



Die Familie in Südtirol

DIE ZEITSCHRIFT DES  
NR 1 · FEBRUAR 2024



FAMILIEN LEBEN

# Vier Werte, die Kinder ein Leben lang tragen



GUTES LEBEN 2024

**WERTE:**  
**vorleben.erleben.leben**

S. 8

GLAUBEN

**Maria von Magdala**  
Manuela Unterthiner Mitterrutzner

S. 10

# Vier Werte, die Kinder ein Leben lang tragen

Die vier Werte Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität, Verantwortung (nach Jesper Juul) sind die tragenden Fundamente für gelingende und wertschätzende Beziehungen in der Familie.



Foto: Shutterstock

11. KFS-  
Familienkongress



**Erziehung ist vor allem Beziehung. Doch wie gelingt Beziehung, in der sich Eltern wie Kinder ernstgenommen und wertvoll fühlen? Janine Schönenberger und Monika Claus sind Familienberaterinnen aus der Schweiz und erzählen, was das Fundament für gelingende Beziehung und ein gesundes Miteinander ist.**

## Beziehung im Mittelpunkt

„Wenn die Eltern-Kind-Beziehung von Wertschätzung und Respekt geprägt ist, dann fühlen sich Eltern wie auch Kinder wohl und können sich besser entwickeln als Mensch“, das schreibt der dänische Familientherapeut Jesper Juul in seinem

Buch „Dein kompetentes Kind“. Wenn wir uns als Mensch ernstgenommen und gesehen fühlen in unserer Familie, dann führt das zu weniger Konflikten und Minderwert und wir sind eher bereit aufeinander zuzugehen. Für Eltern von heute gilt also nicht eine neue «richtige» Erziehung zu erlernen, um einen guten Umgang in der Familie zu erhalten, sondern vielmehr an der Qualität ihrer Beziehung zueinander zu arbeiten.

## Raum für eigene, individuelle Entscheidungen

Das Fundament für gelingende Beziehungen sind 4 Werte: Gleich-

**Beim 11. KFS-Familienkongress im November 2023 erfahren die Teilnehmer mehr über das Thema Familienwerte und konnten Anregungen und Ideen für Ihren ganz individuellen Familienalltag sammeln.**

**Ziel des Kongresses ist und war es, Eltern in der Erziehung zu stärken, Selbstzweifel abzubauen und den Austausch zwischen Eltern zu fördern.**

Foto: Wikipedia



**„Wenn die Eltern-Kind-Beziehung von Wertschätzung und Respekt geprägt ist, dann fühlen sich Eltern wie auch Kinder wohl und können sich besser entwickeln als Mensch.“**

*Jesper Juul,  
dänischer Familientherapeut  
und Autor vom Buch  
„Dein kompetentes Kind“*

würdigkeit, Integrität, Authentizität und Persönliche Verantwortung. Wenn wir von Werten sprechen, ist das nicht eine neue Methode, die wir richtig anwenden müssen, damit das gewünschte Ergebnis herauspringt. Werte sind eine innere Haltung, ein Kompass, der uns leitet im Umgang mit uns selbst und den Menschen um uns.

Es ist keine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die umgesetzt werden muss, sondern lässt Eltern den Raum je nach eigener Verfassung und Umstände individuell zu entscheiden, wie sie handeln wollen. In einem Beispiel wollen wir diese Werte sichtbarer machen:

**Konkrete Umsetzung der vier Werte**

Wenn ich einen Familienausflug am Wochenende plane, kann es gut sein, dass sich meine Kinder weigern mitzukommen. Eine gleichwürdige Beziehung bedeutet, dass ich meine Kinder in ihrem Bedürfnis und in dem

was sie zu sagen haben ernst nehme, mich dafür interessiere und z. B. frage, was sie denn nun brauchen oder sich wünschen? Ich mache mir ein Bild von ihnen und ihrer Perspektive und rede es nicht schlecht. Damit sie mich besser verstehen, formuliere ich warum es für mich wichtig ist, einen Ausflug zu machen.

