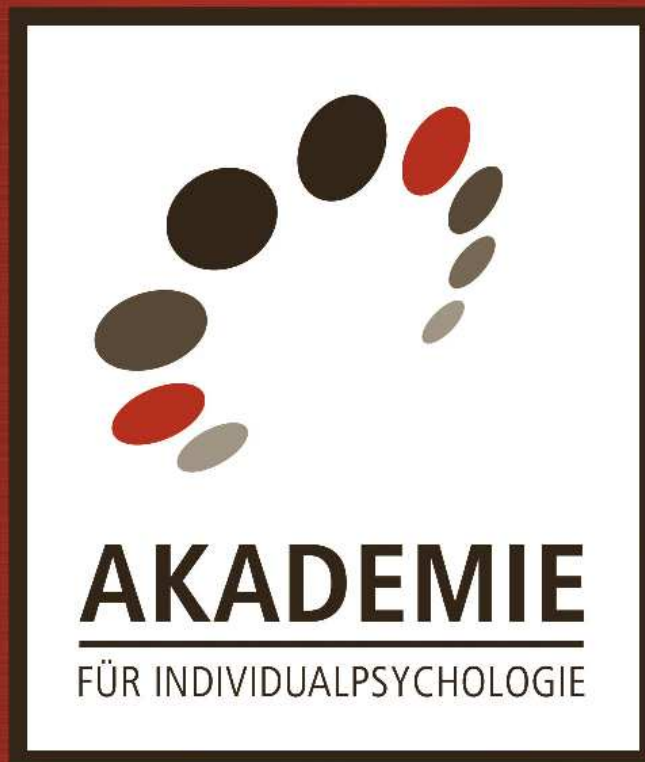


NEWSLETTER

Nr. 9 Erziehung

Mein Kind – zwischen Entmutigung und Ermutigung



EIN BERUF MIT ZUKUNFT

INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN AFI
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER AFI

Erziehung

Mein Kind – zwischen Entmutigung und Ermutigung

Alfred Adler: „Jedes Verhalten einer Person, egal ob Erwachsene oder Kind, hat ein Ziel.“

Kinder haben Ziele:

1. sich verbinden mit Andern/Gruppe/Familie/Klasse
2. von einer Minus Position ins Plus kommen – ihre Situation verbessern
3. einen Platz haben, etwas zählen – gebraucht werden, wichtig sein
4. ermutigt sein, Mut haben – beitragen können

Kinder haben Bedürfnisse:

1. sich zugehörig fühlen
2. sich fähig fühlen
3. wichtig fühlen, wichtig genommen werden
4. sich mutig fühlen, gut fühlen

Kinder entwickeln Fähigkeiten wenn sie sich:

1. verbunden fühlen – ich gehöre dazu, bin ein Teil
2. fähig fühlen – ich kann es tun
3. sich wichtig fühlen/etwas zählen – ich kann etwas erreichen, mitgestalten
4. mutig fühlen – ich kann umgehen mit dem was kommt

Erreichen Kinder diese Ziele, die mit ihren Grundbedürfnissen und Fähigkeiten zusammenhängen nicht, ist folgende Reaktion festzustellen:

1. sich nicht verbunden fühlt – **isoliert sich, nimmt nicht teil, wirkt gleichgültig - es ist egal ob ich da bin oder nicht**
2. sich nicht fähig fühlt – **demonstriert Unfähigkeit, weshalb sollte ich mir Mühe geben, es reicht ja doch nicht**
3. sich nicht wichtig fühlt – **ich bin unwichtig, was zähle ich schon, ich kann es gleich lassen, es hört mich doch niemand**
4. sich nicht mutig fühlt – **Minderwertigkeit, ich bin nichts wert, ich kann deshalb auch nichts beitragen, weil es sowieso zuwenig ist.**

Kinder die sich nicht zugehörig fühlen, fühlen sich meist auch nicht geliebt, sie fühlen ihren Platz nicht – sie sind schlicht entmutigt. Deshalb versuchen sie, mit einem Kunstgriff das Verlorene geglaubte wieder einzufordern. Sie tun dies mit den so genannten Nahzielen die auch die Stärke der Entmutigung eines Kindes zeigen.

