ZUR STÄRKUNG DER FAMILIE

LEITFADEN FÜR ELTERN
ZUR STÄRKUNG
DER FAMILIE

LEITFADEN FÜR ELTERN

Herausgeber:
Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage
Salt Lake City, Utah, USA
„BETET IN EUREN FAMILIEN IMMER IN MEINEM NAMEN ZUM VATER, DAMIT EURE [FAMILIEN] GESEGNET SEIEN."

3 NEPHI 18:21
INHALT

„Die Familie – eine Proklamation an die Welt” ................................................................. IV

Einleitung ........................................................................................................................................... V

1. Erziehungsgrundsätze und -methoden ................................................................................. 1

2. Kenntnis der kindlichen Entwicklung .................................................................................. 5

3. Liebevolle Kommunikation ................................................................................................ 11

4. Wie man Kinder umsorgt und erzieht ................................................................................ 17

5. Förderung des Selbstvertrauens ........................................................................................ 21

6. Wie man Wut überwindet ................................................................................................ 27

7. Konfliktlösung ..................................................................................................................... 33

8. Wie man verantwortungsvolles Verhalten lehrt ................................................................. 39

9. Einsatz von Konsequenzen ............................................................................................... 43

FOTONACHWEIS

Seite XIII: Christina Smith.
Seite 10 (oben): Matt Reier.
Seite 18 (unten): © Dynamic Graphics, Inc.

DIE FAMILIE

EINE PROKLAMATION
AN DIE WELT

Die Erste Präsidentschaft und der Rat der Zwölf Apostel der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage

Wir, die Erste Präsidentschaft und der Rat der Zweif Apostel der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage, verkünden feierlich, dass die Ehe zwischen Mann und Frau von Gott verordnet ist und dass im Plan des Schöpfers für die ewige Bestimmung seiner Kinder die Familie im Mittelpunkt steht.


Im vorirdischen Dasein kannten und verehrten die Geistsöhne und -töchter Gott als ihren Ewigen Vater und nahmen seinen Plan an, nach dem seine Kinder einen physischen Körper erhalten und die Erfahrungen des irdischen Lebens machen konnten, um sich auf die Vollkommenheit hin weiterzuentwickeln und letztlich als Erben ewigen Lebens ihre göttliche Bestimmung zu verwirklichen. Durch den göttlichen Plan des Glücklichseins können die Familienbeziehungen über das Grab hinaus Bestand haben. Heilige Handlungen und Bündnisse, die in einem heiligen Tempel zugänglich sind, ermöglichen es dem Einzelnen, die Gegenwart Gottes zurückzukehren, und der Familie, auf ewig vereint zu sein.

Das erste Gebot, das Gott Adam und Eva gab, bezog sich darauf, dass sie als Ehemann und Ehefrau Eltern werden konnten. Wir verkünden, dass Gottes Gebot für seine Kinder, sich zu vermehren und den Boden zu bewohnen, von Gott so festgelegt ist. Wir bekennen, dass die heilige Fortpflanzungskraft nur zwischen einem Mann und einer Frau angewandt werden darf, die rechtmäßig miteinander verheiratet sind.


Wir rufen die verantwortungsbewussten Bürger und Regierungsertreter in aller Welt auf, solche Maßnahmen zu fördern, die darauf ausgerichtet sind, die Familie als Grundeinheit der Gesellschaft zu bewahren und zu stärken.

ZWECK DIESES LEITFADENS


TEILNAHME AM KURS
In dem Leitfaden werden neun Themen behandelt, die dazu beitragen können, Ihre Familie zu stärken. Der Lehrer entscheidet, welche Themen intensiver besprochen werden, je nach Interesse und Bedarf. Für manche Themen wird mehr als eine Kursstunde benötigt. Der Kurs umfasst üblicherweise 9 bis 12 Kursstunden.

Lesen Sie das Material in diesem Leitfaden aufmerksam, und führen Sie zu jedem Thema die Übungen durch. Bringen Sie sich mit ganzem Herzen ein, um sich mit dem Material vertraut zu machen und die notwendigen Fertigkeiten zu entwickeln. Sie profitieren am meisten von dem Kurs, wenn Sie rege am Unterricht teilnehmen und die gelernten Lehren und Prinzipien in die Tat umsetzen.

Mitarbeit im Unterricht
Der Kurs bringt Ihnen am meisten, wenn Sie aktiv mitarbeiten. Sie können sich einbringen, indem Sie sich gut auf die jeweilige Kursstunde vorbereiten, sich am Unterrichtsgespräch beteiligen und die Übungen zum Erlernen bestimmter Fertigkeiten durchführen. Durch Ihre Mitarbeit lernen Sie von anderen Teilnehmern und können Ihre Erfahrungen weitergeben. Bemühen Sie sich nach Kräften, den Einfluss des Heiligen Geistes bei sich zu haben. Achten Sie darauf, dass Ihre Beiträge aufbauend sind. Halten Sie sich dabei bitte an diese Regeln:
EINLEITUNG

- **Vertraulichkeit.** Was in der Kursstunde besprochen wird, wird nicht nach außen getragen.
- **Kürze.** Fassen Sie sich kurz, damit andere auch etwas beitragen können.
- **Ausgewogenheit.** Sie können sich so oft äußern, wie die Zeit es zulässt, solange Sie den anderen Teilnehmern dasselbe ermöglichen.
- **Geduld und Freundlichkeit.** Seien Sie geduldig und freundlich gegenüber Ihrem Ehepartner, Ihren Kindern und sich selbst, wenn Sie neue Verhaltensweisen lernen und einüben.
- **Ermutigung.** Machen Sie den anderen Teilnehmern und auch Ihrem Ehepartner Mut, wenn Sie gemeinsam daran arbeiten, Ihre Familie zu stärken.
- **Vergebung.** Jedem unterlaufen Fehler, auch wenn er gerade eine neue Verhaltensweise kennengelernt hat. Lernen Sie, sich selbst und anderen zu vergeben.


**Anwendung der Lehren und Grundsätze**

Sie machen Fortschritt, wenn Sie die Grundsätze, die Sie in diesem Kurs lernen, in die Tat umsetzen. Präsident Harold B. Lee hat festgestellt: „Wir lernen die Lehren des Evangeliums erst dann wirklich kennen, wenn wir die Segnungen erfahren haben, die damit verbunden sind, wenn man nach jedem Grundsatz auch lebt.“


**VERHEISSUNGEN AN ELTERN**

Wenn Sie sich mit den Erziehungsgrundsätzen und -fertigkeiten in diesem Leitfaden vertraut machen, dann denken Sie auch daran, was den Familien verheißen wurde, die regelmäßig den Familienabend durchführen und mit der Familie beten und in den heiligen Schriften lesen.

**Der Familienabend**

Als die Erste Präsidentschaft im Jahr 1915 den wöchentlichen Familienabend vorstellte, gab sie die Verheißung: „Wir verheißen, dass die Heiligen große Segnungen empfangen werden, wenn sie diesen Rat befolgen. Die Liebe in der Familie und der Gehorsam gegenüber den Eltern werden zunehmen. Die Jugend Israels wird im Herzen stärkeren Glauben haben, und sie werden die Kraft haben, sich dem bösen Einfluss und den Versuchungen, die ihnen zu schaffen machen, zu widersetzen.“

**Das Familiengebet**

Abend und jeden Morgen als Familie zu beten. ... Wenn Familien zusammen beten, geschehen wundersame Dinge.\textsuperscript{4}

Präsident Gordon B. Hinckley sprach darüber, wie wichtig das Familiengebet ist: „Durch das gemeinsame Gebet lassen sich Spannungen in der Familie abbauen. Die Kinder entwickeln die Achtung vor den Eltern, die zu Gehorsam führt. Die Bereitschaft, Umkehr zu üben, wird gefördert, und damit verringert sich die Gefahr, dass die Familie zerbricht. Wenn wir zusammen beten, bekennen wir dem Herrn gemeinsam unsere Schwächen und bitten ihn, unser Zuhause und unsere Familie zu segnen.“\textsuperscript{5}

\textbf{Das Schriftstudium in der Familie}

Präsident Marion G. Romney von der Ersten Präsidentschaft sagte, dass eine Familie, die gemeinsam in den heiligen Schriften liest, große Kraft und Segnungen empfängt: „Aufgrund meiner eigenen Erfahrung, der Erfahrung meiner Familie und der Aussagen des Propheten Joseph Smith bin ich davon überzeugt: Wenn man das Buch Mormon liest, kommt Gott näher und bleibt ihm auch näher, als wenn man irgendein anderes Buch liest. Geben Sie sich nicht damit zufrieden, was ein anderer Ihnen sagt, was darin geschrieben steht. Trinken Sie selbst in tiefen Zügen von der göttlichen Quelle.


\textbf{ANMERKUNGEN}

1. Der Stern, Januar 1998, Seite 71
2. Lehren der Präsidenten der Kirche: Harold B. Lee, Seite 199
3. „Editors’ Table: Home Evening“, Improvement Era, Juni 1915, Seite 734
4. Liahona, Juli 2002, Seite 68
5. Frühjahrs-Generalkonferenz 1963; Improvement Era, Juni 1963, Seite 531
6. Ensign, Mai 1980, Seite 67
„Die Eltern haben die heilige Pflicht, ihre Kinder in Liebe und Rechtschaffenheit zu erziehen… und sie zu lehren, dass sie einander lieben und einander dienen."

„Die Familie – eine Proklamation an die Welt"
Es ist heute nötiger denn je, dass Eltern ihre Kinder liebevoll und gut erziehen. Präsident Gordon B. Hinckley hat festgestellt: „Die Familie zerfällt überall in der Welt. Die alten Bindungen, die Vater und Mutter und Kinder zusammengehalten haben, zerbrechen überall. … Herzen zerbrechen, Kinder weinen.“

Welche Herausforderungen haben Sie bei der Erziehung Ihrer Kinder zu bewältigen?

Wie können Sie dazu beitragen, dass Ihre Kinder verantwortungsvolle, gesetzes- treue Erwachsene werden, die ihr göttliches Potenzial ausschöpfen?

