

Pressekonferenz

Erziehungsimpulse 2020

Mehr Gelassenheit durch Humor in der Kindererziehung

mit

Mag. Bernhard Baier, Landesobmann OÖ Familienbund

Michael Trybek, Keynote-Speaker

am

Montag, 14. September 2020, 10 Uhr

OÖ Presseclub, Landstraße 31, Saal C + D, 4020 Linz

Elternbildung – Basis für eine gelungene Erziehung

Eine harmonische und vertrauensvolle Bindung zwischen Eltern und Nachwuchs ist die Grundvoraussetzung, dass sich Kinder und Jugendliche zu verantwortungsbewussten und selbstständigen Erwachsenen entwickeln. Der Weg dorthin ist dabei nicht immer friktionsfrei, denn jedes Lebensjahr wird begleitet von neuen sich immer wieder ändernden Herausforderungen. Egal ob Baby, Kleinkind oder Teenager – mit jedem Lebensabschnitt ändern sich die Aufgaben und Anforderungen, die an Kinder und Eltern gleichermaßen gestellt werden. Hinzu kommen äußere Faktoren wie sozialer und wirtschaftlicher Druck, Digitalisierung, der Umgang mit Sozialen Medien und nicht zuletzt gesellschaftliche Zäsuren wie die Corona-Krise, die viel von den Eltern abverlangen und sie überfordern können. Die Anforderungen, die an Eltern bei der Kindererziehung gestellt werden, finden sich im stetigen Wandel und sind daher oft nicht vorhersehbar. Elternbildung hilft Eltern mit diesen und anderen Herausforderungen umzugehen und gibt ihnen Werkzeuge an die Hand, mit denen eine liebevolle Kindeserziehung gelingen kann. Mit Elternbildungsangeboten des OÖ Familienbundes erfahren Eltern professionelle Unterstützung in vielen Lebensbereichen des Alltags. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, nicht nur die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken, sondern helfen auch dabei Strategien zu entwickeln, um Konflikte zu lösen und Missverständnisse zwischen den Generationen entgegenzuwirken sowie Vertrauen in die eigene Eltern-Kompetenz zu entwickeln.

„Das eigene Kind auf dem Weg zum Erwachsenen zu begleiten, ist für Eltern eine Lebensaufgabe, die mit vielen Glücksmomenten aber auch Herausforderungen verbunden ist. Elternbildungsangebote, wie unsere jährlichen Erziehungsimpulse begleiten Eltern bei dieser Aufgabe und sind mehr denn je gefragt – das zeigt auch das steigende Interesse an unseren Kursen, Workshops und Veranstaltungen. Vor allem in der Corona-Krise, speziell in Zeiten des Lockdowns und der Schulschließungen, mussten viele Eltern kreative Wege entwickeln Ar-

*beits- und Familienleben unter einen Hut zu bringen – hier unterstützen wir mit unseren Angeboten, niederschwellig und leicht zugänglich.“, erklärt **OÖ Familienbund-Landesobmann Mag. Bernhard Baier.***

Erziehungsimpulse 2020 im Zeichen von Lernen, Freiräumen und Humor

Kindererziehung ist die wohl intensivste und schönste Aufgabe des Elterndaseins. Wie sie gelingen kann, verraten international renommierte Expert/-innen in der Vortragsreihe „Erziehungsimpulse“. Seit 2004 veranstaltet das OÖ Familienreferat gemeinsam mit dem OÖ Familienbund und der SPES Familien-Akademie die Vortragsreihe, die Jahr für Jahr international anerkannte Expert/-innen zum Thema Erziehung und Familie nach Linz, Regau und Wels holt. Schwerpunkte der diesjährigen Vorträge sind unsere kognitiven Fähigkeiten und das Lernen, Helikopter-Eltern und Freiräume, sowie Humor in der Kindererziehung.

Ver-rückte Erziehung

Über letzteres Thema wird Keynote-Speaker Michael Trybek in seinem Vortrag „Ver-rückte Erziehung“ am 22. Oktober im Festsaal des Neuen Rathaus in Linz referieren. Trybek rückt Humor als Ressource für Erziehung und Pädagogik in den Mittelpunkt. Er plädiert in seinem Vortrag für einen empathischen Umgang mit Kindern und öffnet den Blick auf positive Denk- und Sichtweisen und schafft Platz zum Lachen.

Humor und Lachen sind Erziehungssache

Insbesondere in Krisen, wie der Corona-Krise, ist Humor ein wichtiges Ventil um Spannungen abzubauen und aufgestaute Konflikte zu entschärfen. Lachen ist gesund, Humor ist Balsam für die Psyche und tut der Seele gut, das bestätigen auch Psychologen. Deshalb ist es auch eine gute Strategie schwierigen Phasen im Leben mit Humor zu begegnen – denn Lachen reduziert nicht nur die Anspannung und schüttet Glückshormone aus, sondern stärkt auch das Immunsystem und beugt Stress- und Angstzuständen vor. Durchschnittlich lachen Kinder 20 Mal mehr als Erwachsene, gerade deshalb ist Humor auch Erziehungssache.

