



Gut gelingende Erziehung

- das demokratische Miteinander in der Familie



Gut gelingende Erziehung

- das demokratisch Miteinander in der Familie

Als Eltern möchte man, dass es dem Kind gut gehen soll. Der Familienalltag ist dennoch oft stressig. Man muss Familie und Beruf verzahnen, den Kindern gerecht werden, die finanzielle Situation im Auge haben, Partner und Eltern sein, was Familien sehr belasten kann.

Entwicklungsstadien im Leben eines Menschen

In der Erziehung gibt es immer wieder zusätzliche Herausforderungen und Krisen in verschiedenen Entwicklungsstadien, die im Stufenmodell nach Erikson gut erklärt sind und jeweils positiv für die Entwicklung des Kindes abgeschlossen werden sollten:

1. Ur-Vertrauen ——— 1. Lebensjahr



Die Grundlage für eine sichere Bindung und eine vertrauensvolle Beziehung wird von den engen Bezugspersonen, meist der Mutter, gelegt, um selbständig zu werden und dennoch immer an den „sicheren Hafen“ der Bezugsperson kommen zu können. Liebe und Sicherheit sichern neben den körperlichen Grundbedürfnissen das Überleben. Das Kind weiß, es wird gut versorgt, mit allem, was es braucht. Stabilität und Struktur hilft dem Baby sich gut zu entwickeln.

Ansonsten entstehen Ängste und Misstrauen gegenüber anderen, die das Baby sein ganzes Leben begleiten

Tipp: Zeit und Nähe schenken, Stabilität und Struktur geben



2. Autonomie ——— 2.-3. Lebensjahr

Das Kind erkundet die Welt und lernt aus eigener Kraft mit Stolz zu erkunden, natürlich unter der Beobachtung und zum Schutz durch die Erziehenden. Eine anregende Umgebung fördert die eigenen Schritte der Kinder als auch weiterhin das Vertrauen und die Geborgenheit der nahen Erwachsenen. Belastend in dieser Phase sind zu hohe Anforderungen und das Gefühl des Kindes, dass der eigene Wille falsch ist, dann entstehen Selbstzweifel und Scham bei dem kleinen Menschen. Bereits hier beginnt die Erziehung zum selbständigen Leben.

Tipp: Ausprobieren und erkunden lassen, nicht zu schnell eingreifen

3. Initiative ——— 4.-5. Lebensjahr

Selbst aktiv werden und eigene Ideen entwickeln tragen dazu bei, Problemlösungen zu erarbeiten. Das Kind löst sich von den ursprünglich engen Beziehungen und sucht sich zusätzliche Bezugspersonen. Es lernt Situationen einzuschätzen in richtig und falsch und sein eigenes Handeln einzuordnen. Praktiken zur Welt entstehen. Zu viele Verbote behindern die Eigeninitiative, das Erkunden der Welt und das stärkende Selbstbewusstsein. Eltern sollten nicht nur die Leistung bewerten und belohnen, sondern immer dem Kind an sich Vertrauen schenken.

Tipp: Freiräume geben, ohne zu früh zu reglementieren



4. Werkssinn ——— 6. Lebensjahr bis Pubertät

Die Kinder wollen an allem teilhaben, mitmachen mit ihren eigenen Ideen, in der Gruppe etwas umsetzen, Nützliches tun. Sie beobachten, ergründen und handeln. Dafür wollen sie Lob, Anerkennung und Respekt. Und sie dürfen auch scheitern und sich neu „ans Werk“ machen. Aus diesen Erfahrungen lernen sie einerseits Konfliktlösungsverhalten, andererseits Motivation als Motor kennen. Das Kind lernt, dass sich Aufgaben des Alltags bewältigen lassen und wie man mit Niederlagen umgeht. Wichtig ist, den jungen Menschen nicht von allem zu entbinden, um somit auch das Durchhaltevermögen zu stärken. Er lernt den Umgang auch mit unliebsamen Arbeiten kennen und das Gefühl, auch diese Herausforderung zu schaffen. Der gesunde Menschenverstand darf sich entwickeln, das Kind lernt sich mit eigenen Erfahrungen zu Recht finden und Situationen einzuschätzen als auch Entscheidungen abzuwägen. Die eigene Lebenswelt wird erfahrbar. Durch Versuch und Irrtum in Krisen erfährt es, jetzt und für die Zukunft, angemessen zu reagieren. Denn auch ein Scheitern hilft beim Lernen. Demokratische Werte und lebendiges Sich-Beteiligen können gut in Familienkonferenzen etabliert und umgesetzt werden.