DEM ZERFALL DER FAMILIE VORBEUGEN


Ansichten über Erziehung


Das Licht der Evangeliumswahrheit

Durch Offenbarung wissen Heilige der Letzten Tage, dass der Mensch göttlicher Natur ist und wie Eltern ihre Kinder großziehen sollen. Die Erste Präsidentschaft und das Kollegium der Zwölf Apostel haben verkündet: „Alle Menschen – Mann und Frau – sind als
Abbild Gottes erschaffen. Jeder Mensch ist ein geliebter Geistsohn beziehungsweise eine
geliebte Geisttochter himmlischer Eltern und hat dadurch ein göttliches Wesen und eine
göttliche Bestimmung. Weiter sagten sie: „Kinder sind eine Gabe des Herrn.‘ (Psalm 127:3.) Die Eltern haben die heilige Pflicht, ihre Kinder in Liebe und Rechtschaffenheit zu
erziehen, für ihre physischen und geistigen Bedürfnisse zu sorgen, sie zu lehren, dass sie
einander lieben und einander dienen, die Gebote Gottes befolgen und gesetzestreue Bür-
ger sein sollen ... Mann und Frau – Vater und Mutter – werden vor Gott darüber Rechens-
chaft ablegen müssen, wie sie diesen Verpflichtungen nachgekommen sind.”

Auch wenn die Umwelt und biologische Faktoren die kindliche Entwicklung beein-
flussen, so kann sich doch jedes Kind Gottes frei entscheiden. Elder Neal A. Maxwell
vom Kollegium der Zwölf Apostel meinte dazu: „Natürlich kommt es auch sehr auf
unsere Gene, auf die Umstände und auf die Umwelt an; auch sie formen uns in erheb-
lchem Maße. Aber es bleibt doch eine innere Zone, in der wir souverän sind, außer
wenn wir darauf verzichten. In dieser Zone liegt der Wesenskern unserer Individua-
lität und unserer Verantwortlichkeit.”

Da kein Kind wie das andere ist, müssen Eltern unter Umständen ganz unterschied-
lich mit ihren Kindern umgehen und daher gut überlegen, wie sie auf jedes Kind einge-
hen. Präsident Brigham Young riet den Eltern in Bezug auf ihre Kinder: „Befass dich
mit ihren Neigungen und ihrem Temperament, und behandele sie dementsprechend.”

**DER AUTORITATIVE ERZIEHUNGSTIL**

Die Erste Präsidentschaft und das Kollegium der Zwölf Apostel haben neun von Gott
eingegebene Grundsätze genannt, die Eltern in ihrer Erziehungsaufgabe anleiten sol-
nen: „Erfolgreiche Ehen und Familien gründen und sichern ihren Bestand auf den
Prinzipien Glaube, Gebet, Umkehr, Vergebungsbereitschaft, gegenseitige Achtung,
Liebe, Mitgefühl, Arbeit und sinnvolle Freizeitgestaltung.” Diese Prinzipien bilden die
Grundlage für eine Erziehung, die den Kindern hilft, einmal zum himmlischen Vater
zurückzukehren.

Der wichtigste Grundsatz dabei ist die Liebe (siehe Matthäus 22:36-40). Das
Wichtigste, was Sie für Ihre Kinder tun können, ist, sie so zu lieben, wie Christus
uns liebt. Wenn Ihre Kinder spüren und wissen, dass Sie sie lieben, sind sie viel eher
bereit, Ihnen zuzuhören, Ihrem Beispiel zu folgen und Ihre Erziehungsmaßnahmen
zu akzeptieren. Liebe muss die treibende Kraft hinter allem sein, was Sie für Ihre Kinder
und mit ihnen tun. Wenn man zwar zuhört, aber nicht liebevoll, wird das als
Desinteresse wahrgenommen. Wer auf lieblose Weise zurechtweist, übt ungerechte
Herrschaft aus. Auch bei der Unterweisung darf die Liebe nicht fehlen, sonst stößt
man auf taube Ohren. Ein Familienleben ohne Liebe führt zu seelischem Hunger, zu
Unglück und Beziehungsproblemen.

In diesem Kurs werden Erziehungsgrundsätze vermittelt, die mit den heiligen Schrif-
ten im Einklang sind und am ehesten der sogenannten autoritativ Erziehung entspre-
chen. Diese Erziehungsmethode unterscheidet sich sehr von der autoritären
Erziehung (kontrollierend, beherrschend, ohne Wärme und Liebe) und auch von der permissiven
Erziehung (keine oder nur wenig Lenkung, kaum Anleitung oder Anweisung).

Autoritative Eltern stellen hohe Erwartungen an ihre Kinder, sind aber auch sehr
herzlich und gehen auf ihre Kinder ein. Sie sind liebevoll und geben viel Unterstüt-
zung. Sie bieten ihren Kindern Führung und fördern „Gespräche, bei denen beide
Seiten zu Wort kommen und einander zuhören. Sie erklären ihren Kindern, warum
sie bestimmte Regeln aufstellen. ... Sie behalten bei Meinungsverschiedenheiten mit
ihren Kindern das Ruder fest in der Hand, aber schränken die Kinder nicht unnötig ein.
... [Sie] geben die Richtung dafür vor, was ihre Kinder tun, ... und verlangen, dass sie
... bei der Hausarbeit helfen. Solche Eltern setzen sich bereitwillig mit ihren Kindern
auseinander, um Übereinstimmung zu erzielen, machen ihre Wertvorstellungen deut-
lich und erwarten von ihren Kindern, dass sie ihre Regeln beachten.“ Kinder, die so erzogen werden, sind in aller Regel selbstsicher im Umgang mit anderen, freundlich, diszipliniert, kooperativ und erfolgsorientiert.

**BÜNDNISSE SIND MACHTVOLL**


**WORAN MAN ERKENNT, OB MAN SEINE KINDER GUT ERZIEHT**

Manche Eltern möchten wissen, woran sie erkennen, wie gut sie ihre Kinder erziehen. Präsident Howard W. Hunter hat dazu gesagt: „Erfolgreiche Eltern erkennt man daran, dass sie ihre Kinder lieb haben, Opfer für sie bringen, dass sie sich um sie kümmern, sie belehren und auf ihre Bedürfnisse eingehen. Wenn Sie das alles getan haben und Ihr Kind trotzdem auf Abwege gerät, weltlich eingestellt ist oder Unruhe stiftet, dann waren Sie trotzdem gute Eltern. Manche Kinder, die auf die Welt kommen, hätten vielleicht allen Eltern Schwierigkeiten gemacht. Andere hingegen hätten wahrscheinlich jedem Vater und jeder Mutter Freude bereitet.“

**Übung**

Gehen Sie die neun Prinzipien aus der Proklamation zur Familie durch und wählen Sie eines davon aus, woran Sie arbeiten wollen, um Ihre Familie zu stärken. Setzen Sie klar erkennbare und messbare Ziele. Sobald Sie Ihren Plan erfolgreich in die Tat umgesetzt haben, wählen Sie einen weiteren Grundsatz aus.

**ERGÄNZENDER LESESTOFF**

Lesen Sie Folgendes und denken Sie darüber nach, wie Sie es auf Ihre Familie beziehen können.

„Die Familie – eine Proklamation an die Welt“ LuB 121:41-44

**ANMERKUNGEN**

1. *Der Stern*, Januar 1998, Seite 71
4. „Die Familie – eine Proklamation an die Welt“, Liahona, Oktober 2004, Seite 49
5. Ensign, November 1996, Seite 21
7. „Die Familie – eine Proklamation an die Welt“, Liahona, Oktober 2004, Seite 49
9. *Discourses of Brigham Young*, Seite 195
11. Ensign, November 1983, Seite 65
DAMIT SICH EIN KIND GESUND ENTWICKELN KANN, IST ES UNERLÄSSLICH, DASS ES NACH UND NACH DAZULERNT. SIE ALS ELTERN KÖNNEN DAFÜR EIN SICHERES, FÖRDERNDES UMfeld SCHAFFEN.
KENNTNIS DER KINDLICHEN ENTWICKLUNG

Manche Kinder werden in ihrer Entwicklung beeinträchtigt, weil ihre Eltern unangemessene und übertriebene Erwartungen an sie stellen. Elder Neal A. Maxwell vom Kollegium der Zwölf Apostel hat betont, dass „eine Gotter, der seine Kinder unterweist, ihnen vielleicht auch etwas Schweres abverlangt“, dass er aber „niemals etwas Schwieriges gebietet, ohne ihnen auch den Weg dorthin zu ebnet (siehe 1 Nephi 3:7)“. Der himmliche Vater erwartet von seinen Kindern nichts, was unmöglich ist, daher dürfen auch irdische Eltern nichts Unmöglicheres von ihren Kindern erwarten.

Kann es sein, dass Sie zu hohe oder auch zu geringe Erwartungen an Ihre Kinder stellen?

Was müssen Sie über die Entwicklungsphasen des Kindes wissen, um Ihre Kinder gut erziehen zu können?

KINDER ENTWICKELN SICH SCHritt FÜR SCHritt


ENTWICKLUNGSphasEN


Das Kind lernt zu vertrauen (1. Lebensjahr)

Wenn Sie erkennen, wann Ihr Neugeborenes Hunger hat oder sich unwohl fühlt, und Sie es liebevoll versorgen, lernt das Baby, Ihnen zu vertrauen, und entwickelt das Vertrauen, dass Sie auch in Zukunft auf seine Bedürfnisse eingehen werden. Ihr Baby entwickelt eine Bindung zu Ihnen und fühlt sich in seiner Umgebung gehoben. Auch Ihre Liebe zu Ihrem Kind wächst dadurch.
Wenn Eltern nicht auf die Bedürfnisse eines Babys eingehen, fühlt es sich unsicher und ängstlich und lernt nur schwer, anderen zu vertrauen.

**Das Kind wird selbständiger (1 bis 3 Jahre)**

Zu dieser Phase gehört das sogenannte Trotzalter, in dem das Kind alle Kraft daran setzt, selbständig und unabhängig zu werden. (Trotzverhalten tritt oft erst ab etwa zwei Jahren auf.) In dieser Zeit lernt das Kind allmählich, seinen Körper zu beherrschen, so auch die Blasen- und Darmfunktion, und es lernt, mit seiner Umwelt umzugehen. Es lernt zu rennen, selbständig zu essen, aus einer Tasse zu trinken, Spielzeug hinter sich herzuziehen, Türen zu öffnen, auf Möbel zu klettern und sich die Hände zu waschen und abzutrocknen. Mit etwa zwei Jahren ist das Kind oft sehr stur und fordernd; es fällt ihm schwer, sich anzupassen oder auf etwas zu warten, was es haben will. Die meisten Kinder durchlaufen diese Phase, unabhängig davon, wie sie erzogen werden.


