

Inhalt

Einführung 7

Teil 1: Selbstwert 9

Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwert 9

Ein geringer Selbstwert und dessen Ursachen 19

Ursachen für einen geringen Selbstwert 20

Ein Selbstwert fördernder Erziehungsstil 29

Strategie zur Stärkung des Selbstwertes Ihres Kindes 35

Glauben Sie an sich selbst! 37

Glauben Sie an Ihr Kind! 38

Verhalten Sie sich so, dass Ihr Kind an Sie glauben kann! 44

Helfen Sie Ihrem Kind, an sich selbst zu glauben! 49

Teil 2: Gefühle 59

Kindern helfen, mit ihren Gefühlen klar zu kommen! 59

Was ist wichtiger – IQ oder EQ? 63

Gefühle - nicht gegen sie, sondern mit ihnen leben! 67

Gefühle haben viele Gesichter 69

„Erste Hilfe“ für verwirrte Gefühle – eine Strategie in vier Schritten 75

1. Gefühle akzeptieren 75

2. Gefühle nachempfinden 80

3. Gefühle benennen 87

4. Gefühle zum Ausdruck bringen 93

Muss ich mir alles gefallen lassen?	107
Gefühlsäußerungen Grenzen setzen	107
Die Wut bändigen lernen	109
Den Konflikt auswerten	111
Verhängnisvolle Fehler	115
Wie man Süchten und Missbrauch den Weg bahnt!	115
Teenager – voll gut drauf und total fertig!	119
Das Gefühlsbarometer steht auf Sturm	119
Anmachen, Abzocken, Plattmachen!	123
Anteilnehmen an den Gefühlen anderer	129
Ich kann nicht aus meiner Haut – der Einfluss des Familienhintergrundes	133
Selbst einen neuen Umgang mit Gefühlen lernen!	141
Gefühle zum Familienthema machen	149
Wie fühlst du dich heute?	157
Gefühle angemessen zum Ausdruck bringen	165
Literaturverzeichnis	170

Einführung

Das Wort „Selbstwertgefühl“ setzt sich aus zwei bedeutungsvollen Begriffen zusammen, die Claudia und mir im Laufe unserer Familienjahre immer wichtiger geworden sind: „Selbstwert“ und „Gefühl“.

Kinder haben es in unserer modernen Gesellschaft nicht leicht. Suchtvorbeugung, die Eindämmung von Gewalt unter Kindern und Jugendlichen, der Schutz vor Mobbing, vor emotionalem und sexuellem Missbrauch – dies sind absolut vorrangige Themen für das gesunde Aufwachsen von Kindern.

Unter Experten ist man sich sicher: Ein Kind, das einen gesunden Selbstwert besitzt und gelernt hat, seinen Empfindungen zu vertrauen, kann eher Sucht und Missbrauch widerstehen. Wer es schafft, seine aufkommende Wut in konstruktive Bahnen zu lenken, kann sich besser vor Ablehnung und Gewalteskalation schützen.

Deswegen haben wir für dieses Buch diese zwei Schwerpunkte gesetzt.

Selbstvertrauen und ein gesunder Selbstwert gehören mit zu den wertvollsten Dingen, die man einem Kind mit auf den Lebensweg geben kann. Solch ein Mensch kommt einfach besser durchs Leben als jemand voller Minderwertigkeitsgefühle. Wir haben gelernt, zwischen Selbstvertrauen und Selbstwert zu unterscheiden und wollen Ihnen von unseren

Lernschritten berichten und eine gute Anleitung mitgeben, wie Sie das Selbstvertrauen und den Selbstwert Ihres Kindes stärken können.

Was das Thema „Gefühle“ betrifft, können wir regelrecht von einem Leben davor und danach berichten. Als wir junge Eltern waren, beschäftigten sich Pädagogen und Psychologen kaum mit dem Thema Gefühle. 1990 wurde der Begriff „Emotionale Intelligenz“ zum ersten Mal von Psychologen aus den USA benutzt, um emotionale Eigenschaften zu beschreiben, die offensichtlich wichtig für Erfolg im Leben sind. Unser Freund Andreas Schröter machte uns 1996 auf dieses Thema aufmerksam, was Eberhard und ihn veranlassten, gemeinsam das Buch „Total fertig und voll gut drauf? Helfen Sie Ihrem Kind mit seinen Gefühlen klarzukommen“ zu schreiben.