Wird diese Phase von Erwachsenen nicht unterstützt, kann es zu Minderwertigkeitsgefühlen und mangelndem Zutrauen „ich bin nie gut genug“ kommen. Nicht zielführend ist die Aussage „das hab ich doch gleich gewusst, dass das nicht klappt“ oder „hab ich dich nicht gleich gewarnt“.

Tip: *Die Ideen des Kindes unterstützen und das Durchhaltevermögen stärken, auch beim Scheitern sicherer Hafen bleiben*

5. Identität ——— Jugendliche

In dieser entscheidenden Stufe entwickelt sich die Identität. Jeder findet heraus, wie er die Welt sieht, welche Rolle er in der Gesellschaft übernimmt und welche Funktion er hat. Die Entwicklung zum funktionierenden Selbstbild sollte nicht durch strikte Rollenzuweisungen und Intoleranz anderer Meinungen führen. Ein echtes Interesse und funktionierende Kommunikation in der Familie unterstützen in dieser Phase. Sie bietet einen guten Platz für den politischen Austausch und politische Bildung in der Familie, damit mündige politische Bürger heranwachsen dürfen. Im Austausch entsteht eine Lernumgebung, in der man kritisch bleiben darf und nicht alles hinnimmt, sondern seine eigene Meinung vertritt.

Tip: *echtes Interesse zeigen und eine faire funktionierende Kommunikation*



6. Generativität — Frühes Erwachsenenalter

Freundschaften, enge Verbundenheit und Liebesbeziehungen mit dem Eingehen von Kompromissen bestimmen einen wichtigen Inhalt in dieser Lebensphase. Erschwerend sind die Anforderungen von Karriere und Mobilität. Eine Balance zwischen Nähe, gesellschaftlichen Anforderungen und Zeit für sich selbst ist eine fundamentale Aufgabe. Zu vermeiden gilt mangelnde soziale Verbindungen und die Selbstaufopferung für andere.

Tip: *das eigene Kind den seinen Weg gehen lassen.*

Zur Ergänzung: es gibt auch im Erwachsenenalter noch zwei Krisen, die jeder meistern muss:

7. Generativität _____ Erwachsene

Als Erwachsene denkt man an zukünftige Generationen bei den eigenen Kindern als auch im Allgemeinen. Fürsorge für die eigenen Kinder und soziales Engagement sind hier die wesentlichen Inhalte, ohne sich selbst zu vergessen. Wird diese Stufe nicht geschafft, kommt es zur Stagnation in Form von Egoismus und sozialer Ablehnung.



8. Ich-Integrität — Reife Erwachsene

Der Blick auf und die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben sollte zur Wertschätzung des eigenen Lebens führen. Ansonsten kommt es zur Verzweiflung und Ablehnung von sich und von anderen.

Bewältigung von Lebensaufgaben - wie kann ich mein Kind unterstützen

In der Familie gibt es in allen Phasen schöne, freudige Erlebnisse, an die sich jeder gerne erinnert. Nicht zu verschweigen sind die herausfordernden Zeiten mit Schwierigkeiten und Stress auf allen Seiten. Besonders zu beachten ist, dass kein Lernen in Erregungssituationen möglich ist.

Viele einzelne Facetten tragen dazu bei, dass sich die Kinder gut entwickeln. Sichere Bindung, vertrauensvolle Beziehung, Orientierung und Struktur sind Grundlagen dafür. Das bedeutet für die Eltern Zeit, Geduld und Durchhaltevermögen. Oft bleibt keine Zeit für sich selbst, da Beruf, Familie und Freizeit keinen Platz in der Tagesstruktur lassen. Zeit für sich bleibt dennoch die Basis, um nicht ausgebrannt zu werden.

Neue Erkenntnisse in der Forschung haben herausgefunden, dass seelische Widerstandskraft, Resilienz genannt, ein Fundament ist, auch in schwierigen Situationen gesund zu bleiben.

