

**Dr. habil. Gabriele Haug-Schnabel
Barbara Schmid-Steinbrunner**

Stark von Anfang an

Kinder auf dem Weg zur Resilienz begleiten

OBERSTEBRINK

Ihr Leitfaden für dieses Buch

Kapitel 1 sollten Sie lesen, ...

- wenn Sie mitunter verunsichert sind, ob sich Ihre Erziehungsarbeit überhaupt lohnt.
- wenn Sie sich dafür interessieren, wie Kinder überängstlich werden und was ihnen dadurch alles entgeht.
- wenn Sie staunend feststellen möchten, was alles nicht mehr klappen würde, könnte man Aggressionen ganz abschaffen.
- wenn Sie sich schon oft Gedanken darüber gemacht haben, wo Lust aufhört und Sucht anfängt.
- wenn Sie verstehen wollen, warum ein Stück Schokolade die Welt rosiger erscheinen lässt.
- wenn Sie sich dafür interessieren, wie mächtig Gene wirklich sind.
- wenn Sie schon erste Antworten auf die Frage haben möchten, warum ein Kind sich aktiv, einflussreich und wirksam erleben sollte.

Kapitel 2 sollten Sie lesen, ...

- wenn Sie wissen wollen, was zu einer sinnvollen Baby-Erstausrüstung wirklich gehören sollte und gar nichts kostet.
- wenn es Sie interessiert, wie Eltern und Kinder miteinander ins Gespräch kommen, bevor Säuglinge reden können.
- wenn Sie erfahren wollen, was ein Kind motiviert, sprechen zu lernen.
- wenn Sie eine Antwort darauf wollen, warum Babys Ihnen mitunter die Zunge herausstrecken.
- wenn es Sie interessiert, was ein „biologischer Spiegel“ ist.

- wenn Sie den Begriff „Säugling“ kennen, den Begriff „Tragling“ aber noch nicht.
- wenn Sie wissen wollen, warum Sätze wie „*Nimm dich zusammen!*“ oder „*Wehr' dich!*“ nicht geeignet sind, um Schwierigkeiten zu überwinden.
- wenn Sie verstehen wollen, warum ein Kind mitunter das „*Hallo-Eltern-kümmert-Euch-um-mich*“-Programm startet.
- wenn Sie bei Nuckelflaschen bislang „nur“ Karies befürchten.
- wenn Sie verstehen wollen, warum vernünftige Grenzen Ihr Kind nicht einschränken, sondern frei machen.

Kapitel 3 sollten Sie lesen, ...

- wenn Sie wissen wollen, warum ein Zehnkämpfer im Wettstreit mit einem Vierjährigen „alt“ aussehen kann.
- wenn „couch-potatoes“ Sie interessieren.
- wenn Sie schon immer die Fähigkeit haben wollten, „zwischen den Zeilen zu lesen“.
- wenn Sie wissen wollen, wie viel Ernsthaftes beim Spielen abläuft.
- wenn Sie sich an der Diskussion beteiligen wollen: „*Was ist ein Spielplatz?*“
- wenn Sie etwas über einen „Ideenstuhl“ hören wollen.
- wenn Sie über den Stand der Glücksforschung informiert sein möchten.
- wenn Sie erklärt haben möchten, was „Kinderkultur“ ist.
- wenn Sie wissen wollen, was spielende Kinder und forschende Erwachsene gemeinsam haben.
- damit Sie verstehen, weshalb das Angebot von „Erfahrunginseln“ halbherzig ist.
- wenn es Sie interessiert, warum Mädchen anfangs in ihrer Computerbegeisterung gebremst sind.
- um zu wissen, welche Schlüsselqualifikationen Türen öffnen – und wie man sie bekommt.

Kapitel 4 sollten Sie lesen, ...