Wenn es ein Thema gibt, von dem wir gern schon etwas in den 1970er Jahren gewusst hätten, als wir unsere Familie mit angenommenen Kindern gründeten, dann das Thema „gesunder Umgang mit Gefühlen“. Den kleinen traumatisierten Kindern hätte es gut getan!¹

Deswegen sind wir so begeistert von diesem Thema und sprechen von einem Leben davor und danach. Lassen Sie sich von uns anstecken, und lernen Sie die „Vier-Schritte-Strategie“ für einen gesunden Umgang mit Gefühlen!

Unserem alten Weggefährten Knut Adler sind wir dankbar für die Bilder und Comics, die er eigens für uns angefertigt hat.

¹ Zu unserer stürmischen Familiengründung: Mühlen, UNSER ABENTEUER. Persönliche Einsichten aus mehr als 30 turbulenten Familienjahren, MühlenMedien, Braunschweig 2013.

Teil 1: Selbstwert

Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwert

Kennen Sie das? Sie werden von Selbstzweifel und Minderwertigkeit geplagt, wenn Sie an die neuen Aufgaben denken, die Ihnen Ihr Chef aufbürden will - obwohl Sie es ja eigentlich können. Sie wünschen sich bei Ihrer Mitarbeit im Elternrat der Schule ein etwas selbstbewussteres Auftreten und würden gern einmal ein klares Wort sagen, aber Sie fürchten sich vor der Reaktion der anderen. Ach ja, ein wenig mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen würde schon gut tun und das Leben leichter machen!

Claudia: Neulich fragte ich eine meiner Töchter - inzwischen selbst bereits Mutter von zwei Kindern: „Was ist das Wichtigste, das man seinen Kindern mitgeben sollte? Was fällt dir spontan ein?“ Wie aus der Pistole geschossen kam: „Glaubenszuversicht, Dankbarkeit und natürlich ein gesundes Selbstwertgefühl! Damit lebt es sich einfach leichter.“ „Klasse“, sage ich, „Papa und ich befassen uns gerade mal wieder mit dem Thema Selbstwert. Was bedeutet das für dich?“ „Seine Gaben und Fähigkeiten zu kennen, ein gutes Durchsetzungsvermögen und auch Nein-Sagen zu können“, kam nach kurzem Nachdenken.

Ein Mensch mit gutem Selbstvertrauen und hohem Selbstwert hat eine positive, aber auch realistische Sicht von sich selbst - er weiß um seine Stärken und Schwächen, er besitzt eine Zuversicht, die ihm ermöglicht, voran zu kommen und selbst mit Fehlschlägen fertig zu werden. Er weiß, dass er geliebt und etwas wert ist. Er kann sich selbst annehmen, so wie Gott ihn geschaffen hat und sich über das freuen, was Gott in seinem Leben tut.

Die Beschreibung eines Menschen mit einem hohen Selbstwert klingt sehr schön, und wir wünschen unseren Kindern von Herzen, mit dieser Haltung durchs Leben zu gehen. Aber wie können wir ihnen dazu verhelfen, wenn uns selbst oftmals ganz anders zumute ist?

Claudia: Da kommt unsere jüngste Tochter - damals so zehn oder elf Jahre alt - aus der Schule und beschwert sich temperamentvoll: „Mama, die in meiner Klasse sind alle blöd. Sie behaupten, ich wäre streng erzogen worden.“ Ich frage zurück: „Wieso? Wie kommen die denn darauf?“ Zur Erklärung muss ich hinzufügen: Dies war die Zeit als das Tauschen von Pokémon-Karten in der Schule seinen Höhepunkt hatte. Marie fand den Rummel um diese teuren Karten einfach doof und machte da nicht mit. Davon wusste ich nicht und erfuhr es jetzt das erste Mal. „Nur, weil ich den ganzen Quatsch nicht mitmache. Ich versuche ihnen klarzumachen: Ich WILL das nicht, und nicht: Ich DARF das nicht. Aber die kapieren es nicht! Und das macht mich wütend.“

Klasse, denke ich, das ist doch genau, was wir Eltern uns wünschen: Nämlich, dass unsere Kinder aus eigener Überzeugung bei Dingen, die sie nicht mögen, Nein sagen, und nicht nur, weil sie es nicht dürfen. Das ist ein gesunder Selbstwert.

