

Je selbstsicherer ein Kind ist, umso stabiler ist sein emotionaler Zustand.

NAH AM WASSER GEBAUT

Manche Kinder brechen bei jeder Kleinigkeit in Tränen aus. Um im Leben zu bestehen, müssen sie Widerstandskraft entwickeln. Verständnis und Trost unterstützen sie dabei.

— Text Marianne Siegenthaler

Das Schuhebinden gelingt nicht, das Znünitäschli ist verschwunden, die Schwester rückt das Puzzle nicht raus, und die Zeichnung ist auch nicht richtig gut geworden – für manche Kinder reichen Kleinigkeiten, um sofort in Tränen auszubrechen. Wenn Kinder häufig weinen, obwohl es anscheinend gar keinen Grund dafür gibt, dann leiden Eltern mit, sind aber häufig auch genervt und fragen sich, warum ihr Kleines so «nah am Wasser gebaut» ist. «Jeder Mensch hat einen anderen Umgang mit Emotionen», erklärt die Psychologin Franziska Bischof-Jäggi aus Zug. «Was als normal gilt, ist unter anderem von Faktoren wie dem Alter oder der Kultur abhängig.» Eine grosse Rolle spielt aber auch das Selbstvertrauen und

das Selbstwertgefühl. «Je selbstsicherer ein Mensch – nicht nur ein Kind – ist, desto stabiler ist auch sein emotionaler Zustand. Entsprechend besser erträgt er Kritik und kann mit Misserfolgen umgehen. Oder über peinliche Situationen lachen, die für weniger selbstsichere Menschen belastend sind.» Resilienz nennt man diese psychische Widerstandskraft, die uns hilft, die kleineren und grösseren Schwierigkeiten des Alltags und des Lebens zu meistern. Sich diese Fähigkeit anzueignen, gelingt nicht von heute auf morgen.

Langer Lernprozess

Lernt ein Kind laufen, dauert es eine ganze Weile, bis es dies selbständig beherrscht. Und es muss einige Rückschläge

wie Stürze einstecken, bis es mit dem Laufen wirklich klappt. Genauso verhält es sich mit der Resilienz. «Kinder müssen lernen, mit all den Widrigkeiten des Lebens umzugehen. Das schaffen sie nur, wenn sie die dazu nötige Widerstandsfähigkeit entwickeln», sagt die Psychologin. Die Sicherheit, die ihnen ihr soziales Netz gibt, sowie das Vertrauen in sich selbst müssen sie sich erst aufbauen. Und wie bei allen Lernprozessen kann das bei dem einen Kind auch mal ein bisschen länger dauern als bei einem anderen. Das äussert sich dann eben darin, dass es schneller als andere Kinder in Tränen ausbricht. In jedem Fall ist es wenig hilfreich, wenn Eltern genervt auf das Weinen des Kindes reagieren, mit ihm schimpfen oder es gar →

ignorieren. Denn verschiedenste Studien im Rahmen der Resilienzforschung haben ergeben, dass die soziale und emotionale Entwicklung von Kindern positiver verläuft, wenn sie bei schlechten Gefühlen Trost und Hilfe der Eltern erhalten. Radikale Strategien hingegen wie zum Beispiel Bestrafung wirken sich auf die Entwicklung des Kindes negativ aus. Die Folge: Die Kinder haben ein geringeres Selbstwertgefühl und tun sich entsprechend schwer im Umgang mit Schwierigkeiten, Problemen und Frustrationen.

Allerdings sollten Eltern es auch nicht übertreiben mit dem Trösten. Es bringt dem Kind nämlich nichts, wenn man es bemitleidet und kleinste Vorfälle wie zum Beispiel eine schlechte Schulnote tagelang zum Thema macht. Das sorgt nur für Verwirrung und kann sogar dazu führen, dass das Kind seinen eigenen Emotionen nicht mehr vertraut. Denn grundsätzlich möchte ein Kind gar nicht bedauert, sondern ernst genommen und verstanden werden. Und spüren, dass jemand da ist, wenn es Kummer hat.

