

# **Mit Freude erziehen? - manchmal könnte ich....**

Erziehung zwischen Ideal und  
Wirklichkeit

Dipl.-Psych. Walter Dreser, Psychologischer Psychotherapeut

# Quellen der Enttäuschung I

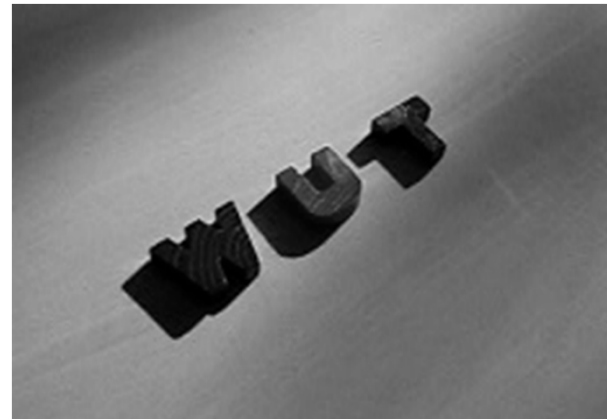
- Unsere Ansprüche an uns selber
- Ziele, die aktuell oder überhaupt weder zu mir/uns noch zu unseren Kindern passen
- Schuldgefühle
- Ziele im Widerspruch
  - Harmonie vs. Konflikt
  - Grenzen setzen vs. Gewähren lassen
- Blick auf das Fehlende

# Quellen der Enttäuschung II

- Unklare u. entmutigende Kommunikation in der Familie
  - zu wenig Zeit
  - zu wenig Klarheit
  - Vorwürfe
  - eher defizit- als lösungsorientiert

# Vom Wert der Wut

- Aggression brauchen wir, um unser Revier zu verteidigen.
- Wenn wir wütend werden, geht es um unsere Grenze.
- Von der Wut zum Mut zur Selbstbehauptung



# Aggression brauchen wir, um unser Revier zu verteidigen

- Unwohlfühlen, weil wir nicht genügend Raum haben (zu enge Grenzen)
- Jemand verletzt, beleidigt uns (emotionale Grenzverletzung)
- Die Wut spüren! Gefühle sind straffrei!
- „Wehren“ ist kein Freibrief, sondern Selbstverteidigung, Selbstbehauptung will geübt sein.

# Grenzen sichern I

- Mir klar werden, was ich brauche
- Mitteilen, was ich brauche
- Überlastung anzeigen (Warnung)
- Konsequenzen ankündigen

⇒ Selbstfürsorge fördert Selbstbewusstsein

⇒ gibt dem anderen Orientierung

# Grenzen sichern II

- Positive Orientierung in der Erziehung
  - Es braucht altersgemäße Zäune
  - Einhalten von Grenzen muss geübt werden
  - Grenzen müssen klar markiert sein
    - Inhaltlich deutlich
    - Emotional deutlich
    - Beziehungsmäßig deutlich
    - Respekt für Grenzen braucht Anerkennung
- => Fördert soziales Lernen und Rücksichtnahme

# Lösungsansätze

## ■ Innere Kommunikation

- Wie „rede“ ich mit mir selber?
- Welche Ziele setze ich?
- Auseinandersetzung mit meiner Lerngeschichte

## ■ Soziale Kommunikation

- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Aktives Zuhören und Ichbotschaften nach T. Gordon
- Kultur der Anerkennung
- Fähigkeit zu Feedback (incl. Kritik)



# Innere Kommunikation

- Wie gehe mit mir selber um?
  - Wie sehr schaue ich auf das, was ich gut kann, was mir gelingt?
  - Wie gehe ich mit meinem „inneren Team“ um?
  - Wie komme ich zu guten Maßstäben?
    - (Fehler-) Freundlich zu mir sein
    - Ermunternd und anerkennend sein, gerade auch für kleine Schritte oder Durchhalten
    - Umgang mit „Ehrenrunden“

# Beachte:

Ein zu hoher Abstand zwischen Ist und Soll

- entmutigt
- kann Depressionen fördern
- bringt einen um viel Lebensfreude
- schwächt die Vorbildfunktion für Kinder

# **Gefahr durch Ziele, die aktuell oder überhaupt weder zu mir/uns noch zu unseren Kindern passen**

- Vergleichen mit andern Familien
- Der Wunsch, Entwicklung zu beschleunigen
- Temperament ist nicht zu verändern, ich kann nur lernen, damit zu leben.
- Herauszufinden, was ich kann, was zu mir passt, ist hilfreicher, als darunter zu leiden, was ich können sollte.

# Beachte:

Niemand ist Fachmann in dem,  
was er sein oder tun müsste.

