

Was starke Kinder ausmacht

Womit Sie Ihr Kind unterstützen können

Wie Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes stärken

Warum Selbstwirksamkeit so wichtig ist

# Kapitel 1

## Was ist eigentlich ein starkes Kind?

**A**ls Mutter oder Vater wünschen Sie Ihrem Kind bestimmt nichts sehnlicher, als dass es lernt, souverän mit allen Herausforderungen des Lebens umgehen zu können. Und mal Hand aufs Herz – wünschen wir uns das nicht alle auch für uns selbst? Die Wirklichkeit sieht leider oft anders aus. Wir regen uns über Kleinigkeiten auf, die wir übermorgen schon wieder vergessen haben, liegen abends im Bett und machen uns viel zu viele Sorgen oder bekommen einen Nervenzusammenbruch beim Anblick des unaufgeräumten Kinderzimmers. Aber das ist menschlich!

Genauso wenig wie Sie wird Ihr Kind jede Hürde des Lebens auf die leichte Schulter nehmen. Aber die Chancen stehen gut, dass es an seinen Aufgaben wächst und Krisen meistert, denn darauf können Sie Ihr Kind vorbereiten. Erziehen Sie es liebevoll zu einer starken Persönlichkeit, die weiß, dass sie auch mal schwach sein darf!

## Die Eigenschaften starker Kinder

Es gibt keine allgemeingültige Definition davon, was ein starkes Kind ausmacht. Je nachdem, in welcher Kultur Kinder aufwachsen und was für Werte ihre Eltern verinnerlicht haben, können die Vorstellungen davon, was ein starkes Kind ist, sehr unterschiedlich ausfallen.

Dieses Buch orientiert sich an dem gesetzlich festgelegten Erziehungsziel der eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit, auf das jedes Kind in Deutschland ein Recht hat. Dieses Ziel gilt sowohl für die elterliche Erziehung als auch für Kindertagesstätten und für die Kinder- und Jugendhilfe.

Das Recht auf eine solche Erziehung leitet sich von dem Menschenbild unseres Grundgesetzes sowie von der UN-Kinderrechtskonvention ab.

Ein eigenverantwortlicher und gemeinschaftsfähiger Mensch ist in der Lage,

- ✓ selbstständig zu denken
- ✓ eigene Entscheidungen zu treffen
- ✓ Verantwortung für sich und andere zu übernehmen
- ✓ sich selbst als ein Individuum in einer Gemeinschaft von Individuen zu begreifen



Eine Anleitung, wie sich Ihr Kind am besten und ohne Rücksicht auf Verluste durchs Leben schlägt, bietet dieses Buch nicht.

Es geht um eine liebevolle Erziehung, die die Kinder auf die Herausforderungen unserer Zeit vorbereitet – indem sie sich selbst als starke Persönlichkeiten verstehen lernen.

Im Folgenden geht es um verschiedene Eigenschaften, die Kinder auf ihrem Weg zu einer starken Persönlichkeit entwickeln.

## Starke Kinder kennen sich gut

Ob Kleinkind, Teenager oder Erwachsene – wir Menschen sind unterschiedlich und haben verschiedene Bedürfnisse, die zu unserer Persönlichkeit passen. Je besser wir wahrnehmen können, was wir in welcher Situation brauchen, was uns guttut und was uns schadet, desto besser können wir für uns selbst sorgen. Mehr zum Thema Bedürfnisse lesen Sie in Kapitel 7.

Grundbedürfnisse wie Hunger nehmen Kinder von Anfang an wahr und drücken sie auch aus. Wie gut sie Bedürfnisse, die darüber hinausgehen wahrnehmen und kommunizieren können, hängt zum einen von ihrem Alter, zum anderen aber auch von ihrem bis dahin entwickelten Charakter ab. Manche Kinder wissen schon sehr früh, was ihnen guttut.



Der vierjährige Benny findet es immer spannend, wenn seine Eltern abends Besuch haben. Er mag ihre Freunde und ist gern dabei. Aber wenn er müde wird, will er ins Bett. Es macht ihm nichts aus, dass die Erwachsenen dann noch am Tisch sitzen, lachen und reden. Er hat bereits verstanden, dass ihm das im müden Zustand keinen Spaß macht.

Selbstverständlich ist ein Fall wie der oben beschriebene eine Ausnahme. Die meisten Kinder brauchen länger, um sich darüber klar zu werden, was sie brauchen und worauf sie besser verzichten sollten. Sie können aber vieles tun, um Ihr Kind auf diesem Weg zu unterstützen, zum Beispiel:

- ✓ Ihrem Kleinkind immer wieder spiegeln, was für ein Bedürfnis Sie an ihm wahrnehmen, zum Beispiel *»Du bist sehr müde.«*
- ✓ den Willen Ihres Kindes wahr- und ernst nehmen, auch wenn er sich gerade nicht erfüllen lässt, etwa *»Ich weiß, du möchtest heute gern bei Lucy übernachten und das verstehe ich gut. Das macht dir immer sehr viel Spaß. Morgen ist Schule, da geht es leider nicht. Am Wochenende könnt ihr euch gern zum Übernachten verabreden.«*
- ✓ mit Kindern etwa ab dem Grundschulalter über ihre Werte sprechen, also in Worte fassen, was ihnen wichtig ist, zum Beispiel *»Du hast dich geärgert, dass die ganze Klasse in der Pause drinbleiben musste, weil ein paar Kinder so laut waren. Das findest du nicht gerecht. Gerechtigkeit ist dir wichtig.«*
- ✓ mit Ihrem Kind über seine Stärken sprechen, ihm also spiegeln, was es gut kann, ihm seine Erfolge verdeutlichen und sich mit ihm freuen.
- ✓ seine Schwächen nicht tabuisieren. Reden Sie mit ihm auch darüber, was ihm schwerfällt und warum. Bleiben Sie gelassen, wenn es um Misserfolge geht. Besprechen Sie, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten es vernachlässigen kann, weil sie nicht weiter wichtig sind und auch woran es wie arbeiten kann.



Wenn Sie mit Ihrem Kind über Schwächen sprechen, sollten Sie es unbedingt vermeiden, dass sich falsche Annahmen verfestigen. Ihr Kind lernt ständig dazu – was ihm heute noch schwerfällt und wofür es scheinbar gar keine Motivation zeigt, kann in der Zukunft sein schönstes Hobby werden!

Hüten Sie sich also unbedingt vor Generalisierungen wie *»Ballspiele sind eben nichts für dich«* oder *»Mathe konnte ich auch nie«*. Sprechen Sie lieber von der momentanen Situation und leben Sie Ihrem

Kind eine offene Haltung vor, etwa »*Mathe ist mir auch eine Zeit lang sehr schwergefallen. Später wurde es dann wieder besser.*« Niemand muss alles können, aber wenn ein Kind erst einmal in einer Schublade steckt, kommt es nur schwer wieder heraus.

