

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Mut zur Unvollkommenheit

Inhalt

Heft 87

- Mut zur Unvollkommenheit stärkt
- Führung mit Barmherzigkeit
- RGMZU in der Schule
- Ich liebe dich, obwohl ich dich kenne
- Eigenen Grenzen liebevoll begegnen
- Nicht perfekt, aber einzigartig
- Nobody is perfect



Den eigenen Grenzen liebevoll begegnen

Stets das Bestmögliche für seine Kinder zu wollen, kann durchaus kontraproduktiv sein. Sind also unvollkommene Eltern die besseren Eltern?



Christelle Schläpfer ist diplomierte Individualpsychologische Beraterin und zertifizierter SYNCHRONIZING® Coach. Die ehemalige Gymnasiallehrerin ist Geschäftsleiterin und -inhaberin von edufamily® und leitet das SYNCHRONIZING® Institut Schweiz.
www.edufamily.ch
www.synchronizing.ch

»Ich war eine gescheiterte Idealistin, die sich ihren Wunsch, alles besser zu machen als die eigenen Eltern, nicht hatte erfüllen können. Von früh bis spät war ich am Durchgreifen, Ermahnen und Trösten: Ich war Polizistin und Samariterin in einer Person. Ich fand in Blumenthal einen außergewöhnlichen Lehrer, der eine große Umstellung von mir verlangte, aber viel Verständnis hatte für alle meine Rückschläge.«
(Yvonne Schürer)

22.00 Uhr abends. Das Kinderzimmer ist erfüllt vom Klang des Xylophons, das der kleine Tom trotz später Stunde voller Enthusiasmus spielt - und dies ungeachtet der mehrfachen Aufforderung seiner Eltern, damit bitte aufzuhören und zu Bett zu gehen. Die Mutter verliert allmählich die Geduld, hat sie doch am nächsten Morgen Frühschicht. Was nun? Durchgreifen und damit den Sohn möglicherweise übergehen oder abwarten und riskieren, die Beherrschung zu verlieren? Dies ist nur eines der vielen verschiedenen Dilemmata, denen sich Eltern von heute tagtäglich von Neuem stellen müssen. Wie erzieht man sein Kind am besten? Wo braucht es Freiheiten und wann sind Grenzen angebracht - und in welchem Ausmaß?

Erziehungsideale haben sich verändert

Bis in die 1950er und 1960er Jahre war die Kindererziehung stark autoritär geprägt und dank dem Idealbild „Gehorsam durch Züchtigung“ vergleichsweise simpel zu verstehen und anzuwenden. Als Gegenbewegung dazu bekam in den 1970er Jahren die antiautoritäre Erziehung Aufwind. Neu wurden nun die Freiheiten und individuellen Stärken und Bedürfnisse des Kindes in den Vordergrund gestellt und ihm in seiner Entwicklung komplett freie Hand gelassen. Da jedoch sowohl autoritäre als auch permissive Erziehung nicht den gewünschten Erfolg brachten - nämlich eine optimale Entfaltung des Kindes mit all seinen Stärken ohne jegliche Probleme - steuert man heute eher eine ‚goldene Mitte‘ an, ein Gleichgewicht im Hinblick auf Grenzen und Freiraum.

Die Kunst etwas zu vermitteln, das man selber nicht gelernt hat

Die Eltern der heutigen Gesellschaft befinden sich dabei in einem ständigen Hin und Her. Einerseits sollen dem Kind Freiheiten eingestanden werden, aber doch auf keinen Fall zu viele; andererseits sollen ihm Grenzen aufgezeigt werden, jedoch soll dies unbedingt ohne Druck geschehen. Gleichwertigkeit, Wertschätzung, Mitspracherecht, Mitentscheidung und -gestaltung, Einbezug, jedoch keine Willkürlichkeit seitens des Kindes, liebevoll konsequente Behandlung - dies sind nur einige wenige Stichworte aus dem Pool von Unmengen an Idealen, welche Eltern in ihre Erziehung einbinden sollen und wollen, um ihr Kind für die Zukunft bestens vorzubereiten.

