



Was Kinder brauchen

Sybille Seuffer

In jedem Menschen ist ES angelegt.
 Jeder Mensch könnte die Verwirklichung eines wunderbaren
 Traumes sein, einer Geschichte, eines Kunstwerks.
 Jeder Mensch könnte eine tiefe wahrhafte Bereicherung sein,
 ein Phänomen, eine lebendige Sinfonie.
 Jeder Mensch ein Stern, der leuchtet.
 Jeder Mensch ein wunderbares Wesen.
 Sybille Seuffer

Kleine Kinder (2 – 5jährige) brauchen wertvolle Zeit

Unter wertvoller Zeit verstehen wir Pädagogen ungeteilte Aufmerksamkeit. Wenn mein Kind von sich aus kommt und mir etwas erzählen oder zeigen will, dann unterbreche ich meine Tätigkeit und wende mich dem Kind ganz zu, höre und sehe, was es will, und gehe darauf ein. Ich frage nach, fühle mich ein, freue mich... – je nach Situation. Das kostet mich drei bis vier Minuten Zeit, und in dieser Zeit tankt mein Kind auf. Sein emotionaler Tank füllt sich durch diese kleine Begegnung wieder etwas auf. Es fühlt sich ernst genommen, erlebt meine Zuwendung und Zuneigung, gewinnt Sicherheit und Vertrauen in unsere Beziehung, weil es spürt, dass es mir wichtig ist. Diese Minuten sind also wichtige Minuten. Es lohnt sich, dass ich da präsent bin. Auch Telefon und Smartphone müssen während solcher Momente warten! Jetzt gilt es, dem Kind ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken.

Danach geht das Kind wieder und spielt weiter oder was auch immer, auf jeden Fall kann es dann mit einem guten Gefühl bei sich selbst sein. Eltern, die das umsetzen, machen die Erfahrung, dass ihre Kinder ausgeglichener sind, weniger

quengeln und lernen, sich gerne mitzuteilen, weil sie positive Resonanz bekommen.

Eine Mutter aus einem Elternkurs konnte berichten, dass sie viele schöne Momente erlebt mit ihrem Sohn, seit sie das Prinzip der wertvollen Zeit verstanden hat und praktisch umsetzt. Sein Problemverhalten ist viel weniger geworden. Sicher auch deshalb, weil er positive Beziehung erlebt, seinen Tank auffüllen kann und sich nicht über negatives Verhalten Zuwendung holen muss.

Was Mädchen brauchen

Was für ein Frauenbild und Körperbild vermitteln wir unseren Töchtern und Enkelkinder?

Schlaglichter: Beim Adventskaffee einer Freundin reden wir 45 Minuten lang über die neusten Diäten. Die Töchter (6 und 13 Jahre) sitzen mit in der Runde.

Im Rewe erzählt mir eine Mutter, wie unglücklich sie ist mit ihrem „Schwimring“ um den Bauch. Und jetzt beginnt bald wieder die Freibadzeit. Die kleine Tochter (7 Jahre) steht daneben.

Auf der Konfirmation wird die Konfirmandin mit Komplimenten überschüttet zu ihren Locken und ihrer Kleidergröße 34. Wie niedlich sie aussieht! Im Zug unterhalten sich zwei Teenager über die

letzte Sendung von: Germany's next Topmodel und tauschen sich darüber aus, welche Körpermakel sie bei sich selbst feststellen, die sie am liebsten operieren lassen würden.

Ich begrüße meine Freundin mit dem Satz: „Wow, du hast toll abgenommen und siehst richtig knackig aus.“ Ihre Enkeltochter (8 Jahre) steht daneben.

Das, was wir sagen, worüber wir miteinander reden und was wir bewundern, hat Gewicht. Es wirkt sich aus auf die Denkweise und Einstellung unserer Töchter und Enkelkinder. Wir vermitteln Werte, ohne dass es uns bewusst ist. Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Veränderung. Deshalb beobachten Sie selbst, wie oft diese Themen Schlanksein, Schönsein, Dicksein, gut gekleidet sein, süß aussehen – in ihrer Umgebung thematisiert werden.

