

Wie man das Selbstwertgefühl von Kindern stärken kann

Die Reformierte Kirchgemeinde Turbenthal-Wila organisierte ein Referat für Eltern im Pfarrhaus Wila. Sonja Affolter, Fachfrau für Erziehung, gab praktische Tipps für die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls von Kindern.

WILA Pfarrerin Isabel Stuhlmann freute sich über das Interesse am Treffpunkt-Abend zu Erziehungsfragen im Pfarrhaus Wila. «Vielleicht hegen die einen oder anderen Vorbehalte gegenüber Erziehungstipps seitens der Kirche, weil in der Bibel von Züchtigung mit dem Stock die Rede ist», stellte sie fest. Deshalb ging sie einleitend darauf ein, dass diese Aussagen im zeitlichen Kontext der Bibel zu lesen seien und nicht als wörtliche Handlungsanweisung für heute.

Verantwortung vorleben

Die Referentin Sonja Affolter, Fachfrau für Erziehung, vertrat gestützt auf den Familientherapeuten Jesper Juul die Grundhaltung «Beziehung statt Erziehung» im Umgang mit Kindern. Dies bedeute, die Kommunikation auf Augenhöhe zu gestalten, den Blick auf die eigenen Bedürfnisse und jene der Kinder zu richten und Verantwortung vorzuleben, statt eine Autoritäts- und Gehorsamkeitskultur in der Familie zu installieren.

Da das Selbstwertgefühl gemäss Juul ein wichtiger Pfeiler unserer psychischen Existenz ist, fokussierte Affolter ihren Erziehungsinput auf dessen Stärkung. «Es gibt einen gewichtigen Unterschied zwischen Selbstwert und Selbstvertrauen», erklärte die ehemalige Oberstufenlehrerin und vierfache Mutter.

Sie veranschaulichte das anhand eines Kinderspielzeugringturms: Während die farbigen Ringe das Selbstvertrauen aufgrund verschiedener erlernter Fähigkeiten darstellten, verkörperte das gesunde Selbstwertgefühl die innere Säule, die alles zusammenhalte. «Ohne dieses innere Ja zu sich, das Selbstverständnis, wertvoll für sich selbst und andere zu sein, fällt der ganze Turm bei Schwierigkeiten schnell in sich zusammen», demonstrierte Affolter mit einem kleinen Schubs gegen die Ringe ohne innere Stütze.

Als vollwertig anerkennen

Eine gute Möglichkeit, diese innere Säule zu stärken, bestehe darin, die Gleichwürdigkeit anzuerkennen. Dies, indem die El-

tern die Kinder als vollwertig behandeln, sie und ihre Bedürfnisse altersgerecht und ehrlich interessiert in Planungen miteinbeziehen. «Natürlich muss man einen Wunsch nicht sofort umsetzen. Wenn Sie eine Idee später aufgreifen und würdigen, fühlt sich Ihr Kind gesehen und ernst genommen, und diese Stärkung geht direkt in die innere Säule.»



«Sie dürfen auch mal laut werden und Ihre Überforderungsgefühle benennen.»

Sonja Affolter, Referentin

Betreffend Lob gab sie zu bedenken, dass dies auch abhängig machen könne und es zentral sei, das Kind dafür zu lieben, was es sei, und nicht für das, was es tue, beziehungsweise es nicht weniger zu lieben, weil es nicht gerade tue, was man wolle.

Sonja Affolter führte den Anwesenden vor Augen, weshalb es wichtig ist, die eigenen Gefühle benennen zu können.

Das sei wichtig für das Selbstwertgefühl. «Förderlich ist, wenn Sie Ihr Kind immer wieder selbst entscheiden lassen und ihm dabei Vorschussvertrauen geben: «Du machst das sicher gut!», erklärte Affolter.

Für ein gutes Aufwachen der Kinder sei es wichtig, dass die Erwachsenen ihre persönliche Verantwortung vollumfänglich



Das Selbstwertgefühl sei ein wichtiger Pfeiler der psychischen Existenz, sagt Erziehungsexpertin Sonja Affolter. Deshalb müsse es auch schon bei Kindern gestärkt werden.

Symbolfoto: Pixabay

trügen. Deshalb sollten sie den Kindern vorleben, wie man seine Grenzen wahre und seine eigenen Bedürfnisse wahrnehme.

«Wenn ich mich nur noch verleugne und zum Elternautomaten mutiere, werde ich zur tickenden Zeitbombe, weil meine Säule bei Konflikten schnell ins Wanken kommt», führte sie aus.

Spürbar und sich selbst sein

Ein wichtiges Instrument, um authentisch und greifbar für die Kinder zu sein, bestehe darin, die eigenen Gefühle mit einer klaren, persönlichen Sprache zu benennen, keine Maske zu tra-

gen, sondern das eigene Denken, Handeln und Fühlen im Einklang zu halten.

