

Du bist wertvoll

Was braucht ein Kind? Jemanden, der wirklich daran glaubt, dass es okay ist. Was Familientherapeut Jesper Juul einst formulierte, nimmt unser Autor genau unter die Lupe. Und fragt sich, wie wir Kindern zeigen können, dass ihr Wert nicht davon abhängt, was sie leisten.

LOTHAR KLEIN



Als Kind habe ich gestottert, eine Zeit lang so sehr, dass Erwachsene ständig an meiner Stelle Sätze beendeten. Das war schlimm, denn meistens wollte ich etwas ganz anderes sagen. Jeder wollte mir helfen, aus dem Gestottere herauszukommen. Alle gaben sich also Mühe mit mir. Es mag sein, dass sie sich nur selbst helfen wollten, weil es einfach mühsam ist, einem Stotterer zuzuhören. Solche Überlegungen habe ich damals aber nicht angestellt.

Als Stotterer glaubte ich, erst dann für andere wirklich wertvoll zu sein, wenn ich wie sie flüssig sprechen kann. Wer sich als nicht wertvoll für andere erlebt, erlebt sich auch selbst als falsch, nicht gelungen und mangelhaft. In der Fürsorge der meisten Erwachsenen habe ich vor allem folgende Botschaften gehört: „Du bist nicht so, wie wir dich gerne hätten.“ Welche Art von Fürsorge ich benötige, haben die meisten Erwachsenen, ohne mich zu fragen, festgelegt. Ich habe nie darum gebeten. In vielen Situationen habe ich mich auf mein Stottern reduziert gefühlt. Meine eigentlichen Anliegen drangen selten durch.

Das Stottern habe ich überlebt. Als junger Erwachsener bin ich es nach und nach losgeworden, indem ich mich immer wieder bewusst in Situationen begeben habe, in denen ich in der Öffentlichkeit reden und manchmal auch stottern musste. Ich habe mich oft gefragt, woher ich die Kraft und das Selbstvertrauen dafür nahm. Daran haben natürlich verschiedene Umstände Anteil. Vor allem aber gab es Menschen, die mich nicht in erster Linie als Kind mit einem offensichtlichen Mangel betrachtet haben. Von diesen Menschen habe ich die Bestätigung erfahren, die alle Kinder brauchen. Das waren eine Tante, eine Frau in unserer Straße, mein Klassenlehrer und mein Großvater. Von ihnen habe ich nicht ein einziges Mal gehört: „Sprich langsam.“ Sie haben mein Stottern schlicht ignoriert. Statt sich auf meinen Mangel zu beziehen, haben sie sich für mich interessiert.

Sei so, wie ich will

„Was Kinder wirklich von uns brauchen, ist eigentlich nur dies: zu wissen, dass es auf der Welt einen oder zwei Menschen gibt, die wirklich daran glauben, dass ich okay bin“, schreibt der im vergangenen Jahr verstorbene dänische Familientherapeut Jesper Juul. Man sollte meinen, dass alle Kinder solche Menschen finden. Aber wie Juul es ausdrückt, „wirklich“ daran zu glauben, dass ein Kind okay ist, wie es ist, ist gar nicht so einfach.

Wir alle machen uns unsere Vorstellungen davon, wie das Kind vor uns sein sollte. Zu tief in uns drin sitzen Erziehungsvorstellungen. Wir erachten es noch zu sehr als unsere Aufgabe, Kinder zu formen, zu bilden, zu entwickeln, zu fördern, zu erziehen. Wir alle kennen das Gefühl, dass wir stolz darauf sind, wenn sich ein Kind gut entwickelt oder eine außergewöhnliche Leistung vollbringt, und wir uns Vorwürfe machen, wenn es nicht so ist. So, als läge dies alleine oder zumindest vor allem an

uns, als wäre dies unser persönlicher Erfolg oder Misserfolg. Diese tief in uns verwurzelte Vorstellung führt letztlich dazu, dass wir unwillkürlich die Wertschätzung eines Kindes daran koppeln, ob es sich so verhält, sich so entwickelt oder so viel leistet, wie wir es uns wünschen.

Wenn ich mich frage, was den vier Menschen gemeinsam ist, die mich getragen haben, dann kommt mir vor allem dies in den Sinn: Ich hatte niemals das Gefühl, ich müsse mir ihre Zuneigung erst einmal verdienen. Sie haben nie an mir herumgenörgelt, haben mich weder durch Lob noch durch Tadel bewertet und drückten keine unterschwelligeren Erwartungen an mich aus. Sie machten ihre Liebe nicht von meinem Verhalten abhängig.

Wir sehen es noch zu sehr als unsere Aufgabe an, Kinder zu formen, zu bilden und zu entwickeln.

