

Nicht schnell hinterherräumen

Vertrauen der Kleinen stärken / Kinder verwöhnen schadet

VON BARBARA LAUFER

Stormarn. Kindern Kleinkleiner abzunehmen geschieht häufig aus Zeitdruck oder Bequemlichkeit heraus. Eltern tun ihrem Nachwuchs damit aber keinen Gefallen. Denn Dinge selbst zu übernehmen, stärkt das Vertrauen der Kleinen in ihre eigenen Fähigkeiten.

„Komm, ich mache dir schnell noch die Jacke zu“, sagt die Mutter zärtlich im Flur zu Nele - ohne, dass die Fünfjährige auch nur einen Versuch unternommen hätte, den Reißverschluss selbst zu schließen. Eine Alltagsszene - im Graubereich zwischen liebevoller Zuwendung und Verwöhnung. Doch wo hört das eine auf, wo fängt das andere an? Und geht es beim Verwöhnen nicht eigentlich nur um das bedingungslose Erfüllen von Wünschen? Keineswegs, sagen Erziehungsexperten, und raten dringend dazu, Kinder eigene Erfahrungen machen zu lassen.

Geht es um Verwöhnung, drängt sich zunächst ein Gedanke auf: Kinder werden überhäuft mit Geschenken, zu Weihnachten oder zum Geburtstag oder eben auch einfach nur zwischendurch. iPod, Markenjeans und trendy Tasche - was andere in der Schulklasse haben, muss der eigene Nachwuchs auch bekommen. Jeder Wunsch wird erfüllt, manchmal sogar, bevor er geäußert wurde.

Doch das Materielle ist nur ein Aspekt. „Von Verwöhnung kann man auch sprechen, wenn Eltern zu viel behüten und ihren Kindern nichts zutrauen“, sagt Frauke Worbis vom Kreisverband Stormarn (Schleswig-Holstein) des Deutschen Kinderschutzbundes.

Der Psychotherapeut und Erziehungsberater Jürgen Detering in Bremervörde definiert weiter: „Kinder werden auch dann verwöhnt, wenn sie Lebensaufgaben, die sie eigentlich lösen könnten, nicht bewältigen müssen.“ Wenn Mama und Papa ihnen das Leben also so organisieren, dass sie selbst wenig zum Gelingen des Alltags beitragen müssen.

Genau das aber passiert nach Ansicht von Erziehungsexperten häufig. „Kindern wird heute zu viel abgenommen“, sagt Trudi Kühn in Düsseldorf, Mitherausgeberin und Trainerin des STEP-Elternprogramms. Aus ihren Kursen weiß sie, dass sich fast alle Eltern selbstständige, verantwortungsvolle und selbstbewusste Kinder wünschen. „Mütter und Väter sollten sich



Dem Kind hinterher zu räumen, geht zwar schneller - die Selbstständigkeit fördern Eltern damit aber nicht. (Foto: tmm)

in ihrem Alltag deshalb immer fragen: Erreiche ich diese Ziele mit meiner Erziehung?“ So sei es eben nicht förderlich, dem Kind immer die vergessene Sporttasche hinterherzutragen.

Der Alltag ist voll von Situationen, die Eltern dazu verleiten, Dinge „mal schnell zu regeln“. Gerade Momente unter hohem Zeitdruck - zum Bei-

spiel morgens - stellen eine häufige Falle dar: den Pullover überziehen, das Brot schmieren, die Schuhe schnüren. „Wir müssen den Kindern mehr Zeit lassen, Dinge selber zu machen und sie gegebenenfalls auch langsamer zu machen“, rät Detering.

