



Leseprobe aus Döpfner, Der Schatz des Selbstwerts,
ISBN 978-3-407-86713-1 © 2022 Beltz Verlag in der
Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86713-1](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86713-1)

INHALT

EINFÜHRUNG 9

WAS IST EIGENTLICH SELBSTWERT? 17

Deshalb ist ein guter Selbstwert wichtig 24

Die Kraft, die Kinder trägt 29

SCHATZSUCHE: WIE WIR KINDER BEIM ENTDECKEN IHRES SELBST UNTERSTÜTZEN 31

Kinder ihr Leben mitgestalten lassen 33

Dem Kind eine Stimme geben 45

Belastende Gefühle erkennen und validieren 49

Ein Gesprächsklima schaffen, in dem Kinder gern erzählen 61

JEDES KIND IST EINZIGARTIG 71

Individualität bestärken 72

Der liebevolle Blick auf uns selbst als Vorbild 74

Liebevolle Selbstansprache vorleben 78

Was ist schon normal? 82

SELBSTWERTSTÄRKEND LOBEN 83

Bewusst loben 86

Aufrichtig loben 87

Eher beschreibend als bewertend loben 88

Selbsteinschätzung fördern 89

Anstrengung loben 91

KINDERN HELFEN, IHR POTENZIAL ZU LEBEN 97

Vertrauen verleiht Flügel 99

Mutmacher- und Mut-Killer-Gedanken 110

Die Macht der Glaubenssätze 119

Der Zauber der inneren Bilder 122

Ausdauer gibt Kraft 127

Für seine Werte einzutreten, schafft Selbstwert 133

Dankbarkeit schafft Fülle 134

Soziale Eingebundenheit 135

GUTE NOTEN, SCHULE UND LEISTUNG SIND NICHT ALLES 141

Die eigene Entwicklung zählt 142

Erziehungsfalle Hausaufgaben 146

Der Unterschied zwischen Erfolg und Erfüllung 150

Sport, Kunst, Lesen und Musik: Freizeit genießen ohne Druck 156

Kinder im »Flow« 160

SOZIALE MEDIEN: DER LIEBEVOLLE BLICK AUF SICH SELBST IN ZEITEN DER SELBSTDARSTELLUNG 165

Entfremdung durch »Likes« 166

Eltern sollten wissen, was in der virtuellen Welt passiert 168

SITUATIONEN, DIE DEN SELBSTWERT HERAUSFORDERN 175

- Fehler bergen Chancen 176
- Niederlagen: Versuche auf dem Weg zum Erfolg 186
- Konflikte müssen kein Drama sein 193
- Einfühlsam Verständnis und Kooperation fördern 203
- Frustrationen vermeiden: Erklärungen statt Ansagen 210
- Wie geht man mit Kränkung um? 215

ELTERNLIEBE: DER SCHATZ, DER UNSEREN KINDERN DAS TOR ZUR SELBSTLIEBE ÖFFNET 225

- Ich liebe dich so, wie du bist 226
- Blicke machen Mut 231
- Trösten verleiht Kraft 232
- Sich einlassen schafft Nähe 237
- Geborgenheit als Schutzschild für das Kind 247
- Der Zauber der Vergebung 249
- Liebe »einfach so« 253

SELBSTWERT-GESCHICHTEN ZUM VORLESEN 259

NACHWORT 287

- Liste mit Gefühlen 291
- Anmerkungen 293
- Zum Weiterlesen 295
- Dank 297
- Über die Autorin 298

KINDERN HELFEN, IHR POTENZIAL ZU LEBEN

In fast jeder Biografie erfolgreicher Menschen findet sich die Bedeutung einer oder mehrerer Mentorinnen und Mentoren ihrer Kindheit und Jugend. Oft hatten sie in ihnen wichtige erwachsene Bezugspersonen gefunden, die ihnen etwas zutrauten und ihnen vermittelten, dass sie Potenzial hätten. Durch das feste Zutrauen jener Erwachsenen, oft der eigenen Eltern oder Großeltern, manchmal aber auch von Personen außerhalb der Familie, begannen diese Kinder, sich selbst etwas zuzutrauen und an sich und ihre Fähigkeiten zu glauben.

Jedes Elternteil sollte für sich entscheiden, wie viel er oder sie dem eigenen Kind zutraut, ohne dass es überfordert wird und Schaden nimmt – sicher ist, dass elterliches Zutrauen bei Kindern den Glauben in die eigenen Fähigkeiten bestärkt. Kinder streben dann schwierigere Ziele an, als sie sich vielleicht selbst zugetraut hätten. Jedes Mal, wenn wir unsere Kinder in ihren Aktivitäten ausbremsen, sollten wir überlegen, ob unsere Einschränkung wirklich im Sinne der Entwicklung des Kindes gerechtfertigt ist oder ob sie tatsächlich nur uns das Leben erleichtert, damit wir uns weniger Sorgen machen müssen oder wir durch unsere Kontrolle (kurzfristig) Zeit und Energie sparen. Wir haben nicht nur die Fürsorgepflicht für unsere Kinder, wir haben auch die Aufgabe, sie in ihren Entwicklungsaufgaben zu unterstützen. Das erfolgreiche Erfüllen