Eine Shell-Studie hat herausgefunden, dass junge Mädchen sich heute mehr über Aussehen definieren als über klug sein. Das empfinde ich als Rückschritt in unserer Emanzipationsgeschichte. Deshalb habe ich meiner Enkeltochter zum Geburtstag Folgendes geschrieben:

Liebe Fini, du bist ein kluges Mädchen, hast viele gute Ideen, malst gerne, hast einen großen Wortschatz und kannst dich gut ausdrücken. Ich bin stolz auf dich. Und dass du deine zwei Lieblingsbilderbücher auswendig kannst, finde ich fantastisch. Du bist mitfühlend und lernst sehr schnell. Herzlichen Glückwunsch zum dritten Lebensjahr. Du bist wunderbar!

Ihre Mama und ihr Papa lesen ihr das immer wieder vor und sprechen mit ihr darüber.

Liebe Omas, tun Sie es mir nach! Der Same wird aufgehen.

Denn – kluge Frauen braucht das Land !

Was Jungen brauchen

1. Raum zum Toben, Turnen und Bolzen, damit sie ihren Bewegungsdrang ausleben können.
2. Raum, um ihre Gefühle zeigen zu können, auch ihre Traurigkeit – und dazu gehören Tränen. Vergessen Sie diese Indianersprüche!
3. Den Vater* als Bezugsperson, der auch seine Gefühle zeigen kann, zuhört, tröstet, ermutigt

und sich über seinen Jungen freut.

4. Den Vater*, der Freizeit mitgestaltet, z.B. radelt, angelt, Ball spielt, Lagerfeuer macht, eine Nachtwanderung organisiert, den Sternenhimmel erklärt, Spaghetti kocht, Witze erzählt und Ringkampf nach Regeln macht.
5. Familienregeln: Gewaltfrei Konflikte lösen, Mithilfe im Haushalt, festgelegte Zeiten für Fernsehen und Computer, also Grenzen.
6. Die Mutter, die fordert und fördert anstatt verwöhnt.

*Vater steht für eine männliche Bezugsperson. Das kann auch der Opa, Stiefvater, Freund der Mutter, ein Onkel, Jugendkreisleiter, der Lehrer etc. sein.

Was Schulkinder brauchen

Sie brauchen einen angemessenen Umgang mit dem Schulzeugnis. Ein heikles Thema, das in vielen Familien Frust, Sorge und Enttäuschung auslöst oder wiederum Freude, Stolz und Zuversicht. Wenn Sie mit Ihrem Kind auf der freudigen Seite sein können, dann feiern Sie das mit einem kleinen Event, z.B. einem besonders leckerem Mittagessen, mit Worten der Anerkennung und des Lobes für die erbrachte Leistung. Bei besonders guten Noten fragen Sie, wie es das geschafft hat, damit Ihrem Kind an der Stelle klar wird: Gute Noten sind keine Glückssache, sondern beruhen auf Wissen, Fleiß und guter mündlicher Mitarbeit im Unterricht. Ihr Kind spürt dadurch seine Eigenwirksamkeit.

Wenn Sie perfektionistisch sind, stehen Sie in der Gefahr, Ihr Lob mit „Ja, aber...“ zu durchsetzen oder mit Bemerkungen wie: „Aber in diesem Fach könnte es auch eine 2 sein“. Tun Sie das nicht! Freuen Sie sich einfach und bleiben Sie lobend bei dem, was ist. Dadurch stärken sie den Selbstwert und das Selbstvertrauen. Das bewirkt genug Ansporn, dass es auch im nächsten Schuljahr dranbleibt.

Schüler, die das Gefühl bekommen, *ich kann es meiner Mutter, meinem Vater, nie recht machen, immer haben sie etwas zu kritisieren*, ziehen keine innere Stärke aus dem eingeschränkten Lob der Eltern, sondern fühlen sich unter Druck, sind

enttäuscht und verlieren im schlimmsten Fall ihre Motivation.

