

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Was Kinder brauchen

Inhalt

Heft 103

- Beherzt und bedeutsam sein
- Erziehung beginnt bei uns selbst
- Soziale Kompetenzen fördern
- Lernen durch logische Folgen
- Von Wunden und Wunder-Punkten
- Ohne Mitleid und schlechtes Gewissen
- Miteinander statt Mobbing

## Erziehung beginnt bei uns selbst

Ein Nein kann sehr liebevoll und ermutigend sein, sagt Roswitha Fritsche-Vögtle und verdeutlicht dies an praktischen Beispielen.



**Roswitha Fritsche-Vögtle**  
ist u.a. Diplom-Pädagogin, IP-Beraterin, Supervisorin DGIP und familylab-Seminarleiterin. In ihrer Praxis bietet sie Beratung, Supervision, Workshops und Lebensstilanalyse an. [www.fritsche-voegtle.de](http://www.fritsche-voegtle.de)

*„Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen und andere entwürdigende Maßnahmen sind unzulässig.“  
§ 1631 BGB Abs. 2*

Die meisten Eltern haben das Ziel, dass ihre Kinder gesund und glücklich aufwachsen, damit sie die Herausforderungen des Lebens bestmöglich meistern, vielleicht so wie im Liedtext von Bettina Wegner: „Grade, klare Menschen wär'n ein schönes Ziel. Leute ohne Rückgrat hab'n wir schon zu viel.“ Wenn wir möchten, dass Kinder lernen, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, dann brauchen sie dabei unterstützende Fürsorge, unter anderem dadurch, dass ihre sozial-emotionalen Grundbedürfnisse erfüllt werden.

Diese Grundbedürfnisse sind übergreifend: Sie betreffen alle Menschen, egal an welchem Ort, in welcher Kultur und in welcher Zeit. Alfred Adler sprach von den zwei Aufgaben des mütterlichen Menschen: zunächst Verbundenheit und bedingungslose Liebe. Wenn diese Aufgabe erfüllt ist, folgt die Aufgabe, das Kind in der Hinwendung zur Welt zu unterstützen. So kann es unabhängig und selbstständig werden und einen eigenen Beitrag leisten. Sich verbunden und gleichzeitig unabhängig und autonom zu fühlen sind dabei keine Gegensätze.

Betty Lou Bettner entwickelte in Kurzform daraus die Crucial C's: Connectedness – Bindung, Capability – Befähigung, Counting – Bedeutsamkeit, Courage – beherzt sein. (Ausführlicher werden diese beschrieben im Beitrag von Barbara Hennings auf Seite 4-5.)

Diese Eckpfeiler mentaler Gesundheit helfen nicht nur Kindern, sondern auch den Eltern selbst. Werden sie in einer Beziehung erlebbar, können Kinder wesentliche Fertigkeiten entwickeln, wie erfolgreiche Kommunikation, Selbstdisziplin, Verantwortung und gutes Urteilsvermögen. Neulich habe ich eine in diesem Sinne gelungene Eltern-Kind-Interaktion erlebt:

Im Parkhaus kommt ein kleiner Junge, etwa zwei Jahre alt, jammernd aus dem Aufzug. Leicht unzufrieden läuft er hinter seinem Vater her, zum Auto. Es ist offensichtlich, dass der Junge getragen werden möchte. Der Vater schaut im Weitergehen mehrfach kurz über seine Schulter, sich vergewissernd, dass sein Sohn ihm folgt. Er sagt sehr freundlich und ohne Zweifel in der Stimme: „Lauf!“ Der Junge jammert etwas lauter und stöhnt: „Ehhh.“ Der Vater hält den Kontakt zu seinem Sohn und antwortet genauso ruhig, klar und sehr zugewandt freundlich: „Lauf.“ Dieser Dialog wiederholt sich noch zweimal, dann erreichen beide gemeinsam das Auto und der Vater hebt den Jungen entspannt lächelnd in den Kindersitz. Alles ist gut.

