

*Seien wir einmal ehrlich:* Eltern sein ist nicht immer einfach und häufig ist es eine Herausforderung, im Alltag allen Anforderungen gerecht zu werden.

Um dies zu meistern, ist es hilfreich, mir meine eigenen Erziehungsziele und Werte regelmäßig ins Bewusstsein zu rufen. Dies gibt mir die Möglichkeit, überlegt und somit zum Besten meines Kindes zu handeln und nicht nur bloß zu reagieren.

*Was kann ich für mich selbst tun, um den Bedürfnissen meines Kindes gerecht zu werden?*

**Von „Auto-Pilot“ auf „manuell“ umschalten:** Das bedeutet, ich bin mit all meinen Sinnen in der Erfahrung des Moments und verschiebe Pläne und Überlegen auf später. Dadurch ermögliche ich mir, auch in hektischen Situationen ruhig und besonnen zu handeln und dadurch Stress und die damit verbundenen negativen Folgen zu reduzieren. Zum Beispiel kann ich mich bei Alltagstätigkeiten darauf fokussieren, was ich gerade tue und erlebe, zum Beispiel morgens beim Kaffee/ Tee kochen, Zähneputzen oder Spaziergang mit dem Hund.

**Sich selbst kennen und verstehen:** Erziehung bedeutet auch immer wieder in sich selbst hinein zu horchen und festzustellen: „Wie geht es mir gerade, welche Gefühle sind gerade präsent, was denke ich über diese oder jene Situation und was brauche ich gerade?“ Und vor allem: „Wie möchte ich mich verhalten?“ Es kann manchmal verblüffend sein, wenn ich feststelle, das was ich gerade getan oder gesagt haben, kenne ich schon aus meiner eigenen Kindheit. Ob ich es damals mochte oder nicht: Wenn ich mir dieser Verhaltensmuster bewusst werde, kann ich entscheiden ob ich es genau so oder anders machen möchte.



**Sich selbst etwas Gutes tun:** Ob Sport, Yoga, Meditation oder eine andere Tätigkeit; mir etwas Gutes zu tun ist so wichtig, weil ich dadurch meine Energiereserven wieder aufladen kann. Dann habe ich die nötige Ruhe und Gelassenheit ganz bei meinem Kind zu sein.

**Mit dem Partner an einem Strang ziehen:** In Sachen Kindererziehung werde ich nicht immer mit meinem Partner einer Meinung sein. Um Erziehungsverhalten, Verbote oder Gebote in der Familie zu etablieren sollte allerdings eine Abstimmung erfolgen. Hierzu sind gegenseitiges Zuhören und Kompromissbereitschaft unerlässlich. Manchmal kann das schriftliche Fixieren der gemeinsamen Erziehungsziele und – werte sehr hilfreich sein. Die gemeinsame Verschriftlichung von Familienregeln in einer Familienkonferenz, in der jeder seine Meinung äußern darf, ist ebenfalls gewinnbringend für eine gute Familienbeziehung. Mein Kind lernt dabei Grenzen zu akzeptieren und einzuhalten, lernt aber auch Verantwortung zu übernehmen und wird in seinem Selbstwert und seiner Autonomie gestärkt.

*Was kann ich für mein Kind tun, um seine emotionale und soziale Entwicklung zu unterstützen?*

**Ich konzentriere mich ganz auf mein Kind:** Wenn ich bereits in anderen Situationen geübt habe, von „Auto-Pilot“ auf „manuell“ umzuschalten, fällt es mir auch leichter, Erfahrungen mit meinem Kind tatsächlich zu erleben und mit meiner ganzen Aufmerksamkeit bei ihm zu sein. Das bedeutet, auch ich schalte Handy, Fernseher und Computer aus.

**Ich äußere und zeige meine Gefühle.** Wenn ich meinem Kind gegenüber meine Gefühle äußere, kann mein Kind von mir lernen, wie es seine Gefühle benennen kann. Das ist der erste Schritt zu einem offenen und

wertfreien Umgang mit den eigenen Gefühlen – eine Grundvoraussetzung für geistiges und körperliches Wohlbefinden und gutes soziales Miteinander.

