

„Kraft der Ermutigung“

Aus zahlreichen Studien der Glücksforschung werden die fünf häufigsten Merkmale glücklicher Menschen wie folgt beschrieben:

1. ein hohes Selbstwertgefühl,
2. das Gefühl persönlicher Kontrolle,
3. Extraversion,
4. niedriger Neurotizismus sowie
5. hoher Optimismus

Zu den günstigen, gesundheitsfördernden Emotionen gehören also Optimismus, Freude, Humor, Vertrauen, Gefühle des Selbstwertes - im Gegensatz zum Minderwertigkeitsgefühl -, der Selbstbestimmung (das Gegenstück zur Hilflosigkeit) sowie das Gefühl, gebraucht zu werden und sich einsetzen zu können.

Kinder und Jugendliche sind mit vielerlei Anforderungen und Aufgaben des Lebens konfrontiert: dem Aufbau einer eigenen Identität, dem Lernen und der Schule, den Beziehungen und Freundschaften zu Geschwistern und Gleichaltrigen, der Beziehung zu und der Abgrenzung und Ablösung von den Eltern usw.

Die Bewältigung all dieser Anforderungen und Aufgaben erfordern Selbstvertrauen und Mut. Ermutigung regt das Kind, den Jugendlichen wie den erwachsenen Menschen an, sein Bestes zu geben, und hilft ihm dabei, die eigenen Fähigkeiten überhaupt als solche zu erkennen. Ermutigung wirkt so positiv ansteckend, über sich hinauszuwachsen. Der Effekt der Ermutigung geht also weit über das bloße Vertrauen oder den Glauben an das Gegenüber hinaus, es geht sozusagen um eine Tiefenwirkung, eine Infragestellung von bis dahin vorherrschenden Minderwertigkeits- und Unzulänglichkeitsgefühlen. Ohne an das Positive in jedem Menschen zu glauben, kann man nicht wirklich und echt ermutigen.

Wie finden Heranwachsende Mut? Wie ermutigen wir Kinder, Jugendliche und Erwachsene sinnvoll?

Menschen wachsen an ihren Aufgaben und Zielen, denn klare Ziele und Werte führen zu Erfolgserlebnissen, stärken das Selbstbewusstsein, setzen weitere Energien frei und führen letztlich zu einer Steigerung des Selbstwertes. Genau aus diesem Grund können wir das Fordern fördern.

Anhand von konkreten Beispielen aus einem offenen partizipativ geführten Kinder- und Jugendtreff – welcher von 7- bis 18-jährigen Kids und Teens besucht wird – soll das Konzept der generationenübergreifenden Wertevermittlung aufgezeigt werden. Ebenso wird erklärt, welche Möglichkeit der Ermutigung durch Partizipation der Schülerinnen und Schüler auch in der Schule möglich ist.