

Selbstwert, Frustrationstoleranz und Respekt

Karin Schmid

Paar - und Familienberaterin
Erziehungsberaterin, Mediatorin ZHAW
Pädagogin

www.karinschmid.ch



31.01.17

Achtung! Wegen wichtiger Bauarbeiten an Hirn,
Hormonen und Herz kommt es vorübergehend zu
Störungen und Engpässen.
Wir danken für Ihr Verständnis!



31.01.17

Neurologische Veränderungen

Neuorganisation des Hirns: Bis zu 30'000 unbenötigte Nervenbahnen sterben im Jugendalter pro Sekunde ab. Die übrigen Neuronen werden stärker vernetzt. Dinge wie **Entscheidungsfindung, Planung, zeitliche Orientierung, Motivation, Bewertung von neg. und pos. Situationen und Empathie** sind stark beeinträchtigt. Letzter Umbau bis zum 25. Lebensjahr!

Das **Präfrontalhirn** befindet sich in der Pubertät in einer ständigen Umbauphase und ist dann schlecht zugänglich. (Kapazität z.T nur noch 20%).

Unreifer, träger **Nucleus**(Zellsammlung hinter den Schläfen): Er ist zuständig für die **Steuerung des Strebens nach Belohnung**. Also müssen Jugendliche für den gleichen Kick von einer höheren Klippe springen als Erwachsene.

Das müde machende **Hormon Melatonin** hat während dieser Wachstumsphase eine tägliche Verspätung von 1-2 h.

31.01.17

Mögliche Konsequenzen des neurologischen Umbruchs

- **Bauchentscheidungen**
- Verminderte **Affektkontrolle**
- Geringere **Motivation**
- Interesse an **riskantem Verhalten**
- **Impulsivität**
- Mangelnde **Empathie** in emotionalen Konflikten → kurzfristig verhandeln statt langfristige Konsequenzen aufzeigen

31.01.17

Selbstwert

- Selbstwert entsteht aus ***gegenseitigem Respekt und Wertschätzung***.
- Selbstwert entsteht, wenn in der Erziehung die ***Person von der Tat*** getrennt wird.
- Selbstwert wächst, wenn das Umfeld in ***altersgerechtem Mass etwas vom Kind fordert***.

31.01.17

- 
- Selbstwert entsteht, wenn Kinder sich auch mal **durchbeissen** müssen und erleben, dass sie es schaffen, also an ihre **Frustrationsgrenze** kommen dürfen. Wird bei Erfolg jedes Mal erhöht!
 - Und Selbstwert entsteht nicht zuletzt aus **Erfolg**, also eine **erfolgreiche Schulzeit absolvieren zu dürfen und punkto Lehre und Beruf eine Zukunft, eine Perspektive zu haben!**
 - Selbstwert entsteht aber zum Beispiel **nicht**, wenn sie mit **schulischen Problemen oder Mobbing-situationen alleine gelassen werden. Mobbing Opfer können auch zu Tätern werden.**

31.01.17

Väterliche Präsenz

- Jungen brauchen die Möglichkeit sich an einer männlichen Gegenfigur zu messen und auseinanderzusetzen.
- Väter unterschätzen häufig ihren Wert als Rollenmodell (Söhne) und erstes männliches Gegenüber (Töchter).

31.01.17

- Wer als Kind zu häufig **beschämt** wurde („Aus dir wird so nie etwas“), **zuwenig Wertschätzung** erlebt hat oder allzu sehr **verwöhnt** wurde und somit keine gesunde **Frustrationstoleranz** entwickeln konnte, schleppt eine **latente Unzufriedenheit** unter Umständen durch das ganze Leben mit.
- Und **Gewalt wird zuerst zuhause geübt!** Sie wird möglich entweder via Vorbilder zu Hause (psychische Gewalt und physische...) oder durch Üben an den Geschwistern und an den Eltern... Eine allzu nachgebende Haltung der Eltern erzeugt häufig immer massivere Forderungen und Machtgelüste des Jugendlichen, bis diese nur noch mittels Gewalt eingefordert werden können.