**Wir üben den Umgang mit Gefühlen.** Ich kann meinem Kind erklären und zeigen, dass wir alle manchmal unangenehme und manchmal schöne Gefühle haben und dass es selbst Erwachsenen schwer fallen kann, angemessen mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten, die wir ausprobieren können, um weder unsere Gefühle zu unterdrücken, noch uns von ihnen überschwemmen zu lassen. Zum Beispiel kann ich mit meinem Kind eine Metapher verwenden, zu der es eine Beziehung hat: „Ich kann die Welle im Meer nicht aufhalten, aber ich kann lernen sie zu reiten.“

**Ich interessiere mich für die Welt meines Kindes.** Meinem Kind Interesse und Aufmerksamkeit entgegen zu bringen scheint selbstverständlich. Dabei aber tatsächlich zuzuhören und wertzuschätzen, welche Erfahrungen mein Kind macht, ohne gleich eine Meinung, eine Berichtigung oder einen Ratschlag parat zu haben, ist gar nicht so leicht. Je häufiger ich mir selbst das, was ich tue, denke und fühle bewusst mache, desto leichter wird es mir auch fallen ganz, bei meinem Kind zu sein. Dadurch wird die Beziehung zwischen mir und meinem Kind gestärkt und gefestigt. Mein Kind erlebt Wertschätzung, die bei der Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls hilft.

**Ich lobe mein Kind für erwünschtes Verhalten.** Dieser Punkt sollte besonders beherzigt werden. Es ist eine Leistung für mein Kind all die Dinge zu lernen, die für Erwachsene häufig selbstverständlich sind. Erkenne ich diese Leistung an, wird mein Kind in dem erwünschten Verhalten bestärkt und sein Selbstvertrauen wächst.

**Wir streiten, ohne weh zu tun.** In jeder Familie gibt es Auseinandersetzungen. Indem ich darauf bestehe, dass gewisse Streitregeln eingehalten werden und dabei niemand verbal oder körperlich verletzt wird und darüber hinaus jeder seine Sicht der Dinge darlegen darf, lernt mein Kind seine Meinung zu äußern und dabei auch die Ansichten des anderen zu akzeptieren. So können konstruktive Lösungen gefunden werden. Schlagen, schreien und beleidigen werden in dieser Streitkultur nicht geduldet. Ist ein Kind häufig aggressiv und dominante Verhaltensweisen ausgesetzt, ist es wahrscheinlich, dass es sich selbst so verhält. Im Jugendalter zeigen sich dann mit hoher Wahrscheinlichkeit delinquente und anti-soziale Verhaltensweisen.

*Was kann ich tun, um die geistige und schulische Entwicklung meines Kindes zu fördern?*  
(siehe auch Cup of Concrete, [10 Learning Secrets Parents can use](#))

**Motivieren:** Wenn ich mein Kind lobe und ihm Aufmerksamkeit schenke, ist das für ein selbstständiges und gewissenhaftes Lernverhalten eine sehr große Motivation. Darüber hinaus sind Kinder in den meisten Fällen in der Lage, zu benennen was sie brauchen, um sich konzentrieren oder motivieren zu können. Wenn mein Kind dies noch nicht benennen kann, können wir verschiedene Dinge ausprobieren. Je mehr Mitbestimmungsrecht mein Kind dabei hat, desto motivierter und kooperativer wird es mitarbeiten (z.B. „Welches Fach möchtest du zuerst machen?“).

**Konzentrieren:** Indem ich sicher stelle, dass mein Kind auch Pausen einhält, kann ich die Effektivität seiner Arbeit steigern. Auch genug Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ein Hobby als Ausgleich und Konzentrations- und Entspannungsübungen sind hilfreich.

**Selbstwert steigern:** Ein Kind sucht sich selbst Herausforderungen, wenn ich ihm angemessene Möglichkeiten biete. So kann ein Kleinkind ganz in der Aufgabe versunken sein, eine Dose zu öffnen und wieder zu schließen oder ein Grundschulkind überrascht uns mit der Beobachtung eines technischen Zusammenhangs. Wenn ich genau hinhöre und hinsehe, kann ich eine Umwelt für mein Kind gestalten, in der es angemessene Herausforderungen bestehen kann. Dadurch werden sein Selbstwert und seine Selbstständigkeit gefördert.

**Druck abbauen:** Schule ist für viele Kinder mit Leistungsdruck verbunden. Häufig wird der Druck durch uns Eltern oder die Geschwister noch unwissentlich verstärkt (z.B. durch Vergleiche zwischen Geschwistern). Indem ich eine offene und freundliche Haltung meinem Kind gegenüber bewahre, kann ich frühzeitig eine Überforderung bemerken - bevor mein Kind „aufgibt“. Es ist dabei hilfreich, sich Rat durch Erzieher, Lehrer, Therapeuten oder Psychologen einzuholen.

