

Den Glauben an die eigenen Kräfte wecken Selbstwirksamkeit in der Elternbegleitung

Ein Workshop mit Alex und Marianne

Ich mache meinen nächsten Zug - meine Selbstwirksamkeit

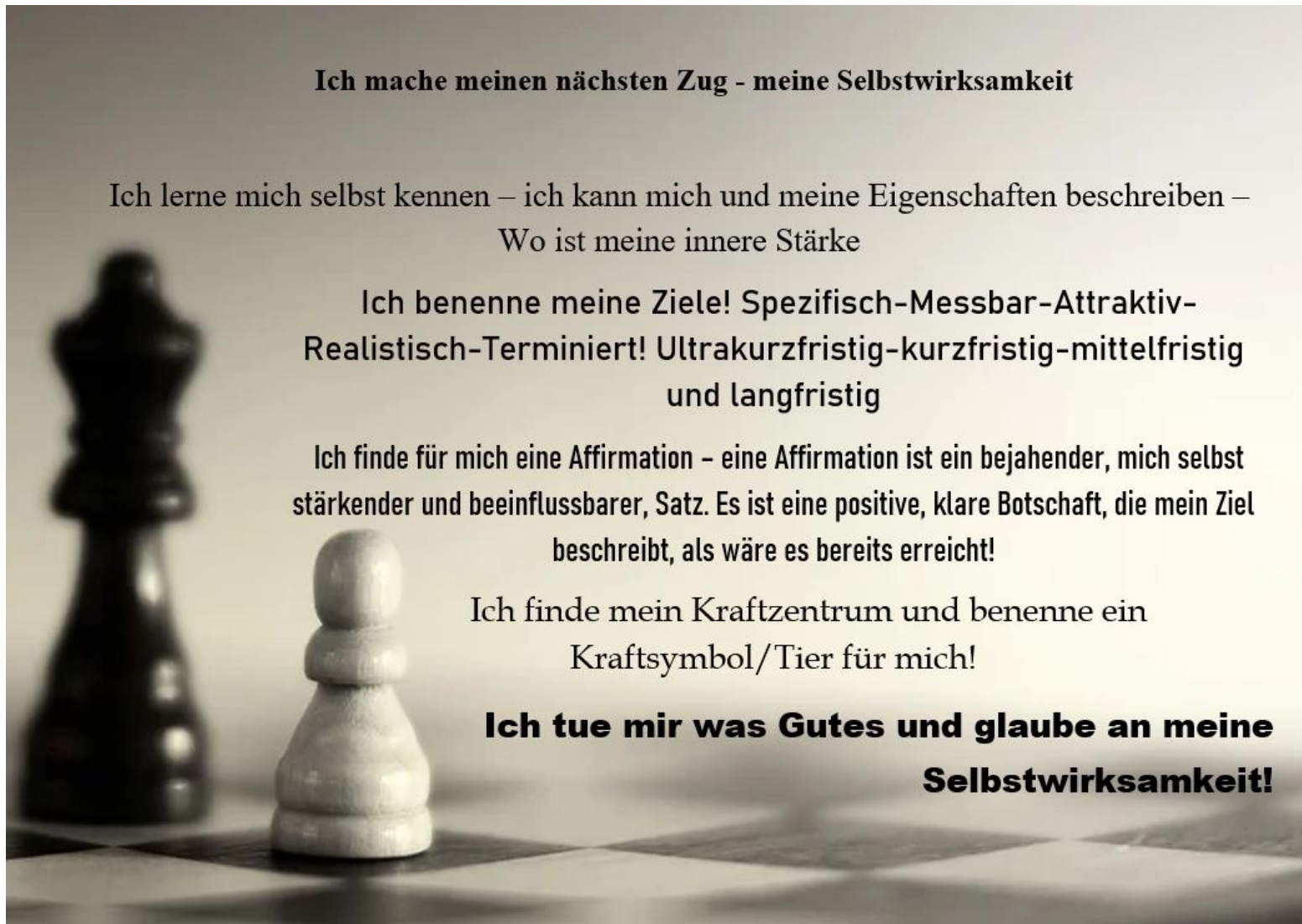
Ich lerne mich selbst kennen – ich kann mich und meine Eigenschaften beschreiben –
Wo ist meine innere Stärke

Ich benenne meine Ziele! Spezifisch-Messbar-Attraktiv-
Realistisch-Terminiert! Ultrakurzfristig-kurzfristig-mittelfristig
und langfristig

Ich finde für mich eine Affirmation – eine Affirmation ist ein bejahender, mich selbst
stärkender und beeinflussbarer, Satz. Es ist eine positive, klare Botschaft, die mein Ziel
beschreibt, als wäre es bereits erreicht!

Ich finde mein Kraftzentrum und benenne ein
Kraftsymbol/Tier für mich!

**Ich tue mir was Gutes und glaube an meine
Selbstwirksamkeit!**



Die Arbeit mit Eltern und mit dem Herkunftssystem von fremdbetreuten Kindern ist herausfordernd, aber bedeutend – es setzt eine wertschätzende und eine offene Haltung voraus.