Was ist hier gelungen? Das Kind befindet sich in positiver Beziehung mit dem Vater: Er lässt sich nicht aus dem Konzept bringen. Er hat keinerlei Zweifel, dass sein Sohn es schaffen wird, selbst zu laufen, und fühlt sich nicht gezwungen, die Situation zu verändern. Die Eindeutigkeit der Haltung des Vaters – bei gleichzeitig freundlicher Zuwendung – vermittelt dem Jungen Sicherheit und Geborgenheit. Der Junge findet in dem Vater eine bedeutsame Bezugsperson, die ihm den Glauben an die eigene Fähigkeit, nämlich selbst die Strecke zu laufen, zutraut und zumutet. So kann der Junge erfahren, dass er Unlustgefühle überwinden kann. Der Vater ist kommunikativ in Kontakt, ohne das Jammern zu kommentieren. Vielmehr bleibt er in einer ermutigenden Haltung, sodass der Junge sich gesehen und wertgeschätzt fühlen kann. Beim Hineinheben erlebt der Junge durch das Lächeln des Vaters nonverbale Anerkennung. „Prima, selbst geschafft!“, könnte die Botschaft und Schlussfolgerung sein. Hier ist die Kooperation gelungen. Der Vater hat, ohne es auszusprechen, liebevoll und klar „Nein“ gesagt – und zugleich wurden seine Wertschätzung und Ermutigung deutlich.

### Unklarheiten klären und für Entscheidungen einstehen

In meinen Workshops treffe ich häufig verunsicherte Eltern, die sich fragen, wie sie mit Alltagssituationen besser umgehen können. Wieso verweigert sich ihnen ihr Kind oft, anstatt mitzumachen? Sie wollen das Beste für ihr Kind, aber die Meinungen darüber, was das ist und wie es gelingt, gehen auseinander. Spontane emotionale Reaktionen, wie Besserwisserei („wie oft habe ich dir schon gesagt, dass ...“) oder Drohungen („warte mal ab, bis ...“) bewirken – das zeigt unsere Erfahrung – nichts Positives. Sinnvoller ist es, durchzuatmen, zu schweigen und sich selbst dadurch erste einmal herunterzuregulieren.

Für Adler sind Verwöhnung und Verzärtelung die gravierendsten Erziehungsfehler, neben Härte und Ablehnung. Dies ist nach wie vor aktuell. Was also tun im Supermarkt an der Kasse, wenn das Kind um Süßigkeiten bittet oder diese vielleicht sogar harsch einfordert? Ein allgemeingültiges Rezept gibt es nicht. In einer authentischen Beziehung zum Kind sowie zu sich selbst kann es für ein Ja oder für ein Nein gute Gründe geben.

An der Supermarktkasse geht es eben nicht nur um die Süßigkeit, sondern um viel mehr. Wozu sage ich als Elternteil Ja und wozu Nein? Und wofür stehe ich ein? Ein Kind sehnt sich nach Orientierung, braucht warmherzige Eltern – groß und stark auf emotionaler Ebene, um sich selbst sicher und geborgen fühlen zu können. Wir müssen unsere Entscheidungen selbst verantworten, für sie einstehen und sie vertreten.

### Lieber ein Ja aus ganzem Herzen

Eine grundsätzlich zögerliche und unklare Haltung der Eltern kann ein Vakuum schaffen, in dem häufig das Kind die Führung übernimmt. Davon überrascht, weiß der Erwachsene dann mitunter nicht mehr, was zu tun ist. Vielleicht sagt die Mutter mehrfach Nein und gibt bei weiterem Drängen des Kindes nach. Nachgiebigkeit trotz abweichender innerer Überzeugung, vielleicht sogar mit Kritik am Kind im Nachhinein, frustrieren Mutter oder Vater und Kind. Das Kind könnte die Schlussfolgerung ziehen: „Ich muss nur nerven, dann bekomme ich, was ich will.“ Außerdem verhindert ein genervtes, halbherziges Ja die Freude des Kindes und wirkt beschämend.

Nur wenn das Kind die Erfüllung eines Wunsches als liebevolle Handlung erlebt, hat dies positive Wirkung. Der Wunsch nach Harmonie, eine gute Mutter oder ein guter Vater zu sein, erzeugt viel Eigendruck bei den Eltern. Dieser entlädt sich oft als Kritik am Kind. Es fehlt Eltern häufig das Zutrauen, Entscheidungen zu treffen und diese auch klar zu vertreten. Erstrebenswert ist, wie ich finde, weniger Angst vor Ablehnung und mehr Mut zum Ja zu sich, zu eigenen Bedürfnissen und Werten zu haben.

