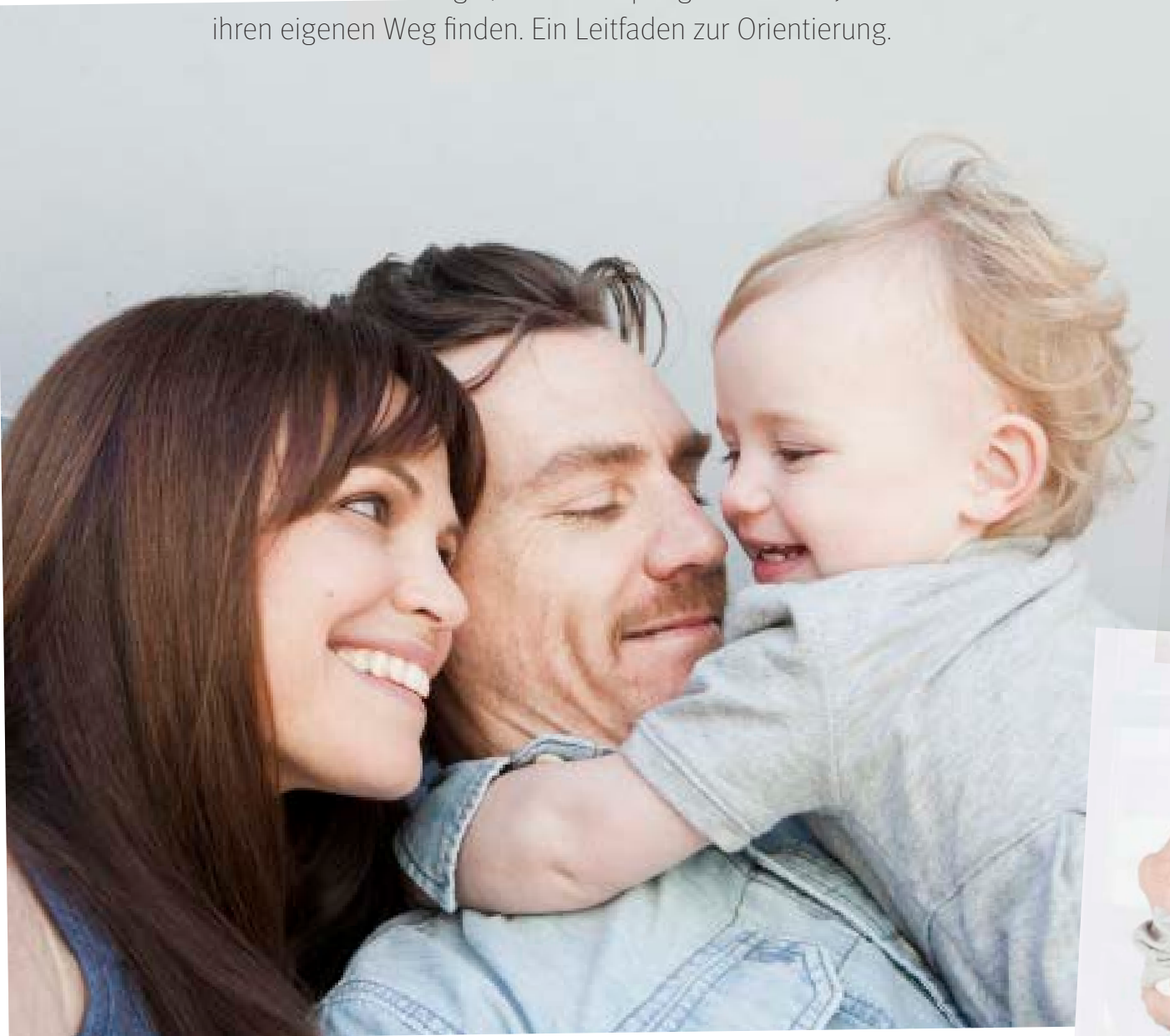


Erziehung

Ein großes Wort, eine wichtige Aufgabe. Viele Mütter und Väter fragen sich: Gelingt uns das überhaupt? „Das ist normal“, sagt Erziehungsexperte Mathias Voelchert. Denn Eltern sind Anfänger, Patentrezepte gibt es nicht. Jede Familie muss ihren eigenen Weg finden. Ein Leitfaden zur Orientierung.



