

Warum Beziehungen schön aber kompliziert sind...



#6 KINDER UND JUGENDLICHE IN IHREM SELBSTWERT STÄRKEN 1: GLEICHWÜRDIGKEIT UND ADULTISMUS

Wer in den letzten Wochen hier mal herumgestöbert hat, konnte sich in das Themenfeld Scham, Beschämung, Würde und Selbstwert schon einmal grundlegend einlesen oder kann das jetzt gerne machen ;-).

Im Umgang mit schwierigen Gefühlen, der eigenen Scham und beim Aufbau eines gesunden Selbstwerts brauchen Kinder und Jugendliche Erwachsene, die sie in ihrem Leben begleiten, unterstützen, ihnen gute Vorbilder sind und sie als gleichwürdige Partner*innen begreifen. Und auf Letzteres möchte ich hier im Folgenden gerne eingehen: Gleichwürdigkeit und Adultismus.

Adultismus beschreibt eine Haltung, bei der Erwachsene Kinder und Jugendliche aufgrund ihres Alters herabsetzen oder bevormunden. Im Kontakt schwingt oftmals die Botschaft mit "Ich weiß es besser als du!" oder "Ich weiß besser als du, was gut für dich ist". Diese Einstellung wird dann in der Interaktion mit dem Kind in Form von Sätzen geäußert wie: „Das verstehst du noch nicht!“ oder „Mach, was ich sage!“ Obwohl diese Aussagen oft gut gemeint sind, vermitteln sie den Kindern das Gefühl, dass ihre Meinungen und Gefühle weniger wert sind. Im schlimmsten Fall verlieren sie den Kontakt zu sich selbst, negieren unbewusst die eigenen Bedürfnisse und Gefühle und haben als Erwachsene kaum Zugang dazu. Ich beobachte das oftmals in der Arbeit mit erwachsenen Klient*innen....

Kinder und Jugendliche sind eigenständige Individuen mit eigenen Gedanken, Gefühlen und Meinungen. Autonomie und Selbstbestimmung sind menschliche Grundbedürfnisse und können schon in sehr jungen Jahren von den Erwachsenen erfüllt werden - natürlich angepasst an die jeweilige Entwicklung des Kindes - in der Familie, im Kindergarten und vor allem auch in der Schule. Kinder verdienen es nicht nur, ernst genommen und respektvoll behandelt zu werden, sie brauchen dies auch für eine gesunde, Selbstwert stärke Entwicklung. Wenn wir Kindern auf Augenhöhe begegnen, fördern wir zudem ihre Fähigkeit, kritisch zu denken und selbstständige Entscheidungen zu treffen - wichtige Voraussetzungen, um als Erwachsene Diskurse zu führen und sich vor Meinungsmachern zu schützen.

Vor allem Jugendliche brauchen in der Phase des Heranwachsens, in der Phase der Erkundung und der Selbstfindung dringend das Zutrauen der Erwachsenen und ein zunehmendes Mitbestimmungsrecht, was ihr Leben betrifft. Autonomie ist schließlich eines der zentralen Themen in der Pubertät.

Was können wir also tun, um Kinder und Jugendliche gleichwürdiger zu behandeln?

- *Zuhören und ernst nehmen:* Nehmt euch die Zeit, wirklich zuzuhören, wenn euer Kind spricht. Zeigt Interesse an ihren Gedanken und Gefühlen und gebt ihnen das Gefühl, dass sie wichtig sind. Gebt ihnen vor allem auch ein Recht auf ihre Gefühle und Meinungen, auch wenn diese vielleicht anders sind, als von euch gerade gewünscht.
- *Erklären statt befehlen:* Anstatt einfach Anweisungen zu geben, erklärt euren Kindern, warum bestimmte Regeln oder Entscheidungen getroffen werden. Das hilft ihnen, die Gründe dahinter zu verstehen und fördert ihr kritisches Denken.
- *Gleichberechtigte Kommunikation:* Bezieht eure Kinder in Entscheidungen mit ein, die sie betreffen. Lasst sie ihre Meinungen äußern und nehmt diese ernst. Das bedeutet nicht, dass Kinder immer ihren Willen bekommen – Kinder brauchen Grenzen – aber sie sollten das Gefühl haben, dass ihre Meinung gehört und gefragt ist.
- *Respekt zeigen:* Behandelt eure Kinder so, wie ihr selbst behandelt werden möchtet. Respekt und Empathie sind entscheidend für eine gesunde Beziehung und eine Voraussetzung für die Fähigkeit, als Erwachsene gelingende Beziehungen zu führen (übrigens der Resilienzfaktor Nummer 1).

Indem wir unsere Kinder gleichwürdig behandeln, legen wir den Grundstein für eine respektvolle und vertrauensvolle Beziehung – die auch in schwierigen Zeiten stabil bleibt. Unsere Kinder lernen, dass sie wertvoll sind und dass ihre Stimme zählt. Das stärkt nicht nur ihr Selbstwertgefühl, sondern bereitet sie auch darauf vor, respektvolle und selbstbewusste Erwachsene zu werden und damit Krisen zu meistern.



- *In welchen Situationen erwischst du dich selbst, Kindern und Jugendlichen nicht auf Augenhöhe zu begegnen?*
- *Was könntest du anders machen?*

**Coming soon:
Bewusst Abschied nehmen - was wir daraus für
unsere Beziehungen lernen können**