von Entwicklungsaufgaben bedeutet in jedem Alter einen weiteren Schritt in die Selbstständigkeit des Kindes. Natürlich plädiere ich nicht dafür, die elterliche Fürsorgepflicht zugunsten der Selbstständigkeitsentwicklung zu vernachlässigen, häufig aber entscheiden wir uns im Alltag zu einem Sicherheitsverhalten, das unserem Kind signalisiert, wie wenig wir ihm zutrauen. Kann das Kind vielleicht doch schon alleine einkaufen gehen? Mit dem Rad zur Schule fahren? Die Spülmaschine ausräumen – auch auf die Gefahr hin, dass ein Teller dabei zerbricht?

* Zunächst einmal geht es darum,
dass wir uns selbst etwas zutrauen. * *

Warum? Ich empfinde es oft als Herausforderung, meinem Kind Selbstständigkeit zuzugestehen und innerhalb bestimmter Grenzen auch das Risiko einzugehen, dass es aufgrund dieser Selbstständigkeit möglicherweise unangenehme Erfahrungen macht. Und so erleben es die meisten Eltern. In erster Linie geht es um unsere Belastbarkeit: Halten wir es aus, dass unser Kind, wenn es sich selbstständig bewegt, selbstständig etwas unternimmt, sich möglicherweise, auf welche Art auch immer, wehtut? Dass es enttäuscht wird? Dass es verletzt wird? Viele Eltern sind selbst mit engen Regeln und wenig Freiheit aufgewachsen und/oder haben ein ängstliches oder sorgenvolles Temperament, für sie ist die wachsende Selbstständigkeit ihres Kindes eine immer neue Herausforderung. Manche Mütter und Väter haben aufgrund ihres Temperaments wenig Probleme, ihre elterliche Kontrolle durch Vertrauen in die Selbstständigkeit des Kindes zu ersetzen. Andere sind selbst mit viel Zutrauen ihrer eigenen Eltern erzogen worden und führen deshalb diesen Erziehungsstil fort.

VERTRAUEN VERLEIHT FLÜGEL

Wenn ich an meine Kindheit denke, waren die glücklichsten Erlebnisse solche, bei denen ich mit Freundinnen und Freunden selbstständig unterwegs war. So gründeten wir einen Geheimclub und bauten uns Lager im Wald, zu denen man nur mit einem Code-Wort Zutritt hatte. Oder wir kletterten in verlassene Häuser und dachten uns Spionagegeschichten aus. Die Mischung aus Selbstständigkeit, Gemeinschaftsgefühl und Abenteuer stellte das Glücksgefühl her. Es war spannend und wir waren frei. Damals gab es noch keine Handys, mit denen man seine Kinder jederzeit erreichen konnte, und offensichtlich hatten unsere Eltern auch keine Angst, uns ohne Aufsicht von Erwachsenen im Wald spielen zu lassen. Etwas schmerzlich dachte ich oft beim Aufwachsen meiner Kinder, dass die Möglichkeiten, solche Abenteuer zu gestalten und zu erleben, für sie heutzutage deutlich geringer sind. Andererseits: Sicherlich (und hoffentlich ...) gibt es auch einige Abenteuer, von denen ich bis heute nichts weiß ...

Und so schwingen wir Eltern ständig zwischen den Polen der Kontrolle und dem Gewähren von Selbstständigkeit. Auch wenn die Freiräume der Kindheit heute kontrollierter und begrenzter geworden sind als in unserer Kindheit, so können wir auch heute unseren Kindern noch Möglichkeiten der Entwicklung von Selbstständigkeit bieten – oder unterbinden. Es beginnt auf dem Spielplatz: Stehen wir beständig hinter unserem Kind, um es bei einem eventuellen Fall auffangen zu können? Oder lassen wir ihm angemessenen Raum zu Erkundungen und selbstständigem Ausprobieren?

Wie viel lassen wir unser Kind – in jeder Altersstufe – selbstständig machen? Für 2–3-Jährige, die ihre Autonomie entdecken, ist »allein« eines der Lieblingswörter. Sie wollen eigentlich am liebsten alles allein machen: sich allein anziehen, allein das Brot schmieren, allein die Treppe hochgehen, allein auf den Autositz klettern und,

und, und. Oft greifen wir ein, ziehen die Kinder an, schmieren ihr Brot, tragen sie die Treppe hoch und setzen sie in den Autositz – dies spart uns Zeit und Energie. Machen wir das oft genug, kann es sein, dass unser Kind sich daran gewöhnt und je nach Temperament einfach aufgibt und sich in die Unselbstständigkeit fügt. Kinder mit einem anderen Temperament fordern uns mehr heraus und kämpfen um ihre Autonomie.

