

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Was Kinder stark macht

Inhalt

Heft 137

- Zugehörigkeitsgefühl und Ermutigung
- Verlässlichkeit statt Belohnung
- Vertrauen und Wahrhaftigkeit
- Bedürfnisorientierte Eltern
- Herausforderungen meistern
- Tipps bei Hochsensibilität
- Mut und Verantwortung



Zugehörigkeitsgefühl und Ermutigung

Beides ist entscheidend für die Demokratiebildung, erklärt Bärbel Hörner.



Bärbel Hörner

ist Fortbildnerin in Kita (BEP) und Schule, IP-Beraterin, IP-Gestaltberaterin, Lehrerin, Ermutigungstrainerin für KiJu und Erwachsene, Ausbilderin zur/m MUTKids-Trainer:in. www.ermutigungswerkstatt.info

„Der Wert einer Erziehung liegt nicht im Erlernen vieler Tatsachen, sondern in der Schulung des Geistes, selbst zu denken.“

Albert Einstein

Über die sozialen Netzwerke sind Kinder und Jugendliche stark demokratiefeindlichen und unwahren Informationen ausgesetzt. Sie bei ihrer demokratischen Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen ist daher eine zentrale Aufgabe von uns Erwachsenen. Demokratie ist kein Zustand, der einfach da ist – sie wird von Menschen getragen, die fähig sind, eigenständig zu urteilen, Widerspruch auszuhalten und Verantwortung zu übernehmen. Diese Fähigkeiten entstehen unter anderem in den alltäglichen Erfahrungen mit den individualpsychologischen Grundprinzipien Zugehörigkeit und Ermutigung.

Zugehörigkeit als Grundbedürfnis

Die Individualpsychologie geht davon aus, dass jeder Mensch ein tiefes Bedürfnis hat, Teil einer Gemeinschaft zu sein und sich zugehörig zu fühlen. Das Zugehörigkeitsgefühl steht auf zwei Säulen:

A-Säule – Angenommen sein, wie man ist:

Die A-Säule bezieht sich auf das Sein des Kindes, also auf den Menschen an sich. Das Kind fühlt sich geliebt, gesehen, gehört und wertgeschätzt. Es erfährt: *Ich bin ich und so wie ich bin, bin ich gut genug*. Dieses Selbstwertgefühl ist die Basis für Vertrauen und emotionale Sicherheit.

B-Säule – Beitragen:

Die B-Säule bezieht sich auf das Verhalten. Das Kind macht die Erfahrung: *Ich kann etwas* und fühlt sich durch Mithelfen, Verantwortungübernehmen und Mitentscheiden als aktiver, bedeutsamer und wirksamer Teil der Gemeinschaft. Das Zugehörigkeitsgefühl bildet die Grundlage für psychisches Wohlbefinden, Motivation und persönliche Entwicklung.

Beide Säulen sind zugleich Grundbausteine demokratischer Kompetenz.

Ermutigung als Motor

Ermutigung lenkt den Blick auf Potenziale statt auf Defizite und vermittelt Menschen das Gefühl, Fähigkeiten zu haben. Daraus entwickeln sich Selbstsicherheit und Vertrauen in die eigenen Stärken. Wer seinen eigenen Wert kennt, vertraut darauf, Herausforderungen gewachsen zu sein, packt an und sucht aktiv nach Lösungen – auch wenn er sie nicht immer findet. Dieser Einsatz erzeugt wiederum ein Gefühl der Wertschätzung, neue Zugehörigkeit und Ermutigung. Demokratie braucht genau solche mündigen Bürger:innen, die ihre Stärken kennen und einsetzen. Entmutigte und verunsicherte Menschen sind leichter für die Ziele und Interessen anderer beeinflussbar. Wer sich hingegen ermutigt und zugehörig fühlt, entwickelt die innere Stabilität, um Manipulation zu widerstehen sowie eigene Urteile zu bilden.