Gestalten Sie die Wohnung so, dass das Kind rennen und seine Umgebung erforschen kann, ohne sich zu verletzen oder etwas zu beschädigen. Freuen Sie sich an Ihrem Kind, verbringen Sie Zeit mit ihm, zeigen Sie ihm, wie es mit anderen spielen kann, und lesen Sie ihm beim Zubettgehen etwas vor. Seien Sie fest, aber liebevoll, wenn eine Erziehungsmaßnahme notwendig ist. Wenn Sie Nein sagen, brauchen Sie das noch nicht zu begründen. Bei Kindern in diesem Alter genügt es meist, zu sagen: „Weil ich es gesagt habe.“

Diese prägenden frühen Lebensjahre sind wie geschaffen dafür, das Kind auch im geistigen Bereich zu unterweisen, denn Kinder sind sehr wissbegierig.

**Der Tatendrang muss gelenkt werden (3 bis 6 Jahre)**

In diesem Alter hat das Kind einen Überschuss an Energie und bemüht sich, dazuzulernen und Aufgaben zu bewältigen. So spürt es, dass es etwas kann und in seine
Welt eingebunden ist. Das Kind hat eine überbordende Phantasie, die auch nicht frei von Gewalt und Aggression ist, sodass es sich manchmal schlecht fühlt. Wenn das Kind seine Energie nicht auf positive Weise ausleben kann, fühlt es sich möglicherweise machtlos, unglücklich oder ängstlich.

Mit vier Jahren können die meisten Kinder hüpfen, auf einem Bein stehen, Dreirad fahren, einen Ball kicken und selbständig treppauf und treppab gehen. Sie spielen nun wirklich miteinander, stellen viele Fragen und spielen Phantasiespiele. Manchmal brechen sie Regeln und widersetzen sich ihren Eltern, sie sind aber oft erstaunlich aufgeschlossen, wenn man ihnen etwas Freiraum lässt.


Sie helfen dem Kind, wenn Sie geduldig und liebevoll sind. Treten Sie bestimmt auf, erlauben Sie dem Kind aber auch, sich innerhalb klar definierter Grenzen zu erproben. Sorgen Sie für Struktur, indem Sie Regeln für das Fernsehen aufstellen, für die Aufgaben im Haushalt, die Schulübungen und das Zubettgehen.

Setzen Sie Wahlmöglichkeiten und Konsequenzen ein, wenn Verhaltensprobleme auftauchen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind, lesen Sie ihm vor und zeigen Sie Interesse daran, was es zu Hause und in der Schule unternimmt. Sorgen Sie dafür, dass das Kind Zeit hat, seine Welt zu erforschen, im Freien herumzutollen und mit anderen zu spielen.

Das Kind lernt, fleißig zu sein (6 bis 12 Jahre)

Mit acht Jahren können Kinder grundsätzlich unterscheiden, was richtig und was falsch ist. Die meisten können schreiben, und viele haben Sinn für Humor entwickelt. Sie sind in der Regel sehr aktiv und gesellig und haben einen besten Freund oder eine beste Freundin. Sie wollen es mit der Welt aufnehmen.


Unabhängigkeit und Identitätsfindung (12 bis 18 Jahre)


Seien Sie bereit, zuzuhören und zu helfen, wenn Ihr Kind gesprächsbereit ist; bieten Sie Tipps an, wie es sein Leben besser ordnen kann. Seien Sie aufmerksam, wenn Ihr Teenager traurig oder niedergeschlagen ist. Hören Sie sich an, womit er zu kämpfen hat. Zeigen Sie ihm auf, wie er mit dem Druck von Gleichaltrigen umgehen kann. Seien Sie nicht beleidigt, wenn er nicht mit Ihnen zusammen sein möchte. Erwarten Sie aber, dass er sich an die Familienregeln hält. Entscheiden Sie umsichtig, was Sie unbedingt durchsetzen wollen, und lassen Sie gegebenenfalls Konsequenzen folgen. Erwarten Sie von Ihrem Teenager nicht, dass er vollkommen ist.

Realistische Erwartungen
Die Erste Präsidentschaft und das Kollegium der Zwölf Apostel haben gesagt: „Im vorirdischen Dasein ... [nahmen] die Geistsöhne und -töchter ... [den Plan Gottes] an; nach diesem Plan konnten sie einen physischen Körper erhalten und die Erfahrungen des irdischen Lebens machen, um sich auf die Vollkommenheit hin weiterzuentwickeln und letztlich als Erben ewigen Lebens ihre göttliche Bestimmung

ÜBUNG
Gehen Sie die einzelnen Entwicklungsphasen durch und überlegen Sie, wie Sie die jeweiligen Ratschläge umsetzen können, um Ihren Kindern zu helfen, ihr Potenzial zu entfalten. Überlegen Sie, was Sie konkret tun wollen (je nach Alter des Kindes), beispielsweise Geschichten vorlesen, mit dem Kind spielen, Interesse an seinen Unternehmungen zeigen, ihm etwas beibringen, gemeinsam mit ihm arbeiten oder Grenzen vereinbaren. Nutzen Sie günstige Momente, um dem Kind etwas beizubringen.

Ergänzender Lesestoff
Lesen Sie die Schriftstellen und denken Sie darüber nach, wie Sie sie auf Ihre Familie beziehen können.

Kohelet 3:1 Mosia 4:27

ANMERKUNGEN
3. „Die Familie – eine Proklamation an die Welt“, Liahona, Oktober 2004, Seite 49
WORTE UND VERHALTENSWEISEN KÖNNEN VERLETZEN ODER UNTERSTÜTZEN, KUMMER UND LEID ZUFÜGEN ODER SCHMERZEN LINDERN, ZWEIFEL UND ANGST EINFLÖSSEN ODER ABER GLAUBEN UND MUT.
Eltern, die mit ihren Kindern so kommunizieren, wie Christus es vorgelebt hat, fällt es leichter, ihre „heilige Pflicht [zu erfüllen], ihre Kinder in Liebe und Rechtschaffenheit zu erziehen“ und „sie zu lehren, dass sie einander lieben und einander dienen, die Gebote Gottes befolgen und gesetzestreue Bürger sein sollen, wo immer sie leben“.

Wie gut ist Ihre Kommunikation mit Ihren Kindern? 
Wie können Sie sie verbessern?

**GUTE KOMMUNIKATION IST SEHR WICHTIG**


Eltern können den Kreislauf destruktiver Kommunikation durchbrechen, indem sie anders zuhören und reagieren. So schaffen sie eine heilsame Atmosphäre, die bei ihren Kindern einen Herzenswandel herbeiführen kann.

**Schädliche Kommunikationsweisen**

Verbreitete Vorgehensweisen, durch die Kinder sich zurückgestoßen fühlen, sind unter anderem:

- schulmeistern, Standpauken oder Moralpredigten halten, verhören
- abwiegen, beschwichtigten, leere Versprechungen machen
- richten, verurteilen, bedrohen
- Vorwürfe machen, kritisieren, lächerlich machen
- eigene Gefühle schildern, wenn das Kind gerade seine Gefühle loswerden muss

**KOMMUNIKATION, WIE CHRISTUS SIE VORGELEBT HAT**


Indem Sie sich mit der Zeit göttliche Eigenschaften aneignen, haben Sie Ihre Gefühle und Ihr Verhalten besser im Griff. Sie sind besser in der Lage, richtig zu reagieren, wenn Kinder respektlos oder widerspenstig sind, und sind liebevoll im Umgang mit Ihren Kindern.

**Wie man die Kommunikation in der Familie verbessert**

Schwierigkeiten in der Kommunikation entwickeln sich allmählich. Festzustellen, wann sie erstmals auftraten und von wem sie ausgingen, ist häufig schwierig; und meist schadet es auch eher, wenn man jemandem die Schuld daran gibt. Die folgenden Prinzipien sorgen für eine bessere Kommunikation:

**Vergelten Sie Böses mit Gutem**


**Achten Sie auf das gute Verhalten**


Ignorieren Sie daher Verhalten, das nicht in Ordnung ist, aber niemandem schadet. Verhält das Kind sich allerdings beleidigend oder ungehörig, dann lassen Sie eine Konsequenz folgen, die verhindert, dass es unangebrachte Aufmerksamkeit erhält (siehe 9. Kursstunde).

**Hören Sie Ihren Kindern zu**

Wenn Kinder sich geachtet und respektiert fühlen, verhalten sie sich normalerweise konstruktiv. Sie können dafür sorgen, dass Ihre Kinder sich geachtet und respektiert fühlen, indem Sie ihnen zuhören und ihre Gefühle gelten lassen. Manchmal haben Ihre Kinder Gefühle, die Ihnen vielleicht missfallen. Wenn die Kinder darüber sprechen dürfen, wandeln sich solche Gefühle allerdings häufig. So hören Sie richtig zu:

**Zeigen Sie Interesse und Bereitschaft zuzuhören**. Setzen Sie sich hin und konzentrieren Sie sich auf Ihr Kind. Wenn Sie zwar sagen, dass Sie interessiert sind, sich aber desinteressiert oder ungeduldig verhalten, wird das Kind der Körpersprache Glauben schenken.

**Stellen Sie Fragen, die das Kind zum Sprechen bringen**. Beispielsweise könnte man sagen: „Du machst den Eindruck, als ob dir etwas zu schaffen macht. Magst du es mir erzählen?“ „Wie siehst du das?“ „Erzähl mir mehr darüber.“

**Finden Sie heraus, was das Kind empfindet, und benennen Sie seine Gefühle**. Es ist für Ihr Kind tröstlich, wenn Sie seine Gefühle deuten und beim Namen nennen können. Das zeigt ihm, dass jemand anders es versteht. Sie könnten
beispielsweise sagen: „Es hat dir sicher wehgetan, als Jonas dich nicht zu seiner Party eingeladen hat.“

**Hören Sie aktiv zu, indem Sie mit eigenen Worten wiedergeben, was Sie hören.** Hören Sie aufmerksam zu, ohne zu unterbrechen. In einer Gesprächspause können Sie dann wiedergeben, wie Sie die Worte und Gefühle des Kindes verstanden haben. Lassen Sie sich von Ihrem Kind korrigieren, wenn Sie etwas missverstanden haben. Seien Sie respektvoll und einfühlsam. Sie dürfen die Worte des Kindes weder verdreht noch ausschmücken.

**Reagieren Sie nicht abwehrend, wenn Ihr Kind wütend auf Sie ist**

Elder H. Burke Peterson von den Siebzigern hat den Rat gegeben: „Sie können zuhören und verstehen, aber das heißt nicht, dass Sie auch zustimmen müssen.“ Wenn das, was Ihr Kind sagt, zumindest teilweise zutrifft, dann akzeptieren Sie es, anstatt sich zu verteidigen. Wut und Ärger verfliegen oft wieder, wenn das Kind darüber sprechen kann.