Diese Kämpfe um Kontrolle versus Autonomie eskalieren meist im Jugendalter, in dem die Entwicklungsaufgabe darin besteht, dass Kinder sich von ihren Eltern in einem gewissen Maß lösen, um Eigenständigkeit zu entwickeln und zu jungen Erwachsenen heranzuwachsen. In dieser Zeit gewinnen Gleichaltrige an Bedeutung, und die Rolle der Eltern als Vertraute tritt entsprechend in den Hintergrund. Diese Phase ist für viele Eltern eine Herausforderung, besonders aber für Eltern, die Schwierigkeiten haben, Kontrolle abzugeben, und die die Selbstständigkeit ihrer Kinder als Kränkung empfinden. Ich habe oft beobachtet, wie kontrollierende Eltern die Gegenwehr ihrer Kinder provozierten und das Gegenteil von dem erreichten, was sie sich wünschten.

Kontrolle fördert in jüngeren Jahren oft Gehorsam und Anpassung, in späterem Alter, in dem das Bedürfnis nach Selbstbestimmung erstarkt, jedoch meist Heimlichkeit, Lügen oder offene Opposition. Jugendliche beschreiben, dass sie das kontrollierende Verhalten ihrer Eltern nicht nur als Ausdruck des Misstrauens, sondern als entwürdigend empfinden. Ihre oft heftigen Gegenreaktionen zeigen, wie wichtig es ist, dass wir uns immer wieder vor Augen führen, welch positive Kraft unser Vertrauen in unsere Kinder hat – auch bei Jugendlichen. Spüren Kinder und Jugendliche, dass wir ihnen vertrauen, wollen sie in der Regel unser Vertrauen nicht enttäuschen. Unser Vertrauen kann sie beflügeln – zu Engagement, reifem Verhalten, sozialem Verhalten und vor allem zu Vertrauen in sich selbst.

* Unser liebevolles Vertrauen in unsere
Kinder lässt sie ihr eigenes Potenzial entdecken
und erleben. * *

Misstrauen bewirkt das Gegenteil, es bremst Kinder aus und blockiert Entwicklung, da sie sich durch mangelndes Vertrauen selbst als minderwertig empfinden. Das schürt Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle.

Schon kleinen Kindern können wir unser Vertrauen in sie zeigen. Es macht Kinder unglaublich stolz, wenn sie den Eltern helfen können und diese ihnen schon früh kleine Aufgaben zutrauen, wie den Tisch zu decken, dem Hund das Futter zu geben, die Balkonblumen zu gießen oder die Brötchen beim Bäcker einzukaufen.

Unseren Kindern zu vertrauen und ihnen etwas zuzutrauen, bedeutet, ihnen zu vermitteln, dass wir Gutes von ihnen glauben. Es gibt nichts Beflügelnderes als einen unvoreingenommenen Vertrauensvorschuss einer Person, die uns wichtig ist. Eltern sind existenziell wichtig für ihre Kinder, und wenn sie gute Annahmen über ihre Kinder hegen, lässt das Kinder innerlich wachsen. Sie sind motiviert, diese Annahmen zu bestätigen, und entwickeln Energie. Ihr Vertrauen in sich selbst wächst, da sie dieses von außen erfahren und spüren.

→ Antonia, 9 Jahre

Einmal im Jahr veranstaltet meine Klavierlehrerin ein Vorspiel mit all ihren Schülern. Beim ersten Mal war ich sehr nervös und ängstlich, das bin ich eigentlich immer bei Tests oder auch Wettkämpfen. Zu meiner Überraschung hat alles gut geklappt. Meine Mutter schenkte mir nach dem Vorspiel einen Handarbeitskorb, den sie vorher als Geschenk für mich ausgesucht hatte. Ich war ganz erstaunt, wie sie denn wissen konnte, dass alles gut gehen würde, und sie meinte, sie wusste einfach, dass ich es gut machen würde. Das war ein tolles Gefühl und hat mich ganz stolz gemacht.

Entscheidend ist, dass wir unseren Kindern unser Vertrauen in sie nicht nur in Worten ausdrücken, sondern es auch durch unsere Handlungen zeigen. Es ist kontraproduktiv, wenn wir unserem Kind sagen: »Du kannst das«, ihm aber durch unsere Verhaltensweisen zeigen, dass wir ihm doch noch nicht so viel zutrauen.

Es ist immer, auch für uns Eltern, aufregend, wenn ein Kind einen neuen Entwicklungsschritt geht. Aus eigenen Ängsten heraus sollten wir es nicht von seiner Selbstständigkeitsentwicklung abhalten, und so sollten wir immer wieder überprüfen, ob unsere Ängste angemessen oder übertrieben sind. Und wie in allen anderen Erziehungssituationen auch wirken wir vor allem durch unsere Handlungen, stärker als durch unsere Worte. Kinder merken, wenn wir das eine sagen, jedoch nicht entsprechend handeln. Diskrepanzen zwischen den elterlichen Worten und ihren Handlungen verunsichern sie und schmälern ihr Vertrauen sowohl in sich selbst als auch in die Worte der Eltern.

