

# Was macht eine glückliche Kindheit aus?

25. August 2008 [Weiterleiten](#) [Drucken](#) [Bookmarks](#)



© mauritius images/ Fancy

**Damit unsere Kinder glücklich aufwachsen, tun wir eine Menge. Aber manchmal sind wir uns gar nicht so sicher, ob wir das richtig machen. Da helfen Tipps von Experten. Unsere Anleitung für eine glückliche Kindheit.**

## Machen Sie den Test

Wollen Sie wissen, wie glücklich Ihr Kind ist? Finden Sie es in unserem [Test](#) heraus.

## Glück ist die "Wechselwirkung mit der Außenwelt"

Ein gewisses Talent zum Glück zeigt sich schon in den ersten Lebensmonaten, haben Wissenschaftler herausgefunden. Das eine Kind weint herzzerreißend, sobald es Mama aus dem Blick verliert, ein anderes brabbelt weiter vergnügt vor sich hin. Ein Drittel der Kinder kommt als Frohnatur auf die Welt, ein Drittel lässt rasch den Kopf hängen und hadert oft und lange mit sich und der Welt, und ein Drittel ist weder besonders optimistisch noch pessimistisch. Trotzdem, so die Forscher, erleben Menschen Ärger und Niedergeschlagenheit grundsätzlich stärker als Freude. Diesen eher betrüblichen Zug verdanken wir unseren tierischen Vorfahren: Als wir noch auf Bäumen lebten, brachten Angst, Trauer oder Wut die Affenfamilie dazu, beim leisesten Geräusch jede noch so gemütliche Lianenschaukel sofort links liegen zu lassen und sich in Sicherheit zu bringen. Doch weder tierisches Erbe noch Gene sind Schicksal. Entscheidend für Lebensfreude und Glück ist die "Wechselwirkung mit der Außenwelt", sagt der Glücksforscher, Biophysiker und Philosoph Stefan Klein.

### Glück lässt sich lernen

Viele positive Erfahrungen, der zärtliche Gute-Nacht-Kuss von Mama, die Kissenschlacht mit Papa, der Kindergartenfreund, der morgens vor der Tür wartet, der Lehrer, der "Kopf hoch!" sagt, können sogar einen kleinen Trauerkloß in einen Sonnenschein verwandeln. Heute weiß man: Glückliche Erwachsene haben von klein auf einen guten Umgang mit Gefühlen gelernt. Fröhlichkeit, so die französische Psychologin Hélène Mathieu, kann eine gute Gewohnheit werden. Für sie ist Glück das beste Erziehungsziel überhaupt: "Ein glückliches Kind kann sein Potenzial entfalten und kommt in seiner persönlichen Entwicklung voran."

**Wie können Sie Ihr Kind auf dem Weg in eine glückliche Zukunft unterstützen?**

## **1. Lachen Sie gemeinsam**

Lachen ist ein großartiges Wachstumshormon. Vermutlich deshalb lachen Kinder durchschnittlich 400 Mal am Tag (Erwachsene nur 15 Mal). Lächeln und Lachen machen konzentriert, belastbar und fantasievoll, sagen Glücksforscher. Die Wirkung zeigt sich unmittelbar: Glückshormone durchströmen jede Faser des Körpers, der Puls schlägt schneller, gleichmäßiger und fester, die Aufmerksamkeit erhöht sich, und mit einem Mal scheint alles leichter, und die Dinge gehen einem schneller von der Hand.

## **2. Seien Sie selber optimistisch**

Kinder von übervorsichtigen und pessimistischen Eltern neigen zu düsteren Gedanken, haben Forscher herausgefunden. Egal, wie Sie drauf sind, zeigen Sie Ihrem Kind, wie man anstrengende, unangenehme, ärgerliche, traurige Situationen annehmen und in positiver Weise darauf reagieren kann. "Leon will nicht mit dir spielen? Dann machst du erst mal was ohne ihn, und später fragst du ihn noch einmal."

## **3. Bringen Sie Ihrem Kind bei sich zu beherrschen**

Dampf ablassen, um sich gut zu fühlen? Das funktioniert nicht. Wut, Trauer und Zorn verschwinden nicht, wenn man ihnen freien Lauf lässt, sondern nur, wenn man negative Gefühle kontrolliert. Wer sich beherrschen kann, so Forscher, ist optimistischer und ausgeglichener. Selbstbeherrschung fällt leichter, wenn Absprachen und Regeln klar und Reaktionen vorhersehbar sind. Sagen Sie "Nein", wenn Sie Nein meinen, und bleiben Sie dabei. Sagen Sie "Ja", wenn Sie Ja meinen - und bleiben Sie auch dann dabei.

## **4. Erkennen Sie die Eigenarten Ihres Kindes an**

Lisa redet ohne Punkt und Komma, Jakob ist schweigsam wie Häuptling Stummer Bär, Selma kann nicht still sitzen, Emil liest Bücher so schnell, wie andere Kartoffelchips essen. Kinder sind verschieden. Es geht ihnen gut, wenn ihre Eigenarten von den Eltern erkannt und anerkannt werden. Ein schüchternes Kind kann nicht einfach bei einem Kindergartenkollegen abgegeben werden, um dort einen Nachmittag zu verbringen, es muss viel behutsamer an Menschen und Situationen herangeführt werden als ein kleiner Wirbelwind, der sich neugierig in jedes Abenteuer stürzt. Als Eltern müssen wir Erziehungsideale immer wieder überprüfen: Passen die Ziele, die wir anstreben, zu unserem Kind, werden sie seiner Entwicklung gerecht? Besonders beim Übergang zur Pubertät verändern sich Kinder. Aus einer selbstbewussten Achtjährigen kann eine 13-Jährige werden, die sich zu dick fühlt und wegen ihrer Pickel schämt. Sie wird sich womöglich plötzlich weigern, bei den Nachbarn zu klingeln, um Zucker auszuleihen. Dann fühlt sie sich geborgen und verstanden, wenn Mama oder Papa sagen: "Okay, dann gehe ich diesmal halt selbst."

## **5. Schenken Sie Ihrem Kind bedingungslose Liebe**

Es ist 26 Jahre her, dass Anne die erste Fünf in einer Mathearbeit kassierte. Ganz neu im Gymnasium musste sie die Erfahrung machen, dass gute Grundschulnoten keine Erfolgsgarantie sind. An was sich Anne aber noch viel besser erinnert als an ihre Verblüffung über diese unglaubliche Fünf, war die Reaktion ihrer Eltern. Die Mutter nahm sie in den Arm und kochte ihr Grießbrei, der Vater brachte seiner Leserratte am Abend ein Buch mit. Es hieß „Beate, die Fünferkönigin“ und handelte von einer nicht ganz so glücklichen Schulkarriere und einem trotzdem glücklichen kleinen Mädchen. "Von dem Tag an wusste ich", sagt Anne über ihr damaliges Gefühl, "dass nichts so schlimm sein kann, wie die Liebe meiner Eltern stark ist." Eine der wichtigsten Zutaten für eine schöne Kindheit ist, dass ein Kind sich unabhängig von seinen Leistungen geliebt fühlt.

## **6. Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl Teil eines Ganzen zu sein**

Was haben ein Tapeziertisch, ein Kartenspiel und ein Brathuhn gemeinsam? Sie sorgen für Zusammenhalt. Bei Familienarbeiten genauso wie beim Gesellschaftsspiel oder einem Abendessen erleben Kinder sich als Teil eines Ganzen. Zugegeben, mit fortschreitendem Alter nimmt die Freude an Aktivitäten mit den Eltern etwas ab - aber auch Teenager bewundern zufrieden das in einer Gemeinschaftsaktion tapezierte Wohnzimmer. Besonders gerne haben Kinder Familientraditionen. "Sie vermitteln ihnen ein Identitätsgefühl", sagt der Familientherapeut Richard Eyre. Die abendliche Kissenschlacht, das große Eierbraten am Samstagmorgen, die Scrabble-Runden an verregneten Sonntagen: "Kleine Alltagsrituale mögen uns Erwachsenen zunächst belanglos erscheinen, unsere Kinder hängen aber daran", sagt Eyre.