**äußern Sie Ihre Gefühle auf die richtige Weise, wenn Sie aufgebracht sind**


Sinnvoller ist es, wenn Sie dem Kind vermitteln, was sein Verhalten bei Ihnen auslöst: „Es enttäuscht mich, wenn zugeteilte Aufgaben nicht erledigt werden.“ In dieser Formulierung geht es vor allem um die Sache, und das Kind wird nicht erniedrigt. Man nennt sie Ich-Aussagen, weil man die eigenen Gefühle beschreibt. Ich-Aussagen bringen ein Kind eher dazu, konstruktiv zu reagieren. Kinder, mit denen man respektvoll umgeht, wollen sich oft auch respektvoll verhalten.

**Machen Sie deutlich, was Sie erwarten**

Nicht selten stellen Eltern erstaunt fest, dass ihre Kinder nicht genau wissen, was von ihnen erwartet wird. Wenn Sie einmal enttäuscht sind, dann sagen Sie, zusätzlich zu einer Ich-Aussage, klar und deutlich, was Sie erwarten. Beispielsweise: „Ich fühle mich ausgenutzt, wenn ich dich mit dem Auto überall hinfahre und du dich nie dafür bedankst. Wenn jemand etwas für dich tut, dann ist es angebracht, Danke zu sagen. Ich brauche Dankesworte – und andere genauso. Bedankst du dich bitte künftig, wenn jemand etwas für dich tut?“

**Probleme, die Ihre Fähigkeit zuzuhören einschränken, müssen gelöst werden**

Manche Eltern haben ungesunde, unrealistische Vorstellungen, die hinderlich beim Zuhören sind. Beispielsweise: Die Eltern –

- meinen, sie müssten jedes Problem ihrer Kinder lösen
- meinen, sie müssten erfolgreiche Kinder großziehen, anstatt sich darauf zu konzentrieren, gute Eltern zu sein
- wollen ihre Kinder kontrollieren
- halten sich zu sehr heraus und sind zu nachgiebig; lassen den Kindern sehr viel Freiraum, beaufsichtigen sie kaum und geben weder Richtlinien noch Grenzen vor
LIEBEVOLLE KOMMUNIKATION

• haben Angst zu versagen und sich in der Öffentlichkeit zu blamieren
• meinen, sie als Eltern hätten immer Recht
• brauchen das Gefühl, von ihren Kindern geliebt zu werden, und haben Angst davor, diese könnten sie ablehnen

Wenn Sie in einem dieser Bereiche Schwierigkeiten haben, beraten Sie sich mit Ihrem Ehepartner, beten und fasten Sie um Führung, besuchen Sie den Tempel und beraten Sie sich bei Bedarf mit Ihrem Bischof und überlegen Sie, ob es sinnvoll ist, sich um professionelle Hilfe zu bemühen.

MIT GUTER KOMMUNIKATION KANN MAN SEHR VIEL BEWIRKEN

ÜBUNG

ERGÄNZENDER LESESTOFF
Lesen Sie die Schriftstellen und denken Sie darüber nach, wie Sie sie auf Ihre Familie beziehen können.

Sprichwörter 15:1    Matthäus 15:18    Jakobus 3:2    3 Nephi 27:27

ANMERKUNGEN
1. „Die Familie – eine Proklamation an die Welt“, Liahona, Oktober 2004, Seite 49
2. Frühjahrs-Generalkonferenz 1962
3. Der Stern, Juli 1990, Seite 74
„SORGEN SIE FÜR IHRE KLEINEN. HEISSEN SIE SIE IN IHRER FAMILIE WILLKOMMEN UND UMHEGEN SIE SIE UND LIEBEN SIE SIE VON GANZEM HERZEN.“

PRÄSIDENT GORDON B. HINCKLEY

Umsorgen und erziehen bedeutet unter anderem, freundlich und liebevoll auf das einzugehen, was das Kind braucht. Es heißt auch, dem Kind Nahrung zu geben (für den Körper, die Seele und den Geist), es lieb zu haben, es zu unterweisen und zu schützen, ihm zu helfen, es zu fördern und zu ermutigen.

Wie gut gelingt es Ihnen, Ihre Kinder zu umsorgen und zu erziehen?
Wie können Sie sich darin noch verbessern?

Fürsorge und Erziehung sind notwendig
Eltern spielen eine entscheidende Rolle dabei, ihre Kinder zu rüsten, die vielen Herausforderungen des Lebens zu meistern. Kinder, die richtig umsorgt und erzogen werden, sind widerstandsfähiger, wenn es einmal schwierig wird. Ihre Kinder zu umsorgen und zu erziehen ist mit das Wichtigste, was Eltern tun können.


Eltern dürfen die heilige Aufgabe, für ihre Kinder zu sorgen, niemals aus den Augen verlieren. Präsident Gordon B. Hinckley gab den Rat: „Ich hoffe, dass Sie Ihre Kinder beständig liebevoll umsorgen. ... Von allem, was Sie besitzen, ist nichts so kostbar wie Ihre Kinder.“ Eltern können ihre Kinder auf vielerlei Weise unterstützen. Wenn Kinder Schwierigkeiten durchmachen oder mit Problemen konfrontiert sind, bietet sich eine besonders gute Gelegenheit, ihnen beizustehen.

Wie man Kinder in schwierigen Zeiten unterstützt
Der Psychologe John Gottman von der University of Washington fand in einer Studie, die sich über zwanzig Jahre erstreckte und an der 119 Familien beteiligt waren, Folgendes heraus: Am erfolgreichsten waren die Eltern, denen es gelang, ihren Kindern...
dann beizustehen, wenn diese es am nötigsten brauchten, wenn sie nämlich verzweifelt oder wütend waren. Die erfolgreichen Eltern umsorgten ihre Kinder durch fünf bestimmte Maßnahmen so, dass sie wesentlich besser fürs Leben gerüstet waren. Gottman nannte die Vorgehensweise dieser Eltern Emotionstraining. Er stellte fest, dass die Kinder, die gut umsorgt und erzogen wurden, lernten, ihre Gefühle besser zu verstehen und damit umzugehen, mit anderen gut auszukommen und Probleme auf geeignete Weise zu lösen. Außerdem waren sie körperlich gesünder, erreichten bessere Schulnoten, verstanden sich besser mit ihren Freunden, waren seltener verhaltensauffällig, erlebten häufiger positive Gefühle und waren emotional gesünder.

Gottmans fünf Schritte des Emotionstrainings sind hier zusammengefasst:

1. Schritt: Nehmen Sie wahr, was Ihr Kind empfindet
Die erfolgreichen Eltern waren fähig, zu erkennen, was ihre Kinder empfanden, und angemessen darauf zu reagieren. Gefühle sind ein wesentlicher Bestandteil des Lebens. Eltern, die ihre eigenen Gefühle wahrnehmen und akzeptieren, fällt es leichter, zu erkennen, was ihre Kinder empfinden, und es anzunehmen. Kinder, die erleben, wie ihre Eltern mit schwierigen Gefühlen umgehen, lernen häufig auch, mit ihren eigenen Emotionen zurechtzukommen.

Kinder geben oft Signale, wenn sie Probleme haben. Beispielsweise werden sie verhaltensauffällig oder ihr Appetit nimmt zu oder ab. Oder sie ziehen sich zurück, lassen in der Schule nach oder sehen traurig aus.

Wenn Sie erkennen, wann es Ihrem Kind nicht gut geht und Sie sehr besorgt um es sind, besitzen Sie Einfühlungsvermögen. Wenn es Ihnen gelingt, sich in die Lage des Kindes zu versetzen, können Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter noch besser unterstützen.

2. Schritt: Erkennen Sie, dass man Gefühle nutzen kann, um Nähe zu schaffen

3. Schritt: Hören Sie einfühlsam zu und erkennen Sie die Gefühle des Kindes an
Wenn Ihr Kind seine Gefühle offenlegt, dann geben Sie in Ihren eigenen Worten wieder, was Sie verstanden haben. Hören Sie also so zu, wie Sie es in der 3. Kursstunde gelernt haben. Sie können beispielsweise sagen: „Du bist also traurig, dass dein Freund/deine Freundin fortgezogen ist.“ Wenn Sie nicht ganz sicher sind, was Ihr Kind sagen will oder fühlt, dann fragen Sie genauer nach. Allerdings kann es passieren, dass ein Kind sich angegriffen fühlt und verstummt, wenn man bohrende Fragen stellt. Einfach zu sagen, was man beobachtet hat, klappt oft besser. Beispielsweise können Sie sagen: „Mir ist aufgefallen, dass du ganz angespannt warst, als du über deine Schulnoten gesprochen hast.“ Warten Sie, sodass das Kind weitersprechen kann. Kinder neigen eher dazu, weiterzusprechen, wenn sie spüren, dass man sie das Gespräch steuern lässt, und wenn man ihnen unkritisch und einfühlsam zuhört.
4. Schritt: Helfen Sie Ihrem Kind, Gefühle zu erkennen und zu benennen


Kinder, denen das Vokabular für Gefühle fehlt, leben diese manchmal aus oder sagen etwas völlig Unpassendes wie „Halt den Mund!“ oder „Lass mich in Ruhe!“ oder Schlimmeres. Der beste Zeitpunkt, einem Kind Bezeichnungen für ein Gefühl beizubringen, ist dann, wenn es das gerade empfindet. Einige Studien zeigen, dass Gefühle zu erkennen und zu benennen „beruhigend auf das Nervensystem wirkt und Kindern helfen, rascher über aufwühlende Ereignisse hinwegzukommen“.

5. Schritt: Setzen Sie Grenzen und helfen Sie dem Kind, dass es lernt, Probleme zu lösen

Ein Kind gewinnt mehr Kontrolle über sich, wenn seine Eltern ihm beibringen, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen. Ein Kind muss lernen, mit quälenden Gedanken und Gefühlen auf eine Weise umzugehen, die akzeptabel und heilsam ist. Möglicherweise müssen Sie dem Kind Grenzen setzen, wenn es sich inakzeptabel verhält, und ihm weiter dabei helfen, eine Lösung für sein Problem zu finden. Stellen Sie fest, was die Ursachen des Problems sind, damit eine Lösung gefunden werden kann. Dazu eignen sich Fragen wie: „Wie kommt es denn, dass du dich so fühlst?“ Lassen Sie nicht zu, dass das Kind andere beschuldigt, die gar keine Schuld trifft.