Etwas beitragen dürfen

Um Kinder und Jugendliche (KiJu) zu unterstützen, sich aktiv und verantwortungsvoll in eine Gemeinschaft einzubringen, gehört neben dem Fördern auch das Fordern dazu: KiJu wollen ihre gemachten Erfahrungen und erlernten Fähigkeiten einsetzen. Sie wollen partizipieren und Verantwortung übernehmen, ob für andere (etwa altersgemäße Aufgaben wie Tisch decken und abräumen), für sich selbst (zum Beispiel Handy abends weglegen, Sport machen) und für Gegenstände (mit Geliehenem achtsam umgehen und es rechtzeitig zurückgeben). Werden KiJu so

in Entscheidungsprozesse einbezogen und ermutigt, übernehmen sie Verantwortung für ihr Handeln. Zentrales Ziel ist die Stärkung des Gemeinschaftsgefühls, des *social interest* nach Alfred Adler. Denn Demokratie lebt von Solidarität und dem Bewusstsein, dass Freiheit und Rechte mit Pflichten gegenüber der Gemeinschaft verbunden sind, im engen Umfeld ebenso wie im Engagement zum Beispiel bei der Freiwilligen Feuerwehr oder in der Vereinsarbeit.

KiJu wollen mitreden und mitentschieden. Wollen die Eltern beispielsweise abends ausgehen, können die Kinder mitentscheiden, ob sie bei Großeltern oder Freund:innen übernachten. Ein Kind, das nie erlebt hat, dass sein Beitrag etwas bewirkt, tut sich im Erwachsenenalter schwerer damit, Vertrauen zu entwickeln, dass die eigene Stimme zählt. Politikverdrossenheit beginnt nicht erst mit 18 Jahren, sondern oft schon dort, wo KiJu früh lernen, dass Mitreden ohnehin nichts ändert. Wer KiJu hingegen in ihren Hilfsangeboten und Beiträgen ernst nimmt, ihre Meinung respektiert und als gleichwertig behandelt, erlebt, dass sie sich gerne aktiv beteiligen, weil sie spüren: „Ich gehöre dazu, meine Meinung ist gefragt, ich werde gebraucht und kann etwas beitragen“. So leben KiJu Partizipation bereits im Familienalltag.

In Kitas und Schulen schaffen zum Beispiel Gruppenrat, Klassenrat oder Schülerparlament Lernräume, um demokratisches Handeln zu erproben und nachhaltig zu verankern: Zuhören, Verstehen, Konflikte gewaltfrei lösen, Kompromisse finden und andere Standpunkte respektieren sind grundlegende Fähigkeiten für ein demokratisches Miteinander. Dabei gilt jeder Mensch als gleichwertig, unabhängig von Leistung, Herkunft oder Status: der Mitschüler mit Migrationshintergrund, das Kind mit Behinderung, die leistungsschwächere Klassenkameradin. Demokratie lebt davon, die Würde aller zu achten, Unterschiede anzuerkennen und allen Menschen gleiche Teilhabe zu ermöglichen. KiJu, die so Wertschätzung, Vertrauen und Respekt erfahren, entwickeln Selbstvertrauen, Empathie und die Fähigkeit, andere ebenfalls respektvoll zu behandeln, mit ihnen zu kooperieren und Konflikte konstruktiv zu lösen. Sie erleben sich als wirklichen Teil der Gemeinschaft. Demokratie braucht Menschen, die überzeugt sind, dass ihr Beitrag zählt und dass sie das Zusammenleben mitgestalten können.

Zugehörigkeitsgefühl aus dem Gleichgewicht

Viele KiJu stehen heute unter enormem Leistungsdruck, erleben Fehler als persönliches Versagen und fühlen sich nicht gut genug. Dabei ist jeder Mensch unvollkommen. Fehler sollten als Lernchancen gelten, nicht als Schwäche. Ermutigung bedeutet hier: „Du darfst ausprobieren und scheitern, reflektieren und erneut probieren“. Auch Demokratie braucht eine Kultur, in der Diskussionen offen geführt werden und Irrtümer korrigierbar sind. Fehlerfreundlichkeit nimmt Druck heraus und trainiert Toleranz sowie Kompromissfähigkeit.