1. Entmutigungsstufe

Aufmerksamkeit – störendes, lästiges Verhalten

Ein Kind das Aufmerksamkeit erregt, will beachtet werden. Das Kind glaubt: Ich kann mich nur zugehörig fühlen, wenn ich Aufmerksamkeit erhalte und wenn sich die Andern mit mir beschäftigen – sonst gehe ich unter.

Es erreicht dieses Ziel durch: Unfug, Clownerien, Faulheit. Es unterbricht Gespräche, strebt nach übermässigem Beifall, stellt dauernd Fragen, belästigt andere, hängt an Mutters Rockzipfel, fordert dauernd Erklärungen, stottert, kurz: Es stört, es geht uns auf die Nerven.

Der Erwachsene fühlt sich irritiert und verärgert und schenkt dem Kind damit extra Aufmerksamkeit - positiv oder negativ. Er redet gut zu, erinnert an Abmachungen, beklagt sich, lässt sich auf Trab halten. Das Kind hat mit seinem störenden Verhalten Erfolg. Es stoppt das Störverhalten, wenn es genügend Aufmerksamkeit erhalten hat und es sich die Erfüllung dieses Bedürfnisses, sich zugehörig zu fühlen, erkämpft hat.

Beispiele:

Begriffsstutzig -

Silke, Mutter von 2 kleinen Kindern erzählt: Meine älteres Kind nervte mich mit seiner Begriffsstutzigkeit. Sie durfte jeweils die Sendung mit der Maus sehen. Regelmässig holte sie mich dazu, weil sie einfach nicht fähig sein wollte, den Fernsehknopf selbst zu drücken. Ich erklärte, zeigte, schimpfte. „Ich weiss noch wie heute, dass ich nicht nur einmal meine Tochter angeschrien habe, weil sie in meinen Augen nicht kapierten wollte, wie dies nun geht. Ich erkenne erst heute, dass sie damit meine Aufmerksamkeit suchte und auch bekam – wenn auch negativ. Dahinter sass ihr trauriges Gefühl, sich nicht mehr genug geliebt und zugehörig zu fühlen. Ihr kleiner Bruder war Monate zuvor geboren.

Einige Kinder behalten die Methodik „Begriffsstutzigkeit“ bis in die Schule und weiter bei, wenn sie Erfolg damit haben und die Aufmerksamkeit ihnen gewiss ist.

Loses Mundwerk -

Mittagstisch in der Familie: Vanessa plappert ununterbrochen vor sich hin, auch auf die mehrmaligen Aufforderung der Mutter hin, doch endlich mal den Mund zu halten, nicht dauernd irgendwelche Sachen zu fragen, hört sie nicht auf. Als die Mutter beschliesst, einfach nicht mehr zu antworten, beginnt Vanessa am Essen herumzunörgeln und schliesslich mit dem Fuss an den Tisch zu kicken. Wieder beschäftigt sich die Mutter mit dem Kind. Es wird gescholten, zurechtgewiesen und hat die volle Aufmerksamkeit.

Geschwister ärgern –

Sabrina hat schnell herausgefunden, dass ihre Mami keinen lauten Aufruhr im Haus mag. Ist lauter Streit im Haus, so geht es nicht lange und Mami steht da.

Sabrina weiss auch, wie sie ihren jüngeren Bruder ärgern kann. So stellt sie sich an seine geschlossene Zimmertüre und kratzt mit ihren Nägeln solange an die Tür, bis der Bruder reagiert, sie anschreit aufzuhören und schlussendlich völlig entnervt die Tür aufreisst und ein heftiger Streit losgeht.

Die Mutter ganz erwartungsgemäss rast zum Ort des Geschehens, schlichtet, hört sich die Schimpftirade des Sohnes an, schimpft ihrerseits und redet auf Sabrina ein, nimmt sie zur Seite um ordentlich mit ihr zu reden. Wozu sollte Sabrina ihr Verhalten also ändern?

Kinder suchen in dieser Stufe die Aufmerksamkeit, egal ob die Reaktion der Eltern positiv oder negativ ist. Hauptsache sie reagieren – und Kinder wissen ganz genau was sie tun müssen um unsere Aufmerksamkeit zu erhalten.

Erreicht das Kind die beabsichtigte Aufmerksamkeit nicht, rutscht es in die nächste Stufe.