Kinder zu umsorgen und zu erziehen ist von ewigem Wert


Präsident Gordon B. Hinckley betonte, dass es wichtig ist, Kinder im Einklang mit dem himmlischen Vater liebevoll zu umsorgen und zu erziehen: „Denken Sie immer daran, dass diese Kleinen die Söhne und Töchter Gottes sind, und dass sie Ihnen nur anvertraut sind. Gott war bereits Vater, bevor Sie Eltern wurden, und er hat seine väterlichen Rechte und sein Interesse an diesen Kleinen nicht aufgegeben.“
Übung

Üben Sie die fünf Schritte des Emotionstrainings gemeinsam mit Ihrem Ehepartner oder einem anderen Teilnehmer. Einer von Ihnen kann die Rolle des Kindes übernehmen, der andere ist der Vater oder die Mutter. Üben Sie fünf bis zehn Minuten lang, und tauschen Sie dann die Rollen. Probieren Sie die fünf Schritte während der Woche mit Ihren Kindern aus, wenn es angebracht ist.

Ergänzender Lesestoff

Lesen Sie die Schriftstellen und denken Sie darüber nach, wie Sie sie auf Ihre Familie beziehen können.

Epheser 6:4  Enos 1:1  Mosia 4:14–16  LuB 81:5

Anmerkungen

4. Raising an Emotionally Intelligent Child, Seite 76–109
5. Raising an Emotionally Intelligent Child, Seite 100
Kinder, die Selbstvertrauen besitzen, kommen im Leben besser zurecht. Sie sind gesünder, optimistischer, umgänglicher und emotional gefestigter als Kinder, die sich wenig zutrauen. Letztere sind tendenziell besorgter und befangener, gehemmter, frustrierter und furchtsamer und erleben öfter Misserfolge.

Wie viel Selbstvertrauen besitzen Ihre Kinder?
Wie können Sie ihr Selbstvertrauen aufbauen?

DAS SELBSTVERTRAUEN MUSS GEFÖRDERT WERDEN


HELFEN SIE IHREN KINDERN, SELBSTVERTRAUEN ZU ENTWICKELN
Wenn Sie sich an die folgenden Grundsätze halten, helfen Sie Ihren Kindern, Selbstvertrauen zu entwickeln.

Behandeln Sie Kinder liebevoll und mit Achtung
Wie Kinder sich selbst sehen, hängt oft davon ab, wie andere, insbesondere Eltern und Geschwister, sie behandeln. Wenn sie geliebt und geachtet werden, dann fühlen sie sich auch liebenswert und annehmbar. Wenn man sie nur unter bestimmten Voraussetzungen liebt, fühlen sie sich häufig nur dann geschützt, wenn sie es anderen recht machen. Behandelt man sie schlecht, fühlen sie sich oft unsicher und wertlos.

Es ist manchmal schwer, Kinder lieb zu haben, die sich respektlos verhalten. Sie sagen und tun vielleicht manches, was ihre Eltern zum Zorn reizt und in ihnen das
WIE KINDER SICH SELBST SEHEN, HÄNGT DAVON AB, WIE ANDERE, INSBESONDERE ELTERN UND GESCHWISTER, SIE BEHANDELN. WENN SIE GELIEBT UND GEACHTET WERDEN, FÜHLEN SIE SICH AUCH LIEBENSWERT UND ANNEHMBAR.
Gefühl auslöst, versagt zu haben. Die Eltern reagieren darauf dann oft mit Worten
und Taten, die dazu führen, dass das Kind sich nur noch wertloser fühlt und noch
mehr aufbegehren will.

Jesus Christus beeinflusste andere zum Positiven, weil er weise entschied, wie er
mit ihnen umging (siehe Johannes 8:11). Führer der Kirche und Fachleute können
Menschen, die mit Problemen belastet sind, häufig dadurch helfen, dass sie ihnen
zuhören, ohne zu reagieren, sie anleiten, ohne zu predigen, und Liebe ausdrücken
und sie unterstützen, ohne sie abzulehnen. Auch Sie können Liebe und Achtung zum
Ausdruck bringen, auch dann, wenn Ihre Kinder nicht gehorchen.

Achten Sie auf die guten Eigenschaften Ihrer Kinder. Sagen Sie ihnen, dass Sie sie
lieben und dankbar für sie sind. Sprechen Sie niemals schlecht über Ihre Kinder. Set-
zen Sie sinnvolle Konsequenzen ein, wenn sie ungehorsam sind. (An anderer Stelle in
diesem Leitfaden wird darüber gesprochen, wie man seine Liebe zum Ausdruck
bringt, wie man zuhört, Erwartungen klarstellt, Wahlmöglichkeiten anbietet und auf
geeignete Weise Konsequenzen folgen lässt.)

**Helfen Sie Ihren Kindern, Glauben an Gott zu erlangen**

Kinder entwickeln großes Vertrauen, wenn sie sich in ihrer Beziehung zum Vater im
Himmel sicher fühlen und wissen, dass sie geistige Segnungen und Verheißungen
sowie Anleitung für ihr Leben erlangen können. Jesus Christus lehrt: „Alles kann,
wer glaubt.“ (Markus 9:23.) Ohne Glauben gibt es kein Vertrauen. Vertrauen ent-
dwickelt man auch dadurch, dass man rein und tugendhaft lebt. Durch den Propheten
Joseph Smith hat der Herr verkündet: „Lass Tugend immerfort deine Gedanken zie-
ren; dann wird dein Vertrauen in der Gegenwart Gottes stark werden.“ (LuB 121:45.)

Bemühen Sie sich, selbst glaubenstreu und tugendhaft zu leben und dadurch Ihren
Glauben zu zeigen, damit Ihre Kinder Vertrauen in den Herrn entwickeln. Ihre Kinder
lernen dann am meisten, wenn Sie ihnen ein Vorbild sind. Ziehen Sie Ihre Kinder „in
Licht und Wahrheit“ auf (siehe LuB 93:40), indem Sie im Alltag Zeit für Geistiges
schaffen (Familiengebet, Schriftstudium, Gespräche über das Evangelium, Engagement
in der Kirche).

**Helfen Sie Ihren Kindern, ehrliche, aufrechte Menschen zu werden**

Kinder haben das Licht Christi (siehe Johannes 1:9; Moroni 7:16; LuB 93:2) und kön-
nen Richtig und Falsch unterscheiden. Wenn Kinder auf ihr Gewissen hören und nach
bestem Ermessen handeln, sind sie weniger verwundbar, werden selbtsicherer und
trauen sich auch zu, gute Entscheidungen zu treffen. Man muss Kindern nicht nur
beibringen, weisen Rat von ihren Eltern und Führern der Kirche anzunehmen, son-
dern auch, selbständig zu denken und sich mehr und mehr zuzutrauen, ihr Leben
eigenständig zu meistern. Das gelingt ihnen immer besser, wenn sie reifer werden, an
Erfahrung zunehmen und lernen, dem Licht Christi zu folgen, indem sie richtige
Entscheidungen treffen. Eltern können diese Entwicklung fördern, indem sie ihnen
beibringen, ihre Gedanken und ihr Handeln zu überdenken.

Wenn Ihr Kind Sie zu einem Problem um Rat fragt, dann halten Sie es auf alters-
gerechte Weise dazu an, darüber nachzudenken, was es selbst über die Sache denkt.
Dazu können Sie geeignete Fragen stellen, etwa: „Wie denkst du denn darüber?“ „Bist
du zufrieden damit, wie du mit dem Problem umgegangen bist?“ „Du hast mir zwar
gesagt, was deine Freunde für richtig halten, aber ich wüsste gern, was du denkst.“
„Was wäre denn jetzt das Richtige?“

Wenn Sie Ihr Kind dazu anhalten, sein Verhalten zu beurteilen, dann bleiben Sie
dabei ganz ruhig, klagen Sie das Kind nicht an und verurteilen Sie es nicht. Wenn Sie
FÖRDERUNG DES SELBSTVERTRAUENS

schroff sind und das Kind verurteilen, konzentriert es sich womöglich nur noch auf Ihre Reaktion und nicht mehr auf seine eigenen Gefühle.

Helfen Sie Ihren Kindern, Kompetenz zu entwickeln

Wenn Eltern hohe, aber realistische Erwartungen stellen, entwickeln ihre Kinder eher das Selbstvertrauen, dass ihnen etwas gut gelingen kann. Das geschieht insbesondere dann, wenn sie zu Hause in einem liebevollen Umfeld Unterstützung erfahren und durch Ausprobieren lernen können, ohne erniedrigt oder verurteilt zu werden, wenn sie etwas verkehrt machen. Wenn Kinder spüren, dass man ihnen hilft, sie liebt und sie ermutigt, es erneut zu versuchen, lernen sie bereitwillig aus Rückschlägen.


Ermöglichen Sie Ihren Kindern, dass sie ihren Mitmenschen dienen

Durch Dienstprojekte lernen Kinder, selbstlos zu sein und an das Wohlergehen anderer zu denken. Präsident Spencer W. Kimball hat erklärt, wie wertvoll es ist, wenn man dient:


Vertrauen in den Herrn

Kinder erlangen Vertrauen, wenn sie Glauben, Tugend, Redlichkeit und Kompetenz entwickeln. Sie als Eltern spielen eine wichtige Rolle dabei, Ihren Kindern zu helfen, sich in jedem dieser Bereiche weiterzuentwickeln. Beginnen Sie am besten damit, wenn Ihre Kinder noch klein sind.

Zum Glauben an den Herrn hat Präsident Ezra Taft Benson erklärt: „Ich gebe Ihnen Zeugnis: Nur Jesus Christus allein vermag uns die Hoffnung, das Vertrauen und die Stärke zu verleihen, die wir brauchen, um die Welt zu überwinden und über unsere
Schwächen hinauszuwachsen. Dazu müssen wir an ihn glauben und nach seinen Gesetzen und Lehren leben.\(^2\)

**Übung**

Wählen Sie einen Grundsatz aus, wie man Kindern helfen kann, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln, und wenden Sie ihn in Ihrer Familie an. Wenn Sie diesen Grundsatz beherrschen, dann wählen Sie den nächsten wichtigen Bereich aus und arbeiten Sie daran.

**Ergänzender Leestoff**

Lesen Sie die Schriftstellen und denken Sie darüber nach, wie Sie sie auf Ihre Familie beziehen können.

*Alma 53:20,21*  
*Alma 56:41-48*

**Anmerkungen**

1. „There Is Purpose in Life“, *New Era*, September 1974, Seite 4
2. *Der Stern*, Dezember 1990, Seite 3
„WER KÖNNTE DENN DIE ZUGEFÜGten
WÜNDEN BERECHNEN, WIE TIEF SIE GEHEN,
UND DIE SCHMERZEN, DIE VON GROBEN, IM ZORN
GESPROCHENEN WORTEN VERURSACHT WERDEN?“

PRÄSIDENT GORDON B. HINCKLEY
Präsident Gordon B. Hinckley hat gesagt: „Ein heftiges Temperament ist gefährlich und verwerflich, denn es zerstört die Zuneigung und vertreibt die Liebe.“

Inwieweit beeinträchtigen Wutgefühle Ihre Beziehung zu Ihren Kindern, Ihrem Ehepartner oder anderen?

