

Kinder für die Zukunft stärken

# Wie wappnen wir Kinder gegen psychische Probleme?

Aktualisiert am 13.09.2024, 23:04 Uhr



Orientierungslosigkeit: Für Jugendliche kann sie langfristig zum Problem werden.

**Aktuelle Zahlen sind alarmierend: Immer mehr Kinder und Jugendliche haben psychische Probleme. Eltern müssen also früh etwas für die Widerstandskraft tun - finden aber oft nicht den richtigen Weg.**

[Mehr zum Thema Familie](#)

[Laut dem aktuellen DAK-Präventionsradar](#) zeigt jede siebte minderjährige Person depressive Symptome, jede dritte fühlt sich einsam. Auch die Ergebnisse der Lancet-Psychiatrie-Kommission zur mentalen Gesundheit Jugendlicher sind "alarmierend", so Cornelia Metge, Vorstandsmitglied der Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK) und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin.



Prof. Dr. Dr. Andreas Hillert, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, ist Chefarzt und Leiter der Tagesklinik der Schön Klinik Roseneck in Prien.

Andreas Hillert ist Chefarzt der Schön Klinik Roseneck in Prien. Er sieht bei vielen seiner jungen Patienten eine gewisse Orientierungslosigkeit: 50 Prozent der jugendlichen Patienten antworteten auf die Frage, was sie nach dem Schulabschluss vorhaben, mit "keine Ahnung".

Diese Orientierungslosigkeit dürfte häufig auch ein Ergebnis individualistischer Erziehungsmodelle und Verhaltensweisen der Eltern sein, so der Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin.

Etwa, wenn man in Familie und Umfeld nach dem Motto "Egal, was du tust - Hauptsache, du bist glücklich" lebe, aber die Integration in gesellschaftliche Strukturen vernachlässigt werde. Ein erfülltes Leben setze aber voraus, dass man individuelle Wünsche und Möglichkeiten mit dem, was in der jeweiligen Gesellschaft gebraucht und bezahlt wird, zu einer tragfähigen Passung bringt.

"Jedem Kind sollte das Werkzeug an die Hand gegeben werden, seine Resilienz zu stärken", sagt Andreas Hillert. Dabei seien Kooperation zwischen den Hilfesystemen, insbesondere Kita, Schule, Jugendhilfe und Gesundheitswesen gefragt - aber auch die Eltern. Wie macht man Kinder also fit fürs Leben?

## **Aufgabe von Eltern: Orientierung statt unbegrenzter Freiheit**

Hillert rät Eltern, den Kindern die Bedeutung von Verantwortung und Struktur im

Leben zu vermitteln. So schaffen sie ein Bewusstsein für die Notwendigkeit, sich realistische Ziele zu setzen - und Verantwortung für die eigene Zukunft zu übernehmen.



"Ich habe zwar einen stressigen Job, aber in dem Bereich macht er Spaß. Das ist mir wichtig, darum mache ich es."

Facharzt Andreas Hillert empfiehlt solche Sätze, mit denen Eltern ihren Kindern gut Vorbilder sind

Konkret bedeute das: Eltern sollten über ihren Beruf und ihre Tätigkeit reden. Und zwar auf erwachsene Art und Weise: "Das heißt, ich meckere nicht nur über meinen Chef und wie schlimm alles ist, sondern ich versuche, dadurch einen Wert zu vermitteln", so der Psychiater. "Etwa indem man sagt: Ich habe zwar einen stressigen Job, aber in dem Bereich macht er Spaß. Das ist mir wichtig, darum mache ich es."

In dem Zusammenhang lässt sich auch gleich vermitteln, dass Einsatz sich lohnt. Oder auch sein muss: Ab einem bestimmten Alter sollten Eltern Jugendliche an das Thema heranführen und sagen: "Wenn du dir etwas Besonderes kaufen willst, dann verdienst du bitte selber das Geld", rät Hillert.



Erziehung

**Schlimmer als "Helikopter-Eltern": Wie "Rasenmäher-Eltern" Kindern schaden**

Eltern müssten Verantwortung in der Elternrolle übernehmen, sagt Hillert. Das bedeute: "Ich muss nicht immer gemocht werden." Dazu gehöre auch, Differenzen zuzulassen und auszuhalten, an denen Kinder wachsen können: "Eltern tun sich selber kurzfristig einen Gefallen, zu sagen: Ich tue alles für dich, mein Kind. Aber mittel- und langfristig vermeiden Eltern die Konflikte, die nötig sind, um Kindern Orientierung zu geben."