Wichtig sind dabei für Kinder, frühe enge Bezugspersonen und Bezugspersonen in Institutionen (Kita, Schule, Vereinen, ...) als auch das Gefühl, dazu zu gehören im Freundeskreis, in der Schule, in der Freizeit. Ein angemessenes Bild von sich selbst und den anderen zu haben sowie das Kennen der eigenen Gefühle geben die Grundlagen für den Umgang mit anderen Menschen, aber auch mit sich selbst. Empathie, sich in andere hinein versetzen können, und positive Erfahrungen, selbst wirksam zu sein, haben die Folge eines guten Miteinanders. Zudem lernt das Kind, sich auch um sich selbst zu kümmern, weil es sich auch als wichtig erkennt. Es braucht Zeit, um zu planen, kreativ sein zu dürfen und Unterstützung.

Demokratischer Erziehungsstil _____

Die Gesellschaft braucht verantwortliche, engagierte Bürger, um Demokratie leben und umsetzen zu können. Die Familie als kleinste demokratische Einheit ist ein Ort, wo man früh üben, lernen und sich einsetzen kann. Dabei ist es wichtig, den Begriff Politik nicht eng zu fassen. Sich beteiligen, mitreden und mitdiskutieren zu dürfen, gemeinsam Entscheidungen zu treffen, sind wesentliche Pfeiler der Demokratie. Dazu bedarf es in der Familie Zeit und Orte, wo einerseits die Partizipation, andererseits die tragenden gesellschaftlichen Werte gelebt werden.

Es ist wichtig, dass in Familien diskutiert und ausgehandelt wird. Das Kind merkt, dass es nicht nur funktionieren muss, sondern Teil des Ganzen ist. Andererseits braucht eine demokratische Ordnung Regeln und Grenzen, die auch in einer demokratischen Erziehung notwendig sind.

In der Familie als demokratischen Ort gibt es Kompromisse als auch Verbindlichkeit, die jeder Beteiligte akzeptieren muss. Um einen Mittelweg auszuhandeln bedarf es der Fähigkeit, sich selbst zu behaupten, Argumente zu finden, zu debattieren. Hat man diese Qualifikationen bereit früh eingeübt und erfahren, gehört zu werden, wird sich der junge Mensch weiterhin in Schule, Beruf, Gesellschaft engagieren. Denn eine demokratische Gesellschaft kann nur durch die Beteiligung bestehen.

Regelmäßige Familienkonferenzen und das Erstellen von Familienplänen sind geeignete Instrumente für die Umsetzung. Die Kinder fühlen sich ernst- und wahrgenommen, weil sie nach ihrer Meinung gefragt und gehört werden.



Familienkonferenz

Die Familienkonferenzen sollten regelmäßig stattfinden und als wichtiger Termin eingehalten werden. An einem bestimmten Tag zu einer bestimmten Uhrzeit an einem bestimmten Ort bringt die Verbindlichkeit für alle mit, sich diesen wichtigen Familientermin frei zu halten, entsprechend anderen wichtigen Terminen. Im Vorfeld sollte der Ablauf festgelegt sein, beispielsweise:

- jeder erzählt von besonderen Ereignissen, Wünschen, Anliegen reihum mit einer maximalen Redezeit, damit jeder dran kommt; somit werden auch Dinge angesprochen, die stören bevor das kleinste zusätzliche Vorkommnis „das Fass zum Überlaufen“ bringt.
- es wird über die Anliegen diskutiert und abgestimmt; dabei sollten nicht nur Probleme besprochen werden, sondern auch gemeinsame Aktionen
- das Ergebnis wird notiert, z.B. auf einer Schiefertafel, die in an einem, allen Familienmitgliedern zugänglichen Raum, hängt
- bei der nächsten Sitzung wird die Umsetzung der Vereinbarung überprüft

Blackbox

Damit unliebsame Ereignisse, die besprochen werden sollen oder andere Anliegen nicht in Vergessenheit geraten, hilft eine Box, in die jedes Familienmitglied eine Notiz hinterlegen kann, die dann bei der Familienkonferenz vorgelesen und besprochen wird.

Natürlich sollte auch im Alltag die Kommunikation gepflegt und Wünsche, Erlebnisse und Bedürfnisse geäußert und gelacht werden. Nur so ist Familie lebendig.