Was können Eltern tun?

Zeigen sie nicht, dass sie verärgert sind wenn ihr Kind ungebührlich Aufmerksamkeit fordert. Geben sie dem Kind in dem Moment keine Aufmerksamkeit – wenn es den Fernschalter nicht bedienen will, dann kann es halt nicht fernsehen. Entfernen sie sich im schlimmsten Fall.

Geben sie unbedingt von sich aus Aufmerksamkeit wenn das Kind es nicht erwartet. Erkennen sie, dass das Kind in innerer Not ist und deshalb stört.

2. Entmutigungsstufe

Macht – kämpfendes Verhalten

Ein Kind das andere in einen Machtkampf verwickeln will, sucht Überlegenheit und will zeigen, dass es der Stärkere ist, beziehungsweise dass man es nicht zwingen kann, etwas Bestimmtes zu tun. Das Kind glaubt: Ich kann mich nur noch zugehörig fühlen und mich bedeutsam fühlen, wenn ich tue was ich will.

Es erreicht dieses Ziel oft durch Ungehorsam, Widerspenstigkeit, Wutausbrüche, Trödeln, Provozieren, Rechthaberei, Unordnung, trotziges Verhalten.

Der Erwachsene fühlt sich in seiner Autorität bedroht und herausgefordert, steigt in den meisten Fällen in dieses Angebot zum Machtkampf ein. Er gibt Befehle, verbietet, droht – wenn du nicht... dann werde ich..., versucht das Verhalten des Kindes unter Kontrolle zu bringen, beziehungsweise das Kind seiner Autorität zu unterwerfen. Eltern haben dabei selten das Gefühl, dass sie diesen Kampf gewonnen haben. In den meisten Fällen gewinnt das Kind. Die Eltern fühlen sich machtlos. Das Kind setzt sein Verhalten fort, wenn es gerügt oder gemassregelt wird. Es fühlt sich als Sieger wenn andere aus der Fassung geraten. Das Kind hat sein Bedürfnis nach Bedeutung haben, wichtig sein, erhalten.

Beispiel:

Werner legt als Vater viel Wert auf Tugenden wie: freundlich, fleissig, ordentlich, und pünktlich. Sein Sohn neutralisiert seine Bemühungen um aufgeräumte Schubladen, tadellos geschriebene Hausaufgaben, ordentlich hingestellte Schuhe regelmässig mit passivem Widerstand. Er tat schlichtweg nichts dergleichen.

Am Ende seines Lateins angekommen: „Ich hatte doch auch immer Folgen müssen“, wenn weder gutes Zureden, noch Belehrungen, noch irgendwelche Belohnungssysteme, noch Ohrfeigen halfen, wenn jedes Wort, jeder Blick nur noch Waffe im Kampf waren, gab Werner auf und schickte den Jungen erfolglos in das Zimmer. Ziel erreicht: Vater kann mich nicht dazu bringen, das zu tun, was er will.

Das nächste Beispiel zeigt eindrücklich wie es geschehen kann, vom Gefühl „sich nicht zugehörig fühlen“ über Aufmerksamkeit suchen, in den Machtkampf zu rutschen und schlussendlich in der Rache (Entmutigungsstufe 3) anzukommen.

Ursula, Mutter von 4 Kindern, 2 davon mit dem Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) ist überfordert. Der Mann voll berufstätig und durch den Job viel abwesend. Das 3. Kind Oliver, ein sensibles Kind fühlt sich nicht nur von den grossen Kindern die ADS haben in der Aufmerksamkeit seiner Eltern geprellt, sondern auch durch den Sonnenschein der als Nachzügler mit seinem Charme alle in den Schatten stellt. Oliver fiel bald unangenehm auf. Zuhause wie im Kindergarten. Widerspenstig, ungehorsam, nicht mit den Andern spielen könnend – rief die Kindergärtnerin bald die Mutter zum Gespräch. Ursula bemüht, ihren Sohn einlenken zu können, begann mit ihm zu sprechen, zu schimpfen, zu flehen sich doch zu bessern und sich anzupassen. Dies wiederholte sich mehrere Male und eine Weile ging es dann sogar gut und Ursula konnte sich wieder um die andern Dinge und Kinder kümmern. Dann begann Oliver damit, der Mutter zu trotzen – seine Ämtli erledigte er kaum noch, sein Zimmer liess er unaufgeräumt und alle Vorwürfe der Eltern, ihre Bitten, ihr Verzweifeln prallten an ihm ab. Oliver stand mit verbissenem und düsterem Gesicht da, „ihr könnt mich nicht mehr dazu bringen zu tun, was ihr wollt – ich tue was ich will“ Die Eltern in ihrer Frustration verboten ihm nun das Fussballspiel und andere Dinge die er gerne tat, wenn er sich nicht bessern würde. Natürlich besserte es sich nicht. Oliver nun noch bestärkt, wollte nur noch eines: Sich an den Eltern rächen und begann damit, Dinge die Vater und Mutter wichtig waren, absichtlich kaputt zu machen oder zu verlieren. Und wozu sollte er sich in der Schule Mühe geben? Damit war er in Stufe 3 angekommen.

