

Das Selbstwertgefühl stärken

ERMENSEE Sibylle Schär vom Elternforum Ermensee begrüßte am Montag der Vorwoche Mirjam Herzog-Ulrich, Mental-, Resilienz- und Business-Coach, als Referentin in der Aula in Ermensee sowie 60 Eltern und Interessierte zum spannenden Thema Selbstwertgefühl.

Mirjam Herzog leitete das Publikum an, sich persönliche Gedanken zu machen und diese aufzuschreiben zu den Fragen: «Was kann ich?» und «Was leiste ich?» Sie erklärte später dazu: «Je besser ich in etwas bin, umso mehr Selbstvertrauen habe ich auf diesem Gebiet. Man kann die Qualität der Leistung stärken, mit üben, üben und üben. Auch wird das Selbstvertrauen gestärkt durch Lob und Zusprechen. Aber Vorsicht: Lob kann abhängig machen. Das Kind zweifelt an sich, wenn es mal kein Lob bekommt.» Anders verhalte es sich bei urteilsfreier Anerkennung, wo es um Aufmerksamkeit und Wertschätzung gehe. «Das stärkt das Selbstwertgefühl. So kann man zum Beispiel die Anstrengungen und Bemühungen loben oder den Weg, den das Kind gemacht hat und nicht die Leistung, die es



Mirjam Herzog bei ihrem Vortrag in Ermensee. Foto rmc

erbrachte. Ebenso könnte es ein liebevoller Blick sein.»

Mit dem Beantworten der herausfordernden Fragen konnten die Anwender ihr Selbstwertgefühl testen, also ein Gefühl für sich selber und den Wert, den man sich gibt. Ein geringes Selbstwertgefühl sei geprägt von Unsicherheiten, Selbstkritik und Schuld. «Je besser es aber entwickelt ist, desto weniger angreifbar sind wir und desto grösser sind unsere Lebensqualität und Lebensfreude. So wie wir über unseren

Wert denken, so fühlen wir uns auch.» Die Kinder würden da einem immer wieder einen Spiegel vor die Augen halten, so Mirjam Herzog.

Das Fundament für ein gesundes Selbstwertgefühl sei, wenn das Kind erleben dürfe, dass seine Eigenart respektiert wird. Dass man ihm persönliche Verantwortung vorlebe und zugestehe. Auch, dass man dem Kind Vertrauen entgegenbringe; es werde seinen Weg gehen. Ein Zitat von Jesper Juul, dem bekannten Familientherapeut und Au-

tor, heisst: «Die besten Eltern machen 20 Fehler pro Tag.» Mirjam Herzog würde dem nicht Fehler sagen, sondern Erfahrungen. «Und nur daraus lernen wir, Eltern sein kann man ja nicht lernen und gleichzeitig ist es wohl der wichtigste und verantwortungsvollste Beruf der Welt.» Das Fazit: «Wir kön-

nen unsere Kinder nicht glücklicher machen, als wir es selber sind. Und Kinder lernen vor allem durch das, was Eltern tun, weniger durch das, was sie sagen.»

Beim anschliessenden Apéro wurde noch rege weiter diskutiert und Erfahrungen ausgetauscht. Rita Müller-Camenzind