31.01.17

Geeignete familiäre Voraussetzungen

- Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder und Jugendliche **Liebe, Beziehung, Wertschätzung, Entwicklungsmöglichkeit** und **Sicherheit**. Gibt es zu wenig von einem dieser Faktoren, kann es zu Problemen führen. Sind sie vorhanden, können Jugendliche einen gesunden **Selbstwert** entwickeln.

31.01.17

Beziehung

- Der **Zugang** zu Jugendlichen läuft über **Beziehung**, nicht primär Erziehung.
- **Beziehung entsteht** durch elterliche, schulische und gesellschaftliche **Präsenz** (gute Autorität), emotional und physisch. Da sein, sich auseinander setzen, echt und spürbar sein, dagegen halten, Grenzen setzen, etwas verlangen, unterstützen, begleiten, gewaltfrei erziehen und kommunizieren, vorleben.

31.01.17

Liebe

- Liebe muss bedingungslos sein, darf also auch in Krisen nicht entzogen werden. Das schafft Sicherheit in Beziehungen.
- Verwöhnung hat nichts mit Liebe zu tun sondern erzieht die Kinder zu unbelastbaren, unzufriedenen Menschen.
- Liebe bedeutet, sich manchmal beim eigenen Kind unbeliebt zu machen, weil nicht alles toleriert wird.
- In der Liebe sollten Tat und Person auseinander gehalten werden: „Es nervt mich, wenn du zu spät nach Hause kommst.“ Statt: „Du nervst!“

31.01.17

Verwöhnung

- Verwöhnung kann materiell aber auch emotional passieren.
- Die Bereitschaft dem Kind Aufgaben, die es selbst bewältigen könnte, schnell abzunehmen.
- Unangemessene und überschwängliche Bewunderung des Kindes.
- Dem Kind möglichst jede Frustration ersparen.
- Vom Kind keine Anstrengung erwarten und regelmässig einfordern.
- Dem Kind zu wenig oder keine Grenzen setzen.
- Mangelndes Selbstvertrauen, reduzierte psychische Gesundheit und Stabilität und erhöhtes Suchtrisiko sind mögliche Folgen von Verwöhnung.

31.01.17

Resultate von Verwöhnung

- Das Kind lernt, dass es sich für Bedürfnisse nicht anstrengen muss.
- Es lernt, dass es alleine keine schwierigen Anforderungen schaffen kann und entwickelt unnötige Ängste.
- Es übergeht die Bedürfnisse seiner Mitmenschen (auch seiner Familie) weil es immer zuerst kommt. Es wird süchtig nach Macht und sozial unbeliebt.
- Es braucht das Gefühl im Mittelpunkt zu stehen.
- Das Kind lebt Lust zentriert und entwickelt keinen „Biss“ für die Schule und das Leben. Der Bereich im Hirn, welcher für Lustgefühle zuständig ist, wird ständig genährt, nicht aber der, welcher dies kontrollieren sollte. Es ist erhöht Sucht gefährdet.
- Es kann keine Bedürfnisse aufschieben.
- Es entwickelt einen schwachen Selbstwert oder hat ein übersteigertes Selbstbild.
- Das verwöhnte Kind wird als Erwachsener schlecht in der Lage sein, die notwendigen Kompromisse für eine Partnerschaft einzugehen. Es wird eher beziehungsunfähig.

31.01.17

Statt verwöhnen also:

- Einfühlen in das Kind
- Zutrauen in seine Fähigkeiten
- Ermutigen
- Rückhalt geben
- Angemessen und individuell fordern und fördern
- Unnötige Hilfestellungen vermeiden
- Da helfen, wo es wirklich nötig ist
- An Erfolge erinnern
- Gewähren von Übungsmöglichkeiten

Nach Jürg Frick

31.01.17

Ein Entwöhnungsprogramm

- Die Erziehenden hören auf, dem Kind Unnötiges ab zu nehmen.
- Sie lassen dem Kind Zeit, sich an die veränderte Situation zu gewöhnen und sich um zu stellen.
- Die Erziehenden beginnen klarer über Taten zu reden und lassen das Kind als Mensch intakt und beschämen es nicht. Statt: „Das musst du jetzt endlich selber können. Du bist so unselbständig!“ Besser: „Ich weiss, dass du das jetzt alleine schaffst!“
- Statt ängstlichen Warnungen geben die Erziehenden konkrete Hilfestellungen. Statt: „Achtung, das ist gefährlich!“ Besser: „Hast du gesehen, hier wird es sehr steil. Konzentrier dich jetzt gut. Du schaffst das!“
- Die Erziehenden kommentieren positiv, wenn das Kind etwas kann, nicht wenn es etwas nicht schafft.

