

## **Soziales Umfeld und Erziehung**

### **Förderung von Lebenskompetenzen nach Aaron Antonovsky**

---

Viele Erziehungsberechtigte und Pädagogen wünschen sich einen Leitfaden zum Thema „Suchtprävention“. Am besten gleich einen Punktekatalog, den sie Kindern und Jugendlichen einfach an die Hand geben, damit diese „suchtfrei“ ihr Leben bewältigen. Doch so einfach ist es in der Praxis leider nicht.

Gleichwohl lassen sich Faktoren, welche die Suchtgefahr erhöhen, im Sinne der Suchtprävention reduzieren oder gar ausschalten – je nachdem wie sich die Situation (soziale Herkunft, Charakter usw.) eines jungen Menschen darstellt.

Damit Kinder und Jugendliche gegen jeglichen Gebrauch von Suchtmitteln stark werden, müssen ihre „Lebenskompetenzen“ gefördert werden. Gemeint sind hiermit Fähigkeiten, die es ermöglichen, die Anforderungen des Lebens erfolgreich zu bewältigen.

#### **Kommunikations- und Konfliktfähigkeit**

Kommunikations- und Konfliktfähigkeit wird im Kindesalter, also im Elternhaus erworben. Kinder lernen, indem sie die Verhaltensweisen ihrer Vorbilder, d. h. den Eltern, anschauen und nachahmen. Für die Entwicklung des Kindes spielt zunächst die Kommunikation der Eltern untereinander eine erhebliche Rolle. Beispielsweise ob die Eltern ihre Konflikte für das Verständnis des Kindes logisch nachvollziehbar und gewaltfrei lösen.

Bis zu einem gewissen Alter sehen Kinder ihre Eltern regelrecht als „Götter“, also als übergeordnete, unerreichbare Wesen, die alles richtig machen und alles wissen. Gehen Eltern vor den Kindern verbal aufeinander los oder werden gar gewalttätig, sind sie also nicht fähig miteinander zu reden und Konflikte konstruktiv zu lösen, dann werden Kinder erheblich verunsichert. Wenn z. B. der Vater die Mutter körperlich oder seelisch misshandelt, wird sich das in jedem Fall auf die Psyche des Kindes auswirken. Das Kind fühlt sich dadurch erniedrigt. Lösen Eltern also ihre Probleme mit Gewalt oder durch die Einnahme von bestimmten Rauschmitteln – insbesondere Alkohol, werden sich Kinder bei Zeiten daran erinnern, auf welche Art und Weise ihre Vorbilder Konflikte gelöst haben. Zudem werden sie die Verhaltensweisen ihrer Eltern unreflektiert imitieren.

Kommunikation ist also für die Entwicklung von Lebenskompetenzen von erheblicher Bedeutung. Entscheidend ist daher nicht nur wie Eltern untereinander, sondern wie sie mit ihrem Kind kommunizieren. Die ersten wichtigen Gespräche spielen sich bereits auf dem Wickeltisch ab. Hier wird eine konstruktive Vertrauensbasis zwischen Eltern und Kind aufgebaut. Kinder sollten von früh an die Möglichkeit haben, sich mit ihren Sorgen und Ängsten jederzeit ihren Eltern anzuvertrauen. Zudem sollten sie das Gefühl bekommen, dass die Eltern sie akzeptieren, so wie sie sind. Damit ent-

steht eine Vertrauensbasis, die ihnen Sicherheit und Geborgenheit vermittelt. Das Kind sollte selbst den Zeitpunkt wählen dürfen, wann es etwas erzählen will. Das tut es auch ganz spontan. Eltern sollten diesem Bedürfnis entgegenkommen. Doch gerade diese Form kindlicher Eigenständigkeit ist für viele Erziehungsberechtigte genau das Problem.

Ein Kind, das immer wieder von den Eltern abgewiesen wird, wenn es etwas nach eigenem Empfinden sehr Wichtiges erzählen will, sucht irgendwann nicht mehr das Gespräch mit den Eltern, um von seinen Sorgen und Nöten zu berichten. Es wird nach Auswegen suchen. Das kann zum Beispiel das Führen eines Tagebuchs oder das Zwiegespräch mit einer Puppe sein. Vielleicht wird es auch seine Probleme einfach stillschweigend in sich „hineinfressen“.

Ideal ist es, eine Kommunikationsplattform in den Familienalltag einzuführen. Dies kann zum Beispiel ein gemeinsamer Tisch zum Essen sein, an welchem zugleich über alle Dinge und Probleme gesprochen wird, ohne Sanktionen für die Kinder. Kinder sollten von Anfang an lernen, bei den Mahlzeiten gemeinsam mit der Familie an diesem Tisch zu sitzen. Wichtig dabei ist, dass die Themen nicht von den Eltern vorgegeben werden, sondern von den Kindern selbst. Damit entstehen im Laufe der Jahre wichtige Gespräche und die Kommunikations- und Konfliktfähigkeit kann erlernt und gefördert werden.

