



Vertiefungsinput Kursblock 4

Werte für das Familienleitbild

Ein Familienleitbild kann Klarheit schaffen, was uns als Familie wirklich wichtig ist. Das Leitbild ist eine Art Leitstern, an dem wir uns ausrichten. Mithilfe des Leitsterns erkennen wir auch schnell, wenn wir vom Weg abkommen und in eine falsche Richtung laufen. Besonders in stressigen Situationen kann uns der Leitstern Orientierung geben. Anstatt uns auf unwesentliche Details zu fokussieren und unsere Energie in Kämpfen um unwichtige Fragen zu verlieren, können wir uns mithilfe des Leitbildes ins Bewusstsein rufen, was uns eigentlich wirklich wichtig ist.

Orientierung am Leitstern: Ein Beispiel

Unser Baby weigert sich, beim Wickeln und Anziehen mitzuhelfen. Wir sind aber spät dran für ein Treffen mit Freunden und befürchten, den Bus zu verpassen. In einer solchen Situation könnten wir uns schnell auf die Pünktlichkeit fokussieren, die wir möglicherweise nicht einhalten können. Dann müssen wir anfangen, gegen unser Baby zu arbeiten, um pünktlich zu sein. Vielleicht werden wir wütend auf das Baby, weil es nicht mithilft. Hier kommt das Leitbild bzw. der Leitstern zum Zuge: Ist Pünktlichkeit ein zentraler Wert in unserem Leitbild? Gibt es da nicht vielleicht Werte wie Gleichwürdigkeit oder Liebe, die viel gewichtiger sind, die wir aber in dieser Situation gerade aus den Augen verlieren, weil wir zu stark auf die Pünktlichkeit fokussieren? Falls wir erkennen, dass wir zentrale Werte aufgeben, um nebensächliche Werte oder Ziele zu erreichen, können wir kurz innehalten und uns wieder dem Leitstern zuwenden. Wir können unseren Freunden schreiben, dass wir zu spät kommen werden und die Verbindung mit unserem Baby wieder aufnehmen. Oder wir können unsere Freunde bitten, doch stattdessen zu uns zu kommen, weil es für uns gerade zu stressig ist, aus dem Haus zu gehen. Oder wir beschränken uns darauf, dem Baby eine Windel anzuziehen und packen die Kleider einfach ein. Wenn das Baby nackt im Tragetuch ist, können wir eine Decke darüberlegen, damit es nicht friert. Es ist nicht so wesentlich, wofür wir uns konkret entscheiden, solange wir die Orientierung am Leitstern wiederfinden.

Welche Werte zählen?

Welche Werte uns wirklich wichtig sind, müssen wir als Familie herausfinden. Im Folgenden wollen wir jedoch einen kleinen Einblick in zwei Bücher geben, die mit der Philosophie der subjektorientierten Kommunikation übereinstimmen und die uns dabei helfen können, unsere eigenen Werte zu definieren.

Vier Werte nach Jesper Juul

Gleichwürdigkeit: Die Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche aller Mitglieder sind wertvoll und werden wenn immer möglich in Handlungen und Entscheidungen mitberücksichtigt, zumindest gesehen und gehört. Selbst wenn Erwachsene gegen den Willen eines Kindes entscheiden, zeigen sie Verständnis für die unerfüllten Wünsche und für die Gefühle des Kindes in dieser Situation.

Integrität: Die körperliche und geistige Unversehrtheit aller Familienmitglieder hat höchste Priorität. Erwachsene schützen ihre eigene Integrität, indem sie persönliche Grenzen wahrnehmen, aufzeigen und wenn immer möglich schützen. Grenzen ergeben sich nicht aus Konventionen oder sturen Regeln, sondern aus Situationen, in denen die eigene Integrität verletzt wird. Hinter einem liebevollen Nein zum Kind, steckt ein selbstwertschätzendes Ja zur Wahrung der eigenen Integrität. Die Erwachsenen schützen auch die Integrität des Kindes, indem sie wenn immer möglich die Grenzen des Kindes achten. Kinder lernen, Grenzen zu achten, wenn ihre eigenen Grenzen ebenfalls geachtet werden.

Authentizität: Alle Familienmitglieder dürfen sich selbst sein und sich zeigen, so wie sie sind und mit allem was da ist. Auch schwierige Gefühle und Gedanken haben Platz und dürfen gezeigt werden, wobei wenn immer möglich dabei die Integrität des Gegenübers trotzdem geachtet wird. Wütende Eltern dürfen zeigen und sagen, dass sie wütend sind. Sie versuchen aber, nicht dem Kind die Schuld dafür zu geben oder das Kind abzuwerten. «Ich bin wütend, weil ich gerne pünktlich gekommen wäre» ist eine ganz andere Botschaft als «Du bist so eine mühsame Nervensäge, wegen dir kommen wir immer zu spät!».