## Kinder und Gruppendruck

Sich selbst gut zu kennen, zu wissen, was man will, braucht und kann, ist eine wichtige Voraussetzung, um gute Entscheidungen treffen zu können. So zu leben, dass man seine Bedürfnisse befriedigt und mit seinen Werten im Einklang steht, ist aber häufig leichter gesagt als getan. Spätestens im Teenageralter ist der *Gruppendruck* oft so hoch, dass es den Jugendlichen schwerfällt, sich an ihrem eigenen Kompass zu orientieren. Das ist normal und gehört zur Entwicklung dazu! Ihre Aufgabe ist es, Ihrem Kind ein möglichst starkes Vorbild zu sein. Überlegen Sie,

- ✓ ob Sie selbst nach Ihren persönlichen Werten leben.
- ✓ wann es Ihnen schwerfällt, sich gegen andere zu behaupten.
- ✓ wie oft Sie Ihre eigenen Bedürfnisse nicht beachten.

Ermutigen Sie Ihr Kind immer wieder dazu, auf sein Bauchgefühl zu hören und das zu tun, was es für richtig hält – auch wenn seine Freunde es einmal anders sehen. Sprechen Sie darüber, dass das eine schwierige Aufgabe ist, mit der auch viele Erwachsene noch zu kämpfen haben.

## Starke Kinder setzen Grenzen

Das Thema *Grenzen* spielt in Erziehungsratgebern häufig eine große Rolle. Meistens geht es dann darum, dass Kinder Grenzen brauchen und wie Eltern sie am besten setzen. Das ist ein wichtiger Punkt – Kinder brauchen tatsächlich Grenzen, in einer grenzenlosen Welt erfahren sie keinen Halt und damit auch keine Sicherheit.

Allerdings geht das Thema über erzieherische Maßnahmen weit hinaus. Jeder Mensch hat Grenzen, seien es körperliche, mentale oder emotionale. Sie sagen uns: »*Bis hierher und nicht weiter!*« und sind damit ein wichtiges Alarmsystem, das uns dazu anregt, für uns selbst zu sorgen. Viele Menschen haben aber Schwierigkeiten damit. Probleme sind beispielsweise, die eigenen Grenzen

- ✓ nicht akzeptieren zu können,
- ✓ sie zu ignorieren,
- ✓ sie nicht zu erkennen oder
- ✓ sie nicht zu verteidigen.

Kennen Sie vielleicht das Problem, nicht »Nein« sagen zu können? Vielleicht kommen Ihnen diese Situationen bekannt vor:

- ✓ Es kostet Sie immer wieder Überwindung, Ihrem Kind einen Wunsch abzuschlagen, auch wenn Sie sich sicher sind, dass Sie damit richtig handeln.
- ✓ Sie lassen sich auf dem Elternabend als Elternvertreterin wählen, obwohl Sie nicht möchten.
- ✓ Sie erklären sich bereit, auf dem Schul- oder Kitabazar am Sonntag Kuchen zu verkaufen, obwohl Sie dringend einen freien Nachmittag bräuchten.

Kommen solche Situationen in Ihrem Alltag häufig vor, sollten Sie sich Gedanken darüber machen, wie es um Ihre persönlichen Grenzen bestellt ist. Auf lange Sicht tut es niemandem gut, immer wieder über sie hinwegzugehen. Die Folgen können eine ernsthafte Erschöpfung sein oder auch das Gefühl, im eigenen Leben gar keine Rolle mehr zu spielen – was leicht in einer Depression enden kann.

Als Mutter oder Vater sind Sie Ihrem Kind ein *Vorbild*. Deshalb kann es sich nicht nur für Sie selbst, sondern auch für Ihr Kind negativ auswirken, wenn sich seine Eltern nicht ausreichend um sich selbst kümmern. Zum einen kann Ihnen irgendwann die Kraft ausgehen, sich so um Ihr Kind zu kümmern, wie es braucht. Zum anderen sind Sie sein Vorbild und sollten ihm unbedingt einen gesunden Umgang mit den eigenen Grenzen und Bedürfnissen vorleben! Ein Kind, das seine Grenzen erkennt und weiß, dass es wichtig ist, sie zu verteidigen, lässt sich weniger leicht herumschubsen, ausnutzen oder überfordern.

Gerade am Vorbild lernen Kinder, dass Menschen Grenzen haben, dass Sie Dinge ablehnen und sich abgrenzen können.



»Nein« sagen und Grenzen setzen ist außerdem ein wichtiger Bestandteil der Prävention von sexualisierter Gewalt. Mehr zu diesem Thema finden Sie in Kapitel 9. Sie unterstützen Ihr Kind neben Ihrer Vorbildrolle auch durch:

- ✓ Das Akzeptieren seiner körperlichen Grenzen – wenn es nicht kuscheln will, dann ist das sein Recht!

- ✓ Das Reflektieren seiner Vorlieben und Abneigungen, etwa »*Ich habe das Gefühl, du wirst gern am Rücken gekraut. Stimmt das?*« oder »*Möchtest du lieber mit dem Waschlappen oder dem Schwamm gewaschen werden? Was fühlt sich besser an?*«
- ✓ Die Ermutigung dazu, »*Nein*« zu sagen, wenn es etwas nicht will.

## Starke Kinder haben verlässliche Beziehungen

Die Basis für eine gelingende Erziehung ist Ihre Beziehung zu Ihrem Kind. Eine stabile Eltern-Kind-Beziehung ist die Voraussetzung für

- ✓ »**Urvertrauen**«: also das Vertrauen, dass die Welt ein grundsätzlich guter Ort ist.
- ✓ **Selbstwertgefühl**: Kinder, die sich geliebt fühlen, vertrauen eher auf sich selbst oder sind in der Lage, sich Hilfe zu holen, wenn sie selbst nicht weiterwissen.
- ✓ **Gelingende Kommunikation**: Ist Ihre Beziehung grundsätzlich sicher und stabil, finden Sie auch nach einem Streit – etwa in der Pubertät – wieder zusammen und können über alles reden. Ihr Kind wird sich viel eher mit Sorgen oder Problemen an Sie wenden, wenn es keine Angst vor Strafen oder Vorwürfen haben muss.
- ✓ **Gute Beziehungen im Leben Ihres Kindes**: Der Umgang miteinander in einer Familie hat auch Auswirkungen darauf, wie Kinder ihre außerfamiliären Beziehungen, später auch Paarbeziehungen, gestalten. Auch hierin sind Sie Ihrem Kind ein Vorbild.

Insgesamt gesehen ist eine sichere und stabile Beziehung zwischen Eltern und Kind eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Entwicklung von psychischer Gesundheit. Eine gute Beziehung entwickelt sich auf der Grundlage der Bindung, die direkt nach der Geburt, im Fall der Mutter bereits während der Schwangerschaft beginnt. In Kapitel 4 erfahren Sie mehr über die verschiedenen Bindungstypen.



Orientieren Sie sich an den folgenden drei »Leitsternen«, um eine stabile Beziehung zu Ihrem Kind aufzubauen und zu erhalten. Mehr dazu lesen Sie in Kapitel 6.

