

WIE MAN KINDER

seelisch stärkt



Resilienz heisst die menschliche Fähigkeit, sich von Krisen zu erholen. Wie Eltern dies ihren Kindern mit auf den Weg geben und wie man als Familie schwierige Zeiten durchsteht, erklärt der Psychologe Fabian Grolimund.

Herr Grolimund, von Resilienz ist heute oft die Rede, wenn es ums Aufwachsen geht. Wie erklären Sie diesen Begriff einem Kind?

Stell dir einen Gummiball vor, den ich zusammendrücke. Wenn ich loslasse, springt er in seine ursprüngliche Form zurück. Auf Menschen bezogen bedeutet dies, dass sie sich von Krisen erholen und wieder ins Gleichgewicht kommen können.

Ist diese Fähigkeit zur inneren Stärke und Widerstandsfähigkeit angeboren?

In der frühen Forschung sah man Resilienz als Eigenschaft, über die ein Kind verfügt oder eben

nicht. Berühmt ist eine Langzeitstudie der amerikanischen-Psychologin Emmy Werner, die Kinder aus schwierigsten Verhältnissen – etwa chronische Armut oder psychische Erkrankungen der Eltern – untersuchte. Ein Drittel von ihnen kam gut damit zurecht. Man nahm also an, diese Kinder seien von ihrer Persönlichkeit her «unverwundlich». Heute weiss man, dass es komplexer ist.

Heisst das, Resilienz lässt sich erlernen?

Sie entsteht aus einer Wechselwirkung zwischen genetischen Faktoren – etwa dem Temperament des Kindes – und äusseren Einflüssen. Dazu zählt, welche Qualität von Beziehungen ein Kind erlebt.

Hier kommen die Eltern ins Spiel. Wie können sie ihrem Kind einen Startvorteil in seiner seelischen Entwicklung geben?

Zentral ist eine frühe sichere Bindung. Das beginnt im Säuglingsalter, indem Eltern prompt und feinfühlig auf die Signale ihres Kindes reagieren. So erlebt sich das Kind als selbstwirksam: Es entwickelt Vertrauen ins eigene Handeln. Leider geistern immer noch Aussagen herum wie «Das Baby schreien zu lassen, ist gut für seine Lungen». Eine solche Gewöhnung ist definitiv nicht hilfreich.

Und wenn das Kind älter wird?

Dann braucht es immer noch den sicheren Hafen bei seinen Eltern – aber auch zunehmend Freiräume, um sich auszuprobieren. Kleinkinder suchen Momente, die ihnen ein bisschen Angst machen: hoch hinaufklettern, schnell fahren, eine gruselige Geschichte hören. Eltern, die überbehütend sind und immer gleich eingreifen, tun ihrem Kind keinen Gefallen: Sie stehlen ihm die wichtige Erfahrung, selbst mit der Umwelt zurechtzukommen.

Spätestens im Schulalter erleben Kinder, dass von ihnen Leistung erwartet wird, dass sie bewertet werden.

Ja, und manche überfordert das. Dann ist wichtig, dass Eltern ihrem Kind – so gut es geht – vermitteln: Wir lieben dich, nicht weil du gut in der Schule, sportlich oder gehorsam bist, sondern wir lieben dich so, wie du bist. Wenn ein Kind hingegen die Erfahrung macht, dass Wertschätzung an Bedingungen geknüpft ist, schadet dies seinem Selbstwertgefühl.

Bitte umblättern ►