

# Zwischen Fürsorge

Wie erziehe ich mein Kind zur Selbstständigkeit,

**Es ist ein Balanceakt. Tagtäglich aufs Neue, und in jedem Alter anders. Immer wieder stehen Eltern vor der Frage: Wie führe ich mein Kind zur Selbstständigkeit? Was kann mein Kind schon allein? Wann überfordere ich es oder mute ihm zu viel Freiheit zu?**

Klar ist: Selbstständigkeit gehört zur Entwicklung einer eigenständigen Persönlichkeit unweigerlich dazu. „Jedes Kind möchte erleben, dass es etwas kann“, sagt Elisabeth Amrhein, Mitentwicklerin der Elternkurse „KESS-erziehen“, Referentin beim Würzburger Familienbund und Redakteurin bei der Familien-Zeitschrift „Neue Gespräche“. „Als Eltern haben wir natürlich den Wunsch, dass das Kind später gut alleine zurechtkommt, eigenständig handelt, Verantwortung für das eigene Handeln übernimmt und nicht zum Ja-Sager wird, sondern sich positionieren kann. Das beginnt aber nicht erst mit 18, sondern fängt schon bei der Entscheidung für das rote oder blaue T-Shirt an“, führt die Diplom-Sozialpädagogin aus.

## SCHWIERIGER PROZESS

Doch das Heranführen an Selbstständigkeit ist alles andere als leicht, weil mehr Autonomie für das Kind ein zunehmendes Loslassen der Eltern einschließt. Dieser Prozess begleitet die Eltern-Kind-Beziehung permanent: Er beginnt mit dem Entwöhnen von der Brust, reicht über den Eintritt in die Kinderkrippe, Einschulung und den ersten festen Freund bis hin zum Auszug in die eigene Wohnung. „Schon in der oft fälschlich als Trotzphase bezeichneten Autonomiephase des Zweijährigen geht es in Wirklichkeit nicht um Auflehnung gegen die Eltern, sondern um die Entdeckung der eigenständigen Persönlichkeit und den Willen selbst zu gestalten“, so Amrhein. Was das Loslassen für Eltern so schwer macht, ist der natürliche Schutzreflex der Eltern für ihre Kinder. Hinzu kommen oft Zeitdruck, Bequemlichkeit, das Bedürfnis die Kinder zu verwöhnen, die Scheu vor Konflikten, aber auch die Projektion eigener Wünsche sowie die Angst vor Kontrollverlust.

Dennoch: All das müssen Eltern aushalten und immer wieder neu das richtige Verhältnis von Fürsorge und Erwachsenwerden finden. Denn letztlich bedeutet Selbstständigkeit nicht Gleichgültigkeit oder Grenzenlosigkeit, sondern das Lösen unnötiger Abhängigkeiten. Anders gesagt: „Zurücktreten und abwarten fühlt sich schwer an, ist aber ein echter Gewinn, nämlich der Gewinn von Autonomie.“

## WICHTIGE VORAUSSETZUNGEN

Damit selbstständiges Handeln gelingt, braucht es bestimmte Grundvoraussetzungen. Die Basis bilden eine stabile emotionale Bindung und eine tragfähige Beziehung zwischen Eltern und Kind. Das Kind muss wissen: „Auch wenn ich scheitere, werde ich aufgefangen.“ Als Rahmen dienen verlässliche Regeln und Grenzziehungen, die immer wieder neu justiert und angepasst werden müssen. Für die Frage, wie viel Selbstständigkeit einem Kind in welchem Alter zuzumuten ist, gibt es letztlich kein Patentrezept. „Die Voraussetzungen und die Rahmenbedingungen sind in jeder Familie anders und daher muss jede Familie ihren eigenen Weg zur Eigenständigkeit der Kinder suchen und finden. Eltern müssen versuchen, mit ihren Kindern zu wachsen, reifer und von ihnen unabhängiger zu werden“, bringt es etwa Pädagogik-Professor Dr. Dieter Spanhel auf den Punkt. Ganz unterschiedlich sind zudem die Persönlichkeit des Kindes, sein individuelles Sicherheitsbedürfnis, seine Stärken und Schwächen, seine Ziele und Wünsche, aber auch seine körperliche Konstitution. Wichtig ist ein schrittweises, an die individuellen Bedürfnisse angepasstes Gewähren von Freiraum nach dem Motto: Immer ein bisschen mehr. Letztlich geht es um die Mitte zwischen überbehütendem Festhalten und plötzlicher Überforderung, zwischen Wunscherfüllung und allzu starren Regeln. Während ein zu geringes Maß an Selbstständigkeit es Kindern schwer macht, sich im Leben gut zurechtzufinden, kann zu viel davon überfordern. „Kinder brauchen ein Gelände, das ihnen Halt und Orientierung bietet, einen Rahmen, der zum Kind und zum Familienalltag passt, und gleichzei-



# und Loslassen

ohne es zu überfordern?

tig ein schrittweises Entlassen in ein eigenständiges und eigenverantwortliches Leben“, so Elisabeth Amrhein.

