

3 wichtige Zutaten für eine erfolgreiche Erziehung

Einleitung

Eltern zu sein ist die wohl schönste Aufgabe im Leben und zeitgleich wahrscheinlich auch die herausforderndste.

Was für ein Privileg es doch ist, Kinder anvertraut zu haben. Wir dürfen von den ersten Atemzügen her miterleben, wie ein neuer Mensch heranwächst und sich entwickelt. Was gibt es schöneres, als das eigene Kind lachen zu sehen, es zu umarmen, mit ihm Dinge zu unternehmen, mit ihm auszutauschen? Zeitgleich gibt es immer wieder Momente, in denen wir an unsere Grenzen kommen: Nächte mit wenig Schlaf, Streitereien, gesundheitliche Beschwerden, etc.

In diesem kurzen E-Book wollen wir 3 Zutaten hervorheben, die uns helfen, noch bessere Eltern zu werden.

Viel Vergnügen!

1. Ich, das Vorbild

Ein Sprichwort sagt es schön: "Taten sprechen lauter als Worte." Einen grossen Teil vom Lernprozess unserer Kinder besteht darin, zu beobachten, was andere, oft auch ältere Personen, machen und dieses Verhalten danach nachzuahmen. Oft müssen wir unseren Kindern Dinge gar nicht erklären, sie machen sie intuitiv richtig, weil sie es bei uns gesehen haben. Im Umkehrschluss bedeutet dies natürlich, dass sie auch unsere negativen Verhaltensweisen mitkriegen und selbst nachahmen.

„Erziehung ist Beispiel und Liebe,
sonst nichts.“ Friedrich Fröbel

Hast du schon einmal deine eigenen Worte aus dem Mund deines Kindes gehört? Hast du miterlebt, wie dein Kind die ersten Schritte wagte ohne grosse Erklärung? Hast du gesehen und gehört, wie dein Kind von sich aus zu sprechen begann? Kinder schauen ab und ahmen nach. Dies bedeutet aber auch, dass unsere Kinder beobachten, wie wir mit unseren Ehepartnern umgehen, wie wir unsere Finanzen handhaben, wie wir Freundschaften pflegen, wie wir reagieren, wenn uns jemand Unrecht tut, wie wir uns verhalten, wenn wir unter Druck geraten, etc.

Ich gebe, was ich habe

Es ist simpel, aber wahr: Wir können nur geben, was wir haben. Sei es im physischen, finanziellen oder emotionalen Bereich: Wenn ich etwas geben will, muss ich es zuerst selbst haben. Wenn ich jemandem beim Umzug helfen will, muss ich körperlich gesund sein. Wenn ich jemandem Fr. 100.- geben will, dann muss ich Fr. 100.- besitzen. Wenn ich ruhig auf meine Kinder eingehen will, dann muss ich innerlich ruhig sein. Unser innerlicher Zustand wird sich immer früher oder später auch äusserlich zeigen.

Wir haben die Möglichkeit, unseren Kindern viel Gutes zu zeigen und es ihnen mit auf ihren Weg zu geben. Wir haben die Möglichkeit, unseren Kindern ein Leben vorzuleben, das lebenswert ist: ein Leben voller Freude, voller Ruhe, voller Kreativität, voller...

1. Beziehung kommt vor Erziehung

Menschen können sich nur optimal entwickeln, wenn sie physisch, psychisch und seelisch gesund sind. Dies gilt für erwachsene Personen, aber genauso auch für Kinder.

Bevor wir von unseren Kindern etwas lernen möchten oder etwas von ihnen verlangen, hilft es, festzustellen, ob unsere Beziehung zu ihnen intakt ist. Weiss ich, wo mein Kind in diesem Moment gerade steht? Was beschäftigt mein Kind? Hat es genug geschlafen? Genug gegessen? Hatte es einen Streit in der Schule oder eine herausfordernde Situation mit einem Lehrer? Wurde es von den Geschwistern gehänselt? Hatte es eine negative Erfahrung im Sportverein gemacht? Damit ich eine gesunde Beziehung zu einer Person haben kann, muss ich verstehen, was diese Person beschäftigt. Ich muss mich ehrlich für das Gegenüber interessieren. Nur so kann Vertrauen entstehen. Vertrauen wiederum bringt Sicherheit. Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit sind zentrale Elemente für die Entwicklung des Kindes.