neulich in der Kita. Ein Vater sagt zu mir: „Eigentlich wollte ich es dir ja gar nicht erzählen, aber jetzt kann ich es doch kurz erwähnen. Dein Sohn hat meinen vor ein paar Tagen blutig gekratzt. Du solltest mal dringend mit ihm reden.“ Das saß. Sofort war es da: das schlechte Gewissen, gemischt mit lauten Zweifeln. Warum schlägt mein Kind ein anderes? Fast gebetsmühlenartig betone ich doch immer wieder: „Man darf nicht hauen!“ In dieser Situation habe ich mir die Frage gestellt: Mache ich bei der Erziehung etwas falsch? Ich, Stephan Dittmar, Autor dieser Zeilen, und Vater von zwei Söhnen (4 und 1). Das Beispiel zeigt: Äußerungen wie diese können einen schnell aus der Fassung bringen und seine eigene Erziehung hinterfragen. Und das geht wahrscheinlich nicht nur mir so. Wie konsequent soll man sein? Was lässt man durchgehen? Wann macht man eine Ausnahme? Solche und andere Fragen stellen sich Eltern ständig. Und wer liefert die Antworten? Die Lösung

„Es passiert etwas wunderbares. Die Erziehungsideen passen sich den Menschen an“

klingt fast ein wenig banal: Man selbst! Diesen Standpunkt vertritt Mathias Voelchert, Fachbuchautor, Gründer und Leiter des familylabs. Diese Einrichtung berät Familien. Voelchert: „Gerade passiert etwas wunderbares. Die Erziehungsideen passen sich immer mehr den Menschen. Jede Familie ist wie ein Mikrokosmos, mit eigenen Regeln, Werten und Vorstellungen.“

Seine Schlussfolgerung: Eltern müssen ihren eigenen Weg bei der Erziehung finden. Sie sollten individuell auf jedes Kind eingehen. Dabei helfen Liebe, Respekt, Vertrauen und Vorbilder. Was heißt das in der Praxis? Wir haben sechs Grundregeln zusammengefasst, die helfen, einen individuellen Erziehungskurs zu finden.

Ach ja, der Zwischenfall in der Kita entpuppte sich nach Rücksprache mit der Erzieherin als harmlose Rangelei und zeigt mir persönlich eins: Nichts geht über eine gehörige Portion Gelassenheit – auch bei der Erziehung.



Unser Experte: Mathias Voelchert (63) ist Vater von einer erwachsenen Tochter und einem erwachsenen Sohn. Er leitet das familylab in Deutschland und berät u. a. Eltern in Konfliktsituationen.

Liebe und Nähe ...

... bilden das Fundament der Erziehung

Im Kreißsaal: Braune Augen blicken mich ganz groß an, vorsichtig nehme ich ihn auf meinen Arm. Mein Sohn. So klein, so leicht, so wundervoll. Die ersten Momente werde ich niemals vergessen. So viel Stolz, so viel Glück, so viel Liebe. Ähnlich empfinden wahrscheinlich alle frisch gebackenen Mütter und Väter. „Wie man seine Gefühle aber dann ausdrückt, ist bei jedem anders. Bei manchen wird viel gekuschelt, bei anderen kommen Umarmungen und Streicheleinheiten eher selten vor. Es kommt darauf an, liebevolle Gefühle in liebevolles Verhalten und Gesten zu übersetzen“, erläutert Voelchert. Fest steht: körperliche Nähe spielt im Zusammenleben mit Kindern eine extrem wichtige Rolle – und damit auch bei der Erziehung. Nähe bedeutet Geborgenheit, stärkt die Bindung und fördert die Entwicklung des Selbstvertrauens. „Wer weiß, dass er geliebt wird, traut sich mehr zu. Er hat nicht so viel Angst davor, Fehler zu machen.“

