



familylife KIDS

Eltern stark machen

PRÄGEN MIT WORTEN

„Lass uns darüber schlafen.“

„Es gibt immer einen Weg.“

„Ich bin so froh, dass Gott dich geschaffen hat.“

Unsere Worte haben Gewicht. Mit ihnen erklären wir unseren Kindern nicht nur die Welt oder wie der Geschirrspüler funktioniert und warum sie ihre Zimmer aufräumen sollen.

Worte wirken zusätzlich auf einer anderen Ebene. Was ein Kind hört oder sieht, wird im Gedächtnis gespeichert. Je öfter es etwas erlebt oder hört, desto tiefer werden die Spuren des Erlebten oder Gehörten im Gehirn. Unsere Worte beeinflussen entscheidend, wie unsere Kinder das Leben sehen, wie sie Herausforderungen angehen oder mit Fehlern und Versagen umgehen. Ihr Denken, Fühlen und Handeln resultiert daraus, wodurch Prägungen entstehen.

Natürlich prägen wir unsere Kinder auch, ohne Worte dafür zu verwenden. Hier soll es aber jetzt einmal darum gehen, dass wir unseren Kindern Glaubenssätze - nicht nur im religiösen Sinn - mit auf den Weg geben können, die später im Leben eine positive, lebensbejahende Wirkung haben.

Je nachdem, mit welchen Prägungen und Glaubenssätzen wir selbst aufgewachsen sind, ist das sowohl spannend als auch herausfordernd: Welche Sätze wollen wir weitergeben, weil sie für uns wertvoll sind, und welche Sätze möchten wir auf keinen Fall weitergeben?

Worte wirken allerdings nur so, wie wir es möchten, wenn wir selbst bei dem, was wir sagen, ein Vorbild für unsere Kinder sind. Sie müssen uns als echt und zugänglich erleben.

Kinder brauchen in den gleichen Alltagssituationen wie wir auch ermutigende, lebensbejahende Worte. Fünf davon schauen wir uns hier an: Wenn sie das Haus verlassen, nach einem holprigen, herausfordernden Tag, bei größeren Entscheidungen/Fragen, wenn sie verletzt wurden und bevor sie ins Bett gehen.

- Identitätsbildende Worte haben Gewicht, wenn Kinder das Haus verlassen. Das kann zum Beispiel so klingen: „Gott, der alle Menschen liebt, liebt auch dich und ist bei dir.“
- Nach einem holprigen Tag helfen Aussagen, die bedingungslose Liebe und Barmherzigkeit vermitteln, zum Beispiel: „Ich werde dich immer lieben und an deiner Seite sein.“



familylife KIDS

Eltern stark machen

- Wenn Kinder Entscheidungen treffen müssen, helfen Aussagen, die Druck rausnehmen und Raum schaffen, wie: "Es gibt sicher einen Weg, lass uns zuerst einmal darüber schlafen."
- Wenn wir ungerecht oder unfreundlich waren und das Kind verletzt haben, ist eine Entschuldigung und Wiedergutmachung angesagt: "Ich habe einen Fehler gemacht und dich dabei verletzt. Das tut mir leid. Kannst du mir vergeben?"
- Beim Zubettgehen sollen die Worte Liebe ausdrücken und Sicherheit vermitteln. Sie sollen dem Kind aufzeigen, dass in der Nacht keine Gefahr droht und dass man auch im Schlaf miteinander verbunden ist: "Du bist sicher und geliebt, und wir sehen uns morgen früh."

Mit der Zeit werden diese oder ähnliche Sätze ihre Wirkung entfalten. Unsere Kinder werden dann innerlich gestärkt das Haus verlassen und lernen holprige Tage auszuhalten. Sie werden Entscheidungen in Ruhe treffen können in uns Eltern ein Vorbild im Umgang mit Fehlern und Versagen haben.

NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

Welche Glaubenssätze hast du als Kind oft gehört? Welche möchtest du weitergeben, welche nicht?

Was hören deine Kinder oft von dir? Sind diese Worte ermutigend und lebensbejahend?

Welche Glaubenssätze möchtest du deinen Kindern unbedingt mit auf den Weg geben? Formuliere in eigenen Worten zwei für dich wichtige Glaubenssätze. In welchen Situationen kannst du sie deinem Kind zusprechen?

Alexandra Kämpf ist verheiratet mit Richard. Zusammen haben sie drei Töchter im Teenager- und Erwachsenenalter. Sie arbeitet bei FAMILYLIFE und verantwortet dort den Elternbereich und bloggt unter Montagmorgen um 8.

Weitere Artikel: familylife.de/kids