

Und hier das Geld fürs Einkaufen!

MUT TUT GUT!

Stellen Sie sich vor, Sie stehen oben auf einer Brücke, kurz vorm Absprung beim Bungee-Jumping ... Ob Sie es bereits getan haben oder nicht, ob Sie so etwas reizen würde oder nicht – versetzen Sie sich in die Situation. Ja, stimmt, das ist ein Riesending, aber das, was Sie jetzt brauchen, braucht auch ein Kind, braucht ein Mensch, egal ob bei spektakulären Aktionen oder in den ganz alltäglichen Herausforderungen ... und sicher noch ein bisschen mehr, um **MUTIG** zu sein: Mut zur Entscheidung bei gleichzeitiger Entscheidungsfreiheit, Selbstvertrauen, eigene Ziele, Zutrauen, Zuversicht, Sicherheitsgefühl, ... um dann Grenzen zu sprengen, bzw. über Grenzen zu gehen. Andere Menschen bilden ein Sicherheitsnetz, ermutigen vielleicht noch ... und dann geht was! Das gilt für so viele Situationen im Leben und genau das wünschen Eltern ihren Kindern.

Mut bringen Kinder mit

Mit Mut kommt ein Kind zur Welt. Es startet mit Energie, Neugierde, Experimentierfreude.

Das Kind wird geboren in die Familie, erkundet, wie etwas geht, wie schlafen, rollen, laufen, sprechen, kochen, malen, schaukeln, bei der Sternsingeraktion mitmachen, einen Urlaub planen, seine eigene Meinung gegenüber anderen vertreten, Verantwortung für ein Tier übernehmen, eine Berufswahl treffen – das und viel mehr, geht.

Und es ist einer der besten Jobs als Vater, Mutter, Oma, Opa, Tante, Onkel, usw., Kinder in diesem Mutigwerden unterstützen zu dürfen.

Hey, wie geht dieses Leben, was kann ich gestalten und erreichen? Wo will ich „meinen ganzen Mut zusammennehmen“, aktiv werden, weil ich erkannt habe, dass etwas wichtig ist? Wer ist mit mir unterwegs? ... Kann ich mutig sein? Kann ich Neues, Unvertrautes erobern? Was mache ich, wenn etwas nicht gelingt? Wo fange ich an? ...

Wenn Kinder und Jugendliche sich selbst etwas zutrauen und so aktiv Welt erkunden und gestalten, lernen sie Schritt für Schritt mutig und selbstvertrauend Verantwortung im Kleinen und im Großen zu übernehmen – auch zur Entlastung von Mutter und Vater.

Was wir tun können ...

1. Gedanke: Räume der Selbsterprobung. Zunächst einmal geht es nur darum, diesem Wunsch der Kinder, die Welt zu erobern, dem Experimentieren und Ausprobieren, einen sicheren Raum zu schaffen.

Mutförderung geschieht von Anfang an in den eigenen vier Wänden: Wenn die Kinder die Kochtopfschublade ausräumen und neu einsortieren dürfen oder leckere Rezepte mit ausprobieren können, wenn sie „ihr“ Zimmer immer wieder neu „gestalten“, in Besitz nehmen dürfen, wenn sie auf dem Spielplatz gesichert hochklettern oder später die Mountainbike-Tour über 30 km durch den Wald schaffen, die Geburtstagstorte für die Oma gebacken werden durfte ... Diese und ähnliche Erfahrungen prägen auch das Herangehen an andere Herausforderungen des Lebens.

2. Gedanke: Ermutigung und Anerkennung. Was Kindern vor allem Rückenwind gibt, Situationen beherzt anzugehen, ist das Zutrauen der Eltern; wenn diese zu eigenem Handeln ermutigen, wenn sie beeindruckt sind und das auch ins Wort bringen, Begeisterung zeigen. Und wenn etwas besonders knifflig, spannend, unvorhersehbar ist (z.B. Prüfungen oder ein notwendige

ges, klärendes Wort), braucht es die Zuversicht und Begleitung von Erwachsenen, die signalisieren: Wenn Du mich brauchst, bin ich in Deiner Nähe! Ich traue Dir zu, dass Du es schaffst, dass Du da durch kommst! Oder dass Du den Mut aufbringst, NEIN zu sagen. Zu etwas für Dich Unzumutbarem, zu Aktionen unter Gruppenzwang usf.

All das braucht Mut und Übung, braucht Selbstvertrauen und eine eigene, gefestigte Überzeugung. Und das heißt vorab im Familienalltag, dass sich das Kind ernst genommen fühlt und seine Bedürfnisse äußern kann.