1. Seien Sie authentisch!
2. Zeigen Sie Empathie!
3. Bleiben Sie einschätzbar!

Ein Kind vor der Pubertät, das sich auf seine Eltern verlassen kann, dem zu Hause Verständnis entgegengebracht wird und das echte Zuneigung erfährt, kann zwar harte Zeiten erleben, lässt sich in seinem Innersten aber nur sehr schwer erschüttern. Seine Familie bietet ihm im Bestfall einen so sicheren Hafen, dass ihm Alltagsschwierigkeiten nur wenig anhaben können. Es weiß dann, dass es mit seinen Sorgen und Nöten zu seinen Eltern kommen kann, dass es hier Trost und Schutz finden wird und dass sie sich um Probleme kümmern.



Lucy geht in die dritte Klasse. Sie hat dort drei gute Freundinnen, Carla, Lena und Ilayda, mit denen sie die Pausen und oft auch die Nachmittage verbringt. Aber seit ein paar Tagen ist alles anders. Lucy ist mit Carla in Streit geraten. Eigentlich war es gar kein schlimmer Streit, aber plötzlich standen die anderen Mädchen alle auf Carlas Seite. Jetzt tuscheln sie hinter Lucys Rücken und gehen weg, wenn sie dazu kommt. Auch die anderen Kinder in der Klasse machen dabei manchmal mit.

Lucy ist sehr verletzt, verwirrt und traurig. Auch zu Hause muss sie oft daran denken. Trotzdem fühlt sie sich hier wohl. Sie konnte gut mit ihren Eltern darüber sprechen, was in der Schule passiert. Sie weiß jetzt, dass sie nichts falsch gemacht hat, sondern dass ihre Freundinnen sich nicht richtig verhalten. Ihre Eltern unternehmen schöne Dinge mit ihr und trösten sie. Sie haben auch schon mit dem Klassenlehrer geredet und ihr Mut gemacht, dass die Situation nicht für immer so bleiben wird!

Je mehr sich Kinder mit zunehmendem Alter von zu Hause abnabeln, desto weniger benötigen sie den elterlichen Schutz. Was aber bleibt, wenn es bis dahin eine gute Eltern-Kind-Beziehung gab, ist das Gefühl von Vertrauen, dass Probleme sich lösen lassen.



Es ist ein Bild, das man täglich beobachten kann: Eltern sind mit ihren Babys oder Kleinkindern im Kinderwagen unterwegs und die meiste Zeit mit ihren Handys beschäftigt – etwa beim Warten auf den Bus, bei der Fahrt in der Straßenbahn, im Wartezimmer oder auch auf dem Spielplatz.

Hier geht wertvolle Beziehungs- und Bildungszeit verloren! Gerade Babys und Kleinkinder brauchen sehr viel Ansprache, um das Sprechen zu lernen. Sie brauchen eine zugewandte Haltung ihrer Bezugspersonen, um Urvertrauen aufbauen zu können. Bekommen sie das Gefühl, das Handy sei interessanter und wichtiger für ihre Eltern, kann sich das sehr negativ auf ihr Selbstbild auswirken. Und da Kleinkinder durch Beziehung lernen, auch auf ihre weitere kognitive Entwicklung.

## Starke Kinder können sich äußern

Grenzen setzen und sie zu verteidigen, gelingt Kindern nur, wenn sie sich äußern, ihrer Umwelt also zu verstehen geben können, was sie wollen und was nicht. Dabei spielt es zunächst keine Rolle, wie weit sie bereits sprachlich entwickelt sind. Ein Baby kann den Eltern schon sehr deutlich zeigen, wenn es Hunger hat, obwohl es noch kein einziges Wort sprechen kann. Je älter ein Kind ist, desto differenzierter kann es sich natürlich ausdrücken. Je größer sein Wortschatz ist, desto angemessener kann es im Idealfall dann auf Situationen reagieren, in denen es wichtig ist, sein Bedürfnis, seinen Willen oder seine Gefühle zu zeigen. Während Zweijährige oft noch einfach hauen oder brüllen, wenn ihnen ein gleichaltriges Kind ein Spielzeug wegnehmen will, können Grundschulkindern schon Kompromisse aushandeln. Hier ist eine gute Sprachfähigkeit eine der wichtigsten Voraussetzungen.



Oft bekommen Eltern, die selbst eine nichtdeutsche Muttersprache haben, immer noch in Kita oder Grundschule zu hören, sie sollten deutsch mit ihrem Kind sprechen. Diese Forderung hat sich als nicht besonders förderlich für die Kinder erwiesen!

Familien sollten zu Hause in ihrer eigenen Sprache sprechen, um gut miteinander kommunizieren zu können. Gerade Emotionen bringen Menschen am besten in ihrer Muttersprache rüber und das tut Kindern besonders gut.

Deutsch als Zweitsprache lernen sie im Umgang mit anderen Kindern in der Regel sehr schnell. Sie unterstützen Ihr Kind am besten dadurch, dass Sie Kontakte mit deutsch sprechenden Freundinnen und Freunden fördern und Ihr Kind einen Sportverein oder Ähnliches besucht.

Ihre Aufgabe ist es, Ihr Kind dabei zu unterstützen, sich immer besser ausdrücken zu können. Dazu gehört:

- ✓ schon Babys und Kleinkindern zu signalisieren, dass Sie ihnen zuhören, auch wenn sie nur erste Lall-Geräusche machen. Kinder, die sich äußern können, haben gelernt, dass sie sich äußern dürfen.
- ✓ Ihr Kind zum Sprechen und Mitteilen zu ermutigen, wenn es sich nicht traut.
- ✓ es nicht zu verurteilen, wenn es aufgrund seines Alters und Entwicklungsstandes noch »unangemessen« in manchen Situationen reagiert, ihm aber alternative Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen.



- ✓ seine Gefühle zu respektieren, sie zu benennen und ihm zu ermöglichen, sie auszudrücken – natürlich ohne dass andere dadurch beeinträchtigt werden.
- ✓ Interesse zu zeigen, es viel erzählen lassen und sich oft mit ihm zu unterhalten.
- ✓ auch von sich selbst zu erzählen. Kinder, die immer nur gefragt werden, fühlen sich schnell »verhört«.
- ✓ Ihrem Kind vorzuleben, dass sich Probleme häufig durch Gespräche klären lassen. Einen konstruktiven Streit unter Eltern dürfen Kinder daher ruhig mitbekommen – ebenso wie die Versöhnung danach.



Starke Kinder wissen, dass sie sich immer an ihre Eltern wenden können, wenn sie Sorgen oder Probleme haben. Kinder, die befürchten, geschimpft oder bestraft zu werden oder die das Gefühl haben, auf taube Ohren zu stoßen, suchen das Gespräch bei Schwierigkeiten eher nicht.

Sorgen Sie daher unbedingt für ein Klima, in dem Ihr Kind seine Nöte angstfrei und jederzeit mit Ihnen besprechen kann.

## Kinder sind noch auf dem Weg

Kinder stark zu machen bedeutet, sie auf ihr gesamtes weiteres Leben vorzubereiten, ihnen eine solide Basis für ihren weiteren Weg mitzugeben. Dieses Erziehungsziel erstreckt sich über die gesamte Kindheit und Jugend und sollte nicht irgendwann als abgeschlossen betrachtet werden.

