

## **Mit gutem Beispiel voran - Eltern als Vorbild**

Von der Geburt an beginnen Kinder das Verhalten von Erwachsenen nachzuahmen. Das macht Eltern – ob wir uns dessen nun immer bewusst sind oder nicht – zu Vorbildern. Durch das „Vorleben“ der Eltern lernen Kinder Verhalten, Einstellungen und Gefühle – mehr noch als durch gezielte Erziehungsmaßnahmen oder wortreiche Erklärungen. Und genau darin liegt eine große Chance für entspannte und erfolgreiche Erziehung.

In den ersten sieben Lebensjahren ist das Nachahmen die wichtigste kindliche Lernmethode und auch später, wenn die intellektuelle Auseinandersetzung mit den Aufgaben des Alltags zunimmt, behält das Lernen am Vorbild noch eine hohe Bedeutung. Da liegt es auf der Hand, dass Eltern bei dieser Art von Lernen eine besondere Rolle spielen. Durch ihr Verhalten im Alltag und im Umgang mit dem Kind vermitteln sie, was es bedeutet, Rücksichtnahme zu üben, geduldig zu sein, Vorsicht walten zu lassen, Regeln einzuhalten und besonnen, freundlich und liebevoll zu sein. Im Idealfall geschieht dies nicht ausdrücklich oder mit der erklärten Absicht, das Kind zu beeinflussen, sondern indem sich die Eltern ganz „normal“ verhalten. Ein gutes Vorbild zu sein, heißt ja nicht, sich ständig wie auf einer Bühne zu fühlen. Dennoch ist es sicher sinnvoll, das eigene Verhalten immer mal wieder zu reflektieren.

### **Gefühle werden uns nicht in die Wiege gelegt**

Gefühle sind nicht angeboren. Kinder erlernen sie durch ihr eigenes Erleben und durch das elterliche Vorbild. Durch Sie als Mutter oder als Vater lernt das Kind auch mit seinen Gefühlen umzugehen. Machen Sie einmal den Versuch, kurz innezuhalten, wenn Sie gerade Ihrem Ärger – vielleicht auch dem auf Ihr Kind – Luft machen wollen. Überlegen Sie, bevor die Schimpftirade losgeht, welches Gefühl sich eigentlich hinter der Wut versteckt. Sie und Ihr Kind können eine Menge lernen, wenn Sie statt eines Wutausbruchs zum Beispiel sagen können:

- „Ich habe mir Sorgen gemacht, weil du nicht gleich aus der Schule zurückgekommen bist.“
- „Ich bin enttäuscht, weil du dich nicht an unsere Abmachung gehalten hast.“
- „Ich hatte Angst, dass du einen Unfall baust, als du so wild mit Fahrrad gefahren bist.“

Durch den Ausdruck Ihrer Gefühle kann Ihr Kind Sie besser einschätzen und lernt mit der Zeit auch, seine eigenen Empfindungen besser zu differenzieren. Und mit Gefühlen, die Ihr Kind kennt, kann es besser zurechtkommen als mit einer diffusen Wut im Bauch oder mit einer unbestimmten Angst. Wenn Sie mit Ihrem Kind über Ihre Empfindungen sprechen, zeigen Sie, dass Gefühle etwas sind, womit man umgehen kann und denen man nicht hilflos ausgeliefert ist.

### **Einstellungen werden übernommen**

Einstellungen wie Optimismus, Gerechtigkeitssinn, Toleranz, Idealismus oder Materialismus haben wir oft von unserem Zuhause übernommen. Durch unsere Aussagen, Verhaltensweisen und Ausstrahlung prägen wir die Lebenseinstellung unserer Kinder zunächst entscheidend. Natürlich suchen sich Kinder später zunehmend auch andere Vorbilder. Doch die Chance, positive Werte und Einstellungen durch ihr Vorbild zu vermitteln, sollten Eltern sich nicht entgehen lassen. Es ist gewiss aufschlussreich, einmal zu reflektieren, nach welchen Werten Sie selbst Ihr Leben ausrichten und welche dieser Werte Sie an Ihre Kinder vermitteln wollen.

- Wie ist mein Konsumverhalten, achte ich dabei auf die Schonung von Ressourcen?
- Welche Einstellung habe ich zu Minderheiten, wie äußere ich mich darüber?
- Wie zuversichtlich bin ich, dass ich die Probleme des Alltags meistern kann?
- Wie hoffnungsvoll sehe ich in die Zukunft?
- Wie wichtig ist mir Gerechtigkeit?
- Wie gehe ich mit meinem Partner, meiner Partnerin um?
- Das beste Vorbild stellen Sie für Ihre Kinder dar, wenn Ihre tatsächlich gelebten positiven Einstellungen in Einklang mit ihren Erziehungszielen stehen.

### **Zum Beispiel – Eltern als Rollenmodell**

Was einen Mann ausmacht und wie er mit den Herausforderungen des Lebens, mit seiner Partnerin und seinen Mitmenschen umgeht, lernen Jungen in erster Linie durch das Vorbild ihres Vaters. Auf der anderen Seite übernehmen Mädchen ihre Einschätzung von Männern zu einem großen Teil von ihren Müttern. Das Erlernen des jeweiligen Rollenverhaltens geschieht heute nicht mehr selbstverständlich. Auch sind die Geschlechterrollen im Wandel begriffen. Umso wichtiger ist es für Eltern geworden, sich ihrer Vorbildfunktion in diesem Bereich bewusst zu werden. Dabei können folgende Fragen helfen:

- Wie denke ich über Männer bzw. Frauen?
- Wie zufrieden bin ich mit meiner tatsächlichen Geschlechterrolle?
- Unterstütze ich meinen Partner/meine Partnerin in der Ausübung seiner/ihrer Rolle?

### **Vorbild sein heißt nicht, perfekt sein zu müssen**

Ein gutes Vorbild zu sein, heißt nicht, sich immer richtig verhalten zu müssen, nie aus der Haut fahren zu dürfen und wie ein Heiliger zu leben. Auch unsere Fehler und Schwächen gehören mit zu einem guten Vorbild. Denn sie zeigen, dass Menschen nicht perfekt sein können und es auch nicht sein müssen, um wertvoll und liebenswürdig zu sein. Wer zeigt, dass er seine eigenen Fehler wahrnimmt und sich bemüht, vielleicht das eine oder andere zu ändern, ist das beste Vorbild dafür, dass Menschen immer dazu lernen können bei dem Bemühen, ihr Zusammenleben positiv zu gestalten.