

Kommentar

Marlies
Mohr

Noch immer ist alles möglich

Fragen Sie sich hin und wieder auch, ob der Winter heuer wohl noch kommen wird. In ein paar Tagen beginnt schließlich schon der meteorologische Frühling. Wer will dann noch Schnee vor der Haustüre haben, geschweige denn, ihn wegschaufeln wollen. Wohl kaum jemand. Ich persönlich schiele jedenfalls bereits mehr nach dem Mountainbike als nach einem Wintersportgerät. Aber meteorologischer Lenz hin oder her: Wenn sich Väterchen Frost und Frau Holle verbünden, ist nichts ausgeschlossen. Deshalb finden Sie im aktuellen „Fit & Gesund“-Journal noch einmal Bewegungsempfehlungen für die kältere Jahreszeit (Seite 4).

”

Das Leben umzukrempeln, fällt vielen trotz einer Erkrankung schwer.

zustande kommen und was sich dagegen tun lässt, das erfahren Sie auf Seite 8 dieser Ausgabe. Körperliche Aktivität ist übrigens nicht nur etwas für Gesunde. Wer etwa an Diabetes Typ II leidet, und das sind auch in Vorarlberg inzwischen Tausende, tut gut daran, seinen Körper regelmäßig zu ertüchtigen. Denn bei Typ II handelt es sich um eine Wohlstandserkrankung, die mit einer Änderung des Lebensstils zumindest in den Griff zu bekommen wäre. Doch das Leben umzukrempeln, fällt vielen trotz Erkrankung schwer. Ein neues begleitetes Bewegungsangebot kann hier praktische Unterstützung leisten (Seite 12). Hilfe, die brauchen zuweilen auch Eltern, wenn es sich um ihre Kinder handelt. Experten sagen Ihnen, wie es ein bisschen leichter geht. Viel Spaß und viel Glück bei der Umsetzung.

marlies.mohr@vorarlbergmagnachrichten.at

Impressum

Redaktion:

Marlies Mohr, Tel. 0664 80588-385,
E-Mail: marlies.mohr@vorarlbergmagnachrichten.at

Verkauf:

Patrick Fleisch, Tel. 05572 501-818,
E-Mail: patrick.fleisch@russmedia.com

Beiträge, Fotos und Quellen:

Marlies Mohr, Heldemarie Netzer, Christine Flatz-Posch, Ludwig Berchtold, Roland Paulitsch, Oliver Lerch, Shutterstock

Verleger (Medieninhaber) und Hersteller:
Russmedia Verlag GmbH, 6858 Schwarzach, Gutenbergstraße 1,
Redaktion und Anzeigen: 6858 Schwarzach, Gutenbergstraße 1



Die Erziehung von Kindern ist immer eine Balance zwischen Behüten und Zutrauen.

Scheitern macht stark

Die Ansprüche an Kinder und Eltern wachsen, dabei wollen alle nur glückliche Kinder.

BRUGENZ. Eltern unter Druck: Unter diesem Titel referierte die Schweizer Professorin für Erziehungswissenschaft, Margrit Stamm, in der Reihe „Wertvolle Kinder“ im Vorarlberger Kinderdorf Kronhalde in Bregenz. Dabei griff sie nicht nur auf ihren wissenschaftlichen Hintergrund, sondern auch auf ihre Erfahrungen als zweifache Mutter von mittlerweile erwachsenen Kindern zurück. „Die sind mindestens ebenso wichtig und stimmen bei Weitem nicht immer mit der Wissenschaft überein“, so Stamm.

„Mein Mann und ich haben viele Fehler gemacht, aber unsere Kinder sind recht gut geraten. Also: Entspannen Sie sich, aber seien Sie auch selbstkritisch“, lautete der erste Rat an das Publikum. Und damit brachte Stamm auch gleich eine ihrer zentralen Thesen aufs Tapet: Eine fehlerfreie Erziehung gibt es nicht.

Erziehung sei immer ein Balanceakt zwischen „Zu viel“ und „Zu wenig“, zwischen (Über)behütung, Kontrolle und der Gewährung von Frei-

räumen zum Experimentieren und dem Ausloten von Grenzen. „Nicht nur Eltern müssen und dürfen nicht perfekt sein, auch den Kindern muss zugestanden werden, Fehler zu machen. Scheitern macht auch stark, lässt Kinder wachsen und in ihrer Persönlichkeit reifen“, erklärte Stamm. „Nur so können Kinder eine Frustrationstoleranz entwickeln und mit Rückschlägen klarkommen, die das Leben zwangsläufig mit sich bringt.“ Dazu brauche es jedoch die Bereitschaft der Eltern, sich weiterzuentwickeln, den ehrlichen Blick in den Spiegel und das Aushalten von Unglücklichsein, das durch Misserfolge entstehe.

Drang nach Perfektion

Stamm hält das propagierte Bild der immer schwieriger werdenden Kinder per se nicht für richtig. „Verändert hat sich vor allem unser Blick auf die Kinder. Wir wissen viel mehr, wir schauen viel genauer und haben hohe Ansprüche.“ Dieser Drang nach Perfektion sei problematisch, nicht jedoch hohe Erwartungen der Eltern an das Kind, die durchaus entwicklungsförderlich seien. „Kinder brauchen Herausforderungen.“ Bei allen Bemühungen gelte es aber, das

Kind in den Mittelpunkt zu stellen und seine Grenzen zu beachten.

Kindern etwas zutrauen

Ein Kind braucht die Liebe, Zuneigung und Achtung seiner Eltern. Können wir jedoch mit einer Kindheit voller Liebe ein Leben lang auskommen? Nein, ist Stamm überzeugt. Im Gegenteil: „Man kann seine Kinder auch zu sehr lieben.“ Durch ein Übermaß an Sorge, Hilfsbereitschaft und Entlastung und einen Mangel an Zutrauen, Autonomie und Ermutigung. „Wer sich überbehütend verhält, kann seinem Kind schaden“, bezog sich Margrit Stamm auf die viel zitierten „Helikopter-Eltern“, die über den Köpfen ihrer Kinder kreisen und „Bumerang-Kids“ erzeugen, die sich nicht lösen können. Diese Überprotektion verhindere wichtige Lernerfahrungen. „Wir müssen Kinder vor Gefahren schützen, aber Risiken zulassen, den Kindern etwas zutrauen.“

Termin

Nächster Vortrag: 12. März 2014, 20 Uhr, Medlenhaus Schwarzach

Thema: „Familien heute – zwischen Anspruch, Anforderung und Überforderung“ von Ulrike Zartler, Soziologin an der Uni Wien
Infos und Anmeldungen: www.vorarlberger-kinderdorf.at