Ein Beispiel, das sich mir eingeprägt hat: Bei der Frau in unserer Straße, die ich Tante Erna nannte, ist mir eines Tages die Schüssel mit dem gerade angerührten Kuchenteig runtergefallen, nicht nur aus Versehen, sondern weil ich mich nicht an ihre Anweisungen gehalten hatte. Wie reagierte Tante Erna? Zunächst war sie erschrocken und fragte danach, ob mit mir alles in Ordnung sei. Nachdem das geklärt war, erklärte sie mir ohne jeden Vorwurf in der Stimme, dass wir an diesem Tag keinen neuen Kuchen mehr backen könnten, an einem anderen Tag aber schon und dass wir stattdessen später zusammen ein Marmeladenbrot essen würden. Im Anschluss haben wir zu zweit den Teig vom Boden entfernt. Dann setzte sie sich eng neben mich und erzählte eine Geschichte aus ihrer Kindheit, in der es irgendwie auch um Kuchenteig ging. Keine Sekunde habe ich während des ganzen Geschehens an mir beziehungsweise ihrer Zuneigung gezweifelt.

Der amerikanische Autor Alfie Kohn stellt in seinem Buch „Liebe und Eigenständigkeit“ heraus, dass ein entscheidender Unterschied darin besteht, ob Kinder das Gefühl haben, dass sie für das, was sie tun, oder für das, was sie sind, geliebt werden. Ganz unabhängig davon, ob wir meinen, unsere Liebe, Hinwendung, Zuneigung und Anerkennung nicht davon abhängig zu machen, was ein Kind tut, ja sogar unabhängig davon, ob es tatsächlich auch so ist, ist das für ein Kind nicht immer eindeutig

erkennbar. Es kommt ja nicht mit dem Wissen auf die Welt, dass es bedingungslos geliebt und geschätzt wird. Es muss dies immer wieder aufs Neue erfahren und sich dessen versichern können.

Anpassung siegt?

Erwachsene neigen nun aber stark dazu, sich Kindern immer dann positiv zuzuwenden, wenn sie etwas getan haben, was Erwachsene freut. Das drücken sie unter anderem dadurch aus, dass sie das Kind in solchen Situationen loben. Das ist von vielen Erziehungsratgebern sogar so gewünscht. Dann ist die Rede von „positiver Verstärkung“. Was die Kinder dabei erleben (und lernen), ist aber vor allem dies: Nur, wenn ich mich so oder so verhalte, bin ich in Ordnung, dann bekomme ich Zuwendung und Anerkennung. Ich muss mich also anpassen und so werden, wie mich die Erwachsenen wünschen. Weil die sich aber nicht immer klar ausdrücken, ich nicht genau verstehe, wie sie mich haben wollen, weil die Welt so kompliziert ist oder ich es trotz allen Bemühens einfach nicht schaffe, habe ich durchgängig das Gefühl, nicht zu genügen.

Herbert Renz-Polster, Kinderarzt und Autor, hat sich in seinem aktuellen Buch mit dem Zusammenhang zwischen dem Erstarken

rechtsradikaler Tendenzen auf der einen und der Art, wie Kinder aufwachsen und welche Beziehungssprache mit ihnen gesprochen wird, auf der anderen Seite befasst. Wer sich als Kind in der Zeit existenzieller Abhängigkeit von Erwachsenen als nicht wertvoll und nicht anerkannt durch eben diese Erwachsenen erlebt, muss, so Renz-Polster, mit Ängsten aufwachsen und ein enormes Sicherheitsbedürfnis entwickeln, kann er doch nie sicher sein, dass er auch genug bekommt. Weil so ein Kind nicht lernen konnte, Beziehungen auf Vertrauen zu stützen, wird es in seinem ganzen Leben nach Kontrolle rufen und glauben, sie wäre die Grundlage sicherer Beziehungen. Heraus kommt ein mit übertriebenem Kontrollbedürfnis gepaarter narzisstisch getriebener Egoismus. Es ist kein Zufall, dass sich Renz-Polster auch für die Biografie von US-Präsident Donald Trump interessiert und dort auf eben diese Beziehungsmuster stößt.

Es ist klar: Kinder, die sich die Liebe der Erwachsenen erst verdienen müssen, werden ihr Leben lang bedürftig bleiben und werden mit Selbstzweifeln groß werden. Es braucht die Erfahrung des unbedingten Glaubens an das Kind, damit es Vertrauen in sich und die Welt entwickeln kann. Auch Erzieherinnen und Erzieher sind hier gefordert. Mir fallen bezüglich des Kitaalltags fünf notwendige Verhaltensweisen ein.

Wenn Kinder sich die Liebe Erwachsener erst verdienen müssen, sind Selbstzweifel vorprogrammiert.