Familienplan

Entweder in der Familienkonferenz oder an einem zusätzlichen Termin ist es sinnvoll, wenn Aufgaben und gemeinsame Unternehmungen organisiert werden. Kinder in Aufgaben und Planungen mit einzubeziehen hilft beim Lernen von Verantwortungsübernahme für die Familie und für die Gemeinschaft. Dabei sollte jeder auch freiwillig Aufgaben übernehmen dürfen oder ein rollierendes Verfahren sollte eingeführt werden, denn nicht jeder trägt gerne den Müll raus oder räumt die Spülmaschine aus. Ein Wechsel der Zuständigkeit ist manchmal sehr zielführend.

Nicht zu vergessen sind gemeinsame Spielzeiten, Zeit für jeden selbst und Partnerzeit. Auch hier ist ein Aushang, für jeden gut ersichtlich, wichtig, damit jeder weiß, wann er mit was dran ist als auch, unter Umständen, erinnert werden kann.

Tipps in guten und in schlechten Zeiten

Rosarote Brille

Wenn man frisch verliebt ist, sieht man nur das Gute am neuen Partner/der neuen Partnerin. Warum sollte man das nicht auch bei den eigenen Kindern (oder auch bei Partner*in) anwenden. Und gerade dann, wenn scheinbar alles schief läuft:

- Papier nehmen
- Bewusst nur positive Eigenschaften aufschreiben - Negatives ist verboten (manchmal kann es eine Herausforderung sein)
- Erkenntnis, dass es Gutes gibt und man den Blick wechseln kann, um die Einstellung wieder zu relativieren

Positive Rückmeldungen

In unserer Gesellschaft ist es leider sehr verbreitet, vorrangig das Schlechte zu sehen und zu äußern. Oftmals sind die Kritiken so formuliert, dass nicht das Verhalten, sondern der Mensch an sich kritisiert wird. „Du bist faul!“ statt „Du hast die Wäsche nicht in die Wäschetonne gelegt!“. Und sprechen Sie über sich: „Ich bin total verärgert, dass du dich nicht an unsere Abmachungen hältst!“ und nicht „Auf dich kann man sich nie verlassen!“. Schon ist man auf der Machtwippe und keiner will verlieren.

Schöner ist es, wenn positive Verhalten benannt und rückgemeldet werden. Das kann verbal gemacht werden oder auch auf kleinen Zetteln, die das Gegenüber im Briefkasten oder an einem guten Platz findet. Und eine Einschränkung mit „aber“ ist VERBOTEN!

Glückliste

Auf einem Memoboard, einer Tafel oder Ähnlichem darf jeder aufschreiben, was gut läuft, was gefreut hat, was lustig war, etc.

Wuttüte

Auch die negativen Gefühle müssen in einer Familie raus dürfen. Man sollte niemals in akuten Situationen klären wollen, sondern immer etwas Zeit geben, sich und den anderen. Jedes Familienmitglied kann auf einem Papier seine negative Emotion aufschreiben, junge Kinder malen oder eine Farbe zum Bemalen suchen, die zum Gefühl passt und dann in eine Wuttüte, die irgendwo hängt, werfen. Wenn es ganz aufreibend ist, kann sich die Familie überlegen, Brottüten aus Papier vorrätig zu haben, die dann zum Platzen gebracht werden dürfen.



So kann es laufen

Familie Schmidt besteht aus Mutter Jana, Vater Jens, den Kindern Maja (3), Max (9) und Leonie (13). Wie in jeder Familie gibt es gute Tage und minimal-gute Tage, an denen die kleine Welt der Schmidts explodieren könnte. Das fängt manchmal schon

morgens an. Leonie blockiert das Bad, weil ihr im Moment das Äußere und ihre Freunde wichtiger sind als alles andere.