Neben hohem Zeitdruck können aber auch Bequemlichkeit, ein schlechtes Gewissen

oder das Bedürfnis, gebraucht zu werden, Gründe für übermäßiges Verwöhnen der Kinder sein. Und auch die elterliche Unfähigkeit, Konflikte auszuweichen, spielt oft eine Rolle. Indem Mutter oder Vater nervenaufreibenden Auseinandersetzungen aus dem Wege gehen, verwöhnen sie sich in gewisser Weise selbst, sagt Detering. Die möglichen Folgen für die

Kinder halten die Erziehungsfachleute für bedenklich. „Verwöhnung ist entwicklungsfeindlich, weil sie Kinder nicht trainiert, für den Alltag und das Leben wichtige Dinge zu erlernen“, sagt der Therapeut Detering. Damit werde eine Chance vertan, dass sich Kinder Selbstbewusstsein und Durchhaltevermögen aneignen. „Denken Sie daran, wie stolz kleine Kinder sind, wenn sie etwas selbst machen. Diesen Stolz gilt es zu wecken und zu fördern“, sagt er. Denn nur so bekommt ein Kind einen Eindruck von seinen eigenen Kräften und Fähigkeiten.

■ Kinder müssen die Möglichkeit bekommen, aus Fehlern zu lernen

Für Eltern bedeutet dies aber, dass sie loslassen und ihren Kindern die Möglichkeit geben müssen, aus Konsequenzen zu lernen. Trudi Kühn beobachtet immer wieder eine typische Reaktion von Eltern, etwa wenn das Kind ein Glas umgestoßen hat: „Sie schimpfen, wischen den Saft dann aber selber auf.“ Besser sei es, den Nachwuchs zu bitten, sich einen Lappen zu holen und das Unglück zu beseitigen. „So lernen Kinder gleichzeitig, dass sie einen Fehler auch wieder beheben können.“ Damit erleben sich Kinder als selbstwirksam - und das wiederum stärke das Selbstbewusstsein.

Nicht genug verwöhnen kann man Kinder allerdings mit Zeit und emotionaler Zuwendung, sagt Frauke Worbis. Die Sozialpädagogin weiß aus Gesprächen, dass die Diskussionen über das Thema „Verwöhnen“ viele Eltern auch verunsichern.

Worbis empfiehlt Eltern deshalb, sich von dem bedrohlichen Gedanken „...sonst wird mein Kind unselbstständig“ ein wenig zu lösen. „Eltern sollten sich darüber klarwerden, was ihnen in der Erziehung wichtig ist und auf dieser Basis Entscheidungen treffen“, rät sie. Das gebe ihnen Kraft, Regeln durchzusetzen, und den Kindern Sicherheit und Kontinuität. Und die wiederum sind eine gute Grundlage, um selbstständig und selbstbewusst zu handeln. (dpa)

■ **Albert Wunsch:** Die Verwöhnungsfälle. Für eine Erziehung zu mehr Eigenverantwortlichkeit. Kösel. 240 S. Euro 15,95, ISBN 9783466505195 - Jürg Frick: Die Droge Verwöhnung. Huber. 173 S. Euro 19,95, ISBN 9783456841717



Ran an die Kohlen

Grillen ist Männersache

VON VERENA NAPIONTEK

Es gibt Dinge im Leben einer Frau, die sollte sie - Emanzipation hin oder her - ruhig den Männern überlassen: Dazu gehört das Wechseln von Reifen und das Tragen von schweren Koffern. Und vor allem gehört dazu das Grillen.

Oder haben Sie schon einmal Frauen gesehen, die sich in Grüppchen um den Grill zusammenrotten und mit Begeisterung über das perfekte Modell, die optimale Kohlen-schichtung und Anfeuerung fachsimpeln?

Meine Freundinnen und ich haben beobachtet, dass sich im allgemeinen die Männer beim Grillen in zwei Gruppen aufteilen. Da gibt es zum einen die, die alles organisieren und im Griff haben. Vom Grillanzünder, über die Alu-Grillschale bis hin zur Würstchenzange kennen sie sich bestens aus. Die Organisierer werkeln meist mit ernster Miene im Hintergrund herum und versorgen alle zügig mit dem gewünschten Grillgut. Dabei dulden sie nur selten andere Grillmeister neben sich.

Und dann gibt es da jene Männer, die einfach nur um den Grill herumlungern. Sie treten stets im Rudel auf und brauchen zum Grillen nur ein Accessoire - die Bierflasche.