1

Kinder nicht bewerten, auch nicht unbedacht loben

Anerkennung ist ein Grundbedürfnis. Lob aber ist in den meisten Fällen an eine zuerst zu erbringende Leistung gekoppelt. Für anerkennende Worte, die keine Leistung oder wohlgefälliges Verhalten voraussetzen, gelten folgende Regeln:

Beschreibend sein: „Sieh dir Lea an, wie sie strahlt, weil du ihr einen Keks abgegeben hast!“ – „Du hast dich ganz allein angezogen!“ Das drückt aus, dass das Kind gesehen wird, ohne es zu bewerten.

Authentizität: Statt zu loben, sollten wir lieber unsere eigene Freude ausdrücken: „Ich hab wirklich gedacht, du schaffst das nicht. Nun hast du es doch geschafft!“ Aber auch: „Du, ich habe schon ganz viele Bilder von dir hängen, möchtest du vielleicht etwas anderes damit machen, als es mir zu schenken?“

Persönliche Sprache, von sich sprechen: „Als ich noch ein Kind war, ist es mir lange Zeit schwergefallen, die Schere so rum zu halten.“

2

Kinder nicht kritisieren, denn es stellt ihre Person infrage

Jesper Juul schreibt: „Eisberge kann man nicht mit Kritik, sondern nur mit Wärme zum Schmelzen bringen.“ Kinder können nur sehr schwer zwischen Kritik an ihrem Handeln und Kritik an ihrer Person unterscheiden, jüngere Kinder können das gar nicht. Kritik richtet sich dann fast immer an die ganze Person, die Kinder als infrage gestellt erleben. Statt auszudrücken, was Kinder falsch gemacht haben, ist es deshalb besser, ihnen zu sagen, was ich mir stattdessen wünsche, oder mit ihnen über unsere Beziehung zu sprechen: „Ich möchte mich nicht mehr mit dir darüber streiten. Ich habe gehört, dass du das nicht willst, und du darfst natürlich etwas nicht wollen, was ich will. Lass mich überlegen, was wir machen können.“

3

Grenzen setzen ohne zu beschämen und Machtkämpfe vermeiden

Grenzen sind ein Beziehungsangebot. Kinder können unsere Grenzen nur einhalten, wenn sie sie kennen. Deswegen liegt es

in unserer Verantwortung, Kindern unsere persönlichen Grenzen zu verdeutlichen. Sie dabei nicht zu beschämen, bedeutet, Grenzverletzungen nicht mit Strafen zu belegen, nicht auf Einsicht oder Verhaltensänderung zu bestehen, dem Kind nicht zu unterstellen, dass es mich ärgern möchte, sondern von sich zu sprechen. Vor allem bedeutet es auch, nicht in einen Machtkampf einzusteigen: „Okay, ich merke, dass du wirklich jetzt nicht aufräumen möchtest. Das ist in Ordnung. Ich werde dich morgen aber wieder darum bitten.“

4

Nach Konflikten deutlich machen, dass der Streit beendet ist

Da Kinder noch nicht wissen, dass es möglich ist, sich zu streiten und sich gleichzeitig zu mögen, geht ein Konflikt für sie in der Regel mit der Gefahr eines Beziehungsabbruchs einher. Das ängstigt sie. Für Erwachsene ist der Konflikt irgendwann beendet, und sie gehen zum Alltag über. Für Kinder kann es sein, dass sie noch lange die Frage quält, ob sie noch gemocht werden, und zwar auch dann, wenn Erwachsene nun freundlicher zu ihnen sind. Deshalb ist es wichtig, Kindern gegenüber auszusprechen, dass der Streit beendet ist: „Guck mal, wir haben uns gestritten, jetzt ist aber alles gut. Ich habe mich geärgert und du auch, aber jetzt ärgern wir uns nicht mehr.“

5

Angebote nur, wenn sie etwas mit mir zu tun haben

In Kitas werden Kinder oft einseitig als Wesen betrachtet, die noch dies oder jenes zu lernen haben. Kinder werden mit Bildungsangeboten überschwemmt. Alles muss dokumentiert werden. Nichts darf übersehen werden. Die Botschaft ist eindeutig: Du, Kind, bist noch nicht fertig. So wie du bist, reicht es nicht aus! Das Leben der Kinder auf den Bildungsaspekt zu reduzieren, hat fatale Folgen. Bedingungslose Anerkennung in der Beziehung bleibt auf der Strecke.

Dabei ist absolut nichts gegen ein Angebot, das Erzieherinnen Kindern machen, einzuwenden, solange es etwas mit ihnen persönlich zu tun hat. Das bedeutet, es muss ihnen selbst Spaß machen und sie interessieren und nicht aus der Haltung heraus entstehen, Kindern etwas beizubringen. Und da sind wir wieder am Anfang: Um mein Stottern loszuwerden, brauchte ich Erwachsene, die es übersehen und mir das Gefühl gegeben haben, dass ich stotternd okay bin.