

# UNSER THEMA DES MONATS

## DIESMAL: FÜRSORGE

In unserer Kampfkunstschule geht es immer um die Vermittlung wichtiger Lebenskompetenzen. In diesem Monat befassen wir uns mit:

WOCHE 1 : DANKBARKEIT

WOCHE 2 : VORBILD SEIN

WOCHE 3 : GUTES TUN

WOCHE 4 : HILFSBEREITSCHAFT

Liebe Eltern,

schon Kleinkinder wollen hilfsbereit sein, der Gemeinschaft etwas zurückgeben. Auch wenn manche Tätigkeiten vielleicht ein wenig länger dauern: Nehmen wir im Alltag die Unterstützung der kleinen Helfer (beim Kochen oder Wäsche aufhängen) an, unterstützt das die Kinder auf ihrem Weg hin zu fürsorglichen, empathischen Menschen. Und genau darüber wollen wir in den nächsten vier Wochen in unseren Mattengesprächen reden: Fürsorge.

Dass die Fähigkeit zu Empathie und Fürsorge der Grundstein guter zwischenmenschlicher Beziehungen ist, haben auch die Wissenschaftler des Bildungs-Graduiertenkollegs der Harvard-Universität herausgefunden. Und Forscher vom Max-Planck-Institut für Evolutionäre Anthropologie in Leipzig konnten schon 2015 belegen, dass Kinder von sich aus helfen wollen – ganz ohne Absprache und Belohnung. Es bereitet ihnen Freude.

Aber zurück zu den Ergebnissen der Elite-Uni in Boston. In ihrem umfangreichen Leitfaden zeigen sie auf, wie Eltern verantwortungsbewusste Kinder erziehen können. Fünf Thesen!

- 1) Am besten lernen Kinder Respekt, wenn sie selbst respektiert werden. Das gelingt auf unterschiedliche Art und Weise: Lassen Sie z.B. gemeinsam und täglich das Erlebte Revue passieren. Stellen Sie Fragen wie „Was hat dir heute super und was nicht so gut gefallen?“ oder „Warst du heute zu jemandem nett?“.
- 2) Kinder orientieren sich an moralischen Vorbildern. Dazu zählt auch, sich beim Nachwuchs zu entschuldigen und ihm aufzuzeigen, wie es überhaupt zu dem Fehler gekommen ist und wie Sie ihn künftig vermeiden wollen. Wenn Sie selbst nicht gestresst sind, macht sich dies automatisch positiv bemerkbar.

3) Fairness, Gerechtigkeit – das sind großartige Tugenden. Sagen Sie nicht „Das Wichtigste ist, dass du glücklich bist“, sondern ergänzen Sie den Satz um ein notwendiges Wort. Sagen Sie besser: „Das Wichtigste ist, dass du freundlich und glücklich bist.“

4) Dankbarkeit gelingt nur mit ganz viel Training. Am besten täglich. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Kind über fürsorgliche und auch über rücksichtslose, gerechte oder ungerechte Handlungen. Und ermutigen Sie es anderen Kindern, Verwandten, Bekannten oder Lehrern zu danken. Wer Dankbarkeit ausdrücken kann, das zeigen Studien, ist selbst häufiger großzügig und hilfsbereit.

5) Und ermuntern Sie Ihr Kind, anderen zuzuhören und sich in Schwächere (das neue Kind in der Klasse) hineinzuversetzen.