

Gutes Leben – Kinder stärken

Aktionswoche: 15. – 21. Oktober 2018

In dieser turbulenten Zeit brauchen Kinder mehr denn je die richtige Mischung aus Liebe, emotionaler Stabilität und Sicherheit.



Wachsen kann ich da ...
 ... wo jemand mit Freude auf mich wartet
 ... wo ich Fehler machen darf
 ... wo ich Raum zum Träumen habe
 ... wo ich geradeaus reden kann
 ... wo ich laut singen darf
 ... wo immer ein Platz für mich ist
 ... wo einer meine Sorgen anhört
 ... wo ich still sein darf
 ... wo ich ernst genommen werde
 ... wo jemand meine Freude teilt
 ... wo ich getröstet werde
 ... wo ich meine Wurzeln schlagen kann
 ... wo ich einfach Kind sein kann



Aktionswoche: 15. bis 21. Oktober 2018

Aufgabe: Setzen Sie einen Schwerpunkt in Ihrer Erziehung

Suchen Sie sich in aller Ruhe (evtl. mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner) einen von den zehn nachfolgenden Erziehungsimpulsen aus.

Was möchten Sie in Ihrer Erziehung verstärkt ins Bewusstsein holen? Woran wollen Sie „arbeiten“? Dann wird überlegt bzw. besprochen, wie der ausgewählte Impuls am besten in der Familie umgesetzt werden kann.

Impulse zur Auswahl

- 1 Ich achte auf mich
- 2 Ich bin Vorbild
- 3 Ich lebe WERTvoll
- 4 Wir sind uns wichtig
- 5 Ich achte auf die Partnerschaft
- 6 Ich darf Fehler machen
- 7 Leben ist Veränderung
- 8 Ich pflege meine Freundschaften
- 9 Jedes Kind ist einzigartig
- 10 Ich nehme es mit Humor

Auf den folgenden Seiten sind die einzelnen Impulse ausgearbeitet und Sie erhalten weiterführende Anregungen und Fragen, um diese zu vertiefen.

Gutes Leben – Kinder stärken

Impulse und Anregungen

Ich achte auf mich

Nur wenn es mir mit mir selbst gut geht, geht es anderen mit mir gut.

Thomas Gordon

Die eigene Balance zu pflegen bedeutet, meine Aufmerksamkeit nach innen zu richten, bewusst auf das zu achten, was mich nährt, was mir gut tut und was mir fehlt. Die Beziehung zu mir selbst ist die Basis für alles Weitere.

Anregungen

Die eigene Balance zu pflegen bedeutet zuerst einmal, Zeit für sich selbst zu nehmen. Planen Sie regelmäßige Zeiten für ein „Rendezvous mit mir selbst“ fix ein. Sie werden erstaunt sein, was Sie dabei entdecken und wie gut es tut, einmal einfach für sich da zu sein!

Weiterführende Fragen

- Wie gehe ich mit mir um?
- Was sind meine Kraftquellen?
- Wo verschwende ich Energie?

Übung

Nehmen Sie sich täglich eine Auszeit von 5 bis 10 Minuten. Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl und spüren Sie Ihrer momentanen Befindlichkeit nach. Dann fragen Sie sich:

Welche Ereignisse und Begebenheiten haben heute mein Innerstes berührt? Was hat mir heute gut getan? Was habe ich heute Positives erlebt?

Machen Sie sich diese Augenblicke und Gefühle noch einmal bewusst und es wird sich ein Gefühl der Dankbarkeit einstellen.

Ich bin Vorbild

Es hat keinen Sinn Kinder zu erziehen, sie machen sowieso alles nach.

Autor unbekannt

In allem was ich tue, fühle und denke bin ich Vorbild für mein Kind. Es bewährt sich, regelmäßig über die eigenen Vorstellungen und Ziele nachzudenken und sich diese immer wieder bewusst zu machen.

Anregungen

Mitgefühl, Eigenständigkeit und Respekt gegenüber anderen Menschen und der Natur entwickeln sich in einem Kind ganz natürlich, wenn es diesen Qualitäten in seinem Umfeld begegnet. Indem wir Verantwortung übernehmen und durch die Art, wie wir das machen, hat das Kind ein Gegenüber, an dem es sich orientieren kann.

Weiterführende Fragen

- Welche Stärken und Talente habe ich selbst?
- Welche Stärken und Talente hat mein Kind?
- Habe ich für mein Leben klare Vorstellungen und Ziele?

Übung

Überlegen Sie für sich selbst die wichtigsten Erziehungsziele und teilen Sie diese Ihrem Partner/Ihrer Partnerin mit. Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie diese Ziele im Alltag umsetzen und sichtbar machen können.

