

Fabian Grolimund | Stefanie Rietzler

# Geborgen, mutig, frei –

Wie Kinder  
zu innerer Stärke finden

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: © agentur IDee, Herzogenrath  
Umschlagmotiv: © Alain Laboile

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig

Herstellung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany

ISBN 978-3-451-60093-7

# Inhalt

Vorwort von Nik Niethammer: Wie geht Erziehung? . . . . .	9
Was Kinder stark macht . . . . .	13
Genießen Sie Momente zu zweit . . . . .	21
An Misserfolgen und Niederlagen wachsen. . . . .	27
»Ich kann das nicht!« Wenn Kinder zu rasch aufgeben. . . . .	35
Wie Kinder leichter Freunde finden. . . . .	43
Streit im Freundeskreis: Manchmal brauchen Kinder ein wenig Hilfe, um sich zu versöhnen . . . . .	51
Gruppendruck: Mein Kind kann nicht Nein sagen. . . . .	57
Etwas mehr Optimismus, bitte! . . . . .	67
Es braucht Mut, Kindern Freiräume zu schenken . . . . .	77
Mein Kind trödelt . . . . .	83
Mit Kindern über Ängste sprechen . . . . .	91
Wie Eltern die Ängste ihrer Kinder unbewusst verstärken . . . .	97
Angst mit Mut begegnen. . . . .	103
Kinder und Jugendliche wollen sich nützlich fühlen . . . . .	109
Haben Sie etwas mehr Verständnis! . . . . .	117
Mein Kind hört mir nicht zu. . . . .	123
Mobbing: Und alle schauen weg . . . . .	127

Wie Sie Ihrem Kind bei Mobbing zur Seite stehen können ...	137
Mobbing in der Schule beenden – mit dem No Blame Approach.....	143
Mobbing geht uns alle an .....	151
Mein Kind ist ein Minimalist .....	155
Mein Kind ist ein Perfektionist .....	161
Sich engagieren macht glücklich .....	169
Wie wird mein Kind selbständiger? .....	175
Staunen und genießen.....	183
Kinder unter Druck.....	191
Belohnungen – ein zweischneidiges Schwert .....	197
Hilfe, mein Kind vergleicht sich ständig mit anderen!.....	203
So stärken Sie das psychische Immunsystem Ihres Kindes... ..	209
Mir wird alles zu viel.....	215
Kooperation statt Gehorsam .....	223
So unterstützen Sie verträumte Kinder.....	235
Wer sind eigentlich diese Leute in meinem Haus? .....	241
»Bei Papa dürfen wir das aber!« .....	247
Hilfe, mein Kind lügt! .....	253
Was ist ein Erziehungsfehler?.....	259
»Darf ich bei euch schlafen?« .....	265
Modelllernen: Mit gutem Beispiel vorangehen.....	271
Warum Kinder Freunde brauchen .....	277

Was tun, wenn Kinder sich schnell zurückgewiesen fühlen? .....	293
Mein Kind hat Angst vor Neuem .....	301
Kinder möchten mitbestimmen .....	307
»Du würdest noch deinen Kopf vergessen, wenn er nicht angewachsen wäre!« .....	313
Was ist los mit der Jugend von heute? .....	319
Eine liebevolle innere Stimme kultivieren .....	325
»Papa, Mama, erzählt doch mal!« .....	331
Eltern sind heute verunsichert – und das darf so sein .....	337
Dank .....	341
Über die Autoren .....	343
Literatur .....	345



VORWORT VON NIK NIETHAMMER

## Wie geht Erziehung?

*Über Erziehung schreiben, heißt,  
beinahe über alles auf einmal schreiben.*

Jean Paul Friedrich Richter (1763–1825),  
deutscher Dichter, Publizist und Pädagoge

Elternsein ist anstrengend, keine Frage. Aber welcher Vater gibt schon offen zu, dass ihn die Kinder manchmal überfordern? Wer redet darüber, dass ihn öfter das Gefühl beschleicht, als Mutter oder Vater nicht zu genügen? Und wer traut sich in einer netten Runde mit Freunden den Satz auszusprechen: »So habe ich mir das mit den Kindern nicht vorgestellt.«?

