

KINDER STARK MACHEN!

- was brauchen Kinder, um zuversichtlich heranzuwachsen?

Hier erfahren Sie mehr zum Thema:

[Mühlán/Schróter, „Total fertig oder voll gut drauf!
Helfen Sie Ihrem Kind mit seinen Gefóhlen klarzukommen“.](#)

[Kinder mit starker Persönlichkeit
- Selbstwert und Gefóhle stärken!](#)

[Vortrag 1518](#)

(CD oder MP3 mit Seminarunterlagen)

Schulmassaker wie in Littleton? So etwas gibt es doch nur im verróckten Amerika, wo die Waffen in den unverschlossenen Schránen der Eltern nur darauf warten von frustrierten Teenys aufeinander abgeballert zu werden. Aber doch nicht hier in Deutschland!

Weit gefehlt. In Garching bei Múnchen feuerte ein zwólfjáhriker mit einer Luftpistole zweimal auf seine schwangere Lehrerin, in Velten in Brandenburg schießt ein Schóler mit einer Sodftair-Pistole auf Mitschóler im Pausenhof. Laut Kriminalstatistik 1998, die gerade vom Bundesministerium veróffentlicht wurde, stieg bei Kindern die Zahl der Kórperverletzungsdelikte um 14,1 Prozent, bei Jugendlichen um 5,5 Prozent (1).

Schon seit Jahren gehen Kinder mit Mitschólern anders um als früher. „Es ist brutaler geworden“, sagt ein Polizeipressesprecher, „Mobbing, Rempelen und Beschimpfungen bestimmen inzwischen den Schulalltag.“ Eine Beobachtung des Pressesprechers ist aufschlußreich: „Die Kinder reagierten auf sich selbst bezogen úbersensibel, gegenúber anderen aber immer rúcksichtsloser!“ Das heißt, wenn ein Kind verbal oder physisch angegriffen werde, raste es schnell aus, andererseits: Wenn ein Schóler einen anderen ins Gesicht haut, dann rechnet er gar nicht damit, daß jener davon auch Kopfschmerzen bekommen kónnte.

Die Konsumenten von Drogen werden immer júnger warnt das Bundesministerium. Das Institut für Therapieforschung in Múnchen meldet: Bereits in der fúnften Schulklasse hátten 60 % der Kinder Erfahrungen mit Alkohol, 40 % mit Nikotin. Dabei sind Alkohol und Nikotin die klassischen Einsteiger in andere, noch gefáhrlichere Suchtmittel. Und was ist mit den anderen Súchten wie Esucht, Spielsucht, Fernseh-, Computer- und Sexsucht...?

Súchte und Gewalt

Die Erhebungen úber emotionale und soziale Probleme von Kindern sind absolut beunruhigend. Am meisten Sorge bereitet wohl die lawinenartige Zunahme von Suchtverhalten und Gewalttátigkeit.

Fragt man nach den Ursachen der Probleme heutiger Kinder, weisen Sozialwissenschaftler auf die komplexen Veränderungen in unserer modernen Gesellschaft hin, die sich in den letzten 40 Jahren ergeben haben. Dazu gehören vor allem gestiegene Scheidungszahlen, der um sich greifende und negative Einfluß des Fernsehens und anderer Medien, und die geringe Zeit, die Eltern mit ihren Kindern verbringen. Überhaupt haben das allgemeine schnelle Lebenstempo, der Lärm, die Reizüberflutung, das ungesunde Essen und zu wenig Bewegung eine Welle von Depressionen, Angstzuständen und Schlaflosigkeit ausgelöst. Und es sieht nicht so aus als wenn sich die Zeiten ändern würden – eher nach einer Eskalation!

Wachsamen Eltern werden bei ihren Kindern künftig dem Einüben emotionaler und sozialer Fähigkeiten größere Aufmerksamkeit schenken müssen. Gesunde Gefühle werden bei unseren Kindern nicht einfach von selbst entstehen. Diese Zeiten sind vorbei!

Sie müssen Wege finden, daß Ihr Kind besser mit dem emotionalen Streß der Gegenwart umgehen kann. Hektik und Lärm machen anfällig zu Reizbarkeit und Wut. Mobbing und Gewalt in der Schule ängstigen Kinder bis aufs Mark, häufiger Wohnungswechsel isoliert sie, die Medien verunsichern sie: Schaffen Sie ein Familienklima, in dem sich Ihr Kind geborgen fühlt, in dem es auf Verständnis stößt und in seinem Selbstwertgefühl gestärkt wird. Helfen Sie ihm, enge Freundschaften zu knüpfen und aufrechtzuerhalten. Und vor allem: Bringen Sie Ihrem Kind bei, wie es die vielen widerstreitenden Gefühle in sich erkennen und konstruktiv ausdrücken kann.

