

Selbstverständlich gleicht kein Kind dem anderen und alle Kinder haben unterschiedliche und individuelle Bedürfnisse. Es gibt aber auch etwas, das bei allen Kindern gleich ist. Der Wunsch nach Liebe, Geborgenheit, Halt und Verständnis. Dass Kinder diese Sicherheiten erfahren dürfen, ist die alltägliche Aufgabe der Eltern.

Es gibt auch kein „Patentrezept“, das Ihre Kinder zu starken, durchsetzungsfähigen Menschen macht. Jedes Kind, jede Situation, jede Familie ist anders und es müssen jeden Tag individuelle und dem Alltag angepasste Entscheidungen getroffen werden.

Trotzdem ist es wichtig, sich als Eltern der Verantwortung bewusst zu sein: Es liegt in Ihrer Hand, dass Ihr Kind ein gesundes Durchsetzungsvermögen entwickelt und zu einem starken Erwachsenen heranwächst, der dem Leben mit Mut begegnet, mit Schwierigkeiten, Rückschlägen oder

Misserfolgen umzugehen weiß, der seine Stärken kennt und seine Schwächen akzeptiert und der in der Lage ist, soziale und emotionale Beziehungen einzugehen. Dafür müssen sich Kinder in Ihren Familien geborgen und aufgehoben fühlen und ihre Beziehung zu anderen Menschen (Familie, Freunde ...) als etwas Stärkendes und Schönes begreifen.

Das **Durchsetzungsvermögen** ist weder eine „Technik“ noch eine „Fertigkeit“, die man sich irgendwann im Leben aneignet. Vielmehr ist es ein Merkmal der Persönlichkeit eines Kindes, welches sich nur dann ausbilden kann, wenn sich das Kind geliebt, geschätzt und geborgen fühlt und so ein stabiles Selbstwertgefühl entwickelt.

Wer sich durchsetzen kann, ist in der Lage, seine Rechte auf eine angemessene Art zu verteidigen, „nein“ zu sagen und gleichzeitig achtsam und respektvoll mit seiner Umgebung umzugehen.

Wie sehr das Durchsetzungsvermögen bei einem Kind ausgeprägt ist, beziehungsweise wie sehr es sich ausprägt, ist individuell. Es wird immer Charaktere geben, die lieber einmal mehr zurückstecken und Konfrontationen oder Diskussionen aus dem Weg gehen, um die Harmonie nicht zu gefährden, während andere sich lieber auf Biegen und Brechen durchsetzen wollen. Solange alles in einem gesunden, das heißt auch achtsamen Maß – sich selbst und der Umwelt gegenüber – stattfindet, gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“. Wichtig ist zu erkennen, welche Stärken und Schwächen Ihr Kind hat – und das so objektiv wie möglich. Nicht jedes Kind benötigt mehr Durchsetzungsvermögen; möglicherweise aber Strategien, um respektvoll und achtsam seine Wünsche und Bedürfnisse formulieren zu können und Kompromisse einzugehen.

Ein stabiles Selbstwertgefühl und ein gesundes Durchsetzungsvermögen können den Kindern helfen, Krisensituationen zu bewältigen und mit Kritik umzugehen. Wenn ein Kind seinen eigenen Wert kennt, kann es konstruktive Kritik aufnehmen und diese aber auch von destruktiven Angriffen unterscheiden und solche abwehren. Das Ziel sollte sein, dass Ihr Kind erkennt, dass es wertvoll ist, so wie es ist, und dass die Beurteilung seiner Wertigkeit nicht nur von äußeren Faktoren abhängt, sondern dass das Maß in ihm selbst liegt.

Voraussetzungen schaffen

Wenn wir uns als Erwachsene schwertun, uns durchzusetzen, liegt das Problem oft – wie so vieles – in der wichtigsten Phase unseres Lebens: der Kindheit. Das Selbstwertgefühl des Menschen wird in den ersten sechs Lebensjahren ausgeprägt.

Wenn wir von unseren Bezugspersonen nicht oder nur unzureichend darauf vorbereitet wurden, fällt es uns als Erwachsene oft schwer, für sich selbst und seine Bedürfnisse einzustehen, seine Rechte durchzusetzen und zu verteidigen. Wer in der Kindheit erlebt, was ein gesundes Durchsetzungsvermögen ist und