Wenn das Zeugnis schlecht ausfällt, dann schauen Sie zuerst auf die Noten, die im Rahmen sind, z.B. Sport 2, Religion 3 und sagen Sie: „In Religion und Sport hast du gute Noten. Das freut mich. Welche Noten willst du denn in den anderen Fächern im nächsten Schuljahr erreichen?“ Dann gehen Sie jedes einzelne Fach durch. Mathe 5 z.B.: „Was willst du für eine Note in Mathe im nächsten Zeugnis?“ Kind sagt: „3“ Sie sagen dann: „Eine 4 wäre auch schon eine Verbesserung.“ (Sie bleiben damit realistisch und nehmen gleichzeitig den Druck raus.) „Was musst du denn tun, damit du eine 4 bzw. eine 3 erreichst?“ Dann erst mal hören, was es selber sagt, und seine Ideen verstärken durch Zustimmung, danach erst eigene Vorschläge bringen. Sinnvoll ist auch, mit Ihrem Kind den Notenstand aufzuschreiben, dahinter die Wunschnote und den Weg zu dieser Wunschnote, also die Schritte, die notwendig sind, um sie zu erreichen. So gehen Sie dann die einzelnen Fächer durch und geben damit Ihrem Kind die Möglichkeit, selbst konstruktiv über sein Zeugnis nachzudenken. Schimpfen und riesiges Theater führen meiner Erfahrung nach zu nichts!

Machen Sie sich zum Ziel, in diesem Jahr konstruktiv mit dem schlechten (oder guten Zeugnis) umzugehen. Kein Schimpfen, keine abwertenden Bemerkungen, keine Vergleiche mit Geschwistern, keine Drohungen wie: „Aus dir wird nichts.“ Wenn Sie sich das vornehmen und meine Vorschläge berücksichtigen (die jahrelang erprobt sind), sind Sie ein gutes Stück weiter auf dem Wege zu einer angemessenen, fördernden Erziehung und zu einer vertrauensvollen Beziehung.

Kinder brauchen gemeinsame Aktivitäten, sinnvolle Verhaltensregeln und Rituale

Unsere Enkelkinder verbringen immer wieder ihre Ferien bei uns. Gleich am ersten Tag haben wir Ideen gesammelt, was wir miteinander machen wollen, und alle Ideen auf ein Plakat geschrieben. Eine bunte Mischung entstand durch die Ideen der Kinder und durch die Ideen von uns Großel-

tern. Vorfreude und eine erwartungsvolle Stimmung kamen auf.

Hier unsere Liste:

Wandern, schwimmen, Zoo, basteln, Malkurs, Experimente, Ostergarten in Wörnersberg, Filmbend, Ferientagebuch, Geschichten und Gedichte schreiben, Nachspaziergang, Frühstückspicknick im Freien, Spielplatz, Speckstein, am Computer interessante Themen googeln, Musikinstrumente üben, vorlesen.

Anschließend habe ich dann angeregt, dass wir auch die wichtigsten Regeln für ein gutes Miteinander aufschreiben. Die Kinder und wir erstellten dann folgende Regeln:

1. gehorchen
2. freundlich miteinander umgehen
3. abends aufräumen
4. Mittagsruhe 1 Stunde
5. bis 9 Uhr morgens Ruhe
6. Fragen, bevor man etwas nimmt
7. Instrumente üben ohne zu meckern

Das, was für Enkelkinder und Großeltern gilt und hilft, das hilft auch Eltern und Kindern. Planen Sie gemeinsamen Zeiten miteinander. Lassen Sie Ihr(e) Kind(er) zu Wort kommen und bringen Sie sich auch ein mit dem, was Ihnen Spaß macht. Vorfreude ist ein wunderschönes Gefühl, und das kann entstehen bei gemeinsamer Planung. Zu jeder Aktivität gehören auch Regeln für das Miteinander, wenn Kinder diese Regeln kennenlernen, wissen sie, was wir von ihnen erwarten, sind innerlich ausgerichtet und wollen es gut machen. Sie erleben dann, dass alle sich daran halten, und spüren, dass der Rahmen gut ist und Halt gibt. Ältere Kinder haben schon Verhaltensregeln verinnerlicht und können selbst benennen, worauf es ankommt.

Beide Plakate hingen die ganze Woche im Esszimmer nebeneinander. Vivien und Linus haben immer wieder nachgeschaut, welche Aktivitäten wir schon miteinander erlebt haben, und was noch kommen wird.

Außerdem redeten wir immer wieder darüber, welche Verhaltensregeln gut geklappt haben und welche noch verbessert werden könnten,

müssten, sollten. Es war insgesamt eine erlebnisreiche Woche. Alle waren erfüllt und zufrieden.

