



50_Schon mal etwas von Integrität gehört?

In einer Familie ist es am wichtigsten für die Entwicklung der Kinder, WIE wir einander begegnen. Das beeinflusst die Qualität der Beziehung. Und die Qualität der Beziehungen in der Familie hat direkten Einfluss auf die Entwicklung der Kinder: Auf die Entwicklung ihres Selbstwertgefühls, darauf ob die Kinder lernen, gut für ihre Bedürfnisse zu sorgen und sich auch abgrenzen können und somit Eigenverantwortung lernen. Darauf ob Kinder lernen Nein zu sagen, wenn sie etwas nicht wollen, darauf ob sich die Kinder wertvoll fühlen oder nicht.

Für ein gutes Zusammenleben in der Familie ist es wichtig, dass die Integrität aller gewahrt wird.

Wir betonen bewusst, dass die Integrität der Eltern UND die der Kinder gewahrt wird.

Was heißt Integrität? Integrität meint Unversehrtheit, Ganzheit. Wenn ich als Erwachsener mit Integrität handle, dann Sorge ich dafür, dass meine Grenzen gewahrt werden und ich erfülle meine Bedürfnisse. Integrität ist also die Summe meiner Grenzen und Bedürfnisse. Darum muss ich mich kümmern, um ein gutes Leben führen zu können.

Wenn eine Mutter immer nur gibt und gibt, bis sie völlig ausgelaugt ist, dann hat sie ihre Integrität verletzt. In Folge ist sie erschöpft und fühlt sich vielleicht sogar noch schuldig dafür, dass sie nicht so viel Kraft hat. Das heißt, sie hat ihre Bedürfnisse und Grenzen nicht respektiert. Sie hat sich selbst nicht ernst genommen.

Kinder können ihre Integrität alleine nicht schützen.

Das heißt, sie spüren zwar, wenn sie jemand verletzt, mit kränkenden Worten oder mit Schlägen, aber sie können sich nicht schützen.

Kinder wollen auch nicht immer kuscheln oder Küsse von Verwandten. Auch hier muss man ihre Grenzen respektieren, wenn man ihre Integrität wahren will.

Die Grenzen des Kindes lernt man Schritt für Schritt kennen, indem man seine Reaktionen im Auge behält, es ernst nimmt und respektiert. Ein Kind zeigt, wenn es genug Kontakt hat oder wenn es das Bedürfnis nach Nähe hat. Wenn man es aufmerksam beobachtet, es ernst nimmt und darauf achtsam reagiert, dann wahrt man seine Integrität.

Indem wir die Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen der Kinder ernst nehmen, wahren wir ihre Integrität.

Wenn ein Fünfjähriger wütend wird, dann macht es Sinn, sich nicht gleich angegriffen zu fühlen, sondern ihn zu fragen: „Ich sehe, dass du sehr wütend bist. Was macht dich so wütend?“

So nehme ich seine Signale, seine Grenzen ernst und gleichzeitig gebe ich dem Kind Worte für sein Gefühl.

Warum ist das so wichtig? Weil Kinder sich zu sich selbst so verhalten, wie sich die Erwachsenen ihnen gegenüber verhalten. Wenn die Erwachsenen die Kinder ernst nehmen, ihre grundlegenden Bedürfnisse erfüllen und ihre Grenzen wahren, dann werden sich die Kinder später selbst ernst nehmen und die Verantwortung für sich übernehmen können. So werden sie keine Mitläufer/innen oder Opfer.

Wessen Grenzen verletzt werden, der fühlt sich wertlos und missachtet. Das sind Gefühle, die ein ganzes Leben prägen können. Wenn wir die Integrität der Kinder wahren, können sie ein gesundes Selbstwertgefühl und Eigenverantwortung entwickeln, weil sie erleben, dass sie respektiert werden und wertvoll für die Eltern sind.

Text: Astrid Egger

www.familie.it