



Schulpsychologischer Dienst

«Von Pinguinen, Bären und Giraffen: wie wir uns und unsere Kinder stärken»

Stephanie Abgottspon, M.Sc.

Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie FSP

Warum denn Pinguine, Bären und Giraffen – ein Exkurs



- Jeder ist einzigartig, so wie er ist
- Jeder hat Stärken, Schwächen, Besonderheiten
- Jeder fühlt sich wo anders wohl

A penguin can never be
a giraffe, so be the best
penguin you can be



Quelle: Dr. Eckhart von Hirschhausen, Moderator, Mediziner, Zauberkünstler, Kabarettist, Comedian und Schriftsteller.
<https://www.hirschhausen.com/glueck/die-pinguingeschichte.php>

Warum denn eigentlich Stärken?

- Stärken sind heutzutage in aller Munde.
- Perspektivenwechsel:
 - Es sollen nicht länger die Schwächen von Kindern im Zentrum stehen.
 - Zugang über Stärken
 - Wichtig: Defizite sind immer subjektiv – niemand hat für sich allein genommen Schwächen. Diese entstehen erst, wenn das Kind in Bezug zu seiner Umwelt gesetzt wird.
- Woher kommt dieser Perspektivenwechsel von einer Defizitorientierung hin zu einer stärkeren Ressourcenorientierung?
 - Mehrfachbelastung ergibt keine klare Prognose für die ungünstige Entwicklung
 - Es gibt protektive Faktoren und die individuelle Widerstandsfähigkeit (Resilienz)

Der Perspektivenwechsel in der Historie

- **Lösungsorientierter Ansatz:** Muss die Ursache eines Problems tatsächlich bekannt sein, um dieses zu lösen?
- **Positive Psychologie:** Weg von der Fokussierung auf Störungen und Defizite der Personen, hin zur Erforschung der positiven Möglichkeiten und Bedingungen des Individuums, sowie des positiven Erlebens und Wohlbefindens.
- Stärkenaktivierung als möglicherweise **zentralstes Wirkprinzip** der Psychotherapie.

Wie wir uns stärken

- Starke Kinder haben starke Eltern
- Elternsein kann neben vielen Schönen Momenten auch ganz schön anstrengend sein
- Auch Eltern dürfen Überforderung zeigen
- Elternsein erfordert Managerqualitäten, Humor und gesunden Menschenverstand

«Das hat uns vorher keiner gesagt.»

Dr. Thomas Fuchs, Kinder- und Jugendtherapeut

**«Über Erziehung schreiben, heisst beinahe über alles
auf einmal schreiben.»**

Jean Paul Friedrich Richter, deutscher Dichter, Publizist und Pädagoge

Notfallzettel für Eltern

- Ich bin nicht alleine mit der Überforderung. Anderen geht es genau so
- Ich muss nicht perfekt sein
- Die Liebe zum Partner ist genau so wichtig wie zu den Kindern
- Auch gute Eltern machen 20 Fehler am Tag gemäss Jesper Juul, dänischer Familientherapeut
- Es ist nur eine Phase, es geht vorbei
- ...

In Anlehnung an Nik Niethammer, Chefredakteur des Schweizer Elternmagazines Fritz+Fränzi

Übung - Auch die eigenen Stärken sind zentral!

- Schreiben Sie zu jedem Buchstaben des Alphabets ein Stichwort auf, das Ihnen zu den Fragen „Was kann ich gut?“ und „Welche Stärken habe ich?“ einfällt und mit dem jeweiligen Buchstaben beginnt.
- Nehmen Sie sich für die Aufgabe 5 Minuten Zeit und schliessen Sie sie dann ab. Verharren Sie nicht zu lange bei einem Buchstaben und hören Sie auf Ihre erste Intuition!
- Nachdem Sie die Liste ausgefüllt haben, überlegen Sie doch einmal, welche Stärken besonders auf Sie zutreffen und wie Sie diese Stärken einsetzen können. Bedenken Sie dabei: Auch auf den ersten Blick negativ erscheinende Stichworte können in bestimmten Situationen positiv sein.