## **7. Küssen Sie Ihr Kind oft**

Kuscheln, schmusen, sagen: "Ich liebe dich!" Zärtlichkeit – in Worten und in Taten – tut Kindern gut. Die richtige Dosierung müssen Eltern in jedem Alter neu finden: Ein Kindergartenkind genießt Körperkontakt uneingeschränkt. Allerdings gibt es Kinder, zumeist Jungs, die gemeinsames Toben einer ruhigen Kuschelrunde vorziehen, andere bekommen die Küsse lieber zu Hause als vor den Kumpeln aus der Schmetterlingsgruppe. Mancher Pubertätskaktus begnügt sich dann auch gerne mit einem Schulterklopfen.

## **8. Schenken Sie Ihrem Kind Anerkennung**

Tom haut den Ball ins Tor, an der Seitenlinie jubelt Papa. Kinder brauchen und genießen die Anerkennung der Eltern. Bekommen sie für das, was sie machen, wissen, können und leisten, genug Aufmerksamkeit, sind sie auch selbst viel kooperativer und bereit, sich in die Familie einzubringen. Sie interessieren sich eher für Hobbys und Angelegenheiten der Geschwister, packen mit an, wenn die oder die Eltern Hilfe brauchen. In einer starken Familie ist niemand auf sich allein gestellt - dieses Kindergefühl gibt viel Sicherheit und Selbstvertrauen.

## **9. Spendieren Sie Ihrem Kind Glücksmomente**

Glück, da sind sich die Experten einig, besteht aus vielen kleinen Momenten. Kinder sind gute Glücksgenießer. Weil sie den Augenblick auskosten, völlig im Hier und Jetzt leben. Ein Teller Lieblingsnudeln, ein Federballmatch mit Mama, Papa mit dem Buch auf der Bettkante, das heiß ersehnte Playmobil-Polizeimännchen als Überraschungsgeschenk, ein später Abendausflug zur Eisdiele - Kindern eine Freude zu machen, ist überhaupt nicht schwer. Vor allem nicht für uns Eltern, weil wir unser Kind ja gut genug kennen, um zu wissen, worüber es sich freut, wofür es sich begeistert, womit wir es überraschen können.

## **10. Pflegen Sie einen netten Umgangston**

Zu einer guten Familienatmosphäre gehört ein netter Umgangston. Eltern müssen nicht nur säuseln, klare Ansagen sollten durchaus in einem klaren Ton gemacht werden. Aber unfreundliche Anmache, harscher Befehlston, mürrische, schroffe Sätze, Schreierei wegen jeder Kleinigkeit hüllen das Familienleben in einen unschönen Klang. "Eltern sollten genügend oft weich, warm, melodios mit ihren Kindern reden", sagt der Kinderpsychologe Ulrich Diekmeyer.

## **11. Unterstützen Sie Ihr Kind**

Baumhaus bauen, Geburtstageeinladungen basteln, das Fahrrad reparieren - viele Ziele können Kinder nur erreichen, wenn Eltern ihnen helfen, sie anleiten und unterstützen. Dabei ist es wichtig, genau hinzusehen und sich im richtigen Moment wieder zurückzuziehen. Der erste selbst aufgepumpte Fahrradreifen, das in Eigenregie angenagelte Baumhausbett sind nämlich tolle Erfolgserlebnisse für kleine Selbstmacher. Faustregel: Kinder wollen im Grunde selbstständig sein, deshalb brauchen sie immer dann, wenn sie darum bitten, auch tatsächlich Hilfe. Bei älteren Kindern kann Hilfe auch bedeuten, etwas zu bezahlen. Das Paar neue Basketballschuhe, ein Skateboard, der Blümchenmini für die heiß ersehnte Party. Eltern müssen und können nicht über ihren Etat gehen. Wenn sie aber gemeinsam mit ihrem Kind überlegen, wie die Anschaffung trotzdem organisiert werden kann (als kombiniertes Geburtstagsweihnachtsgeschenk, vom Flohmarkt, mit Minijob als Babysitter bei den Nachbarn), nehmen sie es mit seinen Wünschen ernst. Und das ist schon sehr viel.

