

Mit Selbstbewusstsein gegen die Sucht

AUSZUG
Tanus Zeitung vom
Freitag, 12.3.2010

Den Umgang mit den eigenen Gefühlen lernen

Einmal im Jahr bietet die ARS einen Informationsabend für Eltern zur Suchtprävention an. Auch diesmal war viel Interessantes zu erfahren.

■ Von Corina Appel

Neu-Anspach. Was haben zu geringes Selbstbewusstsein und völlige Selbstüberschätzung gemeinsam? Sie sind oft Auslöser für Suchtverhalten. Das haben wissenschaftliche Studien belegt, informierte Angelika Hafemann, Diplom-Sozialpädagogin und Fachkraft für Suchtprävention des Hochtaunuskreises.

Die Referentin berichtete vor rund 60 Eltern in der Adolf-Reichwein-Schule (ARS) über die Möglichkeiten der Suchtprävention. Die nämlich basiere vor allem auf einem gesunden Selbstbewusstsein. Doch was ist das? Kurz formuliert: „Ein gesundes Selbstbewusstsein weiß, was es kann und was es nicht kann.“

Das beinhaltet allerdings eine ganze Menge an Kompetenzen. Beispielsweise den Umgang mit den eigenen Gefühlen. Und dazu gehöre auch die Freude. „Viele Kinder können sich heute nicht mehr richtig freuen“, stellt Hafemann in ihrer praktischen Arbeit im-

mer wieder fest. Aber auch Ärger, Wut und Trauer müssten adäquat ausgelebt werden. „Eltern haben dabei eine große Vorbildfunktion.“ Auch die Fähigkeit, so zu kommunizieren, dass man selbst verstanden wird, aber auch seine Mitmenschen versteht, gehört dazu.

Ein ganz wichtiges Thema sei auch die Genussfähigkeit, stellte die Sozialpädagogin fest. Man müsse sich für alles genug Zeit nehmen, damit man es genießen könne. „Mehr als zwei Nachmittagstermine pro Woche sind einfach zu viel für die Kinder. Das artet in Stress aus.“ Sicher meinten es viele Eltern gut, wenn sie ihrem Kind eine breite Palette an Entfaltungsmöglichkeiten böten. Dabei werde aber oft übersehen, dass Kinder auch ihre Leerlaufzeiten brauchen.

Langeweile ist gut

Wenn der Nachwuchs dann nörgle, dass ihm langweilig sei, dann sei das eine prima Sache. „Denn nur aus Langeweile entsteht Kreativität“, begründete die Pädagogin ihre Aussage. Deshalb nicht sofort Beschäftigungsangebote machen, sondern die Langeweile einfach aushalten.

Was kann die Familie tun, um das Selbstbewusstsein zu stärken? „Auf die

seelischen, motorischen, sozialen und geistigen Bedürfnisse des Kindes altersadäquat eingehen“, lautete die pädagogische Antwort. Das heißt: Anerkennung und Bestätigung anstatt permanent zu sagen, was man nicht will. Das Wort „nicht“ würde vom Gehirn sowieso komplett ausgeblendet.

Weitere wichtige Punkte seien: Körperliche Bewegung, der soziale Umgang mit Gleichaltrigen, aber auch eine erwachsene Vertrauensperson außerhalb der Familie und das Beachten geistiger Bedürfnisse in Schule und Freizeit. In kleinen Arbeitsgruppen konnten die Eltern mit Hilfe von „Bausteinen“ eine Selbstbewusstseins-Pyramide bauen.

Grundsätzlich sollte die Familie emotionale Sicherheit bieten und der „Hafen sein, den das Kind immer wieder ansteuern kann“. Das heiße nicht, alles durchgehen zu lassen. Grenzen müssten ebenfalls sein. Und hier gilt: Lieber weniger Grenzen setzen, die aber auch konsequent einhalten. Zum Selbstbewusstsein gehört auch: Den Selbstwert kennen und sich selbst zu achten, verriet Angelika Hafemann. Ein so gestärktes Kind brauche keine „rosarote Brille“ in Form von Suchtmitteln, die ihm helfe, das Leben zu ertragen.



Angelika Hafemann (2. von rechts) bat die Eltern, anhand von Bausteinen eine Prioritätenliste zu erstellen.
Foto: Appel