Was ist wichtiger – IQ oder EQ?

Den Intelligenz Quotienten (IQ) kennen wohl die meisten Eltern – aber wußten Sie schon, daß Fachleute inzwischen auch von einem Emotionalen Quotienten (EQ) sprechen, und behaupten, er sei sogar noch wichtiger als der IQ? Köpfchen allein reicht nicht aus, um beruflich und privat erfolgreich zu sein. Was nutzt es, einen phantastischen hohen IQ zu haben mit einer enormen intellektuellen Aufnahmefähigkeit und einem herausragenden abstrakten Denken, wenn dieser Mensch im Umgang mit seinen Kollegen ein „Ekelpaket“ ist und mit sich selbst nicht zurechtkommt?

Im Klartext: *Nur wer mit seinen Gefühlen und mit denen anderer Menschen klug umgehen kann, bringt es weiter!*

Der IQ – darin stimmen die meisten Sozialwissenschaftler überein – mißt durch standardisierte Tests sowohl verbale wie nonverbale Fähigkeiten, darunter Erinnerungsvermögen, Vokabular, Verständnis, Problemlösung, abstraktes Denken, Aufnahmefähigkeit, Informationsverarbeitung und visuell-motorische Fähigkeiten. Die Bedeutung des EQ ist verschwommener und kann nicht mit einem genauen Testverfahren gemessen werden, obwohl klar gesagt werden kann, was alles dazu zählt.

„Der Begriff „emotionale Intelligenz“ wurde 1990 zum ersten Mal von den Psychologen Peter Salovey von der Harvard University und John Mayer von der University of New Hampshire benutzt, um die emotionalen Eigenschaften zu beschreiben, die offensichtlich für Erfolg im Leben wichtig sind. Zu diesen können gehören:

- Empathie (Mitgefühl)
- Ausdruck und Verstehen von Gefühlen
- Kontrolle über seine Stimmungen
- Anpassungsfähigkeit
- Beliebtheit
- Fähigkeit zur zwischenmenschlichen Problemlösung
- Ausdauer
- Freundschaftlichkeit
- Freundlichkeit
- Respekt“ (2)

Eltern und Erzieher haben sich in der Vergangenheit größte Mühe gegeben, Kinder schlauer zu machen. Was tun ehrgeizige Eltern nicht alles, um ihr Kind schon im Kleinkindalter in intellektuellen Fähigkeiten zu fördern und zu drillen – ob es Frührechnen, Frühlesen oder frühes Musiktraining heißt - nur damit ihr Kind einen tollen IQ aufweisen kann!

Und was ist mit der „emotionalen Intelligenz? Sie bleibt vielfach auf der Strecke. Während offenbar jede Kindergeneration klüger wird, scheinen die emotionalen und sozialen Fähigkeiten stark abzunehmen. Das Persönlichkeitsprofil der Täter bei den letzten sechs Schulschießereien in den USA war nahezu gleich: Fast alle Teenager lebten zurückgezogen und galten als schüchtern, hinter der Fassade waren sie jedoch voller Haß und unbewältigter Emotionen.

„Erste Hilfe“ für verwirrte Gefühle – eine Strategie in vier Schritten

Damit sich so ein explosives Emotionspotential noch nicht einmal annähernd in Ihrem Kind anstaut, brauchen Sie eine Strategie, um Ihr Kind zu schulen, *mit* seinen Gefühlen zu leben und nicht dagegen:

1. Gefühle akzeptieren!

Anstatt Gefühle herunterzuspielen oder zu leugnen, Gefühle einfach akzeptieren.

2. Gefühle nachempfinden!

Aufmerksam zuhören und in "die Schuhe" eines Kindes schlüpfen, um die Umwelt mit seinen Augen wahrzunehmen.

3. Gefühle benennen!

Kinder wissen oft gar nicht, warum sie so empfinden. Versuchen Sie, dem Gefühl einen Namen zu geben. Dann kann es besser erfaßt und ausgedrückt werden.

4. Gefühle zum Ausdruck bringen!

Zeigen Eltern ihren Kindern keine angemessene Möglichkeiten, Gefühle abzureagieren, suchen sich Kinder oft zerstörerische Mittel. Hier sind einige angemessene Möglichkeiten:

- über Gefühle sprechen
- fröhlich und albern sein
- weinen
- beten
- schimpfen und ärgerlich sein
- sich körperlich abreagieren

In dem Buch „Total fertig oder voll gut drauf – Helfen Sie Ihrem Kind mit seinen Gefühlen klarzukommen“, Verlag Schulte und Gerth, schulen mein Co-Autor Andreas Schröter und ich Eltern, diese Strategie effektiv im Familienalltag anzuwenden.

