
Alexandra Lux

Starke und selbstbewusste Kinder durch achtsame Begleitung

Impulsgeber für mutige Eltern
und solche, die es werden
wollen

E-Book Ausgabe 2014

Gehzeiten Verlag

Lux, Alexandra:

Starke und selbstbewusste Kinder durch achtsame
Begleitung – Impulsgeber für mutige Eltern und
solche, die es werden wollen

Feldafing: Gehzeiten-Verlag, 2014

ISBN 3-935906-08-1 pdf-Ausgabe

ISBN 3-935906-09-8 epub-Ausgabe

ISBN 3-935906-10-4 mobi-Ausgabe

1. Auflage E-Book 2014, Gehzeiten Verlag

Marita Wittner, Feldafing

www.gehzeiten-verlag.de

Alle Rechte sind vorbehalten, insbesondere
Vervielfältigungen, Übersetzungen, öffentliche Vorträge,
Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, auch
einzelner Teile. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner
Form, z.B.: durch Fotografie, Mikroverfilmung oder
elektronische Systeme, ohne vorherige schriftliche
Genehmigung des Verlages eingespeichert, vervielfältigt,
verarbeitet oder verbreitet werden.

Gestaltung und Layout: Marita Wittner

Zeichnungen: Alexandra Lux

Coverbild: (C) Khorzhevskaja – fotolia.de

Bild Kapitel Weiterführendes: (C) Kudryashka - fotolia.de

Alle Rechte vorbehalten.

Hinweis:

Die im vorliegenden Buch dargestellten Methoden und
Ergebnisse sind nach bestem Wissen und Gewissen
erklärt. Die diversen Informationen sollen und können
aber ärztlichen Rat und ärztliche Hilfe nicht ersetzen.
Autorin und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für
Schäden, die sich eventuell aus dem Gebrauch oder
Missbrauch der in diesem Werk erläuterten Methoden
ergeben können.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort **5**

Wie es zu diesem ebook kam ... **8**

Die Autorin **12**

Wie Sie mit dem Inhalt dieses ebooks umgehen können **15**

Die zehn Wünsche der Kinder **28**

Kinder altersgerecht fördern und fordern - ohne sie zu überfordern **55**

Hausaufgaben **72**

Lernerfolge mit LernCoaching **95**

Pubertät **115**

So wird mein Kind selbstständig und selbstbewusst **135**

Was Kinder stark macht ... **149**

Eigene Grenzen sinnvoll setzen **161**

Ein ganz ♥-liches Dankeschön geht an ... **186**

Quellen und weiterführende Literatur **188**

Weiterführendes **191**

Weitere ebooks aus dem Gehzeiten Verlag **193**

Vorwort

Ein weiterer Erziehungsratgeber? Einer, der Eltern das Gefühl vermittelt, sie müssten es so oder dürften es auf keinen Fall anders machen?

Nein!

Erstens: Wenn Alexandra Lux ihre Elternschule online, die es bislang nur in Webinar-Form gab, nun auch als eBook anbietet, dann können die LeserInnen getrost davon ausgehen, dass sie keine RatSCHLÄGE bekommen werden. Und zweitens richtet sich dieses eBook nicht ausschließlich an Eltern, sondern hat auch professionellen Erziehern etwas zu bieten – als Fortbildungsmöglichkeit quasi.

Dass Alexandra Lux das Wort „Entwicklungsbegleitung“ lieber mag, als das herkömmliche „Erziehung“, zeigt, in welche Richtung es geht. „Starke und selbstbewusste Kinder durch achtsame Begleitung“ vermittelt nicht von oben herab Erziehungstipps und -tricks, sondern begegnet den

LeserInnen da, wo sie sich befinden, und bringt sie durch Denkanstöße weiter.

Wo sie sich befinden - das kann bedeuten: bei Unsicherheiten, bei Versagensgefühlen, bei Verzagtheit. Das kann aber auch bedeuten, dass sie Erfahrung und guten Willen mitbringen und darüber hinaus bereit sind, weiter- oder umzudenken.