- wenn Sie wissen wollen, warum eine „fertige“ Welt für Kinder nicht erstrebenswert ist.
- wenn Sie verstehen wollen, warum Schule Kinder eigentlich nur neugierig machen müsste, um Lernbereitschaft und Disziplin in den Griff zu bekommen.
- wenn Sie erfahren wollen, wie die Natur mit Tricks gegen Unlust und Faulheit vorgeht.
- wenn Sie Ihre Beobachtungen bestätigt haben wollen, dass und warum Anstrengungen bei Kindern keineswegs unbeliebt sind.
- wenn Sie von jetzt an gut überlegen möchten, was Sie Ihrem Kind abnehmen wollen – oder nicht.
- wenn Sie wissen wollen, wonach „sensation seeker“ suchen.
- um zu sehen, dass Individualität und Gruppenfähigkeit keine Gegensätze darstellen.
- wenn Sie dem Konzept gegenseitiger Anerkennung und seinen weitreichenden Folgen begegnen möchten.
- wenn Sie darüber nachdenken wollen, warum Eltern in sozial anspruchsvollen, die Gefühle ansprechenden Situationen mehr von ihren Töchtern als von ihren Söhnen erwarten.
- um zu erfahren, dass Träumen durchaus sinnvoll sein kann.
- wenn Sie über das „Böse-Welt“-Syndrom Bescheid wissen wollen.
- wenn Sie den Unterschied zwischen Überbehütung und Vorsicht spüren wollen.
- damit ein Wutfall nicht zum Notfall wird.

1 SO BEREITEN SIE IHR KIND AUF EIN SELBSTBESTIMMTES LEBEN VOR	19
Erziehung kann von Anfang an schützen und stark machen	20
● Eltern sind Spezialisten	22
Kinder stark machen heißt: Über Angst, Gewalt und Sucht Bescheid wissen	31
● Angst kann schützen. Aber zu viel Angst macht erlebnisarm.	32
● Aggressionen müssen sein. Aber Gewalt darf nicht sein.	41
● Nichts gegen kleine „Sünden“. Aber alles gegen Sucht	49
● Warum essen wir? Aus Hunger, Angst, Wut oder Langeweile?	55
Kinder stark machen heißt: Risiko- und Schutzfaktoren kennen	64
Kann Resilienz, psychische Widerstandsfähigkeit gestärkt werden?	69
● Schutzfaktoren fördern – Resilienz stärken	69
Selbst Sucht kann man vorbeugen	73
Kapitel 1: Das Wichtigste in Kürze	76

2	SO LERNT IHR KIND, SICH SELBST ZU KENNEN UND ZU MÖGEN	77
	So lernt Ihr Kind seine Umgebung und sich selbst kennen	78
	● Die beste Baby-Erstausrüstung: Engagierte und liebevoll zugewandte Eltern	80
	● Die Mitgift des Babys: Seine Säuglingskompetenzen	87
	So lernt Ihr Kind, sich selbst zu mögen	94
	● „Ich bin so stark, dass ich auch mal schwach sein kann.“	98
	So lernt Ihr Kind, seine Bedürfnisse selbst zu regeln	108
	● „Meine Eltern nehmen mich ernst.“	110
	Zum Entscheiden erziehen, zum Handeln befähigen	122
	● Alleinsein lernt man zu zweit.	124
	„Ich bin Teil meiner Umgebung. Ich gestalte sie mit.“	130
	● Kontakt aufnehmen und sich auseinandersetzen	132
	Kapitel 2: Das Wichtigste in Kürze	135
3	SO ENTDECKT IHR KIND SEINE FÄHIGKEITEN UND MACHT ERFAHRUNGEN FÜRS LEBEN	137
	Selbst gemachte Erfahrungen fördern die Entwicklung	138
	● Sich bewegen: Lust pur	140
	● Spielraum haben: Spielbegeisterung entwickeln	157
	Selbst gesteuerte Entdeckungen machen klug und stark	167
	● Jedes Kind sollte das Rad nochmal neu erfinden dürfen	168
	Spielende Kinder, in Deckung! Erfahrener Erwachsener naht	181
	● Wie Sie Erfahrungen ins Spiel bringen sollten – oder auch nicht.	186
	Kapitel 3: Das Wichtigste in Kürze	191