**Trösten:** Für Kinder ist es schlimm, wenn sie in der Schule Misserfolge erleben. Eine schlechte Zensur und eine zusätzliche Bestrafung sind doppelt demotivierend. Ich kann mein Kind unterstützen, indem ich eine gute

Vorbereitung anerkenne und belohne. Geht die Arbeit trotzdem daneben, kann ich mein Kind trösten und ihm schließlich Mut zusprechen. Dadurch lassen sich Ängste abbauen und damit Zuversicht und neue Motivation aufbauen.

**Die Perspektive wechseln:** Kinder haben oft eine ganz eigene Sicht der Dinge. Ob es darum geht, wer einen Streit begonnen hat oder wie ungerecht eine Benotung oder Beurteilung durch den Lehrer war. Häufig neige ich wohl dazu die Partei meines Kindes zu ergreifen. Schließlich ist es meine Aufgabe, mein Kind zu beschützen. Um einen Gesamtüberblick zu bekommen und nicht vorschnell zu urteilen, ist es sinnvoll, dass ich mir das Vorgefallene in Ruhe erklären lasse und mein Kind ermutige, andere Blickwinkel einzunehmen. Manchmal ist es sogar notwendig, dass ich die anderen Parteien befrage, um eine Klärung der Dinge zu erreichen. Mein Kind lernt dadurch flexibler mit unterschiedlichen Ansichten umzugehen und unter Umständen auch einmal einen Fehler einzugestehen.

### *Was kann ich tun, wenn es einmal schwierig wird, auch wenn ich mein Bestes gebe?*

**Ruhe bewahren, auch wenn es schwer fällt.** Um überlegt handeln zu können und nicht impulsiv zu reagieren, muss ich mir über meine eigenen Motive und Gefühle im Klaren sein. Dazu ist es mein Recht und das Recht meines Kindes, dass ich mir eine „Auszeit“ nehme, um z.B. die Wut abzukühlen und mir zu überlegen, wie ich reagieren möchte.

**Ich interessiere mich für die Freunde meines Kindes:** Je älter Kinder werden, desto mehr Freiheit fordern sie ein. Mit dieser Freiheit können sie allerdings noch nicht sofort umgehen. Die Freunde meines Kindes zu kennen, wird hier besonders wichtig. Dabei ist es von großer Bedeutung, auch wenn mein Kind Freunde hat, die mir eher unsympathisch sind, den Kontakt zu meinem Kind zu halten und nicht abfällig über seine Freunde zu sprechen. Jugendliche lassen sich besonders leicht durch die „falschen“ Freunde zu Alkohol-, Drogenkonsum, kriminellen und anti-sozialen Handlungen anstiften. Um so wichtiger ist es, den Grundstein einer guten Beziehung zu meinem Kind schon vor der Pubertät zu legen (wie? siehe oben).

**Ich suche mir Hilfe.** Ob bei Freunden, anderen bekannten Eltern, in einer Elterngruppe, bei Erziehern, Lehrern, Psychologen, Trainern oder Therapeuten – mit anderen in Verbindung zu treten, ist hilfreich. Das Förderzentrum kann eine erste Anlaufstelle sein, wenn professionelle Hilfe notwendig wird.

**Ich nehme mein Kind an, so wie es ist.** Insbesondere wenn es schwierig wird, habe ich manchmal auch negative Gefühle meinem Kind gegenüber. Allerdings sagt dies nichts über meine Fähigkeiten und Handlungen als Elternteil aus. Indem ich mit mir selbst achtsam umgehen (Siehe oben) kann ich mich in dieser Situation besser verstehen und dadurch auch wieder meinem Kind öffnen. Denn, wenn es schwierig ist, braucht mich mein Kind umso mehr. Indem ich meinem Kind sage und zeige „Ich bin für dich da, was immer auch passiert.“ gebe ich ihm den Halt, den es gerade so dringend braucht. Das bedeutet nicht, dass ich ein bestimmtes Verhalten toleriere, sondern dass ich klar stelle: „Weil du mir wichtig bist, müssen wir etwas ändern“. Vor allem Jugendliche wollen sich von den Eltern abgrenzen und die eigene Stärke zeigen. Mein Kind kann eine starke Persönlichkeit entwickeln, wenn es weiß, dass es geliebt wird und es vertrauen kann.



*Was sind die wichtigsten Punkte, die ich in der nächsten Zeit (sagen wir in den nächsten zwei Wochen) beherzigen möchte? (Im folgenden ist Platz für eigene Notizen).*

---

---

---

---

---