

Drei Erkenntnisse, wie Kinder glücklich werden

1 Als Grundlage für psychisches Wohlbefinden und eine unbelastete Entwicklung ist eine sichere Bindung zu der Mutter oder den wichtigsten Bezugspersonen ausschlaggebend. Menschen mit einer frühen, positiven Bindungserfahrung können im späteren Leben Belastungen und Herausforderungen besser bewältigen. Das hat die Resilienzforschung ergeben, die sich mit den psychischen Schutzfaktoren des Menschen beschäftigt.

2 Auch die positive Selbstwahrnehmung und soziale Kompetenz sind laut Wissenschaft bei Menschen, die eine sichere Bindung im Säuglings- und Kleinkindalter erlebt haben, stärker ausgeprägt als bei anderen.

3 In einem Bericht des Robert-Koch-Instituts heißt es: „Die Gesundheit von Kindern hängt neben der genetischen Disposition von seiner sozialen Einbettung, den Zugangsbedingungen zur medizinischen und psychosozialen Versorgung und den Umweltbedingungen wie Frieden, Sicherheit und einem intakten ökologisches System ab.“

Was tun, wenn Kinder seelisch belastet sind?

Kinder reagieren auf Probleme, die sie nicht verarbeiten können, oft mit Verhaltensauffälligkeiten. Wenn diese auftreten, sollten Erwachsene im sozialen Umfeld der betroffenen Kinder und Jugendlichen (Verwandtschaft, Kindergarten, Schule) keinesfalls wegschauen, sondern rasch reagieren und Hilfe anfordern. Denn: „Belastete Kinder und Familien brauchen möglichst frühzeitig professionelle Unterstützung“, sagen Psychologen der Stiftung „Achtung! Kinderseele“. Nur so könne eventuellen größeren psychischen Problemen im Erwachsenenalter entgegen gewirkt werden.

Die OÖN-Serie wird unterstützt von:



Ärztchamber für Oberösterreich



Kinder brauchen vor allem Liebe, Geborgenheit und gute Freunde.

Fotos: Colourbox, privat

100
So werden wir
HUNDERT

Schöne Kindheit macht stark fürs Leben

Psychologin erklärt, was Eltern tun können, damit ihre Kinder glücklich aufwachsen

Von Ulrike Griessl

Kindheitserfahrungen begleiten uns ein Leben lang. Ob sie gut oder schlecht waren, hat wesentliche Auswirkungen auf unseren Selbstwert und die Fähigkeit, Krisen zu überwinden und Glück zu empfinden. Was Eltern beitragen können, um ihren Kindern einen guten Start in ein langes, glückliches Leben zu gewährleisten, erläutert die Welser Kinderpsychologin Klara Hanstein.

■ Frau Hanstein, was braucht ein Kind unbedingt, damit es seelisch gesund erwachsen wird?

Dazu gehören vor allem die Zuneigung und Wärme der Eltern und anderer Bezugspersonen, denn dadurch vermitteln sie dem Kind ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit. Wesentlich sind aber auch Gewaltfreiheit in der Erziehung und eine Balance zwischen Freiheiten, die man dem Kind gibt, und Grenzen, die man ihm setzen muss. Außerdem braucht jedes Kind Anerkennung, um ein gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Eine große Rolle spielen auch Beziehungen außerhalb der Familie, also Freunde.

■ Welche Rolle spielt Bewegung?

Bewegung, die Spaß macht, ist

sehr wichtig für das seelische Wohlbefinden von Kindern. Im Gegensatz dazu sind aber auch genügend Schlaf und Entspannung nötig, damit Kinder emotional ausgeglichen sind. Sie brauchen aber genauso geistige Anforderungen durch Spiele, Bücher und Aktivitäten in der Natur.

■ Was können Eltern tun, um die psychische Gesundheit ihrer Kinder optimal zu fördern?

Eltern müssen die genannten Grundsäulen fördern – aber natürlich in einem Ausmaß, das dem jeweiligen Alter angepasst ist. Zudem sollen Eltern immer ein offenes Ohr für die Anliegen ihrer Kinder haben. Das sollte auch neben Job und Haushalt gelingen. Zum Beispiel können Familien vor dem Zubettgehen ein Ritual einführen, bei dem sie den Tag Revue passieren lassen und sich gegenseitig erzählen, was sie erlebt haben.

■ Welche Fehler machen Eltern bei der Erziehung am häufigsten?

Eltern sind durch die Meinungen anderer, zum Teil aber auch durch Erziehungsratgeber verunsichert und verlassen sich zu wenig auf ihr Bauchgefühl. Sie trauen sich nicht mehr Grenzen zu setzen. Manche haben Schuldgefühle, weil sie arbeiten müssen, um den Un-

terhalt der Familie zu sichern und diese Zeit nicht mit ihren Kindern verbringen können. Verunsicherte Eltern sind in der Erziehung ihrer Kinder oft hilflos und können keine Standhaftigkeit vermitteln.