Max kann das nicht verstehen und muss dringend auf die Toilette. Schon ist der erste Streit da, in den sich Vater Jens direkt mit einmischt und alle schimpfen auf Leonie. Sie beeilt sich nun noch weniger und der ganze morgendliche Plan ist im Eimer. Mutter Jana hat andere Sorgen. Maja hat sich ihre dicke Winterjacke bei 20 Grad zu Recht gelegt, die sie in die Kita anzieht und bindet sich selbst die Schuhe, was sie am Vorabend gelernt hatte (so dachte leider nur Maja). Vater Jens nimmt sein Frühstück im Stehen ein, nachdem Max auf die Gästetoilette ging, weil Leonie immer noch im Bad zugeschlossen hat. Die Zeit für den Bus drängt und man hört endlich, dass Leonie aus dem Bad kommt. Ohne zu frühstücken geht sie zur Schule und ruft zu Mutter Jana, dass es später beim Nachhause kommen wird, weil sie sich mit zwei Freunden zum Chillen im Jugendzentrum trifft, wo sie ein Skateevent planen. Max will nun in Ruhe sein Frühstück einnehmen, braucht aber für sein Projekt in der Schule noch eine Säge, Leim und einen Meter. Seine Idee findet er mega, wofür Mutter Jana im Moment nicht die richtigen Worte finden kann. Sie schmiert ihm sein Brot, das er im Stehen essen kann und gemeinsam gehen sie in die Werkstatt, um Max mit seinen Utensilien auszustatten. Maja begleitet sie mit der Winterjacke und mittlerweile angezogenen Sandalen, die sie selbst angezogen hat. Soweit ist Max noch lange nicht, denn er konnte ja nicht ins Bad. Jetzt aber schnell: er zieht zum 3. Mal das Gleiche an und putzt sogar noch die Zähne. Mutter Jana packt beide Kinder, um sie in die Kita und in die Grundschule zu bringen. Eigentlich bräuchte sie nachdem sie nun schon zweieinhalb Stunden auf den Beinen ist, erst einmal eine Pause, aber der Termin auf der Arbeit ruft. Fröhliche Familie?

Mutter Jana nimmt sich in der Mittagspause die Zeit den höllischen Morgen noch einmal Revue passieren zu lassen. Sie schreibt alles, was ihr zum Besprechen einfällt, auf einzelne Zettel:

- Leonie blockiert das Bad
- Maja kann noch keine Schuhe binden
- Max hat seine Materialien für das Projekt nicht gerichtet

Somit vergisst sie nicht, was sie gestört hat. Und gut, dass sie das nach dem Morgen aufschreibt, um gelassener nach Lösungen zu suchen, ohne dass die Situation eskaliert wäre. Und vielleicht hätte es von allen Seiten Beschimpfungen gegeben, die nicht mehr rückgängig zu machen gewesen wären. Sie weiß auch, dass:

- Maja in dem Alter ist, wo sie alles selbst machen will
- Max mit 9 Jahren kreative Ideen hat, die er umsetzen will
- Leonie in der Pubertät ihre Identität findet und ihre Freunde wichtig sind; toll, dass sie sich engagiert und gemeinsam mit anderen das Skateevent plant

Da sich Mutter Jana informiert hat, versteht sie die Verhaltensweisen ihrer Kinder und die Wichtigkeit, dass sie für ihre Entwicklung unterstützt werden müssen. Sie will ja selbstbewusste gestärkte Menschen erziehen. Max und Leonie schreibt sie einen kleinen Brief, was sie toll an ihnen findet und legt ihn unter ihr Kissen. Maja erzählt sie später beim Ins-Bett-bringen, dass sie es toll findet, wenn Maja selbst versucht neue Aufgaben zu lösen und dann auch andere Wege findet, wenn der blöde Schnürsenkel nicht will.

Beim Abendessen fragt Mutter Jana, wann alle Zeit hätten für ein gemeinsames Gespräch, das zwei Tage später stattfinden soll. Zuerst bedanken sich Leonie und Max für die Briefe. Ohne Vorhaltungen überlegen sich alle Familienmitglieder Lösungen für das, was Mutter Jana aufgeschrieben hat.

- Leonie steht früher auf und hat 30 Minuten Zeit im Bad.
- Es wird ein Zeitplan gemacht, wer morgens wann im Bad ist.
- Max hat sich bereit erklärt, jeden Mittag mit Maja Schuhe-binden zu üben
- Max sagt direkt am Tag des Auftrages, wann er was braucht, damit genügend Zeit zum Richten oder Kaufen bleibt und macht ein Post-it an die Memowand
- Für Sonntag beschließt die Familie, eine kleine Wanderung mit Picknick bis 15 Uhr zu machen, weil sich Leonie um 16 Uhr mit Freunden trifft

Mutter Jana und Vater Jens gehen am Samstag um 18 Uhr ins Kino und Oma Leni kommt in der Zeit zu den Kindern

Fröhliche Familie!

Kreisverwaltung Kaiserslautern

Kreisjugendpflege

Petra Brenk

Fischerstraße 12

67655 Kaiserslautern

Tel. 0631 - 7105-359

petra.brenk@kaiserslautern-kreis.de

