

grundlagen

- kinder haben eine voll funktionsfähige psyche. sie spüren sich, ihre gefühle, ihre wünsche und schmerzen.
wir haben die aufgabe, sie zu unterstützen, damit sie in dieser welt einen guten platz finden können, sie zu **begleiten**, ihnen **sicherheit** und **halt** geben.
sie sind vollwertige menschen, die in ihrer persönlichkeit geachtet werden sollten.
- Kinder sind voll und ganz von uns abhängig. wir haben ihr urvertrauen zu uns und ihre liebe zu uns. unsere aufgabe ist es zu geben und dafür keine gegenleistung zu erwarten. alles was wir vielleicht mal dafür erhalten werden, ist ein gelegentliches glückliches lächeln...
- kinder wollen in beziehung gehen. beziehung kann nur gelebt und nicht geplant werden.

ziele für die entwicklung eines kindes

- Selbstwert
sich wert empfinden, geliebt und gemocht zu werden. sich nicht grundsätzlich in frage zu stellen
- Selbstvertrauen
das vertrauen in sich selber, die anforderungen des lebens bewältigen zu können
- Selbstachtung
Ich kann andere nur achten, wenn ich mich selber ernst genug nehme.
- Selbstdikritik
die fähigkeit, sich selbst auch aus einer anderen perspektive sehen zu können
- Selbstbewusstsein
sich seiner selbst bewusst zu sein. wer bin ich und was will ich
- Selbstverantwortung
*die verantwortung für das eigene wohlbeinden, das eigene leben übernehmen
für sich selbst verantwortlich zu handeln + verantwortung für die folgen des eingenen handelns übernehmen*
- Selbstständigkeit
lernen, in unabhängigkeit zu handeln
- Selbstorganisation
die art, wie sich leben selbst organisiert.
wo menschen glauben, dies ersetzen zu können, beginnt es meistens schief zu laufen
- "Das Selbst zu sein, das ich in Wahrheit bin." (Carl Rogers)

hilfreich und bedingung dafür ist

- **empathie** (einfühlendes verstehen)
- **bedingungslose wertschätzung** (+ annehmen)
- **kongruenz** (echtheit, die eigenen impulse + bedürfnisse beachten)

was kann mir dabei helfen?

• **klare kommunikation mit kindern**

- ich-botschaften
- über sich selber reden. (wünsche + grenzen...) was sehe ich und was löst das bei mir aus?
- im hier und jetzt bleiben (was ist jetzt?)

• **aktives, verständnisvolles zuhören**

- hinhören + versuchen rauszubekommen, was das kind sagen will. sich zeit dafür zu nehmen.
- vertrauen, dass das kind spürt, was für sich wichtig ist
- manchmal mit dem kind etwas aushalten. ein kind erlebt oft tiefe enttäuschungen, die wir als erwachsene nicht so leicht verstehen können. dem kind die trauer und den schmerz zu lassen, und trotzdem da-sein. das kind muss durch, nur dann kann es die trauer und den schmerz verkraften...
- verbalisieren emotionaler erlebnisinhalte.
- ausdrücken, was ich beobachte. widerstand des kindes, den ich bemerke, formulieren --> ich bemerke, dass... das kind fühlt sich ernst genommen und kann dadurch auf sein gegenüber eingehen.

• **kindern wirksam grenzen setzen, ohne sie zu verletzen + ohne machtdemonstration**

- kindern freiheit zugestehen (freiheit zu entscheiden + zu wählen)
- die eigene würde und die des kindes wahren, sie nicht zu beschämen
- ich weiß, wo meine grenzen sind; nicht aber, wo die meines kindes sind...
- grenzen setzen, ohne willkürlich macht auszuüben, oder sie zu demonstrieren
- nein-sagen, wenn ich nein meine
- das tut man nicht /versus/ ich finde das nicht gut, weil... --> einfluss nehmen auf die wertvorstellungen des kindes

• **erfolgreiche konfliktlösung in der familie**

- erlaubnis zum konflikt (sich selbst und den kindern)
- den eigenen ärger ausdrücken.
- eigene bedürfnisse erkennen und mitteilen
- auseinander halten, wer hat welches problem. in dem auseinander-halten entsteht die freiheit zu handeln
- auseinandersetzungen führen, ohne die gesprächsbasis zu verlieren.
- bedürfnisse der kinder wahrnehmen und partnerschaftliche lösungen für konflikte erarbeiten konsens suchen. (ist was anderes als kompromiss.)
- kindern hilfreich beistehen + helfen, ihre eigenen probleme zu lösen, sie dabei nicht alleine zu lassen

• mut zur beziehung + zum kontakt --> **in kontakt gehen**

• mut zur hilflosigkeit + ohnmacht (eltern müssen nicht vorher wissen, wie es geht)

• das "schieß-gehen" ist teil des "normalen" weges

• die kompetenz zu finden, die ich sowieso habe

• autoritäre- / antiautoritäre erziehung //--> autorität sein

• rituale und auch humor + blödeln dürfen

• dem kind die freude zeigen, dass es da ist

• das selbstvertrauen des kindes kann nur wachsen, wenn es das vertrauen der eltern hat

• **kindern halt geben**

• **gemeinsam wachsen**

Thomas Gordon: Es gibt kein Rezept, um Konflikte aus der Welt zu schaffen. Vielmehr ist der Konflikt und die Auseinandersetzung die Möglichkeit, dass Eltern und Kinder einander kennen lernen und einander in Respekt begegnen. Der gemeinsame Umgang mit Spannungen, Konflikten, Freude, Zufriedenheit, Wut, Aggression und Hilflosigkeit soll zu fairen und tiefen Beziehungen führen.

Literatur

(eine sehr unvollständige Liste)

- Carl R. Rogers [1961] (1973): "Entwicklung der Persönlichkeit". Verlag Klett-Cotta, Stuttgart, ISBN: 3-608-95197-0
- Thomas Gordon: "Familienkonferenz", Heyne Sachbuch Nr.15. 29. Aufl. 1999., ISBN: 3-453-02984-4
- Gerald Huether: "Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn", Vandenhoeck&Ruprecht, Göttingen 2001, ISBN: 3-525-01464-3
- Joachim Bauer: "Warum ich fühle, was du fühlst", Hoffmann und Campe, Hamburg 2005, ISBN: 3-455-09511-9
- Jesper Juul: "Das kompetente Kind", rororo verlag, ISBN: 3-499-61485-5
- (Monika Bauer: "Von der artgerechten Aufzucht unserer Kinder, Der wunderbare Weg zum freien Laufen", Goldegg Verlag, ISBN: 3-901880-42-9)

Internet

www.gordon.at (Gordon-Trainings in Österreich)

www.win-future.de (ein Bildungsnetzwerk, "Wir wollen, dass unsere Kinder Zukunft gewinnen", G. Hüther)

www.eltern-bildung.at (Bundesministerium für soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz)