



Jedes Kind braucht Kraft-Tankstellen

Unbeschwert spielen, toben, glücklich sein – das wünschen wir uns für unsere Kinder. Aber auch Kinder haben Probleme, Ängste und stehen unter Leistungsdruck. Nicht vor allem können wir sie bewahren. Aber es gibt Wege, mit unseren Kindern gemeinsam Strategien und Alltagsoasen zu finden, in denen sie Kraft und Stärke tanken können!



10 Bausteine für starke Kinder und ihre Familien

Was hilft Kindern, stark zu werden, ihr Leben zu meistern? Diese Frage beschäftigt wohl alle Eltern. Leider gibt es keine Patentrezepte, denn jede Situation ist anders und erfordert laufend individuelle Entscheidungen. Auf den folgenden Seiten finden Sie zehn grundlegende Bausteine für eine gesunde Entwicklung und ein harmonisches Familienleben.

Alle Kinder sind verschieden und genauso unterschiedlich sind auch ihre individuellen Bedürfnisse. Manches aber ist bei allen Kindern gleich: Sie wünschen sich Verständnis, Halt und Geborgenheit. Unsere Aufgabe als Eltern ist es, ihnen diese Sicherheiten nicht nur in Krisen, sondern auch im Alltag so zu vermitteln, dass sie ein Leben lang darauf zurückgreifen können. Was lässt Kinder glücklich werden und zu einer optimistischen Lebenseinstellung kommen? Und was können wir in der Erziehung dazu beitragen?

Entwicklungsforscher beschäftigen sich seit vielen Jahren mit der Beobachtung von Menschen, die sich nach Krisen und Problemen in der Kindheit fröhlich, leicht und zuversichtlich durch das Leben bewegen.

Vor allem die sogenannte Resilienzforschung hat sich intensiv mit der Frage beschäftigt, welche Faktoren sich stärkend auf Kinder auswirken. Resiliente Menschen können aus Krisen lernen und sie für ihre Entwicklung nutzen.

Resilienz – Das Immunsystem der Seele

Immer wieder schaffen es Kinder, Krisen zu meistern und gesund zu bleiben, obwohl ihre Lebensbedingungen nicht gerade einfach sind. Resilienz heißt der Fachbegriff dafür, zu übersetzen in etwa mit »seelischer Stärke« oder »innerer Widerstandskraft«. Was haben diese Kinder, was andere in vergleichbaren Situationen nicht haben? Was macht ihre Stärke aus? Was lässt sie immer wieder neu anfangen und nicht aufgeben? Welche inneren Einstellungen helfen ihnen dabei?

Während man früher annahm, dass die Fähigkeit zur Resilienz angeboren ist, belegt die Wissenschaft heute, dass sie zum gro-

ßen Teil in der Kindheit gelernt und trainiert werden kann. Die Forschung geht davon aus, dass jedes Kind gewisse Resilienzfaktoren mitbringt und dass diese bewusst und durch Hilfestellungen der Erwachsenen ausgebaut und erweitert werden können. Dieses Wissen stimmt zuversichtlich und macht Mut.

Von außen gestärkt und innerlich sicher, nehmen resiliente Menschen Probleme und Schicksalsschläge ernst, aber sie verzweifeln nicht daran. Sie akzeptieren, dass das Leben ein Auf und Ab ist und man nicht von allen gemocht und immer erfolgreich sein kann. Sie sind fähig, sich neu zu motivieren. Ein kri-

tischer, aber liebevoller Blick auf sich selbst ermöglicht es ihnen, aus eigenen Fehlern zu lernen und sich realistisch einzuschätzen.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche Forschungsergebnisse, die darauf hinweisen, dass resiliente Kinder über kreative Fähigkeiten

und positive Fantasie verfügen, die ebenfalls spielerisch gefördert werden können. Das hilft ihnen, in Krisen neue und ungewöhnliche Lösungswege zu versuchen und auch in kritischen Situationen wieder lebens- und überlebensfähig zu werden, denn sie reagieren auch unter Druck flexibel.

Was tut Kindern gut und stärkt sie?

