

IRGENDWANN ...

- Irgendwann wirst du erkennen, dass du genau richtig bist, wie du bist.
- Irgendwann wirst du bemerken, dass du ein ganz besonderer Mensch bist.
- Irgendwann wird es dir gelingen, auf schwierige Situationen zurückzublicken und darüber zu lachen.



WAS GESCHIEHT, WENN DU ...

- Was geschieht, wenn du jeden Tag etwas Neues lernst?
- Was geschieht, wenn du dich einfach entscheidest, etwas Neues auszuprobieren?
- Was geschieht, wenn du genau so bist, wie du sein möchtest?



VIELLEICHT HAST DU NOCH NICHT BEMERKT, ...

- Vielleicht hast du noch nicht bemerkt, wie stark du wirklich bist.
- Vielleicht hast du noch nicht bemerkt, dass alles, was in deinem Leben passiert, zu deinem höchsten Wohl geschieht.
- Vielleicht hast du noch nicht bemerkt, dass heute ein besonders guter Tag ist.



DU SELBST KANNST DIR DIE ERLAUBNIS GEBEN, ...

- Du selbst kannst dir die Erlaubnis geben, alle deine Stärken zu zeigen.
- Du selbst kannst dir die Erlaubnis geben, dich heute besonders gut zu fühlen.
- Du selbst kannst dir die Erlaubnis geben, dich noch attraktiver zu finden.
- Du selbst kannst dir die Erlaubnis geben zu sagen, wenn dir etwas nicht gefällt.



WAS GESCHIEHT, WENN DU ...

- _____

- _____

- _____

- _____

IRGENDWANN ...

- _____

- _____

- _____

- _____

DU SELBST KANNST DIR DIE ERLAUBNIS GEBEN, ...

- _____

- _____

- _____

- _____

VIELLEICHT HAST DU NOCH NICHT BEMERKT, ...

- _____

- _____

- _____

- _____

SABINE GROTH

GLÜCKSKINDER

SPRECHEN, ZUHÖREN, VERSTEHEN –
DAMIT IHR KIND EIN GLÜCKSKIND WIRD

OBERSTE**B**RINK

LIEBE ELTERN

„Ich habe einen Traum ...“

(Martin Luther King)

Stellen Sie sich vor, in Ihrer Familie sprechen alle respektvoll, offen und aufrichtig miteinander. Alle Gefühle dürfen ausgedrückt werden, ohne andere dabei zu demütigen oder zu verletzen. Alle Familienmitglieder sind in der Lage, selbst ihre Bedürfnisse zu äußern und klar um das zu bitten, was sie sich wünschen. Wenn einer etwas sagt, hören die anderen einfühlsam zu, ohne das Gesagte zu bewerten, ungebetene Ratschläge zu erteilen oder Predigten zu halten. Hat jemand ein Problem, werden ihm Zeit, Klarheit und ein verständnisvolles, offenes Ohr angeboten. Die Verantwortung und das Vergnügen über die eigenständige Lösung eines Problems werden jedoch dem Betroffenen selbst überlassen.

Und stellen Sie sich vor, Sie haben die Fähigkeit, Ihrem Kind Botschaften mit auf den Lebensweg zu geben, die Ihr Kind stärken, ihm Mut machen und die es darin unterstützen, sich zu einem gesunden, selbstbewussten Menschen zu entwickeln - zu einem wahren Glückskind.

Ein Traum? Ja - aber einer, den Sie sich mit Ihrem Partner und Ihren Kindern erfüllen können. Sie können eine respektvolle und offene Kommunikation mit Leichtigkeit lernen. Auch ich habe sie erlernt - und lerne täglich neu dazu.