Gemeinsame Familienzeiten sind ein wichtiger Pfeiler im Miteinander. Kinder lernen dabei von uns Erwachsenen vielerlei. Sie genießen es, wenn wir Zeit haben – Zeit, mit ihnen das Leben und die Welt zu entdecken.

Da wo Zeit ist, ist auch Geduld und Zuwendung möglich. In Afrika verabschiedeten sich die Mütter untereinander mit den Worten: „Sei geduldig mit deinem Kind.“ Ein Abschiedsgruß, der Sinn macht, weil man sich gegenseitig daran erinnert und bestärkt, wie wichtig Geduld ist im Umgang mit den Kindern.

Eine geduldige Grundhaltung kombiniert mit klaren Verhaltensanweisungen – sprich Regeln – gibt Kindern Sicherheit und Halt und bringt vieles, was angelegt ist in unseren Kindern, zur Entfaltung.

Rituale geben Halt und Sicherheit. Dazu gehören gemeinsame Malzeiten und Tischgebete, Vorlesezeiten (z.B. im Wechsel biblische Geschichten und andere Geschichten), Bettkantengespräch am Abend, bei dem alles, was schön war am Tag, noch einmal bedacht wird, eine Geschichte, ein Abendgebet und eine herzliche Umarmung.

Kinder brauchen konfliktfähige Eltern

Sehr schnell landen wir bei Meinungsverschiedenheiten mit Kindern in der Brüllfalle. Laut, lauter, noch lauter! Wir schreien einander an, drohen mit irgendwelchen Strafen, sind aufgebracht und wütend. Das Kind befindet sich dann im Widerstand und bockt, knallt mit der Tür und lässt uns auflaufen. Das Gefühl, mein Kind arbeitet absichtlich gegen mich und will mich ärgern, kommt dann noch verstärkend hinzu und löst noch mehr Wut aus. Ohne eine neue Strategie bestimmen dann Enttäuschung, Hilflosigkeit und Resignation die Beziehung zum Kind. Schlechtes Betriebsklima für alle.

Neue Strategie:

1. Denken:

Mein Kind vertritt seine Interessen. Das darf es – freie Meinungsäußerung. In dieser Haltung höre

ich zu, stelle eventuell Fragen, bleibe zugewandt – sehe nicht mehr darin als einen Interessenskonflikt.

2. Fühlen:

Ich fühle mich nicht gekränkt, denn es will mich nicht ärgern, sondern vertritt seine Interessen. In dieser Haltung baue ich keine negativen Gefühle in mir auf.

3. Handeln:

Ich spiegele meinem Kind die Situation: „Es macht dich wütend, weil ich dir nicht deinen Wunsch erfülle. Ich verstehe, dass dich das enttäuscht und wütend macht.“ – 5 Sekunden abwarten und wirken lassen.

Wenn Kinder spüren, man versteht ihre Gefühle, müssen sie nicht noch mehr Gefühle aufbauen, sondern wissen: Okay, er/sie versteht, was in mir vorgeht und übergeht meine Gefühle nicht. An diesem Punkt angekommen, löst sich der innere Konflikt im Kind oft auf. Wenn nicht, dann fragen, ob das Kind wissen will, warum ich bei meinem Standpunkt bleibe, Begründung formulieren und dann nicht diskutieren, wenn ich mir sicher bin, dass ich bei meiner Entscheidung bleiben werde.

„So wie ich es gesagt habe, machen wir es.“ Einfach diesen Satz wiederholen, wenn ihr Kind diskutieren will. Immer die gleiche Antwort geben! Ihr Kind kann lernen, diese Spannung auszuhalten, und Sie ebenfalls. Danach gehen Sie zur Tagesordnung über.

Kinder brauchen kluge Eltern

Ein Nein in ein Ja verwandeln

In angespannten Situationen mit unseren Kindern antworten wir sehr schnell mit einem Nein, wenn die Kinder etwas von uns wollen. Das Kind spürt dann, dass wir ihm gegenüber eine ablehnende Haltung einnehmen. Es spürt, dass wir eigentlich meinen:

„Lass mich doch endlich in Ruhe!“ Es reagiert dann seinerseits mit Bockigsein oder mit Zorn. Ganz schnell landen wir dann in der Eskalation. Deshalb verwandeln Sie ihr Nein in ein Ja, bestimmen aber selbst, wann dieses Ja stattfinden soll.