■ Ist das Elternhaus alleine dafür verantwortlich, wenn ein Kind psychische Probleme entwickelt?

Nein. Für psychische Probleme kann es viele andere Ursachen geben wie zum Beispiel Mobbing durch andere Kinder oder auch biologische Ursachen. Aber auch der Tod einer nahestehenden Person oder Missbrauch können zu psychischen Problemen führen.

■ Wie beeinflusst der moderne Lebensstil die Entwicklung der Kinder, in dem Beruf, Geld und die zunehmende Nutzung digitaler Medien große Rollen spielen?

Das sind Entwicklungen der Zeit, denen sich Familien nicht entziehen können. Umso wichtiger ist es, dass sie einen guten Umgang damit finden.

■ Und wie kann das funktionieren?

Die Berufstätigkeit beider Eltern ist für Kinder meist kein Problem. Viele Familien nutzen die Großeltern, die die Kinder an bestimmten Tagen von der Schule oder vom Kindergarten abholen, Leihoma-

„Viele Eltern sind total verunsichert und verlassen sich zu wenig auf ihr Bauchgefühl.“



■ Klara Hanstein, Kinderpsychologin aus Wels

Dienste werden in Anspruch genommen und viele Kinder besuchen den Hort. Sie kennen die Situation oft von klein auf und genießen den fixen Nachmittag bei der Oma oder das Zusammensein mit den Freunden im Hort. Ich empfehle den Eltern, sich regelmäßig zusammzusetzen und zu schauen: Wie geht es uns als Eltern? Wie geht es unseren Kindern? Wie geht es uns als Familie? So können sie überprüfen, wie die Stimmung in der Familie ist und ob Abläufe verändert werden sollten.

■ Können Kinder, die keinen guten Einstieg ins Leben hatten, trotzdem glücklich werden?

Ja. Glück hängt nicht alleine vom Elternhaus ab. Freunde, Lebenspartner, Großeltern und andere nahestehende Personen können eine „reparierende Funktion“ in sozialen Dingen übernehmen.

Blick in die Sterne mit Nebenwirkungen

Die Amerikaner haben auf dem Mars einen Geländewagen sauber eingeparkt, was Gelegenheit bietet, die Gedanken wieder einmal in die unendlichen Weiten des Alls schweifen zu lassen.

Überhaupt sollte man öfter den Sternenhimmel betrachten. Unglaublich, diese Milliarden von Sonnen und Planeten, aber Vorsicht wegen der Nebenwirkungen! Es kann nämlich vorkommen, dass man sich als Erdling plötzlich ganz klein fühlt, und das halten nicht alle aus. Oder kann sich jemand einen brutalen Erfolgstyp vorstellen, der sich als Staubkorn

im Universum sehen will?

Passiert ihm das trotzdem, schmeißt der am nächsten Tag sofort 4000 Angestellte hinaus und belohnt sich mit zwölf Millionen Erfolgsprämie. Damit er wieder sicher sein kann, der Größte zu sein. Einer, der Schicksal spielen kann. Und wenn er's in seiner Gier versaut, müssen ihn die Hinausgeschmissenen retten. Wegen der, hihi, Solidarität. Und weil sie, bruhaha, über ihre Verhältnisse gelebt haben!

Wir wissen zu wenig. Hört das



AUFGESPIESST
VON ALI GRASBÖCK

Weltall irgendwo auf und was kommt danach? Ist da jemand, der uns zuschaut und ein Rating erstellt? „Kleinplanet Erde wird zunehmend von zweibeinigen Heuschrecken leer gefressen, Ausblick negativ. Interessanter für Investoren ist der Mars, der mittelfristig in Bauland umgewidmet wird.“

Genau davon wird geträumt. In gut 20 Jahren sollen Menschen auf dem roten Planeten landen und schauen, ob man dort eine Filiale eröffnen kann. Für den Fall, dass es auf der Erde ganz eng wird.

Noch hat der Mars wenig zu bieten außer einem Reizklima in extrem ruhiger Lage, doch der Forscherdrang der Menschheit könnte Mittel und Wege finden, die Wüste fruchtbar zu machen. Falls ja, rufen wir in die Zukunft: Nehmt den gierigen Erfolgstyp nicht mit!

Aus aktuellem Anlass wieder einmal das Mars-Gedicht eines relativ unbekanntens Autors: Auf dem Mars sucht man Wasser, verdampft oder alser nasser / Ob der Erde wer verdurstet, das ist den meisten wurscht!

✉ a.grasboeck@nachrichten.at

„Noch hat der Mars wenig zu bieten außer Reizklima in ruhiger Lage.“