31.01.17

Wertschätzung

- Beziehung: Ein negativer Input braucht c.a fünf positive Interventionen, bis dies emotional wieder ausgeglichen ist!
- Abwertende Bemerkungen prägen das Selbstbild des Kindes.

31.01.17

Entwicklungsmöglichkeit

- Erfolgserlebnisse fördern den Selbstwert.
- Für einen gesunden Selbstwert, müssen Menschen ihre Begabungen erfahren und leben können.
- Begabungen können in ganz verschiedenen Bereichen gelebt werden → Intelligenzen nach Gardner

31.01.17

Die Intelligenzen nach Howard Gardner

- Sprachliche Intelligenz
- Musikalische Intelligenz
- Logisch-mathematische Intelligenz
- Räumliche Intelligenz
- Körperlich-kinästhetische Intelligenz
- Intrapersonale Intelligenz
- Interpersonale Intelligenz
- Naturalistische Intelligenz

31.01.17

Sicherheit

- Verlässliche Beziehungen
- Grenzen
- Eigene Erfahrungen
- Elterliches Zutrauen statt ängstlicher Erziehung
- Übergeben von Verantwortung von den Eltern an das Kind
- Übertragen von Aufgaben

31.01.17

Die „Warum- Generation“

Viele der heutigen Kinder und Jugendlichen stellen sich immer wieder auf die gleiche Stufe wie die Erwachsenen. Sie sind es gewohnt, alles in ihrem eigenen Interesse in Frage zu stellen und fordern viel Mitspracherecht ein. Erzieherisch stellt sich die wichtige Aufgabe, die familiären „Hierarchien“ aufrecht zu erhalten. Gewisse Themen müssen also auch nicht mit den Jugendlichen diskutiert werden (z.B Paarthemen, persönliche Entscheidungen...)

31.01.17

Respekt

- Respekt oder das Fehlen von Respekt wird zu Hause gelernt.
- Wie gehen die Eltern miteinander und mit den Kindern um? Sind sie konsequent respektvoll miteinander oder gilt Respekt und Wertschätzung nur in friedlichen Zeiten? Man kann auch respektvoll streiten (→Gewaltfreie Kommunikation).
- Kinder welche so groß gezogen werden, können zwischen Situationen mit den Kollegen und zu Hause sehr klar unterscheiden.
- Kinder sind respektlos, wenn dies zu Hause möglich ist.
- Respekt wächst auch, wenn von Kindern in altersadäquatem Mass etwas gefordert wird.
- Auch Pubertierende sollen respektvoll bleiben! Selbst in dieser Lebensphase darf Respektlosigkeit nicht überhört werden (→Chaim Omer, gewaltloser Widerstand).

31.01.17

Vorbilder

- Eltern müssen das vorleben, was sie sich an Verhalten von ihren Kindern wünschen und zwar zu 98% der Zeit!
- Respekt, Toleranz, Umgang mit Krisen und eine gesunde, konstruktive Streitkultur werden zu Hause gelernt und geübt!
- Auch Selbstdisziplin und Frustrationstoleranz und Durchhaltevermögen müssen erzogen und auch vorgelebt werden.

31.01.17

Selbstbild

Shell Jugendstudie, wichtigstes Ergebnis: „**Elterliches Zutrauen** in das Kind (als Gegenteil von ängstlicher Besorgtheit) ist offenbar die wichtigste Bedingung, das Leben in die Hand zu nehmen und sich zuzutrauen, die Schwierigkeiten zu meistern.“ (Münchmeier 2003, S.66)

31.01.17

Unterstützende elterliche Präsenz nach Haim Omer

Von **Präsenz** sprechen wir, wenn die Eltern so handeln, dass diese **Botschaften** übermittelt werden:

