



Nicola Schmidt

GROSSE
Gefühle

Mut

Wie Kinder über sich
hinauswachsen

BELTZ

Leseprobe aus: Schmidt, Mut, Wie Kinder über sich hinauswachsen, ISBN 978-3-407-72715-2

© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-72715-2>





MUTIGE ELTERN – MUTIGE KINDER

Wie mutig Kinder sind, hängt sehr von ihrer Umgebung ab. Eltern können auch ängstliche Kinder in vielen kleinen Schritten stärken – **von Geburt an.**

»Verwöhnte«
Babys werden starke
Kinder

Ich fühle, also bin ich – das Selbst

Das Baby quengelt, die Mutter nimmt es hoch und gibt ihm zu trinken. Die Schwiegermutter ist empört: »Du kannst doch nicht immer auf jedes Quengeln sofort reagieren! So wird aus dem Kind nie etwas!«

Doch die Schwiegermutter irrt. Studien zeigen: Säuglinge, die zu trinken bekommen, wenn sie Hunger zeigen, die auf den Arm genommen werden, wenn sie quengeln, und die Tag und Nacht eine sichere Bezugsperson um sich haben, sind als Babys ausgeglichener und weinen weniger. Und genau hier legen Eltern auch den ersten Grundstein für ein mutiges Kind: So »verwöhnte« Babys wachsen nicht zu weinerlichen Muttersöhnchen oder manipulativen Tyrannen heran. Sie werden zu selbstbewussten, starken, sozial kompetenten und letztlich mutigen Kindern.

Denn die Eltern signalisieren: Wir sind da, wenn du uns brauchst, und zwar Tag und Nacht. Die Kinder nehmen sich selbst so wahr, wie sie behandelt werden: »Mama und Papa sind für mich da. Ich bekomme auf meine Signale eine prompte und zuverlässige Rückmeldung, ich habe Bedürfnisse, ja! Und ich darf sie haben und ich bekomme sie erfüllt, solange ich sie mir noch nicht selbst erfüllen kann.« Barbara Sichtermann schreibt, gute Eltern seien wie englische Butler: Sie reagieren prompt auf ihre Babys, bleiben aber auch dann ruhig, wenn »ihre Lordschaft« gerade völlig außer sich ist.

Wenn Eltern feinfühlig und sofort auf ihre Kinder reagieren, mit ihnen lachen und Grimassen schneiden, sie beim kleinsten Weinen



»Das Einzige, was ein Kind bis zum sechsten Lebensjahr lernen muss, ist: Ich bin gut.«


Julia Dibbern

auf den Arm nehmen und ihre Bedürfnisse respektieren, weinen Babys weniger und entwickeln eine sicherere Bindung.


Kurz: Je mehr Liebe, desto mehr Stärke.

Berührung spielt am Lebensanfang eine besonders große Rolle: Forscher gehen davon aus, dass der Säugling sich zunächst noch als eins mit der Mutter oder seiner engsten Bezugsperson erlebt. Er erfährt seinen Körper und sein Selbst umso klarer, je mehr er berührt, getragen und gestreichelt oder massiert wird. Körpererfahrungen sind in diesem Alter – und später! – Selbsterfahrungen. Besonders in der Zeit, bevor das Kind spricht, ist der Körper der Schlüssel zur Welt.

All diese körperlichen und sozialen Erfahrungen braucht der Säugling, um später eine Idee von »Ich« herauszubilden. Im Laufe der Entwicklung tritt dies immer stärker hervor, bis Kinder zwischen drei und vier nicht mehr »Lena will Milch« sagen, sondern »ich« verwenden: »Ich will aber den Stock behalten!«



Sichere Bindung



Ich bin wertvoll, ich bin gut

Wenn Eltern Kinder respektvoll behandeln, liebevoll versorgen und zärtlich im Arm halten, bekommen Kinder von Anfang an ein positives Selbstbild. Die Lektion ist so einfach wie wirkungsvoll: Ich bin wertvoll, ich bin gut, ich bin geliebt.

Bin ich willkommen?

Wird das Baby zum Kleinkind, prägen wir sein Ich-Bild immer stärker auch durch Handlungen und Worte. Wie wir sie ansehen, wie wir weiterhin auf ihre Bedürfnisse reagieren, wie wir sie berühren und in welchem Ton wir mit ihnen sprechen – all das formt die Selbsteinschätzung unseres Kindes. Das Kind beantwortet so unbewusst die Fragen: Bin ich wertvoll? Bin ich liebenswert? Bin ich es wert, ernst genommen zu werden? Habe ich es verdient, dass man mich zärtlich und liebevoll berührt? Bin ich gut oder schlecht, böse oder willkommen?