Alles von den Kindern fernhalten, Unangenehmes für sie regeln - das ist vielleicht gut gemeint, aber Eltern sollten - immer altersgerecht - bestimmte Verantwortungen den Kindern überlassen, so Hillert. Etwa sagen: "Das Problem mit deiner Freundin, mit der du dich gestritten hast: Bitte kläre das selber, du bist jetzt zwölf, da müsst ihr das hinkriegen."

Auf der anderen Seite empfiehlt er, Kinder in das Leben der Erwachsenen einzubeziehen, "und nicht zu meinen, man muss Kinder schonen und sie irgendwie

erst später da heranzuführen". Denn: "Wo soll ich als Kind meine Vorbilder sonst herbekommen?"

## Ebenfalls Aufgabe der Eltern: Klare Regeln für Online-Zeit

Smartphones, Computer und Games gehören zu unserem Alltag. Übermäßige Online-Zeit kann jedoch zu sozialer Inkompetenz und Isolation führen, weshalb Eltern hier klare Grenzen setzen sollten. Das ist nicht immer einfach: "Als Erwachsene wissen die Eltern, dass die Mediennutzung limitiert ist. Und wenn der Sohn deswegen schreit, müssen sie das aushalten."

Das sei durchaus eine schwierige Situation, gerade wenn etwa Klassenkameraden länger und mehr dürfen als das eigene Kind. Hier ist vor allem Vorleben wichtig. Für Eltern heißt das: selbst nicht unbedingt nach der Arbeit noch vier Stunden lang online unterwegs sein.

### Lesen Sie auch

- [Social Media gegen Langeweile? Ein folgenreicher Irrtum](#)
- ["Mir ist so langweilig!" Diesen Satz sollten Eltern darauf entgegnen](#)

Und was können Kinder und Jugendliche stattdessen tun? "Mit Freunden treffen und Musik hören, geben viele Jugendliche als Hobbys an", so Hillert, "aber das sind beides Interessen, die keine verbindliche Verantwortungsübernahme beinhalten."

Eltern sollten ihre Kinder daher dabei unterstützen, sich verbindlich Aktivitäten im echten Leben zu suchen, Musikunterricht oder Sport etwa. Dabei ist ein gewisses Maß an Konsequenz gefragt: Ein Instrument sollte nicht nur ein halbes Jahr "probiert", sondern regelmäßig intensiv geübt werden - was absehbar nicht immer Spaß machen wird, sagt Hillert.

## Sport für soziale Kompetenz

Sport hält er für besonders effektiv und empfiehlt unbedingt, Kinder an den Sport heranzuführen. Das könne man auch später im Leben nur bedingt aufholen: "Es ist wichtig, dass Lernerfahrungen über Jahre gemacht werden. Und es ist völlig gleichgültig, ob das Kind Hockey, Fußball oder irgendwas anderes spielt. Denn letztlich geht es um gemeinsame Interessen, verbindliche Interessen in einer Gruppe."



"Wenn Eltern es versäumen, ihren Kindern einen Rahmen zu geben, in dem sie soziale Kompetenzen trainieren und verbindliche Interessen entwickeln, erhöhen sie die Wahrscheinlichkeit, dass diese Kinder ihre Identität in einer psychischen Störung und damit der Rolle eines Patienten wiederfinden."

Facharzt Andreas Hillert

Solche Aktivitäten helfen Kindern auch dabei, starke soziale Netzwerke aufzubauen. Regelmäßiger Kontakt zu anderen ist wichtig für die psychische Gesundheit und kann die Resilienz der Kinder, also auch ihre Widerstandskraft gegen psychische Erkrankungen, stärken.

Umgekehrt gelte: "Wenn Eltern es versäumen, ihren Kindern einen Rahmen zu geben, in dem sie soziale Kompetenzen trainieren und verbindliche Interessen entwickeln, erhöhen sie die Wahrscheinlichkeit, dass diese Kinder ihre Identität in einer psychischen Störung und damit der Rolle eines Patienten wiederfinden."