Kind fragt vor dem Essen: „Bekomme ich etwas Süßes?“ Mutter: „Ja, nach dem Essen.“
 Kind fragt mittags: „Darf mein Freund zu Besuch kommen?“ – „Ja, nach den Hausaufgaben.“
 Kind fragt: „Darf ich fernsehen?“ – „Ja, an unserem Fernsehabend.“
 Kind fragt: „Bekomme ich eine Playstation?“ – „Ja, wenn du das Geld dafür gespart hast.“
 Kind fragt: „Bekomme ich einen Fernseher in mein Zimmer?“ – „Ja, wenn du erwachsen bist.“
 Kind fragt: „Darf ich meine Sandalen anziehen?“ – „Ja, wenn die Sonne wieder scheint.“

Sie verstehen, was ich meine: Mit einem Ja und der Zeitangabe, die Sie festlegen, signalisieren Sie Offenheit, bleiben zugewandt, konsequent und drücken damit aus: Alles zu seiner Zeit. Für alles gibt es einen richtigen Zeitpunkt und den bestimme ich. Eltern, die diese Methode anwenden, berichten, dass es weniger Streit, Trotz und Wutanfälle gibt.

Kinder brauchen Eltern, die nicht verwöhnen

Mir fällt auf, dass viele Eltern in guter Absicht ihr Bestes geben im Zusammenleben mit ihren Kindern und wirklich alles tun, damit es den Lieben gut geht. Trotzdem sind die Kinder nörgelig, unleidlich, bockig, kommandieren herum und wirken unzufrieden.
 „Was soll ich denn noch tun? Ich bin doch ständig für mein Kind da, lese ihm fast jeden Wunsch von den Augen ab, schimpfe nur, wenn's unbedingt sein muss, nehme mir Zeit für ihn und trotzdem ist Peter (5 Jahre), wenn ich es mal krass ausdrücke, oft ein richtiges Ekel“, sagte eine Mutter ratlos im Elternkurs.
 So geht es nicht nur ihr, sondern vielen Müttern und Vätern, die zu mir in die Erziehungsberatung kommen oder bei mir telefonische Beratung suchen. Höchste Zeit etwas zu tun, um diese Epidemie, die Verwöhnung heißt, zu stoppen. Nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit um herauszufinden, wie viele der Symptome des Verwöhnens auf Sie, Ihr Kind und Ihre Elternrolle zutreffen:

- Ihr Kind hört ihnen nicht zu.
- Ihr Kind behandelt Sie schlecht.

- Sie finden Entschuldigungen für sein Fehlverhalten.
- Sie schützen es vor den Folgen seines Tuns.
- Sie erledigen die Aufgaben Ihres Kindes.
- Sie haben das Gefühl ständig zu meckern.
- Sie müssen ständig verhandeln und Belohnungen versprechen, damit es Kind gehorcht.
- Sie lassen Dinge immer wieder durchgehen, bis Sie explodieren.
- Sie erklären alles und jedes immer wieder von Neuem.
- Sie gehen wie auf Eiern, um kein Missfallen bei Ihrem Kind zu erregen.
- Sie denken: Leben mit Kindern habe ich mir „schöner“ vorgestellt.

Wenn Sie merken, die meisten Punkte treffen auf mich und mein Kind zu, dann ist Handlungsbedarf, denn von alleine verändert sich die Situation nicht. Was könnte helfen?

- ↳ Gespräche mit einer Person führen, die kompetent ist.
- ↳ Erziehungsberatung in Anspruch nehmen.
- ↳ Elternkurs besuchen.

