Liebe Eltern,

Kinder stark machen für das Leben:

So heißt das Motto unseres heutigen Elternabends.

Und Sie erwarten dazu Überlegungen und wissenschaftlich belegte Hinweise wie Sie Ihre Kinder stark machen können gegen psychische Erkrankungen, Sucht und Gewalt.

Wir gehen mit Professor Hurrelmann vom Deutschen Kinderschutzbund davon aus, dass dies am besten möglich ist durch **Gesundheitsförderung**.

In vielen Schulen werden von Lehrerinnen und Lehrern und in Zusammenarbeit auch von den Sozialpädagoginnen und –pädagogen des Gesundheitsamtes dazu Projekte und Veranstaltungen in unserem Landkreis durchgeführt.

Zu unserem Sachgebiet gehört neben der Beratungsarbeit im Sucht- und Schwangerschaftsbereich vor allem auch die Prävention im Sinne von **Gesundheitsförderung**.

Entsprechend der **Ottawa-Charta** der Weltgesundheitsorganisation geht es dabei darum, dass sich Menschen in ihrer Haut und ihrer Umgebung wohlfühlen,

- dass sie ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit erlangen und erfahren, wie sie ihren Lebensstil gesundheitsförderlich ausrichten können.

- Die Gesundheitsförderung richtet sich auch an Gruppen, wo diese als Einzelne oder in Gemeinschaft ihre Bedürfnisse, Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen können.

Da dies immer auch im gesellschaftlichen Rahmen von unterschiedlichen Gruppen und Interessen geschieht, betrachten wir auch die **Konflikte** zwischen Einzelnen und Gruppen und unterstützen hier ihre Suche nach **Lösungen**, die zum Interessenausgleich führen können (Folie).

Es geht in der Gesundheitsförderung also nicht um die Abwesenheit von Krankheit, sondern um

- seelisches,

- körperliches,
  und
- soziales Wohlbefinden!

Dazu gehört der ganze Mensch, d. h. die Förderung der Persönlichkeit z. B. Ihres Kindes mit allen Fähigkeiten der Lebensbewältigung.
In Pädagogik und Psychologie ist heute Standard, nach **Resilienz** zu fragen. Es geht um eine erhöhte Widerstandskraft von Kindern im psychischen und sozialen Bereich. Welche Persönlichkeits- und Verhaltensmerkmale vor seelischen Turbulenzen und den Verloc-kungen

von Rauschmitteln besser schützen. So haben z. B. die Professoren Harald Petermann und Markus Roth mit ihren Forschungen deutlich gemacht:

Wir können Kinder wirklich durch Erziehung und Präventionsarbeit **stark** machen!

Es drängt sich uns die Frage auf, warum gibt es immer mehr Verhaltensauffälligkeiten bei uns?

Wie sieht denn die gesellschaftliche Wirklichkeit in Deutschland heute aus?

Von klein auf werden unsere Kinder durch die Fernsehwerbung zu angepassten Konsumenten erzogen – immerhin stehen schon 11 % aller Fernsehgeräte im Kinderzimmer - und mit 14 Jahren haben unsere Kinder dann schon 10.000 Morde gesehen!

Dass diese Art des Umgangs mit Medien ihre Auswirkungen hat und weiterhin haben wird, wissen wir nicht erst seit den Vorgängen in der Schule in Erfurt. Das Fernsehen stellt hier eine Möglichkeit dar, Dinge, die wir im Alltag nicht verarbeiten können, beiseite zu schieben, zu verdrängen. Kinder lernen es heute schneller als früher, in solche „Mechanismen“ auszuweichen. Ausweichen mündet jedoch allzuleicht in Scheinwelten, wie sich heute an der Konsumwelt deutlich erkennen lässt. Die Werbung weiß sich dies zu Nutze zu machen. Doch auch die Dauerberieselung mit aggressionsbeladenen, gewalttätigen Verhaltensmustern in Fernsehen und Videospielen führt zu dem negativen Erfolg, dass immer häufiger in aggressive, gewalttätige Scheinlösungen ausgewichen wird. So nimmt es nicht Wunder, dass solche Versuche manchmal schließlich bei einer Jugendstrafe enden (z. B. beim gewaltsamen Abziehen von Jacken einer bestimmten Marke, oder auch jetzt immer wieder berichteten Formen von rechter Gewalt auch in unserem Landkreis).