Ihr Kind kann Sie dabei auch immer wieder verblüffen und plötzlich Dinge erreichen, die Sie nicht für möglich gehalten hätten. Ein anderes Mal kann es auch wieder Rückschritte geben. Seine Entwicklung ist mit großer Wahrscheinlichkeit kein steil nach oben verlaufender Pfad, sondern ein kurviger Weg mit Hügeln und Tälern.

Übrigens können auch wir Erwachsenen immer noch viel dafür tun, uns selbst zu stärken, um mit den Widrigkeiten des Alltags besser klarzukommen.



Sehen Sie die Persönlichkeitsentwicklung als eine lebenslange Aufgabe an. Sie als Eltern begleiten Ihr Kind für das wichtigste Teilstück auf diesem Weg und geben ihm seine Ausrüstung mit. Am Ziel kommen Sie aber nicht gemeinsam an!

Diese Denkweise schützt Sie davor, Ihr Kind mit unangemessenen Erwartungen zu überfordern.

## Doppelte Chance: Anlage und Erziehung

Ein Kind kommt nicht als unbeschriebenes Blatt zur Welt, auf das nach und nach sein Leben geschrieben wird. Die Wissenschaft ist sich einig, dass Menschen sich aufgrund ihrer genetischen Veranlagung und der Umwelteinflüsse von Familie und anderen Bezugspersonen entwickeln. Allerdings herrscht Uneinigkeit über die Gewichtung der beiden Faktoren. Wie auch immer – als Eltern sollten Sie die Genetik, also das, was Ihr Kind »mitbringt«, ebenso als Chance für eine gesunde Entwicklung sehen wie seine Erziehung, also das, was Sie ihm mitgeben können.

### Was Ihr Kind mitbringt

Eltern von Geschwisterkindern werden es kennen: Ihre Kinder können sehr unterschiedlich sein, sogar wenn es sich um zweieiige Zwillinge handelt. Das, was beim älteren Bruder immer gut funktioniert hat, muss bei der jüngeren Schwester nicht zwingend eine praktikable Lösung sein. Erziehung bedeutet auch, sich individuell auf ein Kind einzustellen zu können.

Lernen Sie Ihr Kind von Anfang an gut kennen! Beobachten Sie es und sprechen Sie mit ihm in einer altersgerechten Form über das, was Sie wahrnehmen, also über

- ✓ seine Vorlieben,
- ✓ seine Gefühle und
- ✓ seine Lernfortschritte.



Achten Sie aber unbedingt darauf, es nicht mit Ihren Sorgen zu belasten! Sollte Ihnen etwas auffallen, das Sie beunruhigt, kann es besser sein, zunächst mit einer anderen erwachsenen Person darüber zu reden und es weiter zu beobachten. Besonders, wenn es um mögliche Entwicklungsverzögerungen oder Defizite geht, sollten Sie besser so vorgehen. Bleibt die Sorge bestehen, können Sie sich Hilfe bei einer Fachperson holen und Ihren Sohn oder Ihre Tochter dann in kindgerechter Form in Ihr weiteres Vorgehen einbeziehen.

Auch als Eltern sollten Sie sich über Ihr Kind untereinander austauschen. Sprechen Sie auch mit anderen Bezugspersonen über das, was Sie an Ihrem Kind wahrnehmen, etwa mit Großeltern, Erzieherinnen oder Lehrern. Je besser Sie Ihr Kind verstehen, desto besser können Sie auf es eingehen.



Die Kindheit sollte eine Phase im Leben sein, in der die Heranwachsenden möglichst viel ausprobieren können, um zu erkennen, was zu ihnen passt und was nicht.

Als Eltern haben Sie dabei die Aufgaben,

- ✓ Ihr Kind zu motivieren und zu ermutigen,
- ✓ es zu begleiten und zu beobachten,
- ✓ mit ihm gemeinsam zu reflektieren, was es mag oder nicht, was es gut kann und wobei es hartnäckiger sein sollte,
- ✓ das, was Ihnen selbst als Sackgasse erscheint, Ihrem Kind aber momentan wichtig ist, auszuhalten und nicht zu bewerten.



Auch wenn Ihr Kind ein »Päckchen« mitbringt, zum Beispiel Förderbedarf hat oder bereits in frühen Jahren einige Hürden meistern muss, versuchen Sie immer wieder, sich auf das Positive, also seine Ressourcen zu konzentrieren! Jedes Kind hat Stärken, Vorlieben und hilfreiche Eigenarten, manches findet sich allerdings erst durch geduldiges Ausprobieren oder auch dadurch, dass man die Perspektive wechselt: Nicht immer empfinden Eltern das, was ihrem Kind am Herzen liegt, auf den ersten Blick als Bereicherung. Aber das, was Kindern wichtig ist, ist das, woran man anknüpfen kann, um ihnen bei ihrer Entfaltung zu helfen.

## Was Sie Ihrem Kind mitgeben können

Auf den ersten Blick erscheint alles ganz einfach: Kinder brauchen die Liebe ihrer Eltern, die ihnen als Superkraft durch ihr ganzes Leben hilft. In dieser Annahme steckt tatsächlich auch viel Wahrheit. Das Problem ist nur, dass es nicht immer leicht ist, diese Liebe so auszudrücken, dass sie für die Erziehung förderlich ist. So handelt es sich zum Beispiel um »falsch verstandene« Liebe, wenn Eltern

- ✓ ihrem Kind alles erlauben und keine Grenzen setzen.
- ✓ ihr Kind mit Geschenken und materieller Zuwendung überhäufen.
- ✓ Streit und Diskussionen aus dem Weg gehen, um für ständige Harmonie zu sorgen.
- ✓ ihre Kinder vor jedem kleinsten Risiko bewahren wollen, damit ihnen niemals etwas geschieht.

- ✓ nicht loslassen und mit zunehmendem Alter des Kindes nicht akzeptieren können, dass es immer selbstständiger wird.
- ✓ nicht einsehen können, dass jedes Kind seinen individuellen Lebensweg finden und dieser nicht immer mit den eigenen Vorstellungen übereinstimmen muss.
- ✓ mit einer besonders strengen Erziehung und einem hohen Druck für schulischen und später beruflichen Erfolg sorgen wollen.



Ein Kind bedingungslos zu lieben bedeutet, keine Gegenleistung für diese Liebe zu erwarten. Natürlich freuen sich alle Eltern über gute Leistungen in der Schule, kooperatives und freundliches Verhalten des Kindes sowie Zuneigung, die es seinen Eltern zeigt. All das sollten Eltern aber nicht von ihrem Kind erwarten. Ein Kind hat das Recht, geliebt zu werden, einfach weil es da ist. Liebe ist keine Belohnung! Sie ist aber ein sehr guter Nährboden für all das, was Sie Ihrem Kind wünschen, weil sie für Optimismus und Selbstvertrauen sorgt.