## **Kein Stress kann schädlich sein**

Es klingt gut gemeint. Doch das oben genannte Erziehungsmotto "Mach, was du willst - Hauptsache, du bist glücklich" führe Hillert zufolge auch eher zu Stress und geringerer Belastbarkeit. Das zeigten auch seine Forschungen zu Anfälligkeit und Therapieerfolg in unterschiedlich orientierten Milieus, den sogenannten Sinusmilieus, die die Gesellschaft nicht nach sozioökonomischen Faktoren, sondern nach Wertvorstellungen clustern.

Jugendliche aus dem "hedonistischen" Milieu, in dem eher Spaß im Hier und Jetzt ein Wert sei und vermittelt werde, seien demzufolge in psychiatrischen Einrichtungen überrepräsentiert, so der Mediziner. Zugleich seien ihre Erfolgsaussichten aber deutlich schlechter als für Jugendliche aus eher traditionellen Milieus, in denen mehr Wert auf berufliche und persönliche Perspektiven gelegt wird.

Eltern sollten also nicht weniger Stress, sondern mehr Orientierung ermöglichen.  
(dpa/bearbeitet von af)

Erziehung

## "Rasenmäher-Eltern": Sie schaden ihren Kindern mehr als "Helikopter-Eltern"

Aktualisiert am 21.04.2020, 09:07 Uhr



Kinder von Rasenmäher-Eltern können kein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen: Ihre Eltern nehmen ihnen alles ab. (Symbolbild)

Von [Antonia Fuchs](#)

**Wer dachte, "Helikopter-Eltern" seien bereits der Gipfel an übertriebener Fürsorge, hat sich geirrt. Die Steigerung: "Rasenmäher-" oder auch "Curling-Eltern". Wie ihr Erziehungsstil den Kindern schadet und warum sie genau das Gegenteil von dem bewirken, was sie wollen.**

[Mehr zum Thema Familie](#)

Glück, psychische und physische Gesundheit und natürlich Erfolg: Im Grunde sind es diese Dinge, die wohl alle Eltern mit ihrer Erziehung erreichen wollen. Dasselbe Ziel also - und so viele unterschiedliche Wege. Kopfschüttelnd beobachten viele das Agieren sogenannter "Helikopter-Eltern", die wie ein Hubschrauber über ihrem Kind kreisen, es über die Maßen behüten und ihm möglichst jeden Wunsch von den Augen ablesen.

Doch es geht noch ausgeprägter: "Rasenmäher-Eltern" nennen Experten jetzt die Steigerung dieses Erziehungsstils. Manchmal ist auch von "Schneepflug-Eltern" die Rede. "Ich persönlich finde den Begriff 'Curling-Eltern' am passendsten", bemerkt die Münchner Familientherapeutin Anette Frankenberger. Das Bild des Curlings veranschauliche das Verhalten dieser Eltern: "Wie sie - zuweilen hektisch - den Weg freiwedeln, damit ihr kleiner Schützling schnell und reibungslos ans Ziel kommt."

Was solche Eltern charakterisiert: **"Sie möchten ihren Kindern alle Hindernisse aus dem Weg räumen und möglichst jeden Frust ersparen"**, fasst Frankenberger zusammen, **"doch sie tun ihren Kindern keinen Gefallen."**

## Rasenmäher-Eltern: "Ich brauche immer einen Helfer" - falsche Lektion für Kinder

Solche Eltern handeln oft nach ihrem Gefühl, auch klare Regeln und Grenzen seien frustrierend für die Kinder. Ihr großer Irrtum laut Frankenberger: Sie wollen mit ihrem Verhalten erreichen, dass die Kinder glücklich und ausgeglichen sind. "Aber in Wahrheit erziehen sie unselbstständige kleine Tyrannen. Zu Hause sind sie Tyrannen, woanders sind sie ängstlich, weil es ihnen an Selbstbewusstsein fehlt."

Stärker als der klassische Helikopter-Eltern-Typ greifen diese Eltern in das Geschehen ein.



Erziehung

**Kinder streiten - was tun? Diesen Satz sollten Eltern dann besser nicht sagen**

### Beispiel Hausaufgaben

Bei den Hausaufgaben sitzen typische "Rasenmäher"- oder "Curling-Eltern" von A bis Z dabei. Sie korrigieren umgehend jeden Fehler - wenn sie das Kind die Aufgaben überhaupt selbst machen lassen.