Dann bin ich authentisch und mit meinem Bedürfnis spürbar und sichtbar. Meine Kinder erkennen: Ah, das ist Mama heute wichtig, so geht's ihr gerade und das braucht sie. Nicht selten höre ich von meinen Kindern dann: „Oke, dann machen wir das. Aber morgen will ich zuhause bleiben.“

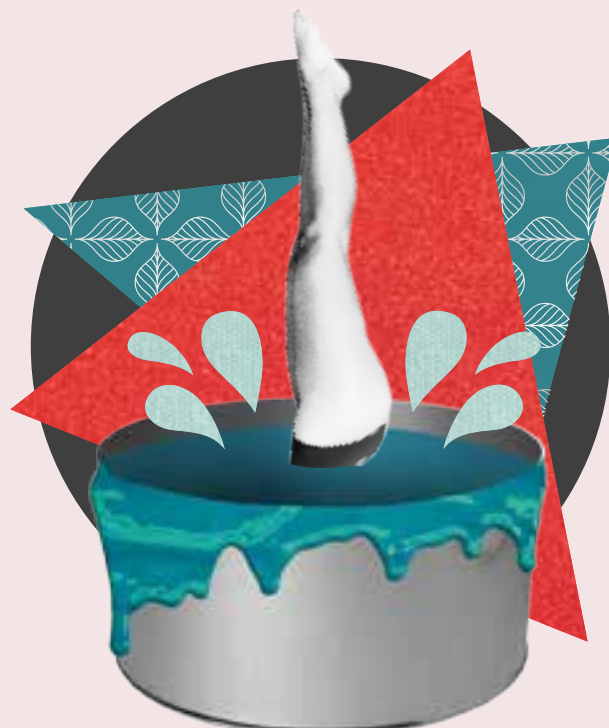
Wenn aber die Fronten bleiben, und die Kinder für ihre Bedürfnisse und Grenzen einstehen, indem sie ihre Integrität wahren, wäge ich als Mutter die Bedürfnisse und heutigen Möglichkeiten ab: Ist es mir als Mutter wichtig, als ganze Familie etwas zu unternehmen oder brauche vielleicht nur ich etwas Abwechslung?

DIE VIER WERTE AUTHENTIZITÄT  
PERSÖNLICHE VERANTWORTUNG  
INTEGRITÄT GLEICHWÜRDIGKEIT

**PRINT  
PROFI**

Perfektion bis ins kleinste Detail. Als größte Druckerei Südtirols verbinden wir handwerkliches Können mit innovativen Technologien. So entstehen vielfältige Druckprodukte in höchster Qualität. Seit über 130 Jahren.

[www.athesiadruck.com](http://www.athesiadruck.com)





„Ich bin überzeugt, dass eine wertschätzende Erwachsenen-Kind-Beziehungen der tragende Boden für ein gelingendes Miteinander ist.“

Janine Schönenberger



„Die vier Werte bilden den Schlüssel für das Verstehen der zwischenmenschlichen Prozesse in der Familie.“

Monika Claus



Foto: Unsplash

Es ist wichtig für Kinder zu erfahren, dass **Mütter** ebenso wie sie selbst Bedürfnisse haben, die von Bedeutung sind.

Können wir einen Ruhetag einschieben oder finden wir einen Mix aus Entspannung und Ausflug? Und da kann ich meine Kinder von Beginn weg einbeziehen und mitgestalten lassen.

Letztlich liegt die Verantwortung für die Entscheidung aber bei mir. Das kann bedeuten, dass ich entscheide, mit allen einen Ausflug zu machen, weil es für mich jetzt sehr wichtig ist. Dann gehe ich diesen Weg, im Wissen, dass es für meine Kinder nun sehr frustrierend ist und Murren, Tränen oder auch Wut dazugehören. Da sind meine Kinder sehr authentisch. Wenn ich persönliche Verantwortung für meine Entscheidung übernehme, bedeutet **dass**, dass ich klar hinter meiner Entscheidung stehe, zugleich aber meine Kinder nicht verurteile, wenn sie nicht freudehochjubilend mitmachen. Ich respektiere ihre Gefühle, indem ich ihnen zugestehe, frustriert zu

sein. Meine Erfahrung zeigt, dass der Frust der Kinder schnell verschwindet, wenn sie sich trotz allem gehört und mit ihren Gefühlen ernstgenommen fühlen. Zudem ist es wertvoll für sie zu erleben, dass ich als Mutter genauso Bedürfnisse habe, die mir wichtig sind.

Für die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung sind immer die Erwachsenen verantwortlich. Es geht um die Frage: Was kann ich als Mutter und Vater verändern, damit wir eine bessere Beziehung zueinander haben. Für Eltern von heute ist es wichtig die Fähigkeit zu entwickeln, sich selbst und ihre Kinder wahrzunehmen und sie im ganzen Sein wertzuschätzen und ernst zu nehmen. Dieses Fundament wird Kinder ihr Leben lang begleiten und tragen im Umgang mit anderen Menschen.

JANINE SCHÖNENBERGER,  
MONIKA CLAUS

Foto: © KFS Beatrix Untermoser



Janine Schönenberger und Monika Claus leben in der Schweiz und arbeiten als Familienberaterinnen.  
[www.familienwerte.ch](http://www.familienwerte.ch)