

Mut und Verantwortung

Sandra Heeg plädiert für Alternativen zum „Rundum-sorglos-Paket“.



Sandra Heeg
ist Augenoptikerin, Individual-
psychologische Beraterin und
Coach für Logotherapie.

Kinder brauchen Liebe: Es gibt Sätze, die so oft gesagt werden, dass man fast vergisst, darüber nachzudenken. Je länger ich mit Kindern, Eltern und auch mit mir selbst unterwegs bin, desto mehr bin ich überzeugt: Er stimmt. Liebe macht Kinder stark. Aber was ist mit den Tagen, an denen die Liebe zwar da ist, die Ermutigung aber schwerfällt? Mit den Tagen, an denen man zum dritten Mal freundlich darauf hinweist, dass die Schuhe noch immer mitten im Flur stehen, zum fünften Mal an die Hausaufgaben erinnert und sich fragt, ob die eigenen Worte irgendwo zwischen Kinderzimmer und Wohnzimmer in einem geheimen schwarzen Loch verschwinden. Dann drängt sich die Frage auf, ob Reden tatsächlich hilft – oder lediglich die eigene rhetorische Ausdauer trainiert.

Die Individualpsychologie gibt uns hier eine wunderbare Orientierung. Kinder brauchen nicht nur Liebe. Sie brauchen die Erfahrung, dazugehören, etwas bewirken zu können, bedeutsam zu sein und Herausforderungen mutig anzunehmen. Liebe ist der Boden, auf dem all das wachsen kann.

Vom Schimpfen zum Gespräch

In unserer Familie hat sich die Gesprächskultur verändert. Ich versuche weniger zu schimpfen, zu drohen oder Vorwürfe zu machen. Stattdessen sage ich, was ich beobachte, wie es mir damit geht, welches Bedürfnis dahintersteht und ob mein Gegenüber darauf Rücksicht nehmen kann. Natürlich gelingt mir das nicht immer. Früher sah das bei uns so aus: Kam ich nach Hause und auf dem Esstisch stand noch ein krümeliger Teller, rief ich meine Jungs und fragte: „Wer hat denn hier nicht aufgeräumt?“ Entweder begann dann eine lebhafte Diskussion darüber, wer schuld war, oder unsere beiden unsichtbaren Mitbewohner *Keiner* und *Niemand* wurden verdächtigt. Heute gehe ich anders auf meine zwei Söhne zu: „Als ich gerade nach Hause gekommen bin, habe ich gesehen, dass der Teller noch auf dem Tisch steht. Ehrlich gesagt, war ich erst einmal genervt. Nicht wegen des Tellers. Sondern weil ich mir wünsche, dass wir uns alle gemeinsam um unser Zuhause kümmern und ich nicht ständig die Erinnerungshilfe auf zwei Beinen sein muss. Könnt ihr bitte darauf achten, euer Geschirr direkt wegzuräumen?“

Der Unterschied wirkt klein, ist aber erstaunlich groß. Ich suche keinen Schuldigen mehr. Ich beschreibe, was ich wahrgenommen habe, spreche über meine Gefühle und Bedürfnisse und lade zur Verantwortung ein. Natürlich führte diese neue Gesprächskultur nicht direkt zum Erfolg. Verantwortung entwickelt sich meistens deutlich langsamer als der Wunsch der Eltern, sie endlich zu erleben. Neulich fiel mein Blick auf eine geöffnete Trinkflasche, die auf der Couch stand. Noch bevor ich etwas sagen konnte, sprang einer meiner Söhne auf. „Sorry Mama, das war ich. Ich habe sie vergessen.“ Ich musste lächeln. Nicht wegen des Getränks, das beim Umkippen sicher Flecken hinterlassen hätte, sondern weil Verantwortung übernommen wurde – ganz ohne Schimpfen, Kontrolle oder Ermittlungsarbeit. In solchen Momenten wächst Selbstvertrauen.

In der IP spielt Ermutigung eine zentrale Rolle. Nicht das Urteil über ein Ergebnis steht im Vordergrund, sondern der Mensch und sein Bemühen. Der kanadische Psychologe Albert Bandura nennt selbst erlebte Erfolge die wichtigste Quelle von Selbstwirksamkeit. Wertschätzende Worte können Mut machen. Das tiefste Vertrauen entsteht jedoch dann, wenn ein Kind sagen kann: „Ich habe das selbst geschafft.“ Kinder brauchen deshalb nicht Eltern, die jede Schwierigkeit beseitigen. Sie brauchen Erwachsene, die an ihrer Seite bleiben, während sie lernen, Schwierigkeiten selbst zu bewältigen.

„Die positive Entwicklung
des Kindes verläuft
parallel zu der
der Eltern.“
Rudolf Dreikurs

Stärke statt Schonwaschgang

Wenn ich auf mein eigenes Leben zurückblicke, haben mich nicht die einfachen Zeiten geprägt. Als mein Vater schwer erkrankte, war ich zwölf. Als Einzelkind musste ich früh Verantwortung übernehmen. Rückblickend würde ich diese Erfahrung niemandem wünschen. Dennoch hat sie mich verändert. Nicht, weil Leid automatisch stark macht, sondern weil ich trotz aller Herausforderungen immer wusste: *Ich bin geliebt. Ich gehöre dazu. Ich bin nicht allein.* Kinder müssen nicht vor jeder Schwierigkeit geschützt werden. Sie brauchen vielmehr die Erfahrung, dass sie Schwierigkeiten bewältigen können und dass jemand da ist, der ihnen zutraut, genau das zu schaffen.