Dabei wäre genau das wichtig. Ich habe kürzlich bei einer Veranstaltung davon erzählt, wie sehr mich das ständige Gezanke und Gezerre unserer Kinder nerve. Und wie sehr mich die Situation fordere, nicht zu wissen, wann der richtige Zeitpunkt ist, dazwischenzugehen. »Erst, wenn Blut fließt«, riet mir ein Vater. »Geschwisterstreit ist wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung«, gab ein Kursteilnehmer zu bedenken. »Wenn es dich stresst, unternimm was«, sagte ein Dritter. »Manchmal braucht es in der Erziehung harte Sanktionen.«

Wie geht Erziehung? Wie halte ich den Druck aus, etwas falsch zu machen? Wie schaffe ich den Spagat zwischen Beruf und Familie? Wie halte ich alle Bälle in der Luft: Schule, Elternabende, Fahrdienste, Kindergeburtstage, Musikunterricht, Fußballtraining?

Das sind Fragen, mit denen ich mich beruflich und privat beschäftige. Ich glaube: Elternsein erfordert heute vor allem Managerqualitäten. Humor. Und gesunden Menschenverstand. Für besonders anstrengende Zeiten ist mir dieser »Notfallzettel« ein verlässlicher Begleiter:

- Ich bin nicht allein mit dem Gefühl, dass das Leben mit Kindern oftmals anstrengend, fordernd und frustrierend ist. Es ist sehr tröstlich zu wissen, dass es anderen Eltern genauso geht.
- Ich muss nicht perfekt sein. Das Glück unserer Kinder hängt nicht allein von mir ab.
- Ich halte mir vor Augen, dass die Liebe zum Partner mindestens so wichtig ist wie die Liebe zu unseren Kindern. Die Liebe zu einem Kind ist instinktiv und immer da, die Liebe zum Partner muss stets von neuem erarbeitet werden.
- Ich versuche, unsere Kinder nicht anzubrüllen. Also nicht zu oft. Höchstens dreimal im Monat. Sonst verpufft die Wirkung.
- Ich denke an den dänischen Familientherapeuten Jesper Juul, der einmal gesagt hat: »Auch gute Eltern machen 20 Fehler am Tag.«
- Ich erinnere mich an unseren Kinderarzt, der auf die meisten unserer besorgten Fragen antwortete: »Das ist völlig normal.«
- Ich wiederhole, wenn es besonders mühsam ist, mantramäßig: »Es ist nur eine Phase. Es geht vorbei.«
- Ich halte mich an das Lieblingsmotto meiner Frau: »Loslassen. Entspannen. Einverstanden sein.«

### ***Ein guter Vater sein: Was heißt das?***

Ich versuche unseren Kindern ein guter Vater zu sein. Ein großes Wort, ich weiß. Ein guter Vater sein heißt für mich, seine Kinder bedingungslos zu lieben. Ohne Kompromisse. Ohne Grenzen. Egal, wie sehr sie gerade nerven. Egal, ob sie einem den Schlaf rauben oder einen vorpubertären Schub durchleben. Bedingungslose Liebe der Eltern stärkt die Selbstliebe des Kindes. Sie ist der wichtigste Schlüssel für eine glückliche Kindheit.

Ich bin kein Anhänger einer bestimmten Erziehungsideologie. Genau deshalb sprechen mich die Texte in diesem Buch an. Sie ord-



nen ein, geben Orientierung, schaffen Klarheit, kommen verständlich und unaufgeregt daher, ohne erhobenen Zeigefinger.