- Ich bin hier!
- Ich bin dein Vater/deine Mutter und werde es bleiben!
- Ich werde nicht nachgeben aber ich werde dich auch nicht aufgeben!
- Ich kämpfe um dich und meine Beziehung zu dir, nicht gegen dich! (Haim Omer 2006)

31.01.17

Das Prinzip des gewaltlosen Widerstands

- **Standhaftigkeit** auch gegenüber nachdrücklich oder erpresserisch gestellten Forderungen des Kindes.
- Die Bereitschaft und Überzeugung auf jede Form von **Gewalt** zu **verzichten**.
- Die Entschiedenheit eine **Lösung** zu finden, in der sich das Kind nicht gedemütigt und besiegt fühlt.
- Die Bereitschaft, bei körperlichen Auseinandersetzungen sich nur zu **verteidigen**, das heisst Schläge abzuwehren und nicht zurückzuschlagen.
- Der Wille, **lange** genug dran zu bleiben.
- Es geht nicht um eine Technik sondern um eine **Haltung**.

31.01.17

Ziele des gewaltlosen Widerstands

- **Eltern befähigen**, das destruktive Verhalten des Kindes zu beenden, ohne eine Eskalation hervorzurufen.
- **Absolute Enthaltung** von physischer oder psychischer Gewalt, Beleidigungen und Demütigungen.
- **Aussteigen** aus dem **Machtkampf** um Sieger und Besiegter.
- **Widerherstellung der Beziehung** und Verbindung zum Kind.
- Eltern und Kind erhalten wieder ihren **adäquaten Platz**.

31.01.17

Erster Schritt: Aus dem Teufelskreis aussteigen

- Sich **nicht hineinziehen** lassen, der Provokation widerstehen. Neue Alltagssprache statt Konfrontation und Eskalationsgewohnheit.
- **Nicht diskutieren**, predigen oder drohen. Dies führt meist zu Ignorieren, Gegendrohen (bei machtorientierten Kindern) und Eskalation. Das Kind spürt die Hilflosigkeit, welche hinter den langen Reden steht.

31.01.17

Verzögerte Reaktion und Schweigen

- Während das **aggressive Kind seine Munition verschießt**, nehmen sich die Eltern im Zweifelsfall Zeit, ihre Erwiderung zu planen.
- **Schweigen ist keine Unterwerfung** sondern strategisch sinnvoll. Das Kind wird verstehen, dass das Schweigen nicht das Ende der Angelegenheit ist, dass es also nicht gleichbedeutend mit einem Rückzug ist. „Ich finde das nicht richtig und ich komme darauf zurück!“ „Ich will das nicht und ich werde darüber nachdenken!“
- **Ohne jede Andeutung einer Drohung!**

31.01.17

Das Tabu brechen

Geheimhaltung der familiären Situation ist ein wichtiges Merkmal von Familien mit einem Gewaltthema. Indem die Eltern dieses **Tabu brechen** und ihre Probleme auch beim Namen nennen, wird der Kreislauf der Gewalt durchbrochen. Da sie nichts so sehr hassen wie **peinliche Öffentlichkeit**, ist dies meist einer der wirksamsten Schritte, um dem Verhalten der Jugendlichen Einhalt zu gebieten.

Die Eltern **informieren** nun **geeignete Personen** über die familiäre Situation und bitten sie um Mithilfe in Form von persönlichem Kontakt zum Jugendlichen (Telefon, Mail oder Brief).

31.01.17

Die Ankündigung

Wenn sich die Eltern für den gewaltlosen Widerstand entschieden haben, kündigen sie dies dem Kind (wenn möglich gemeinsam) an. Sie sagen ihm, dass sie sein augenblickliches Verhalten (z.B. Beschimpfen, Schulschwänzen oder Klauen) nicht mehr hinnehmen können und dass sie nicht mehr länger alleine bleiben, sondern die Menschen um sie herum über die Situation informieren und um Hilfe bitten werden. Die **Ankündigung symbolisiert einen Wendepunkt** in der Familie und bewegt meist schon etwas.