Fragen aus der Beratungspraxis sind:

- „Woran kannst du als Kind spüren, dass du bedeutsam für deine Eltern bist?“
- „Woran spüren Sie, dass Sie bedeutsam für Ihr Kind sind?“

Eine Antwort aus Kindermund: „Meine Mutter macht sich ständig Sorgen um mich. Sie traut mir einfach wenig zu.“ Von Erwachsenen sind häufig Sätze zu hören wie: „Lass mal, ich mach das schon, dafür bist du noch zu klein.“ Oder: „Nein, das darfst du nicht, das ist zu gefährlich.“ Ein sorgenvolles Nein fällt Eltern leichter. Dabei kann es viel entmutigender wirken als das klare Nein zu einer Süßigkeit oder zum Besuch des Fast-Food-Restaurants.

### Der Ton macht die Musik

Das Warum und das Wie eines Neins spielen eine wichtige Rolle. Das zwischenmenschliche Beziehungsklima und wie Eltern mit dem Unmut des Gegenübers umgehen, ist entscheidender als das Wozu, zu dem sie Nein sagen. Kinder reagieren auf den Prozess. Manches dürfen Eltern gelassen überhören, nicht persönlich nehmen und den Sturm freundlich vorbeiziehen lassen. Am elterlichen Vorbild lernt das Kind auch, seine Emotionen zu regulieren. Im Sinne von: „Ich verstehe was du willst, aber es geht nicht.“

Das Kind könnte erfahren, dass es nicht immer nach seinen Wünschen und Vorstellungen läuft, es aber damit klar kommt. Ein Kind handelt für sich in einer positiven Absicht, nicht gegen die Eltern. Die alltäglichen Hindernisse selbst zu bewältigen, stärkt sein Selbstwirksamkeitserleben und fördert die Bereitschaft, sich anzustrengen. „Selbst geschafft!“ ist dann Ausdruck eines echten Glücksgefühls. Fällt Kindern dagegen alles in den Schoß, entwickelt sich daraus wohlmöglich ein übergroßes Anspruchsdenken, als Folge eines verwöhnenden Erziehungsstils. Eltern, die sich selbst zum Dienstleister einer kindlichen Wunsch-Bestellliste degradieren, werden erleben, dass die Kinder das ausnutzen. Doch ihnen wird dies nie genug sein, da sie zu viel vom Falschen bekommen.

### Beweggründe verstehen

Wichtig ist, kindliche Wünsche, auch die materiellen, ernst zu nehmen, anstatt sie mit einem kurzen, schroffen Nein abzuschmettern. Im ergebnisoffenen Dialog kann sich zeigen, worauf der Wunsch zielt, welches tiefer liegende Bedürfnis dahintersteckt. Zum Beispiel kann es der Wunsch nach Zugehörigkeit zur Peer-Gruppe sein, wenn sich ein Jugendlicher ein teures Smartphone oder Markenkleidung wünscht. Beziehungstärkend und wachstumsfördernd kann es wirken, sich gemeinsam mit dem Kind darüber zu verständigen: über Beweggründe, über Machbares, dessen Grenzen, mögliche Alternativen und auch über Wege, den Wunsch zu verwirklichen. Zu fragen: Was könntest du selbst beitragen, um deinen Wunsch zu erfüllen?

# Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte  
Individualpsychologie e. V.

## Vorstand

### 1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

### 2. Vorsitzende, Johanna Fischer

Pfarrstr. 41 / D-73773 Aichwald / Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: j.fischer@vpip.de

### Vorstandsmitglied, Renate Görg-Wollenweber

In den Schmiedgärten 7 / D-67245 Lamsheim / Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: r.goerg-wollenweber@vpip.de

### Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

### Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

# In der Mitte des Lebens

Redaktionsschluss: 15. Mai 2018

## AnsprechpartnerInnen

### Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de  
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

### Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

### Johanna Fischer

Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: fortbildung@vpip.de  
Information und Anmeldung zu VpIP-Fortbildungen

### Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de  
Kontaktperson für neue Medien

### Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

### Renate Görg-Wollenweber

Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: ip-forum@vpip.de  
Information und Anmeldung zum IP-Forum

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

**Redaktionsleitung:** Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

**Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse:** magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: [www.vpip.de/downloads](http://www.vpip.de/downloads)

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingegangene Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25,00 Euro abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.