1. Halt und Sicherheit
2. Liebe, Respekt und Vertrauen
3. Klarheit und Kommunikation
4. Regeln und Werte
5. Wertschätzung und konstruktive Kritik
6. Optimismus und Humor
7. Das Kind Kind sein lassen
8. Positive Vorbilder
9. Bewältigbare Aufgaben
10. Eltern, die selbst gerne lernen

Wenn Sie die nächsten Seiten überspringen möchten, weil Sie der praktische Teil mehr interessiert, lesen Sie trotzdem bitte diese Worte von Gerald Hüther. Sie fassen das Allerwichtigste in einem Satz zusammen:

Kinder brauchen Gemeinschaften, in denen sie sich geborgen fühlen, Aufgaben, an denen sie wachsen, und Vorbilder, an denen sie sich orientieren können.

1. Baustein: Halt und Sicherheit

Ein wichtiger Faktor für die innere Stärke unserer Kinder ist das Vertrauen darauf, unterstützt zu werden. Ein Kind braucht zumindest einen Erwachsenen, dem es bedingungslos vertraut und von dem es sich mit all seinen Stärken, Schwächen und Eigenarten angenommen und beschützt fühlt.

Die innere Stärke von Kindern hat weniger mit bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen als mit einer ausgewogenen Mischung von herausfordernden und Halt gebenden Faktoren im Leben zu tun. Lassen Sie Ihr Kind Sicherheit und Verlässlichkeit spüren, auch wenn Sie als Reibebaum herhalten, Konflikte aushalten und problematische Situationen auffangen müssen. Das gehört dazu. Das übergeordnete Motto dabei heißt: Hilfe zur Selbsthilfe. Denn nur das Erleben der eigenen Wirksamkeit macht Kinder mental fit und lässt echtes Selbstbewusstsein wachsen.

Die Kraftsets und Wohlfühl Tipps in diesem Buch sind eine Möglichkeit, Kinder und Erwachsene gemeinsam in ihrer Kompetenz zu stärken. Denn Resilienz lässt sich während des ganzen Lebens verbessern.

Sätze, die Ihrem Kind Halt und Sicherheit geben

- »Es ist so schön, dass es dich gibt und du zu mir gehörst.« – Auch wenn Ihr Kind gerade etwas angestellt hat oder Sie sich geärgert haben, das Gefühl der Sicherheit darf nicht darunter leiden.
- »Ich helfe dir gerne!« – Helfen ja, aber erst dann, wenn das Kind selbst versucht hat, zum Erfolg zu kommen. Unaufgeforderte, vorausseilende Hilfe verführt zur Unselbstständigkeit und Unsicherheit.

- »Das interessiert mich!« – Hören Sie zu, wenn Ihr Kind etwas erzählt, fragen Sie nach und bewerten Sie nicht sofort. Sonst wird es immer weniger reden und die Kommunikation wird erlahmen. Wenn Ihr Kind Ihnen etwas anvertraut, erzählen Sie es nicht gedankenlos weiter! Und schon gar nicht neben den Ohren Ihres Kindes.
- »Ich versuche, dich zu verstehen!« – Egal was vorgefallen ist, zeigen Sie Verständnis für Ihr Kind und seine Sichtweisen. Das heißt aber nicht, dass Sie alles gutheißen müssen. Verstehen heißt nicht automatisch alles akzeptieren.
- »Das freut mich sehr!« – Zeigen Sie Ihre Freude, wenn Ihrem Kind etwas gut gelungen ist oder es großen Einsatz zeigt. Das macht Ihr Kind stark.

2. Baustein: Liebe, Respekt und Vertrauen

Akzeptieren Sie Ihr Kind liebevoll, so wie es ist, ohne Wenn und Aber.

Wenn Kinder spüren, dass sie prinzipiell respektiert und geliebt werden, wollen sie mit den Eltern kooperieren und vertrauen ihnen bedingungslos. Deshalb dürfen wir auch nie und nimmer, egal was passiert, mit Liebesentzug drohen. »Ich habe dich nicht mehr lieb, wenn du jetzt nicht sofort folgst«, ist eine der wenigen Todsünden in der Erziehung und in Beziehungen. Ein Kind will sicher sein, dass es auch mit Fehlern, Schwächen und Pleiten gemocht wird.

