

**Dr. habil. Gabriele Haug-Schnabel
Barbara Schmid-Steinbrunner**

Stark von Anfang an

Kinder auf dem Weg zur Resilienz begleiten

OBERSTEBRINK

4. Auflage

© 2015, Oberstebrink by Körner Medien UG

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Alfons Schmid, ISM, München
Titelfoto: Ramona Heim/fotolia.com
Fotos: Thinkstock (Verzeichnis S. 248), FVM Kandern
Satz: Alfons Schmid, ISM, München
Herstellung: Publikum, Belgrad

Verlag: Oberstebrink
c/o Körner Medien UG
Herzog-Heinrich-Straße 5
Tel. 089/33095656, Fax: 089/33095473
koerner@koerner-medien.de
www.oberstebrink.de

ISBN: 978-3-934333-45-1

Vorwort der Autorinnen zur Erstaufgabe:

Liebe Eltern, ErzieherInnen und alle Menschen, die Kindern nahestehen

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) schrieb in der Ottawa Charta im November 1986: „*Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.*“ Mit diesem Buch möchten wir Ihnen helfen, das Leben Ihrer eigenen und der Ihnen anvertrauten Kinder von Anfang an so zu gestalten, dass sie gesunde Menschen werden – nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch. Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Aber sie brauchen ein gesundes Fundament, auf dem sie ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten entwickeln können. Sie brauchen ein Zuhause, das ihnen Sicherheit bietet. Sie brauchen Bezugspersonen, auf die sie sich verlassen können.

Kinder brauchen Eltern, die sich trauen, ihren Kindern etwas zuzutrauen. Damit die Kinder sich später im Leben auch selbst etwas zutrauen.

Kinder brauchen Eltern, die auf die Entwicklungsfähigkeit ihrer Kinder vertrauen, ihre Entwicklung aufmerksam begleiten und dabei schützend die Hand über sie halten.

Kinder brauchen Freiräume, in denen sie ihre eigenen Möglichkeiten ausprobieren und entfalten können – in der Gewissheit, im Ernstfall aufgefangen zu werden. Von Erwachsenen, die Freiräume geben, aber auch absichern. Zu Hause, im Kindergarten und in der Schule.

Kinder brauchen **Schutz-Erziehung**. Eine Erziehung, die ihre Entwicklung fördert, indem sie ihre Stärken stärkt. Damit sie nicht irgendwann so schwach sind, dass sie sich in Angst, Gewalt oder Sucht flüchten – weil sie in ihrer Kindheit nicht genug in der Entwicklung ihrer persönlichen Stärken gefördert worden sind.

- Verwöhnen Sie Ihr Kind von Anfang an mit Liebe, Nähe und aktiver Zuwendung. Finden Sie heraus, was Ihr Kind will – und was es wirklich

braucht. Speisen Sie es nicht mit Ersatzbefriedigungen ab – zum Beispiel Fläschchen, Brust oder anderen „Ruhigstellern“.

- Fördern Sie die Neugierde und die Lernbegeisterung Ihres Kindes. Ihr Kind will lernen, verstehen und Zusammenhänge begreifen. Geben Sie ihm die Chance, eigene Erfahrungen zu machen.
- Bieten Sie Ihrem Kind seine „Spielwiese der Entwicklung“ – mit Spielräumen und Freiräumen, in denen es sich entfalten und seine Stärken entdecken und entwickeln kann.
- Geben Sie Ihrem Kind die Chance, sich selbst zu entwickeln. Und übernehmen Sie dabei nicht die Rolle des dominierenden Erziehers, sondern des aufmerksamen und beschützenden Begleiters.
- Am besten schützen Sie Ihr Kind, indem Sie auf seine Bedürfnisse eingehen, es aufmerksam beobachten und möglichst wenig eingreifen.

Mit **Schutz-Erziehung** lassen Sie Ihr Kind erleben, dass es

- sich wohlfühlen kann, ohne nach irgendetwas süchtig zu sein
- gut zurechtkommt, ohne Gewalt anzuwenden
- sich ohne Angst seiner selbst sicher sein kann

Mit **Schutz-Erziehung** bewahren Sie Ihr Kind davor, sich irgendwann Ersatz zu suchen – für die Originale an Zutrauen, Zuversicht und Zuwendung, die es als Kind nicht bekommen hat.

Schutz-Erziehung beginnt mit dem ersten Lebenstag Ihres Kindes.

Lesen Sie hier, wie Sie Ihr Kind von Anfang an so stark machen können, dass es nicht später in Angst, Gewalt oder Sucht flüchtet.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg.

Ihre

Gabriele Haug-Schnabel

Barbara Schmid-Steinbrunner

Ihr Leitfaden für dieses Buch

Kapitel 1 sollten Sie lesen, ...

- wenn Sie mitunter verunsichert sind, ob sich Ihre Erziehungsarbeit überhaupt lohnt.
- wenn Sie sich dafür interessieren, wie Kinder überängstlich werden und was ihnen dadurch alles entgeht.
- wenn Sie staunend feststellen möchten, was alles nicht mehr klappen würde, könnte man Aggressionen ganz abschaffen.
- wenn Sie sich schon oft Gedanken darüber gemacht haben, wo Lust aufhört und Sucht anfängt.
- wenn Sie verstehen wollen, warum ein Stück Schokolade die Welt rosiger erscheinen lässt.
- wenn Sie sich dafür interessieren, wie mächtig Gene wirklich sind.
- wenn Sie schon erste Antworten auf die Frage haben möchten, warum ein Kind sich aktiv, einflussreich und wirksam erleben sollte.