Erst später gewinnen neben den engsten Bezugspersonen auch Freunde einen starken Einfluss auf das Selbstbild unseres Kindes. Dann ist es egal, wie schön Mama das blaue Kleid an mir findet, wenn meine Schulfreundinnen mich deshalb hänseln, dann ziehe ich es nicht an.

Nicht zuletzt speist sich das Selbstbild des Kindes auch daraus, wie es mit dem Dreirad zurechtkommt, ob es schafft, dass die Duplo-Steine aufeinanderpassen, ob sich die Katze streicheln lässt und ob die Nachbarin sich freut, wenn es »Hallo!« ruft.

Hände und Worte wirken Wunder

Die Mütter vom Nomadenstamm der Kung San in Botswana reagieren in 90 Prozent der Fälle innerhalb von 19 Sekunden auf ihre Babys, wenn diese anfangen zu quengeln. Diese Babys weinen nicht weniger als unsere, aber viel kürzer. Die Mütter schlafen bei ihren Kindern, bis diese von selbst woanders schlafen wollen. Sie stillen die Babys, wann immer diese das wollen, bis die Kinder vier oder fünf Jahre alt sind. Die !Kung-San-Frau Nisa berichtet, dass die Kinder auf längeren Strecken getragen werden, bis sie sieben Jahre alt sind. Diese Kinder wachsen zu selbstbewussten Busch-Menschen heran.

Sie leben in der harschen Kalahari inmitten von Hitze, Wassermangel und Raubtieren im Einklang mit der Natur. Sie ernten Mongongonüsse und tragen sie kilometerweit durch die sengende Hitze. Wo für uns nichts als Sand ist, sehen sie die Fährte einer Kuduantilope, jagen halbnackt und nur mit Speeren und Pfeilen bewaffnet große Tiere und machen Feuer, ohne jemals ein Streichholz zu brauchen. Nicht gerade das, was wir von einem verhätschelten Baby erwarten würden!

Studien zeigen, dass auch in der westlichen Welt Kinder, die viel getragen, nach Bedarf gefüttert werden und bei ihren Eltern schlafen dürfen, ruhiger, selbstständiger und selbstbewusster sind. Das wundert wenig: Es ist ja das evolutionär ursprüngliche Verhalten. Wissenschaftler haben spekuliert, ob sich der menschliche Schlafzyklus (90 Minuten) parallel zu den Stillbedürfnissen der menschlichen Nachkommen entwickelt hat. Auch nachts können wir also

unsere Kinder fördern: Babys, die im sicheren Familienbett oder im Zimmer bei den Eltern schlafen und nach Bedarf gestillt werden, wachsen besser und schneiden in kognitiven Tests besser ab. Es ist nicht ganz sicher, woran das genau liegt. Aber die gestillten unter ihnen bekommen definitiv nachts mehr Milch und damit mehr Rohstoff für das nötige Hirnwachstum. Eine Freundin flachst gerne: Nehmt das Baby mit ins Bett, dann spart ihr euch später den Nachhilfeunterricht. Nachgewiesen ist: Babys, die in der Nähe ihrer Eltern schlafen, weinen weniger, können später psychische Belastungen besser ausgleichen und bekommen als Teenager und Erwachsene seltener Verhaltens- oder Schlafprobleme.

Es besteht also keinerlei Gefahr, dass wir unsere Babys durch zu viel Liebe verweichlichen. Die Grundlage für einen mutigen Menschen beginnt mit einer sicheren, liebevollen Basis.

Die richtigen Worte

Kleinkinder und Grundschul Kinder brauchen für ein positives Selbstbild neben viel Geborgenheit und Zuwendung auch die richtigen Worte:

»Ich hab dich lieb, auch wenn ich mich gerade ärgere« ist eine Information, die Kindern zeigt, dass sie auch dann liebenswert sind, wenn sie Mist gebaut haben.

»Das ging jetzt schief, probier es doch noch einmal aus!« hilft, Misserfolge zu verarbeiten und zu lernen, dass Fehler kein Drama für



»Ich weiß nicht, wann Weihnachten anderswo beginnt. Hier in Bullerbü beginnt Weihnachten jedenfalls mit dem Tag, an dem wir Pfefferkuchen backen. Dann haben wir fast genauso viel Spaß wie an Heiligabend.«

Astrid Lindgren,
Wir Kinder aus Bullerbü



das Selbstbewusstsein sein müssen, sondern Antrieb, es noch einmal zu versuchen.

