

SARAH FRANKE

Mutig, stark und gut gewappnet

Wie Kinder lernen,
das Leben zu meistern


Francke

INHALT

Einleitung	7
Wie alles begann.....	7
Eine kleine Gebrauchsanweisung.....	10
 Säule 1: Tragfähige Beziehungen – unser soziales Netz	13
Praktische Impulse für Kinder	20
Praktische Impulse für Erwachsene	28
Ein Netz, das trägt	32
Impulse zum Weiterdenken	36
 Säule 2: Ein positives und realistisches Selbstbild	38
Praktische Impulse für Kinder	43
Praktische Impulse für Erwachsene	49
Unendlich geliebt – Was Gott über dich sagt	52
Impulse zum Weiterdenken.....	56
 Säule 3: Umgang mit (starken) Gefühlen	57
Praktische Impulse für Kinder	62
Praktische Impulse für Erwachsene	72
Gefühle in der Bibel – Was wir von Jesus und den Psalmen lernen können	75
Impulse zum Weiterdenken	79
 Säule 4: Ein Sinn, der trägt	80
Praktische Impulse für Kinder	86
Praktische Impulse für Erwachsene.....	90
Von leeren Netzen und neuer Hoffnung.....	92
Impulse zum Weiterdenken	96

Säule: 5: Zuversicht – das Licht am Ende des Tunnels	97
Praktische Impulse für Kinder	104
Praktische Impulse für Erwachsene	108
Von dunklen Tälern und einem Für-Immer-Zuhause	112
Impulse zum Weiterdenken	116
 Säule 6: Selbstwirksamkeit – Ich schaffe das!	 118
Praktische Impulse für Kinder	123
Praktische Impulse für Erwachsene	127
Selbstwirksamkeit in der Bibel – Von einem, der Riesen besiegt!	129
Impuls zum Weiterdenken	133
 Säule 7: Die Fähigkeit, Konflikte zu lösen	 134
Praktische Impulse für Kinder	140
Praktische Impulse für Erwachsene	144
Von einem, der den Konflikten auswich – bis er nicht mehr konnte	149
Impulse zum Weiterdenken.....	152
 Säule 8: Langeweile aushalten	 153
Praktische Impulse für Kinder	157
<i>Exkurs: Bildschirmzeit & Mediennutzung</i>	<i>159</i>
Praktische Impulse für Erwachsene	162
Nichtstun lernen – Warum Leere heilig sein kann.....	164
Impulse zum Weiterdenken	167
 Säule 9: Schönes entdecken und genießen	 169
Praktische Impulse für Kinder	175
Praktische Impulse für Erwachsene	182
Die höchste Form von Schönheit	187
Impulse zum Weiterdenken	192

Säule 10: Gut versorgt – wie der Körper die Seele stärkt ...	194
Praktische Impulse für Kinder	205
Praktische Impulse für Erwachsene	216
Dein Körper ist es wert, gepflegt zu werden!	223
Impulse zum Weiterdenken.....	226
 Glaube als 11. Säule der Resilienz?	227
Anregungen & Impulse zum Weiterdenken für den Familienalltag.....	229
 Von perfekten Eltern und dem Scheitern im Alltag	235
 Lese- und Hörempfehlungen zur Vertiefung	242
 Danksagung.....	247
 Endnoten	250

EINLEITUNG

WIE ALLES BEGANN

Wir befinden uns auf Kauai, einer kleinen Insel im Pazifik, die zu Hawaii gehört, Anfang der 1950er-Jahre. Die junge Entwicklungspsychologin Emmy Werner beginnt hier eine Langzeitstudie. 700 Kinder wird sie in den nächsten 40 Jahren von Geburt an begleiten. Emmy Werner möchte herausfinden, welche Auswirkungen ungünstige Lebensumstände in der Kindheit auf die weitere Entwicklung der Kinder haben. Von diesen ungünstigen Lebensumständen gibt es auf Kauai einige: Viele Familien kämpfen mit Armut, psychischen Erkrankungen, Sucht oder Gewalt in der Familie und mehr. Solche Voraussetzungen, so nimmt man an, führen fast zwangsläufig zu einem schwereren Lebensweg. Und ja, manche dieser Kinder kämpften später mit Schulabbrüchen, Abhängigkeiten und psychischen Krisen. Aber nicht alle! Ein Drittel von ihnen entwickelte sich entgegen aller Erwartungen überraschend stabil. Ihnen gelang es, die Negativspirale zu durchbrechen und ein gesundes und widerstandsfähiges Leben aufzubauen mit stabilen Beziehungen, einem sicheren Berufsleben und sogar einer höheren Lebenserwartung.

An diesem Punkt bekam die Studie eine neue Richtung und eine ganz neue Forschungsfrage: Was haben diese Kinder, was andere nicht haben? Welche Dinge oder Faktoren helfen dabei, unabhängig von äußeren Umständen ein widerstandsfähiges Leben aufzubauen? Und damit war die Resilienzforschung geboren.

Ihr Name ist auf einen Begriff aus der Materialphysik zurückzuführen, der diese Frage verbildlicht: »Resilienz« beschreibt nämlich die Fähigkeit eines Materials, nach starker Belastung wieder in den Ursprungszustand zurückzukehren. Wie ein Gummi, das man stark dehnt und durch den Raum schießt. Und das, wenn man es am anderen Ende des Raumes wieder aufammelt, genauso aussieht wie vorher. Oder wie ein Stressball, den man quetscht und deformiert und der, wenn man ihn loslässt, wieder rund und glatt ist, als wäre nichts gewesen.

Die zentrale Frage der Resilienzforschung ist also: **Was macht Menschen so stark, dass sie die Herausforderungen des Lebens meistern und auch größere Krisen überstehen können, ohne daran zu zerbrechen?**

Diese Frage begegnet uns Eltern ganz praktisch. Nicht in großen Studien und Zahlen. Sondern mitten im Alltag. Abends am Bett unserer Kinder. Am Küchentisch, auf dem Spielplatz und bei der Hausaufgabenbegleitung. Was können wir unseren Kindern mitgeben, damit sie mutig, stark und gut gewappnet durchs Leben gehen? Was können wir ihnen mitgeben, das trägt, wenn das Leben anders verläuft als geplant?

Diese Frage hat mich in den ersten Lebensjahren meines Kindes besonders intensiv begleitet. Damals habe ich in der Eingliederungshilfe gearbeitet. Ein paar Stunden die Woche war ich in einem Wohnheim für mehrfach psychisch- und suchtkranke Erwachsene tätig und bin wundervollen Menschen begegnet, in deren Biografien vieles zerbrochen war. Kindheiten ohne sicheren Halt. Krisen, die nicht aufgefangen wurden. Traumatische Erlebnisse, die ein ganzes Leben gewendet und gezeichnet haben.

Und dann saß ich abends am Bett meines Kindes. Zwei Welten, die so fern voneinander waren. Und die sich doch in einer Frage verbanden: **Was braucht es, um für die Krisen des Le-**

bens gewappnet zu sein? Die Frage, was die Menschen bei meiner Arbeit gebraucht hätten, führte mich zu der Frage, was ich meinem Kind mitgeben kann, um es mutig und stark zu machen und gut für ein Leben zu wappnen, dessen Höhen und Tiefen ich im Letzten nicht in der Hand habe.

Da du dieses Buch nun in der Hand hältst, beschäftige dich wohl eine ähnliche Frage wie mich. Deshalb lade ich dich ein auf eine Entdeckungsreise durch die Schätze der Resilienzforschung. In den letzten Jahren und Jahrzehnten hat sie viele Aspekte herausgearbeitet, was genau resilient macht.