Der Entwicklungsspezialist und Kinderarzt Remo Largo schreibt folgendes: "Kinder jeden Alters sind für ihr psychisches und physisches Wohlbefinden auf stabile und dauerhafte vertrauensvolle Beziehungen zu ihren Eltern und anderen Bezugspersonen angewiesen. Kinder, die emotional verunsichert oder sogar deprimiert sind, verlieren ihre Neugierde und Lernmotivation."¹

Interessanterweise hat Remo Largo bei seiner Arbeit sogar festgestellt, dass nicht erfüllte körperliche und emotionale Bedürfnisse einen negativen Einfluss auf die Intelligenz haben. Dies zeigt, dass unser Körper, unser ganzes Sein, ein grosses Ganzes ist und das Körperliche eng mit dem Psychischen verbunden ist.

Wenn wir also wollen, dass sich unsere Kinder optimal entwickeln, tun wir gut daran, sicher zu stellen, dass ihre körperlichen und emotionalen Bedürfnisse jederzeit gestillt sind und dass die Kinder stabile und vertrauensvolle Beziehungen haben. Dies sind die Grundlagen, damit ein positiver Fortschritt entstehen kann.

1. Relax

Wir leben in einer Zeit, in der Kinder oft bereits schon im frühen Alter extremen Erwartungen an ihre Entwicklung ausgesetzt sind. Man will, dass die Kinder möglichst schnell selbständig werden, dass sie möglichst schnell lernen zu lesen und zu rechnen. Auch Fremdsprachen sollten sie sehr bald beherrschen. Idealerweise spielen sie ein Instrument und besuchen ebenfalls einen Sportverein. Wir vergleichen die Kinder mit

¹ Largo, Remo H. Kinderjahre, S. 88

anderen Kindern. Wenn unser eigenes Kind in einem Bereich noch nicht so weit ist wie das Nachbarskind, fragen wir uns sofort, ob wir alles richtig machen. Wir setzen uns selber unter Druck und dieser Druck überträgt sich dann auch auf unser Kind.

Unser Rat: Relax.

Ein afrikanisches Sprichwort sagt: "Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht."

Wir alle sind verschieden. Kein Mensch ist gleich: vom Aussehen her nicht, sowie vom Charakter her nicht, von den Interessen her nicht und auch nicht in der Entwicklung. Diese Verschiedenartigkeit beginnt bereits im Bauch einer Mutter und zieht sich dann durch die Kindheit hin bis ins Erwachsensein. Wenn Kinder zur Welt kommen wiegen sie verschieden viel und sie essen verschieden viel. Das eine Kind beginnt früh zu gehen, das andere eher später. Das eine Kind beginnt früh zu sprechen, das andere eher später. Beim einen Kind beginnt die Pubertät früher, beim anderen eher später. Wir sind verschieden. Punkt. Vergleichen macht keinen Sinn. Es macht auch keinen Sinn, wenn wir von jedem Kind zum Zeitpunkt x das gleiche erwarten. Largo schreibt, dass das Selbstwertgefühl von einem Kind grösstenteils von der Erwartungshaltung der Eltern abhängt.² Wenn ein Kind merkt, dass es die Erwartungen der Eltern nie erfüllen kann, hat dies eine negative Auswirkung auf sein Selbstwertgefühl.

Kinder sind neugierig und Kinder wollen lernen. Dies gilt für jedes Kind. Es kann und will jedoch nicht jedes Kind zur gleichen Zeit das gleiche lernen. Unsere Aufgabe als Eltern besteht darin, herauszufinden, wo unser Kind steht und es in der aktuellen Situation so zu unterstützen, dass es mit Freude lernen und sich entwickeln kann.

Wir als Eltern dürfen entspannen. Die DNA unserer Kinder sind so angelegt, dass sie Fortschritte machen wollen und können. So, wie sie in ihrer Persönlichkeit einzigartig sind, sind auch ihre Zeitpläne einzigartig.

² Largo, Remo H. Kinderjahre, S. 80