Bedenken Sie: Erst dadurch wird es einzigartig auf diesem Planeten.

Emotionale Intelligenz und Respekt

Auch die sogenannte emotionale Intelligenz ist ein wesentlicher Glücksfaktor. Und der kann sich nur gut entwickeln, wenn Kinder

die Erfahrung von Respekt und liebevollem Vertrauen machen können. Das befähigt sie, intelligent mit ihren eigenen Gefühlen umzugehen und zu erkennen, wie es anderen geht. Forschungen belegen, dass emotionale Intelligenz ein wesentlicher Erfolgsfaktor ist: Wer sich gut in andere einfühlen kann, hat prinzipiell die Nase vorn.

Respektieren Sie alle Gefühle Ihres Kindes, egal ob Sie sie verstehen können oder nicht. Das heißt aber nicht, dass wir in der Erziehung immer darauf Rücksicht nehmen sollen. Denn ein klares Nein ist manchmal wichtig, auch wenn das Kind darauf mit Ärger oder Traurigkeit reagiert. Wenn es weiß, dass seine Empfindungen nicht infrage gestellt werden, kann es Enttäuschungen leichter verkraften und selbst Nein-Sagen lernen. Dies gilt zum Beispiel auch für »kleine Zärtlichkeiten«: Ein Kind soll nie Küsschen geben oder auf dem



Schoß sitzen müssen, wenn es das nicht von sich aus möchte.

Selbstständigkeit ermöglichen und Interesse zeigen

Lassen Sie Ihr Kind so oft wie möglich selbst entscheiden und respektieren Sie diese Entscheidungen dann auch. Ein Kind darf zum Beispiel mitreden, wohin der nächste Sonntagsausflug gehen soll. Es braucht aber auch schützende Richtlinien: »Dieses Becken ist für dich tabu, bis du schwimmen kannst!« oder »Heute gehen wir nicht in den Zoo, weil du erkältet bist.«

Zeigen Sie Interesse an allem, was Ihrem Kind wichtig ist und wofür es sich begeistert. So fördern Sie seine Talente. Aber es ist auch wichtig, dass es sich nicht immer im Mittelpunkt des elterlichen Lebens sieht. Denn wenn ein Kind meint, dass das Wohlbefinden seiner Mutter oder seines Vaters nur von ihm abhängt, kann das zu einer übergroßen Belastung werden. Kindern geht es gut, wenn die Erwachsenen ein eigenes erfülltes Leben führen, von dem die Kinder ein wichtiger, aber nicht der einzige Teil sind. Deshalb überprüfen Sie regelmäßig Ihre eigenen Erwartungen an Ihre Kinder.

Geduld statt Vorverurteilung

Respekt haben heißt auch Geduld zeigen und die Kinder so annehmen, wie sie sind, und nicht, wie wir sie gerne haben möchten. Ein Kind ist kein Automat, der das auswirft, was wir hineingesteckt haben, sondern ein einzigartiges Wesen mit eigenen Gefühlen, Gedanken und Erlebnissen. Gute Noten und Wohlverhalten sind nur ein Teil seines Lebens. Es ist völlig normal, dass ihm nicht alles glückt und dass es manchmal nervendes Verhalten zeigt.

Kleben Sie Ihrem Kind kein Etikett auf. Wenn Sie zum Beispiel sagen: »Du bist immer ein

Faulpelz, du machst niemals deine Hausaufgaben!«, wird sich dieses Verhalten sogar verfestigen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit mehr auf das, was Ihr Kind gut kann, wozu es sich hingezogen fühlt. Ist es vielleicht hilfsbereit oder auffallend tierlieb? Kann es gut zuhören, zeigt es Mitgefühl oder liebt es, in der Nacht die Sterne zu beobachten? Bastelt es gerne mit Papa in der Werkstatt oder hat es immer wieder außergewöhnliche Einfälle und fantasievolle Tagträume? Die Stärken Ihres Kindes zeigen sich vor allem in seinen Interessen und sind die wirksamsten Helfer, um aus den Schwächen herauszuwachsen.

