

„KRISSEN SIND TEIL DES LERNPROGRAMMS“

Der Psychologieprofessor Friedrich Lösel hat untersucht, was Kinder stark macht. Sein Rat: Muten Sie ihnen etwas zu!

Herr Professor Lösel, Sie sagen, seelische Stärke könne nicht unter einer Glasglocke gedeihen. Was meinen Sie damit?

Viele Eltern glauben, sie müssten immer und überall für ihre Kinder da sein, immer ein Auge auf sie haben und gleich zuhelfe eilen, sobald es ein Problem gibt. Das ist wohl eine Folge davon, dass es zumeist nur ein bis zwei Kinder in der Familie gibt und die Eltern alles tun wollen, um die Voraussetzung für ein erfolgreiches Leben zu schaffen. Was dabei leicht aus dem Blick gerät: Sichere Bindung und soziale Kompetenz entstehen nicht nur durch Zuwendung, sondern auch aus der angemessenen Reaktion auf das Kind.

Und die wäre?

Nicht jedes Problem vom Kind fernhalten zu wollen, sondern es an der Bewältigung von altersgemäßen Herausforderungen auch wachsen zu lassen. Das fängt ganz banal an. Bei den Kleinen etwa damit, dass man sie den Streit um die Sandförmchen auch mal allein austragen lässt. Später ist es dann wichtig, Kindern hier und da Verantwortung zu übertragen: für die Ordnung im Kinderzimmer, für Haustiere - oder auch für sich selbst. Ältere Schüler können etwa selbst dafür sorgen, dass sie genügend Wäsche für die Klassenfahrt einpacken. Nur so entwickeln Kinder ein Vertrauen in ihre Fähigkeiten, das sie später auch in Krisenzeiten stark und zuversichtlich sein lässt.

Das klingt eher selbstverständlich.

Das ist es aber nicht, viele Kinder haben wenig Raum, ihre Fähigkeiten zu entwickeln - sogar im wörtlichen Sinne. Zum Beispiel ist der Radius, in dem sich Kinder ohne Erwachsene frei bewegen, in den vergangenen 100 Jahren geschrumpft. Dies hat teilweise mit der Verstädterung und dem Straßenverkehr zu tun. Es geht aber auch die Freizeit von Kindern unter der Woche zurück.

Herausforderungen bergen immer auch die Gefahr zu scheitern. Ist es nicht ganz natürlich, sein Kind davor bewahren zu wollen?

Ja. Aber gerade die ersten kleinen Krisen - der erste Sturz mit dem Fahrrad, ein böser Streit mit den Freunden oder auch eine Fünf in Mathe - sind Teil des Lernprozesses. Es ist wie mit dem Immunsystem: Wenn Kinder unter allzu sterilen Bedingungen aufwachsen, steigt offenbar das Risiko, dass ihr Körper später nicht gut mit Allergenen umgehen kann. Bei der psychischen Widerstandskraft ist es ähnlich: Wenn Menschen nicht als Kinder lernen, sich bei Gegenwind zu behaupten, werden sie es als Erwachsene auch nicht gut können.

Aber was tun, wenn das Kind scheitert und damit eben nicht gut zurechtkommt - wenn es nach dem Streit mit anderen Angst hat, wieder auf den Spielplatz zu gehen?

Man soll Kinder nicht in Watte packen, ihnen auch negative Erfahrungen ermöglichen. Aber das heißt nicht, dass man sie dann mit dem Resultat allein lassen darf. Erwachsene müssen frühzeitig deutlich machen, dass sie da sind und bei der Krisenbewältigung helfen können. Gerade das ist ja später ein wichtiger Schutzfaktor: Ich muss wissen, wo ich hingehen kann, wenn es mir schlecht geht, und Hilfe annehmen können, wenn ich allein nicht weiterkomme. Psychische Widerstandskraft bedeutet nicht, unverwundbar zu sein, sondern trotz Rückschlägen den Mut nicht zu verlieren und seine Möglichkeiten zu kennen.

Klingt, als habe Resilienz eher etwas mit Realitätssinn zu tun als mit Optimismus.

Realitätssinn ist die Voraussetzung für einen gesunden Optimismus. Das gilt nicht nur für das Kind, das lernen muss, seine Fähigkeiten und Chancen realistisch einzuschätzen. Sondern auch für die Eltern, die wahrnehmen müssen, was ihr Kind tatsächlich leisten kann. Für die Überzeugung, das Leben meistern zu können, ist die schützende Glasglocke ebenso schädlich wie das Vorhaben, sein Kind schon ab dem Kindergarten auf ein Spitzenabitur zu trimmen. Erziehung, die stark macht, beobachtet stattdessen die natürliche Entwicklung des Kindes - um dann hier und da lenkend und fördernd einzugreifen.

Prof. Lösel arbeitet an den Universitäten Erlangen-Nürnberg und Cambridge

Interview: Katharina Kluin

Aus: Stern 43/2009