»Wir beten vor dem Essen. Wir gehen jeden Samstag mit den Großeltern spazieren« – auch Rituale stärken das Gefühl für die Familie, den Clan, für den Kreis, den jeder Mensch sucht und braucht.

»Du tust dich schwer mit dem Malen, kannst aber super klettern – jeder hat eben so seine Talente!« Durch solche Sätze können Eltern dem Kind eine realistische Einschätzung von sich selbst geben und es lehren, dass es weder ein Versager noch ein Überflieger ist, sondern ein ganz normaler, liebenswerter Mensch mit guten und schwierigen Seiten wie alle anderen auch.

»Du hast kein Recht, andere Kinder zu schlagen. Wir töten keine Tiere zum Spaß« – solche Informationen helfen Kindern, ein Wertegerüst aufzubauen, das sie von innen stark macht.

Die Größe des Egos ist kulturabhängig

»Das ist MEIN Spielzeug! Heute ist MEIN Geburtstag!« So lästig der Streit um Lego und Teddybär manchmal ist, Kinder müssen sich bei uns auch als eigenständige Person wahrnehmen. Wir verlangen von den Kleinsten zum Beispiel, dass sie auf dem Spielplatz mit jedem fremden Kind ihre Lieblingsschippe teilen, während wir entrüstet reagieren würden, nähme uns jemand im Zug den Computer vom Tisch.

WENN DAS WIR WICHTIGER IST ALS DAS ICH

Teilen und Eigenständigkeit wird in Gesellschaften unterschiedlich definiert: In vielen Jäger-und-Sammler-Kulturen spielt die Gruppe eine größere, Besitz jedoch eine viel geringere Rolle als in der westlichen, industrialisierten Welt. In solchen Gesellschaften lernen die Kinder, dass so gut wie alles allen gehört und dass das Herausstellen der eigenen Leistung nicht erwünscht ist. Wenn bei den Kung San zum Beispiel ein Jäger von einer erfolgreichen Jagd kommt, wird er nicht gefeiert. Er bringt das Fleisch und tut so, als wäre nichts gewesen. Die anderen fragen ihn vorsichtig aus, spielen die Leistung aber genauso herunter wie er: Es ist ja gar nicht so viel, es ist gar nicht so gut, und überhaupt hatte er nur Glück. Zeigt der Jäger auch nur den geringsten Anflug von Stolz, wird er sofort durch Spott in seine Schranken gewiesen. Der Hintergrund: Wenn erfolgreiche Jäger zu stolz und hochmütig werden, könnte das soziale Spannungen provozieren. Da dies das Wohl der Gruppe und somit das Überleben aller gefährden könnte, wird jeder sofort in seine Schranken gewiesen.

Was Eltern häufig unterschätzen: Nicht nur, was wir zu den Kindern sagen, prägt sie. Auch unsere Worte gegenüber anderen zeigen, wie wir unsere Kinder einschätzen. Sprechen wir gut oder schlecht von unseren Kindern, von »meinen geliebten Kleinen« oder »den kleinen Terrorzwerge«? Auch diese Aussagen übernehmen Kinder in ihre Selbsteinschätzung – und zwar stärker, als viele Eltern meinen. Dabei ist wichtig zu wissen, dass es kulturell sehr unterschiedlich ist, wie viel in Anwesenheit von Kindern überhaupt

über Kinder gesprochen wird. Während manche Mütter sich stundenlang neben den spielenden Dreijährigen über deren Fähigkeiten austauschen, sind in anderen Kulturen Kinder überhaupt kein Thema. Kinder sind da, aber über sie spricht man nicht, vor allem nicht, wenn sie anwesend sind.

Bausteine des Selbst

Die Bausteine des Selbst sind klein und unscheinbar. Aber über die Jahre sammeln sie sich wie Wassertropfen zu einem großen See, in dem sich unsere Kinder spiegeln. Es sind unsere kleinen, täglichen, verbalen und nonverbalen Rückmeldungen, die das Selbstbild und die Selbstachtung unserer Kinder maßgeblich beeinflussen – und damit ihren Mut.

Aber wie entstehen aus diesem so geformten Selbstbild unserer Kinder dann später Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und Selbstwert, die drei Grundlagen von Mut?

Kinder stellen im Laufe der Entwicklung drei Fragen: Was kann ich? Was kann ich erreichen? Bin ich liebenswert? Wie unsere Kinder diese Fragen beantworten, ist kein Zufall, sondern hängt maßgeblich von unserem Verhalten ihnen gegenüber ab.