Gutes Leben – Kinder stärken

Impulse und Anregungen

Ich lebe WERTvoll

Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar.

Antoine de Saint-Exupéry

Die eigenen Werte zu kennen heißt, sich selbst wertzuschätzen. Wer bin ich, wofür stehe ich und wie möchte ich nach außen wirken? Werte sind die Basis, sie beeinflussen unser Handeln, unser ganzes Sein.

Anregungen

Durch ihre Handlungen und durch ihre Haltungen sind Eltern ein Vorbild für ihre Kinder. Klare Ziele, Vorstellungen und Werte geben Halt, Orientierung und Sicherheit in der Erziehung.

Weiterführende Fragen

- Was macht mein Leben wertvoll?
- Was davon will ich meinem Kind weitergeben?
- An welchen Handlungen im Alltag erkennen andere meine Werte?

Übung

Versuchen Sie aus folgender Auflistung die für Sie aktuell wichtigsten Werte herauszufiltern: Freundschaft, Mut, Freizeit, Sinn, Status, Spaß, Spiritualität, Wissen, Schönheit, Gerechtigkeit, Wahrheit, Harmonie, Macht, Liebe, Glaube, Reichtum, Ruhm, Familie, Fitness, Leistung, Kinder, Autorität, Ethik, Fleiß, Dankbarkeit, Vertrauen, Intuition, Unabhängigkeit, Besitz, Geborgenheit.

Wir sind uns wichtig

Bei uns gibt es die kürzeste Hausordnung der Welt:

Respekt voreinander und Interesse aneinander.

Jürgen Gschnell

Gegenseitiges Interesse heißt, dass ich mir für die Bedürfnisse und Anliegen aller Familienmitglieder Zeit nehme. Es bedeutet auch, dass ich Eigenarten und Privatsphäre der anderen respektiere.

Anregungen

Wenn ich meinem Kind zuhöre, meine Tätigkeit unterbreche und mich ihm zu 100 % zuwende, schafft dies eine angenehme Atmosphäre, die zum Reden und Erzählen einlädt. Dabei geht es um ein bewusstes Wahrnehmen der Gefühle und Bedürfnisse, füreinander dankbar zu sein und gegenseitige Wertschätzung auszudrücken.

Weiterführende Fragen

- Wie kommen wir ins Gespräch?
- Was begeistert Ihr Kind? Wo drückt der Schuh?
- Mit welchen FreundInnen ist es unterwegs?

Übung

Bauen Sie gedankliche und gefühlsmäßige Verbindung zu Ihrem Kind auf. Denken Sie darüber nach, wofür Sie Ihr Kind bewundern. Rufen Sie sich schöne gemeinsame Momente in Erinnerung. Setzen Sie Gesten der Nähe und Zärtlichkeit, die für Sie beide passen, wo eine Umarmung, ein festes Drücken, ein Bussi, eine Berührung gut tun.

Gutes Leben – Kinder stärken

Impulse und Anregungen

Ich achte auf die Partnerschaft

Ein Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen.

Autor unbekannt

Ich pflege bewusst meine Partnerschaft und schöpfe aus dieser Beziehung Kraft für meine Elternrolle. Ich plane Momente der Zweisamkeit und gemeinsame Auszeiten ein.

Anregungen

Vergessen Sie nicht, dass Sie nicht nur Eltern sind, sondern auch Mann und Frau mit individuellen Bedürfnissen. Kinder lernen davon viel für ihre eigenen späteren Beziehungen.

Weiterführende Fragen

- Welche Bedürfnisse habe ich/welche mein Partner/meine Partnerin?
- Wie lassen sich diese Bedürfnisse vereinbaren?
- Welche Momente/Rituale in unserem Tagesablauf zeigen unsere gegenseitige Zuneigung?

Übung

Der Schatzitag ist ein regelmäßig wiederkehrender Tag unter dem Motto: Zeit für Zweisamkeit. Es ist z. B. jenes Datum, an dem Sie sich kennengelernt haben, ein Tag, an dem man sich freut, einander zu haben und das auch entsprechend ausdrückt und feiert.

Planen Sie Ihren gemeinsamen Schatzitag ein! Zusammensetzen, Ideen sammeln, Auswahl treffen, den Termin festlegen und in den Kalender fett eintragen – viel Vergnügen!

Ich darf Fehler machen

Den liebe, der dir deine Fehler im Vertrauen sagt.

