

Abo [Die Zutaten einer glücklichen Kindheit](#)

«Es ist eindrucklich, wie robust Kinder sind»

Zu streng schränkt ein, zu lasch macht orientierungslos. Erziehungsberaterin Daniela Bleisch erklärt, was Kinder wirklich glücklich macht.



[Susanne Graf](#)

Publiziert: 22.07.2024, 21:14



«Kinder sind glücklicher, wenn sie nicht immer bekommen, was sie gerade möchten», sagt Erziehungsberaterin Daniela Bleisch Papini.

Foto: Franziska Rothenbühler



Hören Sie diesen Artikel:



00:00 / 08:59 1X

[BotTalk](#)

Haribo macht Kinder froh, suggeriert die Werbung. Frau Bleisch Papini, machen Süssigkeiten Kinder glücklich?

Nicht nur Kinder. Süssigkeiten enthalten gewisse Stoffe, die das Hirn veranlassen, Serotonin zu produzieren. Das sorgt für ein zwar kurzes, aber doch angenehmes Glücksgefühl.

Welche Bedingungen müssen aber erfüllt sein, damit man später von einer «glücklichen Kindheit» spricht?

Gemäss der Entwicklungspsychopathologie kann man nicht linear erwarten, dass jemand mit einer schwierigen familiären Situation in der Kindheit später ein schwereres Leben haben wird. Und wer es im Erwachsenenalter schwer hat, muss nicht eine unglückliche Kindheit erlebt haben.

Welchen Einfluss hat denn die Kindheit auf das spätere Leben?

Der finnische Psychiater Ben Furmann schrieb das Buch «Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben». Natürlich gibt es Faktoren, die begünstigen, dass wir uns gut entwickeln, aber man kann sich später auch weiterentwickeln. Etwa wenn man Gelegenheit hat, in anderen Beziehungen gewisse Elemente, die in der Kindheit fehlten, zu kompensieren oder schwierige Erlebnisse im Nachhinein besser zu verstehen.

Trotzdem: Was darf im Idealfall in der Kindheit nicht fehlen?

Dass Eltern ihrem Kind eine verlässliche Bezugsperson sind und ihm Sicherheit vermitteln. Gemäss Goethe sollten Eltern ihrem Kind sowohl Wurzeln als auch Flügel geben. Kinder müssen wissen, dass sie bei ihren Eltern einen sicheren Hafen finden. Gleichzeitig sollen Eltern ihre Kinder auch ein bisschen herausfordern, damit sie sich selbstwirksam erleben können.

Was meinen Sie mit «selbstwirksam»?

Das Kind soll erleben, etwas ganz alleine geschafft zu haben. Wenn es zum Beispiel Streit mit einem Freund hat, sollten Eltern nicht zum Telefon greifen und versuchen, das Problem aus dem Weg zu räumen. Vielmehr können sie mit dem Kind überlegen, wie es den Konflikt beilegen kann. So können sie unterstützen und das Kind eine positive Erfahrung machen lassen.

Das bedeutet für Eltern, die Frustration des Kindes auszuhalten.

Genau. Kinder sind glücklicher, wenn sie nicht immer bekommen, was sie gerade möchten. Wenn sie ein bisschen aushalten und warten müssen, ist ihre Freude später viel grösser. In vielen Lebenssituationen wird von Kindern erwartet, sich in eine Gruppe oder eine Situation einzufügen. Dies bedingt Anpassungsfähigkeit und eine gewisse Frustrationstoleranz.

Welche Rolle spielen Regeln und Vorschriften?

Menschen haben ein Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle – das stiftet Sicherheit. Kinder müssen wissen, was sie erwartet. Wenn Eltern einen konsistenten Erziehungsstil pflegen, sodass Kinder merken, was drinliegt und wo die

Grenzen sind, ist das hilfreich. Im Verlauf der Entwicklung des Kindes sind die Eltern aber gefordert, Regeln und Grenzen anzupassen. Mit Jugendlichen werden zunehmend Abmachungen ausgehandelt.

Kommt es darauf an, wie eng diese Grenzen gesteckt werden?

Stark kontrollierende Erziehungsbedingungen sind nicht förderlich für die Entwicklung des Kindes. Es braucht ein gewisses Mass an Freiheit, um eine eigenständige Identität zu entwickeln. Das ist die Herausforderung für Eltern: Man kann seine Erziehungsstrategie nicht von Kind 1 auf Kind 2 übertragen. Je besser die Eltern auf die Persönlichkeit des Kindes eingehen, desto besser entwickelt es sich.

Was, wenn nicht beide Elternteile da sind? Können auch andere Menschen den «sicheren Hafen» bilden?

Es ist wichtig, dass Eltern verschiedene Beziehungen fördern. Es braucht nicht zwingend zwei Elternteile, diese Rolle können auch Grosseltern, eine Nachbarin oder etwa der Götti ausfüllen.

Sind Einzelkinder unglücklicher als solche mit Geschwistern?

Ich bin selbst ein Einzelkind. Man weiss heute aus der Forschung, dass Einzelkinder nicht besonders schwierig und egoistisch werden. Doch Eltern haben die Aufgabe, vermehrt darauf zu achten, dass sich das Kind mit Gleichaltrigen austauschen kann.