TIPP

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Wortwahl. Worte wie »immer«, »niemals« und »schon wieder« machen klein und schwach. Beobachten Sie, wie oft Sie für Ihr Kind oder für sich selbst diese Worte sagen oder denken. Und dann lassen Sie sie weg. Sie werden sehen – das ist gar nicht so einfach!

3. Baustein: Klarheit und Kommunikation

Eine klare Kommunikation ist Grundvoraussetzung für den Zusammenhalt in der Familie und gegenseitiges Verständnis. Im Gespräch mit Kindern sind klare Aussagen notwendig. Zu komplexe Fragen, zu vielfältige Wahlmöglichkeiten wie »Möchtest du Mikado spielen, dich ausruhen oder lieber vorher den ersten Teil der Mathe-Hausaufgaben erledigen?« verwirren Kinder. Das hat zur Folge, dass sie sich nicht entscheiden können, ihre Meinung ständig ändern und den Eltern mit ihren Launen das Leben schwer machen.

Vage Aussagen wie »Sei in der Schule brav!« oder »Benimm dich rücksichtsvoller!« sind zu abstrakt. Besser sind konkrete Hinweise:

»Melde dich im Unterricht, wenn du willst, dass dir zugehört wird« oder »Lass deinem Sitznachbarn genug Platz zum Schreiben.«

Zu sagen, was man nicht möchte, führt selten ans Ziel. »Die Musik ist zu laut!« ist weniger deutlich als »Ich bin lärmempfindlich. Bitte stell das Gerät leiser.«. Kinder brauchen Konkretes. Auf begründete, eindeutige Hinweise reagieren sie meist kooperativ. Unklare Formulierungen hingegen führen leicht dazu, dass sie nur das hören, was sie hören möchten und was ihnen gerade passt. Wenn wir einem Kind etwas mitteilen, ist es sinnvoll, es auf eine Art zu tun, die dem kindlichen Denken entgegenkommt. Auch Körpersprache, Mimik und Gestik sollten mit den Worten übereinstimmen. Wenn wir über eine ernste Angelegenheit reden, sollten wir auch eine ernsthafte Haltung und Mimik haben. Sonst widersprechen wir uns indirekt selbst und das Gespräch wird nicht den beabsichtigten Zweck erfüllen, weil das Kind uns nicht versteht oder nicht ernst nehmen kann.

Ein offenes Ohr im richtigen Moment

Wer sich wohlfühlt, kann auch besser reden. In einer entspannten Atmosphäre ist Bewegung, Kuscheln und Lachen ausdrücklich erlaubt. In einer Wohlfühlatmosphäre kommt

PRAXIS

»Vertrauensohr«

Suchen Sie sich gemeinsam ein »Vertrauensohr« aus. Wann immer Ihr Kind diesem Ohr etwas zuflüstert, kann es sicher sein, dass Sie es als Geheimnis behandeln. Sie hören dann einfach nur zu und bedanken sich am Ende. So können Kinder lernen, auch ganz peinliche oder beängstigende Gedanken auszusprechen, ohne dass der Erwachsene sofort sein Wissen oder seine Sorge dazugibt.

man viel leichter ins Gespräch. Kinder wollen nicht mit Fragen bedrängt werden, dann reagieren sie meist mit Schweigen. Sie kommen von alleine, wenn wir ihnen Zeit, Raum und Aufmerksamkeit zur Verfügung stellen, sozusagen ein offenes Ohr im richtigen Moment.