Gemeinsam mit den Lesern machen sich die Autoren auf die Suche nach Antworten auf die Frage, wie Eltern dazu beitragen können, dass Kinder als Erwachsene sagen können: »Ich kenne mich, ich kann mich selbst annehmen, ich weiß, was ich möchte, ich bin in der Lage, mit anderen Menschen gute Beziehungen aufzubauen und die Welt um mich herum in positiver Weise mitzugestalten.«

Oft haben Eltern nach der Lektüre von Erziehungsinterviews oder Elternratgebern im besten Fall ein schlechtes Gewissen. Oder schlechte Laune. Oder beides. Tatsache ist: Die meisten Rezepte der Experten nerven und verunsichern Eltern eher, als dass sie für Klarheit sorgen. Anders bei den Texten von Fabian und Stefanie. Diese machen Eltern Mut, wenn die Autoren zum Beispiel schreiben: »Es ist normal, wenn sich Eltern oft unsicher fühlen. Eltern müssen nicht perfekt sein. Das Glück der Kinder hängt nicht allein von ihnen ab.«

»Geborgen, mutig, frei – Wie Kinder zu innerer Stärke finden«. Dieses Buch möchte Eltern, Pädagogen und Lehrkräfte begleiten, unterstützen und inspirieren. In guten wie in schwierigen Zeiten. Ich wünsche Ihnen viele gute Einsichten und eine spannende Lektüre.

Nik Niethammer, Chefredakteur des Schweizer Elternmagazins  
*Fritz+Fränzi*



# Was Kinder stark macht

Wir wünschen uns Kinder, die dem Leben mit Mut begegnen; die mit Misserfolgen, Schwierigkeiten und Rückschlägen umzugehen wissen. Kinder, die ihre Stärken kennen und nutzen und ihre Schwächen akzeptieren können. Wir möchten, dass sich unsere Kinder in der Familie aufgehoben und geborgen fühlen, Beziehungen zu anderen als etwas Schönes und Stärkendes begreifen und in der Lage sind, Freunde zu finden und mit Konflikten umzugehen.

Die Texte in diesem Buch sind über einen Zeitraum von sechs Jahren entstanden und decken ein breites Themenspektrum ab. Viele Kapitel sind aufgrund von Fragen entstanden, die von Eltern an uns herangetragen wurden. So verschieden die Anliegen sind: Allen liegt der Wunsch zugrunde, Kindern eine glückliche Kindheit zu schenken und sie in ein erfülltes Erwachsenenleben zu begleiten.

Wir hoffen, dass Sie, liebe Leserin, lieber Leser, in diesem Buch einige Antworten auf Ihre Fragen finden, sei es, weil Sie wissenschaftliche Hintergründe zu einem tieferen Verständnis führen, Beispiele von anderen Familien Sie inspirieren oder unsere Ansichten Sie zum Nachdenken anregen.

Bitte betrachten Sie dieses Buch nicht als Programm, das Sie mit Ihrem Kind durcharbeiten müssen, oder als Schlüssel zur »richtigen Erziehung«. Unser Wunsch wäre, dass Sie sich in vielem bestärkt fühlen, was Sie ohnehin bereits tun, und da und dort neue Anregungen finden.

Wenn wir darüber sprechen, wie wir Kinder stärken können, tauchen immer wieder ähnliche Begriffe auf. Eltern erzählen, dass sie ihrem Kind gerne zu mehr Selbstvertrauen verhelfen oder seinen Selbstwert stärken möchten. Da wir diese Begriffe im Laufe des Buches immer wieder aufgreifen werden, möchten wir zu Beginn kurz darauf eingehen, inwiefern sich diese unterscheiden.

## **Selbstvertrauen: Was kann ich?**

Unter Selbstvertrauen verstehen wir eine Einschätzung der eigenen Kompetenz. Der Begriff geht auf den Psychologen William James zurück, der bereits 1890 die folgende Formel aufstellte:

$$\text{Selbstvertrauen} = \frac{\text{Erfolge}}{\text{Ansprüche}}$$

Gemäß dieser Formel wächst unser Selbstvertrauen, wenn wir Erfolge erzielen. Das gilt allerdings nur, wenn wir die Erfolge auch als solche werten. Sind unsere Ansprüche zu hoch, laufen wir Gefahr, dass nur noch hervorragende Leistungen gut genug sind. Perfektionisten leiden daher oft darunter, dass sie trotz vieler positiver Rückmeldungen, guter Noten und Ergebnisse nicht das Gefühl entwickeln, sich auf ihre Fähigkeiten verlassen zu können. Ständig beschleicht sie von neuem die Angst, nicht zu genügen.

