Mit Zuversicht durchs Leben

„Ich schaff' das

Wie kommt es, dass ein Kind eine Niederlage oder ein schmerzliches Ereignis gut wegsteckt und ein anderes fast daran zerbricht? Wieso gelingt es manchen Kindern, sogar aus Krisen gestärkt hervorzugehen? Welche Eigenschaften Kinder mitbringen – und wie wir ihnen helfen können, selbstsicher durchs Leben zu gehen

schon!“

Drei Kinder spielen auf einem Baugrundstück. Eins von ihnen versucht, auf einen Baum zu klettern. Da ruft die Mutter: „Pass auf, dass du nicht runterfällst. Schau mal, der Ast ist ganz vermoost. Vorsicht, sonst rutschst du aus!“ Höchstwahrscheinlich wird dieses Kind tatsächlich herunterfallen. Denn die Mahnung „Fall nicht herunter“ enthält zwei negative Botschaften: „nicht“ und „herunterfallen“. Mit unseren Worten beschwören wir automatisch Bilder herauf und beeinflussen das Unterbewusstsein unserer Kinder. Wir programmieren sie gewissermaßen. Der australische Psychologe und Familientherapeut Steve Biddulph schreibt in seinem Klassiker „Das Geheimnis glücklicher Kinder“, dass Eltern, ohne es zu merken, ihren Kindern Botschaften einimpfen. Er vergleicht das mit Hypnose. „Sie hypnotisieren Ihre Kinder ohnehin jeden Tag“, sagt er. „Warum dann nicht bewusst das Richtige vermitteln?“ Also positiv formulieren. In diesem Fall etwa: „Halte dich gut an dem Ast fest“ oder „Schau genau, wo du deinen Fuß hinsetzt“.

Das kindliche Ich stärken

Unsere Sprache prägt die Seelen unserer Kinder. Das, was wir sagen, kann zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung werden, die ein Leben lang fortwirkt. Das heißt, positive Formulierungen können tatsächlich zuversichtlich und selbstbewusst machen. Dieser gesunde Optimismus meint nicht ein stets positives Denken, das die Realität verleugnet. Optimistisches Denken respektiert die Realität und geht davon aus, dass negative Ereignisse begrenzt sind. Diese Zuversicht – das zeigen neuere psychologische Studien – lässt sich lernen, auch wenn ein gewisses angeborenes Talent dazu sich schon in den ersten Lebensmonaten zeigt. Das eine Baby weint, sobald es Mama aus dem Blickfeld verliert, ein anderes brabbelt weiter vergnügt vor sich hin. Zwei Pioniere der Entwicklungsforschung, Stella Chess und Alexander Thomas, haben ermittelt, dass ein Drittel der Kinder als Frohnatur auf die Welt kommt, ein Drittel eher zögerlich und schnell mutlos ist und ein weiteres Drittel weder zu Optimismus noch Pessimismus neigt.

Doch entwicklungspsychologische Studien zeigen auch, dass positive Erfahrungen ängstliche Kinder zuversichtlich stimmen können. Wichtig ist es, die jeweiligen Stärken zu kennen. Und die entdeckt man, wenn man sich anschaut, was ein Kind richtig gerne macht: mit Puppen spielen, im Sand buddeln, turnen, beim Kochen helfen oder ganz versunken malen. Diese Lieblingsbeschäftigungen enthalten die wichtigsten Bausteine für ein gesundes Selbstwertgefühl: Erfolgserlebnisse. Die Puppe zum ersten Mal ganz allein anziehen, eine stabile Sandburg bauen, ein Ei in die Pfanne schlagen oder ein detailreiches Bild malen – all das sind Momente, die einem Kind zeigen: „Ich kann etwas ganz allein.“ Oder: „Ich stelle mich ganz schön geschickt an.“ Solche Erfolge gilt es zu würdigen und zu verstärken. Am besten nicht nur mit einem allgemeinen: „Gut gemacht“, sondern indem man das Besondere hervorhebt: „Toll, dass du auch die drei kleinen Knöpfe an der Puppenbluse zubekommen hast.“

Jetzt dauert es nicht mehr lange, und Ihr Kind kann seine Welt allein und auf eigenen Beinen erobern

Manchmal sind wir als Eltern dabei etwas ungeduldig und engstirnig oder wir legen die Messlatte zu hoch. Erfolgserlebnisse brauchen eben ihre Zeit und finden nicht immer in dem Bereich statt, in dem wir sie erwarten. „Erfolg ist nur dann aufregend und befriedigend, wenn er nicht an Liebesbekundungen oder unrealistische Erwartungen geknüpft ist, wenn er mit den Interessen des Kindes