Das Kind sieht immer wie weniger Chancen, sein angestrebtes Ziel der Zugehörigkeit, einen Platz zu haben, mutig beitragen zu können, zu erreichen. Es kommt in die nächste Entmutigungsstufe.

Was können Eltern tun?

Kämpfen sie nicht. Bieten sie Situationen an, wo das Kind sein Bedürfnis nach Bedeutung haben, überlegen sein, konstruktiv einsetzen kann. Übertragen sie ihm zum Beispiel eine



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

EIN BERUF MIT ZUKUNFT

Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung zur/zum
• Individualpsychologischen Beraterin AFI
• Individualpsychologischen Berater AFI

Infos bei:
www.akademie-ip.ch
Tel. +41 (0) 44 865 05 20

Verantwortung. Hören sie dem Kind zu. Ziehen sie sich zurück – erlauben sie sich eine Abkühlungsphase wenn sie sich provoziert fühlen.
Erkennen sie, dass das Kind in innerer Not ist und deshalb kämpft.

3. Entmutigungsstufe

Rache – verletzendes Verhalten

Ein Kind, das das Ziel Vergeltung oder Rache anstrebt, will anderen wehtun. Es ist, als ob das Kind glaubt: Ich fühle mich von euch verletzt und kann mich nur noch ein Stückchen zugehörig fühlen und Bedeutung haben, wenn ich euch, beziehungsweise andere verletze, so wie ich selbst verletzt wurde.

Es erreicht dieses oft, indem es andere oder sich selbst verletzt. Es quält Tiere, es stiehlt, es zerstört – heimlich oder offen – die Sachen anderer, es blamiert die Eltern und tut Dinge, von denen es genau weiss, dass die Eltern gerade dies nicht wollen/mögen oder als schlimm empfinden.

Der Erwachsene fühlt sich verletzt und spürt Wut und Hass auf das Kind – will es bestrafen, auch verletzen. Er denkt: Wie kann es so etwas Böses tun? Wie kann es so böse sein? Wie kann ich es ihm heimzahlen – „na warte“. Er schlägt, beschimpft, lehnt das Kind ab, schliesst es aus. Das Kind verstärkt sein Verhalten wenn es bestraft wird, macht Sachen kaputt, läuft weg, begeht strafbare Handlungen.

Es hat sein Ziel erreicht, es hat sich gerächt. Es spürt die Zugehörigkeit als Rächer: Ich bin der- oder diejenige die Euch bestraft.

Was können Eltern tun?

Zeigen sie nicht, dass sie gekränkt sind. Zeigen sie Respekt für sich und das Kind. Tun sie das Unerwartete – zeigen sie, dass sie das Kind trotzdem lieben.

Meine Tochter hat mich einmal aus Rache in der Waschküche eingeschlossen und ich musste im Morgenrock durch die Tiefgarage und um den Häuserblock herum, um wieder in das Haus zu gelangen. Sie wollte mich demütigen. Sie war in der Zwischenzeit in die Schule geflüchtet. Ich habe ihr einen Brief geschrieben, indem ich ihr erklärte, dass ich ein solches Verhalten nicht dulden kann. Ich sie aber lieb habe und sie deswegen kein schlechtes Kind sei.

Erkennen sie, dass das Kind in innerer Not ist und sich deshalb rächt.