Einen Menschen mit hohem Selbstvertrauen – Psychologen sprechen von Selbstwirksamkeit – erkennt man an der Einstellung: »Wenn ich mir etwas vornehme, werde ich es erreichen. Auf dem Weg dorthin mag es Hindernisse, Rückschläge und Misserfolge geben, aber damit komme ich klar!«

Selbstvertrauen ist wertvoll, weil es uns hilft, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Einige Kapitel in diesem Buch befassen sich daher mit der Frage, wie Kinder an Selbstvertrauen gewinnen können.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Selbstvertrauen Ihres Kindes wächst, wenn es im Alltag immer wieder erleben darf:

- Ich kann etwas! Ich habe Stärken und Talente.
- Ich mache Fortschritte, wenn ich mich anstrengende und übe.
- Ich kann mit Misserfolgen und Rückschlägen umgehen.
- Ich kann mich meinen Ängsten stellen und sie überwinden.
- Ich habe Einfluss: Andere greifen meine Ideen auf und lassen sich von mir begeistern.

Starke Kinder verfügen aber nicht nur über ein gesundes Ausmaß an Selbstvertrauen, sie haben auch ein intaktes Selbstwertgefühl.

## **Selbstwertgefühl: Ich bin als Mensch wertvoll**

Der Soziologieprofessor Morris Rosenberg definierte 1965 Selbstwertgefühl als eine Haltung oder Einstellung, die wir uns selbst gegenüber einnehmen. Nach seiner Definition empfindet sich ein Mensch mit hohem Selbstwertgefühl als »gut genug«; er glaubt, dass er als Mensch wertvoll ist, und kann sich mit seinen positiven und negativen Facetten annehmen – ohne sich deswegen selbst zu bewundern oder dies von anderen zu erwarten. Beim Selbstwertgefühl steht somit nicht die Kompetenz im Vordergrund, sondern die Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit. Kinder mit einem hohen Selbstwertgefühl mögen sich selbst und gehen liebevoll mit sich um.

Um diese Haltung zu entwickeln, sind wir auf Erfahrungen mit anderen Menschen angewiesen, die uns das Gefühl geben, liebenswert zu sein. Das Selbstwertgefühl Ihres Kindes wird gestärkt, wenn es beispielsweise erleben darf:

- Ich habe Eltern, die mir zuhören, sich Zeit für mich nehmen und mich verstehen.
- Ich habe Freunde, die mich gernhaben und mich so akzeptieren, wie ich bin.
- Wir haben eine Lehrerin, die sich für uns interessiert und uns ernst nimmt.
- Ich fühle mich in meiner Familie eingebunden und willkommen.
- Meine Eltern fangen mich auf, wenn ich strauchle. Sie mögen mich auch, wenn ich etwas nicht kann oder ihre Erwartungen nicht erfülle.
- Mein Umfeld nimmt meine Stärken, positiven Eigenschaften und liebenswerten Seiten wahr und gesteht mir meine Schwächen zu.

Das Selbstwertgefühl wird von anderen Quellen gespeist als das Selbstvertrauen. Ein hohes Selbstwertgefühl entwickeln wir dann, wenn wir erfahren dürfen, dass wir Teil einer Gemeinschaft sind, die uns annimmt, versteht, respektiert und in der wir uns geborgen fühlen.

Über das Selbstwertgefühl lassen sich oft auch Kinder stärken, die im Leistungsbereich eher schwierige Erfahrungen machen müssen.

Ich (Fabian) war ein Spätzünder, lernte spät sprechen, besuchte ein zusätzliches Jahr den Kindergarten, weil ich nicht schulreif war, und benötigte Logo- und Ergotherapie, um meinen Sprachfehler und den steifen Gang zu überwinden. Mein Bruder hingegen lernte schnell und holte mich bald ein – trotz der zweieinhalb Jahre Altersunterschied.