Wie können Sie Wutgefühle überwinden?

**DAS PROBLEM MIT DER WUT**


Elder Lynn G. Robbins von den Siebzigern bezeichnete Zorn als eine „in Gedanken begangene Sünde, die zu feindseligem Denken oder Verhalten führt. Sie ist der Grund für die Aggressivität auf den Straßen, die Schlagrereien im Fußballstadium, die Gewalttätigkeiten zu Hause.“ Präsident Gordon B. Hinckley warnte vor den tragischen Folgen des Zorns, indem er fragte: „Wer könnte denn die zugefügten Wunden berechnen, wie tief sie gehen, und die Schmerzen, die von groben, im Zorn gesprochenen Worten verursacht werden?“ Überall auf der Welt gibt es Eltern, die im Zorn ihre Kinder verbal oder körperlich misshandeln oder sexuell missbrauchen.


**URSACHEN VON WUT**

Wut entsteht oft dann, wenn sich jemand bedroht, ungerecht behandelt oder misshandelt fühlt. Wütend wird man auch dadurch, dass man sich gedanklich immer wieder mit einer Situation befasst und Gedanken freien Lauf lässt, die oft sehr verzerrt und übertrieben sind. Beispielsweise geht ein Vater oder eine Mutter vielleicht
davon aus, dass ein Kind, das zu spät nach Hause kommt, sich absichtlich widersetzt, und fragt gar nicht nach dem Grund. Wenn man wütend wird, bereitet sich der Körper darauf vor, zu reagieren. Der Blutdruck steigt, die Muskeln sind angespannt, die Atmung wird schneller und man konzentriert sich auf seine Reaktion auf die wahrgenommene Provokation. In diesem Zustand explodiert man leicht, was körperlich oder verbal zum Ausdruck kommt. Das geschieht selbst in Situationen, die man normalerweise ignorieren würde.

**WIE MAN WUT ÜBERWINDET**

Folgende Grundsätze können Ihnen helfen, Schwierigkeiten im Zusammenhang mit Wut zu überwinden. Lesen Sie alle Grundsätze durch und finden Sie heraus, welche für Sie hilfreich sind.

**Beten Sie**

Beten Sie mit wirklichem Vorsatz um Hilfe dafür, Wutgefühle zu überwinden. Auch Fasten und ein Priestertumssegen können hilfreich sein. Zusätzlich zu einem Priestertumssegen, zum Gebet und Fasten muss man sich aber auch selbst unablässig bemühen, sich zu ändern, sonst bleibt die Wirkung aus.

**Beheben Sie die auslösenden Schwierigkeiten**

Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Sohn, Ihrer Tochter und lösen Sie die Probleme, die Sie wütend machen. Die meisten Konflikte lassen sich friedlich beilegen. Weitere nützliche Hinweise finden Sie in diesem Leitfaden unter „Liebevolle Kommunikation“, „Konfliktlösung“ und „Einsatz von Konsequenzen“.

**Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Wut**

Wenn Sie Probleme haben, mit Ihrer Wut umzugehen, müssen Sie sich dies eingestehen und die Verantwortung dafür übernehmen; erst dann können Sie sie überwinden. Es mag sein, dass Ihre Kinder Sie provozieren, aber Sie selbst sind dafür verantwortlich, wie Sie darauf reagieren. Sie können lernen, Ihre Wut zu beherrschen und auf konstruktive Weise zu reagieren.

**Erkennen Sie, dass Wut zyklisch verläuft**


**Führen Sie ein Wut-Protokoll**

Ein Wut-Protokoll kann dazu beitragen, dass man mit seiner Wut konstruktiver umgeht. Schreiben Sie auf, wer oder was Wut in Ihnen auslöst, notieren Sie das Datum und bewerten Sie die Intensität der Wut auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 *mild* bedeutet und 10 *heftig*. Schreiben Sie die Gedanken auf, die die Wut anstacheln, wie Sie mit der Wut umgegangen sind (inwieweit Sie sie beherrschen konnten oder
WIE MAN WUT ÜBERWINDET

Entschärfen Sie Gedanken, die Sie wütend machen


Entfernen Sie sich aus der Situation

Der beste Zeitpunkt, etwas zu unternehmen, ist dann, wenn Sie bemerken, dass Ihre Anspannung wächst. Wenn chemische Stoffe im Körper ausgeschüttet werden, sind Sie immer weniger in der Lage, vernünftig zu denken und sich im Griff zu haben. Wer wütend ist, wird oft irrational und hat ein Gefühl von Macht, das aggressives Verhalten fördert, ohne Rücksicht auf die Folgen.

Beobachten Sie Ihre Wutgefühle. Stellen Sie sich ein Thermometer vor, das die Intensität Ihrer Wut misst. Wenn Sie beispielsweise bei 80 Grad die Beherrschung verlieren, dann entfernen Sie sich aus der Situation, bevor die Wut so weit hochkocht. Sagen Sie dem Kind, dass Sie gerade wütend werden und etwas Zeit brauchen, um sich zu beruhigen. Es ist nicht konstruktiv, das Kind zu beschuldigen, es mache einen wütend.

nicht), was offenbar geholfen hat und was Sie beim nächsten Mal besser machen können. Das Wut-Protokoll trägt dazu bei, dass man sich den zyklischen Ablauf der Wut bewusst macht. Dann können Sie lernen, die Wut frühzeitig zu unterbinden, mithilfe der Grundsätze aus dieser Kursstunde.
Finden Sie heraus, was Ihnen hilft, sich zu beruhigen
Um sich zu entspannen, kann man unter anderem meditieren, arbeiten, joggen, schwimmen, Musik hören, ein Buch lesen oder beten.


Äußern Sie die zugrundeliegenden Gefühle

Trachten Sie nach einer geistigen Wandlung

Beugen Sie Rückfällen vor

Der Frieden Gottes
Präsident Joseph F. Smith hat unterstrichen, wie wichtig es ist, Kinder freundlich zu behandeln, anstatt wütend zu sein: „Redet nicht im Zorn mit ihnen, nicht unfreundlich, nicht indem ihr sie gleich verurteilt. Sprecht gütig mit ihnen, ... und weint mit ihnen, wenn es nötig ist. ... Erweicht ihnen das Herz, damit sie zärtliche Gefühle für euch hegen. Nehmt nicht die Rute, gebraucht keine Gewalt, sondern ... kommt mit Vernunftgründen zu ihnen, mit überzeugenden Worten und ungeheuchelter Liebe.“

anders zu denken und meine Mitmenschen in einem besseren Licht zu sehen, verflog meine Wut. Jetzt bin ich gern mit anderen Menschen zusammen. Es ist, als sei mir mein Leben zurückgegeben worden."

**Übung**


**Ergänzender Lesestoff**

Lesen Sie die Schriftstellen und denken Sie darüber nach, wie Sie sie auf Ihre Familie beziehen können.

*Sprichwörter 16:32*  
*Jakobus 1:19*  
*3 Nephi 11:29,30*  
*3 Nephi 12:21,22*

**Anmerkungen**

6. Anregungen für das Wut-Protokoll sind dem Buch *Men and Anger* entnommen, Seite 31f.
„DER SATAN WEISS, DASS DER SICHERSTE ... WEG, DAS WERK DES HERRN ZU ZERRÜTTERN, DARIN BESTEHNT, DASS ER DEN FAMILIÄREN ZUSAMMENHALT UND DIE HEILIGKEIT DES ZUHAUSES SCHWÄCHT.“

ELDER M. RUSSELL BALLARD
Elder M. Russell Ballard vom Kollegium der Zwölf Apostel hat festgestellt, dass die Familie eines der beliebtesten Angriffziele des Widersachers ist: „Der Satan versucht, zwischen Vater und Mutter einen Keil der Zwietracht zu treiben. Er stiftet Kinder zum Ungehorsam gegenüber ihren Eltern an. … Das genügt schon, denn der Satan weiß, dass der sicherste und wirksamste Weg, das Werk des Herrn zu zerrüttten, darin besteht, dass er den Familiären Zusammenhalt und die Heiligkeit des Zuhauses schwächt.“  

Gibt es in Ihrer Familie viel Streit?  

Wie können Sie dazu beitragen, dass in Ihrer Familie Konflikte auf christliche Weise gelöst werden?

UNGELÖSTE KONFLIKTE SCHAFFEN PROBLEME


WIE MAN KONFLIKTE BEILEGT

„Die Eltern haben die heilige Pflicht, … ihre Kinder … zu lehren, dass sie einander lieben und einander dienen, die Gebote Gottes befolgen und gesetzesstreue Bürger sein sollen, wo immer sie leben.“ Dazu gehört auch, dass man Konflikte löst. Gehen Sie
die folgenden Prinzipien zur Konfliktlösung durch, und überlegen Sie, welche für Sie hilfreich sind.

**Gehen Sie Probleme mit Ihren Kindern mit einer christlichen Einstellung an**


**Hören Sie so zu, dass Sie Ihre Kinder verstehen**

Häufig kann ein Konflikt abgewendet werden, wenn die Eltern gut zuhören und sich bemühen, ihr Kind zu verstehen, wenn es aufgebracht und wütend ist. In den heiligen Schriften heißt es: „Eine sanfte Antwort dämpft die Erregung, eine kränkende Rede reizt zum Zorn.“ (Sprichwörter 15:1.) Häufig legt sich die Wut des Kindes, wenn es sich verstanden fühlt. Wenn Sie zuhören, ändern sich womöglich auch Ihre Gefühle und Ihre Einstellung.
Lassen Sie sich nicht auf Streit ein

Eltern, die sich nicht darauf einlassen zu streiten, obwohl ein Kind sie dazu aufstacheln will, stellen bald fest, dass die Spannungen nur kurz andauern. Wenn einer der Beteiligten sich nicht auf einen Streit einlässt, kann eine heftige Auseinandersetzung erst gar nicht entstehen. Glenn Latham, ein Erziehungsberater, der der Kirche angehört, unterstreicht, welch herausragendes Vorbild Christus darin war, sich grundsätzlich nicht mit anderen zu streiten, selbst dann nicht, als er zu Unrecht beschuldigt und misshandelt wurde. Latham stellt fest: „Meine Studien zur Behandlung von Verhaltensstörungen haben zu meinem Erstaunen gezeigt, dass Kinder sich in 97 von 100 Fällen bei der dritten Aufforderung [wenn die Eltern zum dritten Mal äußern, was sie erwarten] fügen, sofern die Eltern selbst dann ruhig, einfühlsam und geradeheraus bleiben, wenn sie vom Kind aufgebracht beschimpft werden.“

Halten Sie sich, wenn Sie Ihre Kinder zurechtweisen, an die Richtlinien in den heiligen Schriften

Unter Umständen müssen Sie ein Kind „alsbald mit aller Deutlichkeit [zurechtweisen], wenn vom Heiligen Geist dazu bewegt“ und ihm danach „vermehrte Liebe“ erweisen, damit Ihr Kind weiß, dass Sie es lieben (siehe LuB 121:43). Man sollte nur sehr selten auf diese Weise zurechtweisen und nur sehr behutsam. Der Begriff mit aller Deutlichkeit bedeutet in diesem Kontext nicht wütend oder gewaltsam, sondern klar und deutlich.