→ Freddie, 11 Jahre

Alle meine Freunde fahren mit dem Fahrrad zur Schule. Mama und Papa haben auch gesagt, dass ich es ab diesem Schuljahr darf. Nach dem ich aber zweimal allein gefahren bin, bietet Mama mir immer an, mich zur Schule zu fahren. Ich weiß, dass sie es macht, weil sie Angst hat, dass mir etwas passiert.

Ich finde das doof. Sie tut so, als ob sie es mir erlaubt, aber irgendwie erlaubt sie es ja doch nicht und will auch nicht, dass ich allein zur Schule radle.

Sollten Eltern ihren Kindern misstrauen, ihnen also nicht zutrauen, sich angemessen zu verhalten – und aufgrund der sich noch entwickelnden Reife unserer Kinder gibt es durchaus Momente, in denen dies mangelnde Vertrauen seine Gründe hat –, empfehle ich Eltern immer, das Gespräch mit ihren Kindern zu suchen. Und rate von

heimlichen Kontrollen und jedem Verhalten, das Misstrauen sät, ab. Wenn wir unsere Kinder auch in diesen Situationen als Gesprächspartner auf Augenhöhe ernst nehmen und vertrauensvoll mit ihnen sprechen, bringen wir ihnen Respekt entgegen. Menschen, denen man respektvoll entgegentritt, werden mit großer Wahrscheinlichkeit versuchen, die Erwartung, die an einen respektvollen Umgang gekoppelt ist, positiv zu erfüllen.

Werden Kinder von Eltern erzogen, die dem Leben gegenüber grundsätzlich eher misstrauisch sind, die tendenziell von anderen Menschen eher Enttäuschung, Betrug und Verrat erwarten, als ihnen einen Vertrauensvorschuss zu geben und zunächst Gutes über andere anzunehmen, so wird dies auch die Lebenseinstellung der Kinder beeinflussen. Es wird diesen Kindern schwerfallen, eine grundsätzlich vertrauensvolle Haltung dem Leben gegenüber einzunehmen. Als Erwachsene sind es dann diese ehemaligen Kinder, die sich mit Mühe erarbeiten, welche elterlichen Einstellungen ihre eigene misstrauische und sie ausbremsende Lebenseinstellung beeinflusst haben.

Ich mache immer wieder die Erfahrung der geradezu magischen Kraft von Vertrauen – spüren Kinder, dass wir in sie und ihre Fähigkeiten vertrauen, fördert das sehr häufig eine positive Entwicklung, in der im Gegensatz zum durch Misstrauen ausgelösten negativen Teufelskreis ein positiver »Engelskreislauf« in Gang gesetzt wird: Wir vertrauen in unser Kind, es spürt unser Vertrauen und ist motiviert, sich positiv zu verhalten. Wir beobachten sein positives Verhalten, was unser Vertrauen in es bestärkt. Das strahlt auf unser Kind ab und verstärkt wiederum sein positives Verhalten.

REFLEXION

Wann hast du deinem Kind das letzte Mal zu vermitteln versucht, dass du ihm etwas zutraust? Gab es in deiner Kindheit Erwachsene, die dir etwas zugetraut haben, und kannst du dich an das wunderbare Gefühl erinnern, das dieses Vertrauen bei dir auslöste?

Wollen Eltern ihrem Kind Geborgenheit und Sicherheit vermitteln, gehört eine große Portion Grundvertrauen in das Leben dazu. Solltest du an dir oder deiner Partnerin erkennen, dass kritische, eher auf Misstrauen beruhende Einstellungen eure grundsätzliche Haltung dem Leben gegenüber prägen, kannst du dir bewusst machen, wie sehr dies auch dein eigenes Kind in seinen Möglichkeiten ausbremst.

Versuche immer wieder von Situation zu Situation zu reflektieren, wie rational begründet dein Misstrauen ist und ob du möglicherweise misstrauische Einstellungen durch vertrauensvollere ersetzen kannst. Die Hilfe einer Therapeutin oder eines Coaches kann hier wertvoll sein.

AUF DIE INNERE HALTUNG KOMMT ES AN

Unsere innere Haltung bestimmt darüber, ob wir tendenziell das Gute oder eher das Schlechte sehen, ob wir uns als »Opfer« der Umstände sehen oder ob wir davon überzeugt sind, durch unsere Gedanken, unseren Willen, unser Handeln und unsere Energie Dinge beeinflussen zu können. Menschen, die sich der Kraft ihrer inneren Haltung bewusst sind, sind aktive Menschen. Sie gestalten die Umstände ihres Lebens und lassen nicht die Umstände, in die sie geraten, ihr Leben gestalten.