Viele Eltern kennen diese Situation, die oft zu Eifersucht und Geschwisterrivalitäten führt. Manche Eltern reagieren darauf, indem sie versuchen, das Selbstvertrauen des »schwächeren« Kindes zu stärken. Sie nehmen es in den Arm, wenn es sich selbst abwertet, und sagen ihm: »Aber du kannst dafür besser ...« Verzweifelt zählen sie ihm seine Stärken auf in der Hoffnung, dass es sich dadurch besser fühlt. Unserer Erfahrung nach funktioniert das selten. Und zwar deshalb, weil es den Konkurrenzgedanken verschärft. Die Kinder erhalten das Gefühl, es gehe darum, besser und talentierter zu sein als andere.

Das »weniger talentierte« Kind beginnt nun zu kalkulieren und bemerkt bald: Ich mag zwar in ein, zwei Bereichen stärker sein – aber mein Geschwister schlägt mich in fast allem.

Bald flammt jedes Mal Eifersucht auf, wenn der Bruder oder die Schwester einen Erfolg erlebt oder von den Eltern gelobt wird. Nicht selten greift ein Kind in dieser Situation zum letzten Mittel, um sich zu schützen: Es beginnt sein Geschwister abzuwerten, um sich selbst aufzuwerten. Das wiederum wird von den Eltern nicht gerne gesehen und führt zu heftiger Kritik und noch größeren Selbstzweifeln auf Seiten des Kindes.

Meine (Fabians) Eltern konzentrierten sich damals nicht auf mein Selbstvertrauen, sondern auf mein Selbstwertgefühl. Sie wiesen mich darauf hin, wie sehr sich mein kleiner Bruder freut, wenn er mich sieht, wie viel er von mir lernt, wie gern er mich hat, dass er mich braucht und wie wichtig es für ihn ist, einen großen Bruder zu haben.

Im Vordergrund standen nicht wir als Personen, sondern unsere Beziehung zueinander und unser Beitrag für ein schönes Miteinander. Wenn meinem Bruder wieder etwas Erstaunliches gelungen war, rannte ich zu meinen Eltern und rief voller Stolz: »Kommt schnell, schaut, was unser kleiner Johannes kann!«

Wenn wir uns selbst annehmen können, uns auch mit unseren Schwächen wohlfühlen und die Erfahrung machen, dass wir uns unseren Platz in einer Gemeinschaft nicht durch Leistung verdienen müssen, passiert etwas Wunderbares: Wir müssen nicht mehr ständig darüber nachdenken, wie wir abschneiden und wo wir stehen. Wir können uns auf andere einlassen, mit ihnen zusammenarbeiten und uns mit ihnen über ihre Erfolge freuen.

Innere Stärke zu entwickeln bedeutet nicht nur, sich etwas zuzutrauen und sich selbst als wertvoll anzunehmen, sondern auch sich selbst und seine Bedürfnisse kennenzulernen und einen konstruktiven Umgang mit unangenehmen Gefühlen zu finden.

### ***Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung: Was geht in mir vor und wie will ich damit umgehen?***

Bin ich mir meiner Gedanken und Gefühle bewusst? Kann ich diese ausdrücken und reflektieren? Widerstandsfähige Kinder und Jugendliche besitzen eine gut ausgeprägte Selbstwahrnehmung. Es geht ihnen nicht einfach schlecht: Sie wissen, ob sie traurig, wütend, enttäuscht oder nur mies gelaunt sind. Dadurch kennen sie nicht nur sich selbst besser, sondern können auch die Gefühle und Stimmungen anderer besser »lesen« und adäquat darauf reagieren. Gleichzeitig sind sie dazu in der Lage, ihre Emotionen zu regulieren.

Dies bedeutet, dass sie diesen nicht ausgeliefert sind, sondern Möglichkeiten kennen, um ihre Gefühle zu beeinflussen. Dadurch können sie beispielsweise trotz Wut im Bauch darauf verzichten, ein anderes Kind zu schlagen. Sie können ihre Ängste überwinden, an einer Aufgabe bleiben, obwohl sie keine Lust darauf haben, oder sich selbst beruhigen. Ein Kind kann diese Kompetenzen eher erwerben, wenn es Erwachsene um sich hat, die:

- über ihr eigenes Befinden sprechen.
- ihm dabei helfen, seine Gefühle auszudrücken.
- in der Lage sind, unangenehme Gefühle beim Kind und sich selbst auszuhalten und ihm einen kompetenten Umgang mit Emotionen vorzuleben.