Kinder brauchen glückliche Eltern

Mut zum Hinschauen: Wie geht es Ihnen in Ihrem Leben? Dazu eine Liste von Fragen, die Ihnen Einblick geben in die eigene Befindlichkeit. Vervollständigen Sie möglichst schriftlich und spontan die unten stehenden Satzanfänge:

- Ich fühle mich fröhlich, wenn ...
- Ich fühle mich wohl, wenn ...
- Zuwendung und Bestätigung erfahre ich, wenn ...
- Besonders kompetent fühle ich mich, wenn ...
- Verletzt fühle ich mich, wenn ...
- Ich spüre meine ganze Energie und Kraft, wenn ...
- Momentan fällt es mir ganz leicht
- Ich fühle mich geliebt, wenn ...
- Ich werde traurig, wenn ...
- Mich belastet zur Zeit, dass ...
- Kummer macht mir manchmal, dass ...
- Meine größte Sorge derzeit ist, dass ...
- Als besondere Herausforderung empfinde ich zurzeit, dass ...
- Ich bin manchmal wütend, weil/wenn

Lassen Sie Ihren Partner diese Liste ebenfalls ausfüllen und reden Sie dann in einer stillen Stunde miteinander darüber. Sie werden dadurch Wesentliches voneinander erfahren und sich näher kommen.

Miteinander über das Wesentliche reden, ist nicht leicht, denn man macht sich verletzbar. Wo es gelingt, kann Beziehung wachsen und sich vertiefen. Das kommt der ganzen Familie zugute. Ich wünsche Ihnen gute Gespräche.

Wenn Sie allein leben, benutzen Sie die Liste für sich als Möglichkeit, mehr Gespür für sich selbst zu entwickeln. Gerade als Alleinerziehende sind oft die anderen der Mittelpunkt und Frau/Mann verliert sich selbst aus den Augen. Gut für sich selbst sorgen könnte dann ein Ziel sein.

Kinder brauchen Gesprächstüröffner

Wenn Sie mit Ihrem Kind reden und auf Fragen ihrerseits sehr oft nur ja oder nein zur Antwort bekommen, dann könnte es sein, dass Sie diese Kurzantworten, die wenig ergiebig sind, durch geschlossene Fragestellungen verursachen, z.B. „War es schön im Kindergarten?“ Antwort: „Ja“. Gespräch zu Ende durch geschlossene Fragestellung.

„Mit wem hast du heute gespielt, was habt ihr gespielt, wer war noch dabei, was hat dir am meisten Spaß gemacht?“ Wenn Sie so fragen, also offene Fragestellungen anwenden, dann kann ein Gespräch in Gang kommen und Ihr Kind fängt an zu erzählen. Genauso natürlich auch bei Schulkindern. Frage: „Wie war es heute in der Schule?“ Antwort: „Bescheiden!“ Gesprächsende.

„Was habt ihr heute in Deutsch gemacht, was gefällt dir an der Geschichte, die ihr gerade lest, mit wem hast Du in der Pause gespielt, was habt ihr gespielt etc.?“ Sie merken, es ist ein einfacher Ansatz nach dem Prinzip der W-Fragen – Wer, Wann, Wo, Wie, Was.

Eltern, die das berücksichtigen, machen die Erfahrung, dass sie wirklich mit ihren Kindern ins Gespräch kommen und ein munterer Dialog entstehen kann. Das Kind erlebt dabei: Meine Eltern interessieren sich für mich und hören mir zu, weil

sie in der Art der Fragestellung den Aufforderungscharakter zum Erzählen spüren. Eine Mutter sagte neulich zu mir: „Wieso hat mir das nicht schon früher jemand erklärt? So oft bin ich mit meinen geschlossenen Fragen in der Sackgasse gelandet und habe dann interpretiert, dass mein Kind nicht mit mir reden will.“

Fehler machen wir nicht mit Absicht, sondern sehr oft aus Unwissenheit. Ich wünsche Ihnen noch bessere Gespräche mit Ihrem Kind!

Kinder brauchen konkrete Hilfe bei Problemverhalten in der Schule

Sehr oft sind Eltern an diesem Punkt hilflos, wenn sie Rückmeldungen vom Klassenlehrer bekommen, dass ihr Kind sich im Unterricht, in den Pausen oder auf dem Schulhof nicht an die Regeln hält.

„Was soll ich da machen? Ich bin nicht dabei. Ist es nicht Sache der Schule, die Schwierigkeiten in den Griff zu bekommen?“ fragen mich die Eltern in der Beratung.