Ein paar Faktoren sind tatsächlich angeboren. So gibt es zum Beispiel genetische Einflüsse, die mitbestimmen, wie gut das Gehirn Stress verarbeitet und wie schnell neue Nervenzellen gebildet und vernetzt werden können. Solche körperlichen Voraussetzungen bestimmen aber lediglich darüber, wie gut unsere Startposition ist. Wirklich entscheidend ist, wie wir darauf aufbauen. Denn die tragendsten Säulen der Resilienz sind trainierbar! Du kannst dir das in etwa vorstellen wie bei einem Marathonlauf, bei dem die unterschiedlichsten Menschen antreten. Manche mit Top-Ausrüstung, neuester Puls-Messtechnik und persönlich angepassten Laufschuhen. Andere mit Laufshirt und -schuhen vom Sport-Discounter. Aber die Ausrüstung alleine ist nicht entscheidend. Ins Ziel kommt nur, wer auch trainiert hat. Die Ausrüstung kann dabei eine tolle Unterstützung sein, aber ein trainierter Läufer kommt mit passabler Ausrüstung oder sogar barfuß weiter als einer, der die teuersten Schuhe trägt, aber nie trainiert hat.

In diesem Buch möchte ich dir zehn dieser »Säulen der Resilienz« vorstellen. Ich habe aus der Fülle der Forschung und der verschiedenen Auflistungen die grundlegendsten herausgegriffen, die nahezu immer genannt werden, wie tragfähige Beziehungen, Selbstwirksamkeit, ein positives Selbstbild oder

der Umgang mit Gefühlen – und sie ergänzt um ein paar, die seltener im Fokus stehen, aber meines Erachtens echte Schätze enthalten, wie die Fähigkeit, Langeweile auszuhalten, Schönes bewusst wahrzunehmen oder durch einen guten Umgang mit dem Körper die eigene Stressresistenz zu stärken.

EINE KLEINE GEBRAUCHSANWEISUNG

Was mir wirklich wichtig ist zu Beginn: Dieses Buch und die Säulen der Resilienz sind KEINE 10-Schritte-Anleitung nach dem Motto: Wenn du das alles abgehakt hast, wird dein Kind garantiert das Leben meistern – mit dem Umkehrschluss, dass es sicher scheitern wird, wenn du etwas vergisst oder nicht schaffst.

In den einzelnen Kapiteln werden dir immer wieder Menschen begegnen, die ein resilientes Leben geführt und Krisen gemeistert haben. Da ist ein Psychologe, der das KZ Auschwitz überlebt hat und der in einer Umgebung absoluter Sinnlosigkeit ein Wofür fand, für das es sich weiterzumachen lohnte. Da ist ein Sportler, der sich trotz der Zweifel, die andere an ihm hatten, nicht von seinem Ziel abbringen ließ und der scheinbar unmögliche Rekorde brach. Da ist eine Mutter, deren Kleinkind an Krebs erkrankte und die bis zum letzten Moment hoffen konnte. Und die trotz des schlimmsten Ausgangs ins Leben zurückgefunden hat. Du wirst feststellen, dass selbst diese Vorbilder nicht in allen Säulen gut sind, sondern oft eine oder zwei Säulen herausstechen, die ein Leben schon tragen können.

Also blättere gern durch und wähle das Kapitel, das dich zuerst anspricht. Weil du weißt, dass du das schon ganz gut kannst und du dein Handwerkszeug noch ein bisschen erweitern möchtest. Oder weil dir das Thema auf der Seele brennt

und du dir in diesem Bereich dringend Veränderung wünschst. Die Kapitel stehen für sich und können gut einzeln bearbeitet werden.

Dabei folgt jedes Kapitel dem gleichen Aufbau: Du wirst immer eine *Einleitung* finden mit Hintergründen aus Psychologie, Medizin und Pädagogik, die Modelle erklärt, Geschichten erzählt und sie mit deinem Alltag verbindet. Dann folgen *praktische Impulse*, was du konkret tun kannst, um die Resilienz deines Kindes in diesem Bereich zu stärken. Und ebenso *Impulse für dich selbst*. Denn wenn mich Elternschaft eins gelehrt hat, dann dass jedes Thema, das ich meinem Kind weitergeben will, bei mir selbst anfängt. Ich will meinem Kind beibringen, seine Gefühle zu regulieren, und weiß doch selbst manchmal nicht, wie ich mit meinen eigenen umgehen soll. Ich möchte ihm helfen, ein starkes Selbstbild aufzubauen, und hadere doch mit meinem. Erziehung braucht Kraft, die ich nur habe, wenn ich auch auf mich selbst achte. Und gleichzeitig prägt mein positives Vorbild mehr als alles, was ich sage, oder jede Regel, die ich einführe. Deshalb: Deine eigene Resilienz ist kein Nebenschauplatz, sondern genauso wichtig wie die deines Kindes. Und du bist es genauso wert, gestärkt zu werden.

Als Pädagogin könnte ich an dieser Stelle enden mit fundierten Hintergrundinformationen und konkreten Handlungsimpulsen. Aber als Sarah und als Gemeindepädagogin ist mir noch eine Sache aufgefallen: Je mehr ich mich mit der Resilienzforschung beschäftigt habe, desto deutlicher wurde mir, warum sich vieles davon vertraut anfühlte: weil es mir in der Bibel längst begegnet war. Der Glaube an Gott öffnet zu jedem einzelnen Thema eine zusätzliche Perspektive, die weiter reicht als unsere eigene Kraft. Deshalb schließt jedes Kapitel mit einem *geistlichen Impuls*, der das aufgreift.

So, jetzt noch ein letzter Tipp, bevor du loslegst: Leg dir be-

gleitend zum Buch ein Notizbuch zurecht, in das du Erkenntnisse, Aha-Momente, Fragen oder Umsetzungsideen notieren kannst. Manchmal gibt es auch Reflexionsfragen, für die du etwas aufschreiben oder zeichnen musst.

Und dann viel Spaß! Ich bin gespannt, was du alles entdecken wirst!

Säule 1

TRAGFÄHIGE BEZIEHUNGEN – UNSER SOZIALES NETZ

Es ist ein kalter, regnerischer Dezemberabend einen Tag vor Silvester. Der Nebel hängt tief über der Straße, die Autofahrt war anstrengend, aber nach etwas mehr als einer Stunde ist es geschafft. Wir parken vor dem großen Haus am Stadtrand. Drei andere Autos stehen schon dort. Mit den Jacken über dem Kopf rennen wir durch den Regen zur Tür und klingeln.

Wir werden mit einer herzlichen Umarmung begrüßt, und kaum sind wir den ersten Schritt im Haus, wuselt eine Bande Kinder um uns herum und zieht unseren Sohn gleich mit sich. Wir entledigen uns der nassen Jacken und Schuhe und packen sie irgendwo auf das große Sammelsurium im Flur. Dann folgen wir der Musik und dem Gelächter in den großen, hellen Raum, wo es schon nach Essen riecht und uns ein Glas Wein in die Hand gedrückt wird. Die Kinder hören wir aus der Ferne kichern und kreischen. So kann das alte Jahr gut enden – umringt von Freunden, die sich wie »Nach Hause kommen« anfühlen.