Die sich ständig weiterentwickelnde Gesellschaft mit ihren stetig steigenden Leistungsanforderungen erhöht auch den Druck gegenüber Eltern, ihren Kindern dafür optimales Rüstzeug auf den Weg zu geben - das Idealbild sind selbstständige, selbstbewusste, resiliente Kinder, die sich ihrer Stärken bewusst sind und diese vollumfänglich nutzen. Die richtige Balance zwischen all diesen Zielen und Anhaltspunkten zu finden, ist für viele Eltern schwer und führt nicht selten zur Überforderung. Gerade weil die Erziehung bei der heutigen Elterngeneration im Kindesalter noch sehr einseitig gewesen ist, machen es sich viele zum Ziel, ihre eigenen Kinder nun anders zu erziehen, soll es ihnen doch besser ergehen als ihnen selbst. Eben dies stellt jedoch eine weitere Schwierigkeit dar: Wie soll man etwas vermitteln, das man selber nie gelernt hat?

Ein Überangebot, das Verwirrung stiftet

Des Weiteren existiert momentan ein Übermaß an Ratgebern, Kursen und Hilfestellungen zum Thema Kindererziehung, und nicht selten werden je nach Quelle andere Schwerpunkte gesetzt und Leitbilder aufgezeigt. Eine Recherche im Internet liefert zum Suchbegriff ‚Kindererziehung Hilfe‘ bereits 654.000 Ergebnis-

se - eine regelrechte Flut an Informationen, die Eltern schnell einmal verunsichern und an ihre Grenzen bringen kann. Sich in diesem Überangebot zurecht zu finden und eine gute Auswahl zu treffen, ist keine leichte Aufgabe und kann mehr Verwirrung stiften, als sie zu lindern.

Soziale Erwünschtheit und das ideale Elternbild

Zurück zu unserer Beispielfamilie: Tom und seine Eltern haben sich am Wochenende in den Supermarkt begeben. Die nächste Herausforderung für die Eltern lässt nicht lange auf sich warten: An der Kasse angekommen, besteht Tom auf Gummibärchen, und als die Eltern diesem Wunsch nicht nachkommen, beginnt er lauthals zu weinen und zu schreien. Schnell zieht die Familie verurteilende Blicke von allen Seiten auf sich, jemand fordert sie auf, „dem Kind doch zu geben, was es will“. Die Eltern, überzeugt, dass Ignorieren in diesem Fall die beste Lösung wäre, kommen ins Wanken.

Szenen wie diese sind vielen Menschen nicht unbekannt. Daraus ist ersichtlich, dass auch von außen ein großer Druck auf die Eltern ausgeübt wird. Gesellschaftliche Normen, Anforderungen und Moralwerte sind permanent präsent und aktiv. Gerade im öffentlichen Raum treffen eigene Erziehungsprinzipien von Eltern oft auf die Werturteile anderer Personen. Diese Anpassungsnot an die sogenannte soziale Erwünschtheit des eigenen Verhaltens, also an das, was von der Mehrheit der Gesellschaft als legitim angesehen wird, erzeugt eine weitere Druckquelle. Viele Eltern wollen damit verhindern, als ‚Rabemutter/Rabenvater‘ zu gelten, und hinterfragen gar ihre eigenen Erziehungsmethoden.

Zu all dem hinzu kommt nun auch noch das Bild der heutigen Leistungsgesellschaft, welche Eltern beruflich zunehmend stärker fordert und ihnen einen schwierig zu bewerkstellenden Spagat zwischen Beruf und Familie abverlangt. Dies und die gesellschaftliche Erwartung an die Eltern, ihre Kinder optimal zu erziehen und zu fördern, kann einen Perfektionsdruck an die eigenen Fähigkeiten erzeugen. Dabei spielen auch die Medien eine wichtige Rolle: Die Eltern orientieren und messen sich oft an dem Elternideal, das in Ratgebern und Werbung suggeriert wird: immer geduldig und liebevoll, immer präsent, fürsorglich, glücklich strahlend und vorbildlich.

Ideale Eltern sollen stets das Bestmögliche bieten

Das Bestmögliche ist heute Standard. Die bestmögliche Entwicklung, die bestmögliche Förderung, die bestmögliche Leistung und dabei bitte auch noch glücklich sein. Eltern stecken sich selbst immer höhere Ziele und die Anforderungen an sich selber steigen zunehmend. Werden sie diesen jedoch nicht gerecht, fallen sie beispielsweise bei der Kindererziehung stressbedingt einmal aus der Rolle und werden laut, hat dies enorme Schuldgefühle und Enttäuschung über sich selbst zur Folge. Doch

Lautwerden ist nichts Schlechtes. Es ist in Ordnung, auch mal wütend zu werden. Diese Emotion ist ein Signal, dass eigene Bedürfnisse vernachlässigt werden und zeigt, dass man sich selber wieder einmal etwas Gutes tun sollte – ohne Schuldgefühle.