Natürlich geht es nicht nur um den Einfluss der Medien, sondern auch allgemein um das, was unsere Kinder als „Modellverhalten“ in ihrer Umwelt erleben. Manfred Cierpka (dem Erfinder des Projekts „faustlos“) ist in seinen Untersuchungen deutlich geworden, dass das Fehlen von Empathie, also Einfühlungsvermögen, bei den heutigen Formen von Gewalt eine ganz große Rolle spielt. Teilnahmslosigkeit, fehlendes Mitgefühl haben dabei für ihn auch sozusagen „Modellcharakter“. Er meint, wenn ein Kind sich dann mit anderen prügelt, erkennt es den Schmerz im Gesicht des anderen nicht und schlägt noch härter zu. Solche Formen von Gewalt werden heute im Unterschied zu früher, einfach häufiger beobachtet.

Neben dem bewussten Umgang mit Medien ist vor allem **Erziehung** der wichtigste Faktor bei Verhaltensproblemen. Dies sagt der amerikanische Entwicklungspsychologe Alan Sroufe. Er belegt durch seine Untersuchungen, dass dagegen Temperament oder Geburtsfaktoren keinen wesentlichen Einfluss auf spätere Verhaltensstörungen haben.

Wir kommen also nicht umhin, uns mit dem Thema präventiver Erziehung zu beschäftigen, wenn wir die gesellschaftlichen Probleme jugendlicher Gewalt und Sucht zumindest verringern wollen.

Es geht uns in der Grundschule vor allem um das, was Herr Professor Hurrelmann zunächst mit dem **präventiven Dreieck** als Grundlage für eine solche Erziehung in seinem Buch „Kinder stark machen für das Leben“ deutlich macht:

Dieses Dreieck aus Liebe oder Herzenswärme,
Grenzen und Regeln sowie Freiräumen

ist die Basis einer präventiven Erziehung. Alle 3 Bereiche müssen allerdings ausgewogen sein. Es ist wie bei einem Spiel mit 3 Bällen, es ist sicher nicht einfach, hier zu jonglieren und immer wieder auszubalancieren.

Beginnen wir mit dem Punkt **Liebe**. Es geht dabei natürlich nicht um einseitige, materielle Verwöhnung. Ganz konkret wird daraus Liebe mit vier „Z“, wenn wir das einmal uns genauer vor Augen halten (Folie)

Ob warm und sicher oder kalt und lieblos, die Familie ist nun mal das einzige Nest, das die Kinter haben. Hier erfährt das Kind Herzenwärme, hier darf es sich angenommen, geliebt und aufgehoben fühlen. Das Kind muss merken, ich mag dich so, wie du bist, das hat nichts mit übertriebener Verwöhnung oder Verzärtelung zu tun (Folie – Freiraum)

Auf der anderen Seite brauchen Kinder **Freiräume** (damit sie selbstständig werden können). Nicht alle haben es dabei so schön wie gerade Familien auf dem Land. Als kleines Beispiel diene uns nur Huckleberry Finn: Erinnern wir uns einmal daran, welchen Freiraum Huckleberry Finn und Tom Sawyer hatten, welche Möglichkeiten sich in natürlicher Umwelt zu entfalten, welche Kreativität. Die Phantasie des Huckleberry Finn ist alles andere als öde und schlaff, sein inneres Erleben ist für ihn immer wieder Grund, auf seine äußere Welt zuzugehen, diese auszuprobieren, so wie es ihm selbst gerade in den Sinn kommt. Er kann mit seiner Welt etwas anfangen. Fabelhaft: Schwimmen, Tauchen, Rudern, Klettern, Schnitzen, Fluchtburgen bauen, Huckleberry erfährt seine Welt mit allen Sinnen und nach seinen Bedürfnissen. Er geht an die Welt heran, wie es ihm Spaß macht. Auf diese Weise kann er dann auch über-leben, wenn er viele Dinge aushalten muss, die ihm ganz und gar nicht Freude bereiten, also auch das Stillsitzen in der Schule etwa, das Aushalten von Konflikten und Grenzen.