„In einem liebevollen, optimistischen und auch humorvollen Umfeld aufzuwachsen, schenkt Grundvertrauen und wirkt sich mit hoher Wahrscheinlichkeit positiv prägend auf die Persönlichkeit jedes Menschen aus. Humor und Lachen sind also auch Erziehungssache. Alle Kinder lachen gerne – und sollten auch lachen dürfen, wann immer und wie sie wollen“, erklärt Michael Trybek.

Humor und die Fähigkeit humorvoll durchs Leben zu gehen ist etwas, das erlernt werden kann, berichtet Trybek weiter: *„Bis zu einem gewissen Maße kann Humor als Fähigkeit erlernt werden. Vor allem kommt es dabei auf die entsprechende Haltung an. Dazu gehört ein möglichst gelassener Umgang mit Fehlern und Missgeschicken. Eltern bzw. Erziehungsberechtigte mit einem guten Gefühl für Humor regen sich weniger auf, sind tendenziell fröhlicher und können über ausgeschüttete Tassen und Scherben womöglich sogar lachen.“*

Falscher Humor und schlechte Laune überwinden

Kinder und Erwachsene haben ein differenziertes Verständnis von Humor. Was einen Erwachsenen zum Lachen bringt, stößt bei Kindern womöglich auf Unverständnis und Unsicherheit. Vor allem Formen von Sarkasmus und Ironie sind für viele Kinder nicht zuordenbar und nur schwer zu begreifen. Wenn Gesagtes und Gemeintes ständig voneinander abweicht, ist Humor für das Kind als solches nicht mehr erkennbar. Hier spricht Trybek vom „falschen Humor“: *„Falscher Humor in der Kindererziehung sind vor allem Formen von übertriebenem Sarkasmus oder gar Zynismus. Das sind insgesamt bedenkliche Humorformen, die aber besonders gegenüber Kindern abwertend wirken und einen negativen Einfluss haben können. Für bedenklich halte ich allerdings auch eine übertriebene oder nicht authentische Art von Heiterkeit, die ich als „Zwangsbespaßung“ den Kindern nicht zumuten möchte.“*

Viele Eltern kennen das Gefühl, wenn einem die Decke auf den Kopf fällt. Auch in herausfordernden Zeiten gilt es jedoch positiv zu bleiben und sich nicht von negativen Einflüssen vereinnahmen zu lassen. Schlechte Laune und Unzufriedenheit sind oft Ergebnis solcher Ent-

wicklungen, die sich zwangsläufig auch auf das Familienleben und die Kindererziehung auswirken. Um diese Phasen zu überwinden hat Trybek einen Tipp an alle Eltern: *„Die Selbsterkenntnis, die eigene schlechte Laune überwinden zu wollen, ist das wichtigste! Mir persönlich hilft dabei ein Satz von Viktor Frankl: ‚Das lasse ich mir von mir selbst nicht gefallen.‘*

Resilienz und erfolgreiches Scheitern als Schlüssel

Vieles im Lebensalltag ist nicht planbar. Wir alle sind oft genug ein Spielball unwägbarer Kräfte. Versuche, sich gegen unangenehme Erfahrungen im Vorhinein abzusichern, helfen nur selten. Das Gelingen wird stets vom Scheitern begleitet – und umgekehrt. „Erfolgreich scheitern“ zu können heißt, nicht daran zu zerbrechen, sondern zu wachsen. Dazu braucht es Humor als soziale Kompetenz und Lebenshaltung. Die humorvolle Ressource hilft uns, auch andere Resilienz-Faktoren zu aktivieren und damit einen Weg aus den Krisen des Lebens zu finden. Humor macht es möglich, die Herausforderungen des Lebens mit der nötigen Gelassenheit zu betrachten. Mit einer Prise Humor nimmt man sich selbst (und auch andere) ernst, aber nicht „über-ernst“ – denn „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“.

„Trotzmacht des Geistes“

Der österreichische Psychotherapeut Viktor Frankl nannte den Humor eine „Trotzmacht des Geistes“. Humor ist demnach eine Haltung, die uns dabei hilft, mit Herausforderungen, Schwierigkeiten und Konflikten besser umzugehen, daraus zu lernen und daran zu wachsen. Humor befähigt uns, Enttäuschungen leichter wegzustecken und die eigenen Erwartungen und Ansprüche zu relativieren. Grundsätzlich erwarten wir ja immer die Erfüllung unserer Pläne und Wünsche. Doch das Leben kümmert sich nicht darum. Es stellt jede/n von uns auch vor unangenehme und schmerzliche Tatsachen und beschert uns manchmal unangenehme Gefühlszustände wie Trauer, Wut oder Frustration. Um diese „Enttäuschung“ zu überwinden, ist es notwendig einen neuen Blickwinkel einzunehmen.

„Ich freue mich, wenn es regnet. Denn auch, wenn ich mich nicht darüber freue, regnet es trotzdem!“ Gemäß diesem Motto gilt es, die unabänderlichen Ereignisse im Leben bestmöglich anzunehmen. Je öfter wir diese Haltung geübt und als machbar erlebt haben, desto größer werden unsere Resilienz-Kompetenzen.