Dass es im Laufe eines Elternlebens immer wieder Krisen gibt, bestreitet vermutlich keiner, der je Kinder groß gezogen hat. Dass es nicht leicht ist, mit dem Thema „Schule“ angemessen umzugehen, ebenfalls. Und wie vehement die Pubertät in bisher friedlich interagierende Familien einbrechen kann, glaubt erst, wer selbst davon betroffen ist.

Warum all dies normal und nicht beunruhigend ist, zeigt dieses eBook. Es bleibt aber dabei nicht stehen, sondern es gibt den LeserInnen wertvolle Denkanstöße – und dadurch Zuversicht. Es lädt dazu ein, die Perspektive zu wechseln und nicht immer nur im eigenen Saft zu schmoren, macht aber gleichzeitig Mut, auf sich selbst und die eigene innere Stimme zu hören. Vielleicht fühlen sich die LeserInnen auch schlichtweg bestätigt in ihrem Tun.

Das wirklich Besondere: Wie die Webinare von Alexandra Lux beschränkt sich auch „Starke und selbstbewusste Kinder durch achtsame Begleitung“ nicht auf Theorie, sondern bietet immer wieder Gelegenheit zur „praktischen“ Arbeit in Form von Übungen und Anleitungen zur Eigenreflexion.

Für Menschen, die ihr Erzieher-Sein ernst nehmen, ist dieses eBook Unterstützung im Allgemeinen und Hilfe im Besonderen!

Heidemarie Brosche, Lehrerin und Autorin von Kinder- und Jugendbüchern, sowie Sachbüchern zum Thema Lernen und Schule

Mai 2014

Die Autorin



Ich bin **Alexandra Lux**, Montessori-Pädagogin mit langjähriger Erfahrung im Kindergarten- und Schulbereich.

Als LernCoach (nlpaed) unterstütze ich Lernende nicht nur in den Bereichen Lernorganisation oder -Techniken, mir ist vor allem die Schülerpersönlichkeit wichtig. Unterstützung von Eltern und Lehrern gehören dazu, damit auch das Umfeld die Veränderungsprozesse mitgehen und gestalten kann.

Weiter bin ich als freiberufliche Trainerin mit allen Themen tätig, die mit Bildung und Erziehung zu tun haben. Ich halte Vorträge vor Eltern und Pädagogen, veranstalte

Workshops und Fortbildungen für Pädagogen, Lehrerteams, Schüler und Lernende allen Alters und unterstützte Teams (Pädagogen, Praxisteams, Elternbeiräte, Vorstände) auf dem Weg in eine neue Bildungs- und Teamlandschaft.

Damit mir nicht langweilig wird engagiere ich mich ehrenamtlich:

- ☉ Mitgründung einer Montessori-Schule und Begleitung der Schulentwicklung in einem fränkischen Landkreis
- ☉ Vorstand nlpaed e.V. – ein Verband, in dem sich Pädagogen treffen, die die Bildungslandschaft prägen und bereichern wollen
- ☉ Bildungsreformerin mit Herz – Engagement in bildungspolitischen Kreisen und sozialen Netzwerken

Ich lebe mit meinem Partner in München und habe tatsächlich auch noch Zeit für Privates! Sofern es das Wetter erlaubt, fahre ich mit meinem schon betagten, aber treuen Motorrad durchs bayerische Oberland. Auch kann ich gut mein schönes Zuhause und den

Garten genießen und mal faul die Füße hochlegen, um mich in ein Buch zu vertiefen. Ebenso genieße ich die Gesellschaft von Freunden.

Beim Laufen kann ich wunderbar abschalten und bekomme den Kopf frei oder sortiere meine vielen Ideen, was noch alles zu tun wäre.