Frage ich KiJu, was sie am liebsten täten, wenn sie das Gefühl haben: „Ich kann nichts, keiner mag mich, die wollen mich hier nicht“, antworten die meisten: „Dann würde ich am liebsten abhauen“. Fehlt das Zugehörigkeitsgefühl, ziehen sich KiJu zurück (Schulabsentismus, Flucht in digitale Welten etc.), suchen „Ersatz-Zugehörigkeit“ in problematischen Gruppen (Rauschtrinken, auch Binge-Drinking genannt, Sucht, Mobbing, radikale Gruppen etc.) oder zeigen es in herausfordernden Verhaltensweisen (Nahziele). Problematische Gruppen sind oft nicht ideologisch überzeugend, sondern sozial attraktiv: Sie bieten das, was Familie, Schule oder Verein nicht liefern konnten – Aufnahme, ein Gefühl von Bedeutung, klare Zugehörigkeit. Auch Fremdenfeindlichkeit und Kriege sind Ausdruck von Zugehörigkeitsgefühl, doch leider eines, das andere ausschließt.

Fragen zum Nachdenken

Gewalt und Konflikte nehmen zu, ebenso die psychischen Belastungen von KiJu. Bildschirmzeiten von mehreren Stunden täglich sind keine Seltenheit. Verlieren wir unsere Kinder und Jugendlichen? Nicht zwangsläufig, aber wir sollten präsent bleiben. Jede und jeder ist Vorbild und kann KiJu vorleben, dass unterschiedliche Sicht- und Herangehensweisen gleichwertig nebeneinanderstehen dürfen. Dazu gehört Selbstreflexion:

- Werden bei uns alle beteiligt bzw. bekommen alle die Chance, sich zu beteiligen?
- Lasse ich alle das selbst tun, was sie tun können?
- Geht es bei uns gerecht und gleichwertig zu?
- Geben wir allen die Chance, sich als kompetent zu erleben?

Das braucht Mut und lohnt sich: In einer ermutigenden Atmosphäre zeigen sich Spontaneität und Aktivität, man hört Lachen, es ist Freude spürbar. Solche Räume zu schaffen – ob im Klassenrat, im Verein oder am Familientisch – ist gelebte Demokratiebildung im Kleinen. Auch das MUTKids-Training bietet KiJu einen geschützten Raum, in dem sie Ermutigung, Zugehörigkeit und Mitbestimmung konkret erleben und üben können. Denn wer wir sind und wer wir in Zukunft sein wollen, das bestimmen unsere Kinder.

Stark sein und demokratisch zu leben heißt: Fähigkeiten haben und die Freiheit spüren, sich in der Welt zu bewegen – fest im Leben verwurzelt, mit einem gesunden Selbstwertgefühl und mit einem tiefen Gefühl der Selbstannahme: *Ich bin ich und so wie ich bin, bin ich gut genug. Ich habe meinen Platz, ich gehöre dazu und ich bin wichtig, auch wenn ich mal Fehler mache. Dann darf ich mein Verhalten ändern, doch als Person bin ich trotzdem wertvoll, wichtig und liebenswert. Und du auch!*

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e.V.

Vorstand

1. Vorsitzende – Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende – Barbara Heine

Ober-Olmer Str. 29 / D-55127 Mainz / Tel.: +49(0)6131-21 49 55 / e-mail: b.heine@vpip.de

Vorstandsmitglied – Carina Haindl Strnad

Schlachthofstr. 8i / D-76726 Germersheim / Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin – Simone Klein

Steigstr.16/ D-78176 Blumberg / Tel.: +49(0)7702-56 89 / e-mail: s.klein@vpip.de

Schriftführerin – Cornelia Domaschke

Im Bifig 15 / D-79650 Schopfheim / Tel.: +49(0)160-94 63 66 99 / e-mail: c.domaschke@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Mentale Gesundheit

Redaktionsschluss: 15. November 2026

AnsprechpartnerInnen

Jana Strahl

Tel.: +49(0)1520-9056391 / e-mail: j.strahl@vpip.de
Kontaktperson Social Media

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de
Kontaktperson IP-Forum, Online-Supervision

Diana Reitze

Tel.: +49(0)176-42757850 / e-mail: d.reitze@vpip.de
Kontaktperson VpIP-Regionalgruppen

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson Internet-Auftritt

Lichtblick Magazin für praktizierte Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingegangene Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.