

## Anleitung zum Elternsein

# Auf was es ankommt ...

**Immer wieder stoße ich in meiner Praxis auf die Frage, worauf es ankommt. Worauf es ankommt, dass die einen Kinder „gut geraten“ und die anderen „nicht“. Worauf es ankommt, wenn man möchte, dass das eigene Kind ein „guter“ Mensch wird. Worauf es ankommt, wenn man will, dass das Kind folgt, glücklich wird, gute Noten in der Schule schreibt, das kann, was die anderen auch können, „brav“ ist oder schon vor dem Schulbesuch lesen kann. Ja, worauf kommt es denn an?**

Auf vieles, so viel schon einmal in Kürze. Es gibt nicht die eine richtige Methode, es gibt nicht das wunderbare Geheimrezept, das man nur befolgen braucht, damit das Kind „gelingt“.

## Erziehung ist eines ...,

Ein großer Einfluss liegt natürlich bei Erziehungsmethoden, die das Kind unterstützen und ihm vermitteln, dass es geliebt und gefördert wird. Hier haben die Eltern am meisten Einflussmöglichkeiten, ihre persönliche Familiensituation zu gestalten,

ihre Werte zu vermitteln und durch ihr Vorbild beispielgebend zu sein.

## Beziehung als Grundlage

Die Beziehung der Eltern zueinander beeinflusst mittel- und unmittelbar das Verhalten des Kindes. Es spürt die Atmosphäre, es erlebt tagtäglich, was es heißt, miteinander auszukommen, sich Nähe, Liebe und Unterstützung zu geben – im Idealfall.

## ... Ernährung ein anderes ...,

Vielfach erlebe ich, dass Ernährung in den Familien entweder eine sehr wichtige Rolle spielt – die Eltern leben dann sehr bewusst, achten auf ausgewogene, gesunde Ernährung und auf regelmäßige Mahlzeiten. Leider nimmt aber auch das Gegenteil immer mehr zu. Kinder, die nicht mehr mit einer Mahlzeit rechnen können und sich selbst aus dem Kühlschrank bedienen müssen, dadurch sehr unregelmäßig und nicht ihrem Alter und den Anforderungen entsprechend ernährt sind, was häufig zu Müdigkeit und

Konzentrationsstörungen führen kann.

## ... Bewegung das nächste

In Untersuchungen wurde festgestellt, dass Kinder heute mit einem weitaus geringeren Raum auskommen müssen als noch vor 20 Jahren. Es ist nicht mehr selbstverständlich, dass Kinder einfach das Haus verlassen können, um zu spielen. Ihr Bewegungs(frei)raum wird dadurch häufig stark eingeschränkt. Sie bewegen sich weniger oft und weniger lange. Dies hat Auswirkungen auf die Sinneserfahrungen und auf die Motorik. Nicht umsonst werden heute immer mehr motorische Defizite diagnostiziert, die dann auch Auswirkungen auf Konzentration und Schulleistungen haben können.

## Sozialkompetenz immer wichtiger

Der Kontakt mit Gleichaltrigen ist einfach wichtig. Glücklicherweise die Kinder, die ganz



**Mag. Mag. Manuela Oberlechner**

Psychologin, Trainerin, Begründerin  
[www.family-support.net](http://www.family-support.net)

ungezwungen mit ihren Nachbarn im Hof oder vor dem Haus spielen können, auch ganz zufällig und regelmäßig. Auch Geschwister sind heute keine Selbstverständlichkeit mehr, und daher haben gleichaltrige oder ältere Kinder in Kindergarten und Kindergruppen eine ganz besondere wichtige Rolle eingenommen. Auch die Betreuer – denn diese leiten das Kind an, soziale Kompetenzen zu erlernen, denn in diesem Alter können sie es sich noch nicht selbst beibringen – sie brauchen Vorbilder, und sie brauchen Anleitung.

## Und selbst das war noch lange nicht alles ...

Die Individualität jedes Kindes schließlich ist es, worauf es vor allem ankommt, und die Verantwortung der Eltern, dies zu sehen und möglichst kindgerecht darauf einzugehen. Es kommt auch darauf an, sich auf allen Ebenen die beste Unterstützung zu holen, von Profis oder guten Freunden, denen man vertraut.

**Es gibt kein wunderbares Geheimrezept, das man nur befolgen braucht, damit das eigene Kind „gut gerät“.**

Foto: Jiri Vaclavec/Shutterstock

