Wie Courage wächst

Ich kann das!

Foto: Barbara Brandt

Courage ist wichtig für die seelische Gesundheit. Keine Frage! Das Leben birgt aber auch Gefahren. Selbst für die, die ganz vorsichtig sind. Das Geheimnis der Ermutigung: eine Suche nach den Grundlagen. **Barbara Brandt**

«Die grösste Gefahr im Leben ist, dass man zu vorsichtig wird.»

Pippi Langstrumpf ist vogelfrei, stark, lustig, rebellisch und unbeeindruckt von Autoritäten. Das literarische Vorbild hat Generationen von Mädchen ermuntert, Spass zu haben und an die eigenen Fähigkeiten zu glauben. Bei Pippis wilden Abenteuern, drückt man schon mal beide Augen zu. Doch gibt es ein lebendiges Leben ohne Risiko? Kinder brauchen viel Freiraum. Auch Schutz vor Gefahren – ganz klar! «Immer dann, wenn schwere Unfälle drohen oder Lebensgefahr besteht, müssen Eltern Kinder vor Schaden bewahren – und zwar so lange, bis sie alt genug sind, ihr Handeln richtig einzuschätzen», so Markus Cotting, Erziehungsberater bei der bfu. Echte Gefahrenherde ortet er auf dem Balkon, im Wasser, im Umgang mit Strom oder im Strassenverkehr. Aber Überbehüten schadet, warnen die Experten unisono. Schon die Jüngsten sollten den Umgang mit Gefahren lernen. Kleine Blessuren schaden nicht. Im Gegenteil – dabei lernen Kinder, Schmerzen auszuhalten. Was zu viel ist? Markus Cotting sieht es so: «Eltern übertreiben mit der Sicherheit ihres Nachwuchses zum Beispiel dann, wenn sie an jeder Möbel-, Tisch- und Stuhlkante Eckenschütze anbringen.»

Zeichen der ENTmutigung

«Ich bin immer mutig und vertrauensvoll!» Wer kann das schon von sich behaupten? Viele haben gelernt, brav zu sein, zu spuren und Angst zu haben. «Sei vorsichtig! Pass auf! Du bist zu klein!», so der gut gemeinte Tenor. Entmutigte fühlen sich unfähig und minderwertig, haben kein Vertrauen, vermeiden Fehler oder sind gar resigniert. «Ich kann das nicht, du musst das machen!», sagen schon kleine Kinder. «Jeder Mensch kann alles!», so der optimistische Slogan von Alfred Adler (siehe auch Seite 5) Zutrauen schafft Vertrauen – egal, ob durch angenehme oder unangenehme Erlebnisse und Gefühle. Das ist der Stoff, aus dem starke und selbstbewusste Kinder gemacht sind.

Mut und Angst ein Paar?

Die vernünftigen Menschen passen sich der Welt an – die unvernünftigen versuchen, sie zu verändern. Deshalb hängt aller Fortschritt von den Unvernünftigen ab», so George Bernhard Shaw.

Fazit: Es braucht couragierte und mutig denkende Menschen auf dieser Welt! «Zivilcourage bezeichnet ein mutiges Verhalten, mit dem jemand seinen Unmut über etwas zum Ausdruck bringt ohne Rücksicht auf Nachteile oder Folgen gegenüber Obrigkeiten, Vorgesetzten (…)», so beschrieben in «Wer mutig ist, kennt die Angst» von Johannes Czwalina. Naheliegend, dass einem dabei auch mal mulmig wird. Mutig ist, wer es trotzdem wagt! Der Autor sieht in gelebter Zivilcourage die bedeutenden Wurzeln für nachhaltiges und langfristiges Wohlergehen. Er plädiert für freie, offene, vertrauende, beziehungswillige und authentische Lebewesen.

Was mutig und stark macht

Eine Erziehung ohne Bestrafen, Schimpfen, Predigen und Drohen. Oder, wie es Jesper Juul treffend beschreibt: «Kinder sollten ein Schild um den Hals tragen, darauf müsste stehen: Entschuldigung, ich vertrage keine Kritik. Darunter müsste ein hübscher kleiner, offizieller Stempel sein: Kritik ist äusserst gesundheitsschädlich. Das Gesundheitsamt.» Leichter gesagt, als getan. Erziehungsbücher, die wissen wies geht, quellen aus den Regalen. Alle behaupten von sich, keine Ratgeber der üblichen Art zu sein. Doch, was ist nun der richtige Weg? «Es gibt keine ‹richtige› oder ‹falsche› Erziehung. Es gibt jedoch die aufmerksame Erzieherin, die das Kind sensibel beobachtet und ihr Wahrnehmen dieses einen, in seiner Art einzigartigen Kindes zum Ausgangspunkt ihrer erzieherischen Beeinflussungsversuche macht», antwortet Willhelm Rotthaus in «Wozu erziehen?».