Sobald ein Baby auf der Welt ist, geht es darum, seine Bedürfnisse zu befriedigen: füttern, Windeln wechseln, schlafen, kuscheln – immer dann, wenn das Baby dies möchte. Babys merken, dass sich jemand kümmert, sie schätzen die Verlässlichkeit und entwickeln sich zu zufriedenen Menschen. So wird eine wichtige Basis für die Erziehung gelegt – und die heißt Vertrauen und emotionale Sicherheit. In diesem Zusammenhang ganz wichtig: Babys kann man nicht verwöhnen! Sie wollen ihre Eltern nicht manipulieren, sie wollen geschützt werden.



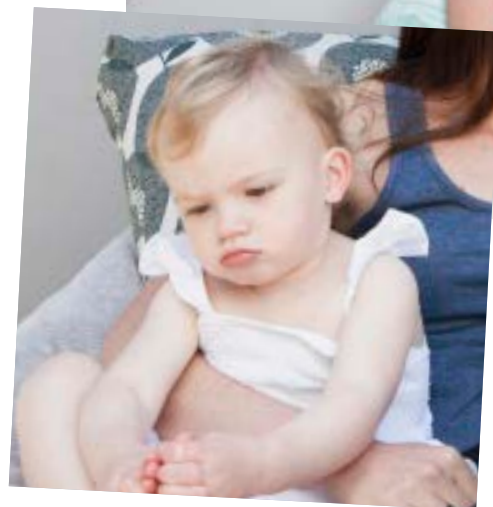
Verständnis und Absprachen ...

... sorgen für Zufriedenheit und Harmonie

Beim Einkaufen: Papa kauft den Schokoriegel, Mama nicht. Das Beispiel ist banal und kommt jeden Tag tausendfach vor. Und, was ist schon so schlimm daran, wenn ein Kind eine Süßigkeit mehr isst? Doch so einfach ist das leider nicht. Denn für die Kleinen ist es verwirrend. Sie bekommen die Botschaft: Na bitte, es geht doch – ich kriege, was ich will und das will ich jetzt immer. Beim nächsten Supermarktbesuch ist der Tobsuchtsanfall vorprogrammiert, wenn Mama anders entscheidet. Das birgt Konfliktpotenzial.

Eltern sollten eine gemeinsame Linie verabreden. Dabei geht es nicht nur um Organisatorisches, sondern um Grundlegendes: Welche Art von Erziehung habe ich selbst erlebt? Was ist mir wichtig? Welche Aufgaben möchte ich in unserer Familie gerne übernehmen? Voelchert: „Partner sollten sich darüber austauschen. Dann wird jedem schnell klar, was der andere richtig oder falsch findet und auch, welche Aufgaben ihm wichtig sind.“

Diese Art von Standortbestimmung ist extrem hilfreich. „Daraus resultieren oft Absichtserklärungen, wie zum Beispiel: Natürlich werde ich die Kinder abends ins Bett bringen.“ In diesem Zusammenhang sollten sich Partner auch über ihre konkreten Wünsche unterhalten – etwa darüber, welche Freizeitaktivitäten besonders wichtig sind und wie man sich gegenseitig bei der Organisation des Familienalltags genügend Freiräume verschaffen kann.



Grenzen und Regeln ...