Denn gelungene Kommunikation hat mehr mit Zuhören zu tun als mit Reden. Von Kindern wird erwartet, dass sie uns grundsätzlich zuhören, doch wir selbst rufen schnell mal etwas im Vorbeigehen ins Kinderzimmer oder schreiben eine E-Mail fertig, während unser Schulanfänger von der Turnstunde berichtet. Wir müssen unseren Kindern nicht permanent die volle Aufmerksamkeit schenken, sondern nur ab und zu. Als Mutter oder Vater spüren Sie sicher sehr gut, wann Sie nebenbei kochen können und wann es wirklich wichtig ist, sich dem Kind ganz zu widmen. Aber dann seien Sie bitte ganz da, hören Sie zu und lassen Sie Ihr Kind ausreden. Das hilft nicht nur beim Verstehen, sondern auch dabei, das Selbstwertgefühl Ihres Kindes zu stärken. Denn die Erfahrung »Ich werde gehört« schafft Vertrauen in sich selbst. Bewerten Sie nicht sofort und versetzen Sie sich in die Lage des Kindes. Auch wenn Sie zwischendurch immer wieder zusammenfassen, was Sie verstanden haben, erleichtert das das Verstehen. »Deine Freundin Susi wollte neben Eva sitzen. Deshalb hattet ihr Streit und du warst traurig. Dann habt ihr euch wieder versöhnt. Habe ich das richtig verstanden?« Es ist besonders wichtig, auf die Gefühle einzugehen. Auch wenn Ihnen manche Probleme Ihres Kindes unbedeutend vorkommen und Sie die heftigen Emotionen nicht verstehen: Ihrem Kind ist es in diesem Augenblick sehr ernst. Unterbrechen Sie es nicht, wenn es darüber berichtet, fragen Sie nach. Bieten Sie aber keine vorschnellen Lösungen an und halten Sie sich mit Ratschlägen zurück. Fragen Sie lieber: »Was hast du dir denn schon überlegt?«, »Brauchst du meine Hilfe?« oder

»Schön, dass du mir das erzählt hast.« So lernen Kinder, dass man in der Familie über alles reden kann.

4. Baustein: Regeln und Werte

Erziehen ist eine herausfordernde Aufgabe, die nicht immer einfach ist, die Eltern aber auch mit vielen wundervollen Momenten belohnt. Kleine Probleme und so mancher Alltagsärger lassen sich mit Gelassenheit und klaren Regeln viel leichter bewältigen.

Auch wenn Kinder manchmal rebellieren, so wollen sie doch Erwachsene, zu denen sie aufsehen können. Wenn die Eltern Sicherheit ausstrahlen, sind sie wie eine Festung, die das Kind schützt und in Ruhe wachsen lässt. Eine demokratische Erziehung und viele gemeinsame Entscheidungen sind wichtig und richtig, dennoch dürfen Eltern die Rolle des Führens nicht abgeben und müssen Regeln aufstellen. Das sind Verhaltensvereinbarungen, die das Funktionieren einer Gemeinschaft erleichtern. So wie die Verkehrsregeln unser Autofahren erleichtern und wir nicht auf die Idee kämen, unser Fahrzeug in einem fremden Garten zu parken, so erleichtert es auch das Kinderleben, wenn wir deutlich machen, was erlaubt ist und was nicht. Ihr Kind möchte wissen, was es darf und was nicht und welche Folgen es hat, wenn wichtige Regeln nicht eingehalten werden. Auch sehr tolerante Eltern müssen Grenzen setzen, wenn zum Beispiel der Nachwuchs trotz höflicher Bitten die Füße nicht vom Esstisch nimmt oder den Fernseher auf maximale Lautstärke dreht, während das Baby schlafen will. Regeln müssen klar und verständlich sein, zum Beispiel: »Wir schreien uns nicht an« oder »Wenn du etwas ausräumst, legst du es auch wieder zurück.« Klare Absprachen helfen, sich in der Welt zurechtzufinden und mit anderen Menschen gut auszukommen.

Legen Sie zum Beispiel Essenszeiten fest, regeln Sie den Medienkonsum und sprechen Sie über den gegenseitigen Umgang miteinander. Werden diese Abmachungen nicht eingehalten, weiß Ihr Kind genau, warum Sie jetzt unzufrieden sind. Kennen sich die Kinder zu Hause gut aus, dann macht es ihnen auch keine Probleme, sich auf die Schulregeln einzustellen oder zu akzeptieren, dass jede Gemeinschaft ein wenig anders funktioniert.