Nachsicht statt Perfektionsstreben

Dieser selbstindizierte ständige Erwartungsdruck sich selber gegenüber ist eines der größten und schwerwiegendsten Probleme heutiger Eltern. Dabei wird aber oft vergessen, dass ein gesundes Maß an Nachsicht gerade mit sich selbst weder kontraproduktiv noch hindernd, sondern im Gegenteil wichtig ist, um entspannter und gesammelter an Probleme herangehen zu können. Dies betrifft besonders auch das Thema Kindererziehung. Sind Eltern nachsichtiger mit sich selbst, fällt ein großer Stressfaktor weg und es erleichtert die Kommunikation zwischen Eltern und Kindern. Außerdem führt eine höhere Toleranz sich selbst gegenüber auch zu mehr Nachsicht mit anderen, insbesondere mit den eigenen Kindern, und dies ist gerade im angestrebten demokratischen oder gleichwertigen Erziehungsstil wichtig, bei dem der Fokus auf die positiven Eigenschaften der Kinder gelegt werden soll.

Perfekte Eltern gibt es nicht. Eltern, die zur Perfektion streben, setzen auch ihre Kinder unter Druck, perfekte Kinder zu werden. Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu sein und die Anforderungen an sich selbst nicht zu hoch zu schrauben. Dies führt letztendlich zu einem entspannteren Umgang bei der Erziehung selber und kann es Eltern ermöglichen, einen Teil des ganzen auf ihnen lastenden Drucks abzubauen.

In den STEP Elternbüchern (Systematisches Training für Eltern und Pädagogen - nach Dreikurs) gefallen mir daher ganz besonders immer wieder die Abschnitte in jedem Kapitel, wo es außerhalb der Erziehungsfragen um die Eltern geht. Diese Abschnitte heißen da: „Nur für Sie“. Dabei spielen die Selbstakzeptanz, der Mut zur Unvollkommenheit und die Selbstermutigung eine ganz wichtige Rolle. Wenn wir lernen, mit uns selber so umzugehen, wie wir mit unsern Kindern umgehen wollen, ist dies für unsere Kinder das größte Geschenk – sie erleben uns als Vorbilder in Selbstermutigung, Selbstempathie und Selbstakzeptanz.

Bücher zum Thema:

- STEP - Das Elternbuch; Don Dinkmeyer, Gary McKay; Beltz Verlag, ISBN: 978-3407228758.
- Ermutigen statt kritisieren; Barbara Hennings, Gisela Niemöller; Herder Verlag, ISBN: 978-3451058554.
- Ich bin eine gute Mutter! Warum es Ihrem Kind besser geht, wenn Sie nicht immer perfekt sind; Campus Verlag, ISBN: 978-3593387949.
- Aus Liebe zu den Kindern – Gut für sich selbst sorgen und achtsam erziehen, Kösel Verlag, ISBN: 978-3466307258.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail:
w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Marion Fiox

Am Hummortal 76 / D-55283 Nierstein / Tel. +49(0)6133-61051 / e-mail: m.fiox@vpip.de

Vorstandsmitglied, Andrea Mock-Haas

Aschaffenerstr. 65 / D-63500 Seligenstadt / Tel. +49(0)6182-200444 / e-mail: ip-forum@vpip.de und a.mock-haas@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail:i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Mut zur Gemeinschaft

Redaktionsschluss: 1. Juni 2014

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus

Tel. +49(0)7151-906250 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Ingrid Czerwinski

Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Marion Fiox

Tel. +49(0)6133-61051 / e-mail: fortbildung@vpip.de
Information und Anmeldung zur VpIP-Fortbildungen

Sabine Wendel

Tel. +49(0)6235-98725 / e-mail: s.wendel@vpip.de
Bestellung und Versand der Familienrat-Training-Flyer

Antje Müffelmann

Tel. +49(0)176-32963808 / e-mail: a.mueffelmann@vpip.de
Kontaktperson für ausgebildete Familienrat-TrainerInnen

Andrea Mock-Haas

Tel. +49(0)6182-200444 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsanschrift: c/o Barbara Fischer-Reineke / Meisenweg 5 / D-70565 Stuttgart / Tel. +49(0)711-65524454 / e-mail: magazin@vpip.de
Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint 4x im Jahr und kann regelmäßig zum Preis von € 20,00 bezogen werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.
Ansprechpartnerin für die Webseiten www.vpip.de und www.familienrat.eu ist Ulrike Strubel / e-mail: u.strubel@vpip.de.