Nachdem ich festgestellt hatte, dass einige meiner Aufforderungen keinerlei Wirkung zeigten, manche Botschaften gar das Gegenteil von dem bewirkten, was ich eigentlich wollte und ich immer wieder demütigende Äußerungen in Schulen und auf Spielplätzen hörte, machte ich mich auf die Suche nach positiven Botschaften und einer respektvollen Sprache im Umgang mit Kindern. Ich traf auf großartige und kompetente Lehrer,

die mich u. a. in die Kunst der gewaltfreien Kommunikation und der Hypnose einweihen. Sie gaben mir Botschaften mit auf den Weg, die mich stärkten, heilten und darin unterstützten, mein Glück stets in die eigenen Hände zu nehmen. Ich durfte erleben, dass nicht die Tatsachen selbst das Leben schwer oder schön machen, sondern unsere Bewertung der Tatsachen.

Diese wunderbare Erfahrung wollte ich mit vielen Eltern teilen, denn wir alle wünschen uns, dass sich unsere Kinder zu Glückskindern entwickeln - zu Kindern, die gut für ihr eigenes Wohlergehen sorgen können und die in der Lage sind, das Glück, das ihnen im Leben geschenkt wird, mit Dankbarkeit und Freude zu genießen.

Sie werden viele Ideen und Beispiele in diesem Buch finden, die Sie zu einer neuen Sprache im Umgang mit Ihrem Kind anregen. Alle vorgeschlagenen Kommunikationsmethoden sind jedoch nur dann erfolgreich, wenn Sie Ihr Herz sprechen lassen und auf Ihr eigenes Gefühl vertrauen. Denn Sie kennen Ihr Kind selbst am allerbesten. Letztendlich sind alle Bücher, Experten und Kurse nur hilfreich, wenn sie den Weg zum eigenen Herzen weisen.

Wir alle brauchen Unterstützung und Anregungen, um das Abenteuer „Familie“ zu bewältigen, um unser eigenes Glück zu pflegen und um gesunde und glückliche Kinder großzuziehen.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen Mut machen und Ihnen Inspiration, Begeisterung und viele gute Botschaften mit auf den Weg geben.

Ihre

Saline Fratz

INHALT

I. DIE ZAUBERKRAFT DER SPRACHE ENTDECKEN	11
• Es kommt auf die Wahl unserer Worte an	12
Kapitel 1: Das Wichtigste in Kürze	15
2. DIE ZIELE UND WERTE HINTER IHREN BOTSCHAFTEN	17
• Welche Einstellung haben Sie zu Kindern?	18
• Wenn Erziehung zum Machtkampf wird	21
• Die Gefahren von Lob und Strafe	24
Kapitel 2: Das Wichtigste in Kürze	29
3. EINE NEUE SPRACHE FÜR DEN UMGANG MIT KINDERN LERNEN	31
• Beobachten, ohne zu bewerten	32
• Gefühle ausdrücken	36
• Bedürfnisse äußern	39
• Bitten formulieren	41
Kapitel 3: Das Wichtigste in Kürze	45
4. SO PRÄGEN SIE DIE PSYCHE IHRES KINDES	47
• Vermitteln Sie Ihrem Kind, was ihm gut tut	48
• Die Wirkung von positiven und negativen Botschaften	59
• Warum Eltern ihre Kinder mitunter demütigen	63
• Der Ton macht die Musik: Es kommt darauf an, wie Sie etwas sagen	67
Kapitel 4: Das Wichtigste in Kürze	71
5. WAS SAGEN SIE IHREM KIND?	73
• Was Sie Ihrem Kind sagen können,	74
... wenn Sie Ihre Liebe und Zuneigung ausdrücken möchten	75
... wenn Sie sich über sein Verhalten oder seine Leistungen freuen	77
... wenn Sie wütend, enttäuscht, besorgt oder genervt sind	80
... wenn Sie eine Regel aufstellen	83
... wenn Sie eine Bitte oder Anweisung aussprechen möchten	87
... wenn Sie ihm eine Grenze setzen wollen	92
... wenn ihm Gefahr droht	95