## Warum Sie sich auch mal zurückhalten sollten

Natürlich tut es Ihrem Kind und auch Ihnen gut, viel Zeit miteinander zu verbringen und auch die Beobachtung seiner Entwicklung und das Reflektieren von dem, was Sie wahrnehmen, hilft Ihnen in der Erziehung weiter. Passen Sie aber auf, dass Sie

- ✓ **nicht in Aktionismus verfallen.** Ihr Kind braucht weder ein ständiges Programm noch ein Rund-um-die-Uhr-Förderpaket.
- ✓ **nicht alles gleich bewerten.** Lassen Sie sich Zeit, um sich über Ihre Beobachtungen eine Meinung zu bilden. Der erste Eindruck ist nicht immer der richtige.
- ✓ **nicht ungeduldig werden.** Ein Kind hat nicht nur ein Recht darauf, sich nach seiner individuellen Persönlichkeit zu entfalten. Es darf das auch in seinem eigenen Tempo tun.

Manchmal ist es deshalb einfach das Beste, eine möglichst unbeschwerte Zeit zusammen zu genießen und miteinander Spaß zu haben. Ideal sind dabei Aktionen, von denen wirklich alle Familienmitglieder etwas haben und niemand über seine Grenzen gehen muss. Tipps für solche Aktionen finden Sie in Kapitel 2.

## Selbstwert als Voraussetzung für Stärke

Als Selbstwert wird das bezeichnet, was wir von uns selbst halten, also unser Bild von uns selbst, das sich auf eine Vielzahl von eigenen Annahmen über uns stützt.

Kinder sind noch mittendrin, sich ein solches Bild aufzubauen. Sie sind also in der wichtigsten Phase, um ein stabiles Selbstwertgefühl zu erwerben. Erfahrungen aus der Kindheit beeinflussen das Selbstwertgefühl ein Leben lang.

Ein gesundes Gefühl davon, als Persönlichkeit einen Wert zu besitzen, der weder unzureichend noch übersteigert ist, ist eine wichtige Voraussetzung dafür, psychisch gesund zu bleiben und im Leben gut zurechtzukommen.

Zu wenig Selbstwertgefühl kann dazu führen,

- ✓ sich schlecht behandeln oder ausnutzen zu lassen,
- ✓ wichtige Bedürfnisse nicht zu befriedigen,
- ✓ unter den eigenen Möglichkeiten zu bleiben,
- ✓ eine psychische Erkrankung wie eine Depression zu riskieren.

Ein übersteigertes Selbstwertgefühl hingegen kann ebenfalls zu Problemen führen und wird in seiner krankhaften Form als »pathologischer Narzissmus« bezeichnet. Diese Menschen ecken ständig an, neigen dazu, andere zu manipulieren oder zu tyrannisieren und sind in der Folge häufig unglücklich und einsam.



Die Entstehung von pathologischem Narzissmus ist wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt. Eine Theorie besagt, dass solche Patienten in der Kindheit Liebe und Zuwendung nur für ein erwünschtes Verhalten oder eine bestimmte Leistung erhalten konnten. Eine gegenteilige Annahme geht eher davon aus, dass Verwöhnung und Überbehütung verantwortlich für die Persönlichkeitsstörung sind. Auch das Vorleben von Selbstüberhöhung mag eine Rolle spielen, ebenso wie eine genetische Vorbelastung.

## Ohne Selbstwert keine Grenzen

Überlegen Sie einmal kurz, was das Wort »Selbstwertgefühl« genau bedeutet. Es geht darum, dass man selbst einen Wert besitzt, also wertvoll ist und dass man diese Tatsache nicht nur theoretisch weiß, sondern sie auch fühlen kann. Ein Mensch, der davon überzeugt ist, einen Wert zu haben, empfindet es als selbstverständlich, diesen auch zu verteidigen. Menschen mit einem gesunden

Selbstwertgefühl sehen sich anderen gegenüber auf Augenhöhe. Sie haben es weder nötig, ihre Mitmenschen abzuwerten noch sich zu unterwerfen. Jemand, der dieses Gefühl für den eigenen Wert nicht hat, läuft häufig Gefahr, sich auszunutzen und schlecht behandeln zu lassen oder viel zu viel für andere Menschen zu tun.

Mit anderen Worten: ein mangelndes Selbstwertgefühl ist ein häufiger Grund dafür, seine eigenen Grenzen nicht zu kennen oder immer wieder über sie hinwegzugehen.

## Die vier Säulen des Selbstwerts

Es gibt unterschiedliche Definitionen davon, wie sich das Selbstwertgefühl eines Menschen zusammensetzt. Die Psychologinnen Friederike Potreck-Rose und Gitta Jacob beschreiben es in ihrem Buch »*Selbstzuwendung Selbstakzeptanz Selbstvertrauen*« als ein Dach, das sich auf vier Säulen stützt:

### 1. Selbstakzeptanz

Wer sich selbst akzeptiert, nimmt sich so an, wie er oder sie ist, unabhängig von Schwächen oder Misserfolgen. Die Einstellung zum eigenen Ich ist grundsätzlich positiv, auch wenn man sich das ein oder andere Mal über sich selbst ärgert.

### 2. Selbstvertrauen

Hier geht es um das Wissen, mit den Anforderungen des Lebens klarzukommen, etwas bewirken und schaffen zu können.

### 3. Soziale Kompetenz

Die Fähigkeit, soziale Beziehungen aufbauen und erhalten sowie mit Konflikten umgehen und sich behaupten zu können, spielt eine große Rolle für das Selbstwertgefühl.

### 4. Soziales Netz

Sich zugehörig zu fühlen und Menschen zu haben, auf die man sich verlassen kann und die einen respektieren, sorgt ebenfalls dafür, den eigenen Selbstwert positiv einzuschätzen.

Je mehr Defizite es innerhalb der Säulen gibt, desto schiefer und instabiler ist das Dach, also das Selbstwertgefühl.

## Das Selbstwertgefühl stärken

Ein starkes Selbstwertgefühl erlangt Ihr Kind also dadurch, dass die vier Säulen eine gute Tragkraft entfalten. Dabei helfen ihm vor allem positive Erfahrungen. Mit ihm zu sprechen und ihm Mut zu machen, ist auch wichtig, bringt aber weniger als Erlebnisse, die es seinen Selbstwert fühlen lassen.

Im Folgenden finden Sie einige Tipps dafür, wie Sie die einzelnen Säulen des Selbstwerts bei Ihrem Kind stärken können.

### 1. Selbstakzeptanz

- Liebe und Zuwendung darf keine Belohnung für Ihr Kind sein! Es sollte Ihre Liebe zu jeder Zeit spüren können, auch wenn Sie mal sauer sind.
- Selbstakzeptanz können Sie Ihrem Kind vor allem dadurch näherbringen, dass Sie sie vorleben. Es muss nicht immer perfekt zugehen und man kann auch mal über sich selbst lachen.