4. Entmutigungsstufe

Rückzug – will alleine gelassen werden

Das Kind, das den Rückzug antritt, will alleine, beziehungsweise in Ruhe gelassen werden. Es ist, als ob das Kind glaubt: Es ist für mich unmöglich, mich zugehörig zu fühlen und Bedeutung zu haben. Ich gebe auf, ich will nicht mehr. Ich fühle mich hoffnungslos und mein Ziel des Dazugehörens und Bedeutung haben, werde ich nie erreichen. Lasst mich allein, lasst mich in Ruhe. Es verliert jede Hoffnung, es ist völlig lustlos, es gibt auf, es beteiligt sich nicht mehr. Es zeigt Desinteresse, es hat den Glauben an sich verloren, es ist träge, es verhält sich dumm und hilflos, es zeigt sich als Versager, es zeigt verbissene Passivität.

Der Erwachsene fühlt sich extrem hilflos, sehr entmutigt, ratlos, besorgt und angespannt und verliert ebenfalls die Hoffnung in dieses Kind und seufzt: „Ich weiss nicht mehr, was ich mit diesem Kind anfangen soll“ und lässt es allein, überlässt es sich. Das

Kind hat sein Ziel erreicht, es ist bestätigt in seiner Meinung die Zugehörigkeit definitiv verloren zu haben.

Was können Eltern tun?

Ermutigen sie das Kind gerade wenn es Fehler macht. Glauben sie an die Fähigkeiten des Kindes. Vertrauen sie dem Kind kleine Verantwortlichkeiten an. Seien sie Vorbild für gewünschtes Verhalten. Machen sie Fehler nicht wichtig. Ermutigen sie das Kind sich wieder einzubringen – erwarten sie keine schnellen Ergebnisse. Arbeiten sie an ihrer eigenen Ermutigung.

Erkennen sie, dass das Kind in grösster innerer Not ist und sich deshalb zurückzieht und passiv ist.

Wir Eltern können beitragen, dass unsere Kinder gesunde und starke Persönlichkeiten werden. Dass ihre menschlichen, seelischen Grundbedürfnisse gestillt sind. Damit sie aus den Entmutigungsstufen den Weg wieder zurück finden können.

Das Zauberwort heisst Ermutigung!

Das Wort ermutigen gehört nach dem **Duden** zu den Wörtern mit der Vorsilbe –er – die die Erreichung eines Zweckes ausdrücken.

Bsp:

Schwerer machen = erschweren

Stark machen = erstarren

Mutiger machen = ermutigen

Entmutigungsfall Fehlerbezogenheit

Viele Kinder haben den Eindruck dass sie so wie sie sind nicht gut genug sind, nicht den Erwartungen entsprechen, sich dadurch ungeliebt und nicht zugehörig fühlen und zutiefst entmutigt im Dauerkampf mit den Eltern sind, oder aufgegeben haben: Ich mache ja doch nichts richtig.

Wie viele Male hören unsere Kinder von uns Eltern und auch den Lehrern was sie nicht gut genug können, was sie falsch machen, oder sich nicht nach unseren Vorstellungen benehmen. „Tu das nicht, lass das sein, das kann deine Schwester besser, streng dich mehr an, mach nicht so langsam, mach nicht so schnell, rede nicht soviel, rede mehr etc.“. Oder. „das mach besser ich“, auch Verwöhnung das eigentlich meist gut gemeinte Abnehmen von Aufgaben seitens der Eltern, hinterlässt beim Kind die Meinung, dass es dies halt wohl nicht kann. Was wiederum in der Entmutigung des Kindes mündet. Nehmen sie mal ihren **täglichen Wortschatz unter die Lupe**. Gehören sie auch zu den **ganz normalen Müttern und Vätern**, denen aufgeht, dass sie mehr nörgeln und kritisieren als Positives sagen? Und damit dauernd sagen „Du bist nicht gut genug“. Oder versetzen sie sich gedanklich auf einen Kinderspielplatz – was hören sie da von den Erwachsenen?

Wir Erwachsene sind Meister geworden im - Sehen was nicht gut läuft, was wir besser machen könnten (oder das Kind) - wir sind trainiert und übersehen dabei, dass es immer ein Streben vom Minus aus ist. Schon von Kindesbeinen an.