Schlichten Sie Streit zwischen Kindern abhängig von der jeweiligen Situation

Kinder fangen manchmal Streit miteinander an, um Aufmerksamkeit zu erregen und die Eltern auf ihre Seite zu bringen. In so einem Fall stehen Sie manchmal auf verlorenem Posten. Sie können nie ganz in Erfahrung bringen, wie der Streit zustande kam und was zwischen den Kindern vorgefallen ist. Wenn Sie Partei ergreifen, belohnen Sie vielleicht gerade das Kind, das es nicht verdient, und stoßen das andere Kind vor den Kopf.


Wenn Sie über etwas verfügen, was die Kinder haben, tun oder erreichen wollen, ist es manchmal gar nicht nötig zu verhandeln. Wenn Sie Ihre Kinder beispielsweise zu einer Sportveranstaltung fahren und diese sich im Auto streiten, können Sie das Auto zum Stehen bringen und die Kinder vor die Wahl stellen, den Streit zu beenden oder wieder nach Hause gebracht zu werden. Häufig erreicht man mit den unaufdringlichsten Maßnahmen am meisten.
KONFLIKTLÖSUNG

EIN SCHEMA ZUR KONFLIKTLÖSUNG


1. Schritt: Jeder äußert seine Meinung
Jeder Beteiligte erklärt seine Ansicht oder was ihm am liebsten wäre – wie er die Angelegenheit am liebsten regeln würde –, ohne dass er Angst haben muss, unterbrochen, angegriffen oder lächerlich gemacht zu werden. Manchmal schält sich dabei schon eine Lösung heraus, meist ist das allerdings erst beim 4. Schritt der Fall.

2. Schritt: Was steckt wirklich dahinter?
Eltern und Kinder besprechen ihre Positionen eingehender und schauen sich an, worauf sie sich jeweils gründen. Sie achten darauf, welches Anliegen sie alle gemeinsam haben.

3. Schritt: Welche Lösungen sind denkbar?
Jeder kann nun Lösungen vorschlagen, wobei ihn niemand angreifen oder lächerlich machen darf. Bei den Überlegungen dazu soll jeder vorschlagen, was er zu einem gemeinsamen Aktionsplan beitragen kann, der die Interessen aller berücksichtigt. Jede Lösung wird aufgeschrieben, so wenig praktikabel sie auch sein mag. Dieser Freiraum fördert die Kreativität, sodass eine brauchbare Lösung entwickelt werden kann.

4. Schritt: Eine Lösung wird ausgewählt

5. Schritt: Das Ergebnis wird in die Tat umgesetzt
Die Familie setzt das Ergebnis in die Tat um und achtet darauf, wo etwas angepasst werden muss. Manchmal kann es erforderlich sein, eine andere Lösung zu finden.

Ein neuer Bund

Wenn Ihre Familie sich bemüht, nach den Lehren Jesu zu leben und Meinungsverschiedenheiten gütlich zu klären, werden Sie in Ihren Beziehungen zueinander mehr Liebe, Frieden und Harmonie erfahren.
Übung

Wählen Sie einen geringfügigen Konflikt zwischen Ihnen und jemand in Ihrer Familie aus, und lösen Sie ihn mithilfe des Schemas zur Konfliktlösung. Wenn Sie gelernt haben, wie man dieses Schema anwendet, dann verwenden Sie es, um einen größeren Konflikt zu lösen.

Ergänzender Leestoff

Lesen Sie die Schriftstellen und denken Sie darüber nach, wie Sie sie auf Ihre Familie beziehen können.

Kolosser 3:21 Mosia 4:14,15 3 Nephi 12:23,24

Anmerkungen

2. „Die Familie – eine Proklamation an die Welt“, Liahona, Oktober 2004, Seite 49
5. Vergleiche „Der Bürger eines besseren Bundes“, Liahona, September 2003, Seite 3–6
„WER ZU VIEL FÜR SEINE KINDER TUT, WIRD BALD FESTSTELLEN, DASS ER MIT SEINEN KINDERN NICHTS MEHR TUN KANN.“

ELDER NEAL A. MAXWELL
Eltern haben die heilige Pflicht, ihre Kinder zu lehren, den Geboten Gottes zu gehorchen und sich an die Familienregeln sowie die Regeln der Gesellschaft zu halten. 1

Wie gut gelingt es Ihnen, Ihren Kindern verantwortungsvolles Verhalten beizubringen?

Wie können Sie sich darin noch verbessern?

Wie man Kinder richtig unterweist


Manche Eltern erziehen ihre Kinder nicht auf die rechte Weise, weil sie gute Erziehungsmethoden nicht kennen oder nicht anwenden und auch Evangeliumsgrundsätze nicht anwenden. Eltern neigen dazu, ihre Kinder sehr ähnlich zu erziehen, wie sie selbst erzogen worden sind. Manche Eltern lassen zu viel durchgehen, andere wiederum üben zu viel Kontrolle aus. Viele sind so sehr mit anderen Angelegenheiten beschäftigt, dass sie ihre Aufgabe vernachlässigen, ihre Kinder zu unterweisen.

Man muss Kinder schon von klein auf unterweisen. Bei den Sprichwörtern heißt es: „Erzieh das Kind für seinen Lebensweg, dann weicht es auch im Alter nicht davon ab.“ (King-James-Bibel, Sprichwörter 22:6.) Kinder kommen mit dem natürlichen Drang zu lernen auf die Welt. Eltern können sich diese natürliche Neugierde zunutze machen und dem Kind erklären und vorleben, was es wissen muss, um das Leben erfolgreich zu meistern.

Lehren Sie durch Ihr Beispiel

Lehren Sie Ihre Kinder durch Wort und durch Tat. Sie haben einen guten Einfluss auf Ihre Kinder, wenn Sie ihnen beibringen, rechtschaffen und verantwortungsvoll zu handeln, und wenn Ihr Leben mit Ihren Lehren im Einklang ist. Sie können keine Grundsätze lehren, die Sie selbst nicht kennen oder verstehen. Lesen Sie aufmerksam in den heiligen Schriften, machen Sie sich mit den Grundsätzen des Evangeliums vertraut und setzen Sie sie in die Tat um.

**Übertragen Sie Ihren Kindern Verantwortung**

Viele Eltern neigen dazu, ihre Kinder zu nachsichtig zu behandeln und ihnen die Pflichten zu ersparen, die sie selbst erfüllen mussten – Erfahrungen, die dazu beitragen, dass sie fähige Erwachsene wurden. Wenn Eltern ihren Kindern reichlich geben und viel für sie tun, aber nur wenig dafür erwarten, verlieren die Kinder die Motivation, eigenständig und verantwortungsvoll zu werden. Stattdessen werden sie eher träge, selbstsüchtig und maßlos. Elder Neal A. Maxwell vom Kollegium der Zwölf Apostel sagte: „Wer zu viel für seine Kinder tut, wird bald feststellen, dass er mit seinen Kindern nichts mehr tun kann.“

Lehren Sie Ihre Kinder, mit Ihnen gemeinsam zu arbeiten. Beginnen Sie damit, wenn die Kinder noch klein sind und ganz von selbst helfen möchten. Tiefen Sie Ihren Kindern gemäß deren Fähigkeiten Routineaufgaben im Haushalt zu. Gemeinsam erlebte Arbeiten „können zu täglichen Ritualen werden, die die Liebe und die Verbundenheit fördern“.


**Machen Sie deutlich, was Sie erwarten**

Manchmal gehen Eltern davon aus, dass ihre Kinder genau wüssten, was von ihnen erwartet wird. Wenn diese unausgesprochenen Erwartungen nicht erfüllt werden, sind sie enttäuscht. Ihre Kinder können viel mehr lernen, wenn Sie –

- realistische Erwartungen an sie stellen
- Ihre Erwartungen deutlich und liebevoll zum Ausdruck bringen
- durch Ihr Handeln (Konsequenzen) zeigen, dass Sie es mit Ihren Erwartungen ernst meinen
- das Kind loben, wenn es tut, worum es gebeten wurde

Beachten Sie Folgendes, wenn Sie Ihre Erwartungen mitteilen:

- Machen Sie sich zunächst selbst klar, was Sie wollen.
- Wählen Sie einen günstigen Zeitpunkt aus, wenn Ihr Kind nicht angespannt, wütend oder beschäftigt ist.
- Äußern Sie sich positiv und konkret. („Wenn du deine Spielsachen aufräumst, dann leg sie bitte in die Kiste und stell die Kiste ins Regal.“)
- Zeigen Sie gegebenenfalls, was Sie erwarten. („Schau, ich zeige dir, wie ich es gemeint habe.“)

Wenn die Arbeit erledigt ist, geben Sie positive Rückmeldung. Sagen Sie dem Kind, inwiefern Sie und andere von seinem Verhalten profitieren.
Verantwortungsvolles Verhalten Schritt für Schritt


Bieten Sie mehrere Möglichkeiten an


Wenn Sie Ihren Kindern die Wahl überlassen, müssen Sie darauf achten, dass die Alternativen, die Sie anbieten, für Sie selbst akzeptabel sind. Wenn Sie beispielsweise zu Ihrem Sohn sagen: „Entweder du mähest jetzt den Rasen, oder du bekommst morgen Abend das Auto nicht“, dann kann es passieren, dass er beschließt, auf das Auto zu verzichten und mit seinen Freunden mitzufahren. Der Sohn bekommt seinen Willen, und der Rasen bleibt ungemäht, was für Sie natürlich keine akzeptable Lösung ist. Besser wäre es, zu sagen: „Du kannst dir aussuchen, ob du heute noch den Rasen mähest oder für mich die Garage aufräumst, damit ich Zeit zum Rasenmähen habe.“ Hierbei sind beide Alternativen für Sie in Ordnung, und der Sohn kann sich entscheiden.