### 2. Selbstvertrauen

- Loben Sie es nicht ständig für jede Kleinigkeit. Solch ein schnell daher gesagtes Lob nutzt sich ab und wird bald kaum noch ernst genommen. Bringen Sie ihm stattdessen ernst gemeintes Interesse entgegen. Zeigen Sie Ihre Freude, wenn ihm etwas gelungen ist, und Ihr Mitgefühl, wenn es Enttäuschungen erleben muss.
- Übertragen Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn zu Hause altersgerechte Aufgaben und nehmen Sie ihm nicht die Verantwortung für persönliche Dinge, zum Beispiel die Hausaufgaben, ab! Bedanken Sie sich, wenn Ihr Kind sich kooperativ zeigt und Ihnen hilft.
- Zeigen Sie Ihrem Kind durch Ihr eigenes Handeln, dass es sich lohnt, an Dingen dranzubleiben, auch wenn es mal unangenehm wird. Motivieren Sie es, wenn es mal einen Durchhänger hat, erlauben Sie ihm aber auch, Dinge aufzugeben, die keinen Sinn mehr machen.

### 3. Soziale Kompetenz

- Führen Sie zu Hause Regeln ein, über die Sie altersgerecht mit Ihrem Kind sprechen. Ältere Kinder können Regeln auch gemeinsam mit Ihnen festlegen.
- Verstecken Sie Konflikte unter Erwachsenen nicht vor Ihren Kindern und versuchen Sie stattdessen, konstruktiv zu streiten. Erklären Sie ihnen, dass ein Streit nicht bedeutet, sich nicht mehr zu lieben.

- Reden und diskutieren Sie viel innerhalb der Familie. Passen Sie dabei aber auf, Ihr Kind nicht zu überfordern! Beobachten Sie es: Was kann es in seinem Alter und bei seinem Entwicklungsstand bereits verstehen? Wo kann es schon mitentscheiden und wo noch nicht?

#### 4. Soziales Netz

- Fördern Sie Freundschaften Ihres Kindes, indem Sie ihm möglichst viele Treffen erlauben. Spielverabredungen und gemeinsame Freizeit im Teenageralter sind wichtiger als Nachmittagskurse!
- Schaffen Sie ihm weitere soziale Begegnungsmöglichkeiten, wenn es mal Schwierigkeiten gibt. So können Sie es zum Beispiel in einem passenden Verein anmelden, wenn es in der Klasse Probleme hat, Freundschaften zu finden.
- Suchen Sie nach Ruheinseln, wenn der Alltag sehr hektisch und fordernd ist, um Zeit für Ihre Beziehung zueinander zu haben. Dazu eignen sich auch Kleinigkeiten wie zum Beispiel regelmäßiges abendliches Vorlesen oder mit älteren Kindern jeden Sonntagmorgen zusammen zu joggen.

## Regie führen im eigenen Leben

*Selbstwirksamkeit* zu erleben bedeutet, handlungsfähig zu sein, sein Leben in seinem eigenen Sinne gestalten und Problemen aktiv begegnen zu können.

Ebenso wie das Selbstwertgefühl ist Selbstwirksamkeit eine Annahme, die ein Mensch von sich selbst hat: Wer sich selbst als »wirksam« versteht, fühlt sich Hindernissen oder Herausforderungen gegenüber nicht ohnmächtig. Selbstwirksamkeit hat deshalb auch einen direkten Einfluss auf das Selbstvertrauen. Wer immer wieder erlebt, dass er in der Lage ist, Dinge zu beeinflussen und zu verändern, kann seinen eigenen Fähigkeiten vertrauen.

Für wie selbstwirksam ein erwachsener Mensch sich hält, hat viel mit seiner Kindheit zu tun. Als Eltern können Sie das Selbstwirksamkeitsgefühl Ihres Kindes positiv beeinflussen, indem Sie ihm

- ✓ vertrauen,
- ✓ viel zutrauen,
- ✓ auch mal etwas zumuten.



## Selbstwirksamkeit erleben

Eltern von Kleinkindern werden es bestätigen und Eltern älterer Kinder sich bestimmt noch daran erinnern können: Eine Zeit lang ist für die Kleinen fast nichts so aufregend wie auf Knöpfe wie einen Lichtschalter oder den eines elektrischen Spielzeugs zu drücken und zu schauen, was passiert. Aber warum ist das eigentlich so? Die Kinder setzen sich dabei mit dem Ursache-und-Wirkung-Prinzip und ersten physikalischen Zusammenhängen auseinander, aber sie erleben noch etwas anderes sehr Wichtiges: Selbstwirksamkeit. Sie selbst machen das Licht an und aus, sie bestimmen, ob das Spielzeug zur »Freude« der Eltern zum hundertachtzigsten Mal vor sich hin dudelt. Die Kinder erleben sich in solchen Momenten als Akteure ihres Lebens und das empfinden viele als sehr befriedigend.



Um einen Grundstein für ein gesundes Empfinden von Selbstwirksamkeit zu legen, müssen Sie Ihr Kind aber nicht das Licht so oft an- und ausschalten lassen, bis die Glühbirne durchbrennt. Wenn Sie ihm Ihr Interesse für seine Handlung signalisieren und ihm sein Tun mit Wertschätzung spiegeln, darf auch nach ein bis zwei Wiederholungen Schluss sein.

## Kinder brauchen einen Vertrauensvorschuss

Auch wenn gerade ältere Kinder es nicht immer zeigen: Ihr Nachwuchs nimmt ernst, was Sie sagen und wie Sie sich ihm gegenüber verhalten! Wenn einem Kind von seinen Eltern nur sehr wenig Vertrauen entgegengebracht wird, hat das Auswirkungen auf sein Selbstbild. Es erlebt sich selbst als nicht vertrauenswürdig und damit als jemand, der sein eigenes Leben nicht in die Hand nehmen kann. Das sollten Sie unbedingt vermeiden!

Natürlich kommt es vor, dass Kinder das Vertrauen ihrer Eltern missbrauchen, gerade in der Pubertät. Ein solches Verhalten muss besprochen werden und sollte auch Konsequenzen nach sich ziehen. Bis es aber zu einer solchen Situation gekommen ist, sollten Kinder das Vertrauen ihrer Eltern genießen können. Und nach einem Bruch müssen beide Seiten daran arbeiten, es wieder herzustellen.



Die Eltern der vierzehnjährigen Laura haben vor, zum ersten Mal über Nacht wegzubleiben und Laura allein zu Hause zu lassen. Sie hatten sich vorgestellt, dass Laura ihre beste Freundin zum Übernachten einlädt, damit sie nicht ganz allein ist. Aber Laura sieht das anders: Sie will eine Party feiern.

Ihre Eltern haben ein komisches Gefühl bei der Sache – schließlich ist es das erste Mal, doch sie beschließen, ihrem Kind zu vertrauen. Dann

besprechen sie zu dritt, was erlaubt ist und was nicht, worauf Laura unbedingt achten sollte und wie sie sich im Notfall verhalten kann. Als sie am Tag nach der Party zurückkommen, hat tatsächlich alles gut geklappt. Laura ist müde, aber glücklich.

## Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu!

Viele Eltern haben das Bedürfnis, ihr Kind Tag und Nacht vor allen möglichen Gefahren zu beschützen – und das ist verständlich. Jedes kleinste Risiko auszuschließen, kann aber auch bedeuten, wichtige Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten zu verpassen.