31.01.17



Sollte kein geeigneter Vorschlag kommen, so lassen sie sich nicht provozieren, bleiben etwa eine Stunde sitzen und verlassen das Zimmer mit Worten wie: „Wir haben noch keine Lösung gefunden.“ Danach wird der Tagesablauf wieder aufgenommen **ohne Bezugnahme** auf das Sit-in. **Keine Drohungen, Vorwürfe oder Demütigungen!** Evt. muss eine Drittperson im Haushalt sein, falls Gewalt zu befürchten ist. Wenn das Kind die Eltern körperlich angreift, verteidigen sich diese nur indem sie es festhalten. Sie lassen sich durch Beschimpfungen nicht hinaus ekeln.

Wenn das Kind Bedingungen stellt oder ungeeignete Vorschläge macht, sagen die Eltern, dass sie diesen Vorschlag nicht annehmen können und auf einen besseren warten.



31.01.17

Bsp. einer Ankündigung:

„Die Art wie du mit uns redest, deine Beschimpfungen uns und deinen Geschwistern gegenüber ist für uns unerträglich geworden. Wir können und wollen nicht länger so leben! Wir werden alles tun, um diese Situation zu verändern. Wir werden dich aber niemals körperlich oder mit Worten angreifen.

Wir haben Folgendes entschieden:

Wir werden uns Hilfe holen bei Freunden, der Familie und notfalls auch der Schule. Wir werden ihnen erzählen, was bei uns zu Hause los ist und sie um Unterstützung bitten.

Wir werden folgendes Verhalten von dir nicht mehr akzeptieren: ...

Wir werden immer deine Eltern bleiben und in deinem Leben sein.

Wir geben die Beziehung zu dir nicht auf, lassen aber nicht mehr zu.

Dies ist keine Drohung, sondern ein Versuch, unsere Beziehung zu verbessern.“

31.01.17

Das Sit-in

Einer der einfachsten Wege des gewaltlosen Widerstandes ist das **Sit-in**. Es macht **elterliche Präsenz** ohne Eskalation möglich und zeigt dem Kind, **dass der Wind sich gedreht hat**.

Die Eltern gehen in einem **ruhigen Moment** in das Zimmer des Kindes, nicht unmittelbar nach einer Eskalation. (**Das Eisen wird geschmiedet, wenn es KALT ist!**) Sie setzen sich so hin, dass das Kind das Zimmer nicht verlassen kann und sagen ihm genau, welches Verhalten sie nicht mehr akzeptieren werden. „Wir sind hier, um eine Lösung für dieses Thema zu finden. Wir bleiben hier und warten auf einen Vorschlag von dir.“

31.01.17

Gesten der Versöhnung

Möglichkeiten:

- **Wertschätzung**
- Symbolhaftes **Geschenk**
- **Essen** zubereiten
- Etwas **reparieren**, was das Kind kaputt gemacht hat
- Gemeinsame **Unternehmung**
- **Bedauern** von eigenem Fehlverhalten: „Das ... sehe ich heute als Fehler, es tut mir Leid....“ Aber nicht um Verzeihung bitten!

31.01.17

Weitere Massnahmen

- Telefonrunde
- Informationen sammeln
- Mit verschiedenen Personen sprechen
- Nachgehen und Aufsuchen
- Verlängerter Sitzstreik
- Befehlsverweigerung
- Dienste verweigern
- Von den Kindern auferlegte Tabus brechen

31.01.17

Veränderung

- Die wichtigste Veränderung findet erfahrungsgemäss in den **Eltern** statt → Neue Haltung!
- Das Kind wird seine Macht nicht so schnell aufgeben, es braucht also Geduld, sicher **3 Monate stark erhöhter Präsenz**.
- Der gewaltlose Widerstand muss zu einer neuen, grundsätzlichen **Haltung** wachsen.

31.01.17



Literaturliste

Selbstbild

Carol Dweck, Verlag Piper

Medienmündig

Paula Bleckmann, Verlag Klett-Cotta

Das hochsensible Kind

Elaine N. Aron, Verlag mvg

Pubertät

Jesper Juul, Verlag Kösel

Die Droge Verwöhnung

Jürg Frick, Verlag Hans Huber

Mit Kindern lernen

Fabian Grolimund, Verlag Huber

Lernen macht intelligent

Aljoscha Neubauer + Elsbeth Stern, Verlag Goldmann

31.01.17