



78_ Was stärkt mein Kind?

Eine pauschale Antwort gibt es nicht, dafür aber eine individuelle.

Familie sollte ein Ort sein, wo Bestärkung, Geborgenheit und Unterstützung stattfinden. Was in der Theorie so wunderbar und einleuchtend klingt, kann sich im stressigen Familienalltag oftmals als große Herausforderung herausstellen. Denn damit wir uns überhaupt geduldig und liebevoll im Umgang mit uns selbst und unseren Liebsten verhalten können, benötigen wir einen vollen Tank. Also folgen auf die Eingangsfrage „Was stärkt mein Kind?“ sogleich die Fragen: „Was tut mir gut? Was brauche ich? Was brauchst du?“, damit wir uns gut fühlen.

Es ist ein stetiges Sich ausprobieren und Sich über sich selbst Bewusstwerden:

- Brauche ich heute Rückzug und Stille, um mich erholt zu fühlen? Oder wünsche ich mir sozialen Austausch? Sehne ich mich nach klaren Abläufen oder brauche ich mehr Spontanität und Abwechslung?
- Braucht mein Kind im Moment Interaktion, Austausch oder Rückzugsmöglichkeit? Wünscht sich mein Kind mehr Bewegungsmöglichkeiten oder Ruhepausen?

Der richtige Weg sich zu stärken ist immer der eigene.

Ein voller Tank ist eine gute Voraussetzung, um sich im Alltag wertschätzend und bestärkend begegnen zu können.

„Der äußere Rahmen ist nicht so wichtig, so lange man sich für die Menschen wertvoll fühlt, mit denen man zusammenlebt. Dann kann man streiten, lachen und weinen. Dann kann jeder er selbst sein.“ Jesper Juul

Neben Körpernähe, dem Gefühl geliebt zu werden und einem starken Rückhalt von Seiten der Familie können bereits Kleinigkeiten das Selbstvertrauen eines Kindes positiv beeinflussen: Wenn Kinder altersgerecht bei Entscheidungen miteinbezogen werden, steigert das ihr Empfinden der Selbstwirksamkeit und das Gefühl für die Gemeinschaft von Bedeutung zu sein.

Dürfen Kinder Dinge auch mal alleine ausprobieren und wird ihnen erlaubt, Fehler zu machen, ohne dafür beurteilt oder bewertet zu werden, bleibt die Freude am Lernen erhalten. Ein positiver Zuspruch nicht nur für eine erbrachte Leistung, sondern auch für den Mut, die Neugierde und das Interesse tun gut und stärken das Selbstwertgefühl langfristig. Frustration und Trauer haben dann gleichermaßen Platz wie Erfolgsmomente und Freude. Dies sind gute Bausteine für die Selbstakzeptanz der eigenen Gefühlswelt.

Text: Corinna Bertagnolli