

Dr. Thomas Kahl

Wie kann ich mein Kind stark werden lassen?

Seelische Stärke hat mehrere Voraussetzungen. Allgemein gilt:

1. Stärke bedarf einer Basis, die Halt gibt. Wenn ein Baum wachsen und Früchte tragen sowie den Belastungen durch Wind und Wetter standhalten soll, benötigt er Wurzeln, die ihn stabil in der Erde verankern und zuverlässig mit Nährstoffen versorgen. Wenn ein Ringkämpfer oder Boxer gewinnen will, so sollte er nicht nur gut trainierte Muskeln haben, sondern auch einen festen Stand auf dem Boden, d.h. nichtrutschige Schuhe und einen stabilen Untergrund.
2. Stärke setzt Energie voraus sowie innere Stabilität und Beweglichkeit.
3. Stärke erfordert eine Ausrichtung der Kräfte, d.h. deren Konzentration statt Zersplitterung.

Bislang wurde in der Erziehung, Schule und Ausbildung vor allem der *dritte* Punkt ernst genommen, wobei die beiden anderen Punkte in den Hintergrund geraten sind: Am wichtigsten erschien das, was die Kinder und Jugendlichen tun und können sollten. Dieses zeigte und sagte man ihnen. Auf dieses sollten sie sich ausrichten und konzentrieren, dieses sollten sie einüben und praktizieren. Und man hat sie und ihr Tun danach beurteilt, inwiefern ihnen das gelang. Wenn und wo sie dabei Schwierigkeiten hatten, sahen „gute“ Eltern, Erzieher, Lehrer und Ausbilder ihre Aufgabe darin, sie so zu unterstützen, dass ihnen dieses schneller und besser gelang. Als besonders erfolgreich erwiesen sich dabei immer wieder diejenigen Kinder und Jugendlichen, denen es am leichtesten fiel, den an sie gerichteten Erwartungen gerecht zu werden - die diese Erwartungen begriffen und einsahen, die sich in offensichtlicher Weise darum bemühten, diese zu erfüllen, diejenigen, die „guten Willen“ zeigten.

Dieser Ausrichtung lag die Überzeugung zugrunde, dass die Erwachsenen aufgrund ihrer längeren Lebenserfahrung besser als die Kinder und Jugendlichen von sich aus wissen, worauf es bei der Bewältigung der Lebensaufgaben ankommt. Dem entsprechend sollten sich die Kinder und Jugendlichen vor allem an dem orientieren, was ihre Eltern, Erzieher, Lehrer und Ausbilder (für sie) als richtig und notwendig erkannt hatten und wollten und weniger daran, was sie selber aufgrund ihres jeweils gerade erreichten eigenen Entwicklungsstandes und Reifegrades von sich aus tun und haben wollten. Dem entspricht die Auffassung, dass das Tun und der Wille von Kindern und Jugendlichen immer wieder gelenkt und korrigiert werden müsse – nach dem Motto: „Nicht mein Wille, sondern dein Wille geschehe“. Sie sollten gehorchen und notfalls müsse ihr Wille gebrochen werden: „Kinder mit einem Willen kriegen eins auf die Brillen.“ „Und bist du nicht willig, so brauch’ ich Gewalt.“

Bedenklich ist dabei:

1. Kinder und Jugendliche können hierdurch leicht in die Überzeugung gebracht werden: „Was ich fühle, will und denke, ist nicht ernst zu nehmen. Es ist immer wieder unbedeutsam und falsch.“ Diese Überzeugung lässt Kinder und Jugendliche an sich selbst (ver)zweifeln: Ihnen mangelt es aufgrund dessen an Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein, d.h. auch an eigener Stärke.
2. Kinder und Jugendliche sehen sich immer wieder vielfältigen und unterschiedlichen Erwartungen ausgesetzt: Nicht alle Erwachsenen haben an sie die selben Erwartungen. Und die Erwartungen können wechseln – von Situation zu Situation, von heute auf morgen. Was hier und jetzt „richtig“ ist, kann unter anderen Umständen „falsch“ sein. Immer wieder anderen Erwartungen gerecht werden zu sollen, erfordert eine enorme Wachheit, Auffassungsgabe, Umstellungsfähigkeit und Beweglichkeit. Es wird deshalb zwangsläufig auch immer wieder zur Überforderung, führt zu Versagen, Enttäuschungen, Orientierungsschwierigkeiten und Zersplitterung.
3. Aufgrund ihres Entwicklungsstandes sind Kinder und Jugendliche oft nur unzulänglich dazu in der Lage, Erwachsenen hinreichend klar verständlich zu machen, was sie gerade fühlen, wollen, denken und können. Um nicht missverstanden und missachtet zu werden, sind sie deshalb darauf angewiesen, dass die Erwachsenen ihnen mit Hilfsbereitschaft, d.h. Achtsamkeit, Geduld, Aufgeschlossenheit und Einfühlungsvermögen begegnen: Sie müssen oft erraten, was in ihnen vorgeht und ihnen helfen, dieses verständlich auszudrücken.