Er ist aber Fachmann in dem,  
was er ist und tut.

# Umgang mit Schuldgefühlen

- Man kann nicht erwachsen sein, ohne auch „schuldig“ zu werden.
- Abschiednehmen von niederdrückenden Schuldgefühlen
- Kinder bekommen nie „genug“.
- Von der Chance der Unvollkommenheit
- Realistische Ziele setzen

# Ziele im Widerspruch

- Harmonie ist schön, aber immer Friede, Freude Eierkuchen schafft auch keine Anreize für Entwicklung von Konfliktfähigkeit.
- „Freiheit in Grenzen“ schützt vor Überforderung und bietet Übungsfelder für Auseinandersetzung, Bewährung und Wachstum.
- Es darf Zeit brauchen, seine Position zu finden.

# Blick auf das Fehlende

- „Der Käse besteht nicht aus den Löchern“.
- Der Blick auf die Stärken ermutigt und um weiter zu gehen, brauche ich Mut.
- Der Blick auf das Fehlende hilft nur, solange es mich nicht entmutigt. Es ist besser, auf den nächsten Schritt zu achten, statt immer auf die Spitze des Berges zu starren, dann stolpere ich eher.

# Soziale Kommunikation

- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg  
Sprache der Giraffe und des Wolfes



# Giraffensprache

- Ich sage:
  - Was mir wichtig ist
  - Worum mir es geht
  - Was gerade bei mir los ist
  - Was ich gerade brauche
- Ich frage
  - Was dir wichtig ist
  - Worum dir es geht
  - Was gerade bei dir los ist
  - Was du gerade brauchst

**Damit wir uns verstehen!**

Quelle: <http://www.kopernikusschule-nbg.de/images/content/Kopernikus-Fotos/Schulprofil/5Giraffensprache.jpg>

# Wolfssprache

- verurteilt und entwertet
- droht und straft
- gibt dem anderen die Schuld
- ist rechthaberisch
- verfolgt eigene Interessen ohne Rücksicht auf die Belange des Gegenübers

# Aktives Zuhören und Ichbotschaften nach T. Gordon

„Ich bin wichtig – du bist wichtig – wir sind wichtig“

- **Emphatisches Zuhören**, wenn die andere Person ein Problem hat (Aktives Zuhören)
- **Senden klarer Botschaften**, um die Beziehung zu stärken und das Vertrauen gegenseitig zu vertiefen (Ichbotschaften)
- Die **wirksame Konfrontation**, die hilft, eigene Bedürfnisse anzumelden, ohne die des Gegenübers zu beeinträchtigen
- Der **Problemlösungsprozess** (Familienkonferenz), wenn wir in einem Konflikt stecken, für den wir eine nachhaltige Lösung suchen

# Kultur der Anerkennung I

- Anerkennung von
  - Erreichtem
  - Unterwegssein
  - kleinen Schritten
  - Entgegenkommen
  - Beitragen zu einer guten Atmosphäre
- Es ist gut, dass du da bist.
- Verhältnis Anerkennung und Kritik

# Kultur der Anerkennung II

- Vom „Guten“ des „Schlechten“
- Das Lebendige, Lustvolle entdecken und benennen
- Das Persönliche entdecken, was macht mich / mein Kind besonders aus!
- Was sind unsere Werte? (Sinnforschung)
- Humor

# Fähigkeit zu Feedback (incl. Kritik)

- Möglichst klar beschreiben, was mir gefällt oder mich stört.
- Es geht um Verhalten, nicht um die Person
- „Störungen haben Vorrang“ (TZI)
- Geeigneten Zeitpunkt wählen
- Eine gute Antwort auf Kritik ist nicht gleichbedeutend mit Anpassung
- Grenzen brauchen Respekt

# Zusammenfassung

- Wut und Ärger sind wertvoll, weil sie Hinweise auf zu kurz gekommene Bedürfnisse sind.
- Das Aushandeln von Lösungen und Balance („Arbeit“ und „Entspannung“, Zeit fürs Miteinander und Zeit für mich, ....) braucht Zeit, Übung und Disziplin.
- Anerkennung ist wichtig, auch wenn das Ziel noch nicht erreicht ist.

# Denkanstoß zum Üben

- Nehmen wir an:
  - Du hast es verdient, dich rundherum mit Achtung und liebevoll zu behandeln.
  - Du kannst das auch.
  - Du tust das auch.
  
- Woran wirst du das merken?

(nach Gunther Schmidt)



Danke für Ihre  
Aufmerksamkeit und  
herzliche Einladung  
zum Gespräch

Infos unter:  
[www.dreser-online.de](http://www.dreser-online.de)