Damit solche Freiräume entstehen können (und wir haben hier in unserer Gemeinde sehr positive Beispiele, wie solche Freiräume eine gute Grundlage sind für den Erfolg in der Schule), braucht es natürlich auch **Grenzen und Regeln**.

Wenn der Fernsehkonsum zeitlich begrenzt ist, etwa durch gemeinsame Auswahl, entsteht Freiraum für echte Kontakte, Zuwendung und das Miteinander-Reden. Dies hilft, den Alltag zu bewältigen und auch mit unangenehmen Gefühlen, Ärger und Enttäuschung umzugehen. Es gibt also eine deutliche Wechselbeziehung zwischen Grenzen und Freiräumen:

Grenzen, wenn sie sinnvoll gesetzt sind, erschließen Freiräume.

Z. B. reduziertes Autofahren erlaubt völlig neue Blickwinkel auf Straßen, Menschen, Plätze und die Natur.

Reduzierter Fernsehkonsum macht plötzlich den Weg frei für einen Spaziergang, für Spiele oder Gespräche.

Wer es sich angewöhnt hat, dauernd etwas im Mund zu haben, empfindet sich bald als unfrei und wird aggressiv, wenn kein oraler Trost erreichbar ist.

Wer sich hier Grenzen setzt, fühlt sich dagegen freier.

Es wäre sicherlich übertrieben, zu sagen, ohne Grenzen gibt es keine Liebe.

Doch Grenzen gehören zum Rahmen in dem ich erziehe. Indem ich dem ständig gesteigerten Konsum oder der Aggression Grenzen entgegensetze, schaffe ich den Rahmen dafür, dass

liebende Zuwendung ihr Ziel erreicht, dass unser eigener seelischer „Tank“ nicht zu schnell leer wird und wir auch morgen noch genügend Energie haben, den Kindern, die wir erziehen wollen, zu zeigen, ich mag dich so wie du bist. (Folie – Grenzen)
Wir können also Kinder stark machen für das Leben. Dazu gehört es auch, der pädagogischen Zuwendung einen Rahmen mit Regeln und Grenzen zu geben, die ein wirkliches inneres Wachstum ermöglichen: und damit Reife und Lebenskompetenz.

Soviel also zur präventiven Erziehung grundsätzlich, sozusagen dem **Basismodell**.

Hierauf können Eltern (Kindergärten) und Schulen dann weiter aufbauen.

Immer wichtiger geworden für die Prävention ist auch der geschlechtsspezifische Ansatz.
Auch in Bezug auf die Erziehung ist meiner Auffassung nach ein Blickwechsel notwendig:
In Bezug auf die Erwartungen was wohl ein „richtiger“ Junge ist. In dem Buch „Kleine Helden in Not“ wird deutlich gemacht, dass schon kleine Jungen zum wilden Macker und zum furchtlosen Helden stilisiert werden. „Mein Sohn fürchtete weder Tod noch Teufel , so wie der um den Nikolaus herumlief“, so sagt dort eine Mutter, oder „lass dir nichts gefallen“, „ein Indianer kennt keinen Schmerz“, solche Sprüche sind es, die immer noch eine männliche Rolle prägen und aggressives Verhalten dabei fördern. Sollen wir deshalb Jungen nicht mehr stark werden lassen? Nein, es geht einfach um eine **andere Stärke**. Ein gewisses Maß an Aggression oder Auseinandersetzung ist auch normal. Nicht umsonst weist der Kinderarzt Eckard Schiffer darauf hin, dass „Ag-gredi“ als Wortstamm zunächst einmal „herantreten“ heißt. Wir müssen jedoch bereits im Kindesalter lernen, mit Konflikten besser umzugehen und dazu braucht es **soziale Kompetenzen** .