... geben Orientierung und Sicherheit

Kinder sind kleine Meister: im Toben, Quengeln, Schreien und manchmal auch im auf die Nerven gehen. Damit das nicht ausartet, sind Regeln und Grenzen wichtig. Die sollten konsequent eingehalten werden. Leichter gesagt als getan. Geduld und Durchsetzungsvermögen sind gefragt. Auch wenn der Anderthalbjährige zum elften mal in Folgen auf den Wohnzimmertisch klettert, muss man in erneut runter heben und ihm erneut erklären, warum dieses Verhalten nicht akzeptiert wird. Jeder stößt dabei irgendwann an seine Grenzen. Hilfreich ist, wenn der Partner einspringt und man sich einig ist.

Neben stetigen Wiederholungen ist Vorbildsein ein weiteres Instrument beim Erziehen. Zum Beispiel bei der Ordnungsliebe. Beim Aufräumen sollten Eltern ihre Hilfe anbieten. Es lässt sich mit einem kleinen Spiel verbinden. Dabei kommt es natürlich auf das Alter des Kindes an. Mit einem fünfjährigen Kind

kann man verabreden, dass es sein Spielzeug aufräumen soll. Bei einem Zweijährigen ist das schwieriger. Jüngere Kinder kann man zum Mitmachen animieren. Partizipation ist das Schlüsselwort. Wenn es zwei Aufbewahrungskisten gibt, reicht schon die Frage: „Na, wer bekommt seine Kiste zuerst mit Bauklötzen voll?“

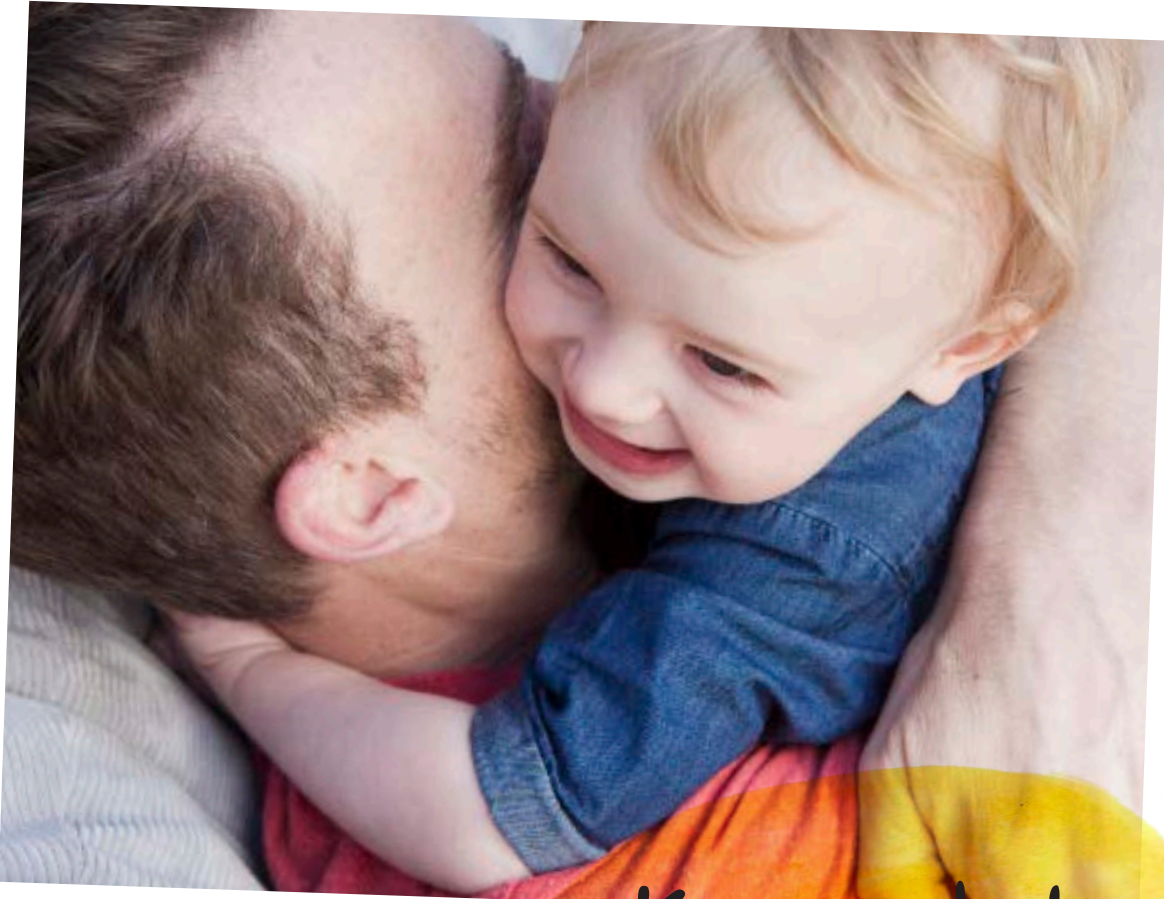
Generell entscheidend ist, dass Eltern ihre Beweggründe für eine Regel genau erläutern. Dadurch fühlen sich die Kleinen ernstgenommen. Manchmal kommt es dann auch zum Streit, wenn man auf die Einhaltung pocht. Die Reaktion ist ganz natürlich: Auch Kinder müssen Emotionen wie Wut und Abneigung zeigen dürfen. Als Erwachsener müssen Sie richtig darauf reagieren. Lassen Sie Kinder immer ausreden, setzen Sie sich mit den Einwänden auseinander und machen Sie konstruktive Lösungsvorschläge. Auf diese Weise lernen die Kleinen viel über eine richtige Streitkultur. Und Streit gibt es schließlich in jeder Familie.