Elternöte

Zwischen Angst, Vertrauen und Zuversicht

Heute ein Kind groß zu ziehen ist nicht unbedingt leichter als vor 100 Jahren. Damals gab es eher wirtschaftliche öte, heute sind es Gesellschaftliche. Gute Ratschläge, was ein Kind braucht und was ihm schadet, gibt es von allen Seiten. Ratgeber füllen die Regale, Magazine in vielen Variationen, Kurse, Vorträge, Webinare, Artikel, Elternabende und Anregungen von Eltern, Schwiegereltern, Großeltern, Verwandten und Bekannten.

Seit Jahren schwelt in unserer Gesellschaft die Angst, dass Kinder keine Chancen haben, wenn sie schulisch nicht in der oberen Liga mitspielen können. Wer Geld hat, schickt seine Kinder in teure Privatschulen und erhofft sich so, Extraförderung zu kaufen - mit Abiturgarantie, versteht sich. Eine Stufe weiter unten stehen dann Nachhilfeinstitute, die seit Jahren wie Pilze aus dem Boden schießen und nicht selten Jahresverträge verkaufen. Der Staat hat die Hauptschulen entweder abgeschafft, oder sie einfach umbenannt, weil dort ja niemand mehr sein

Kind hinschicken wollte. Kinder die an diesen Schulen sind, halten nichts von sich, da sie sich als „Looser“ fühlen.

Es wird sogar behauptet, dass Kinder morgen auf dem Arbeitsmarkt mit der ganzen Welt konkurrieren! Städtische Angestellte oder Beamte, Krankenschwestern und sogar Ärzte oder Rechtsanwälte tun das bestimmt nicht. Es ist ein sehr geringer Prozentsatz der oberen Manager, die mit internationalen Bewerbern in Konkurrenz stehen. Die große Mehrheit ist davon nicht betroffen!

Irgendwann werden auch die Eifrigsten erkennen, dass pures Wissen ohne Persönlichkeit und Charakter keinen Mehrwert hat. Was ein Mensch aus Wissen macht, kommt auf die grundlegenden Erfahrungen an, die er in seinem Leben gemacht hat. Mit welchen Beziehungen konnte er in sein Leben starten, welche Lern-Erfahrungen - und hier spreche ich nicht von den Schulischen - durfte er machen? Welche Werte wurden in seiner Umgebung gelehrt, wie wurde auf seine Bedürfnisse eingegangen, was wurde ihm an Anregungen geboten? Was war erlaubt und wofür gab es eventuell Strafen? Was konnte er sich in

seinem Leben aus seiner Umgebung abschauen, was hat er übernommen, auch um selbst zu überleben?

Es rührt mich immer wieder, wenn ich Kinder erleben und beobachten kann, die als Geschenk ihrer Eltern aufwachsen dürfen. Die nicht als „Statussymbol“ und „Hoffnungsträger“ oder „Wunscherfüller“ ihrer Eltern dienen, sondern einfach nur sie selbst sein dürfen. Es rührt mich auch, wenn ich spüren kann, wie Eltern ihrer natürlichen Intuition vertrauen und achtsam mit ihren eigenen und den Bedürfnissen des Kindes umgehen.

Mir scheint, es ist ein Gebrechen unserer Zeit, dass wir vergessen haben, auf unsere Intuition, unser Gefühl zu achten. Lange genug ist uns eingeredet worden, dass alleine der Verstand richtig ist und alles andere „Gefühlsduselei“ sei. So haben wir verlernt auf unsere Intuition zu achten. Macht sie sich dann bemerkbar, wird sie oft so lange mißachtet, bis wir krank werden.