*Eine frühere **Lehrerin meiner Tochter** erzählte folgendes: An einem Weiterbildungskurs nahm der Kursleiter ein Kinderdiktat zur Hand und sagte: Wenn sie jetzt dieses Diktat*

korrigieren, erhält das Kind ein Blatt zurück, auf dem es an Hand des roten Stiftes genau erkennt, wie viele Fehler es gemacht hat. Es weiss dann was es noch nicht kann. Wie wäre es, wenn sie einmal alle richtig geschriebenen Wörter rot anstreichen würden, dann würde das Blatt wohl in Rot leuchten und das Kind wüsste, was es schon alles kann.

Spüren sie einmal gefühlsmässig diesem Unterschied nach – gewaltig, nicht wahr?

Viele Kinder sind entmutigt. Oder fühlen sich zeitweilig entmutigt und sich dadurch von uns nicht geliebt. Sie sind aufsässig oder nerven, verstricken uns in Machtkämpfe, üben Rache oder sind im ganz schlimmsten Fall im Rückzug.

Dies alles mit dem einen Ziel: Sich geliebt und zugehörig fühlen. Ihren Platz und Bedeutung zu haben. Denn dann tragen sie bei, wollen helfen, machen Vorschläge, denken mit, helfen mit.

Ermutigung ist ein komplexer Vorgang der dem Kind hilft, sich und seine Möglichkeiten zu stärken.

Beispiel:

Meine kleine Tochter kommt mit Schere und Papier bewaffnet zu mir und bittet mich, für sich einen Scherenschnitt zu schneiden. Ich erinnere mich an ihren geschickten Umgang mit der Schere bei einer kleinen Ausschneideaufgabe. Auf meine Frage, weshalb sie es denn nicht selbst versuche, antwortet sie mir: „Ach Mami, ich kann dies doch nicht so schön wie Nadine (die ältere Schwester).“ „Macht nichts, du hast deinen eigenen Stil und ich bin überzeugt, dass du ganz schöne Scherenschnitte machen kannst. Erinnerst du dich wie geschickt du kürzlich das Bild ausgeschnitten hast?“ Auf einmal kommt eine Entschlossenheit in ihre Augen, sie dreht sich um und kommt nach einer Weile strahlend wieder aus dem Kinderzimmer. In ihrer Hand ein zerschnittenes Stück Papier, durchaus einem Scherenschnitt ähnlich. „Schau Mami, ich kann es und schön ist er auch geworden – gell?“ Ich habe seither viele Scherenschnitte von ihr gesehen und jedes Mal ist derselbe Ausdruck auf ihrem Gesicht: Ich kann das und es ist schön. Und natürlich wurde sie sehr geschickt darin. Sie ist heute als 16 jährige überzeugt, dass sie kreativ ist und schöne Dinge hinkriegt.

Ermutigung bezieht sich auf die Anerkennung von Fortschritten und Anstrengungen, dies ergibt ein solides Innenkriterium und vermittelt Glaube, Vertrauen, Annahme der Person/Kind sowie die Botschaft: du bist du und gut genug.

Alfred Adler sieht drei Ebenen der Ermutigung.

1. Ebene

Ermutigung durch Erfolg bzw. Leistung

Jedes Kind das etwas macht und dafür ehrliches Lob erhält, wird ermutigt. Es ist eine Ermutigung die auf einem Resultat, auf einer Leistung beruht und wird deshalb als Lob eingestuft. Lob hebt die Leistung, die Person oder ein besonderes Merkmal hervor und würdigt sie. Lob bezieht sich auf das, was Menschen/Kinder haben und Menschen/Kinder tun.

Negative Nebenwirkungen:

Der Mensch ist nur dann gut genug wenn er gut ist, so gut, dass die Leute es merken.

Lob kann abhängig machen. Die Bestätigung von anderen Menschen wird der Massstab für den eigenen Wert. Lob kann auch als ein Druckmittel erlebt werden, ja in der Leistung

nicht nachzugeben. Bei Kindern die Lob erhalten, ist auch zu beobachten, dass sie rebellieren, weil sie dahinter den Druck verspüren, nach den Erwartungen der Eltern leben zu müssen. „Das Flötenspiel von heute hörte sich sehr schön an, du übst ja auch jeden Tag.“

2. Ebene

Ermutigung durch die Bemühung und den Fortschritt

Zwei Möglichkeiten:

A) Dies ist eine anerkennende Äusserung, wenn Lob nicht angebracht ist. Wenn eine Anstrengung nicht das gewünschte Resultat erzielt hat, so kann man auch nicht loben, dann soll man ermutigen. Ermutigung bezieht sich auf die Anerkennung von der Anstrengung und den Fortschritten, nicht auf das fertige Produkt.