Über das familylab

Diese Einrichtung wird auch Familienwerkstatt genannt. Angeboten werden Workshops, die sich an Eltern und Lehrer aber auch an Firmen, Schulen und andere Organisationen richten. Die Veranstaltungen sind ganztags oder finden an mehreren Abenden statt. Eine große Rolle hierbei spielen die Erfahrungen des dänischen Familientherapeuten und Schriftstellers Jesper Juul. Er vertritt den Standpunkt, dass Kinder vor allem durch Abschauen und Nachahmen lernen. Insofern spielt die Vorbildfunktion der Eltern in der Erziehung eine wesentliche Rolle. Wichtig in diesem Zusammenhang ist die Beziehung zum Kind. In vielen Städten und Regionen gibt es Seminarleiter, die vom familylab ausgebildet wurden. Sie bieten Kurse rund um Familienfragen und den Umgang mit Kindern an. www.familylab.de

1 / 2 Anzeige quer
(id #108500)
200.0 mm x 140.0 mm



Kommunikation und Dialog ...

... beherrschen schon die Kleinsten

Am Esstisch: Das Kind wird gefüttert. Irgendwann schaut es weg. Der nächste Happen wird angeboten. Der Mund bleibt geschlossen. Komm schon, einer geht noch! „Ein Löffel für Oma“ – manchmal klappt das auch, aber sind solche Ablenkungsmanöver und Tricks gut? „In dieser Situation hat der Erwachsene ganz klar die Signale des Kindes ignoriert. Genau das passiert leider viel zu häufig“, weiß Voelchert. Oft stehen Eigeninteresse und auch Ängste der Eltern den Bedürfnissen des Kindes gegenüber. Man selbst meint, das Kind ist noch nicht satt, es soll noch etwas mehr essen. Das Kind aber zeigt deutliche Signale, dass dies nicht der Fall ist. Es ist satt. „Man sollte sich klar machen, dass Kinder schon sehr früh anfangen zu kommunizieren. Eltern müssen lernen diese Signale und kleine Zeichen wahrzunehmen. Das ist der erste Schritt. Wenn es einem gelingt, die Signale mit den eigenen Plänen und Vorstellungen in Einklang zu bringen, hat man schon eine gute Balance geschaffen.“

Bei größeren Kinder sollte man einen regelmäßigen Dialog schaffen. Der sollte aber nicht einfach so zwischendurch stattfinden. Ratsam sind feste Rituale. Zum Beispiel das gemeinsame Abendessen, bei dem jeder berichtet, was er tagsüber alles erlebt hat. Oder eine kleine Fragerunde vor dem Zubettgehen. Wenn jeder erzählt, was ihm besonders gut oder auch nicht gefallen hat, dann werden auch ruhigere Kinder ermutigt, ihre Gefühle, Sorgen und Gedanken auszudrücken. „Eltern können so zu Verbündeten ihrer Kinder werden“, so Voelchert.