«Sie dürfen auch mal laut werden und Ihre Überforderungsgefühle benennen. Worte können verletzen, Gefühle nicht. So lernt das Kind, dass alle Gefühle Raum haben dürfen und es sich ebenfalls frei äussern darf», betonte die Referentin.

Wenn Erwachsene klar «Nein, das will ich nicht!» sagten, wenn sie Nein meinten, verstehe das ein Kind und könne diese wichtige Fähigkeit von ihnen lernen. Und wenn ein Kind sich unwohl fühle, könne man es unterstüt-

zen: «Ist das wirklich in Ordnung für dich, ihm jetzt deine Schaufel zu überlassen?»

Widerstand als Erfolg sehen

Abschliessend erinnerte Affolter daran, dass Kinder die meiste Zeit des Tages kooperierten, weil sie das gern täten, aber das dürfe nicht ausgenutzt werden. «Und wenn sie mal im Widerstand sind, können Sie sich freuen, denn Ungehorsam ist der erste Schritt zur Integrität», wie Jesper Juul so schön sagt», verkündete sie schmunzelnd.

Das Kind gewichte jetzt das, was es selbst wolle, höher als das,

was sein Gegenüber von ihm wolle. Das sei zwar unpraktisch für die Eltern, aber wichtig für die Entwicklung des Kinds.

Deshalb sei es wichtig, regelmässig Zeiten einzuplanen, wo «nichts» sei, über die ein Kind frei verfügen und lernen könne, Langweile aus der eigenen Kreativität heraus zu überwinden, sich zu spüren und herauszufinden, was ihm jetzt guttun würde.

Claudia Biotti

Daten für Kurse, Vorträge und Familylab-Elternguppen von Sonja Affolter auf www.familienwege.ch. Start nächste Elterngruppe: 14. März.

Ausgerechnet an der WM streikt Kuhns Magen

RADQUER Kevin Kuhn muss die Radquer-WM in Hoogerheide als Misserfolg verbuchen. Der Gibswiler ist nicht topfit und verpasst die Top Ten.

Es schien eigentlich angerichtet für Kevin Kuhn. Nach einer starken Saison mit dem ersten Weltcup-Podestplatz seiner Karriere und regelmässigen Rangierungen in den Top Ten hätte der Gibswiler an den Weltmeisterschaften im niederländischen Hoogerheide eigentlich ein weiteres Highlight erleben wollen.

Mit seiner Form war er im Vorfeld zufrieden, und auch Druck verspürte er keinen. Eine bessere Ausgangslage gibt es kaum. Ein Top-Ten-Rang, das schien Formsache. Ein Podestplatz – warum eigentlich nicht?

Doch es sollte nicht sein. Im niederländischen Hoogerheide,

wo über 50 000 Zuschauer frenetisch den Sieg von Mathieu van der Poel (NED) bejubelten, spielte Kuhn nicht die erhoffte Rolle.

«Ich hatte einen schlechten Magen und konnte nicht Vollgas geben wie sonst», sagte der Gibswiler nach dem Rennen. Schon seit mehreren Tagen leide er unter Magenproblemen. «Ich konnte deshalb auch den Energiespeicher nicht wie üblich füllen.»

Mit dem zwölften Rang, den er letztlich belegte, war er selbstredend überhaupt nicht zufrieden. «Mit meiner Form hätte ich viel weiter nach vorne fahren können. Gerade wenn ich sehe, wie ich in halbbatzigem Zustand noch fahren konnte», sagte Kuhn enttäuscht.

Dann kommt noch Pech hinzu

Tatsächlich sah es zu Rennbeginn noch ganz gut aus für den

Gibswiler. Als einziger Fahrer, der nicht aus Belgien oder Holland stammt, nahm er das Rennen aus der ersten Startreihe in Angriff und gehörte zur Spitze der Verfolgergruppe, nachdem van der Poel und dessen belgischer Rivale Wout van Aert das Weite gesucht hatten.

Doch dann fiel Kuhn plötzlich zurück. Die Szene wurde von den TV-Kameras nicht eingefangen. «Ich kam in eine sehr holprige Spur, da fiel die Kette raus», sagte Kuhn.

Der Gibswiler fand sich in der vierten von zehn Runden auf Rang 25 wieder – und legte dann trotz seinen körperlichen Problemen eine Aufholjagd hin. «Bis ich wieder vorne war, war die Gruppe aber auseinandergerissen.» Die letzte Lücke auf die Top Ten konnte er deshalb nicht mehr zufahren.

Florian Bolli



Kevin Kuhn kam an der WM in Hoogerheide nicht auf Touren.

Foto: PD