... wenn es krank ist	98
... wenn es einen Unfall hatte	100
... wenn Sie ihm Mut zusprechen wollen	102
Kapitel 5: Das Wichtigste in Kürze	105
6. AUCH ZUHÖREN WILL GELERNT SEIN	107
• Mit den Eltern sprechen – oder nicht?	108
• Beliebte Eltern-Reaktionen	109
• Die Grundlagen für heilendes Zuhören: Einfühlung und Annahme	112
• Hilfreiche Einstellungen für das Zuhören	113
• Passives Zuhören	114
• Aktives Zuhören	116
Kapitel 6: Das Wichtigste in Kürze	119
7. DIE ENTSCHEIDENDEN FRAGEN STELLEN	121
• Fragen, die Sie ersatzlos streichen können	122
• Fragen zur Lösung eines Problems	125
• Fragen für den Tag	126
Kapitel 7: Das Wichtigste in Kürze	127
8. KONFLIKTE FRIEDLICH LÖSEN	129
• Wie Sie Lösungen finden können	130
• Wie Sie eine gewalttätige Auseinandersetzung entschärfen können	134
• Das Streitschlichtungs-Gespräch	135
Kapitel 8: Das Wichtigste in Kürze	139
9. SO WERDEN SIE POSITIV-BOTSCHAFTER	141
• Positive Botschaften senden kann spielend einfach sein	142
• 25 Glückskarten-Spiele	143
• Kleine „Wortschatzkiste“	150
LITERATURHINWEISE	152
DIE GLÜCKSKARTEN	152



DIE ZAUBERKRAFT DER SPRACHE ENTDECKEN

„Erziehung ist Beziehung.“

(Martin Buber, Religionsphilosoph)

ES KOMMT AUF DIE WAHL UNSERER WORTE AN

„Ich kann das nicht. Meine Mutter sagt immer, ich bin genauso dumm in Mathe wie sie“, erklärt mir die achtjährige Lena unter Tränen, als sie für die Mathematikaufgabe keine Lösung findet. Auf der Heimfahrt geht mir dieser Satz nicht mehr aus dem Kopf – und ich versuche mich in Lena hineinzusetzen, als sie die Sätze hörte: „Das kannst du nicht!“ und „Du bist genauso dumm in Mathe wie ich.“ Ich fühle mich augenblicklich hilflos, verletzt und niedergeschlagen. In dieser Verfassung fiele es mir schwer, selbst die leichtesten Aufgaben zu lösen. Ich begänne grundsätzlich an meiner Fähigkeit zu zweifeln, etwas zu lernen, das ich noch nicht kann – ein kleines dummes Mädchen, das von seiner Mutter nicht die Chance erhält, eigene, andere Erfahrungen in bestimmten Lebensbereichen zu machen. Kein Wunder, dass Lena Mathematik keinen Spaß macht.

Bereits mit einem einzigen Satz haben wir die Macht, die Gedanken und Gefühle unserer Kinder zu beeinflussen. Den meisten von uns ist allerdings nicht bewusst, dass wir mit den Botschaften, die wir tagtäglich aussenden, einen so großen Einfluss auf das Wohlergehen unserer Kinder ausüben. Mit unseren Worten und unserer Sprache haben wir die Möglichkeit, Kinder in ihrem Selbstwertgefühl zu schwächen – oder aber sie zu stärken und ihnen positive Vorstellungen von sich und der Welt mit auf den Lebensweg zu geben.