## **12. Machen Sie anderen eine Freude**

Kinder lieben es, anderen eine Freude zu machen. Mit Papa einen Blumenstrauß für Mama aussuchen, einen Kuchen für den Großvater backen, die kleine Schwester am ersten Schultag mit einer Schultüte überraschen - Freudemachaktionen steigern familiäre Verbundenheit und kindliche Lebensfreude.

## **13. Schenken Sie Ihrem Kind Zeit**

Die stürmische Umarmung, Kussattacke, Schramme am Knie, Empörung über den blöden Ben, der die Schippe geklaut hat - Kinderangelegenheiten, für die der Staubsauger kurz ruhen und die Zeitung beiseite gelegt werden sollte. Kinder äußern

ihre Gefühle spontan. Eltern, die sich genauso spontan Zeit nehmen für eine Kuschelrunde, zum Zuhören, Aufmuntern, Trösten, Mitküssen, tun der kleinen Seele einfach gut. Meistens darf nach fünf Minuten weitergesaugt werden - denn dann haben Sohn oder Tochter schon wieder etwas anderes vor.

## **14. Begleiten Sie Ihr Kind durch die Schulzeit**

Schule ist kein Gute-Laune-Bringer. Nur 20 Prozent der befragten Kinder gaben in der ZDF-Studie an, dort glücklich zu sein. Damit landet Schule in der Beliebtheitsskala kurz vor dem Zahnarztstuhl! Noch schlimmer als Schultage sind Hausaufgaben: Ganze sieben Prozent der Schulkinder erledigen sie frohen Herzens. Aber: Ums Lernen kommt nun mal keiner herum. Das können Eltern beitragen, damit die Kindheit trotzdem schön ist:

- Kontakt zu Lehrern halten, wissen, wie es dem Kind mit dem Lernstoff und in seiner Klasse geht.
- An schulischen Aktivitäten wie Schulfesten teilnehmen, Schulkonzerte oder Theateraufführungen besuchen. Damit die Schule auch ein Ort der Freude und der Begegnung ist.
- Bei Lernkrisen schnell für Unterstützung sorgen: nach Förderunterricht erkundigen, bei den Hausaufgaben helfen, Nachhilfe organisieren.
- Wegen schlechter Noten nicht schimpfen, nicht strafen oder Freizeitaktivitäten kürzen.
- Für Ablenkung und Ausgleich sorgen. Kinder, die Spaß am Leben haben, lernen besser. Die Hirnforschung hat das in den letzten Jahren nachgewiesen.

## **15. Fördern Sie Ihr Kind**

Anton bringt Kakteen zum Blühen, Moritz fährt supergut Skateboard, Annalena reitet wie ein Cowboy, Jana backt prima Butterkuchen. Was immer ein Kind kann, es sollte darin unterstützt werden. Jüngere brauchen in allen alltäglichen Kompetenzen noch Förderung: Mit ihnen üben Eltern den Gang zum Bäcker, bis sie ihn sicher allein gehen. Sie bringen ihnen Schwimmen bei, Fahrradfahren und zeigen, wie man Kresse ansät. Alles, was ein Kind neu erlernt, steigert sein Selbstvertrauen. Ältere Kinder haben oft schon Stärken in einem Bereich entwickelt, sie sind sportlich, musikalisch, basteln und malen gerne. Sie sollten die Möglichkeit bekommen, diese Stärken weiterzuentwickeln. „Die Freude und das Selbstbewusstsein, die ein Kind aus Erfolgen schöpft, stärken es auch in anderen Leistungsbereichen, etwa in der Schule“, sagt Psychologe Ulrich Diekmeyer.

## **16. Fordern sich auch mal etwas von Ihrem Kind**

Waschbecken putzen macht glücklich! Vielleicht sieht es nicht danach aus, wenn das Kind mit mürrischer Mine schrubbt. Erziehungsexperten sind sich aber einig: Wer regelmäßig kleine Aufgaben übernimmt, fühlt sich wertvoll und wichtig. Er bekommt Zuspruch und Lob, was sein Selbstwertgefühl noch zusätzlich stärkt. Am besten klappt es mit der Mithilfe, wenn ein Kind regelmäßige Aufgaben hat, die nicht ständig neu verhandelt werden müssen.