Die vierjährige Eva will in letzter Zeit auf dem Weg von der Kita nach Hause immer einen kleinen Umweg machen. Den will sie ganz allein gehen und ihre Mama am Ende des Wegs wiedertreffen. Ihrer Mutter ist das zunächst unheimlich. Es geht zwar nur um eine kurze, wenig befahrene Straße, aber in der Zeit hat sie ihr Kind nicht im Blick. Eva scheint es aber sehr wichtig zu sein, diesen Streckenabschnitt allein zu bewältigen, und so willigt die Mutter schließlich ein. Stolz und mit strahlendem Gesicht kommt Eva ihrer Mutter am vereinbarten Treffpunkt entgegen.



Sie kennen Ihr Kind sehr gut und können deshalb am besten einschätzen, was Sie ihm bereits zutrauen können und was nicht. Beobachten Sie es und besprechen Sie sich mit anderen Bezugspersonen, wenn Sie sich unsicher sind.

Mit etwa zwei Jahren kommen viele Kinder in eine Phase, in der sie alles allein machen wollen. Das kann für die Eltern ganz schön anstrengend werden, schließlich dauert so vieles sehr viel länger und führt auch schon mal zu Frust und Wutausbrüchen bei den Kleinen, wenn etwas nicht wie geplant funktioniert. Trotzdem sollten Sie so oft wie möglich darauf eingehen, wenn Kinder etwas selbst tun wollen. Gerade in dieser Phase lernen sie Selbstwirksamkeit. Geht etwas noch nicht völlig selbstständig, zum Beispiel den Popo hygienisch abzutupfen, sollten Sie sich allerdings freundlich, aber bestimmt durchsetzen.

Ermutigen Sie Ihr Kind auch über diese Phase hinaus immer wieder dazu, Dinge selbstständig zu tun. Mehr zu diesem Thema lesen Sie in Kapitel 11.

## Mit Fehlschlägen leben lernen

Kinder, die viel selbst ausprobieren können, erleben automatisch, dass nicht immer alles nach Wunsch funktioniert. Je nach Alter und Entwicklungsstand kann das zu starken Gefühlsausbrüchen führen, denn die Kinder lernen es erst, mit

ihren Emotionen angemessen umzugehen. Auch wenn solche Situationen sehr unangenehm und anstrengend für die ganze Familie sein können, machen die Kinder hier doch eine sehr wichtige Erfahrung für ihr Leben: Scheitern bedeutet nicht den Weltuntergang! Es gehört zum Leben dazu und danach geht es weiter.

Kinder vor Fehlschlägen bewahren zu wollen, nimmt ihnen also eine wichtige Lernmöglichkeit für ihre Zukunft.

## Verwöhnen Sie Ihr Kind nicht!

Immer wieder kommt es vor, dass Kinder sich gern von ihren Eltern bedienen lassen. Natürlich tut es ihnen gut, zu Hause ein angenehmes Umfeld zu erleben, in dem sie sich geliebt fühlen, aber einem Kind alles abzunehmen, ist ziemlich kontraproduktiv!

Muss ein Kind nichts selbst tun, wird ihm alles abgenommen und hat es nie mit Herausforderungen zu kämpfen, kann es auch keine Erfolge erleben. Sein Gefühl für Selbstwirksamkeit kann sich so nicht gut entwickeln.

Es kann sehr anstrengend sein, mit dem Genörgel und Gequengel eines Kindes umzugehen, das nicht einsieht, seine Schuhe selbst wegzuräumen, oder darauf zu bestehen, dass der Teenager den Geschirrspüler einräumt. Mit dem Gegenteil tun Sie Ihrem Kind aber nichts Gutes! Je konsequenter Sie in solchen Dingen sind, also je selbstverständlicher gewisse eigenständige Handlungen Ihres Kindes in den Alltag integriert werden, desto schneller hört das Gemecker allerdings in der Regel auf.



Bei Kindern im Kita-Alter, die eine Phase durchmachen, in der sie sich stets bedienen lassen wollen, können Sie für den Übergang folgende Strategie anwenden: Lassen Sie Ihrem Kind die Wahl:

- ✓ Es kann die Tätigkeit (zum Beispiel Anziehen) allein machen oder
- ✓ die Tätigkeit mit dem Elternteil teilen (zum Beispiel zieht Mama dem Kind einen Schuh an, den anderen das Kind selbst)

Damit können Sie eine Eskalation der Situation, wie sie in der sogenannten »Trotzphase« häufig vorkommen kann, in vielen Fällen vermeiden.

Allen Kindern tut es gut, zu Hause altersangemessene Aufgaben übernehmen zu müssen. In vielen Familien wird darauf verzichtet, weil der Alltag stressig genug ist und die Eltern sich nicht zusätzlich mit den Kindern darum streiten wollen, dass sie etwas im Haushalt tun. Nach einer konsequenten Einführung von Regeln

legt sich der Streit darüber, was die Kinder tun sollen, aber meistens. Lesen Sie mehr darüber in Kapitel 11.

Auch in der Freizeit können kleine Herausforderungen das Selbstwirksamkeitsgefühl von Kindern fördern. Dazu gehören beispielsweise Hobbys wie Sport, Basteln oder Theaterspielen, bei denen die Kinder etwas erreichen. Aber auch als Familie können Sie gemeinsam Herausforderungen meistern.



Familie Brennecke ist zusammen zum Wandern in die Berge gefahren. Alle hatten sich darauf gefreut. Jetzt, auf dem Weg zum Gipfel, ist es aber anstrengend geworden und die Kinder wollen nicht mehr. Sie quengeln, dass die Familie umkehren und lieber ins Schwimmbad gehen soll. Die Eltern bleiben aber stur und bestehen darauf, den Weg bis zum Schluss zu gehen. Anschließend können alle zusammen einen Abstecher ins Freibad machen. Als Familie Brennecke schließlich den Gipfel erreicht hat, sind alle überwältigt vom Ausblick und stolz auf das Erreichte.

## Langeweile aushalten

Eltern müssen ihre Kinder nicht rund um die Uhr bespaßen und unterhalten. Auch Langeweile gehört zum Leben dazu. Sie erfüllt sogar wichtige Zwecke. Haben Kinder zwischendurch einmal »Leerlauf«, kann ihr Gehirn Erlebtes besser verarbeiten. Außerdem kommen viele Kinder dann, wenn gerade nichts zu tun ist, auf kreative Ideen, mit denen sie sich beschäftigen können. Langeweile kann also auch ein Motor für Neues sein.



Unsere Welt bietet kaum noch Gelegenheiten für Phasen der Langeweile. Durch Smartphones, Tablets et cetera ist alles immer verfügbar. Pausenlose Beschallung tut Ihrem Kind aber nicht gut. Das gilt umso mehr, je jünger es ist. Sorgen Sie unbedingt für ausreichend Zeit ohne Medien!

»Schau hin!«, eine Initiative des Bundesfamilienministeriums, empfiehlt für Kinder unter fünf Jahren täglich höchstens 30 Minuten Bildschirmzeit, für Kinder bis neun Jahre eine Stunde.