Meine Empfehlung: Setzen Sie sich am „Samstagnachmittag“ mit Ihrem Kind zusammen – möglichst beide Elternteile – und fragen Sie Ihr Kind: „Welche Regeln kennst du, die in der Schule (Klassenzimmer, Pause, Pausenhof, Sporthalle) gelten?“

Sie schreiben alle Regeln auf ein großes Plakat. Grundschul Kinder können zu jeder Regel ein passendes Symbol malen. Das Plakat hängen Sie an einer gut sichtbaren Stelle im Zimmer Ihres Kindes auf. Jeden Abend sprechen sie beim Bettkantengespräch mit ihrem Kind darüber, ob es sich an die Regeln gehalten hat. Wenn ja, dann machen Sie ein Smiley hinter die besagte Regel und loben Ihr Kind.

Wenn eine Regel nicht befolgt wurde, dann sprechen Sie darüber, wie sich ihr Kind verhalten soll, und bringen Sie zum Ausdruck, dass Sie erwarten, dass es das auch tut, und wünschen ihm viel Erfolg.

Keine Diskussionen darüber, wer jetzt vielleicht dran schuld war oder warum und wieso und ob es nicht am Lehrer lag etc. Die Verantwortung liegt bei Ihrem Kind.

Sagen Sie dann: „Die Entscheidung und der Ein-

satz, dass es klappt, liegt bei dir und ich erwarte, dass du es richtig machst."

Nach einer Woche, dann nach zwei, dann nach drei Wochen rufen Sie beim Lehrer an und fragen, ob sich das Verhalten Ihres Kindes gebessert hat. Natürlich sagen Sie dann Ihrem Kind, was der Lehrer gesagt hat. 7 Wochen lang sollten Sie diese Bettkantengespräche jeden Abend führen, damit Sie sicher gehen, dass das Thema bei ihrem Kind präsent ist und es merkt, wie wichtig eine Verhaltensänderung ist.

Verhaltensänderungen brauchen 7 Wochen Übung, bis sie ins Verhalten Ihres Kindes integriert sind, sprich automatisch gelebt werden. Wer vorher aufgibt, denkt und handelt zu kurz. Vater und Mutter könnten mit dem Kind abwechselnd abends die Regelliste durchgehen.

Viel Erfolg! Bleiben Sie dran und lassen Sie keine Ausreden von Seiten des Kindes zu.

Kinder brauchen gutes Futter

Wissen Kinder und Jugendliche im Alter von 5 – 16 Jahren, was ihnen gut tut und ihre Seele nährt? Dieser Frage bin ich in praktischer Weise nachgegangen.

Über einen längeren Zeitraum habe ich allen Kindern, die zu mir in die Beratung kamen, folgende Geschichte erzählt:

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden und das Feuer knackte, während die Flammen in den Himmel züngelten. Der alte Großvater sagte nach einer Weile des Schweigens zum Enkelsohn:

„Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere dagegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“

Da fragte der Junge seinen Großvater ganz aufgeregt: "Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?"

Der alte Indianer antwortete ruhig: "Der Wolf, den ich füttere." (Verfasser unbekannt)

„Was ist Futter für den guten Wolf?“ war dann im Anschluss meine Frage.

Ich zitiere die Antworten der Kinder und Jugendlichen:

1. lieb sein zu anderen
2. freundlich und hilfsbereit sein
3. gesundes Essen
4. herumspringen in der Natur
5. kuscheln
6. Musik hören
7. spielen
8. toben
9. lesen und vorlesen
10. Geschenke machen
11. malen
12. basteln
13. Tagebuch schreiben
14. Musikinstrument spielen
15. lernen
16. Rad fahren
17. Fußball spielen
18. Tischtennis
19. wandern
20. Karten spielen
21. miteinander reden
22. Geschichten schreiben
23. Jungschar

Glauben Sie mir, ich war echt erstaunt, was den Kindern alles einfiel, denn es waren lauter Dinge, die auch Erwachsene sagen würden.

Fernsehen und Computerspiele scheinen die Seele nicht zu nähren. Es wurde von keinem genannt. Die Kinder wissen also sehr genau, was ihnen guttut und was Menschen brauchen, um das Gefühl zu erleben: Ich bin gut. Wer sich selbst gut fühlt und weiß, dass er gut für sich sorgen kann, gibt das auch an andere weiter. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber und schreiben Sie auf, was Ihrer Familie einfällt. Ich bin gespannt, welche Erfahrungen Sie machen.

