
Eltern mit Klarheit und Selbstwert

Wie Eltern Erziehungsziele gemeinsam erarbeiten können

von Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen

Manche Menschen setzen sich zum Jahresanfang Ziele, um sich klar zu werden über das, was sie im kommenden Jahr verändern und erreichen möchten. Während des Jahrs kann man dann immer wieder nachsehen: Bin ich auf dem richtigen Weg zu meinem Ziel oder sind vielleicht kleine Kursänderungen nötig, um mein Ziel zu erreichen? Und wenn sich unsere Anstrengungen gelohnt haben, dann wächst unser Selbstvertrauen.



Wir setzen uns also immer wieder bewusst Ziele und sind stolz, froh oder erleichtert, wenn wir diese Ziele erreicht haben. Doch wie sieht es bei der Erziehung unserer Kinder aus? Setzen wir uns hier auch Ziele? Woran merken die Eltern, dass sie eine gute Arbeit leisten? Woraus ziehen sie die Anerkennung für die oft sehr anstrengende Erziehungsarbeit? Hier helfen Erziehungsziele. Wir brauchen sie ...

- ... um genau zu wissen, was erreicht werden soll. Wir benötigen Klarheit, die von den Kindern, dem Partner und der Umwelt genau erkannt und auch gespürt werden kann.
- ... um uns klar zu machen, was wir unseren Kindern mitgeben möchten.
- ... und vor allem, um zu merken, wenn unsere Bemühungen fruchten und wir stolz sein dürfen auf uns und das, was wir geleistet haben.

Kurz gesagt: Wenn Sie sich klar machen, was Sie erreichen möchten und sich genau überlegt haben, woran Sie erkennen

können, dass Ihr Ziel erreicht ist, dann haben Sie die Möglichkeit, Erfolge zu feiern. Der große Vorteil ist, dass die Erziehungspartner gemeinsam stolz sein können auf ihre Erfolge, um so Anerkennung, Lob, Zusprachen und Mut für ihr weiteres Elternsein zu gewinnen. Und das ist sehr wichtig: die Bestätigung für eine gute Elternarbeit.

Unklarheit hingegen kann dazu führen, dass Sie Ihren Selbstwert reduzieren und das Selbstvertrauen kleiner und kleiner wird. Ebenso werden Sie eventuell unsicherer im Umgang mit den Kindern. Vielleicht hat sich durch diese Unklarheit sogar manche Front verhärtet, beispielsweise zwischen den Familienmitgliedern, Freunden oder Bekannten?

Also raus aus dieser Rolle! Rein in die Position eines selbstsicheren Elternteils, der weiß, welche Erziehungsziele er anstrebt und worauf es ihm und bestenfalls auch seinem Partner ankommt.

Über Werte klar werden

Das hört sich ja alles gut und wünschenswert an, doch wie setze ich denn Erziehungsziele? Ein sehr anschaulicher und praktikabler Weg ist der, dass wir uns über die Werte, die wir vermitteln möchten, klar werden – und ebenso über das, was wir unter Werten verstehen. Werte sind Dinge,

- die uns wichtig sind,
- die uns motivieren,
- die uns zeigen, was richtig und falsch ist,
- die sagen, was gut und böse ist,
- für die wir Zeit, Energie und Ressourcen aufwenden.

Es gibt globale Werte, die das ganze Leben betreffen, und kontextabhängige Werte, beispielsweise in der Erziehung, Persönlichkeit oder Partnerschaft. Werte sind also Dinge, denen wir Bedeutung beimessen: Alles, was man für wichtig hält, kann als Wert gelten.

Finden Sie Ihre Erziehungsziele gemeinsam heraus

Ich möchte Sie bitten, folgende Fragen zu beantworten. Die Beantwortung kann Zeit in Anspruch nehmen, aber bitte gönnen Sie sich die Zeit, die Sie und am besten auch Ihr Partner dafür benötigen. Sie werden nicht nur sehr anregende Gespräche miteinander führen können, sondern auch sehr viel Klarheit über Ihre Standpunkte bekommen.

1. Schreiben Sie auf, welche Werte Sie Ihrem Kind mit auf den Lebensweg geben möchten. Zur Beantwortung der Frage kann es hilfreich sein, sich Folgendes zu überlegen:

- Was finde ich wichtig für mein Kind?
- Mit welchen Fähigkeiten möchte ich mein Kind ausgestattet wissen?
- Was sind meine Erziehungsziele oder -werte?
- Was möchte ich meinem Kind mit auf den Lebensweg geben?

2. Was bedeuten diese Werte für Sie? Entnominalisieren Sie diese Begriffe! Was steckt für Sie hinter diesen Worten?

- Was bedeutet der Begriff für mich?
- Wie genau merke ich, dass der Wert mit Leben gefüllt ist?
- Was genau beinhaltet dieser Begriff für mich?

3. Jetzt setzen Sie sich bitte mit Ihrem Partner zusammen und vergleichen und besprechen Sie Ihre Werte und deren Inhalte:

- Welche Werte hat jeder notiert?
- Wie sind diese Werte gefüllt, wie werden diese Werte verstanden?
- Möchten Sie einige Werte ergänzen oder vielleicht streichen?
- Haben manche Werte den gleichen Namen, obwohl sie verschiedene Dinge meinen? Wie kann man den Wert noch nennen? Gibt es Überschneidungen zu anderen notierten Werten?
- Welche Rangfolge haben die Werte? Welche Gewichtung?