Grenzen sind flexibel

Natürlich verschieben und ändern sich Grenzen. Bildlich gesprochen werden neue Schilder aufgestellt, alte entfernt. Vieles wird mit zunehmendem Alter der Kinder neu verhandelt, denn Kinder sind Grenzgänger. Sie wollen erfahren und austesten, was sie tun können, damit sich Grenzen verschieben oder gar auflösen.

PRAXIS

Denken Sie über Ihre persönlichen Werte nach

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Ruhe und Zeit und schreiben Sie alle Eigenschaften auf, die Ihnen wichtig sind und die Ihnen spontan einfallen, zum Beispiel: fair, freundlich, ehrlich, hilfsbereit, ordentlich, selbstsicher, kreativ, fröhlich, fleißig, durchsetzungsfähig ... Dann suchen Sie die drei für Sie wichtigsten Eigenschaftswörter heraus und überlegen, wann und wie Sie mit Ihrem Kind darüber reden können. Dann kann Ihr Kind besser nachvollziehen, warum Ihnen gewisse Verhaltensweisen besonders wichtig sind. Übrigens sind besonders Grundschul Kinder sehr empfänglich für tiefere Gespräche. Sie möchten größere Zusammenhänge verstehen und von den Erwachsenen ernst genommen werden.

Regeln, die Eltern aufstellen, richten sich vor allem nach dem, was ihnen wichtig ist, also nach ihren persönlichen Werten. Damit sind nicht materielle Güter oder ein volles Bankkonto gemeint, sondern vielmehr die Überzeugungen, die Erwachsene selbst vom Leben und von Richtig und Falsch haben.

Was sind Ihre wichtigsten Wertevorstellungen, die Sie in der Erziehung weitergeben möchten? Ist es zum Beispiel Bildung? Oder Höflichkeit? Soll Ihr Kind besonders durchsetzungsfähig werden? Wie wichtig sind Ihnen Genauigkeit und Pünktlichkeit?

5. Baustein: Wertschätzung und konstruktive Kritik

Um das Selbstwertgefühl eines Kindes zu heben und erwünschtes Verhalten zu verstärken, ist es wichtig, seine Fortschritte und Anstrengungen zu sehen und es ehrlich zu loben. Kinder, die zu wenig Wertschätzung erhalten, sind sich nie sicher, ob das, was sie denken und wie sie handeln, auch richtig ist. Loben Sie Ihr Kind für seine Ideen, Bemühungen und alles, worüber Sie sich freuen.

Loben ist wichtig, aber loben Sie richtig. Es kommt dabei nicht so sehr auf das Ergebnis, sondern auf die Anstrengung des Kindes an. Loben Sie den Eifer, mit dem Ihr Kind bei der Sache war, auch wenn das Ergebnis nicht so toll ausfällt. Gehen Sie ins Detail: »Die lustige weiße Wolke mag ich auf deinem Bild. Was gefällt dir denn am besten?« Schätzen Sie die gute Absicht hinter einer Tat, auch wenn etwas danebengeht: »Danke, dass du mir helfen wolltest. Nicht so schlimm, dass der Teller kaputtgegangen ist. Bitte frage mich das nächste Mal vorher.« Besonders wenn Kinder unsicher sind oder Misserfolge verkraften müssen, brauchen sie Lob für kleine Schritte und Ihr felsenfestes Vertrauen in

ihre individuellen Fähigkeiten. Sie müssen es aber auch ehrlich meinen und nicht nur einfach so dahinsagen. Denn noch bevor das Kind die Worte hört, sieht es Ihre erfreute Mimik, spürt Ihr Lächeln oder registriert Ihren Tonfall. Das löst beim Kind Freude aus und motiviert es, sich weiterhin anzustrengen. Aber gerade in diesem Punkt liegt auch eine mögliche Gefahr.

Achtung Lobfalle!