Damit in der Hand stehen sie an der Feuerstelle, stochern mit Stöcken in der Kohle und pusten ab und an mal behertzt in die Glut, dass es nur so qualmt und staubt. Einzig sie selbst sind davon überzeugt, alles im Griff zu haben, denn die Wartezeit auf das Essen verlängert sich meist beachtlich. Entweder, weil die Würstchen durch den Rost in die Kohle gefallen sind oder weil sie sich beim Fachsimpeln (gerne über völlig andere Themen wie Fußball oder Autos) verquatscht haben und die Steaks schwarz geworden sind.

Ich bin sicher, die meisten Frauen essen in solchen Fällen nur deshalb so viel Salat, weil sie sonst nicht satt würden. Aber seien wir ehrlich - eigentlich ist das Essen doch auch immer Nebensache beim Grillen, oder?

NÄGEL MIT KÖPFEN

Abtauen senkt Verbrauch

Auf Kühlschränke entfällt etwa ein Fünftel des jährlichen Strombedarfs in einem Haushalt. Regelmäßiges Abtauen des Gerätes senkt den Energieverbrauch, erklärt die Verbraucher Initiative in Berlin. Außerdem sollte der Kühlschrank nicht direkt neben eine Heizung oder den Herd gestellt werden - denn steht das Gerät an einem kühlen schattigen Ort, hilft auch das beim Sparen. Außerdem reicht eine Kühltemperatur von rund 5 bis 7 Grad Celsius völlig aus. Temperaturen zwischen 0 und 5 Grad Celsius bringen keine zusätzlichen Vorteile für die Frische oder Haltbarkeit der Lebensmittel. Die Lüftungsgitter an der Rückseite sollten sauber und unbedeckt sein. Wer die Urlaubszeit nutzt, um den Kühlschrank abzutauen, sollte die Tür geöffnet lassen - sonst kann sich Schimmel bilden. (tmm)

KOCHLÖFFEL & WISCHLAPPEN

Stachelbeeren schnell essen

Reife Stachelbeeren halten sich nur kurze Zeit. Sie sind druckempfindlich und sollten daher schnell frisch verzehrt werden, rät das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse in Bonn. Bis zu drei Wochen lassen sich dagegen die sogenannten grünen Stachelbeeren aufbewahren. Sie werden im nicht voll ausgereiften Zustand geerntet und vor allem für Kompott, Konfitüre und als Kuchenbelag verwendet. Reife Stachelbeeren haben dem Pressebüro zufolge nach Tafeltrauben den höchsten Fruchtzuckergehalt aller heimischen Beeren. Außerdem enthalten sie unter anderem Mineralstoffe wie Kalium und viel Vitamin C, ihre Fruchtsäuren wirken verdauungsfördernd und appetitanregend. (tmm)

Im Urlaub lieber das Handy abschalten

Auch die Natur hilft beim Entspannen / Möglichst wenig über den Job reden

Berlin/Köln (tmm). Nach der Arbeit schnell die Koffer gepackt - und ab geht es auf die Autobahn: Bei vielen Berufstätigen beginnen die Ferien mit Stress, und im Verlauf des Urlaubs wird es nicht unbedingt besser mit der Erholung.

Immer wieder schweifen die Gedanken ab zum Arbeitsplatz. Wenigstens Handy und Laptop sollten im Urlaub daher in jedem Fall ausgeschaltet bleiben. „Leuten, die über diese Kommunikationsmittel an die Firma gebunden sind, verlegen sonst ihr Büro in den Urlaub“, sagte Peter Gross vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) in Berlin. Und alle Emotionen aus dem beruflichen Alltag fahren dann mit in einen letztlich wenig erholsamen Urlaub.

Berufstätige sollten außerdem versuchen, mit dem Partner möglichst wenig über den Job zu reden.