Seelisch stark werden Kinder vor allem durch die Erfahrung, dass sie, d.h. ihre Gefühle, Ansichten, Bemühungen, Fähigkeiten und Anliegen (ihre Bedürfnisse und das, was sie wollen), ernst genommen werden. Denn die Basis ihrer Stärke liegt in ihnen selbst – in ihrem Körper, darin, wie sie auf andere wirken, in dem, was sie wahrnehmen, können, dürfen, denken und glauben. Ihre Stärke zeigt sich auch in ihrem Willen – darin, dass sie eigene Ziele haben und diese mit innerer Überzeugung und konsequentem Verhalten verfolgen, auch angesichts auftretender Schwierigkeiten und äußerer Widerstände. Aufgrund ihrer inneren Unsicherheit, die ihnen oft nicht bewusst ist, benötigen sie immer wieder die Unterstützung anderer in Form von Ermutigung und Bestätigung: Inwiefern liege ich richtig, inwiefern kann ich auf meine inneren Empfindungen, auf meine Gefühle und Einschätzungen vertrauen? Hier ist nicht nur die Anerkennung und verständnisvolle Korrektur durch andere wichtig, d. h. wie diese reagieren, sondern auch das, was die Heranwachsenden ansonsten noch als Konsequenz ihres eigenen Verhaltens erfahren: Oft stellen sie nämlich fest, dass weder ihre eigenen Einschätzungen noch die Ansichten anderer den eintretenden Tatsachen in vollkommener Weise gerecht werden – denn Irren ist menschlich. Letztlich zählt nur das, was sich angesichts der Realität als gültig erweist, was mit der eigenen Erfahrung übereinstimmt.

Somit haben das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit der Heranwachsenden eine dreifache Basis:

1. Sie müssen von den Erwachsenen ernst genommen werden - auch angesichts ihrer Unvollkommenheiten und Unsicherheiten.
2. Sie benötigen Unterstützung in Form von Ermutigung, Bestätigung und Korrektur.
3. Sie müssen sich durch die kritische Prüfung der Gültigkeit eigener und fremder Einschätzungen und Ansichten ihr eigenes Urteil bilden lernen.

Die Stärke von Kindern und Jugendlichen zeigt sich letztlich darin, inwiefern sie sich und ihr Verhalten *selbst* in zweckmäßiger Weise steuern können. Wer sie dabei unterstützen will, der sollte sie in erster Linie in der *eigenen* Wahrnehmung ihrer körperlichen Befindlichkeit, ihrer Gefühle und ihrer inneren Impulse unterstützen – so, dass sie befriedigend für ihr eigenes Wohlergehen sorgen lernen. Dazu gehört insbesondere, dass ihnen dasjenige an, bei und in sich verdeutlicht wird, was ihnen selbst noch nicht hinreichend klar ist, was sie selbst noch übersehen oder zu wenig berücksichtigen. Denn dadurch lernen sie sich selbst besser kennen. Selbst(er)kenntnis ist die wichtigste Grundlage für Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Sie allein, d.h. die Einsicht in das, wie ich bin, was ich (schon) kann und was ich (noch) brauche, kann dem eigenen Willen eine Erfolg versprechende Kraft und Ausrichtung geben.

In dem empfehlenswerten Buch „Kinder sind vom Himmel“ (Wilhelm Goldmann Verlag, München 2000) nennt John Gray fünf Freiheiten, die Kinder stark werden lassen können: Kinder müssen wissen, dass sie das Recht haben, 1. anders zu sein und 2. mehr zu wollen (sie müssen das richtige Maß erst kennen lernen und auszuhandeln üben) als die Erwachsenen, 3. Fehler zu machen, 4. ihre negativen Gefühle zu äußern und 5. nein zu sagen - wobei nicht vergessen werden sollte, dass die für sie verantwortlichen Erwachsenen letztendlich *zu entscheiden* haben.