Einerseits beruhigend, gleichzeitig stellt sich die Frage: Ist das realisierbar? Um entspannt wahrzunehmen, braucht es Zeit, Geld und genügend pädagogisches Personal respektive gelassene Eltern. Ressourcen, die gegenwärtig nicht gerade in Hülle und Fülle vorhanden sind. Kinder sollen funktionieren, leisten und profitbringende Mitglieder der zukünftigen Arbeitswelt werden. Wie da den Mittelweg finden? Wahrlich eine anspruchsvolle Gratwanderung zwischen den Bedürfnissen der Kinder, Eltern und der Gesellschaft.

Heute Malwand geschlossen!

Kürzlich geschehen: Eine Spielgruppenleiterin erlaubt den Buben und Mädchen widerwillig, an der Malwand zu pinseln. Um 12 Uhr bleibt wenig Zeit zum Aufräumen. Ihre Kinder warten zu Hause. Prompt entsteht ein Schmierfest. Die Frau ärgert sich und wird laut. Damit bestraft Sie ihre Schützlinge. Was ist hier schief gelaufen? Richtig, die Leiterin hat zu spät Grenzen gesetzt. Barbara Hennings und Gisela Niemöller zeigen in «Ermutigen statt kritisieren» auf, wie ein respektvolles Miteinander besser gelingt. Das lohnt sich, denn die Forschung zeigt: Personen aus dem Umfeld des Kindes (also auch Spielgruppenleiterinnen) können sehr viel dazu beitragen, ein Kind zu ermutigen, gerade dann, wenn es in der eigenen Familie nicht darauf zählen kann. Die Autorinnen definieren die Merkmale, die ermutigende Menschen ausmachen so:

Das sind Menschen,

- *die Kinder freundlich anschauen*
- *mit einer freundlichen Stimme sprechen*
- *Interesse für sie und ihre Interessen haben*
- *geduldig sind*
- *aufmerksam zuhören*
- *Versuche und Fortschritte anerkennen*
- *das Gute in ihnen sehen*
- *freundlich und fest die Richtung bestimmen*
- *Körpernähe herstellen*
- *Humor zeigen*
- *die sicher und überlegt handeln*
- *die nicht nörgeln, meckern, herumkritisieren*
- *die Kinder nicht belehren oder sie mit anderen vergleichen*

Fehler sind erlaubt!

Die Forderung «Mut zur Unvollkommenheit» stammt von Rudolf Dreikurs (→ Pioniere der Individualpsychologie). Doch wie passen die hohen Ansprüche an den ermutigenden Menschen zu diesem Aufruf? «Gratuliere, jetzt haben

©fotolia.de

Pioniere der Individualpsychologie

Die Individualpsychologie ist kurzgefasst die Lehre vom optimistischen Menschen. Ein Grundprinzip ist die Gleichheit aller Menschen.

Alfred Adler (1870–1937), österreichischer Arzt und Psychotherapeut, ist der Begründer der Individualpsychologie. In seiner Lehre sind Geburtsreihenfolge, Geschwisterrivalität und Familiendynamik Kernthemen. Ohne seine innovativen Ideen sind Sozialarbeit, Familien- und Paarberatung heute kaum denkbar.

Rudolf Dreikurs (1887–1972) österreichisch-amerikanischer Psychiater, Pädagoge und Psychologe, ist Vertreter der Individualpsychologie. Er sah seine Lebensaufgabe darin, Adlers Psychologie zu verbreiten und weiterzuentwickeln.

