

DAN SVARRE

»Du bist einzigartig«

**Starker Selbstwert –
starkes Kind**



BELTZ

nahelegen, warum Sie sich bei der Erziehung auf den Selbstwert konzentrieren sollten – und nicht auf das Selbstvertrauen. So erhält Ihr Kind eine optimale Ausrüstung für das ganze Leben.

Ich möchte die Erfahrungen aus meiner therapeutischen Arbeit mit Ihnen teilen, um Ihre Sensibilität für das Selbstwertgefühl zu intensivieren, was einfach und kompliziert zugleich ist. Sie werden eine Reihe von Kindern und Erwachsenen kennenlernen und eine Reihe von Geschichten lesen, von denen Ihnen manche vermutlich bekannt vorkommen werden.

Bei diesen Fallgeschichten handelt es sich um authentische

Konstellationen von Erwachsenen und deren Kindern, bei denen sämtliche Namen geändert wurden. Meine Intention bei diesen Fällen ist es, Kompliziertes zu vereinfachen und psychologische Zusammenhänge so verständlich und nachvollziehbar zu machen.

In meiner therapeutischen Arbeit habe ich immer wieder erlebt, welchen erstaunlichen Effekt es auf Selbstwahrnehmung und Selbstwert hat, wenn Eltern in Wort und Tat Folgendes verinnerlichen:

*Kinder aufrichtig bestärken,
statt sie zu bewerten.*

Schon an dieser Stelle möchte ich betonen, dass die Anerkennung und Bestärkung unserer Kinder nicht bedeutet, zu allem Ja und Amen zu sagen. Weit gefehlt. Es bedeutet, zu ihnen Ja zu sagen – zu all dem, was und wer sie sind. Was das konkret und im Einzelnen bedeutet, darauf werde ich im Laufe der nächsten Kapitel immer wieder zurückkommen.

Es ist fast so, als hätte man magische Kräfte verliehen bekommen, wenn man beobachtet, wie offensichtlich einfache Anleitungen und Gedanken das Bewusstsein verändern und einen tiefgreifenden Wandel auslösen. Geschieht dies, kann man getrost von einem Leben »davor« und

»danach« sprechen.

Allerdings darf nicht vergessen werden, dass es nicht immer leicht ist, sich das Einfache zu erarbeiten. Es ist nicht zu übersehen, wie tief alte, kulturell überlieferte Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster in uns verankert sind. Aber glauben Sie mir: Wie bei anderen Dingen wird es immer leichter und einfacher, je mehr Routine man entwickelt. Sie werden Gefallen daran finden, sobald sich die ersten Ergebnisse zeigen. Und noch mehr Mut gewinnen Sie, wenn Sie Ihr Kind beobachten, wie es innerlich wächst, weil sein Selbstwert und sein Selbstrespekt immer mehr zunehmen. Wenn es immer mehr

Ruhe ausstrahlt, wenn es Halt findet in sich und der Gemeinschaft, wenn Sie spüren, dass ihre Verbundenheit stärker wird und damit auch Vertrauen, Freundschaft und gegenseitiger Respekt. Mit einfachen Mitteln wird es Ihnen gelingen, die Lebensfreude Ihres Kindes zu steigern und Ihnen beiden eine Menge Konflikte, Schmerzen, Ängste und Sorgen zu ersparen. Und das Ergebnis? Starker Selbstwert - starkes Kind!