Fotos: Gettyimages/Gary Jorn Norman; Masterfile/Peter Griffith

zusammenhängt und wenn das Kind ihn als seine eigene Leistung ansieht", sagen die amerikanischen Kinderpsychologen Robert Brooks und Sam Goldstein von der Universität Utah. Sind diese Voraussetzungen gegeben, kommt ein wunderbarer Prozess in Gang: Eine Aufgabe wird in Angriff genommen, Ausdauer führt zu ihrer Bewältigung, und mit der Erfahrung des Erfolgs wächst das Selbstwertgefühl. Schön, wenn solche Dinge festgehalten werden: Ein Foto von der Sandburg oder ein Eintrag im Tagebuch: „Heute hat Nora Fahrrad fahren gelernt!"

Ist die Angst erst einmal überwunden und die Wand erklommen, wachsen auch Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Herausforderungen annehmen

Die meisten Kinder brennen von klein an darauf, möglichst viel selbst zu machen. Manche überschätzen sich dabei, andere scheuen das Risiko. Meist hängt das davon ab, wie intensiv ein Kind ermutigt und zur Selbstständigkeit erzogen wird. So gibt es Eltern, die ihren Nachwuchs vor jedem Schaden und jeder Belastung behüten wollen. Andere muten ihrem Sprössling auch negative Erfahrungen zu. Wieder andere überfordern Kinder und behandeln sie wie kleine

Ich kann's selbst!

Erwachsene. Um hier das richtige Maß zu finden, muss man sich zunächst über das eigene Temperament und das des jeweiligen Kindes klar werden. Denn natürlich gibt es Unterschiede, die berücksichtigt werden sollten. Letztlich aber gilt es, sich zu trauen, auch dem Kind etwas zuzutrauen.

Bereits vor über 40 Jahren fanden amerikanische Entwicklungspsychologen heraus, dass Kindern durch realistische Herausforderungen und dosierte Belastungen Kräfte zuwachsen, die ihnen innere Festigkeit und Belastbarkeit auch in Zeiten von Krisen, Ängsten und Misserfolgen verleihen. Man spricht dann von Resilienz, was so viel wie seelische Widerstandskraft bedeutet.

Mit der Frage, wie diese Widerstandskraft zustande kommt, beschäftigt sich seither ein ganzer Forschungszweig. Die Grande Dame der Resilienzforschung, Emmy E. Werner, stellte in den1950er Jahren unter anderem fest, dass Kinder belastbarer und lernfähiger sind, wenn zumindest ein Mensch in ihrer Umgebung fest an sie und ihre Fähigkeiten glaubt. Dann bewältigen sie sogar große Aufgaben und schwere Krisen. Also: Erwarten Sie etwas von Ihrem Kind, achten Sie auf altersgemäße Herausforderungen und geben Sie geduldig Hilfestellung. Sätze wie „Ich weiß, dass du das schaffst" oder „Ich traue dir das zu" wirken oft Wunder. Aber: Fördern heißt auch fordern. Geben Sie also nicht zu schnell auf, wenn Ihr Kind sich etwas nicht traut. Bewahren Sie Geduld, wenn es sich zum Beispiel im Schwimmbad vor dem Sprung ins Wasser scheut. Auch kleine Aufgaben im Haushalt stärken das Gefühl „Ich und mein Tun sind wichtig, ich helfe mit und übernehme Verantwortung". Diese Einstellung, sich etwas zuzutrauen, ist in Stresszeiten geradezu lebenswichtig.

Wenn Kinder eine Herausforderung bewältigen, macht sie das stark. Dr. Corina Wustmann, die zu Resilienz im Kindergarten geforscht hat, hält die sogenannte Selbstwirksamkeit für besonders wichtig. Das bedeutet, dass Kinder merken, dass sie mit ihren Handlungen etwas bewirken. Resiliente Kinder wissen also, dass sie etwas tun können, um eine Krise zu überwinden, und fühlen sich ihrem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert. Mit einem Wort: Ihr Leben ist von Hoffnung, Optimismus und einer realistischen Einstellung bestimmt.