Eltern haben ein ganz natürliches Wissen, was für ihr Kind gut ist. Ratgeber über den Rhythmus von Essen- und Schlafenszeiten,

Anleitungen, wie Kinder schlafen lernen und Lehrpläne für Kinderkrippen und Kindergärten verwirren dieses Wissen und verbreiten die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. Sich über diese gutgemeinten Ratschläge hinweg zu setzen und einen eigenen Weg zu gehen ist eine echte Herausforderung. Diese Eltern müssen sich ständig rechtfertigen, warum sie gewisse Dinge anders machen. Die eigene Familie, Nachbarn, Freunde, Kindergarten- oder Schulgemeinschaft, Erzieher und Lehrer, so viele, die es scheinbar besser wissen. Auch ihre Kinder müssen sich oft zwischen 'zwei Welten' bewegen, daher ist die Überlegung der Eltern oft, ob sie dies ihren Kindern zumuten möchten, nicht im „Mainstream“ mit zu schwimmen.

...

Hausaufgaben

- und schon hängt der Haussegen schief!

Hausaufgaben! Ein Schreckgespenst für alle, die damit zu tun haben! Für Eltern bedeuten sie Stress, Kontrolle und ewige Diskussionen, ob und wann sie gemacht werden und dann auch noch wie! Vermittlungstechniken und Ansprüche der Lehrer ändern sich und die eigenen Kenntnisse sind oft auch nicht mehr so ganz frisch.

Schüler machen per se nicht gerne Hausaufgaben, schränken sie doch sehr die Freizeit ein, und man kann sie immer noch morgens schnell auf dem Klo abschreiben, Ausreden gibt es auch genug!

Auch Lehrer haben Diskussionen, dürfen sich fadenscheinige Erklärungen anhören und nicht nur die Richtigkeit, sondern überhaupt das Vorhandensein kontrollieren.

In vielen Gesprächen mit Eltern erscheint immer wieder das Thema „Hausaufgaben“. Es zerstört oft die Beziehung und den Familienfrieden. Manche Eltern können oder wollen sich damit auch nicht auseinandersetzen. Wieder andere Eltern finden sie sehr

wichtig, sehen sie doch so, was ihre Kinder können und gerade in der Schule machen.

Natürlich gibt es Kinder, die ihre Hausaufgaben sehr selbstständig erledigen und nur wenig Unterstützung benötigen. Doch meist höre ich von den Schwierigkeiten. Dieses Kapitel soll Eltern, oder anderen Menschen, die mit diesem Thema zu tun haben, ein paar Informationen und Gedankenanstöße geben, wie sie die Kinder bei den Hausaufgaben unterstützen können.

Beginnen wir mit einem Reflexionsgedanken:

So oft wird Lernen mit Schule verbunden. Dass das ganze Leben jedoch aus Lernen besteht und dass auch Hobbies mit Lernen zu tun haben und das Ganze auch noch Spaß macht, wird oft nicht nur von Schülern übersehen.



Was verbinden Sie mit Lernen?

Es wird viel von „lebenslangem Lernen“ gesprochen, doch auch da wird oft der notwendige Erwerb neuer Kenntnisse und Fertigkeiten gemeint. Doch Lernen ist

noch viel mehr. Wir können gar nicht „nicht lernen“! Ständig lernen wir im Umgang mit anderen Menschen, beim Fernsehen, beim Einkaufen.

Lernen entspringt der Neugierde auf etwas, Lernen ist Erfahrungen machen, sich und andere kennen lernen ... Lernen ist nicht auf das Vorgeben von Inhalten und Anweisungen für Theorien oder Handlungen beschränkt. Wie lernt ein kleines Kind seine Bewegungen zu koordinieren? Wie lernt es krabbeln, laufen, Radfahren, Schwimmen, zu sprechen? Niemand käme auf die Idee, ihm Vorträge zu halten oder ihm sogar Noten darauf zu geben!

Lernen ist für mich Lebensfreude, es ist erfahren, manchmal mit Gefahren verbunden, es verknüpft Bekanntes mit Neuem, es ist ewig, es hat Nutzen und hat mit Neugierde zu tun und noch vieles mehr!

