



Gesunde und starke Kinder in 25 Schritten

Kinder sind oft hin- und hergerissen zwischen Meinungen und Erziehungszielen, das einmal mehr, wenn sich die Eltern uneinig sind. Aufgabe erwachsener Bezugspersonen ist dennoch, sie beim Heranwachsen zu begleiten und zu unterstützen – damit sich die Kinder zu starken und gesunden, individuellen Persönlichkeiten entwickeln können. Die folgende Liste beinhaltet wertvolle Handlungsansätze, um dieses Ziel zu erreichen und kann im Alltag unterstützend wirken, etwa, wenn Kinder aus Erwachsenensicht „unausgeglichene“ oder „verhaltensauffällige“ sind.

1. Seien Sie ein Vorbild: Starke Kinder brauchen starke Eltern, die zu all ihren Gefühlen stehen können.
2. Versetzen Sie sich in die Perspektive des Kindes und schauen Sie aus seinen Augen: Wie nehmen Sie die Situation von hier aus wahr? Was brauchen Sie? Was fehlt Ihnen? Was sind Ihre Ängste und Sorgen? Was macht Ihnen Freude, was sind Ihre Bedürfnisse?
3. Hören Sie zu, signalisieren Sie Interesse und nehmen Sie wahr, was Kinder zu sagen haben.
4. Nehmen Sie die Bedürfnisse und Gefühle des Kindes wahr- und ernst, denn sie haben eine Bedeutung und gehören gemeinsam besprochen.
5. Machen Sie sich bewusst, dass eine Ursache für „Verhaltensauffälligkeiten“ häufig darin zu suchen ist, dass die Kinder durch für Erwachsene unangenehme Art Formen der Aufmerksamkeit suchen – ggf. fühlen sie anders nicht gehört oder ernstgenommen.
6. Thematisieren Sie auch Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse – aber als IHRE eigenen, denn Kinder dürfen und können die emotionale Last von Erwachsenen nicht tragen.
7. Erteilen Sie dem Kind keine Aufträge, missbrauchen Sie es nicht als Vermittler oder Botschafter eigener Bedürfnisse und Befindlichkeiten.
8. Erziehungspartnerschaft auf Augenhöhe ist zwar in Mode, ersetzt aber keine Struktur, Rituale und Regelmäßigkeit, die für Heranwachsende so wichtig ist, daher: Erwachsene müssen auch erziehen – und zwar bedürfnisorientiert (das bedeutet die Thematisierung von Bedürfnissen und Gefühlen und ein Grenze-Ziehen, wo Kinder Dinge nicht abschätzen können).
9. Kinder vertrauen ihren Bezugspersonen, das sollten Erwachsene niemals missbrauchen – weder durch Unehrllichkeit noch durch Schlechttreden über Dritte oder Involviertwerden in Konflikte Erwachsener.
10. Gemeinsame Zeit zum Spielen und Reden mit den Kindern ist nicht zu ersetzen und stärkt die Beziehung. Unterstützend können hier auch feste Tageszeiten und Fragesets sein, um den anderen besser wahr- und anzunehmen in seinem „so-Sein“.
11. Loben Sie für die Mühe oder die Eigenständigkeit und nicht für tolle Ergebnisse – auch wenn etwas zu Bruch geht oder lange dauert, denn Selbstwirksamkeitserfahrungen brauchen Kinder, um sich selbst als kompetent einschätzen und abgrenzen zu können.
12. Lassen Sie los! Kinder müssen entwicklungsgerechte Entscheidungen treffen dürfen. Überlegen Sie, wann Ihr Kind welche Schritte machen kann, fragen Sie Pädagogen, informieren Sie sich über altersgerechte Entwicklungsschritte und fördern Sie die Selbstständigkeit des Kindes.
13. Haben Sie Angst, das Kind könnte scheitern oder können Sie aus anderen Gründen nicht loslassen? Reflektieren Sie diese Angst, holen Sie sich ggf. professionelle Hilfe!
14. Verantwortung abzugeben bedeutet nicht, dass Kinder alles entscheiden dürfen. Erziehen Sie das Kind im Rahmen eines altersgerechten Gebens und Nehmens!



