

Was Kinder brauchen, was Menschen gut tut

Alfred Adlers soziale Grundbedürfnisse und Ermutigungsarten stellen sich vor.

Wir stellen den Teilnehmern unserer Seminare immer wieder mal die Frage: „Was war schön in deiner Kindheit? Woran hast du angenehme Erinnerungen?“ Die Antworten fallen unterschiedlich aus, doch passen sie immer (!) in die von Alfred Adler definierten vier Grundbedürfnisse von Menschen. Jeder von uns will nämlich:

- sich geborgen und sicher fühlen,
- sich fähig fühlen und Einfluss nehmen können,
- sich geliebt fühlen,
- wichtig sein und Bedeutung haben.

Diese Sehnsucht haben alle Menschen, egal wie alt sie sind. Es sind die kleinen Momente im Alltag, die später erinnert werden, nicht die materiellen Geschenke oder besonderen Highlights. Ein warmer Blick, ein aufmunterndes Lächeln, ein gemeinsamer Ausflug oder ein Spiel. Die Erinnerung löst auch nach vielen Jahren noch warme Gefühle in uns aus. Es sind Momente innigen Zusammenseins, die nichts kosten, außer ein wenig Zeit.

Doch es lohnt sich, solchen „Edelstein-Momenten“ auf der Spur zu sein und im Alltag mit Kindern Raum zu geben. Vielleicht stellen Sie sich an dieser Stelle selbst einmal die Frage, was schön war in Ihrer Kindheit. Wenn Sie Kinder haben oder beruflich mit Kindern arbeiten, findet sich sicherlich eine Gelegenheit, heute eine ähnliche Situation zu wiederholen. Damit stärken Sie die Beziehung, denn Sie erfüllen ein Grundbedürfnis beim Kind und bei sich selbst. Ein häufig zitierter Satz von Rudolf Dreikurs lautet:

„Ein Kind braucht Ermutigung wie eine Pflanze Sonnenlicht und Wasser.“

Wir kommen mit einem Überschuss an Mut auf die Welt. Später sind wir aber darauf angewiesen, dass Erwachsene uns weiter Mut machen, an uns glauben, unsere Fortschritte sehen und uns damit ermutigen weiter zu reifen und zu wachsen. Sind Sie in solch einem Klima aufgewachsen? Wenn ja: Herzlichen Glückwunsch! Sie haben mit hoher Wahrscheinlichkeit ein positives Selbstbild entwickelt und trauen sich etwas zu. Wenn nicht: Es ist nie zu spät, aber immer höchste Zeit. Dies war ein Lieblingsspruch von Erik Blumenthal. Einen guten Selbstwert kann man also auch im Erwachsenenalter noch entwickeln. Hier können Sie lesen, wie das geht.

Theo Schoenaker schreibt in seinem Buch „Mut tut gut“: „Ermutigung ist das, was als Ermutigung empfunden wird.“ Der Empfänger entscheidet also, ob unsere Worte ermutigend auf ihn wirken oder nicht. Wir können Ermutigung also nicht „machen“.

Die Ermutigungsarten sind:

1. Die Ermutigung der Leistung und des Erfolgs (Lob)

Ein Lob bekommen wir für eine gute Leistung und oft gibt es nur die Kategorien „Top“ oder „Flop“, gewinnen oder verlieren. Menschen, die als Kind viel gelobt wurden, weil sie gute Leistungen in der Schule erbracht haben, aber wenig andere Ermutigung bekommen haben, machen später oft ihren Selbstwert von ihrer Leistung abhängig. Sie sind damit stark burnoutgefährdet, denn Sie verlangen ständig Höchstleistungen von sich.

Das heißt nicht, dass man auf Lob verzichten muss, doch sollte man es sparsam und wohl dosiert einsetzen. In Erfolgssituationen haben Kinder bereits ein positives Gefühl, da ist ein zusätzliches Lob meist nicht notwendig. Doch auch Sätze wie: „Danke, dass du mir geholfen hast den Tisch zu decken.“ machen Kindern Mut. Sie bekommen eine Rückmeldung zu ihrer Handlung, die positiv beim anderen ankam. Die Rückmeldung sollte zeitnah nach der Handlung erfolgen und authentisch sein.

2. Die Ermutigung der Bemühung und des Fortschritts

Hier nehmen Sie bewusst die Anstrengungen des Kindes wahr, die kleinen Fortschritte und Erfolgserlebnisse. Begleiten Sie das mit Worten, wie: „Das hast du viel besser gemacht als beim letzten Mal!“, oder „Ich freue mich zu sehen, dass du drangeblieben bist und nicht aufgegeben hast.“ Solche Rückmeldungen ermutigen Kinder sehr, denn es kommt die Botschaft an: „Meine Mutter / mein Lehrer sieht, dass ich mich anstrengte, die Erwachsenen glauben an mich, dass ich es schaffen werde, also mache ich weiter.“ Es motiviert Kinder, wenn auch bei Fehlschlägen das Positive gesehen und der Fortschritt anerkannt wird.

3. Die existenzielle Ermutigung

Diese Form der Ermutigung ist die wichtigste für uns Menschen, dennoch nutzen wir sie am seltensten. Sie drückt aus, dass allein durch unser Dasein schon viel Gutes in die Welt gekommen ist. „Wie schön, dass es dich gibt!“, „Schön, dass du bei uns bist.“, „Schön, dass ich dich kennenlernen durfte.“ Solche Sätze ermutigen uns ganz besonders, denn sie wertschätzen unser Da-Sein als Mensch, ohne dass wir etwas dafür tun müssen.