→ Carola, 48 Jahre

Meine Mutter sagte immer: »Wenn du etwas machst, dann mach es richtig.« Ich habe diesen Spruch gehasst, denn meine Mutter sprach ihn in einem vorwurfsvollen Ton aus. Sie sagte ihn immer dann, wenn ich etwas, was ich nicht gern machte, mit wenig Lust und entsprechend schlampig machte – wie zum Beispiel die Treppe fegen, was meine Mutter mir aufgetragen hatte. Dann reizte mich dieser Spruch und erhöhte meinen Frust. Heute, wo ich selbst Mutter bin, verstehe ich besser, was sie meinte: Durch meine Einstellung – entweder: »Oh, wie ätzend, ich muss jetzt diese lästige Hausarbeit machen, was für eine Zeitverschwendung!« oder »Ich kann mit meiner Hilfe beitragen zu einer guten Familienstimmung, also gebe ich mir Mühe« – kann ich meine eigene Stimmung beeinflussen. Denn wenn ich es mit der positiven Haltung mache, mache ich es nicht nur sorgfältiger, sondern auch fröhlicher und bin letztendlich selbst besser drauf.

Wir können unseren Kindern das Bild mit dem halb vollen/halb leeren Glas nahebringen: Je nachdem welche Perspektive man einnimmt, verändern sich die damit einhergehenden Gedanken und Gefühle. Das können auch schon kleine Kinder nachvollziehen.

Halb leeres Glas:

Gedanken: *Oh nein, ich habe nur noch die Hälfte übrig. Schade, ich wünschte, ich hätte mehr.*

Gefühl: *Mangel, Unzufriedenheit*

Halb volles Glas:

Gedanken: *Wunderbar, mein Glas ist halb voll. Es ist noch reichlich da.*

Gefühl: *Fülle, Zufriedenheit*

Menschen mit einer »Halb-leeres-Glas-Mentalität« schaffen es, selbst in wunderschönen Momenten das »Haar in der Suppe« zu

finden und den Moment dadurch nicht zu genießen. Menschen mit einer »Halb-volles-Glas-Mentalität« gelingt es, auch aus nicht perfekten Momenten Genuss zu schöpfen. Sie haben die Gabe, sich Dinge »schön zu sehen« oder »schön zu denken«.

Kinder können früh lernen, dass sie mit der Kraft ihrer Gedanken ihre Gefühle, ihr Verhalten und insgesamt ihre Zufriedenheit steuern können. Sowohl unsere psychische als auch unsere physische Gesundheit wird von unseren Gedanken und unserer grundsätzlichen Haltung dem Leben gegenüber geprägt. Wir sind keine Marionetten, sondern können uns selbst steuern. Hierzu ist es notwendig, dass wir uns unserer Gedanken und Haltungen bewusst werden.

Auch Erwachsenen fällt dies nicht immer leicht, und manchmal brauchen Kinder wie Erwachsene den Anstoß eines Menschen, der ihnen lieb ist, oder auch die Hilfe einer Therapeutin, die sie auf gewisse Muster hinweist, mit denen sie sich das Leben manchmal schwermachen, ohne es zu merken.

* Unsere Gedanken können ein Ziel ansteuern:
Da möchte ich hin! * *

Du unterstützt dein Kind sehr, wenn du ihm hilfst, konstruktive Gedanken zu nähren, die es in die Richtung lenken, in die es gelangen möchte. Erkennen wir neidische, missgünstige oder lieblose Gedanken bei unserem Kind, so ist es hilfreich, wenn wir uns seine Gedanken anhören und mit ihm über seine Gefühle sprechen. Es geht nicht darum, seine Gefühle zu negieren. Es geht darum, es dabei zu unterstützen, der Situation, die diese Gefühle in ihm auslöst, möglicherweise eine andere Bewertung zukommen zu lassen. Unsere Erfahrungen sind nicht das, was uns passiert, sondern das, was wir daraus machen – also die Art und Weise, wie wir die Situation für uns bewerten.

Betrachten wir einmal folgende für Mädchen-Freundschaften typische Situation, die häufig mit intensiven Wut-, Enttäuschungs- und Ablehnungsgefühlen verbunden ist:

→ Mia, 9 Jahre

Mia ist von ihrer Freundin Ella sehr enttäuscht worden, da diese sich mit einem anderen Mädchen zusammengetan hat und nun nicht mehr mit ihr spielt. Mia ist nun nicht mehr Ellas beste Freundin, nun sind Ella und Lina beste Freundinnen. Mia ist sehr gekränkt und erzählt ihrer Mutter aufgebracht, dass sie es nun Ella »heimzahlen« will und deren »Geheimnisse« anderen Kindern erzählen möchte. Sie bewertet Ella als Verräterin und empfindet darüber Wut, Traurigkeit und Enttäuschung.