3. Gedanke: Fehlerfreundlichkeit schafft Mut zum Neuanfang.

So bauen Kinder und Jugendliche Zutrauen zu sich und Selbstvertrauen auf. Gerade, wenn Versuch und Irrtum möglich sind, weil Fehler in Ordnung sind, weil Misslungenes genauso wie Gelungenes sein darf. Da sind die Spaghetti ziemlich versalzen, da ist beim Schulsachen-Kaufen das falsche Papier reingereutscht, da sind die gesäten Radieschen mangels verlässlichem Gießen vertrocknet, da ist das selbst reparierte Fahrrad nach drei Tagen wieder platt, da ist der 9-Jährige am nächsten Tag übermüdet, weil er abends kein Ende fand. Kinder lernen am Leben, immer wieder neu. Wenn Mutter und Vater helfen, aus den Erfahrungen des eigenen Handelns sinnvolle Konsequenzen zu ziehen, entwickelt sich echte Eigenständigkeit und der Mut, eigene Schritte zu gehen.

Loslassen und Zutrauen sind dabei die allerersten Aufgaben für die Erwachsenen!

Hinzu kommt ErMUTigung, die Mut macht, es (wieder) anzugehen, die herausstellt, was genau gebraucht wird und was leistbar ist und widerspiegelt, was klappt, woran das Großwerden Schritt für Schritt spürbar wird. Und dieses Spüren ist es, was das Kind mutig macht.

Was bremst, ... ist schnell benannt.

Es sind unangemessene, nicht situationsangemessene Ge- und Verbote, Gesetzen wie Sätze, die dem Kind gegenüber ständig so etwas ausdrücken wie

- Lass das! oder · Sei ruhig!
- Sei ein stilles, ein braves Kind, das man überall mit hinnehmen kann!
- Du kannst das sowieso nicht. Hör auf!
- Mach gefälligst, was ich Dir sage!
- Halte Dich an die Regeln, dann passt alles!

Kesse Haltung „als Mutmach-formel“

„Kess“ meint: kooperativ, ermutigend, sozial und situationsorientiert zu erziehen: das Kind einbinden; es bestärken, es lieben und spüren lassen, wie bedeutsam und kompetent es ist; situationsgerecht, feinfühlig handeln und nicht nach Prinzipien. Das signalisiert dem Kind:

- Entdecke die Welt
- Bring dich ein
- Du kannst viel
- Lass uns zusammen gucken, was geht

Und so entwickelt das Kind Freude an der Entwicklung, daran, selbst-wirksam zu sein, Grenzen zu überwinden, Neues zu wagen für sich, aber – so ganz nebenbei – auch im Sinne der Gemeinschaft.

Wenn wir Mut vermissen

Nicht verzagen. Es gibt die Übermutigen, die zu bremsen sind, damit sie Grenzen und Gefahren wahrnehmen können. Die nicht so Mutigen nähern sich von der anderen Seite: von der vorsichtigen. Und auch das ist gut. Angemessener Mut pendelt sich ein zwischen Übermut und Vorsicht. Diese Kinder brauchen dann einmal mehr den Raum zur Selbsterfahrung, müssen ihr eigenes Körpergefühl entwickeln können, brauchen die Erfahrung, dass eigene Ideen erwünscht sind, dass es etwas ausprobieren darf und wenn sie etwas tun, auch mal beide Augen zuge-drückt werden.

Kess

kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

erziehen®

Kess-Erziehen ist ein pädagogisches Programm für Mütter, Väter und alle Erziehungsverantwortliche – für ein entspanntes, förderliches Miteinander.

Nähere Informationen unter
www.kess-erziehen.de

Was zählt

Allen Kindern gemeinsam ist, dass sie das Leben entdecken, sich einbringen und mutig mitgestalten wollen. Schaffen wir dafür einen Rahmen! Immer wieder neu! Ganz kess: kooperativ, ermutigend, sozial, situationsorientiert! Mut schafft Eigenständigkeit. Eigenständigkeit entspannt. Entspannung schafft ein prima Klima für alle.

Und wenn Sie möchten: Gehen Sie nun den Artikel nochmals durch und überlegen Sie, was Sie im Alltag schon alles diesbezüglich tun. Sie werden viel finden – und vielleicht ja auch noch die eine oder andere Anregung.



Elisabeth Amrhein, Dipl. Sozialpädagogin; Kess-erziehen-Verantwortliche für das Bistum

Würzburg, Familienbund der Katholiken; Mutter von zwei Kindern; Zelllingen



Christof Horst, Leiter des Kess-erziehen-Instituts für Personale Pädagogik; Ehe-, Familien- und Lebensberater; Vater von drei Kindern; Bonn