Unterstützung bei Problemen

Was aber tun, wenn es zu Enttäuschungen kommt? Zunächst einmal ist wichtig, den Kindern aktiv zuzuhören. „Ich spiele nie wieder mit Noah", erklärt beispielsweise der fünfjährige Leo, während er seine Schuhe in die Ecke feuert und zu seiner Mutter in die Küche geht. „Der ist superdoof." Ganz klar, der Junge signalisiert Gesprächsbereitschaft und möchte sich über den „doofen" Noah noch weiter auslassen. Die Mutter könnte seinen Redefluss nun problemlos durch eine falsche Reaktion stoppen. Etwa indem sie sagt: „Das wird schon wieder" – und ihn mit dem Mittagessen ablenkt. Oder indem sie ihm

Foto: Getty Images/Carey Rich

eine Anweisung („Natürlich verträgst du dich wieder mit Noah") oder einen Ratschlag („Jetzt iss erst mal, dann rufen wir ihn an, und ihr sprecht euch aus") gibt. Was gut gemeint ist, verhindert allerdings, dass Leo seine Gefühle in Worte fasst und selbst nach einer Lösung sucht. Besser wäre: „Warum hast du dich über Noah geärgert?" oder „Ich verstehe, dass du wütend bist" oder „Was willst du denn jetzt tun?" Probleme sprachlich auszudrücken, macht sie überschaubarer, man kann die eigene Situation besser verstehen und auf einer sachlichen Ebene einen Ausweg suchen. Auf diese Weise entwickelt das Kind Strategien, die auch in anderen Konfliktsituationen greifen können.

Etwas allein zu schaffen, hat große Bedeutung. Genauso wichtig ist es aber zu lernen, wie man sich Hilfe und Unterstützung holt. Sei das bei einem Geschwister, einem Klassenkameraden oder einem Nachbarn. Dabei erfahre ich, wie wichtig es ist, Freunde zu haben, ein Netz von Menschen, auf das ich zurückgreifen kann. So wird der Satz „Gemeinsam sind wir stark" erlebbar und Teamgeist zu einer wichtigen Erfolgsstrategie. Um das zu fördern, können Eltern immer mal wieder

Mutig neues Terrain erobern: Das kann man lernen. Das elterliche Beispiel ist wichtig dafür

Foto: Gettyimages/Smart

Angebote unterbreiten, die Teamfähigkeit notwendig machen: gemeinsam abwaschen, zusammen ein Geschenk für Opa auswählen, den Tisch schön decken oder die Weihnachtsfeier planen. All das fördert das Organisationstalent des Kindes und das Zusammengehörigkeitsgefühl und zeigt ihm ein weiteres Mal, dass seine Beteiligung wichtig ist. Viele Untersuchungen belegen, dass sich das Gefühl, machtlos zu sein und keinen Einfluss zu haben, verheerend auf die Persönlichkeit auswirkt. Schenken Sie Ihrem Kind daher das Gefühl, dass es eine Spur hinterlässt und die Welt durch seine Gegenwart schöner und aufregender wird – damit es sich gestärkt und mit noch größerer Zuversicht an neue Aufgaben wagt.

Aus Fehlern lernen

Wer sich selbst etwas erarbeitet, macht natürlich auch Fehler. Will man einem Kind helfen, ein stabiles Ich zu entwickeln, muss man Fehler, Schwächen und Kummer als das akzeptieren, was sie sind: eine Möglichkeit, die eigenen Grenzen und Chancen auszuloten, sich besser kennenzulernen und zu wachsen. Im Chinesischen werden die Begriffe „Krise" und „Chance" mit dem gleichen Wort bezeichnet. „Eine Krise bringt nicht nur Belastungen oder Verluste mit sich, sondern – so widersprüchlich das klingen mag – häufig auch eine Bereicherung, einen Gewinn und neue Kräfte", schreibt der Psychologe Wolfgang Jaede in seinem Buch „Kinder für die Krise stärken" (siehe Interview auf der folgenden Seite). Dabei ist das Vorbild der Eltern entscheidend. Wenn ein Kind auf Misserfolg mit Scham, Selbstanklagen oder Sarkasmus reagiert, erfährt es nie, wie wichtig es ist, Fehler zu machen. Robert

Eine Krise ist nicht nur eine Belastung, sondern immer auch eine Bereicherung, ein Gewinn – und gibt neue Kräfte

Ich probier's mal!