- **Das Ziel der Eltern:** fehlerfreie Hausaufgaben, damit der Lehrer sieht, wie brillant doch das Kind ist.
- **Die Folgen:** "Lehrkräfte erzählen mir immer wieder: Wenn Eltern das machen, weiß ich, was die Eltern, aber nicht was die Kinder können", erklärt Frankenberger. In der Probe versagen solche Kinder dann oft. **Schlimmer aber noch: Das Kind zieht daraus die Lehre "Ich brauche immer einen Helfer. Ich kann es nicht alleine schaffen".**
- **Experten-Tipp:** "Die Hausaufgaben sind der Job der Kinder! Man kann ihnen



helfen, sich zu strukturieren, eine Umgebung zu schaffen, in der sie gut arbeiten können", sagt Frankenberger, die seit 27 Jahren Paare und Familien in ihrer Praxis berät. Das Ziel sei aber, dass die Kinder ihre Aufgaben irgendwann selbst erledigen. Nicht wie der 16-Jährige, der bei ihr in Behandlung ist, dessen Eltern immer noch seinen Schulranzen packen.

Verlange die Grundschullehrerin die Korrektur durch die Eltern, sollten die Kinder die Übungen zumindest erst einmal alleine machen und dann mit den Eltern besprechen.

## Fatale Folgen für die Entwicklung des Kindes

Warum die Lektion "Ich kann nichts alleine schaffen" für Kinder fatal ist, erläutert Frankenberger anhand des Begriffs der "Selbstwirksamkeit" aus der Psychologie: Dabei handelt es sich um die Überzeugung, Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. **"Kinder wollen selbstwirksam sein, sie wollen etwas bewirken und sich selbst damit zeigen, dass sie es auch können. So entwickeln sie Selbstwertgefühl und Selbstachtung"**, betont sie.

Dieser Möglichkeit dürfe man Kinder nicht berauben: "Man erreicht damit junge Erwachsene, die immer durchgeschleppt wurden und nichts selber können. Irgendwann sind sie aber der rauen Wirklichkeit ausgesetzt." Kinder, die man vor jedem Frust bewahre, würden vor allem eines werden: frustrierte Kinder, die sich selbst und eines Tages ihre Eltern verachten werden - "dafür, dass sie ihnen immer alles abgenommen haben".

Als Leitsatz für den richtigen Weg könne ein berühmtes Zitat von Maria Montessori dienen: "Hilf mir, es selbst zu tun!"

## Falsche Lektion: "Ich brauche immer einen Anwalt"

Sich überall einzumischen, am besten, bevor der Frust überhaupt aufkommt, ist fest im System von "Rasenmäher-Eltern" verankert.

### Beispiel Konflikte

Zwei kleine Jungs auf dem Spielplatz, ein Ball, beide möchten ihn gerne haben. Bevor einer der beiden überhaupt auch nur zu quengeln beginnt, kommt die Mutter angelaufen und schlichtet, wo noch gar kein Streit entstanden war ("Ihr müsst teilen, spielt zusammen!").

■ **Die Folgen: Das Kind lernt "Ich brauche immer einen Anwalt" statt "Ich kann Lösungen finden".** [Konflikte zu lösen, lernen Kinder aber genau dadurch: Konflikte.](#)

■ **Experten-Tipp:** "Je jünger Kinder sind, desto eher muss man dazwischen gehen. Aber zuerst warte ich ab, was sich da entwickelt. Wenn ich sehe, gleich wird der Zweijährige dem anderen eine mit der Schaufel überziehen, muss ich das natürlich verhindern."

Ansonsten aber sollten Eltern sich erstmal zurückhalten: "Es ist sehr oft überraschend, welche Lösungen die Kinder selber finden. Sie würden es viel öfter tun, wenn die Eltern sie nur lassen würden."

## Falsche Lektion: "Ich bin nicht so wichtig"

Da sich Kinder von "Rasenmäher-Eltern" nicht anstrengen müssen, werden sie nicht nur unselbstständig und immer passiver. Sie fühlen sich auch zunehmend unfähig und können kein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln.