Wie auf alles, kann man auch auf dieses Thema aus verschiedenen Blickwinkeln schauen. Welcher ist Ihrer? Denken Sie doch einmal an Ihre eigenen Schulerfahrungen zurück. –



Wie haben Sie Ihre Schulzeit in Erinnerung?



**Verändern Sie den Blickwinkel. -
Wie erleben Sie nun die Schule als
Mutter / Vater?**



**Wie vermischen sich diese beiden
Blickwinkel?**

**Dadurch kann sich leicht eine Verzerrung
bilden, die schnell zu Missverständnissen
führen kann!**

...

So wird mein Kind selbstständig und selbstbewusst

... und was bedeutet das für mich?

Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein sind viel genannte Erziehungsziele. Damit Kinder selbstständig und selbstbewusst werden können, brauchen Eltern eine konkretere Vorstellung dieser Begriffe und eine unterstützende Haltung dem Kind gegenüber.

In diesem Kapitel wird beleuchtet, was sich eigentlich hinter diesen Schlagwörtern verbirgt und was dies dann für das eigene Familiensystem und das eigene Erzieherverhalten bedeuten.

Es gibt dazu kein Patentrezept, jeder Mensch und jede Familie ist so individuell und in Verbindung mit seiner direkten Umgebung zu sehen, dass es keine allgemeingültige Lösung geben kann!

Diese Ausführungen möchten die Leser inspirieren mit einer Fülle eigener Ideen zur Erreichung dieser Erziehungsziele in den Alltag zu gehen. Die Anregungen können dann ganz individuell nach den eigenen

Möglichkeiten an die jeweilige Familiensituation angepasst werden.

Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein – starke Worte, in aller Munde, hehre Ziele in der Erziehung, Wesenszüge, die in der heutigen Gesellschaft das A und O zu sein scheinen.

Doch was steckt eigentlich hinter diesen schnell ausgesprochenen, starken Worten? Ursprünglich habe ich im Kindergartenbereich gearbeitet und mich schon immer – ohne einen genauen Grund zu haben – gesträubt, die ständigen „Anleitungen“ des Sozialministeriums mit ausführlichen Handreichungen zur Selbstbewusstheitserziehung umzusetzen und habe sie mit Kopfschütteln und Achselzucken abgelehnt.

Später, in der Montessori-Schule hatte ich die Erklärung dafür! Durch ein „Zufallsereignis“ erkannte ich, dass Selbstständigkeit und vor allem Selbstbewusstsein nicht anerzogen, antrainiert oder erlernt werden kann wie z.B. schneiden, zählen, schreiben usw. Zum Teil haben diese „Softskills“ sicher etwas mit Veranlagung oder Charakter zu

tun, andererseits aber auch mit Nachahmung und Erfahrungslernen.

Beginnen wir nun mit der **Selbstständigkeit**: Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und machen Sie sich ein paar Stichpunkte.



Was verstehen Sie eigentlich darunter? Wie muss ein Kind sein, damit Sie sagen, es sei selbstständig?

Schauen wir uns einmal an, wie Selbstständigkeit entsteht:

Was steckt in dem Wort? Selbst ... ständig ... Selbst ... Stand ... von alleine Stehen? Das ist das oberste Ziel der menschlichen Entwicklung! Nehmen Sie nur die Bewegungsentwicklung Ihres Kindes als Beispiel ... Vom Liegen und unkoordinierten Strampeln zu koordinierten Greifbewegungen, über das Robben zum Krabbeln und schließlich der Aufstieg in die dritte Dimension, das Stehen ...! Was für eine Eroberung. Haben Sie Ihrem Kind das „gelernt“? – Nein, wahrscheinlich haben Sie es darin unterstützt und es motiviert, den nächsten „Schritt“ zu machen. Übrigens steht der Mensch nur auf, wenn er auch Vorbilder

hat, die stehen. Würden wir alle krabbeln,
würden die Babys auch nicht aufstehen!

Also - Selbstständiges Handeln kann sich nur
entwickeln, wenn es Vorbilder gibt!