Die Mutter nimmt die Gefühle der Kränkung bei ihrer Tochter wahr - von Freunden abgelehnt oder »ausgetauscht« zu werden, ist besonders bei jüngeren Kindern eine häufige Erfahrung, und viele Erwachsene erinnern sich selbst schmerzhaft an solche Erlebnisse. So auch Mias Mutter, sie kann sich aufgrund früher »Beste-Freundinnen-Dramatik« und Ablehnungserfahrungen gut in ihre Tochter einfühlen. Mias Mutter nimmt ihre Tochter in den Arm und vermittelt ihr, dass sie ihre Enttäuschung und Wut gut versteht. Sie erklärt ihr auch, dass Mias - nachvollziehbare - Rachegefühle nichts an der Situation verbessern würden, im Gegenteil: Spräche Mia schlecht über Ella, würde das den Graben zwischen ihnen nur vertiefen und Gefühle wie Ablehnung, Ärger und Einsamkeit verstärken. Sie versucht, ihr zu erklären, dass sie Ellas Freundschaft zu dem anderen Mädchen nicht unbedingt als Verrat gegen sich selbst deuten muss. Auch Mia hat mehrere Freundinnen und ist deshalb keine »Verräterin«.

Gemeinsam überlegen sie, wie Mia die Situation vielleicht verbessern könnte. Die Mutter fragt sie: »Was müsste passieren, damit du dich besser fühlen würdest?« Mia antwortet spontan: »Wenn Ella wieder mit mir spielen würde.« Die Mutter fragt sie, ob sie glaube,

dass Ella mit ihr spielen würde, wenn Mia deren Geheimnisse erzählen würde. Mia verneint: *»Nein, natürlich nicht, dann würde Ella mich hassen und nie wieder mit mir spielen.«* *»Hm, was könnte denn dann eine Lösung sein?«,* fragt die Mutter ihre Tochter. Nach einigem Überlegen meint Mia leise: *»Vielleicht, wenn ich zu Ella gehe und ihr sage, dass ich sie vermisse? Und mit ihr und Lina spielen möchte?«*

Die Mutter bestärkt Mia in diesem Ansatz und macht ihr Mut, diesen Schritt zu versuchen. Sie erklärte ihr, dass liebloses Verhalten (Geheimnisse verraten) nur lieblose Konsequenzen nach sich zieht (Ablehnung, Wut, Einsamkeit) und dass ein Zugehen auf die Freundin zwar das Risiko berge, Enttäuschung bei ihr auszulösen, wenn diese nicht darauf einginge. *»Aber dann hast du es versucht, und zwar im Guten«,* erklärte die Mutter *»Und du wirst dich nicht schlecht fühlen, weil du dich nicht gemein benommen hast. Falls es nicht klappt, weißt du, woran du bist mit Ella, und kannst dann versuchen, eine andere Freundin zu finden. Falls es klappt, hast du diese unschöne Situation genutzt, um dich als wirkliche Freundin zu beweisen und um deine Freundschaft zu kämpfen.«*

Hier versucht die Mutter, durch Einfühlsamkeit und gemeinsames Überlegen ihrer Tochter zu helfen, sich aus der »Opfer-Position« zu befreien. Opfer ziehen sich zurück oder schlagen um sich, aufgrund ihrer Kränkung sind sie nicht in der Lage, angemessene, konstruktive Verhaltensstrategien zu wählen. Das fällt Erwachsenen schwer, Kindern umso mehr, da sie häufig von ihren Gefühlen der Verletzung völlig überrannt werden. In Situationen der Kränkung benötigen Kinder ganz besonders die Anteilnahme und die Unterstützung durch ihre Eltern, damit sie nicht nur aus der Verletzung heraus agieren. Wie Mias Mutter es tat, können Eltern helfen, der Situation eine neue Bewertung zu geben: Mia gelang der Perspektivwechsel von *»Ich bin ein Opfer, weil ich verraten wurde«* zu: *»Ich bin Akteurin und versuche, in einer herausfordernden Situation um eine*

Freundschaft zu kämpfen«. Entsprechend gelang es ihr, eine neue, konstruktive Verhaltensstrategie zu wählen.

Wir können unsere Kinder im Alltag immer wieder darauf aufmerksam machen, dass sie durch ihre Gedanken ihr Erleben zu steuern vermögen. Zum Beispiel, wenn andere Kinder in der Schule Abwertendes über sie sagen, was sie verletzt. Bereits kleineren Kindern können wir immer wieder rückmelden, wie wichtig ihre eigene Einschätzung ist:

Clara: *»Mama, Toni und Nelly haben heute in der Pause gesagt, dass ich doof bin.«*

Mutter: *»Und glaubst du denn, dass das stimmt?«*

Clara: *»Nein, gar nicht. Aber es ist gemein, dass sie das sagen, und ich bin traurig.«*

Mutter: *»Ich kann verstehen, dass dich das traurig macht, mein Schatz. Es ist nicht schön, wenn andere etwas Blödes über einen sagen. Aber weißt du – es ist gar nicht wichtig, was die anderen sagen. Wichtig ist, was DU denkst. Und du denkst, dass du überhaupt nicht doof bist, sondern schlau. Du musst dich gar nicht traurig fühlen, nur weil die anderen so etwas sagen. Du, nur du allein entscheidest darüber, wie du dich fühlst. Keiner kann in deinem Kopf bestimmen. Da bist du der Chef. Und du kannst sagen: Ich bin klug, und ich entscheide, dass ich gute Laune habe, unabhängig davon, ob Toni und Nelly das vielleicht anders sehen. Du bestimmst darüber, wie du dich fühlst, nicht die anderen. Du musst nur deinen Gedanken vertrauen und dich entscheiden, ihnen zu folgen.«*