Zwischen dem Selbstwertgefühl eines Kindes und dem der Eltern besteht ein enger Zusammenhang, denn die Eltern sind die allerersten, die diese Lebenshaltung vorleben und weitergeben. Darum werden wir in den nächsten Kapiteln auch auf Sie und Ihren Selbstwert zu sprechen kommen.

Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und *Selbstwert* sind drei wichtige Persönlichkeitsbegriffe, die aufeinander aufbauen und miteinander verwoben sind. Man kann es nicht erlernen wie Schleifebinden oder Fahrradfahren - entweder man hat es oder man leidet unter seinen Defiziten. Es sind tief im Innern eines Menschen verborgene Kräfte beziehungsweise Wesenszüge, die vom Beginn des Lebens entweder gefördert, vernachlässigt oder gar unterdrückt werden.

Wie wird das Ich eines Menschen zum Selbst? Letztlich durch das, was ihm von anderen gespiegelt wird - es ist das Bild, das mir meine Umgebung von mir selbst vorhält. Und da stehen die Eltern zunächst an erster Stelle.

Selbstbewusstsein

Das *Selbstbewusstsein* beginnt mit körperlichen Gefühlen und dem Tastsinn. Ein Baby unterscheidet zwischen nasser und trockener Windel, zwischen kaltem Wickeltisch und warmer Mutterbrust. Beim Tasten, Greifen und Beißen erfährt es, was zu ihm gehört und was nicht. Manche Babys beißen sich auch selbst, fühlen sich aber nicht als Verursacher des Schmerzes. Erst mit der Zeit entdecken sie, dass die Hand vor ihren Augen zu ihnen gehört. Mit der Entstehung des Selbstbewusstseins läuft die Reifung des Nervensystems einher: Das Gehirn des Kindes muss in der Lage sein, Vergangenes zu behalten, Zukünftiges vorauszusehen und auf das Selbst zu beziehen.

Ein deutliches Zeichen der Entwicklung des Selbstbewusstseins ist, dass das Kleinkind im Laufe des dritten Lebensjahres beginnt das Wort „Ich“ zu benutzen und für sich das „Nein“ entdeckt - zum Entsetzen mancher Eltern. Jetzt wagt es, eigene Wege zu gehen und gegen die Eltern aufzubegehren. „Das Kind ist trunken vor Macht, so überwältigend wirkt sich seine Entdeckung aus, dass es selbst jemand ist, dass es selbst ein Ich ist und Dinge geschehen oder nicht geschehen lassen kann.“²

Selbstvertrauen

Aus diesem Selbstbewusstsein erwächst dann das *Selbstvertrauen*. Selbstvertrauen meint - wie der Begriff es sagt - sich selbst zu vertrauen, sich selbst Dinge zuzutrauen, es zu wagen, sich den Wünschen von Mutter und Vater zu widersetzen. Und dazu gehört Mut. Das Selbstvertrauen erfährt im zweiten Lebensjahr einen starken Schub, wenn sich die Sprachfertigkeiten weiter entwickeln und die motorischen Fähigkeiten zunehmen. Jetzt kann und will sich das Kind mit Worten und Taten den Eltern widersetzen, weglaufen, nicht tun, was sie verlangen und gerade das tun, was sie verbieten. Leider ist diese so wichtige Lebensphase im Volksmund mit dem hässlichen Begriff „Trotzphase“ belegt, und lange Zeit meinten Eltern und Erzieher, dieser Trotz müsse gebrochen werden. Inzwischen weiß man, wie bedeutsam dieses Zeitfenster in der Entwicklung eines Kleinkindes ist und dass Erwachsene das richtige Maß an Selber-tun-lassen, Ermutigung und Unterstützung finden müssen.

² Kohnstamm, Rita, Praktische Kinderpsychologie, Hans Huber Verlag Bern 2006, S. 203.