### Beispiel: Arbeiten im Haushalt

Es soll schnell gehen, sie wollen nicht in eine mögliche Auseinandersetzung mit dem Kind gehen und ihm den Frust der mühseligen Arbeit ersparen: Typische "Rasenmäher-Eltern" binden Kinder nicht in die Arbeiten im Haushalt ein.

■ **Die Folgen:** "Nicht nur lernen die Kinder auf diese Weise Haushaltsaufgaben erst recht als lästige und frustrierende Tätigkeiten kennen und erlernen so auch keinerlei Alltagskompetenzen", kritisiert Frankenberger. Dem Kind werde damit aber auch die Erfahrung genommen, sich als Teil der Gemeinschaft zu fühlen.

"Und dann wundert man sich, wenn sie hinter dem Smartphone verschwinden", sagt Frankenberger. "Dort machen sie positive Erfahrungen: Hier kann ich Levels erreichen, Aufgaben bewerkstelligen, im Team arbeiten. Im virtuellen Raum habe ich alles, was mir meine Eltern im analogen Raum verweigern."

■ **Experten-Tipp: "Bedenken Sie: Alle Kinder wollen wichtig sein!"**, erinnert Frankenberger. Dieses Gefühl gebe man ihnen, indem man sie in Arbeiten wie Aufräumen oder Putzen einbindet. "Ermutigen Sie es: 'Komm, so ist es nun mal – wir machen doch hier alles für alle.' Bringen Sie ihm bei, dass es nun mal sein muss, dass es aber auch Spaß machen kann. Wenn das Kind dann Wertschätzung von Ihnen erhält wie 'Danke, dass du geholfen hast!', macht es eine bedeutende Erfahrung: Ich bin ein wichtiger Bestandteil für die Gemeinschaft."

## Schlüsselsatz für alle Eltern: "Du schaffst das! Aber ich begleite dich dabei"

Kinder müssen sich eine Frustrationstoleranz aneignen: "Sonst sind sie verloren in

der Welt", sagt die Therapeutin. Oft geht es Eltern aber auch darum, sich selbst Frust zu ersparen, wie sich etwa beim Essen zeigt: "In Kindergärten wird beklagt, dass Kinder zu Hause nicht mehr mit Messer und Gabeln zu essen lernen, weil die Eltern die Sauerei fürchten und Angst haben, das Kind könne sich verletzen", beobachtet Frankenberger.

Eltern sollten ihren Kindern ruhig mehr zutrauen und auch zumuten: "Ich nehme es dir nicht ab, du schaffst das! Aber ich begleite dich dabei". Das Erfolgserlebnis, wenn das Kind dann das Gemüse auf dem Teller selber geschnitten habe, sei von großem Wert.

## Wie Kinder glücklich werden

Geht Eltern zunehmend der gesunde Instinkt für die Erziehung verloren? "Kinder werden heute immer mehr zum 'Sinn' im Leben ihrer Eltern", bemängelt die Therapeutin, "ich stecke alles in das Kind, weil mir selbst ein übergeordneter Sinn im Leben fehlt. Dem Kind will ich die besten Voraussetzungen geben, es soll alles erreichen können. Nun soll es gefälligst glücklich sein!"

Doch übers Glückliche kursieren aus ihrer Sicht viele Missverständnisse: "Wir sind nicht glücklich, wenn wir alles haben. Wir sind glücklich, wenn wir etwas bewerkstelligen. Doch alles, was wir unseren Kindern abnehmen, werden sie nicht lernen."

Zur Person: [Anette Frankenberger](#) arbeitet als systemische Paar- und Familientherapeutin sowie Supervisorin seit 1994 in eigener Praxis. Seit 1989 ist sie als Dozentin in der Erwachsenenbildung und Erziehungsberatung tätig. Frankenberger hat zwei erwachsene Kinder.

Erziehung

# Kinder streiten - was tun? Diesen Satz sollten Eltern dann besser nicht sagen

Aktualisiert am 07.10.2021, 13:56 Uhr



Streiten: nicht schön für Eltern, aber wichtig für die Entwicklung von Kindern.

