

## Ermutigung ist mehr als ein Schulterklopfen

Von Ina Tannert

**Selbstachtung, Sozialkompetenz und eine optimistische Lebenseinstellung – darum geht es beim Ermutigungstraining von Bärbel Hörner**



Bärbel Hörner befasst sich seit Jahren mit der Ermutigungspädagogik und will Kindern und Erwachsenen eine positive Lebenseinstellung vermitteln. Foto: Ina Tannert

**Sterzhausen.** Mut zum Optimismus: Kinder oder Erwachsene motivieren, die eigenen Stärken und Grenzen zu erkennen, Empathie und eine positive Lebenseinstellung zu fördern – das ist der Kern der professionellen Ermutigung.

Es geht hierbei um den Weg, sich eine innere Haltung zu erarbeiten, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu setzen. Der Ermutigungsgedanke basiert auf der Individualpsychologie. Im Mittelpunkt steht eine optimistische Sichtweise und Lebensgestaltung, ein Lebensumfeld frei von Entmutigungen. Ziel ist es, sich und andere

über einen positiven Umgang zu stärken und eine entspannte Beziehung zu schaffen. Etwa im Familienleben.

Und das kann man lernen. Aber wie soll das im Alltag aussehen? Damit kennt sich Ermutigungstrainerin Bärbel Hörner aus Sterzhausen aus. Sie bietet im eigenen Unternehmen, der „Ermutigungswerkstatt“, Kurse für Kinder oder Jugendliche sowie Ausbildungen für Lehrer oder Erzieher zum Ermutigungstrainer an. Und seit diesem Jahr auch speziell für Eltern. Dabei geht es um das Reflektieren des eigenen Verhaltens und das Einüben ermutigender Umgangsformen in der Kindererziehung.

Das gelinge laut Hörner mit viel positiver Unterstützung und Bestätigung statt mit Strafen und Druck. Die Ermutigung sieht das Positive, dabei gehe es jedoch nicht um Schönfärberei. Eher stehe am Anfang der Mut zu einer realistischen Selbsteinschätzung, aus der man dann Kraft ziehen könne und Taten folgen lässt: „Wir müssen nicht nur unsere Stärken sehen, sondern auch unsere Unvollkommenheit – wenn wir dafür dann Verantwortung übernehmen, können wir auch etwas ändern.“

Ermutigung aktiv zu leben gehe auch über ein Lob oder Schulterklopfen hinaus, sei mehr als ein „du schaffst das schon“, so die Pädagogin. Diese Ermunterung kann zudem Druck aufbauen, setzt ja eine Erwartung voraus. Besser wäre ein „mach weiter, probiere aus“, gibt sie ein Beispiel. Denn Ermutigung sei stets wertfrei, „es ist eine innere positive Haltung“. Und die möchte sie Eltern wie Kindern vermitteln: „Kinder wollen mitmachen und sich kompetent verhalten, wichtig und mutig sein und ein Gefühl für ihre eigene Identität entwickeln.“ Daran könne die Erziehungs- und Beziehungsarbeit ideal anknüpfen.

Fest und freundlich  
Grenzen setzen

Im Rahmen der Persönlichkeitsarbeit soll man zu einer wichtigen Einsicht gelangen: „So wie ich bin, bin ich gut genug.“ Hier mag ein sehr ehrgeiziger Mensch einen negativen Klang herauslesen. Das „gut genug“ sei aber nicht als Herabsetzung oder Relativierung zu verstehen. Vielmehr solle die Ermutigung die eigenen Stärken, aber auch Grenzen aufzeigen. „Das hat viel mit Selbsteinschätzung zu tun – und wenn ich ermutigend denke und handele, dann bin ich auch freier“, sagt Hörner.

Beim Training appelliert sie an die Eltern „weg vom Nörgeln und Meckern zu kommen, das führt in der Regel zum Widerstand – sag nicht, was du nicht willst, sondern das, was du willst“. Eigenschaften, die Eltern gerne bei ihrem Kind fördern möchten, sollten auch angesprochen werden, statt immer nur das negative Verhalten zu kritisieren.

Ermutigen heiße dabei nicht, immer und überall nett zu sein, sondern klar zu kommunizieren und auch „fest und freundlich Grenzen zu setzen“. Dabei aber auch

Wahlmöglichkeiten anzubieten und das Kind mitentscheiden zu lassen. Ein Beispiel: Das Handy ist beim Essen am Tisch tabu, Eltern weisen darauf freundlich hin. Reagiert das Kind auch nach erneuter Aufforderung nicht, folgt eine Wahlmöglichkeit: „Nimmst du das Handy vom Tisch oder ich?“. Wenn das Kind dem weiter nicht nachkommt, entscheiden die Eltern, das Kind trage aber die Verantwortung für seine Entscheidung, auch wenn es ihm nicht gefällt.

Als Konsequenz einigt sich die Familie danach gemeinsam auf eine sogenannte logische Folge, etwa: Wer das Handy beim Essen benutzt, darf es in den nächsten Stunden nicht benutzen. Das war einst die Idee eines Kindes im Training, „Kinder machen in der Regel tolle Vorschläge und sind so eher bereit, dann die Folgen zu tragen“, sagt Hörner.

Dieser Prozess brauche mitunter Geduld, „das ist nicht immer einfach, aber möglich und erfordert Selbstermutigung“. Am Ende profitierten alle von einer positiveren Einstellung, für sie sei die Ermutigung „einfach Balsam für die Seele“.

**Weitere Informationen** unter <https://ermutigungswerkstatt.wordpress.com>