### ***Es gibt keine Abkürzung zu echtem Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl***

»Wie kann ich meinem Kind mehr Selbstvertrauen einimpfen?« Diese Frage wird uns immer wieder gestellt. Die Idee, dass man einem Kind innere Stärke quasi mit dem Löffel verabreichen kann, wird auch befeuert durch entsprechende Angebote.

Bei einer Suche im Internet oder in der Buchhandlung stößt man bald auf Bücher und CDs, die mit positiven Suggestionen arbeiten wie: »Ich bin beliebt ... Ich bin stark ... Ich bin voller Selbstvertrauen.« Gerade Erziehungsratgeber aus den USA empfehlen, dem Kind die Haltung zu vermitteln, dass es alles schaffen kann, wenn es nur genügend an sich glaubt. Entsprechend wird den Eltern geraten, das Kind mit Lob zu überschütten, um dadurch Selbstzweifel aus dem Weg zu räumen.

Inzwischen konnten mehrere Forscher/innen (vgl. Oettingen, 2017; Brummelman et al., 2014, 2016, 2017) nachweisen, dass diese Strategie nicht aufgeht: Kinder werden durch solche Methoden zusätzlich verunsichert und wollen sich nicht mehr auf schwierige Aufgaben einlassen. Manche Kinder entwickeln narzisstische Züge: Sie plustern sich auf, wollen ständig im Mittelpunkt stehen, erwarten von anderen bewundert zu werden und reagieren höchst gekränkt oder aggressiv auf Kritik oder mangelnde Beachtung. Die gute Absicht der Eltern, ihr Kind durch übertrieben positive Botschaften zu stärken, führt beim Kind zur falschen Annahme, dass es nur dann liebenswert ist, wenn es etwas Besonderes ist. Diese Besonderheit muss es sich und anderen in der Folge immer wieder unter Beweis stellen.

Als Eltern können wir darauf achten, dass unsere Kinder ein gesundes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl entwickeln. Dabei gilt nicht: Je selbstsicherer, desto besser. Hilfreich ist ein positi-



ves, aber realistisches Bild von sich selbst. Unser Ziel sollte darin bestehen, dass sich Kinder selbst mögen, sich etwas zutrauen, aber auch ihre Schwächen sehen und akzeptieren können. Dazu benötigen sie keine Lobeshymnen, sondern wohlwollende, aber akkurate Rückmeldungen und echte Erfahrungen mit Menschen, die sie so annehmen, wie sie sind.

Corina Wustmann bringt diese Aspekte in ihrem Buch »Resilienz« (2004) auf den Punkt. Wir geben sie hier ein wenig verändert wieder:

### **Ein starkes Kind kann von sich sagen:**

#### **Ich kann:**

- mich über Erfolge freuen
- aus Misserfolgen und Fehlern lernen
- mich durch Anstrengung und Übung verbessern
- Probleme lösen und Schwierigkeiten überwinden
- mit anderen sprechen, wenn mich Sorgen quälen
- mir Hilfe und Unterstützung holen, wenn ich sie benötige

#### **Ich bin:**

- als Mensch liebenswert
- verantwortlich für das, was ich tue
- zuversichtlich, dass ich mit Herausforderungen und schwierigen Gefühlen umgehen kann
- mir bewusst, dass mein Wert als Mensch nicht von meinen Leistungen abhängt

#### **Ich habe:**

- Eltern, die mir zuhören, sich Zeit für mich nehmen, aber auch eigene Standpunkte vertreten
- Menschen in meinem Leben, die mich so annehmen und lieben, wie ich bin
- Menschen, die mir helfen, wenn ich Hilfe brauche, und mich gleichzeitig darin bestärken, selbstbestimmt zu handeln
- Werte, die mir wichtig sind und für die ich mich einsetzen kann und will