Von [Antonia Fuchs](#)

- **Harmonie ist etwas Wunderschönes. So haben es Eltern gern, wenn sich ihre Kinder möglichst immer vertragen.**
- **Dabei streiten Eltern untereinander ja auch! Und sie übersehen, dass Konflikte für die Entwicklung des Kindes wichtig sind.**
- **Ein Experte sagt: Wenn Kinder zanken, mischen sich Eltern oft zu schnell ein - oder gar nicht, obwohl sie sollten.**

[Weitere Themen aus dem Bereich Ratgeber](#)

"Kinder, streitet euch doch nicht!" Wenn Sie Eltern sind, haben Sie [diesen Satz höchstwahrscheinlich schon einmal gesagt](#). Oder Tausend Mal. Weil er ja wahre Wunder tut und jeden Zoff sofort beendet?

"Mit diesem Satz bewirken Sie schon etwas", sagt Bernhard Juchniewicz und schmunzelt, "aber das Gegenteil von dem, was Sie wollen. Es ist wie mit dem Satz 'Denk nicht an einen weißen Elefanten!'. Woran denkt man? An einen weißen Elefanten", erläutert der Erziehungswissenschaftler und Präsident des [Bunds Deutscher Diplom-Pädagogen](#) (BDDP) in [Düsseldorf](#).

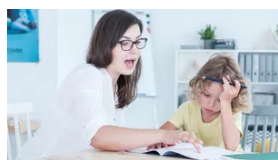
Mit dem Satz zeige man den Kindern, dass man den Streit wahrnehme: Das Kind hat die Aufmerksamkeit - und damit ein Ziel erreicht.

Denn die Aufmerksamkeit der Eltern zu erlangen, ist eine der häufigen Streitursachen unter Geschwistern: "Und Ihre Aufmerksamkeit hat Ihr Kind nun - wenn auch die negative. Streiten wird durch den Satz, durch das Verbot, erst richtig attraktiv."

## Beim Streiten lernen Kinder wichtige Kompetenzen

Kinder können laut Juchniewicz spielerisch Kompetenzen entwickeln, die wichtig für das ganze Leben sind. Dazu gehören Empathie, Wertschätzung, soziales Verhalten, Toleranz, Respekt, Nächstenliebe, Fürsorge und Mitgefühl.

Was für Eltern manchmal schwer zu ertragen ist - das scheinbar ewige Zanken, der Unfriede -, erfüllt einen wichtigen Sinn. "Eigentlich müsste man sagen: Streitet euch gut, damit ihr eure Unterschiede versteht", erklärt Juchniewicz.



Erziehung

**Schlimmer als "Helikopter-Eltern": Wie "Rasenmäher-Eltern" Kindern schaden**

## Warum Streit unter Geschwistern aus pädagogischer und psychologischer Sicht wichtig ist:

### ■ Im Streit lernen Kinder, Konflikte auszuhalten

Wer als Kind nicht gelernt hat, sich auseinanderzusetzen, wird spätestens in der Berufswelt große Probleme haben. "Streiten muss man lernen! Sonst sind Konflikte schwer zu ertragen", sagt Juchniewicz.

Andernfalls sei das Risiko später groß, "etwa aufgrund von Konflikten im Job unter Bluthochdruck oder sonstigen psychosomatischen Beschwerden zu leiden", erklärt der Experte.

### ■ Im Streit lernen Kinder Sozialverhalten

"Das Kind erlernt in frühen Konfliktsituationen auch, sich fair auseinanderzusetzen", analysiert er weiter.

Hier sei das Eingreifen der Eltern entscheidend: "Sich zu zanken und auszutauschen ist das eine, aber Streit darf nie menschenverachtend oder grenzüberschreitend sein."

Ganz wichtig sei auch die Erfahrung, sich wieder versöhnen zu können. Juchniewicz: "Ein Kind, das nie streiten gelernt hat, kann es nicht wertschätzen, wenn man sich wieder versöhnt."

## ■ Im Streit erwerben Kinder emotionale Kompetenz

Beim Streiten geschieht sehr viel auf der nonverbalen Ebene: Man kommuniziert, aber das Wenigste davon wird in Worten ausgesprochen.

Das Kind lerne, die Emotionen des anderen zu deuten und entsprechend darauf zu reagieren: Was geht im anderen vor? Wie klingt seine Stimme? Wie reagiert er? Hat er Angst?