Vor fast zwei Jahrzehnten haben wir uns im Studium kennengelernt. Wir waren erst zu sechst, dann zu acht, und inzwischen sind so viele Kinder dazugekommen, dass sie uns zahlenmäßig überholt haben. Was geblieben ist, sind gemeinsa-

me Treffen, Geburtstage, Urlaube – und das tiefe Wissen, dass diese Runde nicht nur in den Feiern und Festen, sondern auch in den schwierigen Zeiten zusammensteht. Wir haben in den letzten achtzehn Jahren gemeinsam Umzugskartons und Sorgen getragen. Jobwechsel und Krankheiten. Wir standen Schulter an Schulter bei der Übergabe der Abschlusszeugnisse, auf Hochzeitsfotos und am Grab eines Freundes. Nicht immer war alles Friede Freude Eierkuchen. In achtzehn Jahren lernt man sich gut kennen mit all seinen Macken. Man geht sich auch mal so richtig auf die Nerven, streitet sich und muss nach neuen Wegen suchen, in Verbindung zu bleiben, wenn sich Lebensumstände ändern. In achtzehn Jahren stecken alle Hochs und Tiefs, die das Leben so mit sich bringt, oder, wie man bei Hochzeiten sagt, »die guten und die schlechten Zeiten«. Und doch haben wir es bis hierhin geschafft und ich hoffe, wir schaffen auch die nächsten achtzehn Jahre.

Ich bin unheimlich dankbar, so tragfähige Beziehungen zu haben. Diese »Silvester-Crew«. Meine Freundinnen. Unsere Familien. Die Gemeinde. Menschen, die ganz unterschiedliche Rollen in meinem Leben spielen – und die da sind, wenn ich Hilfe brauche.

Für dieses Geflecht aus Beziehungen gibt es einen Begriff, der in Psychologie, Pädagogik und Soziologie immer wieder auftaucht: das soziale Netz oder Beziehungsnetz. Ich finde das ein sehr starkes Bild. Beziehungen werden dabei nicht als einzelne, isolierte Kontakte gedacht, sondern als viele Fäden, die miteinander verknüpft sind. Manche dieser Fäden sind stabil und engmaschig, sie tragen über viele Jahre, manchmal sogar ein Leben lang. Andere sind feiner, lockerer geknüpft und begleiten uns nur für eine bestimmte Zeit.

Gerade in Übergangsphasen verändert sich dieses soziale Netz oft spürbar. Wenn wir umziehen, eine Ausbildung ab-

schließen, eine Beziehung endet oder wir einen neuen Lebensabschnitt beginnen wie die Elternschaft, dann wackeln oder lösen sich manche Fäden, manche werden enger gezogen und manchmal kommen auch ganz neue dazu. Unser Beziehungsnetz ist nichts Starres. Es ist lebendig, in Bewegung.

Wenn wir im Zusammenhang mit Resilienz von Beziehungen sprechen, dann geht es um die Tragkraft dieses Netzes. Ob da Menschen sind, die Alltagslasten und schwere Zeiten mit mir tragen und, wenn es hart auf hart kommt, auch mich mittragen, wo ich nicht mehr kann. Es geht um die Menschen, die nachfragen, auch wenn ich es nicht mehr schaffe, mich zu melden. Die zuhören, wenn meine Dämme brechen. Die Essen vorbeibringen und Kinder oder Wäsche mitnehmen. Die mir »Ich denk heute an dich« schreiben. Das müssen gar nicht viele sein. Entscheidender als die Menge der Beziehungen ist ihre Qualität.

Psychologische Studien zeigen immer wieder, dass Menschen mit tragfähigen sozialen Beziehungen Belastungen besser bewältigen, seltener an Depressionen erkranken und sich schneller von Krisen erholen. Schon in den 1970er-Jahren beschrieben die Forscher Sidney Cobb und später auch Sheldon Cohen soziale Unterstützung als eine Art »Puffer« gegen Stress. Vereinfacht gesagt: Wenn das Leben Druck macht, federt ein gutes soziales Netz diesen Druck ab. Denn Probleme, die gemeinsam getragen werden, fühlen sich leichter an, als wenn das ganze Gewicht allein auf den eigenen Schultern liegt.

Besonders eindrücklich sind Studien aus der Gesundheitspsychologie. Menschen mit stabilen Beziehungen haben nachweislich bessere Heilungschancen nach schweren Erkrankungen, erleben weniger Stresssymptome und berichten von einer höheren Lebenszufriedenheit – selbst dann, wenn sich an ihrer objektiven Situation kaum etwas ändert. Allein das Wissen »Da ist jemand, der mich im Blick hat« wirkt regulierend auf unser

Nervensystem. Stresshormone sinken, Hoffnung wächst und wir werden wieder handlungsfähiger.

So ein Netz wünschen wir uns alle. Besonders für unsere Kinder. Genau hier will ich mit diesem Kapitel ansetzen. Zwar können wir die »Erwachsenen-Freunde« unserer Kinder später nicht aussuchen, aber wir können wichtige Grundsteine legen, gerade in den ersten Kindheits- und Schuljahren. Denn soziale Netze entstehen nicht erst im Erwachsenenalter, sondern bilden sich ein Leben lang.

Als sehr bereichernd zu diesem Thema habe ich das Buch »In guten Händen« von Nora Imlau empfunden. Darin beschreibt die Expertin für bindungsorientierte Kindererziehung und Familienthemen detailliert für jede einzelne Altersstufe, wie Kinder Freundschaften und Beziehungen aufbauen.¹ Im Folgenden habe ich die wichtigsten Entwicklungsschritte gegliedert in die Kleinkind-Jahre, die Kindergartenzeit und die Grundschulzeit.

Die Kleinkind-Jahre

In den ersten Lebensjahren sind wir Eltern das Netz unserer Kinder. Wir sind die Fäden, die Halt geben, Orientierung schenken und Sicherheit vermitteln. In der Bindungsforschung nennt man das die primäre Bindung. Kinder erfahren über ihre Eltern, ob die Welt grundsätzlich ein sicherer Ort ist. Sie erleben, ob ihre Bedürfnisse beantwortet werden, ob Nähe liebevoll und verlässlich ist und ob Beziehungen auch Zeiten der Trennung aushalten. Diese frühen Erfahrungen prägen tief und schaffen einen inneren Kompass für sichere Bindung.

Im ersten halben Lebensjahr sind Kinder stark auf ihre primären Bindungspersonen fixiert. Die Verfügbarkeit und Feinfühligkeit der Eltern ist ihre wichtigste Bindungsquelle. Danach beginnen Kinder langsam wahrzunehmen, wer noch zu ihrem

sozialen Umfeld gehört. Sie freuen sich über neue Gesichter, erleben aber auch erste Fremdelphasen. Die Eltern bleiben der sichere Hafen und Ausgangspunkt für diese Erkundungen. Mit Beginn des zweiten Lebensjahres gewinnen gleichaltrige Kinder zunehmend an Bedeutung. Auch wenn sie zunächst eher nebeneinander als miteinander spielen, machen Kinder hier wichtige soziale Beobachtungen: Sie nehmen wahr, welche Spiele oder Gegenstände andere Kinder mögen, und beginnen, Unterschiede zu erkennen.

Die Kindergartenzeit

Etwa mit drei Jahren sorgt ein Entwicklungsschub in der Sprache für neue Möglichkeiten im sozialen Kontakt. Kinder können sich nun besser mitteilen, Wünsche äußern und so Beziehungen aktiver gestalten. Gleichzeitig fällt die Trennung von den Eltern leichter, weil auch sie besser sprachlich begleitet und verstanden werden kann. Freundschaften entstehen zunehmend außerhalb des familiären Rahmens — im Kindergarten oder bei Tageseltern. Gleichaltrige werden zu bevorzugten Spielpartnern und im gemeinsamen Spiel erkunden Kinder soziale Regeln, testen Grenzen aus und entwickeln erste moralische Vorstellungen vom Miteinander. Freunde werden in dieser Phase danach ausgesucht, wer besonders gut spielen kann: Wer ist kreativ? Wer kann andere mitziehen? Wer ist zuverlässig und hält sich an vereinbarte Regeln? Jetzt werden für die Kinder Spielverabredungen zu Hause immer wichtiger. Die Kinder können hier einerseits unter sich spielen und erste Konflikte lösen lernen und gleichzeitig sind wir als Eltern noch in der Nähe und können helfen, wo es nötig ist. Wichtig ist und bleibt auch in den kommenden Jahren: Wir dürfen den Kindern hier viel zutrauen! Sie brauchen von Erwachsenen ungesteuerte Räume als

Entwicklungs- und Übungsfelder. Dabei muss es nicht immer harmonisch zugehen, auch Konflikte gehören dazu! Und den Umgang mit ihnen lernen Kinder nur dann, wenn sie sich selbst auch erproben dürfen. Ein Eingreifen von Erwachsenen wird erst dann nötig, wenn die Kinder den Konflikt wirklich nicht mehr selbst bewältigen können, wenn die Situation zu Verletzungen, starker Überforderung oder Ausgrenzung führt. Aber dazu mehr im Kapitel über die Fähigkeit, Konflikte zu lösen.