Hebräisches Sprichwort

Perfektionismus kann Druck machen. Auch im Umgang mit Fehlern bin ich Vorbild. Fehler zulassen bedeutet, eigene Erfahrungen machen zu dürfen, diese zu reflektieren und daraus zu lernen.

Anregungen

Wir lernen in der Schule, aus guten oder weniger guten Erfahrungen und vieles lernen wir aus Fehlern, die wir machen. Jeder Fehler kann als Lernchance betrachtet werden, je nachdem, wie ich damit umgehe. Wenn Ihr Kind einmal Fehler macht, versuchen Sie, das Verhalten Ihres Kindes von seiner Person zu trennen: „Ich hab dich lieb, aber was du da gerade gemacht hast/wie du dich verhalten hast, war nicht so gut ...“.

Weiterführende Fragen

- Wie gehe ich mit meinen eigenen Fehlern um?
- Darf mein Kind Fehler machen?
- Mache ich mir Gedanken, welche Bedürfnisse dahinter liegen könnten?

Übung

Überlegen Sie, welche vermeintlichen Fehler Sie heute gemacht haben. Machen Sie sich die Situation noch einmal bewusst und spielen Sie gedanklich durch, was Sie dabei anders hätten machen können. Wie würden Sie das nächste Mal in einer ähnlichen Situation handeln?

Gutes Leben – Kinder stärken

Impulse und Anregungen

Leben ist Veränderung

Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.

Mahatma Gandhi

Veränderungen können Ängste und Befürchtungen hervorrufen, gleichzeitig bergen sie ungeahnte Chancen. Ich nehme mir bei anstehenden Veränderungen bewusst Zeit für Überlegungen und Strategien.

Anregungen

Jeder geht mit Veränderungen anders um. Die einen sehen sie als Chance und gehen mutig darauf zu, für die anderen sind sie eine (über)große Herausforderung, machen Angst und können blockieren. Veränderungen erfordern Entscheidungsprozesse und das Treffen von Entscheidungen.

Weiterführende Fragen

- Wie reagiere ich auf Veränderungen?
- Was ist mein Erfolgsrezept bei Veränderungen?
- Wie laufen Entscheidungsprozesse bei mir/bei uns ab?

Übung

Um mutig Veränderungen anzugehen, ist es hilfreich zu wissen, was mir in meinem Leben Stabilität gibt. Ein Kletterer vergewissert sich des Haltes an drei Punkten.

Welche sind meine „drei Punkte“, die mir in Zeiten von Veränderungen Halt und Stabilität geben?

Welche Veränderungen habe ich bereits gut gemeistert?

Ich pflege meine Freundschaften

Es gehört nicht nur guter Wille zur Freundschaft, auch Talent, Seelenkunde und Erlebnisse ähnlicher Art.

Paul von Heyse

Freunde sind das Sicherheitsnetz unseres Lebens. Sie sind wertvolle Begleiter in den verschiedenen Lebensphasen. Ich bemühe mich, mit meinen Freunden regelmäßig Zeit zu verbringen.

Anregungen

Freundschaften und soziale Kontakte bereichern unser Leben. Für die kindliche Entwicklung ist es enorm wichtig, mit anderen Kindern in Kontakt zu sein, sich auszuprobieren, zu lachen, zu streiten, gemeinsam zu spielen, zu lernen und Verantwortung füreinander zu übernehmen.

Weiterführende Fragen

- Welche sozialen Kontakte hat mein Kind?
- Was bedeutet für mich eine gute Freundschaft?
- Wie pflege ich Freundschaften?

Übung

Überlegen Sie, wem aller in Ihrem Freundeskreis Sie ein besonderes Zeichen der Verbundenheit oder Dankbarkeit zeigen möchten. Finden Sie eine passende Gelegenheit und die Art und Weise, wie Sie dies tun möchten. Die kleinste Geste kann zu einer echten Annäherung führen, wenn sie ehrlich gemeint ist und aus der Tiefe des Herzens kommt.

Gutes Leben – Kinder stärken

Impulse und Anregungen

Jedes Kind ist einzigartig

Erziehung streut keinen Samen in die Kinder hinein, sondern lässt den Samen aufgehen, der in ihnen liegt.

Khalil Gibran

Jedes Kind ist einzigartig und eine Persönlichkeit, die nicht beliebig geformt werden kann. Die liebevolle Begleitung und Förderung braucht auch die Bereitschaft, eigene Vorstellungen loszulassen und vom Kind zu lernen.

Anregungen

Eine innere Sicherheit, geliebt und angenommen zu sein – so wie man ist – trägt wesentlich zu einer guten Entwicklung bei. Wichtig ist, sich immer wieder in Ihr Kind einzufühlen und eine Beziehung aufzubauen, die von Aufmerksamkeit, Anerkennung, gegenseitigem Respekt und Freiraum geprägt ist. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Begabungen und Neigungen Ihres Kindes und loben Sie es, wenn etwas gelingt.