«Kritik, Kränkungen und Grenzüberschreitungen entschlüpfen uns oft, ehe wir Zeit zum Nachdenken finden. Daran ist nichts zu ändern, nur muss man sichergehen, dass die Kinder erfahren: Es ist nicht ihre Schuld, sondern unsere Verantwortung.» Jesper Juul

Tritt für Tritt das Netz erklimmen. Oben angekommen, brilliert stolz die Kletterfee!
©fotolia.de

«Sei aktiv, gehe dahin, wo die Angst ist, tue das, was du für richtig hältst, erkenne deine Fortschritte an, sei nett zu du dir und lerne durch Erfahrung.» Theo Schoenaker

sie lebenslänglich … ich meine, ein «L» auf dem Rücken!» sagt der Arzt zu den frischgebackenen Eltern. Wie treffend! Das Zusammenleben mit Kindern ist ein fortwährender Lernprozess. Sich dabei selbst zu ermutigen, spielt eine wesentliche Rolle. Tick, tick, tick – im Sekundentakt folgen neue Chancen. «Heute ist es mir nicht gelungen, doch morgen klappt es bestimmt!» So gesehen, braucht es dazu wirklich keine Übermenschen. Also, anpacken und Tag für Tag einen Schritt näher zum Ziel.

Darf ich nie loben?

Theo Schoenaker schreibt in «Mut tut gut» dazu: «Lieber falsch ermutigen, als gar nicht ermutigen!» Fragen wir einmal anders rum: Was löst Lob aus? Loben wir ein Kind, hört das andere vielleicht, ich bin nicht so gut. Oder dem Kind ist es peinlich, weil es nicht im Mittelpunkt stehen will. Oder, es wird gierig nach Lob und tut alles dafür, diese Zuwendungen wieder zu bekommen. Vielleicht meint es auch, immer gut sein zu müssen. Bezwecken wir das mit Wertschätzung? Kaum! Nur, was unterscheidet Lob denn von Ermutigung? «Lob hebt die Leistung, die Person oder ein besonderes Merkmal hervor und würdigt sie (…) bezieht sich meist auf den Erfolg. Ermutigung brauchen wir aber gerade dann, wenn wir nicht erfolgreich waren», unterstreicht Theo Schoenaker. Er schliesst aus seinen Beobachtungen: Kinder, die viel Lob bekommen, neigen eher dazu, ihr Selbstwertgefühl von der Wertschätzung anderer abhängig zu machen. Er ortet auch rebellisches Verhalten gegen Lob, weil wir dahinter die Überlegenheit des Lobenden verspüren. Oder den Druck, nach den Erwartungen anderer leben zu müssen.

… und belohnen?

Belohnen ist bestechen. Das brauchen Kinder nicht, um gut zu sein. Fühlen sie sich zugehörig, sind sie wie von selbst kooperativ und liefern nützliche Beiträge. Belohnen kann auch bedeuten, dem andern etwas nicht zuzutrauen. Wieder so eine Falle! Ob Lob oder Ermutigung, Theo Schoenaker empfiehlt, auf das Gute, das Schöne und das Liebenswerte in andern zu achten und dies anzusprechen. Dabei soll die Spontaneität, jemandem etwas Gutes zu sagen, keinesfalls gebremst werden. Also, tun Sie es gleich jetzt! Sagen Sie sich selbst etwas Nettes oder dem Menschen, der neben Ihnen steht.

Das ermutigt:

- *Ohne dich, hätten wir das nicht geschafft!*
- *Schön, dass es dich gibt!*
- *Wenn du lachst, geht die Sonne auf!*
- *Ich freue mich, dass du mit deiner Zeichnung glücklich bist.*
- *Scheint schwierig zu sein, probiers doch noch mal.*
- *Ah, das nervt. Ich verstehe dich!*

Quellen und weiterlesen

Porträt zu Alfred Adler, **Psychologie heute,** Juli 2011
Mut tut gut, Theo Schoenaker, RDI
Ermutigen statt kritisieren, Hennings/Niemöller, Herder
Grenzen, Nähe, Respekt, Jesper Juul, rororo
Wozu erziehen? Willhelm Rotthaus, Carl-Aauer-Systeme
Wer mutig ist, der kennt die Angst, Johannes Czwalina, Brendow

Bilderbücher, die Mut machen

Hast du Angst im Dunkeln? Farr/Oppenheim, Aracari
Mutig, mutig, Pauli/Schärer, Atlantis
Das sehr unfreundliche Krokodil, Charles/Terry/Plange, Bloomsbury

→ Bestellen auf Seite 25.

Spielgruppen und Politik sind kein unmögliches Paar

«Geht mutig auf die Gemeindebehörden zu!»

Sagt eine Frau, die weiss, wovon sie spricht. Fragen an Anna Lustenberger, Kantonsrätin in Zug und SSLV-Vorstandsmitglied.