Viele Menschen finden auch Ruhe in der Natur - sie erleben Meer, Wellen oder einen Sonnenaufgang als meditativ, erklärt Gross, der in Köln als Psychologe und Psychotherapeut tätig ist. Voraussetzung ist allerdings, dass der Betroffene

sich auf die Natur einlässt und sie aufmerksam beobachtet: „Die Natur ist unglaublich hilfreich, sie zieht uns in die Ruhe hinein.“

Auch ein dicker Schmöker kann in manchen Fällen für die nötige Erholung sorgen. „Für viele Menschen ist der Urlaub die Gelegenheit, mal wieder ein gutes Buch am Stück durchzulesen und sich in die Welt der Geschichte hineinzudenken“, sagt der Experte.

■ Sport kann auch helfen

Sport kann ebenfalls helfen, allerdings sollte dabei nicht die Leistung im Vordergrund stehen.

„Eingestreuete Bewegung, zum Beispiel einen Tag mal wandern zu gehen, ist generell nicht schlecht.“ Ein Aktivurlaub ist dagegen nicht für jeden geeignet: Wer sich beruflich viel bewegt, sollte im Urlaub lieber darauf verzichten.

Grundsätzlich gilt: Je komplexer die Aufgaben im Beruf sind, desto schwerer lässt sich abschalten. Besonders Menschen in Führungspositionen glaubten oft, sie müssten alles

selber machen: „In vielen Fällen gibt es keinen Stellvertreter oder man lässt ihn nicht alles machen, so dass er nicht richtig eingearbeitet ist“, erklärt der Psychologe. Das sei ein großer Fehler, der zu unnötiger Stressbelastung führt.

Damit der nächste Urlaub

wirklich entspannt verläuft, bedarf es der richtigen Planung: „Berufstätige sollten sich erstmal zwei bis drei Tage vor Urlaubszeit zu Hause gönnen, bevor sie in den Urlaub fahren“, rät Gross.

Auch nach der Rückkehr vom Urlaubsort sei es empfeh-

lenswert, vor dem ersten Arbeitstag noch einige Tage zu Hause zu verbringen. Denn kommen Urlaub oder Arbeitsbeginn zu plötzlich, ist das für den Körper eine große Umstellung. Stress sei dann schon programmiert und ein großer Teil des Erholungswertes verspielt.



Abschalten und genießen: Im Urlaub sollte die Erholung im Vordergrund stehen. (Foto: Archiv)

Hier geht es um Ihr Geld

Komplettpakete (Auswahl)

Telefon-, DSL-Anschluss inkl. Doppelflatrate

Anbieter	Paketname	Vertrag	Kosten*	aktuelle Rabatt-Aktionen
Easybell	DSL Komplett easy	1	24,95	keine
Alice	Alice Fun	1	29,90	12 Monate je 10 Euro-Rabatt
Telefon	Total	24	29,90	WLAN Router gratis
Vodafone	All-Inclusive-Paket	24	29,95	7 Monate ohne Grundgebühr
Tele2	Komplett 16000	24	34,95	6 Monate je 5 Euro-Rabatt
Congstar	Komplett 2	24	34,98	WLAN Router gratis
1 & 1	Doppel-Flat 16000	24	34,99	24 Monate je 5 Euro Rabatt + 150 Euro
O2	DSL Komplett 16000	24	35,00	4 Monate keine Grundgebühr
T-Home	Call&Surf Comfort Plus 24	24	49,95	Bei Online-Order 50 Euro Bonus
Unitymedia	2play 16000 (TV-Kabel)	12	25,00	12 Monate je 5 Euro-Rabatt

Preise in Euro; ohne Gewähr. Doppelflatte = unbegrenzte Telefonate im deutschen Festnetz und Internetsurfen *Mindestlaufzeit in Monaten **Grundgebühr im Monat bei DSL 16 000 Stand: 30.07.10

Weitere Informationen im Internet oder per Fax-Abruf: 09001 (1,24 Euro/Min.)

Baugeld Banken	...7498802020	Fonds 5 Jahre	...7498801720
Baugeld Versicherer	...7498802120	Fonds 3 Jahre	...7498801820
Ratenkredite	...7498802220	Fonds 1 Jahr	...7498801920
Tagesgeld	...7498802320		je 3 Seiten
Sparbriefe	...7498802420		

Quelle: biallo.de / Grafik: Steinhaus

Ein Service dieser Zeitung