Weiterführende Fragen

- Was bewundere ich an meinem Kind?
- Was kann ich von meinem Kind lernen?
- Möchte ich von der untenstehenden Übung auch etwas meinem Kind mitteilen?

Übung

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit und erzählen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, was Sie in letzter Zeit an Ihrem Kind besonders gefreut hat. Was ist Ihnen positiv aufgefallen? Worauf sind Sie stolz?

Nach 5 Minuten tauschen Sie die Rollen.

nach Lienhard Valentin

Ich nehme es mit Humor

Jedes Ding hat drei Seiten, eine positive, eine negative und eine komische.

Karl Valentin

Humor schafft Nähe zu Menschen und Distanz zu Problemen. Ich nehme mir vor, heikle Situationen mit einem Lachen zu entspannen. Lachen fördert eine optimistische Stimmung, reduziert Stress und ist gesund.

Anregungen

Humor ist eine Art Lebenseinstellung und wirkt sich auf die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit aus. Wir können z. B. über uns selbst lachen und Humor nimmt die Schärfe in angespannten Situationen oder bei Verrücktheiten und Angriffen des Kindes. Herzhaftes Lachen ist ein wahres Wundermittel, ein echter Frischekick für das Immunsystem und verändert sogar unsere Gedanken zum Positiven.

Weiterführende Fragen

- Wann habe ich über mich selbst gelacht?
- Wann war ich das letzte Mal unvernünftig?
- Welche Situation konnte ich bereits mit Humor auflockern?

Übung

Ein Lächeln wirkt Wunder. Probieren Sie aus, wie es sich anfühlt, sich kurz im Spiegel zuzulächeln. Sie werden sehen, dass Ihre Züge sich entspannen, die Augen leuchten und sich ein kurzer Moment der Ruhe und Freude in Ihnen ausbreitet. Was bei Ihnen selbst wirkt, wirkt auch bei anderen.

Das Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen stärken

Wer von uns hätte nicht gerne Kinder, die mutig schwierige Lebenssituationen meistern? Wer von uns hätte nicht gerne Kinder, die über ein gesundes Selbstwertgefühl verfügen, Jugendliche, die zu Persönlichkeiten werden? Jugendliche, die sich, die Welt und andere Menschen als wertvoll erleben?

Kinder, die mutig sind, die sich und ihr Handeln als wertvoll erleben, bereichern nicht nur jede Familie, sie bereichern auch jede Gesellschaft. Natürlich wollen wir solche Kinder und solche Jugendliche. Doch nun ergibt sich die Frage: Können wir als ErzieherInnen das Selbstwertgefühl eines Kindes positiv beeinflussen? Bekanntlich kann man Gefühle weder von „innen“, d. h. durch den Betroffenen selbst, noch von „außen“, d. h. durch andere Menschen, in beliebiger Weise verändern. Wenn die Beeinflussung so einfach wäre, dann hätten wohl die meisten Menschen ein anderes Selbstwertgefühl, als sie es in der Tat haben. Viktor Frankl bringt diesen Sachverhalt in einem kurzen Satz auf den Punkt: Gefühle kann man nicht nach Belieben manipulieren, ihre Veränderung braucht einen Grund.

Die fünf wichtigsten Gründe („Stützpfeiler“) eines gesunden Selbstwertgefühls sind:

- 1. Positive Beziehungen:** die Kommunikationsfähigkeit der Kinder steigern; die eigene Kommunikation überprüfen; gemeinsame Projekte gestalten, die den Zusammenhalt der Kinder stärken; Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen schaffen; das Kind in seiner Einzigartigkeit wahrnehmen; Verständnis für Fehler anderer wecken; die Folgen eines Fehlverhaltens konstruktiv gestalten lernen, Spaß am Kind haben
- 2. Kompetenz:** zur Leistung ermutigen; was ein Kind kann, benennen; den Arbeitscharakter des Kindes erkennen; lösungsorientiertes Denken fördern; Probleme als Herausforderung ansehen; Verantwortung übergeben
- 3. Orientierung (Ziele und Werte):** Miteinander über Ziele und Vorhaben sprechen; über Menschen reden, die es gewagt haben, etwas Ausgefallenes in ihrem Leben zu schaffen; Jugendziele nicht durch das Wertesystem eines Erwachsenen entwerten; miteinander das sinnvolle Verzicht lernen; den Tag strukturieren und die Struktur durch Rituale festigen; Spielregeln in der Familie klar aussprechen; Wertorientiert leben und Sinnzusammenhänge benennen; das Positive, woran Sie glauben, benennen; ein Wir-Gefühl entwickeln
- 4. Ein guter Mensch sein:** anspreche, was Kinder an Gutem tun; bei den sogenannten „bösen“ Kindern kleine Veränderungen benenne, das Lügen von Kindern nicht als Zeichen von Bösartigkeit ansehe, Geschichten über Zivilcourage erzähle; Kinder in Situationen bringe, in denen sie für andere etwas Liebenswertes tun können
- 5. Lebensfreude und Lebenslust:** das Staunen, das Neugierigsein und die Kreativität fördern; die Unfugbereitschaft der Kinder als Zeichen von Lebensvitalität ansehen; die Sinne trainieren; die Erfahrung der Leichtigkeit ermöglichen