Entscheidend dabei ist, dass überhaupt gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie an einem Tisch eingenommen werden. Gemeinsam heißt, dass alle Familienmitglieder daran teilnehmen. Wenn möglich zwei bis drei Mal in der Woche und einmal am Wochenende beim Frühstück. Dank einer solchen Kommunikationsplattform können Kinder (Selbst-)Vertrauen entwickeln. Eltern erfahren hier Dinge, die sie sonst zwischen Tür und Angel niemals erfahren hätten. Auch wenn die Kinder Freunde eingeladen haben, wird an diesem Tisch unbefangen über bestimmte Ereignisse diskutiert.

### **Ichstärke/Selbstbewusstsein**

Viele Kinder entsprechen nicht den Vorstellungen ihrer Eltern, vor allem was ihre Leistungsbereitschaft oder Leistungsfähigkeit angeht. Hier müssen Eltern natürlich lernen, die Neigungen und Begabungen des Kindes zu respektieren. Jedes Kind hat eine Begabung. Deshalb sollte es auch Lob erhalten und entsprechend gefördert werden. Auf diese Weise gewinnt das Kind Selbstvertrauen, entwickelt Ichstärke und Selbstbewusstsein. Es meistert schwierige Situationen leichter. Zudem hat es weniger Hemmungen, neue Dinge anzupacken. Damit wird ein weiterer wichtiger Lebenskompetenzbaustein in der Entwicklung des Kindes erfüllt.

## **Ein sinnerfülltes, aktives und selbstbestimmtes Leben**

Kinder darin zu fördern, ein sinnerfülltes, aktives und selbstbestimmtes Leben zu erleben, ist für viele Eltern schwierig. Kinder brauchen Zeit zum Spielen, Toben und Forschen, dann werden ihre Bedürfnisse nach sinnlichen Erlebnissen erfüllt. Das macht für Kinder einen spürbaren Sinn. Das Bedürfnis nach Sinnerfüllung ist eher ein Erwachsenenproblem. Es ist wichtig für Kinder, dass sie neben ihren täglichen Pflichten wie etwa Schule, Nachhilfe oder Arztterminen und den häufig damit verbundenen Stress, auch noch ein Stückchen Freizeit haben. Kinder sollten über ihre Freizeit selbst verfügen können, und diese nach ihren eigenen Wünschen gestalten dürfen. Deshalb ist es wichtig, dass sich Kinder ihre Hobbys selbst aussuchen, auch wenn das eine oder andere Freizeitvergnügen nicht den Vorstellungen der Eltern entspricht. Der Freiraum, der ihnen somit von den Eltern gewährt wird, lässt genug Raum, um viele schöne Seiten des Lebens zu erfahren. Damit bieten sich den Kindern Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden.

Es nützt Kindern für ihre eigene Entwicklung sehr wenig, wenn die Eltern beispielsweise jedes Wochenende mit ihnen in die Berge gehen, ohne sie zu fragen, ob sie auch mal etwas anderes machen wollen. Kinder übernehmen gerne die Interessen der Eltern, wenn sie selbst daran Spaß haben. Daraus können sich dann eigene Aktivitäten der Kinder entwickeln.

Es ist für Erziehungsberechtigte eine schwierige Aufgabe, dem Kind Freiräume zu eröffnen und dabei einen Ausgleich für den oft stresserfüllten Alltag ihres Sprösslings zu finden. Beispielsweise kann sich das Kind für eine bestimmte Sportart entscheiden. Hier ist der gruppensoziale Effekt, die Begegnung mit anderen Kindern, aber auch der damit verbundene Bewegungsausgleich für die persönliche Entwicklung förderlich.

Selbstbestimmt leben bedeutet für das Kind aber auch, sich gegenüber der Erwachsenenwelt abzugrenzen. Das heißt vor allem, in bestimmten Situationen „Nein“ sagen zu dürfen. Für Kinder ist das „Nein sagen“ ein schwieriger Lernprozess, vor allem, wenn ihr „Nein“ nicht der Ansicht der Eltern entspricht. Sie sollten beispielsweise den Kuss der Tante, die regelmäßig zu Besuch kommt, ablehnen dürfen, wenn sie es wollen.

*Polizeipräsidium München; AOK Bayern (Hrsg.): „sauba bleim“. Sucht- und Drogenprävention für Jugendliche. München: AOK 2006, S.44-45, bearbeitet von Scheimann & Team*