Eigenes Tun und Ausprobieren sind
wichtig, dabei kann es auch einmal
Rückschläge geben - sie optimieren unser
Handeln!

...

Eigene Grenzen sinnvoll setzen

Grenzen – ein immer aktuelles Erziehungsthema, oft der Haken, an dem der Haussegen schief hängt.

Die einen sprechen von unerzogenen Kindern oder gar kleinen Tyrannen, die anderen von freier Entfaltungsmöglichkeit. „Die Freiheit des Einzelnen endet da, wo die Freiheit des Anderen beginnt“ sagt Maria Montessori. Grenzen und Freiheit sind die beiden Kehrseiten einer Medallie und doch fällt es oft schwer, die passenden Grenzen zu finden und zu setzen.

Entdecken Sie in diesem Kapitel, wann und wie es für Ihre Familiensituation sinnvoll ist Grenzen zu setzen. Wann Kinder Grenzen überhaupt einhalten können und welche Folgen daraus entstehen. Nehmen Sie Anregungen auf, welche Grenzen für Sie sinnvoll sind und wie Sie diese dann gezielt und effektiv umsetzen können.

Bevor wir zum warum, wie und was kommen, möchte ich Ihnen zunächst zwei gängige Grenzmodelle vorstellen:

Im ersten Modell werden Grenzen **gesetzt**. Erwachsene geben Grenzen vor, ziehen

Grenzen. Sie sagen, wie weit das Kind gehen darf und wo Schluss ist. Dies beginnt ja bereits bei den ganz Kleinen bezüglich des Schlafplatzes und dann bei der Nutzung eines Laufstalles. Muss das Kind in einem eigenen Bett, gar in einem eigenen Zimmer schlafen, ziehen Eltern ganz klar die Grenze, wo das Kind sich aufzuhalten hat. Ein Laufstall begrenzt den Aktionsradius des Kindes, wenn es beginnt sich fortzubewegen. Auch hier wird ganz klar eine Grenze gezogen, wie weit das Kind sich bewegen kann. Natürlich kann ein Laufstall auch ein Schutzraum sein. Vor größeren Geschwistern, oder auch, wenn die Mutter beschäftigt ist und nicht ständig ein Auge auf das Kleinkind werfen kann. Doch viele Familien kommen auch gut ohne aus.

Bei diesem Modell also bestimmen die Erwachsenen direktiv das Forscherverhalten des Kindes.

Das zweite Modell dagegen lässt Grenzen **finden**. Es geht davon aus, dass das Kind sich frei bewegen kann und selbst entdeckt, wo sich Grenzen auftun. Allerdings hat es nichts damit zu tun, dass Kinder nun grenzenlos alles dürften! In diesem Modell begrenzt nicht der Erwachsene das Kind,

sondern zieht seine eigene Grenze um sich herum, so dass das Kind diese spüren kann. Sie kann sich natürlich verändern, je nach Verfassung des Erwachsenen. Gegenstände dagegen haben eine immer gleichbleibende feste Grenze. Tisch oder Kommode zum Beispiel gehen ja nicht aus dem Weg, wenn das Kind sich bewegt und ein Kontakt kann unter anderem auch schmerzhaft sein.

Einerseits ist das Grenzen „finden“ für alle Beteiligten anstrengender, da nicht immer ganz feste Regeln herrschen, andererseits schult es die Beobachtungs- und Wahrnehmungsfähigkeit.

Der Königsweg wird wohl eine gesunde Mischung beider Modelle sein und die Ausprägung ist je nach den Bedürfnissen der Familie verschieden.

Beim Thema „Grenzen“ werden schnell verschiedene Schubladen aufgemacht: autoritär, laizes-faires, partnerschaftlich. In diese Schubladen lassen sich auch die oben beschriebenen Modelle schnell einordnen. Doch so einfach ist es dann doch nicht. Grenzen sind für den Menschen sehr wichtig!

...