Das Wissen um die Zauberkraft der Sprache haben sich bereits seit Langem gute Therapeuten und die Werbung zunutze gemacht. In der Erziehung und im Umgang mit Kindern wird der Sprache aber noch viel zu wenig Beachtung geschenkt. Während noch meine Eltern davon berichten, dass sie in ihrer Schulzeit mit dem Rohrstock geschlagen wurden, ist es heute zumindest in den öffentlichen pädagogischen Einrichtungen eine Selbstverständlichkeit, dass Kinder nicht mehr geohrfeigt oder geschlagen werden. Was sich allerdings noch nicht genug herumgesprochen hat, ist die Tatsache, dass wir Kinder mit Worten mindestens ebenso verletzen, demütigen und ihnen schaden können wie mit Schlägen. Häufig werden Kindern Dinge gesagt, die wir uns selbst im schlimmsten Streit nicht trauen würden, einem Erwachsenen zu sagen. Und wenn wir das doch tun, ist danach die Beziehung meist zerrüttet. Aber Sie

brauchen nur auf einen Spielplatz, in eine Schule oder in einen Kindergarten zu gehen – und schon werden Sie Sätze wie diese hören: *„Bei dir ist Hopfen und Malz verloren.“* • *„Du bist vielleicht ein Zicke ... ein Dummerchen ... ein Vielfraß ... eine Nervensäge!“* • *„Sag mal, hast du sie noch alle?“* • *„Du bist wohl völlig übergeschnappt?“* • *„Du bist so egoistisch!“* • *„Michael ist richtig faul. Das hat er von seinem Vater.“*

Mit diesen Sätzen wird noch immer eine ganze Generation von Kindern großgezogen, von der wir uns doch eigentlich wünschen, dass sie einen respektvollen, offenen und einführenden Umgang miteinander lernt. Das gemeinsame Ziel fast aller Eltern und Pädagogen ist es heute, Kinder in ihrer Entwicklung zu selbstbewussten und respektvollen Menschen zu unterstützen. Nur über die Art und Weise, wie wir dieses Ziel erreichen, herrscht noch weitgehend Unsicherheit und vor allem Unwissenheit.

Das Verhalten unserer Kinder wird neben unserer Vorbildfunktion am stärksten von der Wahl unserer Worte beeinflusst. Es sind unsere Botschaften, die das Selbstbild eines Kindes und seine Vorstellungen von der Welt stark prägen. Und es sind unsere Einstellungen und unsere geistige Haltung, die hinter unseren Worten stehen, die aus unseren Kindern unzufriedene oder lebensbejahende und fröhliche Menschen machen.

Positive Botschaften, die Kinder in ihrem Selbstwertgefühl stärken, können mit Leichtigkeit zu jeder Zeit und an jedem Ort vermittelt werden. Ihre stärkende Wirkung entfalten sie sofort. Positive Botschaften sind wie Samen, die in der Psyche eines Kindes weiterkeimen und sein Selbstbild und somit auch sein Verhalten beeinflussen.

Sie können sich sicher leicht vorstellen, dass ein Kind, das häufig abwertende Bemerkungen hört, ein ganz anderes Gefühl zu sich selbst entwickelt als ein Kind, das oftmals folgende Botschaften hört: *„Du schaffst es!“* • *„Du kannst es!“* • *„Du bist genau richtig, wie du bist!“* • *„Du bist ein Glückskind!“*

Mit Ihren Botschaften haben Sie Einfluss darauf, worauf Ihr Kind seine Aufmerksamkeit lenkt und wie es seine Erfahrungen interpretiert. So wird zum Beispiel ein Kind, das von sich glaubt, es sei ein Glückskind, die Aufmerksamkeit auf die positiven Ereignisse in seinem Leben lenken. Es wird Situationen eher darauf untersuchen, ob hier sein Glück im Spiel ist, als ein Kind, dem immer wieder nach einem Missgeschick gesagt wird: *„Du bist aber auch ein Pechvogel!“* Mit Ihren Aussagen schicken Sie Ihr Gegenüber immer gedanklich auf eine Reise. Wählen Sie also bewusst ein positives Reiseziel.

Was sage ich nun also tatsächlich in den unterschiedlichen und oft auch immer wiederkehrenden Situationen im Alltag mit Kindern? Welche Botschaften gebe ich Kindern mit auf den Lebensweg? Was sage ich genau, wenn ich mich über mein Kind ärgere, meine Wertschätzung und Liebe ausdrücken möchte oder wenn ich mir über sein Verhalten Sorgen mache?