## **17. Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu**

Augen zu und durch! Kinder müssen ihre Grenzen ausloten, ohne von ängstlichen Eltern sofort gestoppt zu werden. Sich überwinden löst innere Freude aus. Auf einen Baum klettern, den Schulweg allein meistern, vom Fünfmerturm springen - ein mutiges Kind fühlt sich gut.

## **18. Lassen Sie Ihr Kind auch eigene Wege gehen**

Zahnbürste einpacken, Rucksack auf und losmarschiert. Hänschen klein zieht in die Welt. "Und die Mama weinte sehr", heißt es dann im Kinderlied. Das sollte sie besser nicht tun, denn ein Kind soll kein schlechtes Gewissen haben, wenn es eigene Pläne schmiedet und damit seine Selbstständigkeit beweist.

## **19. Sorgen Sie für gute Freunde**

Kinder brauchen Freunde. In allen Studien zum Lebensgefühl Heranwachsender stehen gute Beziehungen zu Gleichaltrigen in jeder Altersstufe ganz weit oben. Wer sein Kind dabei unterstützt, andere Kinder zu treffen, Freundschaften zu schließen und zu pflegen, tut schon viel für sein Wohlbefinden.

## **20. Lassen Sie Ihr Kind auch mal allein**

Hannah verhängt ihr Hochbett mit rosa Tüll, Karim erklärt zwei Betttücher zu einem Indianerzelt, der Lieblingsplatz von Simon ist der alte Holzschuppen hinter dem Haus - Kinder brauchen Rückzugsmöglichkeiten. In der ZDF-Kinderglückstudie stand bei 71 Prozent der Befragten ihr persönlicher „geheimer Platz“ ganz oben auf der Wohlfühlliste. An diesen Platz müssen Kinder kein GPS-Handy mitnehmen - sondern das Vertrauen ihrer Eltern! Kinder brauchen aber nicht nur unbeobachtet Freiräume, sondern auch Zeit für sich. Beim Spielen vergessen sie oft alles um sich herum, sind völlig eins mit sich selbst. Sie erleben dann das, was der amerikanische Psychologieprofessor Mihaly Csikszentmihalyi "Flow" nennt: das absolut glücklich machende Gefühl des Aufgehens in einer Tätigkeit.

## **21. Lassen Sie Ihr Kind dazugehören**

Mithalten können. Das ist wichtig für das Wohlbefinden. Gerade für ein Kind, das seine Individualität noch entwickeln muss und sich stark über Rückmeldungen aus der Umwelt definiert. Familien können deshalb den Mainstream nicht völlig draußen lassen: Die Fernsehserie, über die alle Gleichaltrigen sprechen, sollte nicht komplett verboten sein, auch wenn sie den Eltern nicht gefällt. Beim Kauf von Kleidung sollten die Kinder mitreden und ihren Geschmack einbringen dürfen. Wenn sie erleben, dass ihre Eltern ihnen die Teilhabe an der Gleichaltrigenwelt im Prinzip ermöglichen wollen, sind sie oft erstaunlich kompromissbereit.

## **22. Erfüllen Sie nicht jeden Wunsch**

Noch 137 Tage bis Weihnachten! Kinder sind große Meister der Vorfreude. Sie haben Wünsche und Sehnsüchte, die Aussicht auf deren Erfüllung versetzt sie in eine positive Anspannung. Diese Anspannung bezeichnen Gehirnforscher als ein wichtiges Moment eines inneren Glückszustandes: "Wir Menschen sind immer dann am glücklichsten", sagt Professor Gerald Hüther, Neurobiologe, "wenn wir etwas sehnsuchtsvoll Gesuchtes finden." Je länger ein dringender Wunsch besteht, desto zufriedener macht seine Erfüllung. Je materialistischer Kinder sind, desto unglücklicher sind sie, haben britische Forscher herausgefunden: Bei einem Experiment zeigte man Kindern im Alter zwischen vier und acht Jahren zwei Fotos. Auf dem ersten war ein lachendes Kind ohne Spielzeug zu sehen, auf dem anderen ein missmutiges Kind, das in der Hand das jeweils favorisierte Spielzeug der befragten Kinder hielt. Die Frage lautete: "Mit welchem Kind würdest du lieber spielen?" Kinder mit fröhlichem und optimistischem Wesen wählten das "nette" Kind, die kleinen Pessimisten meinten, sie müssten "leider mit dem bösen Kind" spielen. Wenn Sie die Wahl haben, schenken Sie Ihrem Kind Zuwendung und Zeit statt Spielzeug.