Neulich sagte jemand zu mir: „Du hast so viele Talente.“ Meine spontane Antwort lautete: „Mir war als Kind oft langweilig.“ Langeweile hat heute keinen besonders guten Ruf. Sie wird behandelt wie eine akute Mangelkrankung, die möglichst schnell behoben werden muss. Dabei ist Langeweile oft die Geburtshelferin von Kreativität. Wer nicht permanent bespaßt wird, beginnt nachzudenken. Wer nachdenkt, entwickelt Ideen. Und wer eigene Ideen entwickelt, macht eine Erfahrung, die unbezahlbar ist: *Ich kann etwas.* Manchmal haben wir Eltern erstaunliche Superkräfte entwickelt. Wir finden Sportschuhe in Rekordzeit, kennen die Abgabetermine auswendig und erinnern unsere Kinder zuverlässig an alles, was sie eigentlich selbst im Blick haben könnten. Das Problem ist nur: Wenn wir ständig ihre Superhelden sind, bekommen sie nur selten die Gelegenheit, ihre eigenen Superkräfte zu entdecken.

Zwischen Helikopter und Rettungsdienst

Im Small Talk höre ich oft den Satz: „Die heutige Jugend ist doch gar nicht mehr lebensfähig.“ Meist folgt darauf ein nostalgischer Rückblick auf die eigene Kindheit, die angeblich aus Abenteuer, Freiheit und gesundem Menschenverstand bestand. Ganz so einfach ist es natürlich nicht. Dennoch beobachte ich eine Entwicklung, die mich nachdenklich macht: Viele Kinder werden heute nicht nur unterstützt, sondern regelrecht vor den Folgen ihres Handelns bewahrt. Vergessene Sportsachen werden nachgebracht, Konflikte stellvertretend gelöst, Hausaufgaben überwacht und Termine organisiert. Probleme verschwinden, noch bevor Kinder überhaupt die Chance hatten, sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Kurz gesagt: Manche Eltern arbeiten quasi wie in Vollzeit als persönlicher Rettungsdienst. Doch wer nie Verantwortung übernehmen darf, kann kaum erleben, wie kompetent er eigentlich ist. Kinder entwickeln Mut nicht dadurch, dass wir ihnen jeden Stein aus dem Weg räumen, sondern wenn sie lernen, über Steine zu steigen.

Hunger nach Leben

In einer Reportage erzählte Sternekoch Tim Raue von einer Kindheit voller Entbehrungen. Oft hatte er Hunger

und war ständig auf der Suche nach etwas Essbarem. Natürlich würde man keinem Kind eine Kindheit wünschen, in der, wie Tim Raue beschrieb, kaum jemand an ihn glaubte. In der Schule galt er als schwer kontrollierbar und hörte von seinem Vater immer wieder den Satz: „Aus dir wird eh nichts.“ Als ein Berufstest ihm Landschaftsgärtner, Maler oder Koch vorschlug, entschied er sich aus einem ganz einfachen Grund für die Küche: Dort, so dachte er als Jugendlicher, würde er wenigstens immer etwas zu essen haben. Aus einer existenziellen Not entstand eine Perspektive. Heute sagt Tim Raue über sich: „Ich weiß, dass ich weniger talentiert bin als viele andere. Dafür kann ich härter arbeiten.“ Zudem beschreibt er eine Fähigkeit, die vermutlich in seiner Kindheit gewachsen ist: „Ich kann sehr viel und lange leiden.“ Dieser Satz hat mich berührt. Nicht, weil Leid etwas Erstrebenswertes wäre, sondern weil er zeigt, dass Menschen manchmal trotz widrigster Umstände eine erstaunliche Widerstandskraft entwickeln können. Seine Ressource war seine Fähigkeit, mit der Not umzugehen. Aus IP-Sicht liegt darin der entscheidende Unterschied. Kinder werden nicht stark, weil sie leiden. Sie werden stark, wenn sie erleben, dass sie Herausforderungen bewältigen können. Wenn sie entdecken: *Ich kann etwas bewirken. Ich kann Schwierigkeiten überwinden.* Daraus entstehen Mut, Kompetenzgefühl und Vertrauen in die eigene Wirksamkeit.

Was Kinder wirklich stark macht

Kinder werden nicht stark, weil wir ihnen jedes Hindernis aus dem Weg räumen. Und sie werden auch nicht stark, weil das Leben hart zu ihnen ist. Stark werden Kinder dort, wo Herausforderung und Liebe zusammenkommen. Wo sie sich verbunden fühlen. Wo sie erleben, dass sie etwas können. Wo sie spüren, dass sie bedeutsam sind. Und wo Erwachsene ihnen zutrauen, Verantwortung zu übernehmen. Rudolf Dreikurs schrieb: „Die positive Entwicklung des Kindes verläuft parallel zu der der Eltern.“ Ich mag diesen Satz sehr. Er nimmt uns Eltern wohlthuend den Druck. Wir müssen nicht perfekt sein. Wir dürfen Fehler machen, uns entschuldigen, neu anfangen und gemeinsam wachsen. Kinder brauchen keine fehlerlosen Erwachsenen. Sie brauchen Erwachsene, die ihnen vorleben, dass Entwicklung ein lebenslanger Weg ist. *Kinder brauchen Liebe.* Diesen Satz würde ich ergänzen: *Kinder brauchen Liebe, die ihnen zutraut, ihren eigenen Weg zu gehen.* Denn genau daraus wachsen nicht perfekte Kinder, sondern mutige Menschen.

Quellenangabe

Bandura, A. (1997): *Self-Efficacy: The Exercise of Control*.
Dreikurs, R.; Soltz, V. (1966/2019):
Kinder fordern uns heraus.

Arm sollst du bleiben? Das Los der Herkunft
[am 18.6.26 gesendete „Monitor“-Dokumentation u. a.
über Sternekoch Tim Raue; zeitlich begrenzt abrufbar
unter www.ardmediathek.de]