Der Glaube an das Gute, an die Liebe zu mir selbst und zu meinem Nächsten ist präsent in den Menschen. In Wort und Tat gelebt, ist das zutiefst Sinn stiftend. Und nach Sinn suchen unsere Kinder und Jugendlichen. Sinn finden bedeutet dann auch: Ruhig werden, bei mir selbst zu Hause sein.

So ganz anders müssen sich die jungen Men-

schen gefühlt haben, die in den letzten Jahren Amok liefen. In einer Studie ist bei allen übereinstimmend u.a. ein Faktor gleich: Stundenlanges Computerspielen. Da heißt es: Der Jugendliche verbrachte täglich mehr Stunden mit Egoshooter-Spielen als Zeit in der Schule. Ein normaler Schultag dauert 5 – 7 Stunden. Mehr wäre dann mindestens 6 Stunden Ballerspiele. Das macht in der Woche 42 Stunden, im Monat 168 Stunden, im Jahr 2016 Stunden, in 5 Jahren 10 080 Stunden. Stellen Sie sich das einmal vor, was das bedeutet:

42 Stunden – 168 Stunden – 2016 Stunden – insgesamt dann

10080 Stunden am Computer menschliche Ziele abknallen, zuschauen, wie das Blut spritzt, und dafür mit Pluspunkten belohnt zu werden – den Thrill dabei nicht zu vergessen. Computerspielsucht war also bei allen Jugendlichen eine Grundlage für ihr Handeln.

Wo waren die Eltern? Das ist Vernachlässigung der Aufsichtspflicht mit den schlimmsten Folgen. Futter für den bösen Wolf.

Viele Jahre habe ich pädagogische Rundmails geschrieben für Eltern, Großeltern und Interessierte. Der Auslöser, warum ich diese Mails verfasst habe, war der 11. März 2009, der Amoklauf in Winnenden.

Als Pädagogin, Familientherapeutin und Mutter von 4 Kindern wollte ich etwas tun: Nämlich Erfahrung und Wissen weitergeben, damit Eltern stark und kompetent werden im Alltag mit ihren Kindern.

Die Themen sind bewusst auf das Wesentliche reduziert und handlungsorientiert ausgerichtet. Wenn Sie Fragen haben oder Beratung wünschen, dann melden Sie sich entweder per Mail vivien25@t-online.de oder per Telefon: 07453/3264 Meine Angebote finden Sie unter www.vivien.ag



Sybille Seuffer

Systemische Familientherapie, Pep4Kids
Elterntrainerin, Kreativpädagogin und Lern-
trainerin

Ich möchte eine Kirche sein, Tag und Nacht die Türen offen,
für jedes Menschenkind bereit, das hier anfängt zu hoffen.

Ich möchte eine Kirche sein, mit Kerzenlicht erleuchtet, mit leiser, schwebender Musik,
die den Menschen etwas bedeutet.

Ich möchte eine Kirche sein, steinalt und mit dem großen Geist verbunden, dass jeder Mensch,
der sie betritt, fühlt sich von Ihm gefunden.

Ich möchte eine Kirche sein, die durch die Stille redet, jedem Menschen das gibt und schenkt,
worüber er im Tiefsten sinnt und denkt.

Sybille Seuffer

Weitere Exemplare dieses Ankertextes können Sie gerne bei uns anfordern. Zur Deckung der Druckkosten und des Portos bitten wir um ein Opfer. Auch eine Reihe anderer Ankertexte können noch bestellt werden.

Alle Rechte beim Autor. Nachdruck nur mit Genehmigung des Wörnersberger Ankers.

WÖRNERBERGER ANKER e.V.

Christliches Lebens- und Schulungszentrum, Hauptstr. 32, 72299 Wörnersberg (Kreis FDS),
Tel.: 07453/9495-0, Fax: 07453/9495-15, E-Mail: info@ankernetz.de, Internet: www.ankernetz.de,
Bankverbindung: Voba Nordschwarzwald, Ktnr.: 61 932 000, BLZ 642 618 53