Damit das Selbstvertrauen des kleinen Erdenbürgers gesund wachsen kann, braucht er Lob und Ermutigung bei seinen kleinen eigenständigen Unternehmungen und viel Freiraum für die Freude an seinen eigenen Leistungen. Eine gute Gelegenheit, Selbstvertrauen zu fördern, ist, das Kind an den Erwachsenenentätigkeiten zu beteiligen: In der Küche mit herumräumen und schnippeln lassen oder mit seinem eigenen Hammer oder dem Spielzeug Schraubendreher hinter Papa bei seinen Reparaturarbeiten ziehen lassen. Die „Neins“ der Eltern sollten kurz begründet sein, und das Kind sollte dagegen anlaufen können, wie die Brandung gegen den Felsen. In diesem Alter wird nämlich festgelegt, wer künftig die Zügel der Autorität in den Händen hält.³ Das kindliche

Von Generation zu Generation

Gerade, während wir über diesem Manuskript sitzen, kommt ein netter Facebook Eintrag unserer Tochter Mirke, die mit ihrem Mann Martin, der fünfjährigen Alena und der zweijährigen Sophia in Thailand als Lehrerin tätig ist:

Heute Morgen um 7.30 Ubr in der Küche. Weil Martin nicht da ist, muss ich irgendwie (noch verschlafen) den 20 l Wasserkanister auf den Watercooler stülpen... Schwieriges Unterfangen. Irgendwann hab ich es (ohne Überschwemmung) geschafft und rufe: „Ja, geschafft. Bin ich gut!“ Alena darauf laut aus der Toilette: „Toll gemacht, Mama. Auch wenn ich es nicht gesehen habe: Du bist ja soooo spitze!“

Das nenn ich Ermutigung am frühen Morgen! :)

³ Zum Grenzen setzen im Kleinkindalter siehe Mühlen, Claudia, Bleib ruhig, Mama! Tipps für die ersten drei Jahre, SCM Hänssler, 2010, S. 109. www.MuehlanMedien.de.

Selbstvertrauen braucht einen Rahmen, in dem es sich bewegen darf.

Auch die Art und Weise, wie Eltern mit ihren Zwei- bis Dreijährigen sprechen, hat Auswirkungen auf das Selbstvertrauen. Liegt da ein mehr ängstlicher, vor Gefahren warnender oder ein eher ermutigender, anspornender Sprachstil vor? „Halt dich gut fest. Das wirst du schon schaffen!“ macht sich besser als „Fall bloß nicht runter. Vorsicht, du tust dir gleich weh!“

Selbstvertrauen bedeutet auch, es nicht schlimm zu finden, wenn es einmal nicht klappt oder wenn man einen Fehler gemacht hat und auch einmal über sich selbst zu lachen. Da ist wiederum das Vorbild der Eltern gefragt. Hört ein Kleinkind, wie seine Mama oder der Papa sich selbst loben, wenn etwas gut geklappt hat oder laut lachen, wenn etwas schief gegangen ist, dann ist das ein guter Ansporn, ihnen nachzuaahmen.

Selbstwert

Selbstvertrauen verschafft ein gutes Gefühl: das Gefühl, etwas wert zu sein - das *Selbstwertgefühl*.

Ein Kind mit einem gesunden Selbstwert weiß sich geliebt und geborgen. Deshalb traut es sich etwas zu, ist voller Mut und Schaffensdrang. Es findet Freude dabei, sich weiterzuentwickeln und fühlt sich wertvoll und wichtig. In Erwachsenensprache: Stark im Selbstwert zu sein, bedeutet sich selbst zu akzeptieren - das ganze Paket seiner guten und schlechten Eigenschaften.

Der bekannte dänische Psychologe Dan Svarre macht einen bemerkenswerten Unterschied zwischen Selbstvertrauen und Selbstwert: „Selbstvertrauen und Selbstwert sind so ver-

schieden wie Tag und Nacht. Das eine hat seinen Ausgangspunkt in dem, was wir tun. Der andere in dem, was wir sind.“⁴

Bei Selbstvertrauen geht es um das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und um das eigene Tun. Beim Selbstwert dagegen geht es um das Erleben und die Erkenntnis, wertvoll zu sein und um das eigene Sein. Bei Selbstvertrauen geht es darum, was wir können und darum, die eigenen Möglichkeiten auszuschöpfen. Beim Selbstwert geht es darum, was wir sind und darum, die eigenen Eigenschaften anzuerkennen.

