

## Was haben Mokassins mit Helikoptern zu tun?

**Ganz einfach: Wer gute Mokassins trägt, braucht keinen Helikopter. Nur, warum bringt man das seit Menschengedenken bewährte Schuhwerk überhaupt mit modernen Fluggeräten in Verbindung? Weil sich Erziehungsweisheiten am besten mit schicken Namen unter die Leute bringen lassen. Nun ist die Verwirrung komplett?**

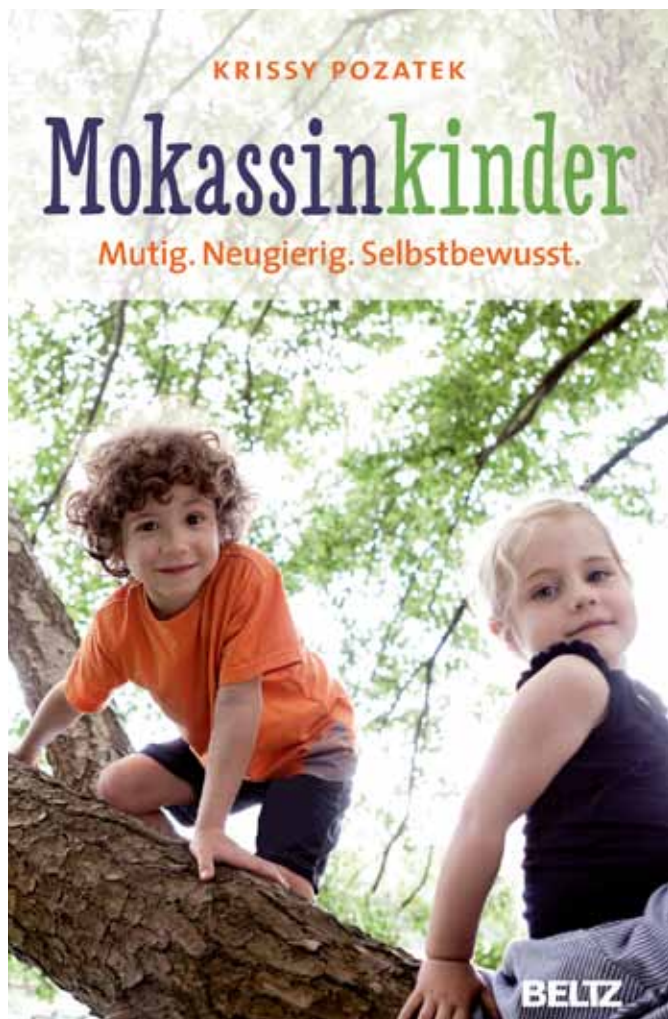
Also: Beide Begriffe werden in der Populärpädagogik gebraucht. Als Helikoptereltern bezeichnet man überfürsorgliche Eltern, die wie Hubschrauber über ihren Kindern kreisen, sie überwachen und vor vermeintlich überall lauernden Gefahren schützen wollen. Das führt oft zu einer Überbehütung. Die Kinder fühlen sich eingengt und haben keine Chance, selbständig Strategien zum Lösen von Problemen zu finden und aus eigenen Fehlern zu lernen.

### Was aber sind Mokassinkinder?

Diesen Begriff schuf die amerikanische Wildnispädagogin Krissy Pozatek. Statt die Welt mit Leder auszulegen, um mögliche Stürze zu mildern, empfiehlt sie ein Umdenken. Eltern sollen das „Leder“ – also ihre Fürsorge, Liebe und Energie – lieber dafür verwenden, ihren Kindern ein Schuhwerk zu geben, mit dem sie auf eigenen Füßen durch die Welt gehen können – auch über Hindernisse hinweg. In ihrem Buch „Mokassinkinder“ zeigt sie, wie das gehen kann und meint: „Wildnistherapie und die buddhistische Philosophie haben mich gelehrt, Kindern die innere Kraft zu geben, auch mit schwierigen Problemen fertig zu werden. Weniger Fürsorge bedeutet mehr Sicherheit – das ist der Weg mutiger Eltern.“ Und die müssen bei Pozatek vor allem eins: Lernen zu entspannen und loszulassen. In ihrer Vorstellung gehen Eltern und Kinder auf zwei Wegen nebeneinanderher her – weit genug entfernt, um den Kindern einen eigenen Entwicklungsraum zu ermöglichen, nah genug, damit sie die Liebe ihrer Eltern spüren, und diese bei Gefahr rechtzeitig zur Stelle sind.

### Wie wir mutigere Eltern werden

Fünfzehn Schritte zum Ausprobieren empfiehlt Krissy Pozatek in ihrem Buch: **(1)** Akzeptieren Sie Ihr Kind vollständig. Ihr Kind wird



und beweglicher werden, statt starr und unbeweglich. **(2)** Das nächste Mal, wenn Ihr Kind jammert, aufgibt oder einen Wutanfall hat – lassen Sie der Sache ihren Lauf. Gehen Sie aus dem Weg. Lassen Sie es seine Erfahrung machen. Lassen Sie ihm seine Gefühle. Befreien Sie sich selbst von der Vorstellung, es sei Ihre Verantwortung, alles zu richten. **(3)** Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst, selbst wenn es wütend auf Sie ist. **(4)** Akzeptieren Sie die am wenigsten erfreuliche Angewohnheit Ihres Kindes und setzen Sie sie in Beziehung zu persönlichen Schwierigkeiten, die Sie in Ihrem Leben zu bewältigen hatten. Dies wird Ihnen helfen, mit mehr Empathie darüber zu sprechen. **(5)** Weichen Sie den Gefühlen Ihrer Kinder nicht aus; erlauben Sie ihnen, auch extremere Gefühle auszuleben. **(6)** Setzen Sie bei unangemessenem Verhalten Grenzen und verbinden Sie diese mit Konsequenzen. Lieber sollen unsere Kinder kleinere Konsequenzen in der Familie zu spüren bekommen als die unerbittlichen Konsequenzen in der Welt da draußen. **(7)** Erlauben Sie Ihrem Kind, Wagnisse einzugehen, auch wenn Sie wissen, dass es scheitern kann – Hinfallen und Wiederaufstehen gehören zum Leben. **(8)** Machen Sie lieber aus einem Elefanten eine Mücke als umgekehrt. **(9)** Akzeptieren Sie Fehler und Scheitern – seien Sie sogar dankbar dafür. **(10)** Fordern Sie Ihr Kind auf, sein Problem selbst zu lösen. **(11)** Bitten Sie Ihr Kind, auf seine eigene Intuition oder „innere Weisheit“ zu hören, wenn es um die Lösung eines Problems geht. **(12)** Senden Sie immer zwei Botschaften gleichzeitig: Akzeptieren Sie die Gefühle Ihrer Kinder und setzen Sie ihrem Verhalten Grenzen. Zum Beispiel: „Ich merke, wie aufgebracht du bist. Du darfst gerne wütend auf mich sein, aber du darfst dich nicht respektlos benehmen.“ **(13)** Hören Sie auf, alles in Ordnung bringen und jedes Problem lösen zu wollen. **(14)** Stehen Sie zurück, halten Sie sich zurück, nehmen Sie sich zurück. **(15)** Seien Sie nachsichtig mit sich selbst, wenn Sie Schwierigkeiten mit Punkt 1 bis 14 haben.

Quelle: Krissy Pozatek: Mokassinkinder. Mutig. Neugierig. Selbstbewusst, aus dem Amerik. Andreas Nohl, BELTZ 2015, 236 S., ISBN: 978-3-407-85829-0, 16,95 €