Zu viel Lob könnte dazu führen, dass ein Kind sich nur anstrengt, um gelobt zu werden. Beobachtungen zeigen, dass unsichere Kinder zu wenig, zu viel oder zu undifferenziert gelobt werden und keine Form von Kritik kennen. Machen Sie Ihr Kind also nicht von Ihrer Anerkennung abhängig. Reagieren Sie nicht enttäuscht, wenn einmal etwas danebengeht, und richten Sie das Wort auch an das Kind: »Bist du selbst zufrieden mit deiner Note? Das ist wichtiger!« Dadurch lernen Kinder, Selbstkritik und eigene Ziele zu verfolgen. Denn schließlich soll Ihr Kind mit sich selbst zufrieden sein und sich selbst motivieren lernen. So gestärkt halten Kinder auch angemessene Kritik gut aus und lernen aus ihren Fehlern, was sie besser machen können. Denn faire Kritik ist erlaubt und wichtig.

PRAXIS

Schätze sammeln

Lassen Sie Ihr Kind seine Erfolge bewusst erleben und einen Schatz sammeln. Das Kind erhält ein leeres Wasser- oder Marmeladenglas. Für alles, was es gut gemacht hat oder worüber es sich selbst freut, legt es einen Stein oder eine bunte Murmel hinein. So kann es seine Erfolge jederzeit sehen und der Schatz wird immer größer. Wenn das Glas voll ist, wird darüber geplaudert und gemeinsam gefeiert.

Kritisieren Sie aber nur das Verhalten Ihres Kindes und nicht Ihr Kind selbst. Sagen Sie zum Beispiel nicht: »Du bist ein schlampiges Kind«, sondern besser: »Schade, dass deine Hefte so schmutzig sind. Bitte achte besser auf deine Sachen.«

Manche Eltern wollen es ganz besonders gut machen und loben prinzipiell alles, was von ihrem Kind kommt. Aber Lob nach dem Gießkannenprinzip verunsichert das Kind. Es wird sich irgendwann fragen: »Hat Mama nicht kapiert, dass ich mich gar nicht angestrengt habe? Oder traut sie mir nicht mehr zu?« Überzogenes Hochloben kann auch zu unechtem, überhöhtem Selbstwertgefühl führen. Solche Kinder überschätzen sich, obwohl sie nicht wirklich selbstsicher sind. Sie haben es im Kindergarten oder in einer Schulklasse oft schwer, denn die Einstellung »Ich bin der Größte und immer super« macht nicht gerade beliebt. Sie wirken eingebildet, haben aber innerlich eine ganz geringe Frustrationstoleranz. Deshalb reagieren sie schnell beleidigt, wenn sie erkennen, dass sie nicht von jedem so euphorisch gesehen werden. Sie wehren sich heftig gegen Kritik oder Tadel und versuchen dann mit allen Mitteln, Aufmerksamkeit zu erhalten. Auch Auffälligkeiten und Aggressionen können unerwünschte Folgen sein.

Dennoch dürfen diese kritischen Einwände nicht darüber hinwegtäuschen, dass Kinder in unserer Gesellschaft prinzipiell eher zu wenig als zu viel gelobt werden.

6. Baustein: Optimismus und Humor

Es ist eine Erkenntnis der Glücksforschung, dass zufriedene, erfolgreiche Menschen vor allem das Schöne in ihrem Leben bewusst wahrnehmen und dafür dankbar sein können. Mithilfe dieser inneren Haltung lassen sich die Herausforderungen des Lebens mit

Gelassenheit und Optimismus angehen. Leider leben wir oft so, dass wir das Angenehme als selbstverständlich hinnehmen. Schlechte oder unangenehme Seiten hingegen fallen uns sofort auf, regen uns auf oder machen uns mutlos.

Bestärken Sie Ihr Kind in einer grundsätzlich positiven Lebenseinstellung und sehen Sie Krisen als Chance, um daraus zu lernen und daran zu wachsen. Kleine und größere Krisen gehören zum Leben und zum Erwachsenwerden dazu. Mit Optimismus und Humor lassen sie sich leichter und besser bewältigen. Und es ist erwiesen, dass Humor genauso wie die Sprache oder das Sozialverhalten zu einem großen Teil erlernbar ist.

Lachen und Leichtigkeit sind die Kennzeichen optimistischer Familien. Kinder von pessimistischen Eltern lernen von ihnen eine negative Erwartungshaltung und Übervorsicht.