## **23. Sorgen Sie für Bewegung**

Alles an Kindern ist Bewegung. Sie toben, rennen Bällen hinterher, klettern, hüpfen. Bewegung ist Ausdruck kindlicher Lebensfreude, sie hält den Körper gesund und hilft der Intelligenz, sich zu entwickeln. Eltern, die dafür sorgen, dass ihr Kind Platz, Zeit und genug Anreize hat, sich zu bewegen, tun sehr viel dafür, dass es ihm gut geht. Drei bis vier Stunden täglich müssen sich Kinder bewegen, um bei Laune zu bleiben.

## **24. Achten Sie auf gesunde Ernährung**

Gemüsesuppe ist normalerweise nicht das Lieblingsessen von kleinen Feinschmeckern, aber in irgendeiner Form sollten Gemüse und Obst es doch auf den Teller schaffen. Immer nur fettes Fertiggericht macht auf Dauer träge, dick und unzufrieden. Ein Teller Tomatensalat mit Mozzarella ist ein besserer Garant für eine glückliche Kindheit als jeden Tag Pommes und Schokolade.

## **25. Bestehen Sie darauf auch unangenehme Dinge zu machen**

Zähneputzen ist bei vielen Kinder ungefähr so beliebt wie Gemüsesuppe. Mama und Papa bestehen trotzdem darauf. Das ist ihren Sprösslingen ein bisschen lästig, zeigt ihnen aber auch: Ich bin meinen Eltern wichtig. Sie wollen, dass ich gesund bin, dass es mir gut geht. Deshalb gehen sie mit mir zu Vorsorgeuntersuchungen, messen Fieber, wenn ich heiße Backen habe, und kommen nachts an mein Bett, wenn ich von Monstern träume.

## **Spiele, die Ihr Kind (und Sie) zum Lachen bringen**

### **Slapstick-Komödie**

Reservieren Sie einen Nachmittag oder Abend in der Woche für eine Kissenschlacht, um sich Witze und lustige Geschichten zu erzählen oder gemeinsam eine Slapstick-Komödie anzusehen.

### **Nass im Park**

Nehmen Sie auf den nächsten Spaziergang Wasserpistolen mit und jagen Sie zusammen durch den Park.

### **"Bühne frei!"**

Clownsnase aufsetzen, etwas Theaterschminke, und fertig ist der Clown. Clown spielen macht vor allem unsicheren, verschlossenen und melancholischen Kindern Spaß. Denn Clowns müssen nicht reden, sie brauchen nur ein bisschen mit den Augen zu rollen, auf einer winzigen Geige aus Pappe herumzukratzen oder mit bunten Bällen zu jonglieren.

### **Paarlauf**

Zwei Kinder ziehen gemeinsam eine alte Strumpfhose an - je ein Bein in ein Hosenbein. Dann versuchen sie, um die Wette zu laufen oder zusammen zu tanzen.

### **Hahnenkampf**

(mindestens drei Spieler) Jeder Spieler trägt auf dem Rücken ein Bild (mit Sicherheitsnadel am Pulli oder T-Shirt befestigen). Jetzt muss man versuchen, die Bilder der anderen zu entschlüsseln, ohne dass das eigene Bild entdeckt wird.

### **Nachts im Zoo**

Alle Spieler legen sich auf den Boden und spielen schlafende Tiere. Nur einer ist wach und versucht, die Tiere zum Lachen zu bringen. Wer lacht, steht auf und hilft mit. Das letzte schlafende Tier ist Sieger.

### **Autoren**

Xenia Frenkel

Sabine Maus

Quelle: [www.eltern.de](http://www.eltern.de) vom 25.08.08