Emotional gefordert

Eltern sind also gefordert. Doch sind sie möglicherweise mit ihrem weinerlichen Kind auch überfordert? «Es ist wichtig, dass man sich eingesteht, wenn man nicht nur punktuell, sondern chronisch überfordert ist. Dann sollte man eine Fachperson aufsuchen», sagt Franziska Bischof-Jäggi. Dort kann die Situation neutral und ohne persönliche Betroffenheit betrachtet und angegangen werden. «Manchmal hilft es schon, wenn man sich als Eltern mit anderen Eltern darüber austauscht, wie sie mit emotional fordernden Situationen umgehen.» Denn häufig relativiert es den Blick auf den Alltag, wenn man erfährt, dass es anderen Eltern ähnlich ergeht und auch sie am Ausprobieren und Lernen sind.

Bei einem Sturz oder einer schlechten Note brauchen Kinder Trost.



SO FÖRDERN SIE DIE INNERE STÄRKE IHRES KINDES

WARTEN LERNEN
Am liebsten hätten Kinder jeden Wunsch grad sofort erfüllt. In kleinen Schritten kann man ihnen aber das Warten beibringen. Etwa, indem das Kind das Stück Schoggi erst nach dem Nachtessen bekommt. Oder indem es das begehrte Spielzeug eben nicht einfach so, sondern erst am Geburtstag erhält.

VERLIEREN LERNEN
Man kann nicht immer gewinnen. Um das zu üben, eignen sich Spiele wie Eile mit Weile sehr gut. Da lernen Kinder spielerisch, Rückschläge, Frustration und Enttäuschung zu ertragen.

ZEIT UND EIN OFFENES OHR
Miteinander sprechen, einander zuhören, nachfragen – das heisst auch, mal das Handy bewusst wegzulegen und die Aufmerksamkeit ganz dem Kind und seinen Sorgen und Freuden zu widmen.

VORBILD SEIN
Kinder lernen durch Beobachtung und Nachahmung. Das sollte Eltern bewusst sein, wenn sie beispielsweise beim Autofahren andere Verkehrsteilnehmer beschimpfen. Besser, sie verhalten sich ruhig und lösungsorientiert, damit das Kind erkennt, wie man gelassen auf eine stressige Situation reagieren kann.

FAIRNESS ÜBEN
Bei Teamspielen wie zum Beispiel Fussball lernen Kinder nicht nur, gemeinsam ein Ziel zu erreichen, sondern auch, die Regeln zu befolgen bzw. die Sanktionen auszuhalten, die ausgesprochen werden, wenn sie die Regeln verletzen.

GESUND LEBEN
Genügend Schlaf und Bewegung und eine gesunde Ernährung helfen, Stress zu reduzieren und damit Kinder nicht nur körperlich, sondern auch seelisch widerstandsfähiger zu machen.



Kinder möchten verstanden werden und spüren, dass jemand da ist, wenn sie Kummer haben.

Eltern sollten immer ein offenes Ohr für die Sorgen der Kinder haben.

In jedem Fall ist es wichtig, dass das Kind spürt, dass seine Eltern ihm etwas zutrauen. Das gibt ihm Mut und Zuversicht, eigenständig mit Schwierigkeiten und Problemen umzugehen – wenn auch vielleicht nicht in der Art und Weise, wie es die Erwachsenen erwarten würden. Und wenn es halt nicht auf Anhieb klappt, so ist doch immer jemand da, der tröstet.

Dabei können die Gründe für die Tränen sehr unterschiedlich sein und reichen von Schreck über Schmerz bis zu Angst, Traurigkeit, Wut und Frust. Und manchmal steckt auch ein bisschen verletzter Stolz dahinter. Beispielsweise dann, wenn das Kind dem Mami zeigen wollte, wie gut es schon Schlittschuhlaufen kann – und dann aufs harte Eis stürzt. Gut möglich, dass

hier die Seele mehr wehtut als das Knie oder der Ellbogen. Das ist schlimm für das Kind, und deshalb muss es mit seinen Gefühlen ernst genommen werden. «Nur so», sagt Franziska Bischof-Jäggi, «kann es ein gutes seelisches Gleichgewicht entwickeln. Und das ist die beste Basis, um mit all den vielen Widrigkeiten im Laufe des Lebens umgehen zu können.»

Fotos: Getty Images

ANZEIGE

Homöopathie für Kinder

Erhältlich in Ihrer Drogerie oder Apotheke. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Fieber? innere Unruhe? Husten?



OMIDA
Heilmittel für Kinder
Omida AG, 6403 Küsnacht am Rigi
www.omida-kinder.ch