Fällt Ihnen auf, wie unterschiedlich Ihre Werte und Ihre dazugehörigen Wertvorstellungen sind? Wie unterschiedlich diese Werte gefüllt sind? Manchmal heißen die Werte unterschiedlich, doch es steht das Gleiche dahinter. Manchmal haben die Werte den gleichen Namen, doch jeder hat eine andere Vorstellung darüber, was damit gemeint und ausgedrückt sein soll.

Versuchen Sie, einander offen zuzuhören und respektieren Sie die jeweilige Sicht des Partners. Fragen Sie nach, wenn Ihnen ein Standpunkt nicht klar erscheint. Denken Sie sich in die Werte und Inhalte des anderen hinein und versuchen Sie, wenn kein Konsens gefunden werden kann, diese als dessen eigene Werte für die Erziehung zu respektieren.

Werte und ihre Inhalte

Kinder brauchen keine geschlossene Front vor sich, sondern Eltern, die mit Klarheit handeln. Wichtig ist, dass sich die Eltern über die meisten Werte und deren Inhalte einig sind. Folgende Beispiele zeigen, was gemeint ist:

Wert: Selbstsicherheit Für Angelika bedeutet Selbstsicherheit bei ihrem Sohn:	Wert: Selbstsicherheit Für Frank bedeutet Selbstsicherheit bei seinem Sohn:
<ul style="list-style-type: none"> – dass er andere Menschen nach Dingen fragen kann, wie z.B. beim Einkaufen, wo er die Milch findet – dass Felix sich im Kindergarten gegenüber den älteren Kindern behaupten kann – dass er anderen sagen kann, was er an ihnen gut findet und mag 	<ul style="list-style-type: none"> – dass Felix dem Nikolaus ein Gedicht oder einen Reim sagen kann – dass Felix alleine Ski-Lift fahren kann – dass Felix mutig ist und sich was traut, wie z.B. Trampolin springen

Wert: Soziale Kompetenz Für Angelika bedeutet Soziale Kompetenz bei ihrem Sohn:	Wert: Offenheit Für Frank bedeutet Offenheit bei seinem Sohn
<ul style="list-style-type: none"> – dass Felix auf andere zugeht – dass Felix mit anderen einfühlsam umgeht – dass Felix Gefühle zeigen kann – dass Felix nicht mit „hauen“ reagiert, sondern versucht, sich durch Sprechen aus kritischen Situationen zu befreien – dass Felix auf freundliche Weise sagen kann, was er möchte oder was er denkt 	<ul style="list-style-type: none"> – dass Felix auf andere zugeht – dass Felix viel mit den Menschen um ihn herum spricht, um sich so Freunde zu suchen oder um sich zu behaupten – dass Felix auf andere hört und dann erst reagiert – am besten erst denken und dann sprechen – dass Felix die anderen Menschen respektiert, so wie sie sind

Nach den Übungen sollten Sie ganz klar wissen und verstehen, was jedem Elternteil beziehungsweise Erzieher wichtig ist. Sie haben damit folgende Vorteile gewonnen:

- ein Bewusstsein über das, was Sie wollen, was Ihnen wichtig ist und welchen Dingen Sie viel Aufmerksamkeit widmen,
- ein Bewusstsein über das, was Ihrem Partner wichtig ist, was er erreichen möchte und welchen Dingen er besondere Beachtung schenkt.
- Weshalb ärgern Sie sich? Hat hier vielleicht jemand gegen einen Ihrer Werte gearbeitet oder diesen gar ignoriert? Sie haben jetzt die Chance, Ihren Ärger auszudrücken und zu benennen, was Sie an der Situation konkret stört, und Sie können sagen, was Sie wie verändern möchten.
- Zwischen den Erziehenden kehrt für die Kinder eine spürbare Übereinstimmung ein, weil das gegenseitige Verständnis für bestimmte Verhaltensweisen und Absichten des Partners deutlich wird.
- Die Eltern können sich jetzt wertschätzen, stützen und unterstützen.
- Die Eltern merken, wenn sie ein Ziel erreicht haben – sie erkennen sofort, wenn ihr Kind Werte lebt, die ihnen wichtig sind.

Entscheidend ist, dass sich die Eltern Zeit nehmen, sich über ihre Werte und deren dazugehörige Inhalte klar zu werden. Sie werden sehen, spüren und hören, wie viel Zustimmung



Sie gegenseitig und auch außerhalb Ihrer Familie mit Ihrer Bewusstheit und Klarheit erhalten werden.



Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen (info@ressources.de), ist NLP-Lehrtrainerin und NLP-LernCoach und beschäftigt sich im Rahmen ihrer Tätigkeit mit dem Schwerpunkt NLP, Familie und Kinder.
www.ressources.de

NLP in der Schweiz

Seit 1989
Erfolgreich durch Qualität & Ethik

NLP-Akademie Schweiz
Buckstr. 13 · CH-8422 Pfungen
Tel. +41 52 315 52 52
Fax +41 52 315 52 53
info@nlp.ch, www.nlp.ch

Megha Baumeler
Ueli Frischknecht
Arpito Storms & Trainerteam

Ihr Bildungsziel:

- ☺ NLP-Practitioner
- ☺ NLP-Master
- ☺ NLP-Trainer
- ☺ NLP-Lehrtrainer
- ☺ HypnoCoach NLP
- ☺ Systemisches Aufstellen
- ☺ WingWave
- ☺ eidg. Fachausweis AusbilderIn SVEB
- ☺ Cert. Life Coach CHNLP
- ☺ Certified Business Coach CHNLP u.a.

Metasmile - das NLP-Magazin aus der Schweiz.

Gratisabo: www.nlp.ch