Um das fünfte Lebensjahr herum lernen Kinder zunehmend den Perspektivwechsel: Sie erkennen nun, dass andere Menschen eigene Gefühle und Bedürfnisse haben. Empathie entsteht und sie können ihre eigenen Wünsche, wenn auch nur kurz, zurückstellen. Auch die Beziehung zu den Eltern verändert sich mit diesem Schritt: Kinder beginnen, Regeln besser zu verstehen, weil sie dahinterliegende Ziele erkennen. Damit haben sie gleichzeitig eine neue Grundlage für Diskussionen und versuchen jetzt auch immer öfter, über Regeln zu verhandeln.

Die Grundschulzeit

Spätestens mit dem Schuleintritt werden Beziehungen außerhalb der Familie zu einem wichtigen Entwicklungsfaktor. Kinder beginnen nun bewusst daran zu arbeiten, ein eigenes Ich zu formen. Unterschiedliche Rollenvorbilder helfen ihnen bei der Orientierung: Wer möchte ich sein – und wer nicht? Neben gleichaltrigen Kindern gewinnen auch vertraute Erwachsene außerhalb der Kernfamilie an Bedeutung, etwa Paten oder enge Freunde der Familie, Trainer oder Lehrer. Kinder loten aus, an wen sie sich wenden können, wenn sie Rat oder Unterstützung suchen. Besonders dann, wenn es einmal nicht Mama oder Papa sein sollen.

Im Kontakt mit Gleichaltrigen nimmt das Vergleichen zu. Kinder beginnen, ihr Selbstbild stärker über Rückmeldungen

aus der Gruppe zu entwickeln. (Im Kapitel über das Selbstbild gehe ich darauf noch genauer ein.) Zugehörigkeit gewinnt nun deutlich an Gewicht. Fragen wie »Was kann ich?« oder »Wie viele Freunde habe ich?« werden wichtiger. Sichtbare Zeichen von Gemeinschaft – Freundschaftsarmbänder, das Gründen einer »Bande« oder gemeinsame Geheimsprachen – helfen dabei, Verbundenheit zu erleben.

Gleichzeitig wird Abgrenzung ein natürlicher Bestandteil der sozialen Entwicklung. Gruppen definieren sich nicht nur darüber, wer dazugehört, sondern auch, wer nicht. Aussagen wie »Die blöden Jungs/Mädchen spielen nicht mit« oder das bewusste Auslassen bei Einladungen zum Geburtstag spiegeln diesen Prozess wider. Parallel dazu kristallisieren sich aus der Fülle von Spielpartnern oft (nicht immer!) engste Freundschaften heraus: der beste Freund oder die beste Freundin. Entscheidend ist nun nicht mehr nur, mit wem man gut spielen kann, sondern vor allem, mit wem man sich persönlich austauschen und über Geheimnisse sprechen kann, also wem man vertraut.

Das Beziehungsnetz macht also in den ersten zehn Lebensjahren viel Wachstum und Veränderung mit. Schritt für Schritt verschiebt sich dabei auch unsere Rolle als Eltern. Wir sind nicht mehr das einzige Netz – aber wir bleiben lange Zeit der tragendste Faden. Und wir können die anderen Beziehungen unserer Kinder lange Zeit beeinflussen und ihren inneren Kompass prägen, was gute Beziehungen ausmacht. Wir können ihnen Grundwerte mitgeben darüber, ...

... wie man auf andere zugeht und Beziehungen aufbaut.

... was zu einer liebevollen gesunden Beziehung gehört und was nicht.

- ... wie Streit und Versöhnung gelingen können.
- ... wie man eigene Grenzen setzt und die der anderen wahrt.
- ... wie man Konflikte anspricht und konstruktiv löst.
- ... dass Menschen unterschiedliche Bedürfnisse haben (z. B. nach Nähe und Distanz, Aktivität und Ruhe ...).
- ... dass Beziehungen nicht immer im Gleichgewicht sind und es Phasen gibt, in denen einer mehr gibt als der andere.
- ... wie man mit Ablehnung und Enttäuschung umgeht.
- ... wie man erkennt, wenn eine Beziehung nicht guttut, und wie man sie beendet.

Irgendwann kommt der Punkt, an dem unsere Kinder neue Bindungen eingehen, auf die wir keinen Einfluss mehr haben. Doch wenn wir ihnen bis dahin geholfen haben, ihren eigenen Wert zu kennen, Konflikte selbstständig und fair zu lösen und ein Gespür für ihre Bedürfnisse und die der anderen zu entwickeln, dann haben wir ihnen alles mitgegeben, was sie brauchen, um sich selbst ein tragfähiges Netz aufzubauen und Netz für andere zu sein.

PRAKTISCHE IMPULSE FÜR KINDER

Ein paar Worte zu Beginn: Von Entlastung statt noch mehr Druck

Bindungs- und beziehungsorientierte Ansätze können Druck erzeugen, wenn sie missverstanden werden. Manchmal klingt es so, als müsste jede elterliche Reaktion perfekt sein, jede Situation richtig begleitet werden, sonst gehe etwas unwiederbringlich kaputt. Aber das ist nicht so! Tragfähige Bindung entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Echtheit, geteiltes Leben, Versagen und Versöhnung. Wichtig ist, dass die Grundhaltung

stimmt, dass dein Kind weiß, dass es bedingungslos geliebt und angenommen ist und du für es da bist. Und ganz besonders, dass sich das auch nicht ändert, wenn ihr mal einen schlechten Tag oder einen Konflikt miteinander habt. Denn diese Erfahrung brauchen Kinder später auch für ihre Freundschaften: dass Fehler Beziehungen nicht brechen, sondern dazugehören und sie sogar stärken können, wenn man einen guten Umgang damit findet.

Ein starkes Selbstbild als Fundament von Beziehungen

Kinder, die ihren eigenen Wert kennen, gehen anders in Beziehungen: Sie trauen sich eher, auf andere zuzugehen, lassen sich weniger ausnutzen und können sich besser abgrenzen, wenn ihnen etwas nicht guttut.

Ein gesundes Selbstbild bedeutet nicht, sich ständig stark zu fühlen. Es bedeutet zu wissen: Ich bin wertvoll – auch wenn ich Fehler mache, abgelehnt werde oder nicht überall dazugehöre. Gerade in der Kleinkind- und Kindergartenzeit prägen wir dieses Selbstbild stark, lange bevor Freundschaften eine zentrale Rolle spielen. Indem wir Interesse zeigen, Gefühle ernst nehmen, Stärken spiegeln und auch Schwächen nicht schönreden. Zu diesem zentralen Thema gibt es ein eigenes Kapitel: »Ein positives und realistisches Selbstbild«. Dort findest du Hintergrundinformationen, wie sich das Selbstbild von Kindern entwickelt, und viele Impulse, wie du ein gesundes, starkes Selbstbild fördern kannst.