4 SO FINDET IHR KIND SEINEN WEG UND NIMMT SEIN LEBEN IN DIE HAND	193
Entwicklung: Keine Angst vor neuen Erfahrungen	194
Die Langweiligkeit einer fertigen Welt	200
• Für neugierige Kinder ist die Welt nie fertig.	201
• Kinder ohne Handlungsspielraum reagieren mit Passivität oder Provokation.	209
Identität: Der Wunsch nach Unterscheidbarkeit	215
• „Was erwarte ich von Dir?“ „Was erwartest Du von mir?“	222
• „Ob weiblich oder männlich – ich bin ich.“	225
Wer stark ist, nimmt sein Leben in die Hand	230
• Der gesunde Umgang mit der Realität und die Wirkung kleiner Fluchten	230
• „Das Kind ist nur böse, wenn es schwach ist. Macht es stark – und es wird gut sein.“ (Rousseau)	237
Kapitel 4: Das Wichtigste in Kürze	244
Anhang	
Stichwortverzeichnis	245
Literaturhinweise	247
Nützliche Adressen	248
Bilderverzeichnis	248

1

So bereiten Sie Ihr Kind auf ein selbstbestimmtes Leben vor



In diesem Kapitel erfahren Sie, ...

- wie Sie Ihr Kind vom ersten Lebenstag an stark machen können.
- warum Angst, aber auch Aggression – und selbst ein gewisses Maß an Abhängigkeit – zum Leben dazugehören.
- warum Angstattacken, Gewaltausbrüche und süchtiges Verhalten ein selbstbestimmtes Leben verhindern.
- was übermäßige Angst, Gewalt und Abhängigkeit gemeinsam haben – und wie Sie diesen drei Gefahren im Familienalltag, in Krippe und Kita erfolgreich begegnen können.

Erziehung kann von Anfang an schützen und stark machen

Alle Eltern wollen ihre Kinder schützen – jetzt im Moment vor einer Beule, einem Schnitt oder einer Brandblase, vor einer herben Enttäuschung oder einer schmerzlichen Niederlage. Aber natürlich auch längerfristig – für die Zukunft – vor vielerlei Gefahren, Krankheiten, Misserfolg und Unglück. Das ist wichtig. Denn Eltern können Stärke geben. Sie sind der einflussreichste Schutzfaktor für ihre Kinder.

◆ *In der Familie wird man startklar fürs Leben gemacht.*

Elternkompetenz nennt man diese schlummernden Kräfte, die geweckt und aktiviert werden müssen, um für den Erziehungsalltag zur Verfügung zu stehen. Es ist nämlich der Alltag, in dem die großen Schritte nach vorn getan werden. Hier läuft erfolgreiche **Entwicklungsbegleitung** ab – weit mehr und wirkungsvoller als in den eher zufälligen Glücksmomenten, in denen wir uns besondere Mühe geben und alles extra gut machen wollen.

Ein liebevolles, zugewandtes Elternverhalten, das Mädchen und Jungen vom Babyalter bis zum heranwachsenden jungen Menschen begleitet, kann viel Gutes auf den Weg bringen.

In der Familie wird man startklar gemacht – bereit, sein Leben zu leben:

- In der Familie kann man Vertrauen in sich selbst und ins Leben gewinnen.
- Von seinen Eltern kann ein Kind zum ersten Mal das Gefühl erfahren, angenommen zu sein, ohne vereinnahmt zu werden.
- Durch elterliche Reaktionen lernt man die Wirkung seiner Aktionen kennen.
- Man übt sich im Ausbalancieren der Befriedigung eigener und fremder Bedürfnisse.

- Man macht die Erfahrung, dass Konflikte zu bewältigen sind – und nicht das Ende, sondern der Neuanfang für Gemeinsamkeit sein können.
- Im Elternhaus finden sich die ersten Vorbilder für Kommunikation und Kontaktaufnahme.
- Man stellt fest, was man will und was man eben nicht will, was man darf und wofür man gelobt wird – und genauso, was man nicht darf und was immer Ärger nach sich zieht.
- Das Familienleben ist eine geeignete Spielwiese, um mit den Emotionen aller umzugehen.
- Hier sind Träume zugelassen, hier dürfen Sehnsüchte entstehen.
- Ein Kind braucht nicht viel Familienzeit, bis es seine Stärken und Schwächen kennt.
- Aber wenn alles gut läuft, dann weiß es sich bald dank eigener Ideen zu helfen oder – genauso wichtig – wie man Hilfe holt und diese auch annimmt.
- In der Familie beginnt ein Kind Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen.
- Es wird kooperationsfähig und versteht, wie wichtig es ist, dass alle die Spielregeln einhalten.
- Bei Familienmitgliedern kann ein Kind Nähe zulassen und genießen, lernt aber auch, wie man Abstand signalisiert und sich Freiräume verschafft.
- Hier wird es eigeninitiativ und bereit, Erfahrungen zu sammeln, neugierig auf die Welt und offen für Neues.
- Bereits in den ersten Lebensjahren liegt der Start für eigene Interessen, für Wissensdurst und für Lernbegeisterung.
- Im familiären Freiraum gelingt es am besten, sich zu fordern und anzustrengen, sich zu motivieren und anzuregen – aber auch, sich zu beruhigen und zu entspannen.
- Hier macht ein Kind die ersten Erfahrungen, sich selbst zu mögen, sich zu akzeptieren, sich wertzuschätzen.