„Es hat noch nicht ganz geklappt, aber schau doch mal wie weit du schon gekommen bist.“

B) Durch Betonung von Fähigkeiten (Innenkriterium)

Folgende Beispiele sind zuerst in der Lobversion, danach in der Ermutigungsversion.

Beispiel:

Lob: Du hast wieder ein wunderbares Kleid an.

Ermutigung: Du verstehst es sehr gut, dich geschmackvoll zu kleiden.

Lob: Ich finde es toll dass du so gute Fotos machst.

Ermutigung: Du hast ein unglaubliches Auge für das Schöne.

Lob: Die Zeichnung ist sehr schön geworden.

Ermutigung: Ich staune wie du Formen und Farben kombinieren kannst.

Spüren Sie den Unterschied!

3. Ebene

Existenzielle Ermutigung

Die existenzielle Ermutigung vermittelt dem Mensch:

- Ich habe Vertrauen zu dir
- Ich nehme dich an
- Du bist du – und deswegen wertvoll
- Ich glaube an dich

Diese Ebene der Ermutigung wird oft durch nonverbale Zeichen/Signale erreicht. Blicke, Gesten, Verhaltensweisen wie Geduld, zuhören etc.

Egal ob sie nun genau wissen, in welcher Ebene sie ermutigen, ermutigen sie einfach nur! Sagen sie das Gute das ihnen auffällt, das, was es schon gut kann und halten sie sich mit Kritik zurück. Kritik ist das grösste Gift im menschlichen Miteinander. Sie lässt das Zugehörigkeitsgefühl im Nu in den Keller sinken und damit beginnen automatisch die Entmutigungsstufen.

Ihr Kind wird durch ihren wohlwollenden und positiv besetzten Beitrag ermutigt sein und ermutigte Menschen egal ob **jung oder alt wollen dann beitragen**. Sie wollen ihren Anteil leisten. Sie sind überzeugt, dazu zu gehören, fühlen sich fähig, wichtig und mutig.

Unsere Kinder wollten auf einmal freiwillig Ämtli übernehmen. Oder einmal, ich war gerade sehr müde, hätte aber die Hauswart-Putzarbeiten noch erledigen sollen. Da erklärte ich unserer zehn jährigen Tochter mein Nachmittagsprogramm. Zuerst schlafe ich etwas und dann gehe ich in die Nachbarhäuser putzen. Als ich erwachte, war unter der Schlafzimmertüre ein Zettel durchgeschoben. „Mami, du kannst ruhig weiter schlafen, ich bin in die Häuser gegangen und mache alles für dich. Du musst dir gar keine Sorgen machen.“ Mir wurde es warm ums Herz, aber jetzt kam der Kampf: Sie kann die Scheiben doch gar nicht sauber bringen, sie kommt von der Grösse her ja nicht mal hinauf. Ich muss das selbst noch machen. Und das ist eine der schlimmsten Entmutigungen die wir unseren Kindern antun: Ihnen das Gefühl geben, dass sie dies nicht gut genug können. Ich konnte meinen Perfektionismus zurückhalten und liess damit meiner Tochter das wunderbare Gefühl etwas ganz Tolles geleistet zu haben.

Schulpflichtigen Kindern kann man auch **Post-it Ermutigungen** geben. Schreiben sie auf einen Post-it irgendetwas, was sie an ihrem Kind gut finden. Oder was sie Gutes beobachtet haben. Eigenschaften, Fähigkeiten, innere Einstellungen zum Leben, zu andern, zu sich etc.