Lob und Bestätigung ...

... schafft Selbstvertrauen

Jeder weiß: Auf das Seepferdchen selbst kommt es nicht an. Was viel mehr zählt, ist der Sprung ins Wasser und das Untertauchen mit dem Kopf. Dafür brauchen Kinder Mut. Damit sie ein gesundes Selbstvertrauen entwickeln können, benötigen Kinder Anerkennung. Wenn sie etwas Neues ausprobieren, ist völlig klar, dass nicht schon die ersten Versuche von

Erfolg gekrönt sein werden. Die ersten Gehversuche enden auf dem Boden, genau so wie die erste Fahrt auf dem Lauf- oder dem Fahrrad. Deswegen sollten Eltern ihre Kinder immer wieder ermutigen und auch kleinere Teilerfolge loben. Kleine Hilfestellungen im Alltag beugen in manchen Situationen möglichen Frust vor. Zum Beispiel bei der Kleidung: Weite Pullover oder Schuhe mit Klettverschluss sind leichter selbst anzuziehen. Und den Kindern bereitet es große Freude, einen kleinen Schritt zu mehr Selbstständigkeit geschafft zu haben.

Wichtig ist vor allem eins: konkrete Aussagen. Ein „Das hast du gut gemacht“ ist für die Kleinen viel zu allgemein. Besser ist: „Ah, du hast deine Schuhe schon ganz alleine angezogen.“

Familie und Freunde ...

... helfen bei der Erziehung

Eltern zu sein ist eine der schönsten Aufgaben, die es gibt – aber auch eine der anstrengendsten. Deswegen sollten sich Eltern Auszeiten ohne Kinder genehmigen – auch, wenn es nur ein paar Stunden sind. Einfach mal durchatmen, abschalten und neue Kraft für den Familienalltag tanken. Großeltern, Familie und Freunde spielen eine wichtige Rolle. Ein Sprichwort lautet: „Eltern erziehen – Großeltern verwöhnen“. Darin steckt ein wahrer Kern. Dennoch ist es ratsam, ein paar Grundregeln für die Zeit mit Oma und Opa zu verabreden und ihnen die eigenen Vorstellungen von Erziehung zu erläutern. Aber es gehört auch dazu, zu akzeptieren, dass bei Oma und Opa Dinge erlaubt sind, die zu Hause nicht erlaubt sind. Allen sollte klar sein, dass das Wochenende bei den Großeltern oder der Babysitter-Einsatz der besten Freunde eben nicht der Alltag ist. Keine Panik: In dieser Zeitspanne können Ihre Erziehungs-ideale und -ziele sicher nicht über den Haufen geworfen werden.

WEB
MAGAZIN

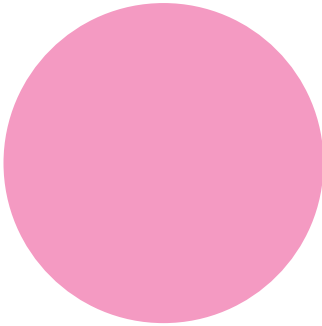
Stimmen Sie ab

Im Webmagazin finden Sie sechs Erziehungsstile. Klicken Sie rein, stimmen Sie ab und schreiben uns: Welcher Stil kommt Ihrem am nächsten? Die Abstimmung läuft bis zum 31.12.2015. Die Ergebnisse finden Sie in der nächsten Ausgabe Ihres Elternmagazins.
babywelt-webmagazin.rossmann.net

1 / 3 Anzeige quer
(id #108489)
200.0 mm x 93.0 mm

UND, WIE ERZIEHT IHR SO?