Wie wir unsere Kinder stärken

Selbstvertrauen

Selbstvertrauen = Erfolge/Ansprüche

Kompetenz im Vordergrund

Wächst, wenn ich Erfolge erziele und meine Ansprüche realistisch sind

- Ich kann etwas
- Ich mache Fortschritte wenn ich mich anstrenge und übe
- Ich kann mit Misserfolgen umgehen
- Ich kann mich Ängsten stellen und sie überwinden
- Ich habe Einfluss

Selbstvertrauen vs. Selbstwert

Selbstwert = Haltung mir selbst gegenüber

Ich bin als Mensch wertvoll und akzeptiere mich so wie ich bin

Über den Selbstwert kann man auch Kinder stärken, die im Leistungsbereich schwierige Erfahrungen gemacht haben

- Ich habe Eltern, die mir zuhören, sich Zeit nehmen und mich verstehen
- Ich habe Freunde, die mich gernhaben so wie ich bin
- Ich fühle mich eingebunden und willkommen
- Mein Umfeld nimmt meine Stärken wahr und gesteht mir Schwächen zu

Selbstwahrnehmung

Bin ich mir meiner Gedanken und Gefühle bewusst, kann ich diese ausdrücken und überdenken?

Starke Kinder besitzen eine gut ausgeprägte Selbstwahrnehmung

Wenn man sich selbst kennt, kann man auch andere besser lesen und adäquat auf sie reagieren

Was Kindern dabei hilft:

- Erwachsene, die über ihr eigenes Empfinden sprechen
- Erwachsene, die dabei helfen, Gefühle auszudrücken
- Erwachsene, die in der Lage sind unangenehme Gefühle bei sich und den Kindern aushalten zu können

Wie stärken wir unsere Kinder?

- Positives, aber realistisches Bild von sich selbst
 - Überschütten mit Lob hilft nicht, auch Kritik darf sein
- Kinder sollen sich selbst mögen, sich etwas zutrauen, aber auch Schwächen sehen und akzeptieren
- Kinder brauchen wohlwollende aber akkurate Rückmeldungen und echte Erfahrungen mit Menschen, die sie so annehmen wie sie sind

Ein starkes Kind kann von sich sagen:

Ich kann:

- Mich über Erfolge freuen
- Aus Misserfolgen und Fehlern lernen
- Mich durch Anstrengung und Übung verbessern
- Probleme lösen und Schwierigkeiten überwinden
- Mit anderen sprechen, wenn mich Sorgen quälen
- Mir Hilfe und Unterstützung holen, wenn ich sie benötige

Ein starkes Kind kann von sich sagen:

Ich bin:

- Als Mensch liebenswert
- Verantwortlich für das, was ich tue
- Zuversichtlich, dass ich mit Herausforderungen und schwierigen Gefühlen umgehen kann
- Mir bewusst, dass mein Wert als Mensch nicht von meinen Leistungen abhängt

Ein starkes Kind kann von sich sagen:

Ich habe:

- Eltern, die mir zuhören, sich Zeit für mich nehmen, aber auch eigene Standpunkte vertreten
- Menschen in meinem Leben, die mich so annehmen und lieben, wie ich bin
- Menschen, die mir helfen, wenn ich Hilfe brauche, und mich gleichzeitig darin bestärken, selbstbestimmt zu handeln
- Werte, die mir wichtig sind und für die ich mich einsetzen kann und will

Wie stärken wir unsere Kinder – zwei Beispiele

Gemeinsam exklusiv Zeit verbringen

- Selbstwert hängt davon ab, ob wir uns eingebunden fühlen in einer Gemeinschaft
- Exklusiv Zeit mit jemandem zu verbringen, der sich auf uns einlässt und zeigt, dass er gerne mit uns zusammen ist, stärkt die Beziehung und das Selbstwertgefühl
 - Kurze Momente zu zweit im Alltag
 - Gemeinsames Essen pro Woche
 - Sich aufteilen für einen Ausflug oder Kurzferien

Umgang mit Misserfolgen und Niederlagen :

- Auch bei Dingen, die nicht gelingen, soll sich ein Kind in Sicherheit fühlen
- Wenn Kinder scheitern, wollen sie vor allem eines: Menschen, die ihnen vermitteln, dass sie zu ihnen stehen und für sie da sind
- Bedingungslose Wertschätzung hilft, sich bei einer Niederlage nicht selbst abzuwerten
- Wenn ich Erfolg habe, freuen sich meine Eltern, wenn ich Misserfolge habe, fangen mich meine Eltern auf
- Ich kann lernen, mich entwickeln und Erfolge erzielen und wenn es nicht gelingt, dann kann ich mich auf Menschen verlassen, die für mich da sind

Weiterführende Literatur

[Mit Kindern lernen - die bunte Welt des Lernens \(mit-kindern-lernen.ch\)](http://mit-kindern-lernen.ch)

Geborgen, mutig, frei – Wie Kinder zu innerer Stärke finden (2019). Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund, Herder Verlag.