Wir können unseren Kindern immer wieder erklären, dass nicht das Verhalten der anderen Menschen sie kränkt, sondern ihre Interpretation dieses Verhaltens. Andere Menschen können sie nicht steuern, aber was sie steuern können, ist ihre eigene Interpretation von deren Verhalten. Kinder müssen die anderen nicht als gemein

oder blöd bewerten und entsprechende Gefühle der Traurigkeit aushalten. Sie können sich auf ihre eigene Einschätzung verlassen, dass etwa die abschätzigen Bemerkungen der anderen Kinder nicht zutreffen. Und sie können sich entscheiden, sich nicht von den Bemerkungen treffen zu lassen. Es ist wichtig, dass Kinder verstehen, dass sie ihre Gefühle in den meisten Situationen (außer in emotionalen Extremsituationen) durch ihre Gedanken beeinflussen können.

Wir entscheiden selbst, ob wir den Gedanken der anderen folgen, ihnen Raum geben und uns verletzen lassen oder ob wir in unsere Gedanken vertrauen, die unseren Selbstwert stärken und schützen.

MUTMACHER- UND MUT-KILLER- GEDANKEN

Erlebt unser Kind sich als selbstwirksam, so vertraut es in seine Kompetenzen und ist zuversichtlich, selbstständig Aufgaben und Probleme zu lösen. Dies trägt zu seinem positiven Selbstwert bei. Wir alle kennen das wunderbare Gefühl, eine schwierige Situation selbstständig gemeistert zu haben. Es ist ein beflügelndes und ungemein bestärkendes Gefühl. Wir fühlen uns nach solch einem Erlebnis energiegeladener und motivierter. Solche Erfahrungen tragen dazu bei, dass wir uns zukünftig ähnliche oder sogar schwierigere Herausforderungen zutrauen.

Und solch eine positive Dynamik beginnt im Kopf – bei unseren eigenen Gedanken. Wir können selbstaufwertende, beflügelnde und zuversichtliche Gedanken hegen – Mutmacher-Gedanken – oder selbstabwertende, pessimistische Gedanken – Mut-Killer-Gedanken.

SELBSTWERT- GESCHICHTEN ZUM VORLESEN

- Auch Hasenkinder machen Fehler 260
- Vom Hinfallen und Wiederaufstehen 264
- Frau Dr. Wackelzahn und das verbotene Lachen 266
- Folge deinen Träumen 274
- Der Angsthase im Paket 277
- Der kleine Funke Freundlichkeit geht um die Welt 281

DER ANGSTHASE IM PAKET

Als Emma wieder einmal traurig ist, weil sie sich nicht traut, auf die Straße zu gehen und bei den anderen Kindern mitzuspielen, fragt sie ihren Papa: »Papa, warum habe ich so viel Angst?« Ihr Papa kocht ihnen beiden einen heißen Kakao mit einer Extraportion Schlagsahne, nimmt Emma auf den Schoß und fängt an zu erzählen: »Weißt du, Emma, jedes Kind kommt als fertiger kleiner Mensch auf die Welt. Es ist sozusagen ein fertiges Geschenk, das seine Eltern geschenkt bekommen. Ein kleines aufregendes Überraschungspaket, in dem ganz viel drin ist. Manche Dinge in unserem Paket mögen wir, manche mögen wir nicht. Meistens mögen wir die Dinge, die wir gut können: schnell rennen, geschickt klettern, schön singen, hohe Türme bauen, uns fürsorglich um Hunde kümmern, gut mit der kleinen Schwester spielen, das beste Versteck finden, allein den Tisch festlich dekorieren, die buntesten Ostereier malen, die tollsten Schneemänner bauen, Gedichte super aufsagen und vieles mehr.

Aber da gibt es bei jedem von uns auch Dinge, die wir nicht gut können oder die uns ein doofes Gefühl geben, und die mögen wir nicht so gern. Manche Kinder sind sehr ungeduldig und werden schnell wütend. Sie regen sich schnell auf und müssen oft schreien und manchmal auch etwas kaputt machen, weil sie einen großen Wutbär in ihrem Paket haben. Der kommt einfach immer zu ihnen, wenn etwas nicht so läuft, wie sie wollen. Er ruft: ›Das ist unfair, das ist gemein, die anderen sind fies‹, bei den kleinsten Kleinigkeiten, und so spüren diese Kinder oft ganz viel Wut. Das ist ganz schön anstrengend für sie, denn wer schreit schon gern die ganze Zeit? Und wer macht schon gern alles kaputt, was er gerade aufgebaut hat? Es macht sie auch traurig, denn die anderen Kinder haben oft Angst

vor ihnen, und die Erwachsenen sind häufig genervt von dem Wutbär, und deshalb haben diese Kinder oft niemanden zum Spielen, haben viel Ärger mit den Erwachsenen und fühlen sich allein.