Brooks und Sam Goldstein fordern in ihrem „Resilienz-Buch" Eltern sogar dazu auf, den Kindern so klar wie möglich zu vermitteln, dass Fehler nicht nur akzeptiert, sondern sogar erwartet werden. Ein Beispiel: Wenn Sie Ihrem Kind das Fahrradfahren beibringen, gehen Sie automatisch davon aus, dass es eine Weile dauern wird, bis es diese Art der Fortbewegung beherrscht. Dann sagen Sie: „Wenn es schwierig wird, bin ich da, um dich aufzufangen oder dir wieder aufs Rad zu helfen. Es wird nicht lange dauern, bis du allein fahren kannst!" Mit dieser Botschaft signalisieren Sie: Auch wenn etwas schief geht, du schaffst das. Und sie wecken den Optimismus, den es braucht, um die nächste Herausforderung zu bestehen. >

Ein Konto für schlechte Zeiten einrichten

Gute Erinnerungen machen stark und begleiten uns durchs ganze Leben

Interview mit dem Diplom-Psychologen Wolfgang Jaede (62), Leiter der Psychologischen Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche der Stadt Freiburg, Lehrbeauftragter an der Pädagogischen Hochschule Freiburg und Autor des Buches „Kinder für die Krise stärken – Selbstvertrauen und Resilienz fördern", Herder Verlag, Freiburg 2007

spielen und lernen: Was macht Kinder zuversichtlich?

Wolfgang Jaede: Es gilt, Schutzfaktoren auf mehreren Ebenen zu entdecken: beim Kind selbst, in der Familie und im sozialen Umfeld. Generell ist eine gute Bindungserfahrung bei allen Untersuchungen der wichtigste Faktor gewesen. Gute Bindung heißt auch immer gute Spiegelung. Das heißt: Spiegelung des Kindes als eine wertvolle Person, die Stärken hat und Dinge kann. Diese emotionale Resonanz übernimmt das Kind dann als eigenes Bild von sich. Und dieses Grundkonzept hilft dann beim Ertragen von Problemen oder Krisen wie ein fester Boden, der trägt.

Was können Eltern dafür tun?

Jaede: Sie sollten immer mal wieder aussprechen, was das Kind kann. Es gibt jeden Tag zwei, drei Gelegenheiten, bei denen ein Kind auch mal etwas aushält, mit einem Problem umgeht. Etwa wenn ein Bedürfnis nicht sofort befriedigt, sondern auch mal aufgeschoben wird. Diesen Erfolg und das Durchhaltevermögen kann man beschreiben und dem Kind vor Augen führen. Gut ist auch, ihnen altersgemäße Aufgaben zu übertragen, sodass sie ihre Selbstwirksamkeit erleben. Ganz zentral ist auch, einen Kontakt zu den eigenen Gefühlen zu entwickeln. Darum ist es wichtig, dass die Eltern die Gefühle des Kindes ernst nehmen, auch eine andere Meinung akzeptieren und dem Kind helfen, einen guten, achtsamen Kontakt mit sich selber zu haben. Das fördert die Selbststeuerungsfähigkeiten. Wichtig sind auch gute Modelle. Wie geht man selber mit Krisen und Problemen um? Herrscht da Optimismus oder eine Verlierer-Haltung vor? In diesen Dingen orientiert sich das Kind ganz stark an seinen Eltern.

Kann man aus ängstlichen Kindern Optimisten machen?

Jaede: Man kann ein Kind natürlich nicht auf den Kopf stellen. Ängste sollte man auch ernst nehmen. Aber es zeigt sich doch, dass man Erstaunliches bewirken kann, wenn man ein oder zwei Schutzfaktoren findet und stärkt, etwa Freizeitinteressen oder eine enge Geschwisterbindung, und gleichzeitig ein oder zwei Risikofaktoren herausnimmt. Man muss nicht alles auf einmal umstellen. Vielmehr sollte man auf mehreren Ebenen ansetzen, nicht nur beim Kind. Resilienz funktioniert wie ein Haus mit mehreren Stockwerken, auf denen man verschiedene Resilienzfaktoren sieht, beachtet, stärkt und sich damit quasi ein Konto einrichtet für schlechte Zeiten. Das wird auch vom Kind stark verinnerlicht. Jeder von uns erinnert sich an eine gute Bindung, eine glückliche Kindheit. Das sind ganz nahe Erinnerungen, die einen durchs ganze Leben begleiten.

Das Interview führte Simone Schellhammer.

Ich krieg' das hin

Simone Schellhammer arbeitet als freie Journalistin, hat eine Tochter und einen Sohn und lebt mit ihrer Familie in Hamburg.

Fotos: Gettyimages/Gary John Norman; privat (2)