



November 2020



Führen durch Vorbild

«Es hat keinen Sinn, Kinder zu erziehen, sie machen uns sowieso alles nach», soll der deutsche Komiker und Schriftsteller Karl Valentin gesagt haben. Tatsächlich ist es so, dass Kinder insbesondere in den ersten Lebensjahren vor allem durch Nachahmung lernen. Spiegelneuronen im Gehirn «verwerten» Gesehenes und Erlebtes: Neugeborene ahmen Mundbewegungen nach, Babys kopieren Mimik und Tonlagen des zugewandten Gegenübers und selbst wir Erwachsene kopieren mehr, als uns oft bewusst ist. Nicht nur Worte oder Handlungen, sondern auch Stimmungen und Lebensmuster übertragen sich auf unseren Nachwuchs. Grund genug, als Eltern dem eigenen Sein und Verhalten hohe Priorität zu geben und erst mal bei uns selbst hinzuschauen, wenn es in der Familie nicht läuft. In meiner eigenen Familie erlebte ich immer wieder, wie viel sich veränderte, wenn wir als Eltern erst mal unsere «Baustellen» anschauten. Gingen wir mit einem Erziehungsproblem in die Beratung, gewannen wir oft wertvolle Einblicke in unsere eigenen Prägungen und Verhaltensmuster. Statt am Kind «herumzudoktern», legten wir erst mal überhöhte Ansprüche oder tiefsitzende Ängste ab und streckten uns nach Entspannung oder

neuem Vertrauen aus. Wir entdeckten in unseren Herzen versteckte Rivalitäten, Minderwert oder die unbewusste Bevorzugung einzelner Kinder. Mit dem Resultat, dass sich schwieriges Verhalten der Kinder manchmal über Nacht in Luft auflöste oder Geschwisterrivalitäten deutlich abnahmen.

Wichtig erscheint mir auch, dass wir nicht Fehler oder Faulheiten, die wir uns selbst selbstverständlich zugestehen, bei unseren Kindern hart sanktionieren. Ein Nachbar von uns verlangte beispielsweise, dass seine Kinder ihre Velos abends immer die steile Treppe in den Keller hinuntertragen sollten, während er selber dies – selbstverständlich mit einer aus seiner Sicht äusserst logischen Begründung – niemals tat. Solche Widersprüche verhärten Kinderherzen, fördern Widerspruch und Rebellion. Damit meine ich nicht, dass Erwachsene und Kindern immer das Gleiche tun oder dürfen sollen. Es darf durchaus Unterschiede geben: Dass Erwachsene Kaffee trinken oder sich abends noch ein Dessert gönnen bedeutet nicht, dass Kinder dies per se auch tun dürfen. Aber es ist heuchlerisch, wenn wir von Kindern eiserne Disziplin ver-

langen, während wir selbst uns ständig zwischen den Mahlzeiten «etwas gönnen» oder ihren Medienkonsum kritisieren, obwohl wir selber pausenlos am Handy hängen. Auch die Frage, welche Inhalte wir auf unseren Bildschirmen konsumieren, hat Auswirkungen. Es wirkt wenig glaubhaft, Kinder vor schlechten Inhalten wie Gewalt oder Pornografie zu warnen, wenn wir selbst uns diese Dinge anschauen. Die Aussage «was du tust spricht so laut, dass ich nicht hören kann, was du sagst», trifft absolut ins Schwarze und auf Worte Taten folgen zu lassen, ist zentral, wenn es um Vorbild-Sein und Integrität geht. So erklärte ich einmal meinen Mädels, sie sollten sich ein bestimmtes Hörbuch nicht anhören, weil gewisse Inhalte nicht gut seien. Worauf meine Tochter fand: «Mama, wenn das Hörbuch nicht gut ist, dann schmeiss es doch weg!» «Wo sie recht hat, hat sie recht», dachte ich, und warf das Ding in den Abfalleimer. Es tut Kindern gut, mitzuerleben, dass wir als Erziehende kontinuierlich an unserem Charakter und unserem Verhalten arbeiten, ehrlich zu Fehlverhalten stehen und Kurskorrektur einleiten. Auch um Verzeihung bitten, Fehler zugeben, um Rat fragen und Hilfe annehmen lernen Kindern am leichtesten dadurch, dass wir es ihnen vormachen. Wir müssen nicht alles schon perfekt können, wir dürfen – zusammen mit unseren Kindern – weiter lernen und uns entwickeln. Vorbild zu sein bedeutet nicht, über alle menschlichen Schwächen erhaben zu sein, sondern fröhlich, vertrauensvoll und lernbereit voranzugehen. Führen durch Vorbild eben. Am meisten profitieren davon wir selber.

Regula Lehmann