Bedürfnisse kennen – die eigenen und die der anderen

Dass alle Bedürfnisse zählen, können Kinder von klein auf im Familienalltag lernen. Wenn ihre eigenen Bedürfnisse benannt,

gehört und ernst genommen werden. Und wenn sie sehen, dass auch die anderen Familienmitglieder Bedürfnisse haben, die sich durchaus von den ihren unterscheiden können. Spannend wird es, wenn Bedürfnisse miteinander in Konflikt geraten und Lösungen ausgehandelt werden müssen. Einer der größten Schätze von Kinder-/Geschwisterbeziehungen ist dieser Lerneffekt – vielleicht tröstet dich das beim nächsten Mal etwas, wenn es bei euch wieder turbulent zugeht.

In meinem Arbeitsalltag in der Kita fand ich es immer besonders spannend zu beobachten, wie Kinder das schrittweise lernen. Zum Beispiel wenn um ein Spielzeug wie ein Funkgerät gestritten wird. Anfangs besteht die Diskussion nur aus »Meins!« – »Nein, meins!«. Aber mit der Zeit werden die unterschiedlichen Bedürfnisse in die argumentative Waagschale geworfen: »Ich brauche das Funkgerät, weil ich die anderen vor dem Feuer warnen muss« – »Aber ich brauche es auch, sonst kann ich kein Material für die Baustelle bestellen«. Plötzlich geht es nicht mehr nur darum, etwas zu gewinnen, sondern darum, verstanden zu werden. Und manchmal entwickeln die Kinder daraus dann ganz eigene Lösungen: indem sie zum Beispiel die Sanduhr vom Regal holen als Zeitmesser, um sich abzuwechseln. Und manchmal erkennt auch einer das Bedürfnis des anderen als dringlicher an und sagt: »Weißt du was, nimm du es für die Feuerwehr. Ich bastle mir einfach ein neues Funkgerät aus dem Karton da.« Dafür braucht es Übung, aber mit jeder Diskussion, die sie selbst führen dürfen, kommen Kinder dem einen Schritt näher.

Zum Thema »Bedürfnisse« erkennen gehört auch das Thema »Teilen«: Überrede dein Kleinkind nicht, mit anderen zu teilen, wenn es nicht möchte. Es muss zuerst einmal erleben: Ich darf Bedürfnisse (in dem Fall, etwas für mich zu behalten) äußern und Grenzen setzen. Und genauso darf ein anderes Kind auch

entscheiden, nicht zu teilen, und dann muss ich ihm das zugehen und lernen, meinen Frust auszuhalten.

Während wir Eltern bei Geschwistern meistens darauf achten, dass die Bedürfnisse ausgeglichen Platz finden, sind wir doch oft geneigt, unsere eigenen zurückzustellen. Aber auch hier wächst die Beziehungsfähigkeit. Ein »Ich bin gerade müde und brauche einen Moment Ruhe von dir« ist nicht nur gesunde Selbstfürsorge, sondern auch Trainingsfeld und Vorbild für dein Kind. Dein Kind lernt so von dir, eigene Bedürfnisse zu äußern und dafür einzustehen, und es erfährt, dass unterschiedliche Bedürfnisse nichts mit Ablehnung zu tun haben.

Streit begleiten statt vermeiden

Wo unterschiedliche Bedürfnisse aufeinandertreffen, entstehen zwangsläufig Reibung und Streit. Aber genau das ist wichtig! Wenn Kinder erleben, dass Konflikte begleitet und gelöst werden können und nicht gleich das Ende von Beziehung bedeuten, baut das Ängste ab und schafft Sicherheit. Streit darf sein. Gefühle dürfen hochkochen. Entscheidend ist, dass wir einen guten Umgang damit finden und wieder in Verbindung kommen. Wenn wir uns entschuldigen können, Verantwortung übernehmen und Versöhnung sichtbar machen, lernen Kinder: Beziehung hält auch Spannungen aus. Und auch das gilt auf allen Ebenen: in der Beziehung der Eltern zueinander, der Eltern-Kind-Beziehung und der Beziehung von Kindern untereinander. Wie bereits erwähnt, gibt es zu diesem Thema ein eigenes Kapitel (Säule 7).

Neue Kontakte knüpfen

In der Krabbel- und Kindergartenzeit heißt das: bewusst Spieltreffen ermöglichen. Das ist einfach, wenn man Freunde mit Kindern im ähnlichen Alter hat. Da macht es auch Spaß, zusammenzusitzen und sich zu unterhalten, wenn die Kinder spielen. Aber was, wenn man diese Eltern-Freundschaften nicht hat?

An vielen Orten gibt es für die Kleinen Eltern-Kind-Gruppen. Eine Krabbelgruppe der Kirchengemeinde, einen PeKiP-Kurs oder ein Eltern-Kind-Turnen vom Sportverein. Es kostet manchmal viel Überwindung, dorthin zu gehen, wenn man niemanden kennt. Aber es lohnt sich. Vielleicht kannst du ja beim ersten Mal eine Oma oder Freundin ohne Kind zur Unterstützung mitnehmen?

Falls euer Kind schon eine Kindertageseinrichtung besucht, fragt doch mal die Erzieher oder Erzieherinnen, mit welchen Kindern euer Kind gerne spielt, und ladet die Familien ein. Manchmal hilft es, beim ersten Treffen etwas Aktives zu machen: auf den Spielplatz zu gehen, einen Wichtel-Rundweg zu laufen oder gemeinsam das Wildtier-Gehege zu besuchen. Dabei kommt man leichter ins Gespräch, als wenn man sich zwei Stunden am Wohnzimmertisch gegenüber sitzt.

Beziehung anbahnen lernen

Nicht allen Kindern fällt es leicht, auf andere zuzugehen. Manche sind zurückhaltend, beobachten lange und trauen sich kaum, den ersten Schritt zu machen. Andere sind sehr offen, stürmisch oder laut – und erleben, dass sie damit manchmal anecken oder andere abschrecken. Wo braucht dein Kind noch Unterstützung? Überleg mit ihm gemeinsam, wen es einladen könnte, probt Einladungssätze oder bespricht Situationen nach: Was hat deinem Kind geholfen zu fragen? Was hat es ihm

erschwert? Worauf hat das andere Kind positiv reagiert? Warum hat das andere Kind sich vielleicht überrumpelt gefühlt?

Beim Anbahnen neuer Beziehungen ist es auch wichtig, auf die Bedürfnisse deines Kindes zu achten. Wie viele Beziehungen braucht es, um ausgeglichen und glücklich zu sein? Braucht es überhaupt noch neue Beziehungen oder ist es nur dein Wunsch, dass dein Kind mehr Freunde hat? Manche Kinder brauchen viele verschiedene Freunde und Spielverabredungen, während andere mit einem Freund oder einer Freundin und gelegentlichen Besuchen zufrieden sind und gerne auch Zeit alleine verbringen.

Freundschaften einordnen – Was tut mir gut und was nicht?

Gerade in der Grundschulzeit wird der Wunsch dazuzugehören immer wichtiger. Das kann auch dazu führen, dass Kinder in Beziehungen bleiben, in denen sie sich klein, unsicher oder übergangen fühlen oder wo sie sich gedrängt fühlen, Dinge zu tun, die sie eigentlich nicht wollen oder richtig finden.

Hier helfen vor allem Gespräche, nicht bewertend, sondern neugierig, um Freundschaften gemeinsam zu reflektieren und einzuordnen: »Wie fühlst du dich, wenn ihr zusammen seid?«, »Was macht dir am meisten Spaß mit XY?«, »Traust du dich, Nein zu sagen? Was würde denn dann passieren?«, »Was magst du besonders an dieser Freundschaft? Was wünschst du dir anders?«.