Eltern oder Bezugspersonen fühlen sich oftmals hilflos, ohnmächtig und mit ihren Sorgen allein gelassen. Selbstwirksam zu handeln setzt die Fähigkeit von Resilienz, Empathie und reflektiertes Handeln voraus – Eltern in einer Krise fachlich zu begleiten kann helfen, den Glauben an die eigenen Kräfte, an die eigenen Stärken zu wecken, um die herausfordernde Zeit durchzustehen und optimaler Weise mit ihren Kindern in Beziehung zu bleiben.

Die Fähigkeit zur innerer Stärke und mentaler Widerstandskraft nennt man **Resilienz**. Sie bezeichnet die Summe der seelischen Kräfte, die Menschen aktivieren können, um mit herausfordernden Lebensumständen zurecht zu kommen und einen vorteilhaften Nutzen daraus zu ziehen. Um in Krisen und schwierigen Situationen handlungsfähig zu werden, nutzt der Mensch **innere und äußere Ressourcen**, die ihm helfen durch diese Zeit zu kommen. Diese Ressourcen sichtbar und vor allem spürbar zu machen ist ein wesentlicher Teil in der Arbeit mit dem Herkunftssystem und verhilft den betreffenden Personen zur Selbstwirksamkeit!

Textauszug „KRAFT“ von Glashaus:

Kann nur apathisch da stehen
Will nicht glauben, was geschah
Kann das Drama nicht mehr wahrnehmen
Bin vor Angst komplett erstarrt
Grundsätzliches Versagen
Jede Rettung kommt zu spät
Ich glaub', ich geb' mich jetzt geschlagen
Das hat noch niemand überlebt

Doch da ist eine Kraft
Sie will rebellieren
Da ist eine Kraft
Sie leuchtet hell in mir

Ich hab' die Scherben
eingesammelt
So gut es geht das Loch geflickt
Ich hab' aus tiefstem Herz
verstanden
Dass es immer Hoffnung gibt

Denn da ist eine Kraft
Sie will rebellieren
Da ist eine Kraft
Sie leuchtet hell in mir
Da ist eine Kraft
Sie will rebellieren
Da ist eine Kraft
Sie leuchtet auch in dir



Mögliche Methoden für eine ressourcenorientierte und selbstwirksame Elternbegleitung:

- **Visualisierung:** Symboliken (Anker, Leuchtturm, Rettungsring, Steuerrad), Kraftbilder, Krafttiere, Glaubenssätze und Affirmationen
- **Biographie Arbeit:** Steckbriefe, Timeline, Words&Pictures (altersadäquate Erklärungen finden), Briefe
- **Sicherheiten- und Ressourcensuche:** Netzwerkkarte und Sicherheitspersonen, Energietankstellen, Vision Board, Skalierungen, Blick auf das Positive und Ausnahmen benennen
- **Klarheit und Nachvollziehbarkeit schaffen:** detaillierte Zielformulierungen, Sorgenstatement und erwünschtes Zukunftsstatement
- **Wertschätzende Kommunikation** – Gefühle und Bedürfnisse erkennen und benennen
- **Haltung einnehmen** – meine Haltung gegenüber dem Herkunftssystem ist wertschätzend und offen.

Eine klare Haltung und Positionieren der Eltern verleiht Stärke und steht für Beharrlichkeit – sie können nur ihre eigenen nächsten Schritte umsetzen, welche vom Verhalten ihrer Kinder unabhängig sind.



„In Krisensituationen die richtigen Worte zu finden, das Richtige tun, ist alles andere als ein Kinderspiel und für Eltern oft nicht einfach. Dazu sind sie einfach zu sehr Teil des Familiengeschehens. Fachliche Unterstützung kann in vielen Fällen sehr sinnvoll sein, wenn die eigene Kraft erschöpft ist. Die Begleitung/Beratung von Eltern in schwierigen Erziehungssituationen kann niemals ein rein individueller Weg sein, es wird immer auch um das System Familie gehen. Die Fachkraft ist nicht mehr oder weniger als ein Wegbegleiter, damit Eltern neue Möglichkeiten entdecken und ausprobieren können. Die Fachkraft kann den Eltern die Erziehungsarbeit nicht abnehmen, aber er/sie kann ihnen bisher nicht beachtet Ressourcen und Wege aufzeigen, wie sie an ihr Ziel gelangen.“

(vgl. Haim Omer, Das Geheimnis starker Eltern, S.90-91)

Material- und Buchempfehlungen:



Text-, Video- und Bildquellen:

Musikvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=w1sQy3eulv8>

Bildquellen: frei von pixabay.com oder privat

Inhalt:

Hunold, Andrea (2020): Resilienz-Der Weg zu innerer Kraft, Lingenverlag

Vogt-Tegen, Jutta (2020): Achtsamkeit, Lingenverlag

Haim, Omer/Streit, Philip (2019): Neue Autorität – Das Geheimnis starker Eltern, V&R Verlag

Fabian, Claudia (2019): Wertschätzende kommunizieren – achtsam miteinander umgehen, Schirner Verlag

Gaschler, Frank und Gundi (2008): Ich will verstehen, was du wirklich brauchst – Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern, Köselverlag