Was meinen sie wie das wirkt. Das ist pure Ermutigung die eine Sprengladung an neuer Kraft und Veränderung in sich birgt. **Ermutigung führt zu Mut und Mut befähigt, Schritte aufeinander zu machen, die vorher vielleicht nicht mehr möglich waren.**

Dieses Innenkriterium, das heisst der Glaube an seine eigenen Fähigkeiten wird in der Individualpsychologie auch als die A-Säule im Menschen bezeichnet. Auch in der Praxis der Kindererziehung gilt die goldene Regel der A-Säule. Jedes Kind wie auch ein Erwachsener, braucht eine stabile A-Säule um das Leben positiv und konstruktiv gestalten zu können. Die A-Säule ist die Brücke zum Zugehörigkeitsgefühl und sie ist die Säule der Liebe. Diese muss unbedingt bestehen bleiben, auch wenn ein Verhalten erzieherisch verändert werden soll. In der A-Säule sitzt auch der Mut.

Das heisst:

1. Das Kind annehmen wie es ist.
2. Das Kind in seinen Fähigkeiten stärken.
3. Vertrauen in das Kind legen, dass es sich in seiner Art richtig entwickeln wird.

Dies sieht praktisch gelebt so aus, dass dem Kind mit einem **freundlichen Blick** und mit einer **freundlichen Stimme** begegnet wird. Der **Körperkontakt**, also liebevolle Umarmungen, ein überraschender Kuss etc. sowie ein **interessiertes Zuhören** wenn das Kind spricht, sind weitere Aspekte die wichtig sind. Dadurch entsteht **eine respektvolle Haltung** dem Kind gegenüber und es fühlt sich geliebt, zugehörig und stark.

So gewappnet, wird ein Kind auch neue erzieherische Lernerfahrungen positiv in sein Leben integrieren, weil es spürt, dass nicht das Kind als Person sondern höchstens ein Verhalten des Kindes abgelehnt wird.

Die individualpsychologische Regel heisst: Ein Kind hat das Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Das Gefühl dazu zu gehören ergibt den Wunsch beizutragen. Ein Kind das sich seiner

Familie, seiner sozialen Gruppe, auch der Schule, zugehörig fühlt, ist überzeugt, dass was auch immer kommen mag, schon irgendwie zu meistern ist. Das Kind trägt zur Familie oder Gruppe bei weil es seinen Platz spürt, sich verbunden und einen Teil davon sieht. Es glaubt, dass es fähig ist, es fühlt sich wichtig und bedeutsam.

Wird das Kind entmutigt, oder ist es gar ein stark entmutigtes Kind, so hilft ihm Ermutigung aus dem Kreislauf der Entmutigung aussteigen zu können. Ermutigung kann gelernt werden und hat phänomenale Wirkung.

Rudolf Dreikurs sagte einmal: Der Mensch braucht Ermutigung wie die Blume das Wasser um gut gedeihen zu können.

Praktische Übung:

Schreiben sie ihrem Kind eine schöne Ermutigungskarte und legen sie diese irgendwohin, wo das Kind sie findet. Werden sie ein/e Ermutiger/Ermutigerin.

Autorin:

Ruth Bärtschi, Individualpsychologische Beraterin in eigener Praxis, Leiterin und Ausbilderin der Akademie für Individualpsychologie (www.akademie-individualpsychologie.ch)

Literaturhinweise:

Autoren: Schoenaker Theo und Julitta / Platt John,

Die Kunst, als Familie zu leben.

Ein Erziehungsratgeber nach Rudolf Dreikurs

Autoren: Schoenaker/Müller/Platt

Eltern & Lehrer für eine erfolgreiche Schulzeit

Ermutigung, Klassenrat, Hausaufgaben

Erziehungsbücher aus dem RDI Verlag (Theo Schoenaker) die im Text zum Tragen kamen, können Sie unter

www.rdi-verlag.de

anschauen und bestellen.

Bücher die wirken!

Individualpsychologische Beraterin AFI Individualpsychologischer Berater AFI

Ein Beruf mit Zukunft

Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung. Nächster Beginn: August 2009

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
Akademie für Individualpsychologie GmbH
Dorfstrasse 111, CH-8424 Embrach
+41 (0) 44 865 05 20

www.akademie-individualpsychologie.ch

10-tägiger Studiengang für angewandtes
COACHING
Diplomausbildung
Dipl. Coach SCA

Infos bei:
Urs Bärtschi
www.coachingplus.ch
info@coachingplus.ch
Tel. +41 (0) 44 865 37 73

coachingplus
training & empowerment gmbh