Neben all der Tragik in der Welt kann unsere humorvolle Haltung als Brücke zwischen Tragödie und Komödie gesehen werden. Natürlich ist das oft leichter gesagt als getan. Aber manchmal genügt schon eine kleine Veränderung im Denken, ein kleines Augenzwinkern oder ein Lächeln – und schon können wir mit etwas mehr Optimismus und heiterer Gelassenheit weitergehen. Humor als „resiliente Haltung“ beinhaltet übrigens auch Selbstironie. Über sich selbst lachen zu können, ist eine wertvolle Eigenschaft, die auch unsere Widerstandskraft stärkt.

Schlüsselfaktoren für resiliente Kinder

Resilienz beschreibt die innere Widerstandskraft des Menschen. Diese Fähigkeit lässt sich ein Leben lang trainieren und kann bereits als Kind erworben werden.

Dabei sind folgende drei Schlüsselfaktoren entscheidend, die ihnen dabei helfen realistische Zukunftsperspektive zu entwickeln und flexibler mit Veränderungen umzugehen und schwierigen Lebensumständen zu trotzen.

1. Emotionale Bindung

Ganz entscheidend in der Entwicklung des Kindes sind feste Bezugspersonen. Diese emotionalen Bindungen stärken nicht nur das Selbstvertrauen und Selbstständigkeit des Kindes, sondern befähigen es auch andere um Hilfe zu bitten.

2. **Intelligenz und Temperament**

Resiliente Kinder weisen ein gewisses Maß an Intelligenz sowie und ein positives Temperament auf. Beide Faktoren fördern die psychische Stabilität und Robustheit und Zuwendung seitens der Bezugsperson.

3. **Gesellschaftliche Unterstützung**

Kinder lernen im Laufe ihrer Entwicklung Werte, die ihnen Halt geben. Durch Wertschätzung von außen – etwa durch erbrachte Leistungen – werden die inneren Haltungen gefördert.

Erziehungsimpulse 2020 Termine



Willi Stadelmann

WELS

Wie wir lernen

Mi, 30. September, 19.30 Uhr

Schloss Puchberg

Prof. Dr. Willi Stadelmann ist ehemaliger Rektor der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz, Leiter der Bildungsplanung Zentralschweiz und Gymnasiallehrer und -rektor. Er studierte Chemie, Biochemie und Physik sowie Entwicklungs- und Pädagogische Psychologie und Pädagogik. Er ist Mitherausgeber der Lehrbuchreihe «Lehren lernen. Basiswissen für die Lehrerinnen- und Lehrerbildung» des Verlags Klett und Balmer

Wie lernen Kinder, Jugendliche und Erwachsene? Bei diesem Vortrag erfährt man Erkenntnisse aus der Lernforschung zum Themenbereich Lernen, Begabung und Intelligenz. Kann und soll der Mensch ein Leben lang lernen? Wie kann lernen nachhaltig sein?



Gabriele Pohl

REGAU

Lasst die Kinder raus!

Mi, 14. Oktober, 19.30 Uhr

Star Movie Regau

Gabriele Pohl hat 5 Kinder und 15 Enkelkinder. Sie ist Lehrerin, Erziehungswissenschaftlerin und Kinder- und Jugendlichentherapeutin, systemische Familien- und Paarberaterin. Sie gründete und leitet das Kaspar Hauser Institut und die Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung ZWISCHENRAUM.

Kinder brauchen Erfahrungsräume und mutige Erwachsene. Unsere Aufgabe als Erwachsene ist es, die Kinder so zu begleiten, dass sie das Leben mit Selbstvertrauen, Zuversicht und Lebensfreude meistern können. Sie müssen vielfältige Erfahrungen mit der Welt machen, um sich körperlich, seelisch und geistig gesund zu entwickeln. Pohl geht der Frage nach wie Erziehung im 21. Jahrhundert aussehen kann und muss.



Michael Trybek

LINZ

Ver-rückte Erziehung!

Do, 22. Oktober, 19.30 Uhr

Neues Rathaus

Michael Trybek ist seit 1995 selbstständig tätig und hält Vorträge im deutschsprachigen Raum, England und Italien. Er ist Keynote Speaker und Vortragender, Führungskräftetrainer, Seminarleiter, Querdenker, Perspektivenwechsler, Impulsgeber, Stimmungsaufheller, Mutmacher und Buchautor.

Michael Trybek rückt Humor in den Mittelpunkt, als Ressource in Erziehung und Pädagogik. Junge Menschen ins Leben zu begleiten, zu unterrichten und zu betreuen ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Es geht dabei nicht nur um Versorgung, Wissensvermittlung und Betreuung, sondern auch um die Art, wie dies geschieht. Hier ist ein Spielraum, der noch viel zu wenig betrachtet und genutzt wurde. Michael Trybek plädiert in diesem inspirierenden Vortrag für einen empathischen Umgang mit Kindern und öffnet den Blick auf positive Denk- und Sichtweisen, macht Platz zum Lachen und sich selbst wieder zu erkennen.

Informationen: www.familienkarte.at bzw. www.erziehungsimpulse.at