Manche Kinder sind sehr langsam und trödeln den ganzen Tag und träumen viel. Sie haben eine Trödelmaus in ihrem Paket, die sie manchmal nervt, weil sie nicht so schnell sind wie die anderen Kinder, weil sie oft vor sich hinräumen und gar nicht mitbekommen, was der Lehrer oder andere Kinder sagen, und weil ihre Eltern oft schimpfen, dass sie sich beeilen sollen. Die Schule und die Schulaufgaben sind ganz schön anstrengend für sie, weil sie mit ihrem Träumen und Trödeln viel Zeit dafür brauchen und deshalb nicht so viel Zeit für die schönen Dinge haben wie Fahrrad fahren, angeln, klettern oder mit den anderen Kindern Verstecken spielen.

Manche Kinder haben viel Angst, sie haben einen kleinen Angsthasen in ihrem Paket. Sie beobachten sehr gut und kriegen besonders viel mit, was um sie herum geschieht, und meistens machen sie sich sehr viele Sorgen um alles Mögliche, was schiefgehen könnte. Das macht ihnen oft ein blödes Gefühl im Bauch, und deshalb trauen sie sich nicht so viel wie die anderen Kinder und wie sie selbst eigentlich gern würden. Sie haben oft Angst vor Klassenarbeiten, obwohl sie eigentlich gut gelernt haben, oder sie trauen sich nicht, andere Kinder zu fragen, ob sie mit ihnen mitspielen können. Manchmal haben sie auch Angst vor Einbrechern, obwohl Mama und Papa die Haustür gut abschließen und keiner in das Haus reinkann.

Es gab schon immer Abenteurer, also Menschen, die gern Abenteuer erlebten, die Reisen über weite Meere oder hohe Berge machten. Und es gab schon immer Menschen, die es sich gern zu Hause in ihrer Burg mit den dicken Mauern gemütlich machten, die Burgbewohner.

Oft sagt der Angsthase zu den Kindern, dass sie lieber in ihrer Burg bleiben sollen, weil es draußen in der Welt zu gefährlich ist.

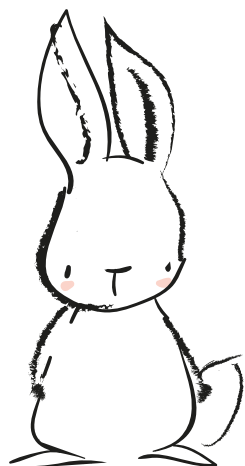
Es muss nicht jeder ein Abenteurer sein – wohin sollten denn die

Abenteurer nach ihren Reisen zurückkehren, wenn es keine Burgbewohner gäbe, die sie nach ihren Abenteuern in die Arme schließen und sich ihre tollen Geschichten anhören?

Aber so, wie die Abenteurer auch mal zu Hause ausruhen müssen nach ihren spannenden Reisen, tut es den Burgbewohnern auch gut, ab und zu mal einen kleinen Ausflug außerhalb ihrer Burg zu machen. Das müssen keine gefährlichen Reisen sein, sondern können kleine Spaziergänge in die Umgebung sein, bei denen die Burgbewohner hinter ihren dicken Mauern hervorkommen und sich frische Luft um ihre Nasen wehen lassen und mal gucken, was da draußen so los ist.

Du siehst: Jeder hat schöne und auch blöde, störende Sachen in seinem Paket. Wir können das Paket, mit dem wir auf die Welt gekommen sind, nicht umtauschen oder zurückgeben, denn wir sind, wer wir sind, aber wir können uns das Leben etwas leichter machen. Wir können dem Wutbär, der Trödelmaus oder dem Angsthasen etwas erklären. Wir können ihnen beibringen, dass sie zwar in unserem Paket sein dürfen, aber dass sie sich nicht so breitmachen dürfen. Und dann müssen wir ihnen zeigen, dass wir die Chefs sind und nicht sie.

Ich kann dir helfen, dass dein Angsthasen dich nicht mehr so erschreckt und du dich traust, kleine Ausflüge in die Welt zu machen. Nach jeder kleinen Mutprobe weißt du, dass du auch die Welt ent-



decken kannst und dass der kleine Angsthase ganz ruhig wird, wenn du ihm erklärst, dass du jetzt auch mal ein bisschen Abenteuer erleben willst. Hinterher kannst du deine Burg wieder richtig genießen.

Du bist richtig, genauso, wie du bist! Als Papa aufhört zu erzählen, drückt er Emma und gibt ihr einen Kuss auf die Nase. Inzwischen hat Emma ihren Kakao ausgetrunken, sie lächelt ihren Papa an, steht auf und sagt: »Gut, Papa, dann sage ich jetzt mal meinem Angsthasen, dass er ein Mittagsschläfchen halten soll, und gehe raus zu den anderen Kindern.« Ihr Papa zwinkert ihr fröhlich zu, als sie durch die Haustür zu den anderen Kindern auf die Straße läuft.