Erfahrungen in diesen fünf Bereichen unterstützen, dass ein Kind ebenso wie ein Erwachsener Grund für ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln kann. Mehr noch: Die diesbezüglichen Erfahrungen ermöglichen auch, dass ein Mensch das Gefühl, dass sein Leben sinnvoll ist, entwickeln kann. Richtig übersetzt sind diese Ideen natürlich auch für Ihre Partnerschaft oder für Sie persönlich wertvoll. Greifen Sie jene Ideen als Anregung heraus, die zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passen.

Frau Dr. Boglarka Hadinger, Diplompsychologin, Psychotherapeutin, fachliche Leiterin des Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen/Wien, aus der Broschüre: Kindern Mut machen des Katholischen Familienverbandes Tirol

Zum Nachlesen – Beitrag von Frau Dr. Boglarka Hadinger:

„Mut, Selbstwertgefühl und Resilienz brauchen Kraft. Was sind Ihre wichtigsten Kraftquellen?“

Gutes Leben – Kinder stärken

Zehn Entlastungen für Mütter und Väter

- ▶ Du kannst getrost darauf verzichten, Kinder zu ändern. Wenn du unbedingt jemanden ändern willst, ändere dich selbst.
- ▶ Kinder brauchen Grunderfahrungen. Du brauchst sie ihnen nicht zu ersparen.
- ▶ Kindern kannst du nichts vormachen. Also kannst du dich geben, wie du bist.
- ▶ Du brauchst Kinder nicht wie Kinder zu behandeln. Du kannst sie so ernst nehmen wie dich selbst.
- ▶ Kinder dürfen Fehler machen – genauso wie du.
- ▶ Du kannst Kindern ruhig sagen, was du denkst. Sie sagen dir dann vielleicht auch ihre Meinung.
- ▶ Mit Kindern kannst du vernünftig reden. Am besten verstehen sie deine Gefühle, deine Freuden, deinen Ärger, deine Verliebtheiten, deine Enttäuschungen.
- ▶ Du brauchst Kindern nichts beibringen wollen. Sie lernen sowieso nur, was sie wollen.
- ▶ Du brauchst Kinder nicht beschäftigen und dir tausend „Förderungsprogramme“ ausdenken. Das können sie allein. Sie werden sich schon melden, wenn sie dich brauchen.
- ▶ Du darfst Kindern vertrauen.

Conrad M. Siegers, aus: Elternbriefe der Diözese Innsbruck

Weiterführende Links

[Elternbildungshomepage](#) des Bundeskanzleramtes, Abteilung „Kinder- und Jugendhilfe“

Auf dieser Homepage finden Sie alle aktuellen Termine der österreichweiten Elternbildungsveranstaltungen, Informationen und Anregungen zu vielen Themen, die das Eltern-Sein betreffen, wie z. B. Eltern sein – Partner bleiben; mehrsprachige Erziehung; sicher unterwegs im Internet; Stress- und Burnout-Prävention; bewegte Familie u. a. m. Weiters werden über diese Homepage regelmäßig Webinare angeboten.

[Meine Familie.at](#)

bietet zu vielen Themen rund um Familie, Erziehung, Partnerschaft Erfahrungsberichte, Impulse, Informationen, Blogs und Beiträge u. v. m.

Elternbriefe der Katholischen Kirche:

Mütter und Väter mit Kindern von 0 bis 9 Jahren erhalten mit den Elternbriefen Informationen, Ideen und Tipps rund um Erziehung, Partnerschaft, Bildung und Freizeit mit und in der Familie. Eine Kooperation der [österreichischen](#) und [deutschen](#) Familienstellen.

Impressum: Der Kath. Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck, Bild Seite 1: Hände: fotogestoeber-fotolia