So lernen Kinder, ihr eigenes Empfinden ernst zu nehmen. Sie entwickeln ein Gespür dafür, ob eine Beziehung von gegenseitigem Respekt getragen ist oder ob ein Ungleichgewicht besteht.

Mit-Weber finden – das Netz bewusst erweitern

Neben Freundschaften gibt es auch andere verlässliche Beziehungen, die Kinder stärken können: Wir denken dabei oft zuerst an Menschen aus unserem familiären Umfeld und Freundeskreis wie Großeltern oder Paten. Aber auch Nachbarn, Erzieherinnen und Lehrkräfte, Trainerinnen und Jugendmitarbeiter oder Menschen aus der Gemeinde können dazuzählen. Erwachsene, die Interesse zeigen, Zeit schenken und da sind. Manche dieser Beziehungen übersehen wir vielleicht, weil sie »beruflich« sind oder unser Kind nur einen Lebensabschnitt lang begleiten. Aber auch diese Beziehungen können wertvoll und tragend sein! Gerade dann, wenn Menschen in unserem Umfeld nicht die Rolle einnehmen, die wir uns für sie wünschen würden. Weil zu wenig Zeit da ist, die Entfernung zu groß ist oder einfach nicht das Bedürfnis nach enger Beziehung besteht. Oder umgekehrt: das Engagement oder eigene Vorstellungen so groß sind, dass Grenzen überschritten werden.

Dann dürfen wir den Blick weiten: Ein tragendes Netz muss nicht nur aus den Menschen bestehen, die wir ursprünglich dafür vorgesehen hatten. Bereits eine sichere Bindungsperson außerhalb der Kernfamilie kann die Resilienz deutlich erhöhen, egal ob sie in unserem Anfangsbild vorgesehen war oder wir sie unterwegs neu entdecken.

Wen kennst du, der deinem Kind wohlwollend zugewandt ist? Wer hört gerne zu, nimmt sich Zeit oder teilt eine Leidenschaft mit deinem Kind? Wen könntest du ansprechen, um eine Beziehung zu vertiefen oder regelmäßiger zu gestalten?

Mobbing - Wenn soziale Kontakte schädlich werden

Im Grundschulalter, wenn sich Gruppen bilden und Dazugehören und Abgrenzung wichtiger werden, kann es dazu kommen, dass Kinder bewusst ausgeschlossen werden. Damit sind nicht Ärgereien auf dem Schulhof gemeint, sondern systematische Ausgrenzung und Herabwürdigung Einzelner. Wenn du das bei deinem Kind beobachtest, suche zeitnah das Gespräch mit den Lehrkräften. Denn Mobbing ist ein Gruppenprozess und hört meist nicht von allein wieder auf. So wichtig Selbstvertrauen und soziale Fähigkeiten auch sind: Ein betroffenes Kind kann die Dynamik in der Regel nicht aus eigener Kraft verändern. Deshalb braucht es Erwachsene, die hinschauen, Verantwortung übernehmen und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Ein Konzept, das sich in Grundschulen als hilfreich erwiesen hat, um Mobbing zu beenden, ist der »No Blame Approach«.² Dieser stammt ursprünglich aus England. Er geht davon aus, dass die meisten Kinder in so einem Gefüge nicht bewusst schaden wollen, sondern eher hineinrutschen und mitmachen, weil sie dazugehören und nicht selbst Opfer werden wollen. Während Strafen und Drohungen eher zu einem Druck führen, der dann oft an das gemobbte Kind weitergegeben wird, arbeitet der »No Blame Approach« mit der Bildung einer Unterstützerguppe in der Klasse und setzt damit an der Empathie und dem Mitgefühl der Kinder an. Spannend ist, dass auch die am Mobbing beteiligten Kinder und Jugendlichen in den Lösungsprozess mit eingebunden werden und Teil der Unterstützerguppe sind.

Neben dem »No Blame Approach« gibt es weitere bewährte Ansätze. Dazu gehört beispielsweise das finnische KiVa-Antimobbing-Programm³, das nicht bei den Mobbenden oder den Gemobbten ansetzt, sondern die gleichaltrigen Zuschauer, also in den meisten Fällen die Mitschülerinnen und Mitschüler, in

den Blick nimmt und gezielt Einfluss auf ihr Verhalten nimmt. Ziel ist es, dass die Zuschauer das Opfer unterstützen, statt die Täter anzustacheln. Indem die soziale Anerkennung reduziert wird, die die Mobbenden erfahren, sinkt erfahrungsgemäß auch ihre Motivation, überhaupt zu mobben.

Das Programm »Mobbing & Du«⁴ setzt hingegen auf einen schulweiten Ansatz und bezieht das gesamte Schulpersonal, alle Schülerinnen und Schüler sowie die Eltern mit ein. Der Fokus des Programms liegt darauf, dass Mobbing nicht nur zwischen einzelnen Kindern stattfindet, sondern immer im sozialen Umfeld einer Gruppe entsteht. Deshalb wird nicht nur das betroffene Kind unterstützt, sondern die gesamte Schulkultur gestärkt, damit Mobbing gar nicht erst entstehen oder sich festsetzen kann.

Die meisten Schulen haben inzwischen Erfahrungen im Umgang mit Mobbing gesammelt und verfügen über eigene Vorgehensweisen, Präventionsprogramme oder schulinterne Schutzkonzepte. Als Elternteil eines betroffenen Kindes musst du daher nicht selbst Expertin oder Experte für Mobbingintervention werden. Dennoch kann es entlastend sein, sich vorab über verschiedene Ansätze zu informieren. So kannst du die Situation deines Kindes besser einordnen und mit den Lehrkräften auf Augenhöhe darüber sprechen, welche Schritte sinnvoll sein könnten.

PRAKTISCHE IMPULSE FÜR ERWACHSENE

Wie steht es um dein soziales Netz?

Nicht nur unsere Kinder, auch wir selbst brauchen ein tragfähiges Beziehungsnetz. Und zwar nicht, weil wir schwach sind

und es alleine nicht hinkriegen, sondern weil es tief in unserer Natur steckt, dass wir Beziehungswesen sind. Weil Freude- und Lastenteilen zum Menschsein dazugehören, zu jedem von uns.

Nimm dir ein Blatt Papier und zeichne in die Mitte einen Kreis (wie einen kleinen Planeten). Dann ziehe um ihn herum zwei (bei Bedarf mehr) größere Kreise wie Umlaufbahnen. In den Planeten schreibst du deinen Namen. Nun überlege, wer die Personen sind, mit denen du im Alltag (Familie, Beruf, Freunde ...) zu tun hast. Sortiere sie als »Monde« auf deine Umlaufbahnen ein. Wer ist nah an dir (verlässlich, sichere Bindung, Unterstützung) und wer ferner? Wenn du damit fertig bist, nimm ein zweites Blatt zur Hand. Beginne wieder mit dem Planeten und den Umlaufbahnen, aber diesmal ordne die Menschen danach an, wie viel Zeit du in sie investierst. Jetzt kannst du deine Zeichnungen analysieren: Fallen dir Beziehungen auf, in die du viel investierst, die aber wenig tragfähig sind? Oder umgekehrt welche, die mehr Pflege brauchen, damit sie tragfähig bleiben? Fühlst du dich von den Beziehungen, die du hast, ausreichend getragen oder wäre es wichtig, neue Beziehungen aufzubauen?

Sorgst du gut für dich?