Solche Ermutigung erhalten wir oft nur als Kleinkinder oder in der Verliebtheit. Kinder, die solche Sätze öfter

hören, entwickeln ein Urvertrauen ins Leben und stehen stabil in der Welt, denn sie bejahen ihre Existenz. Sie haben die Meinung: „So wie ich bin, bin ich wertvoll und liebenswert. Meine Mutter / mein Vater glaubt an mich.“

Ermütigung ist ein Schlüsselbegriff in der Dreikurs-Pädagogik, daher stellen wir gerne noch weitere Formen und Möglichkeiten vor:

Selbstermutigung – Fremdermutigung

Wenn wir einer Person eine positive Rückmeldung zu ihr als Person geben oder zu einem Beitrag, den sie geleistet hat, dann sprechen wir von Fremdermutigung. Im Familienrat, Gruppenrat, Klassenrat beginnen wir jede Sitzung damit. Und es ist immer wieder verblüffend, wie schnell sich das Klima im Raum verändert, wenn der Blick ganz bewusst auf das Gelungene, das Positive gerichtet ist.

Von sich selbst positiv zu sprechen, seine Stärken zu kennen und benennen zu können und positive Selbstgespräche zu führen, ist Selbstermutigung. Sind Sie über 18 Jahre alt? Dann sind Sie aus adlerianischer Sicht selbst für Ihre „Erziehung“, für Ihre Persönlichkeitsentwicklung verantwortlich. Sich selbst zu ermutigen ist erlernbar und bis zum letzten Atemzug möglich. Eine Mut machende Aussicht, oder?

Direkte - indirekte Ermutigung

Im Alltag wählen wir fast immer die direkte Form, denn dann sehen wir gleich, ob unsere Ermutigung auch ankam. Bei der indirekten Form ermutigen wir quasi über drei Ecken. Wir erzählen Person A etwas Positives über Person B, die nicht anwesend ist. Wir wissen aber, dass beide sich kennen und sich auch zeitnah sehen werden. Wir vertrauen darauf, dass Person A unsere Ermutigung an Person B weitergeben wird. Diese Form der indirekten Ermutigung nennen wir „soziales Dreieck“ und die positiven Auswirkungen gerade bei Kindern sind enorm. Auch kleine Kinder lieben es, ihren Namen zu hören und erkennen am Klang der Stimme, dass es etwas Gutes ist, über das die Erwachsenen gerade reden. Probieren Sie es doch bei nächster Gelegenheit mal aus.

Mündliche – schriftliche Ermutigung

Wer schreibt, der bleibt. Was der Volksmund weiß, trifft auch hier zu. Eine Karte, eine Post-It oder einen Brief kann man immer wieder lesen und sich an den Mut machenden Worten erfreuen. Es braucht nicht viel Zeit, eine kleine Notiz zu schreiben und sich den Ort zu überlegen, an dem man sie hinterlässt. Doch es verfehlt so gut wie nie seine positive Wirkung. Wir empfehlen unseren Teilnehmern, sich eine eigene Schatz-

kiste anzulegen, um die vielen kleinen Zettelchen und Briefchen zu sammeln für schlechte Zeiten. Mündlich erhaltene Komplimente, die gut getan haben, kann man übrigens auch selbst schriftlich festhalten.

Verbale – nonverbale Ermutigung

Eine Umarmung, ein Schulterklopfen, die Faust mit dem nach oben gerichteten Daumen, all dies sagt mehr als tausend Worte und ist Ermutigung pur in Momenten, in denen die Worte fehlen. Daher lohnt es sich, darüber nachzudenken, wie wir ohne Worte unserem Gegenüber Mut machen können. Ich selbst erinnere mich noch sehr gut daran, wie mein nach oben gestreckter Daumen, aus 30 Metern Entfernung, unserem Sohn den letzten Kick gab, vom Beckenrand ins Wasser zu springen.

Was passieren kann, wenn ein Kind das Gegenteil dieser beschriebenen Formen von Ermutigung erfährt, also massiver Entmutigung ausgesetzt ist, zeigt die nachfolgende Geschichte sehr deutlich:

Das darfst du nicht!

„Das darfst du nicht“, sagte der Vater. Gläubig blickte der Kleine zu ihm auf und ließ es sein.

„Dafür bist du noch zu klein“, sagte die Mutter. Respektvoll zog er sich zurück.

„Auch dies ist nicht gut“, erzog ihn der Vater „und jenes ist nicht recht“, erzog ihn die Mutter.

„Wenn große Leute sprechen, sagen Kinder nichts“, ermahnte man ihn. Also schwieg er bescheiden.

„Gib dich nicht so dumm“, rügte der Lehrer, und der Junge ließ das Fragen.

„Er ist so linkisch und gar nicht gesprächig“, langweilten sich die Mädchen. Das munterte ihn auch nicht auf.

„Sitz nicht im Haus herum“, rügte der Vater.

„Was suchst du auf der Straße?“, rügte die Mutter.

„Er scheint mir verklemmt“, meinte der Arzt.

„Verschlossen“, sagte der Lehrer. „Verträumt, was soll aus ihm werden?“

„Kann ich nicht brauchen“, urteilte der Chef.

„Vergrämt mir die Kundschaft, spricht kaum, hat keinen eigenen Kopf, fragt aber auch nichts, seltsamer Kauz.“

„Organisch gesund“, sagte der Arzt.

„Dabei war er so ein hübsches Kind“, flüsterten die Nachbarn. „Alles kümmerte sich um ihn: Die Familie, die Schule, nichts fehlte ihm, aber er wird mit dem Leben nicht fertig: Die armen Eltern!“

(Theo Schmich)