Wünsche, Ziele und Vorbilder



„OFT AUS DER HÜFTE GESCHOSSEN“

ERZIEHUNGSZIELE:
FRÖHLICHES, ERFÜLLTES LEBEN

„Ich habe einiges an Erziehungsliteratur gelesen, versuche aber meistens, mich am Stil meiner Eltern zu orientieren. Deswegen ist meine Erziehung ehrlich gesagt eher „aus der Hüfte geschossen“ und entspringt meinen Überzeugungen. Mein Ziel ist, meinen Kindern ein fröhliches und erfülltes Leben zu ermöglichen. Aus ihnen sollen selbstständige Menschen werden. Häufig es ein Balanceakt. Einerseits möchte ich viel geben, andererseits halte ich es nicht für gut, alles zu ermöglichen. Erziehung heißt für mich deswegen vor allem, Grenzen zu setzen und das aus meiner Sicht positive Verhalten zu belohnen und zu fördern. Ich stelle immaterielle Werte vor materiellen Werten und versuche auch nicht Zeit, die ich als berufstätige Mutter nicht habe, durch materielle Dinge „wieder gut zu machen“, sondern möchte die gemeinsame Zeit durch Spielen und Kuscheln intensivieren. Meine Kinder sollen fühlen, dass ich sie über alles liebe.“

Carola Sieling, Mutter von Julius (4) und Stina (1)



„MEINE ELTERN SIND VORBILDER“

ERZIEHUNGSZIELE:
RESPEKT UND MITGEFÜHL

„Ich hoffe, dass ich es in Sachen Erziehung genauso gut mache, wie meine Eltern bei mir. Für mich sind sie ein tolles Vorbild. Ich hatten eine schöne und unbeschwerter Kindheit. Meine Eltern haben mir wichtige persönliche Werte vermittelt. Mein Mann und ich wollen, dass unsere Kinder mit viel Liebe, Vertrauen, Ehrlichkeit, Respekt und einer großen Portion Lebensfreude aufwachsen können. Ich hoffe und wünsche mir, dass sie in Zukunft hilfsbereit, ehrlich, höflich und dankbar sein werden. Dass sie respektvoll mit anderen Menschen umgehen, Mitgefühl zeigen und ihre Freundschaften pflegen. Wir wissen, dass Erziehung eine große Aufgabe für uns als Eltern ist, für die wir in den kommenden Jahren viel Kraft, Geduld und Verständnis benötigen werden.“

Diana Marschollek, Mutter von Luana (4) und Ylenia (14 Monate)



„FREUDE INS LEBEN BRINGEN“

ERZIEHUNGSZIELE:
GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT

„Es ist mir in erster Linie wichtig, dass meine Kinder emotional glückliche und mit sich selbst zufriedene Menschen werden. Materielles soll ihnen nicht so wichtig sein. Ich versuche dieses zu erreichen, indem ich zusammen mit ihnen zu Hause viel lache, Freude in ihr Leben bringe und ihnen meine positive Lebenseinstellung vorlebe. In einer Gesellschaft, die zunehmend sozial kälter und egoistischer wird, bereichern Menschen, die ihre Zufriedenheit und Freundlichkeit an die Gesellschaft weitergeben, den Alltag ungemein. Das können alltäglich Handlungen sein – zum Beispiel einem Fremden einen guten Tag zu wünschen. Das steigert nicht nur die eigene Zufriedenheit, sondern auch das Grundverständnis für einen respektvollen Umgang miteinander. Meine Eltern haben meinen Brüdern und mir diese positive Einstellung mit auf den Weg gegeben und ich versuche sie an meine Kinder weiterzugeben.“

Christoph Cramer, Vater von Maria (2) und bald von einem kleinen Sohn.