Beziehungspflege und Konfliktlösungen brauchen oft viel Kraft und wenn man nicht gezielt nach sich schaut, geht die im Familienalltag schnell verloren. Leg dir eine Liste an: Wo schöpfst du Kraft? Was davon kannst du im Alltag unterbringen? Wofür brauchst du Unterstützung von jemand anderem? Und wen könntest du als Hilfe dafür anfragen? Trau dich, einen Menschen anzusprechen und um eine konkrete Sache zu bitten. Auf einer zweiten Liste sammle: Wo gehst du im Alltag regelmäßig über deine Bedürfnisse? Was ist unabdingbar und wo kannst du etwas verändern? Wo musst du deine Bedürfnisse den Kindern

oder dem Partner gegenüber klarer formulieren und mehr für dich eintehen?

Bindungsbrüche und Neuanfänge

Auch Brüche gehören zum Leben: Trennungen, Umzüge, Verluste, Veränderungen. Sie hinterlassen Spuren bei Kindern wie bei Erwachsenen. Entscheidend ist aber nicht, dass nichts zerbricht, sondern wie wir mit dem Zerbrochenen umgehen.

Steht ein Umzug an, kann es helfen, frühzeitig gemeinsam aktiv zu werden. Erkundet zusammen den neuen Ort: Geht durch die Straßen, besucht Spielplätze, entdeckt Lieblingsplätze. Schaut euch Schule oder Kindergarten schon vorab an. Vielleicht könnt ihr hospitieren, einen Schnuppertag vereinbaren oder zumindest mittags gemeinsam vorbeigehen und alles anschauen. Lernt die neue Gemeinde kennen und schaut, ob es eine Kindergruppe oder sonstige Kinderveranstaltungen gibt, an denen ihr schon mal teilnehmen könnt. Vielleicht entstehen so schon neue Beziehungen, die das Ankommen und Anknüpfen dann erleichtern.

Eine Trennung der Eltern stellt Kinder vor andere Herausforderungen. Hier ist es besonders wichtig, bewusst Haltung zu zeigen. Sucht, so klein der gemeinsame Boden auch sein mag, nach dem, was euch verbindet: das Wohl eures Kindes. Sprecht respektvoll über den anderen Elternteil, haltet Absprachen ein und signalisiert: Wir sind kein Paar mehr, aber wir sind gemeinsam Eltern. Wenn die Konflikte sehr hoch sind, kann professionelle Begleitung oder eine dritte Person als Vermittler helfen, einen Umgang zu finden, der die Kinder schützt und entlastet. Bezieht auch andere wichtige Bezugspersonen ein: Informiert Erzieherinnen, Lehrer oder Trainer darüber, was euer Kind gerade bewegt. So können sie einfühlsamer reagieren und Veränderungen besser einordnen. Und auch hier zählt dein soziales

Netz: Wen kennst du direkt oder über ein paar Ecken, der solche Veränderungen und Brüche schon (mit-)erlebt hat? Wo kannst du dir Rat und Begleitung holen?

Loslassen lernen – Schritt für Schritt

Elternsein bedeutet von Anfang an Loslassen. Nicht auf einmal, sondern in vielen kleinen Schritten: bei der ersten Eingewöhnung, der ersten Übernachtung, dem Schulstart, mit jeder neuen Fähigkeit, mit jeder wachsenden Eigenständigkeit. Dieses Loslassen ist oft mit Wehmut verbunden, manchmal mit Unsicherheit oder dem Gefühl, ein Stück Kontrolle zu verlieren. Manchmal fühlt es sich an, als würde die Eltern-Kind-Beziehung mit jedem Schritt in die Selbstständigkeit ein wenig an Bedeutung verlieren. Besonders dann, wenn Rückmeldungen weniger werden und wir nicht mehr so selbstverständlich Teil jedes Alltagsmoments sind.

Vielleicht hilft dir hier ein Bild: Stell dir das soziale Netz wie ein Sicherungsnetz vor, das unter deinem Kind liegt. Am Anfang bestehen die wichtigsten tragenden Fäden aus uns Eltern. Auf uns liegt der größte Teil des Gewichts. Wir halten, trösten, regulieren, schützen und begleiten. Mit der Zeit kommen weitere tragende Fäden hinzu: Großeltern, Geschwister, Freunde, Lehrkräfte, Trainerinnen, Paten und andere wichtige Bezugspersonen. Das Netz wird dichter und belastbarer. Immer mehr Menschen tragen mit. Mit den neu dazukommenden Fäden verlieren unsere nicht an Bedeutung, aber das Gewicht verteilt sich jetzt auf mehr Schultern. Aus unserem Haupttragen wird ein Mittragen. Wir sind nicht mehr für alles allein verantwortlich, bleiben aber ein wichtiger Teil des Netzes.

Dann gilt es, die Verbindung immer wieder neu auf die veränderte Situation abzustimmen: Was verändert sich gerade in

der Beziehung zu meinem Kind? Wo braucht es weniger Halt – und mehr Vertrauen? Wie kann ich die Verbindung heute gestalten, ohne einzuengen? Auch wenn viele neue Beziehungen hinzukommen, bleiben wir ein Leben lang Teil des Netzes. Und oft sind wir gerade in Krisenzeiten noch immer die Fäden, die besonders viel Gewicht auffangen können.

Netz sein – ohne alles tragen zu müssen

Zum Schluss noch ein Blick über die Familie hinaus: Nicht nur für unsere Kinder, auch für andere können wir wichtige Fäden in ihrem Netz sein. Für Kinder, deren Freundschaften gerade brüchig sind. Für Familien mit wenig Rückhalt. Für Menschen in Schule, Nachbarschaft oder Gemeinde, die Anschluss suchen.

Das bedeutet nicht, dass du alles auffangen oder immer verfügbar sein musst. Aber vielleicht kannst du an der einen oder anderen Stelle etwas ermöglichen: jemanden einladen, Kontakte stärken, Menschen miteinander in Verbindung bringen.

Gerade Gemeinden verfügen oft über starke Ressourcen dafür: unterschiedliche Generationen, vielfältige Lebensgeschichten, feste Strukturen und Räume, in denen Beziehungen wachsen können.

EIN NETZ, DAS TRÄGT

In der Bibel gibt es eine Geschichte von einem Mann, der es nicht leicht hatte im Leben, denn er litt unter einer Lähmung, die so stark war, dass er nicht laufen konnte. Hinter so einer Einschränkung steckte damals mehr, als wir uns heute vorstellen können. Es gab keine Rollstühle, keine behindertengerechten Arbeitsplätze oder Einkaufsmöglichkeiten. Was immer der

Mann tun wollte oder musste, um sein Leben zu bestreiten: Er war auf fremde Hilfe angewiesen. Er brauchte Menschen, die ihn auf seiner Matte ans Stadttor oder andere öffentliche Plätze trugen, damit er tagsüber betteln konnte, und die ihn abends wieder nach Hause brachten. Die für ihn einkauften und die körperliche Pflege übernahmen. Die an seiner Seite blieben, auch wenn er von vielen in seiner Umgebung abschätzig behandelt wurde. Denn die Gesellschaft in der damaligen Zeit ging davon aus, dass so eine schwere Krankheit oder Behinderung immer ein Zeichen dafür war, dass der Kranke irgendetwas falsch gemacht haben musste, um von Gott so gestraft worden zu sein. Der Mann in unserer Geschichte hatte im wahrsten Sinne des Wortes ein tragfähiges Beziehungsnetz. Mindestens vier Menschen, so wird uns berichtet, die sich kümmerten, zu ihm standen und ihn trugen. Waren es Familienmitglieder? Freunde? Nachbarn? Darüber erfahren wir nichts. Aber sie waren da als stabile Fäden in seinem Netz. Und eines Tages machten sie sich mit dem Mann auf den wohl wichtigsten Weg.