## AUTONOMIE EINÜBEN

Trotz aller individuellen Varianz nennt die erfahrene Pädagogin einige Beispiele für die Einübung von Autonomie, die zugleich Anstoß für eigene Überlegungen sein können. So koste es allenfalls etwas Geduld, einen Dreijährigen sein Abendbrot selbst schmieren zu lassen, wenn er das unbedingt möchte. „Auch wenn die Hälfte erst mal auf dem Tisch landet, so lernt das Kind, wie es geht.“ Einen Fünfjährigen können Eltern gut immer wieder selbst entscheiden lassen, was er anziehen will. Um die Sache zu erleichtern und es zum Beispiel auf die Temperaturen anzupassen, könne das Kind auch zwischen

verschiedenen Möglichkeiten auswählen. Wichtig: Das Kind sollte dann auch so in den Kindergarten gehen dürfen – selbst wenn es den Ringelpulli mit den Streifenleggings kombiniert. Ein Grundschulkind muss keineswegs überall hin gefahren werden. Wege zur Schule, zum Sport, zu Freunden sowie kleinere Einkäufe kann ein Neunjähriger selbst bewältigen. Mögliche Gefahrstellen im Straßenverkehr sollten dabei entschärft sein, Absprachen hinsichtlich der Uhrzeit geben zusätzliche Sicherheit. Bei Jugendlichen ist es für Elisabeth Amrhein besonders wichtig, stets als Gesprächs- und Diskussionspartner auf Augenhöhe bereit stehen. „Beobachten Sie, was gerade dran ist und bleiben Sie – vielleicht noch stärker als bisher – ansprechbar. Denn nur so kann der Weg in die Selbstständigkeit gelingen!“

Anja Legge

## Wie Selbstständigkeit gelingt – 10 Tipps für Eltern

- ① Überlegen Sie immer wieder neu, was Sie Ihrem Kind schon zutrauen können, und nehmen Sie Ihre eigenen Ängste zurück.
- ② Nehmen Sie Ihr Kind ernst und lassen Sie sich doch einmal von ihm die Welt erklären. Von den eigenen Vorstellungen zurückzutreten ist viel befreiender, als etwas mit den Worten „Das kannst Du nicht“ abzubügeln.
- ③ Lassen Sie ihr Kind probieren. Auch Scheitern gehört dazu. Das Kind darf dabei allerdings nicht in Gefahr geraten.
- ④ Lassen Sie Ihr Kind altersgemäß immer wieder selbst entscheiden und revidieren Sie diese Entscheidung hinterher nicht.
- ⑤ Mischen Sie sich nicht in kleinere Reibereien ein, sondern lassen Sie das Kind Konflikte möglichst selbst lösen. Unterstützen Sie, wenn nötig, durch gemeinsames Überlegen.
- ⑥ Müll rausbringen, Tisch decken, mit dem Hund gehen – das sind Aufgaben, die ein Kind problemlos alleine hinbekommt.
- ⑦ Drängen Sie ihr Kind nicht, wenn es sich noch nicht traut, etwas allein zu tun. Irgendwann kommt der Moment.
- ⑧ Vertrauen Sie Ihrem Kind, seien Sie da, wenn Sie gebraucht werden.
- ⑨ Nehmen Sie sich immer wieder Zeit und haben Sie Geduld.
- ⑩ Ermutigen Sie Ihr Kind, wann immer es geht; beschreiben Sie genau, was ihm gut gelungen ist.

Mehr zum Thema Selbstständigkeit gibt es bei den Elternkursen KESS-erziehen.

**Kontakt:** Elisabeth Amrhein (Familienbund der Katholiken), Kürschnerhof 2, 97070 Würzburg, Telefon 0931/38665-225, E-Mail „amrhein.fdk@bistum-wuerzburg.de“

Foto: KNA