## Kindern Grenzen setzen

Kindern die Möglichkeit zu geben, sich selbst als wirkmächtig zu erleben, bedeutet, sie viel ausprobieren und selbst tun zu lassen. Es bedeutet allerdings nicht, ihnen keine Grenzen aufzuzeigen. Kinder, die in der Familie weder Regeln noch Grenzen erfahren, erleben sich leicht als überfordert und verloren. Mit Selbstwirksamkeit hat das nichts zu tun.

Kinder sollen von Anfang an beteiligt werden. Zu viele Wahlmöglichkeiten und unangemessene Eigenverantwortung überfordern sie aber schnell. Grenzen bedeuten in diesem Sinne eine Begrenzung von Verantwortung und bieten Kindern einen geschützten Raum, in dem sie sich ausprobieren können.

## Grenzen altersgemäß setzen

Wie Sie Grenzen setzen und wo sie verlaufen, hängt zum einen von Ihrer persönlichen Einstellung und Ihren Lebensumständen ab. Zum anderen verändern sich diese Grenzen im Laufe der Entwicklung Ihres Kindes. Deshalb sollten Regeln, die Sie in Ihrer Familie aufstellen, immer mal wieder auf den Prüfstand gestellt werden. Sind sie für das Alter und den Entwicklungsstand Ihres Kindes noch angemessen?

In den verschiedenen Altersgruppen sollten Sie beim Setzen von Grenzen Folgendes beachten:

### Kinder unter 3 Jahre

- ✓ Sie geben die Struktur des Tages und Ihre Aktivitäten vor. Innerhalb davon kann Ihr Kind sich entfalten und ausprobieren.
- ✓ Wenn es Wahlmöglichkeiten für Ihr Kind gibt, sollte es immer nur die Wahl zwischen zwei Optionen sein.
- ✓ Überlegen Sie sich Verbote genau! Ein »Nein« sollte konsequent durchgezogen werden und deshalb nicht zu oft vorkommen – das sorgt für Frust.

### 3–6 Jahre

- ✓ Lassen Sie Ihr Kind jetzt auch mitentscheiden, welche Aktivitäten Sie unternehmen oder was es auch mal ohne Sie (zum Beispiel Freunde besuchen) unternehmen möchte. Halten Sie es aber dazu an, bei seiner Wahl zu bleiben.
- ✓ Wahlmöglichkeiten können je nach Charakter Ihres Kindes jetzt vielfältiger werden. Passen Sie aber immer noch auf, es nicht zu überfordern.
- ✓ Regeln können jetzt besprochen und erklärt werden. Ihre konsequente Einhaltung ist wichtig – hören Sie sich an, was Ihr Kind zu sagen hat, verzetteln Sie sich aber nicht in sinnlosen Diskussionen.

### 7–10 Jahre

- ✓ Als Schulkind muss Ihr Kind lernen, dass es jetzt Verpflichtungen hat, die unumgänglich sind. Hausaufgaben, sich vorbereiten und Schulranzen packen gehen vor Freizeitaktivitäten! Bestehen Sie darauf, dass es seine Aufgaben zu verabredeten Zeiten erledigt.
- ✓ Regeln können Sie jetzt innerhalb der Familie gemeinsam aufstellen. Wenn Sie besprechen, welche Verhaltensregeln die Familienmitglieder sich wünschen und dabei Kompromisse aushandeln, lernt Ihr Kind nicht nur wichtige Vorgänge der Demokratie. Die Einhaltung der Regeln funktioniert unter Umständen auch besser, weil es sich selbst dazu bereit erklärt hat. Das letzte Wort haben immer noch Sie – seien Sie aber ernsthaft offen für die Argumente Ihres Kindes und kompromissbereit!

### 11–13 Jahre

- ✓ Ihr Kind wird jetzt immer selbstständiger und unabhängiger. Ermöglichen Sie ihm viele Freiräume, bestehen Sie aber auf der Einhaltung von Vorgaben wie etwa eine vereinbarte Uhrzeit zum Nachhausekommen, Orte, die es vermeiden soll, et cetera.
- ✓ Verdeutlichen Sie ihm, dass Freiheiten nur dann möglich sind, wenn Sie sich auf es verlassen können. Missbraucht Ihr Kind Ihren Vertrauensvorschuss, sollten Sie von ihm verlangen, Ihnen zu zeigen, dass es sich an Regeln halten kann, bevor es dieselbe Aktivität wieder erlaubt bekommt.



Der zwölfjährige Alex darf nach der Schule in der Stadt bleiben und mit seinen Kumpels ins Kino gehen. Danach soll er aber sofort nach Hause kommen. Doch dazu kommt es nicht. Nach dem Kino ziehen die Jungs noch durch die Gegend und gehen einen Burger essen. An sein Handy geht Alex nicht. Als er endlich nach Hause kommt, ist es 21:00 Uhr und seine Mutter mit den Nerven am Ende. Sie erklärt ihm, dass sie sich große Sorgen gemacht hat und dass er nur dann allein unterwegs sein kann, wenn er sich an Absprachen hält. Bis er zum nächsten Mal allein in die Stadt darf, soll er seiner Mutter beweisen, dass er für sie erreichbar ist und pünktlich nach Hause kommt.

### Teenager

- ✓ Die Pubertät ist die Zeit des langsamen Loslassens zwischen Eltern und Kind. Jugendliche testen während dieser Phase Grenzen aus: ihre eigenen, die der Eltern und die unserer Gesellschaft. Auch in dieser Zeit sind verbindliche Regeln wichtig, Freiheiten müssen aber immer wieder neu

ausgelotet und diskutiert werden. Häufig wird das zu einem Balanceakt zwischen Konsequenz und dem flexiblen Eingehen auf die immer größer werdende Selbstständigkeit eines Kindes. Hier helfen vor allem Geduld und das Wissen, dass die Pubertät eine aufwühlende Zeit der Umbrüche ist, zu der Grenzüberschreitungen in jedem Fall dazugehören.

Was Ihnen beim Setzen von Grenzen in jedem Alter Ihres Kindes hilft, sind persönliche Klarheit und Eindeutigkeit: Was halten Sie für vertretbar? Was nicht? Was wird Ihnen zu viel? Hier sollten Sie unbedingt für sich selbst Entscheidungen treffen, dann können Sie Ihre Standpunkte besser vertreten.

### **Autonomie zulassen**

Im Idealfall schaffen Grenzen, die Eltern setzen, einen Raum, in dem Kinder autonom handeln können. Hier sollte ihnen möglichst viel zugetraut und erlaubt werden, damit sie erleben, wie sich Selbstwirksamkeit anfühlt. Eltern, die ihrem Kind viel zutrauen und sich auch nicht vor dessen Scheitern fürchten, sind Begleiter auf dem Weg in die Selbstständigkeit. Das Kind kann dann selbst entscheiden, wann es Hilfe braucht und lernt, dass es sehr viel auch allein schaffen kann – ideale Voraussetzungen für ein gesundes Gefühl von Selbstwirksamkeit und damit auch für Selbstvertrauen und Selbstwert.