Eigenverantwortung: Alle Familienmitglieder dürfen Verantwortung für ihr eigenes Wohlergehen übernehmen. Ein Baby kann z.B. bereits von Geburt an die Verantwortung dafür tragen, zu entscheiden, wann es Hunger hat und wann es Schlaf braucht. Wenn es Älter wird, kann es bei einer gesunden Auswahl die Verantwortung dafür übernehmen, was es tatsächlich essen will und wie viel. In einer sicheren und anregenden Umgebung kann ein krabbelndes Baby die Verantwortung für sein «Lernen» übernehmen, also dafür, womit es sich wann, wie lange und auf welche Weise beschäftigen will. Die Erwachsenen anerkennen, dass sie selbst und nicht die Kinder, die Verantwortung für ihr eigenes Wohlergehen tragen. Wenn sie z.B. zu wenig Schlaf haben, geht es nicht in erster Linie um die Frage, wie sie das Kind ändern können, sondern darum, wie sie ihre eigene Lebensweise so anpassen können, dass mehr Schlaf möglich ist. Die Erwachsenen anerkennen auch, dass sie voll und ganz für die Qualität der Beziehung verantwortlich sind, die da entsteht, da Kinder diese Verantwortung nicht tragen können.

Sieben Werte nach Katharina Saalfrank¹

Beziehung statt Erziehung: Die Frage, wie wir tiefe, tragkräftige und gleichwürdige Beziehungen zu unseren Kindern aufbauen, steht im Zentrum des Familienlebens. Die Frage danach, wie wir Kinder zu diesem oder jenem erziehen, rückt in den Hintergrund. Wenn wir uns an der Frage orientieren, wie wir eine Beziehung aufbauen und pflegen können, in der sich alle Familienmitglieder wohl, gesehen und wertgeschätzt fühlen, werden starre Erziehungsmethoden, die einseitig auf Verhaltensänderungen bei Kindern abzielen, überflüssig.

Achtsamkeit statt Belehrung: Hinter jedem Verhalten stecken wichtige Gefühle und Bedürfnisse, die gesehen werden wollen. Es geht nicht darum, Kinder durch Belehrungen, etwa Strafen oder Belohnungen, zurecht zu biegen, sondern sie achtsam und einfühlsam durch ihre tägliche emotionale Gefühlsachterbahn zu begleiten und dabei auch für unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu sein und zu bleiben. Nur wenn wir achtsam dafür sind, wie es den Mitgliedern unserer Familie geht und was sie brauchen, können wir allen ein erfülltes Familienleben ermöglichen.

Verantwortung statt Bevormundung: Kinder können von Geburt an für gewisse Bereiche Verantwortung übernehmen (etwa wann und wie viel sie trinken wollen). Mit zunehmendem Alter können und wollen sie immer mehr Verantwortung tragen (z.B. Kleiderwahl). Damit Kinder Verantwortung üben können, brauchen sie Freiräumen, in denen Experimentieren und auch Scheitern erlaubt ist. Es geht nicht darum, Kindern einfach Aufgaben abzugeben, die sie dann nach unserer eigenen Vorstellung umsetzen sollen. Es geht darum, ihnen in immer mehr Bereichen die Verantwortung zu überlassen, Dinge zu ihrem eigenen Zeitpunkt, in ihrem eigenen Tempo und auf ihre eigene Weise tun zu dürfen.

Wertschätzung statt Abwertung: Kinder brauchen das Gefühl, dass sie so, wie sie sind, geliebt werden, selbst in Konfliktsituationen. Auch in Konflikten können wir unsere eigenen Grenzen wahren und dabei wertschätzend gegenüber den Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen des Kindes bleiben. Herablassender Machtmissbrauch hat in einem solchen Familienleben keinen Platz.

Vertrauen statt Kontrolle: Kinder wollen von sich aus immer unabhängiger und selbständiger werden. Wir müssen sie weder dazu zwingen noch dazu motivieren oder animieren. Stattdessen müssen wir ihnen wichtige Erfahrungen ermöglichen und Halt und Nähe geben, falls sie scheitern. Wir dürfen Vertrauen darin üben, dass sich unsere Kinder Aufgaben aussuchen, denen sie gewachsen sind und an denen sie wachsen können. Diese selbstmotivierten Lernprozesse müssen und sollen wir nicht durch Kontrolle unterbinden.

Dialog statt Monolog: Alle Familienmitglieder dürfen sich mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln mitteilen. Zuhören, Verständnis und Wertschätzung dessen, was man aufnimmt, sind zentrale Werte. Monologische Verhöre, Vorwurfs- oder Moralpredigten fördern dieses gegenseitige Verständnis nicht. Persönliche, ehrliche und authentische Mitteilungen sowie interessiertes, zugewendetes und offenes Zuhören dagegen schon.

Miteinander statt gegeneinander: Kinder sind Teamworker. Sie wollen uns grundsätzlich gefallen und mit uns zusammenarbeiten. Wenn Kinder aber überfordert oder gekränkt sind oder wenn ihre Bedürfnisse nicht befriedigt sind, sinkt ihre Kooperationsbereitschaft. Es liegt in der Verantwortung der Eltern, sich immer wieder für ein Miteinander zu entscheiden. Das bedeutet auch, ärgerliches Verhalten nicht persönlich zu nehmen, sondern wirklich verstehen zu wollen, sodass im Miteinander Lösungen entstehen können, mit denen es allen gut geht.

Weiterführende Literatur

Juul, Jesper (2012): *4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen*. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Saalfank, Katharina (2017): *Was unsere Kinder brauchen. 7 Werte für eine gelingende Eltern-Kind-Beziehung*. München: Gräfe und Unzer Verlag.

ⁱ Katharina Saalfank wurde als Supernanny im Fernsehen bekannt. Von den behavioristischen Erziehungsmethoden, die sie damals anwendete, hat sie sich aber inzwischen distanziert.