Daniela Bleisch Papini weiss, dass auch die finanziellen Möglichkeiten einer Familie Einfluss haben auf die Kinder.

Foto: Franziska Rothenbühler

Wie wichtig ist die materielle Situation, in der ein Kind aufwächst?

Die sozioökonomische Situation hat Einfluss auf die Gesundheit und Belastbarkeit einer Familie und der Kinder. Wenn Eltern etwa sehr isoliert leben und kaum Kontakte ausserhalb der Familie pflegen. Oder wenn die Verhältnisse sehr eng sind, weil die materiellen Ressourcen fehlen.

Machen Haustiere Kinder glücklich?

Ja, durchaus. Haustiere bieten Kindern die Möglichkeit, sich selber zu regulieren. Gerade in Situationen, die es auszuhalten gilt, in denen man nicht aktiv etwas dagegen tun kann. Etwa wenn die Grossmutter gestorben ist.

Trägt es zum Glück eines Kindes bei, wenn es viele Musikinstrumente und Sportarten austesten kann?

Ja, man spricht da vom Verstärkeruniversum. Je mehr Möglichkeiten wir haben, uns als kompetent zu erleben oder uns zu entspannen, desto besser für uns. Das erlebt ein Kind, wenn es seine Leidenschaft entdeckt. Die Herausforderung für Eltern besteht darin, herauszufinden, ob es sich lohnt, ein Kind zum Dranbleiben zu motivieren oder ob sie es besser in einem anderen Bereich suchen lassen. Die Motivation für eine Freizeitbeschäftigung sollte aber vom Kind ausgehen.

Wie beeinflussen Computerspiele das Glücksempfinden eines Kindes?

Diese Spiele sind so aufgebaut, dass sie relativ einfach zugänglich die Erfahrung von Erfolg und Kontrolle ermöglichen. So können kurze Glücksmomente erlebt werden. Das hat Suchtpotenzial. Es ist eine Frage des Masses, ob dies noch gesund ist und ob man sich selbst kontrollieren kann. Gerade im Umgang mit dem Handy wird empfohlen, nicht zu rigide Regeln auszusprechen, sondern festzulegen, wann es nicht gebraucht werden darf. Damit die Kinder lernen, selbst einen gesunden Umgang damit zu finden. Die Erwachsenen haben dabei eine wichtige Vorbildfunktion.

Noch nie hatten Eltern Zugang zu so vielen Erziehungsratgebern wie heute. Zeigt sich das in allgemein glücklicheren Kindern?

Ich denke nicht. Gerade die neue Strömung der bedürfnisorientierten Erziehung ist eine Herausforderung für sie. Sie sind verunsichert, wie sie mit eigenen Empfindungen und Emotionen umgehen sollen. Wenn die Grenzen immer weicher und unklarer werden, ist das irritierend für Kinder. Oft

werden sie so zu nicht altersgerechten Entscheidungen gezwungen.

Welchen Einfluss hat es auf Kinder, wenn sich die Eltern Sorgen machen um die Zukunft – etwa angesichts von Kriegen und der Klimakrise?

Die Anmeldungen bei der Erziehungsberatung haben in den letzten Jahren zugenommen. Gerade Eltern, die sonst schon in schwierigen Situationen leben, leiden unter den Sorgen, die Kriege und Klimakatastrophen mit sich bringen. Ihre Kinder spüren diese Belastungen, sind aber je nach Alter nicht in der Lage, sich zu den Themen eine Meinung zu bilden oder sich breit zu informieren. Sie sind den Stimmungen und Ängsten ausgeliefert. Das ist extrem belastend.

Wie kann die Erziehungsberatung solchen Kindern helfen?

Wir unterstützen die Eltern, indem wir ihnen helfen, mit ihren Sorgen und Ängsten einen adäquaten Umgang zu finden und die Kinder im Alltag zu bestärken. Bei Bedarf vermitteln wir weitere Unterstützung. Wir stärken die Eltern in ihrem Erziehungsauftrag und vermitteln ihnen, wie wichtig sie für die Kinder sind, damit sie ihre Erziehungsrolle mit mehr Sicherheit wahrnehmen können.

Können Sie den Kindern unserer Zeit überhaupt eine hoffnungsvolle Prognose machen?

Ja. Einem grossen Teil der Kinder geht es gut. Das schreibt auch Furmann in seinem Buch: Ein Drittel der Kinder, die grosse Risikofaktoren hatten, entwickelt sich bis zum 18. Lebensjahr sehr gut. Bei den gut 30-Jährigen zeigt sich, dass gar zwei Drittel trotz schwieriger Kindheit ihr Leben gut bewältigen. Es ist eindrucklich, wie robust Kinder sind und wie sie allen Umständen zum Trotz Zufriedenheit und Glücksmomente finden.

Susanne Graf ist Redaktorin im Ressort Region. Sie ist Mitglied des Tamedia-weiten Netzwerks Lokaljournalismus. [Mehr Infos](#)

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

13 Kommentare