Genau das sind die wichtigsten Voraussetzungen, ein selbstbestimmtes Leben führen zu können und seinen Weg zu gehen. Um diese Voraussetzungen zu schaffen, braucht es ein spezielles Elternengagement: **die Stärkung der Schutzfaktoren**. Das ist die beste Versicherung gegen übermäßige Angst, unkontrollierte Gewalt und ohnmächtig machende Abhängigkeiten. Wie kann eine ganz normale Familie es schaffen, alle diese Anforderungen zu erfüllen?

◆ *Schutzfaktoren zu stärken ist die beste Versicherung gegen übermäßige Angst, unkontrollierte Gewalt und ohnmächtig machende Abhängigkeiten.*

Eltern sind Spezialisten.

Eltern sind Spezialisten für viele Bereiche – und diese Spezialisten braucht ein Kind in seiner engsten Umgebung: präsent, aufmerksam, ansprechbar und liebevoll zugewandt.

Eltern sind als Bindungspartner gefragt.

Kinder wollen von den ersten Lebensminuten an mit ihrer Mutter in Kontakt treten. Gelingt ihnen das nicht, kommt Verlassenheitsangst auf – und sie fangen an zu schreien. Sie werden überrascht sein, wie viele Fähigkeiten Neugeborene bereits zur Verfügung haben, um ihre Eltern anzusprechen und ihr zum Überleben wichtiges Kontaktbedürfnis zu stillen.

- *„Ich bin nicht allein.“*

Das emotionale Band zwischen sich und seinen Eltern ist die erste Beziehung, auf die ein Kind sich einlässt. Diese Beziehung setzt einen Qualitätsstandard: Mit ihr werden alle späteren Beziehungen verglichen. Sie entscheidet tatsächlich mit, wie leicht es einem Kind im weiteren Leben fallen wird, Beziehungen einzugehen und diese auch nach seinen Vorstellungen und Bedürfnissen mitzugestalten. Kinder, die das Glück haben, in einer sicheren Eltern-Kind-Bindung aufzuwachsen, haben es leichter, Vertrauen in sich selbst und ins Leben zu gewinnen.

Eltern werden als Sicherheitsbasis erlebt.

Wenn Eltern ihr Kind einfühlsam, prompt und zuverlässig versorgen, macht das Kind ganz schnell die befriedigende und beruhigende Erfahrung, dass seine Signale des Wohlbefindens – aber ebenso seine Unbehagensäußerungen – von ihnen wahrgenommen, richtig eingeschätzt und innerhalb kürzester Zeit beantwortet werden. Zuwendung, Hilfe und Rettung werden vorhersagbar. Das Band wird fester.

- *„Ich brauche keine Angst zu haben.“*

Ein erfolgreich verlaufener Bindungsprozess lässt beim Kind eine innere Sicherheitsbasis entstehen. So gewappnet hat es den Mut und die Kraft, andere Menschen kennenzulernen und seine Umgebung mehr und mehr zu erkunden. Kinder, denen die Erfahrung einer Geborgenheit und Vertrauen vermit-



telnden Bindung fehlt, müssen nicht nur dauernd mit den Gefühlen Angst und Unsicherheit kämpfen. Diese Gefühle lähmen auch ihre Bereitschaft zum Entdecken und Lernen. Die Folge sind Erfahrungsdefizite beim Forschen und Verstehen. Aber Selbstsicherheit entsteht beim Kind, wenn es seine Eltern als Sicherheitsbasis erlebt.

*Sicherheitsbasis:
„Ich bin nicht allein.“*