"Wir nennen das 'emotionale Kompetenz'. Und sie zu erlernen, ist von unschätzbarem Wert für das ganze Leben", erläutert der Pädagoge.

## ■ Kinder lernen: Jeder Mensch ist anders

Die Streitkultur in der Familie prägt ein Kind nachhaltig und auf vielen Ebenen. "Es ist wichtig für das Kind zu sehen: Hier leben fünf Menschen, die vollkommen unterschiedlich sind. Hier herrschen womöglich fünf verschiedene Ansichten, wir haben unterschiedliche Geschmäcker - und das ist gut und wichtig."

Aus Juchniewicz' Sicht wird dadurch die Basis gelegt für Respekt und Toleranz sowie für ein multi-kulturelles Verständnis - für die Andersartigkeit von siebeneinhalb Milliarden Menschen auf der Welt.

## Häufige Fehler: Eltern greifen zu schnell oder gar nicht ein

Bei seiner Tätigkeit als Familientherapeut und Mediator beobachtet Juchniewicz, dass Eltern oft unüberlegt in Konflikte eingreifen.

"Eltern haben zu wenig Vertrauen in ihre Kinder: Sie können sich durchaus gemeinsam einigen! Es ist wichtig, dass Kinder lernen, Konflikte zu durchleben mitsamt aller Wut, Trauer, Zurückweisung – und am Ende auch: sich zu entschuldigen", sagt Juchniewicz.

Den weitverbreiteten Ratschlag, Eltern sollten Streitigkeiten der Kinder ignorieren und sich prinzipiell raushalten, hält der Experte für falsch: "Als Eltern hat man eine hohe Verantwortung für das Menschenbild, das die Kinder entwickeln. Eltern müssen im Blick haben: Verhält mein Kind sich egoistisch? Sozial? Fair? Und sie müssen, wo nötig, lenkend eingreifen."

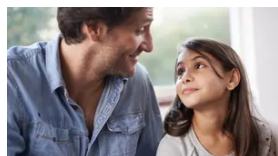
Beispiele für Fälle, in denen Eltern unbedingt einschreiten sollten:

- Ein Kind verhält sich nicht sozial, will zum Beispiel nicht teilen
- Ein Kind überschreitet eindeutig Grenzen, indem es schlägt oder tritt
- Eines der Kinder zieht immer den Kürzeren
- Ein Kind weiß sich nicht zu wehren
- Einem Kind geschieht ein großes Unglück

## Auf die Emotionen des Kindes einlassen

Wenn Eltern sich einschalten - sei es schlichtend oder tröstend - beobachtet Juchniewicz häufig: Es fällt vielen Erwachsenen schwer, sich auf den emotionalen Zustand des Kindes einzulassen.

Zu sagen "Der hat dich doch nur geschubst, war doch nicht so schlimm", sei in dem Moment nicht hilfreich.



Erziehung

**Wichtige Sätze: Das sollten Sie noch heute zu Ihrem Kind sagen**

"Für das Kind geht gerade eine Welt unter, weil es zutiefst gekränkt wurde. Und nun fühlt es sich noch dazu unverstanden", sagt Juchniewicz. "Ich helfe dem Kind nur, indem ich wirklich mitfühle - nicht, indem ich Emotionen vortäusche."

Das aufrichtige Mitfühlen sei durchaus eine Herausforderung. "Eltern befinden sich heute oft in schwierigen Arbeits- und Lebenssituationen. Sie sind vielleicht gerade gehetzt, haben andere Sorgen, und so fehlt ihnen im entscheidenden Moment oft die Zeit und Geduld, sich auf die Welt des Kindes einzulassen. So etwas spürt ein Kind aber ganz genau."

Was es auch spüre, und was ihm in dem Moment Trost und Sicherheit gebe: "Wenn wir ihm sagen: 'Ich verstehe dich. Ich habe das auch schon mal erlebt.' Und wenn es

unsere Nähe spürt. Wenn es fühlt, dass wir da sind."

*Hinweis: Dies ist ein Artikel aus unserem Archiv.*

**Über den Experten:** [Bernhard Juchniewicz](#) ist Erziehungswissenschaftler und Präsident des Bunds Deutscher Diplom-Pädagogen (BDDP) in Düsseldorf sowie der European Coaching Association.