

Vorwort

Sie kennen sicher das Sprichwort „Aus Schaden wird man klug“. Nach diesem Prinzip möchten wir unser Wissen im Umgang mit emotionalem Leid von Menschen in der Psychotherapie nutzen, um daraus abzuleiten, was Menschen möglichst von Beginn ihres Lebens an lernen sollten, damit sie psychisch und emotional ausgeglichen, selbstsicher, mutig und zufrieden ihr Leben gestalten können.

Zu unserem Selbstverständnis von Erziehung gehört, dass es hier keine Zwangsläufigkeiten gibt. Nur weil sich Erziehende auf eine bestimmte Art verhalten, muss ein Kind sich nicht zwingend auf eine bestimmte Art entwickeln. Auch andere Einflussfaktoren wirken auf die kindliche Entwicklung ein, ohne dass Erziehende in diesen Punkten gezielt Einfluss nehmen können. Das sind z. B. vorgeburtliche Einflüsse, das bereits im Kind angelegte Temperament, die Auswirkungen bestimmter sensibler Phasen in der Hirnentwicklung und die frühkindliche Prägung.

Klar und nachgewiesen ist aber auch der große Einfluss, den Erziehende aktiv nehmen können. Mit der Wahl eines Erziehungsstils oder eines Erziehungsangebotes verändern Erziehende die Wahrscheinlichkeiten, wie sich das Kind künftig fühlen und verhalten wird.

Zum Inhalt

In diesem Buch beleuchten wir drei wesentliche Bereiche der psychischen und emotionalen Entwicklung von Kindern und möchten Ihnen als Eltern, Großeltern, Lehrer oder Erziehende mit Rat zur Seite stehen, wenn Sie Ihre Sprösslinge oder die Ihnen anvertrauten Kinder bei diesen Entwicklungsaufgaben unterstützen.

Wir versuchen dabei, sowohl aus unserer psychotherapeutischen Praxis als auch durch die eigene Kindererziehung motiviert, die Frage zu beantworten, welche Lernerfahrungen hilfreich und notwendig sind, um Kinder fit für das Leben zu machen.

Sie erfahren hier etwas darüber, wie Lernprozesse bei Kindern ablaufen und wie sie bestimmte Konzepte und Lebensregeln verinnerlichen. Sie lernen wichtige Konzepte kennen, die das Denken, Fühlen und Handeln auch schon bei kleinen Kindern bestimmen, und Sie erkennen Möglichkeiten, wie Sie Einfluss nehmen können auf das, *wann* Ihr Kind *was* und *wie* erlernt. Dabei stehen folgende Erziehungsziele im Fokus:

- das Ausbilden eines gesunden Selbstbewusstseins
- die Fähigkeit zur Übernahme von Eigenverantwortung
- die Akzeptanz von Unausweichlichem und von Unsicherheit

- die Bereitschaft, notwendige Frustration auszuhalten und – damit verbunden –
- zielführendes Entscheiden und Handeln
- die Fähigkeit, auch über einen längeren Zeitraum ein Ziel zu verfolgen, und
- der Mut, sich den Gefahren und Risiken des Lebens zu stellen.

Ein Kind, das diese Fähigkeiten erlernt, ist gewappnet für die Lebensaufgaben, die es erwarten. Zu diesem Zweck vermitteln wir,

- wie man ein gesundes Selbstbewusstsein fördert, sodass ein Kind weder mit pauschaler Selbstabwertung noch mit pauschaler Selbstüberhöhung reagiert
- wie man die Übernahme von Eigenverantwortung fördert, ohne das Kind zu überfordern
- wie ein Kind Frustration auszuhalten lernt, ohne zu resignieren
- wie ein Kind die allgegenwärtige Unsicherheit im Leben akzeptieren lernt, ohne sich permanent in Angst zu versetzen, und
- wie man mit Kindern Sinnfragen besprechen, Werte vermitteln und Ziele aufbauen kann.

Unsere Zielgruppe

Dieses Buch ist an Eltern und Erziehende gerichtet, die sich Möglichkeiten zum Auf- und Ausbau einer gesunden Psyche bei Kindern aneignen möchten. Insofern handelt es sich hier um einen Erziehungsratgeber, der psychischen Problemen vorbeugen möchte.

Dazu zeigen wir auch Möglichkeiten auf, wie Sie selbst ein hilfreiches Modell für das Kind sein können.

Dieses Buch kann und soll jedoch keine Psychotherapie ersetzen. Falls Sie während oder nach der Lektüre erkennen, dass das Kind bereits „in den Brunnen gefallen“ ist, raten wir zu professioneller Hilfe durch Erziehungsberatungsstellen oder ggf. durch approbierte Psychotherapeuten für Kinder und Jugendliche.

Um der besseren Lesbarkeit willen verzichten wir weitestgehend auf Fachausdrücke und Psychologenkauerwelsch, obwohl alle Inhalte wissenschaftlich begründet und fachlich untermauert sind, ebenso wie auf ein geschlechtsausgewogenes Benennen.

Vaisala (Savaii) und Leipzig im Mai 2019

*Harlich Stavemann,
Wiebke Bergmann*