15. Sorgen Sie für Auszeiten und Möglichkeiten der Entspannung beim Kind – denn nicht nur das Leben der Erwachsenen ist durchgetaktet und anstrengend. Gute Möglichkeiten zum Stressabbau sind Traumreisen und Meditationen für Kinder, aber auch das angeleitete „Klopfen“ sowie progressive Muskelentspannung ist für viele Kinder hilfreich.
16. Konflikte lassen sich nicht in aufgebrachter Atmosphäre lösen – sorgen Sie für einen Moment zum „Runterkommen“, auch wenn Sie dafür den Raum verlassen müssen. Anschließend lässt sich in Ruhe über die jeweiligen Gefühle und Bedürfnisse sprechen.
17. Schauen Sie nicht (nur) auf das, was das Kind noch nicht kann, sondern bestärken Sie es auch für Erfolge und Fähigkeiten.
18. Begründen Sie ein jedes „Nein“ – so dass das Kind es verstehen kann. Reflektieren Sie dabei für sich selbst: Warum verbiete ich gerade etwas/was hat das mit mir und meinen Ängsten zu tun?
19. Vereinbaren Sie ein Codewort, welches das Kind sagen darf, wenn es Ruhe braucht/Sie zu aufdringlich/klammernd... sind und gewähren Sie dem Kind das entsprechende Bedürfnis in der Situation.
20. Stellen Sie feste Regeln und Vereinbarungen auf, machen Sie diese transparent (z.B. durch eine Liste, die jeder in der Familie unterschreibt) und sprechen Sie gemeinsam über mögliche Konsequenzen der (Nicht-)Einhaltung.
21. Geben Sie Freiräume, aber nicht zu viel Auswahl. Je nach Alter reicht ein „entweder A oder B (oder C)“, die Alternativen sollten sich am Alter des Kindes orientieren.
22. Lesen Sie gemeinsam das Lieblingsbuch oder ein Märchen, schauen Sie gemeinsam die Liebesserie des Kindes und sprechen Sie über die Handlung und die Figuren. Sie werden viel über die Weltsicht und die Helden Ihres Kindes lernen!
23. Gestehen Sie Fehler und unangemessene Kommunikation ggü. dem Kind ein – sowohl sich selbst als auch im Gespräch mit dem Kind. Entschuldigen Sie sich für unangemessene Ausdrucks- und Verhaltensweisen ggü. dem Kind.
24. Gestehen Sie sich ein, wenn Sie überfordert oder unsicher sind. Suchen Sie Unterstützung im sozialen Umfeld oder professionelle Hilfe.
25. Seien Sie da, wenn das Kind Sie braucht! Loslassen ist wichtig, aus der Ferne beobachten, was passiert, aber oftmals ebenso – Fragen Sie Ihr Kind, was es braucht.

* **Leseempfehlungen:**

- * Domsch, H./Lohaus, A./Fridici, M.: Kinder im Stress. Wie Eltern Kinder stärken und begleiten. Beltz 2016
- * Fischinger, E.: In der Erinnerung ankern. Die Trauer von Kindern und Jugendlichen mit memory books begleiten. V+R 2016
- * Knafla, I./Schär, M./Steinebach, C.: Jugendliche stärken. Wirkfaktoren in Beratung und Therapie. Beltz 2016
- * Omer, H./v. Schlippe, A.: Autorität ohne Gewalt. Coaching für Eltern von Kindern mit Verhaltensproblemen. V+R 2010
- * Ruppert, A.: Kinder coachen. Die bessere Pädagogik. V+R 2014
- * Saval, I.: Starke Kinder. Gezielt und fantasievoll: Methoden für selbstbewusste und ausgeglichene Kinder. Trias 2014