Eine Wahlmöglichkeit darf keine Strafe darstellen: „Entweder du mähest den Rasen jetzt, oder du bekommst einen Monat Stubenarrest.“ Derartige Äußerungen („Du musst tun, was ich sage, oder ich bestrafe dich!“) bieten keine echte Alternative und lösen nur Groll aus.

Unternehmen Sie etwas mit der Familie

Ihre Bemühungen, Ihren Kindern etwas beizubringen, werden verstärkt, wenn Sie gemeinsam mit ihnen etwas unternehmen. Wenn Sie Seite an Seite mit Ihren Kindern arbeiten und mit ihnen spielen, sind Ihre Kinder viel eher bereit, das, was Sie ihnen beibringen und vorleben, anzunehmen. Planen Sie Aktivitäten ein, die allen etwas nützen und Freude bereiten. Selbst gemeinsame Arbeit kann etwas Schönes sein, wenn Sie eine gute Beziehung zu Ihren Kindern pflegen.
Es ist wichtig, verantwortungsvolles Verhalten zu lehren

Präsident James E. Faust von der Ersten Präsidentschaft betonte, wie wichtig es ist, Kindern beizubringen, sich verantwortungsvoll zu verhalten: „Wenn die Eltern es versäumen, ihren Kindern Disziplin und Gehorsam beizubringen, dann tut das möglicherweise die Gesellschaft auf eine Art und Weise, die weder den Eltern noch den Kindern gefällt. … Ohne Disziplin und Gehorsam … in der Familie … geht die Eintracht innerhalb der Familie verloren.“7 In Ihrer Familie werden mehr Frieden und Glück herrschen, wenn Sie Ihren Kindern liebevoll beibringen, Gottes Geboten zu gehorchen und sich an die Regeln in der Familie und der Gesellschaft zu halten.

Übung

Überlegen Sie, was Ihre Kinder brauchen, um verantwortungsvolles Verhalten zu lernen. Wählen Sie für jedes Kind einen geeigneten Grundsatz aus dieser Kursstunde aus. Wenn Sie ihn erfolgreich umgesetzt haben, wählen Sie bei Bedarf einen weiteren aus.

Ergänzender Leestoff

Lesen Sie die Schriftstellen und denken Sie darüber nach, wie Sie sie auf Ihre Familie beziehen können.

Deuteronomium 6:5-7 1 Samuel 3:13 LuB 68:25-29 LuB 88:77-79

Anmerkungen

1. Siehe „Die Familie – eine Proklamation an die Welt“, Liahona, Oktober 2004, Seite 49
2. Frühjahrs-Generalkonferenz 1969; Improvement Era, Juni 1969, Seite 69
3. Der Stern, März 1999, Seite 5
4. Frühjahrs-Generalkonferenz 1975; Ensign, Mai 1975, Seite 101
6. Der Stern, Juli 1990, Seite 9

Inwieweit lassen Sie zu, dass Ihre Kinder die Konsequenzen ihres Handelns erleben?
Wie können Sie Konsequenzen wirksam einsetzen?

**KONSEQUENZEN BEWIRKEN VIEL**


Eltern können Konsequenzen so einsetzen, dass ihre Kinder dadurch lernen, verantwortungsvoll zu handeln. Kinder, die eine positive Reaktion erleben, wenn sie sich verantwortungsvoll verhalten haben, neigen dazu, dieses Verhalten zu wiederholen. Eltern, die ihre Kinder vor den negativen Folgen ihres Fehlverhaltens abschirmen, schaden ihnen erheblich, denn sie hindern sie daran, zu lernen, wie wichtig Gehorsam ist.

Präsident Joseph F. Smith lehrte, dass es wichtig ist, Kinder zur Verantwortung zu ziehen, wenn sie sich unangemessen verhalten: „Möge Gott verhüten, dass einige von uns so unvernünftig nachsichtig, so gedankenlos und ohne echte Liebe zu unseren Kindern sind, dass wir es nicht mehr wagen, ihnen auf einem falschen Weg, beim Unrechttun oder bei ihrer törichten Zuneigung zu weltlichen Dingen, mehr als zu den Grundsätzen der Rechtschaffenheit, Einhalt zu gebieten – aus Angst, wir könnten sie etwa verletzen.“
ELTERN, DIE IHRE KINDER VOR DEN NEGATIVEN FOLGEN IHRES FEHLVERHALTENS ABSCHIRMEN, SCHADEN IHNEN ERHEBLICH, DENN SIE HINDERN SIE DARIAN, ZU LERNEN, WIE WICHTIG GEHORSAM IST.
EINSATZ VON KONSEQUENZEN

Die folgenden Grundsätze sind eine Anleitung dafür, Konsequenzen richtig einzusetzen. Lesen Sie sie und überlegen Sie dabei, wie Sie bei Ihren Kindern auf wirksame Weise Konsequenzen einsetzen können.

Erkennen und würdigen Sie richtiges Verhalten

Kinder neigen dazu, Verhaltensweisen, auf die ihre Eltern sie aufmerksam machen, beizubehalten. Laut Glenn Latham, einem Erziehungsberater, der der Kirche angehört, „ignorieren Eltern üblicherweise 95 bis 97 Prozent des Richtigen und Guten, was ihre Kinder tun. Verhält sich ein Kind dagegen nicht gut, ist es fünf- bis sechsmal so wahrscheinlich, dass die Eltern dies beachten.“ Wenn Eltern nur auf negatives Verhalten ihrer Kinder reagieren, darf sich niemand wundern, dass die Kinder sich schlecht benehmen.

Sie können erwünschtes Verhalten verstärken, indem Sie sich daran interessiert zeigen, was Ihr Kind tut, und indem Sie in positiver Form mit ihm interagieren – es anlächeln, sich bei ihm bedanken oder ihm auf die Schulter klopfen. Lob soll aufrichtig und auf das Verhalten des Kindes ausgerichtet sein sowie darauf, was dies Ihnen und anderen bedeutet und nützt. Beispielsweise: „Ich finde es gut, wenn du hilfst, die Küche sauber zu machen. Ich bin nämlich gern mit dir zusammen, und obendrein ist die Arbeit viel schneller erledigt.“ Lob, das sich an das Kind richtet („Du bist ein gutes Kind!”) kann dagegen unauftrichtig oder manipulativ wirken.

Lassen Sie das Kind angemessene natürliche Folgen spüren


Natürliche Folgen können Kindern, die zu jung sind, um sie zu verstehen, auch schaden. So muss man ein Kleinkind davor schützen, einen heißen Herd anzufassen oder allein an einem Fluss entlangzulaufen oder in einer verkehrsreichen Straße zu spielen.

Setzen Sie logische Konsequenzen ein

EINSATZ VON KONSEQUENZEN


Übertragen Sie dem Kind Verantwortung

Kinder bessern ihr Verhalten eher, wenn sie selbst mitdenken, wie sie sich verhalten sollten. Wenn Sie mit einem Verhaltensproblem konfrontiert sind, dann besprechen Sie, bevor Sie eine Konsequenz auferlegen, das Problem mit dem Kind und fragen Sie es, wie es das Problem lösen will. Ermöglichen Sie dem Kind, Verantwortung für die Lösung des Problems zu übernehmen. Wenn es ein solches Gespräch verweigert, dann lassen Sie die Konsequenz folgen.

Lassen Sie die Konsequenzen der Lehrmeister sein


Schicken Sie das Kind in eine Auszeit

Die Konsequenz Auszeit kann am wirksamsten bei drei- bis achtjährigen Kindern eingesetzt werden. Hierbei wird das Kind aus der brisanten Situation fortgeschickt, in ein anderes Zimmer oder an eine andere Stelle, wo es unbeachtet ist. Eine Auszeit ist besonders hilfreich bei Kindern, die leicht ablenkbar sind. Kinder, die gerade einen destruktiven Machtkampf gegen ihre Eltern ausfechten, profitieren nicht davon. Wenn Sie ein Kind in eine Auszeit schicken, dann erklären Sie ruhig, warum Sie es tun. fordern Sie das Kind auf, darüber nachzudenken, wie man das Problem lösen könnte. Sagten Sie dem Kind, wie lange die Auszeit dauert, und gehen Sie zu ihm, wenn sie vorbei ist (als allgemeine Richtlinie gilt eine Minute pro Lebensjahr des Kindes – also beispielsweise fünf Minuten für ein fünfjähriges Kind).

Vereinbaren Sie im Voraus Regeln und Konsequenzen

Der Familienrat, der Familienabend und persönliche Unterredungen sind sehr gute Gelegenheiten, mit Kindern über die Familienregeln, über die Gründe dafür und über die Konsequenzen zu sprechen, die bei Nichteinhaltung folgen. Bemühen Sie sich darum, dass Ihre Kinder den Regeln und den Konsequenzen zustimmen.

Wenn ein Kind eine Regel bricht, können Sie es an die Regel und die entsprechende Konsequenz erinnern. Dann wird das Kind die Konsequenz wahrscheinlich auch nicht als Strafe empfinden. Sie können aufrichtiges Mitgefühl dafür äußern, dass das Kind ein bestimmtes Recht einbüßt. Im Allgemeinen ist das Eltern-Kind-Verhältnis besser, wenn die Kinder die Familienregeln verstehen und damit einverstanden sind.
**Schätzen Sie die Situation gut ab**


**WEISEN SIE KINDER LIEBEVOLL ZURECHT**

Präsident James E. Faust von der Ersten Präsidentschaft hat gesagt, wie wichtig es ist, liebevoll vorzugehen, wenn man Kinder zurechtweist, und dabei auch zu berücksichtigen, dass jedes Kind anders ist: „Kindererziehung ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Jedes Kind ist anders und einzigartig. Was bei dem einen wirkt, hat vielleicht bei dem anderen keinen Erfolg. Ich kenne keinen, der so weise ist, dass er sagen könnte, welche Maßnahme zu streng oder zu nachsichtig ist, außer die Eltern selbst, die die Kinder am meisten lieben. Das ist etwas, was die Eltern gebeterfüllt selbst erkennen müssen. Das Um und Auf bei diesem Prinzip ist zweifellos dies: Die Disziplinierung der Kinder muss mehr auf Liebe beruhen als auf Bestrafung.⁶⁵"

**ÜBUNG**


**ERGÄNZENDER LESESTOFF**

Lesen Sie die Schriftstellen und denken Sie darüber nach, wie Sie sie auf Ihre Familie beziehen können.

*Galater 6:7  Alma 3:26,27  Mose 3:17*
EINSATZ VON KONSEQUENZEN

ANMERKUNGEN

1. Liahona, November 2004, Seite 98
5. Der Stern, Januar 1991, Seite 32