Svarre sagt, ein Mensch könne durchaus mit einem gesunden Selbstvertrauen ausgestattet sein und möglicherweise dennoch einen schwachen Selbstwert haben. Eltern sollten darauf achten, was von dem beiden sie nun fördern oder unterdrücken. „Selbstvertrauen speist sich grundsätzlich aus unseren Fertigkeiten und Fähigkeiten (unserem Tun, was wir machen und können), während Selbstwert sich aus unseren Eigenschaften ergibt (unserem Sein, das heißt wer wir sind).“⁵

Selbstvertrauen wie auch Selbstwert sind nicht angeboren. Beides bildet sich erst im Laufe des Lebens aufgrund von Erfahrungen und Lernprozessen. Gemeinsam ist Selbstvertrauen und Selbstwert jedoch, dass sie mithilfe von Vergleichen bestehen - Vergleiche, die andere über einen machen und die man selbst trifft.

⁴ Svarre, Dan, Du bist einzigartig. Starker Selbstwert- starkes Kind. Beltz, Weinheim 2011. S. 14.

⁵ Svarre, Dan, Du bist einzigartig. S. 27.

Eltern müssen bei ihrem Lob - das auch eine Art von Vergleichen ist -, wie auch bei ihren Deutungen und Bewertungen sorgsam darauf achten, ob sie damit das Selbstvertrauen oder den Selbstwert meinen und bestärken - das Tun oder

Eberhard: Unsere inzwischen erwachsene Tochter sagte neulich: „Ich erinnere mich noch gut, wie ihr früher, wenn ich mit einer schlechten Note in Mathe nach Hause kam, immer den gleichen Spruch sagtet: ‚Wir haben dich immer lieb, auch wenn du mit einer Fünf nach Hause kommst!‘ Das hat mir gut getan, und das vergesse ich nie.“

das Sein. Wenn immer nur das Tun gelobt oder getadelt wird, kommt der Selbstwert zu kurz.

Es macht einen riesengroßen Unterschied, ob ein Kind hört: „Du bist schlecht!“ oder „Deine Leistung in Mathe lässt zu wünschen übrig.“ Die eine Aussage richtet sich gegen das Sein und trifft den Wert des Kindes, während die andere sein Tun meint.

Diese Zusammenhänge werfen ein neues Licht auf das Lob und den Tadel, die Eltern aussprechen. Werden diese Sätze immer nur gebraucht, um bestimmte Fähigkeiten zu messen, können sie sich negativ auswirken und den Selbstwert des Kindes untergraben. Auch können diese Vergleiche und Beurteilungen unguten Wettbewerb und Neid unter Kindern fördern.

Sein und Tun müssen Hand in Hand gehen, sich zu einem harmonischen Ganzen verbinden. Also nicht nur die Leistung des Kindes vor Augen haben und es kommentieren, sondern auch seine gesamte Persönlichkeit und seinen einmaligen Wert. Sätze wie: „Das hast du klasse gemacht.“ „Los, lauf schneller!“ „Das Gekritzelt ist aber kein Bild.“ zielen auf das Selbstvertrauen, während: „Mit dir zusammen Sport zu ma-

chen, ist einfach schön.“ „Ja, ich schaue dir zu. Großartig!“ „Ich bin jedes Mal gern mit dir zusammen.“ den Selbstwert eines Kindes treffen.

Unsere Schwiegertochter, Grundschullehrerin mit einer ersten Klasse, erzählte uns eine rührende Begebenheit: In den Grundschulen fand ein Vorlesewettbewerb statt und drei ihrer Schüler waren dabei. Die Eltern von einer Leserin nahmen sich an dem Vormittag extra berufsfrei, um dem Vorlesen beizuwohnen. Gespannt und stolz lauschten sie ihrer Tochter. Hinterher mussten sie schnell wieder an ihren Arbeitsplatz und gaben ihrer Tochter nach einer herzlichen Verabschiedung ein Faltkärtchen. Stolz lief das kleine Mädchen zu ihrer Lehrerin und rief: „Schauen Sie mal, was meine Eltern geschrieben haben.“ Da stand: „Ganz gleich, welchen Platz du bei diesem Wettbewerb einnehmen wirst, für uns bist du die Lesekönigin. Wir haben dich lieb!“

Lektion gelernt!