Es hatte sich herumgesprochen, dass Jesus im Ort war. Der Mann, der von Gott mit so viel Liebe und Klarheit sprach. Von dem man sagte, dass er Sünden vergeben und Kranke gesund machen konnte. Was für eine Chance für den Gelähmten! Also machten sie sich auf den Weg. Als sie das Haus erreichten, in dem Jesus sich befand, war die Enttäuschung erst mal groß. Denn das Haus war voll bis auf den letzten Platz. Es waren so viele Menschen gekommen, um Jesus zu sehen, dass sie bis auf die Straße standen und man nicht einmal bis zur Tür kam. Es war einfach kein Durchkommen, schon gar nicht mit einer Matte zwischen sich. Aber die Männer ließen sich davon nicht abschrecken! Ich stelle mir vor, wie sie sich kurz beratschlagten, bis einer auf die Idee mit dem Dach kam. Hinter dem Haus gab es eine Treppe, die nach oben führte. Sie war nicht breit, es

würde schwierig werden mit der Matte zwischen ihnen. Und sie würden stabile Seile brauchen für ihren Plan. Aber aufgeben war keine Option und so machten sie sich ans Werk. Bald hatten sie die erste Hürde geschafft, sie waren oben angekommen. Jetzt hieß es noch mal Ärmel hochkrempeln und anpacken. Schicht für Schicht entfernten sie den getrockneten Lehm, das Schilf und die Zweige, bis sie ein Loch zwischen den Dachbalken freigelegt hatten, das groß genug war, um den Gelähmten abseilen zu können. Es erforderte viel Konzentration, ihn gut durch das Loch zu lassen, nichts durfte verrutschen, keiner aus dem Rhythmus kommen, sonst würde ihr Freund in die Tiefe stürzen! Ein Meter war geschafft, noch einer! Jetzt noch ein kleines Stück, dann hatten sie es geschafft! Die Menschen unten im Raum hatten beim ersten Rieseln verblüfft nach oben geblickt und waren überrascht ausgewichen, als sie das Paket von der Decke herabkommen sahen. Und so landete der Gelähmte direkt vor Jesu Füßen.

Jesus blickte die fünf Männer liebevoll an. Er sah die Anstrengung in ihren Gesichtern. Die wilde Entschlossenheit, zu ihm durchzudringen, kostete es, was es wolle, und ihre Überzeugung, dass es nicht vergeblich sein würde. Er sah, dass sie ihm glaubten, dass er von Gott bevollmächtigt war, Unmögliches möglich zu machen. Und er erfüllte ihre unausgesprochene Bitte auf doppelte Weise. Er sprach dem Mann die Vergebung der Sünden zu. Und er heilte seine Beine. Mit der zusammengerollten Matte unter dem Arm ging der zuvor Gelähmte erhobenen Hauptes nach Hause, vorbei an all den Menschen, die ihn so lange verurteilt hatten. Nachzulesen ist diese Geschichte in Markus 2,1–12.

Warum Jesus zuerst die Vergebung der Sünden zuspricht, wo er doch an anderer Stelle betont, dass dieser gesellschaftlich angenommene Zusammenhang zwischen Sünde und Krankheit eben kein Automatismus ist? Einerseits vielleicht, weil es ja für

den Gelähmten selbst und die Zuschauer eine gefühlte Wahrheit ist, die ihren Alltag bestimmt. Weil er damit dem Mann innere Freiheit schenkt und ihn vor der Menge von der gesellschaftlichen Ächtung befreit. Und andererseits, weil es dabei um etwas Tiefgreifenderes als körperliche Gesundheit geht: Der Glaube an Jesus bedeutet Vergebung aller Sünden, nicht nur einer spezifischen, und ewiges Leben, das über alles Irdische hinausgeht und damit eigentlich das umfassendere, größere Geschenk ist.

Diese vier Männer aus der Geschichte sind ein echtes Vorbild für mich! Sie helfen ihrem Freund in den kleinen Dingen des Alltags, den immer wiederkehrenden, manchmal lästigen Aufgaben. Wenn andere schlecht über ihn reden, lassen sie sich davon nicht beeinflussen, sie stellen sich dem sogar aktiv entgegen. Und sie sind bereit, auch größere Herausforderungen für und mit ihm zu meistern. Dort, wo es gute Absprachen und Teamwork braucht, körperliche Kraft und Mut, sind sie mit vollem Einsatz am Start.

Und sie haben einen festen Glauben. Sie glauben, dass Jesus auch dort noch trägt, wo ihre Möglichkeiten enden. Dass er handelt, wo es menschlich keinen Weg mehr gibt, und dass er liebt, wo Menschen nur noch Versagen sehen. Sie bringen ihren Freund zu Jesus, weil sie wissen, dass er das ultimative Netz ist, das weiter trägt als jedes menschliche.

Damit bringen sie ohne Worte auf den Punkt, was die Psychologin Sonja Friedrich-Killinger in einer Studie⁵ beschreibt: Dass Gott der »sichere Hafen« sein kann, von dem die Bindungsforschung spricht. Der Ort, an den wir in Krisen zurückkehren können, um Trost, Schutz und neue Kraft zu finden und von dem aus wir mutig ins Leben aufbrechen können. Oder, um in unserem Bild vom Netz zu bleiben, ein tragender Faden in unserem Beziehungsnetz. Einer, der weiterhin Halt gibt und trägt, selbst wenn menschliche Fäden dünn werden oder reißen.

IMPULSE ZUM WEITERDENKEN

Du bist Stütze und Netz für dein Kind in vielen Aspekten. Du bist da im Alltäglichen und in den großen und kleinen Herausforderungen. Hast du in all dem auch Momente, wo du es ganz bewusst zu Gott trägst? Ihm kannst du alles hinlegen, was dein Kind lähmt und beschwert. Alles, was dir zu groß zum Tragen erscheint. Du kannst ihm vertrauen, dass seine Kraft weiter reicht als deine und seine Möglichkeiten nicht begrenzt sind. Vielleicht findest du dafür einen festen Punkt im Alltag, ein Gebet am Morgen oder vor dem Einschlafen. Vielleicht helfen dir diese Worte dabei:

Gott,
danke, dass du mein tragendes Netz bist.
Dass du mich hältst – tiefer, weiter und verlässlicher,
als es Menschen je könnten.
Auch dann, wenn ich müde bin, unsicher oder überfordert.
Danke für meine Kinder.
Dass du sie mir anvertraut hast und mir zutraust, ihr Netz
zu sein.
Bitte gib mir die Weisheit, die ich brauche, um sie gut zu be-
gleiten.
Hilf mir, ihnen beizubringen, ein verlässliches Netz zu fin-
den
und selbst eines für andere zu sein.
Herr, du siehst auch die Dinge, die mir zu schwer sind.
Die Situationen, in denen ich an meine Grenzen komme
und nicht mehr weiß, was richtig ist.
Lenke meinen Blick immer wieder auf dich,
wo ich drohe in Sorgen zu versinken.
Bei dir ist nichts unmöglich.

Ich bitte dich für meine Kinder:
Dass sie dich erkennen,
deine Liebe spüren und deinen Halt erfahren.
Amen.

Wenn du gerne in Gemeinschaft betest, gibt es in vielen Gemeinden Gebetskreise für Eltern, z. B. von »Moms in Prayer«. In Deutschland gibt es über 700 Gruppen und auch in Österreich und der Schweiz ist die Organisation vertreten. Über ihre Websites und Social-Media-Kanäle kannst du herausfinden, ob und wo es in deiner Umgebung eine Gruppe gibt.⁶

Bete auch mit deinen Kindern gemeinsam. Macht es zu einem festen Ritual, alles, was euch beschäftigt, zu Gott zu bringen. Damit auch für die Kinder deutlich wird: Gott ist mein sicherer Hafen, zu dem ich mit allem kommen kann und der mir neue Kraft schenkt, um den Alltag mutig zu erkunden.