Anteilnehmen an den Gefühlen anderer

Genauso wichtig wie die Fähigkeit, seine eigenen Gefühle zu erkennen und konstruktiv auszudrücken, ist auch das Sich-hinein-versetzen-können“ und Anteilnehmen an dem Empfinden anderer. Wem dieses Einfühlungsvermögen fehlt – das Fremdwort dazu lautet Empathie - isoliert sich selbst und macht sich unbeliebt.

Anteilnahme ist nicht nur ein wichtiges christliches Gebot, es zahlt sich auch vielfach aus, Kinder Empathie zu lehren. Menschen mit starken empathischen Fähigkeiten sind in der Regel weniger aggressiv und engagieren sich in sozialen Tätigkeiten, bei denen sie helfen und teilen.

In unserer Zeit, die von Ellenbogenmentalität, Egoismus und Hedonismus gekennzeichnet ist, müssen Kinder bewußt und gezielt angeleitet werden, nicht nur auf ihre Bedürfnisse und Gefühle zu achten, sondern auch die anderer zu sehen. Beschränken wir christlichen Eltern uns lediglich darauf, unsere Kinder darin zu schulen mit ihren eigenen Gefühle in Frieden zu leben, besteht die Gefahr, daß sie sich zu selbstbezogenen Egoisten entwickeln ganz nach dem Trend unserer Gesellschaft. *Eigenes Wahrnehmen seiner Gefühle muß Hand in Hand gehen mit dem Anteilnehmen der Gefühle anderer!*

Das wichtigste und effektivste Mittel dazu ist Ihr Vorbild! Verantwortungsbewußte und empathische Eltern legen ein tragfähiges und glaubenswürdiges Fundament, auf dem sich ein Training für Kinder wirksam aufbauen läßt. Fehlt dieses Fundament, sehen die Chancen schlecht aus.

Und Sie sollten sich an Jesus orientieren, dessen Leben von beispielhafter Empathie gekennzeichnet war! Dazu können wir zahlreiche Beispiele aus den Evangelien herausuchen: Die Art wie er auf die Frau am Jakobsbrunnen einging, die Ehebrecherin in Schutz nahm, sich Kranken und Armen zuwandte. Er faßte die Gesetze des Alten Testamentes in einem einzigen Gebot zusammen, nämlich: „Liebe Gott, den Herrn, von ganzem Herzen, aus ganzer Seele und mit deinem ganzen Verstand! Das ist das erste und wichtigste Gebot. Ebenso wichtig ist aber das zweite: 'Liebe deinen Mitmenschen, so wie du dich selber liebst!' Alle anderen Gebote und alle Forderungen der Propheten sind in diesen Geboten enthalten.“ (Matthäus 22, 37-40)

Diese Verse schneiden drei wichtigen Gedanken an:

- Ich soll meinen Mitmenschen aufrichtig Empathie zeigen!
- Ich muß aber auch mich selbst lieben, das heißt, meine Gefühle und Bedürfnisse erkennen und befriedigen können!
- Das beides gelingt am besten, wenn ich mich Gottes Vaterliebe öffne, das heißt, ihn als oberste Instanz über mein Leben anerkenne, täglich mit ihm lebe und von seiner Liebe zehre (Römer 5, 5).

Entdecken und ergreifen Sie neu das Geheimnis und die Kraft einer persönlichen Beziehung zu Gott, und schenken Sie Ihrer Umgebung Liebe und Empathie: Beginnen Sie bei Ihrem Ehepartner und Ihren Kindern, und suchen Sie dann nach Möglichkeiten, wie Sie es als Familienteam umsetzen können: In der Nachbarschaft und der Kirchengemeinde. Kinder brauchen Eltern, die ihnen vorleben, daß es in diesem angstmachenden Wirrwarr um sie herum einen Halt und einen Ruhepol gibt, nämlich die lebendige Beziehung zu dem Schöpfergott, der sich „Vater“ und „Beschützer nennt, und die größte emotionale Geborgenheit und Stabilität geben kann.

Dr. Eberhard Mühlán

Literaturhinweise:

- 1) Stern, Heft Nr. 23, S. 40
 - 2) Lawrence E. Shapiro, EQ für Kinder – Wie Eltern die Emotionale Intelligenz ihrer Kinder fördern können, dtv 1999, S. 19
- E. Mühlán, A. Schröter, Total fertig oder voll gut drauf – Helfen Sie Ihrem Kind mit seinen Gefühlen klarzukommen, Verlag Schulte & Gerth