

## „Immer gleich zu sagen: ‚Sei vorsichtig, das ist zu gefährlich‘, ist nicht hilfreich“

**Jasmin Mandler**  
Die Psychologin berät verunsicherte Eltern

Eine Phase, in der Eltern viel Geduld und Gelassenheit benötigen. Denn natürlich braucht ein Kleinkind deutlich länger, wenn ihm nicht geholfen wird. Die Expertinnen raten deshalb, einfach mehr Zeit einzuplanen. So wird es nicht stressig, die Eltern bleiben entspannt und das Kind hat sein Erfolgserlebnis.

Beim Essenlernen landen die Speisen zunächst oft nicht im Mund, sondern auf Gewand, Tisch und Boden. Doch auch wenn die Sauerei absehbar ist, soll man dem Kind den Löffel geben und es selbst essen lassen. „Solche Hoppaläs, die zusätzliche Arbeit bedeuten, muss man als Eltern einfach akzeptieren“, sagt Kastner-Koller. Denn auch das gehört zum Selbstständigwerden dazu.

### Sicherheitszonen aufbauen

Allerdings kommt es immer wieder zu Situationen, in denen nicht vorhersehbar ist, ob das Kind sie tatsächlich bewältigen kann. „Immer gleich zu sagen: ‚Sei vorsichtig, das ist gefährlich‘, oder: ‚Lass das, das schaffst du nicht‘, ist nicht hilfreich“, sagt Psychologin Mandler. Besser ist es, sich selbst zunächst zurückzunehmen und abzuwarten, wenn das Kind etwa unbedingt auf ein hohes Klettergerüst will, und dabei abzuschätzen, was passieren könnte. Vorsorglich kann man unauffällig Sicherheitszonen aufbauen. So kann das Kind risikolos probieren, und sollte es nicht gelingen, ist jemand da, um gröbere Verletzungen zu vermeiden. Generell empfiehlt Mandler, Kinder möglichst viele Erfahrungen sammeln zu lassen und nur einzugreifen, wenn es gefährlich wird.

Aber was, wenn es ein paar Jahre später überhaupt alleine auf den Spielplatz will? Das hängt von der Umgebung ab. Einen Spielplatz im Hof kann ein Volksschulkind durchaus schon alleine besuchen. Doch auch hier gilt: im Vorfeld heikle Situationen besprechen.

Ratsam ist es zudem, sich von Zeit zu Zeit persönlich zu vergewissern, was am Spielplatz los ist. So kann man einschätzen, mit welchen Kindern der eigene Nach-

wuchs die Nachmittage verbringt und ob jemand dabei ist, der Blödsinn macht oder dazu anstiftet.

Schwieriger wird es beim Umgang mit Internet und Smartphone. Wie viel Freiheit soll man Jugendlichen dabei lassen? Falsch wäre es, das Internet unkritisch zu verteufeln. „Es bringt nie etwas, ein Kind in einen Wattebausch einzuwickeln und pauschal zu sagen, etwas sei schlecht“, warnt Maria Beham. Viel wichtiger ist es, sich gemeinsam mit dem Kind etwa ein Computerspiel anzuschauen und auch einen sicheren und sinnvollen Umgang mit dem Internet zu erarbeiten.

### Unverplante Zeit

Wird einem Kind alles abgenommen oder nichts zugetraut, fällt das spätestens in der Schule auf. „In unsere Praxis kommen Eltern, die sich sorgen, weil ihre Kinder in der Schule keine guten Leistungen erbringen. Sie fördern das Kind und schicken es in Sport- und Musikurse. Aber dann, beim Verabschieden, ziehen sie dem Zehnjährigen die Jacke an und wundern sich, warum es in der Schule alleine nichts schafft“, sagt Maria Beham. Ein Kind, das sich selbst nie anstrengen musste, hat später oft Schwierigkeiten bei Referaten und Schularbeiten, wenn es selbstständig arbeiten sollte. Kinder, denen alles abgenommen wird, können keine Risikokompetenz und kein ausreichendes Selbstwertgefühl entwickeln. Denn sie haben nie erlebt, dass sie etwas selbst schaffen können.

Problematisch ist für Psychologin Jasmin Mandler, dass der Nachwuchs immer öfter verplant ist. Viele Kinder haben kaum freie Zeit, in der sie selbst überlegen müssen, was sie jetzt machen wollen. Dabei ist es sehr wichtig für die Entwicklung, dass sie auch einmal Zeit für sich, ganz ohne Struktur und Anleitung von außen, haben.

Damit ein Kind selbstständig wird, brauchen Erwachsene viel Geduld und Zeit. „Das haben leider die wenigsten Eltern in der heutigen Zeit“, bedauert Beham. Man muss sich mit dem Kind auseinandersetzen und auf Fragen und Probleme eingehen. Meist aber ist es nervenschonender und bequemer, ihm alles abzunehmen und es selbst zu erledigen oder es zu verbieten. Das ist aber nur eine kurzfristige Erleichterung, von der das Kind wenig hat. Denn ohne eigene Erfahrungen, ohne Erfolge und ohne auch einmal zu scheitern, kann kein Kind eine gesunde, starke Persönlichkeit werden.

**Christine Lugmayr**

## Tipps Entspanntes Leben als Familie

Es ist nicht leicht, einen Mittelweg zwischen Behüten und Loslassen zu finden. Wie Sie Ihr Kind unterstützen können:

**Bieten Sie Hilfe an**, wenn Sie glauben, Ihr Kinder benötigt sie. Aber nehmen Sie ihm nicht gleich von vornherein alles ab. Solange ein Kleinkind noch nicht weint und alleine weiterprobiert, nicht eingreifen.

**Schriftliche Abmachungen** können bei Jugendlichen hilfreich sein. So können etwa Regeln zur Nutzung von Smartphone und Internet aufgeschrieben und bei Nichteinhaltung Konsequenzen vereinbart werden.



### Lasst die Kinder los

Die Erziehungswissenschaftlerin **Margrit Stamm** beschreibt, wie es Eltern gelingt, Kinder weniger zu behüten und zu kontrollieren. Piper, € 24,70



### Selbst ist das Kind

**Kay Wyma** startete ein einjähriges Experiment und übergab ihren fünf Kindern bewusst Aufgaben im Haushalt. Gerth Medien, € 16,50