Interview: Barbara Brandt

Anna, woher kommt der Mut für deine öffentlichen Auftritte? Das Erfolgsrezept?
Kaum in den Kantonsrat gewählt, verliess mich tatsächlich der Mut. Bin ich der Aufgabe gewachsen? Ich benötigte viel Zuspruch von anderen. Ich merkte aber bald: Meine Gesprächspartner sind normale Menschen mit Stärken und Schwächen – so wie ich! Auftritte in der Öffentlichkeit sind Übungssache und wollen gut vorbereitet sein. Ich freue mich immer darüber, wie gekonnt Spielgruppenleiterinnen am Elternabend oder als Vorstandsmitglied in einem Verein auftreten.

Die Spielgruppe – kein zentrales Thema für Politikerinnen und Politiker. Was ermutigt dich, dranzubleiben?
Die ersten Lebensjahre der Kindheit sind prägend. Während dieser Zeit wird der Boden geschaffen, der später trägt. Wie und wo Kinder aufwachsen, sich bewegen und entwickeln, darf der Gesellschaft nicht gleichgültig sein. Die Lobby für das Kleinkind ist zum Glück am wachsen. Denken wir dran, unsere Jüngsten sind die Erwachsenen von morgen!

Du sagst, die Gesellschaft und der Staat sollen froh sein, dass es Spielgruppen gibt. Wie meinst du das?
Die Spielgruppe fördert Kleinkinder ganzheitlich und ermöglicht ihnen erste Erfahrungen in Gruppen. Ein grosser Vorteil für alle: Nachwuchs, Eltern, und spätere Lehrpersonen. Spielgruppen erfüllen in der Schweiz eine Aufgabe, die in andern Ländern längst der Staat mit dem frühen Kindergarteneintritt übernommen hat.

Welches sind die grössten Herausforderungen?
Spielgruppen sind auf privater Ebene entstanden. Sie brauchen mehr Anerkennung und Unterstützung vom Staat – auch finanzielle! Was heisst das aber für die Spielgruppen, die Spielgruppenleiterin, den Verband? Wie sehr lassen wir uns in die Bildungslandschaft einbinden? Wie geht der Verband dieses Ziel an?

Wie und wo kommen Spielgruppenleiterinnen und -leiter mit ihren Anliegen am ehesten weiter?
In der Wohngemeinde gehts oft mit wenig Bürokratie. Es braucht keine Gesetzesänderungen, um Spielgruppen Räume gratis zu überlassen oder eine zweite Leiterin zu finanzieren. Erfolg bringen persönliche Kontakte und direkte Überzeugungsarbeit. Zusammen mit Berufskolleginnen und Eltern gelingt das am besten. Es steht uns allen zu, ein Gespräch mit der Gemeindepräsidentin oder dem Gemeindepräsidenten zu verlangen. Nur Mut!

Ein Spielgruppenkind starb kürzlich im Strassenverkehr. Ein tragisches Unglück, das Fragen zur Sicherheit in Spielgruppen aufwirft. Wie erreichen sie den Sicherheitsstandard?
Ein solches Unglück kann alle treffen – auch bei grösstmöglicher Sicherheit. Spielgruppen werden zukünftig Sicherheitskonzepte erarbeiten und den Eltern vorlegen müssen. Und – die zweite Betreuungsperson ist enorm wichtig. Erst recht, seit das Eintrittsalter für Spielgruppenkinder sinkt.

Eltern wünschen sich Sicherheit für ihre Kinder. Ist Qualität zum Nulltarif zu haben?
Das Dilemma vieler Spielgruppen! Die Teilnahme soll nicht von den Finanzen abhängen, darum arbeiten viele Spielgruppenleiterinnen unter dem empfohlenen Lohnniveau. Für gute Qualität braucht es aber genug finanzielle Mittel. Das bedeutet höhere Beiträge für die Eltern oder Unterstützung durch die Gemeinden.

Was spricht für die Bewilligungspflicht von Spielgruppen?
Ich befürworte die Bewilligungspflicht für Spielgruppen sehr! Nur so sind Qualität und Kontrolle gewährleistet. Klar, das bedeutet einen Mehraufwand für die Spielgruppenleiterin. Doch die Spielgruppen und die Rolle der Leiterin werden dadurch ernorm aufgewertet. Es gibt bereits Regionen in der Schweiz, wo diese Vision umgesetzt ist. Die SSLV-Petition «mehr Anerkennung für Spielgruppen» (→ Seite 2) fordert die Bewilligungspflicht.

Foto: zVg.