Meine Erfahrung ist, dass ich in vielen Situationen – insbesondere wenn sie mit Stress, Angst oder Ärger verbunden sind – auf das Altbewährte zurückgreife. Ich sage also genau die Sätze, die ich selbst von meinen Eltern, Erziehern oder Lehrern gehört habe und von denen ich oftmals dachte: „*So etwas werde ich meinen eigenen Kindern nie sagen!*“ Meist ist es aber genau dieser Satz, der mir dann in den Sinn und über die Lippen kommt.

Der erste Schritt war daher für mich, ein Bewusstsein für meine eigene Sprache und die Botschaften, die ich täglich aussende, zu entwickeln. Der zweite Schritt war, mich auf die Suche nach neuen Wahlmöglichkeiten zu machen, sodass ich in der nächsten Situation auf eine neue Botschaft oder einen neuen Satz zurückgreifen konnte. So habe ich meinen Wortschatz Stück für Stück erweitert und habe eine wahre Schatzkiste mit positiven Botschaften und Sätzen gesammelt, die ich nun mit Ihnen teilen möchte.

Das Karten-Set am Ende dieses Buches enthält viele positive Botschaften. Und in Kapitel 5 finden Sie viele konkrete Formulierungsbeispiele für Sätze, die sie Kindern in den verschiedensten Situationen sagen können.

Ich möchte Sie nun dazu einladen, Ihr Bewusstsein für Ihre eigenen Botschaften zu schärfen. Schon während der Lektüre dieses Buches werden Sie feststellen, dass Sie sich Ihrer Äußerungen bewusster werden und dass Sie neue Möglichkeiten der Kommunikation ausprobieren. Sie werden bemerken, dass Sie respektvoller, offener und einfühlsamer mit Ihren Kindern sprechen.

KAPITEL I: DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE



- ▶ Unsere Äußerungen haben die Macht, die Gedanken und Gefühle unserer Kinder zu beeinflussen.
- ▶ Mit unseren Worten schicken wir Kinder gedanklich und emotional auf eine Reise. Wählen Sie daher bewusst ein positives Reiseziel.
- ▶ Auch Sie können jederzeit mit Leichtigkeit die Zauber- kraft der Sprache anwenden.

Botschaft an Sie als Eltern:
Es geht! Und Sie können es!



DIE ZIELE UND WERTE HINTER IHREN BOTSCHAFTEN

„Die Seele hat kein Alter. Wenn wir etwas tief und vollkommen lieben, lieben wir die Essenz, das eigentliche Wesen. Und das altert nicht.“

(Isabel Allende)

WELCHE EINSTELLUNG HABEN SIE ZU KINDERN?

Ihre Einstellung gegenüber Kindern hat großen Einfluss darauf, wie Sie mit Kindern sprechen und welche Botschaften Sie ihnen mit auf den Weg geben. Gleich zu Beginn möchte ich Sie daher zu einer kurzen, einfachen Übung einladen. Diese Übung wird Ihnen Ihre eigene Einstellung zu Kindern bewusster machen.

ELTERNAUFGABE

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Ihr Kind etwas getan hat, das Ihnen nicht gefallen hat. Bitte beschreiben Sie hier kurz die Situation und das Verhalten Ihres Kindes.

Was haben Sie zu Ihrem Kind gesagt?

Stellen Sie sich nun vor, dass eine Person bei Ihnen zu Gast ist, die Sie bewundern und besonders schätzen. Sie beobachten nun, dass diese Person aus unerfindlichen Gründen genau das tut, was Ihnen schon bei Ihrem Kind nicht gefallen hat. Was sagen Sie zu dieser Person, die Sie so respektieren?

Unterscheiden sich Ihre Äußerungen gegenüber Ihrem Kind und der bewunderten Person? Wenn ja, dann geht es Ihnen wie vielen anderen Eltern auch.