Kapitel 2 sollten Sie lesen, ...

- wenn Sie wissen wollen, was zu einer sinnvollen Baby-Erstausrüstung wirklich gehören sollte und gar nichts kostet.
- wenn es Sie interessiert, wie Eltern und Kinder miteinander ins Gespräch kommen, bevor Säuglinge reden können.
- wenn Sie erfahren wollen, was ein Kind motiviert, sprechen zu lernen.
- wenn Sie eine Antwort darauf wollen, warum Babys Ihnen mitunter die Zunge herausstrecken.
- wenn es Sie interessiert, was ein „biologischer Spiegel“ ist.

- wenn Sie den Begriff „Säugling“ kennen, den Begriff „Tragling“ aber noch nicht.
- wenn Sie wissen wollen, warum Sätze wie „*Nimm dich zusammen!*“ oder „*Wehr' dich!*“ nicht geeignet sind, um Schwierigkeiten zu überwinden.
- wenn Sie verstehen wollen, warum ein Kind mitunter das „*Hallo-Eltern-kümmert-Euch-um-mich*“-Programm startet.
- wenn Sie bei Nuckelflaschen bislang „nur“ Karies befürchten.
- wenn Sie verstehen wollen, warum vernünftige Grenzen Ihr Kind nicht einschränken, sondern frei machen.

Kapitel 3 sollten Sie lesen, ...

- wenn Sie wissen wollen, warum ein Zehnkämpfer im Wettstreit mit einem Vierjährigen „alt“ aussehen kann.
- wenn „couch-potatoes“ Sie interessieren.
- wenn Sie schon immer die Fähigkeit haben wollten, „zwischen den Zeilen zu lesen“.
- wenn Sie wissen wollen, wie viel Ernsthaftes beim Spielen abläuft.
- wenn Sie sich an der Diskussion beteiligen wollen: „*Was ist ein Spielplatz?*“
- wenn Sie etwas über einen „Ideenstuhl“ hören wollen.
- wenn Sie über den Stand der Glücksforschung informiert sein möchten.
- wenn Sie erklärt haben möchten, was „Kinderkultur“ ist.
- wenn Sie wissen wollen, was spielende Kinder und forschende Erwachsene gemeinsam haben.
- damit Sie verstehen, weshalb das Angebot von „Erfahrunginseln“ halbherzig ist.
- wenn es Sie interessiert, warum Mädchen anfangs in ihrer Computerbegeisterung gebremst sind.
- um zu wissen, welche Schlüsselqualifikationen Türen öffnen – und wie man sie bekommt.

Kapitel 4 sollten Sie lesen, ...

- wenn Sie wissen wollen, warum eine „fertige“ Welt für Kinder nicht erstrebenswert ist.
- wenn Sie verstehen wollen, warum Schule Kinder eigentlich nur neugierig machen müsste, um Lernbereitschaft und Disziplin in den Griff zu bekommen.
- wenn Sie erfahren wollen, wie die Natur mit Tricks gegen Unlust und Faulheit vorgeht.
- wenn Sie Ihre Beobachtungen bestätigt haben wollen, dass und warum Anstrengungen bei Kindern keineswegs unbeliebt sind.
- wenn Sie von jetzt an gut überlegen möchten, was Sie Ihrem Kind abnehmen wollen – oder nicht.
- wenn Sie wissen wollen, wonach „sensation seeker“ suchen.
- um zu sehen, dass Individualität und Gruppenfähigkeit keine Gegensätze darstellen.
- wenn Sie dem Konzept gegenseitiger Anerkennung und seinen weitreichenden Folgen begegnen möchten.
- wenn Sie darüber nachdenken wollen, warum Eltern in sozial anspruchsvollen, die Gefühle ansprechenden Situationen mehr von ihren Töchtern als von ihren Söhnen erwarten.
- um zu erfahren, dass Träumen durchaus sinnvoll sein kann.
- wenn Sie über das „Böse-Welt“-Syndrom Bescheid wissen wollen.
- wenn Sie den Unterschied zwischen Überbehütung und Vorsicht spüren wollen.
- damit ein Wutfall nicht zum Notfall wird.

1 SO BEREITEN SIE IHR KIND AUF EIN SELBSTBESTIMMTES LEBEN VOR	19
Erziehung kann von Anfang an schützen und stark machen	20
● Eltern sind Spezialisten	22
Kinder stark machen heißt: Über Angst, Gewalt und Sucht Bescheid wissen	31
● Angst kann schützen. Aber zu viel Angst macht erlebnisarm.	32
● Aggressionen müssen sein. Aber Gewalt darf nicht sein.	41
● Nichts gegen kleine „Sünden“. Aber alles gegen Sucht	49
● Warum essen wir? Aus Hunger, Angst, Wut oder Langeweile?	55
Kinder stark machen heißt: Risiko- und Schutzfaktoren kennen	64
Kann Resilienz, psychische Widerstandsfähigkeit gestärkt werden?	69
● Schutzfaktoren fördern – Resilienz stärken	69
Selbst Sucht kann man vorbeugen	73
Kapitel 1: Das Wichtigste in Kürze	76

2	SO LERNT IHR KIND, SICH SELBST ZU KENNEN UND ZU MÖGEN	77
	So lernt Ihr Kind seine Umgebung und sich selbst kennen	78
	• Die beste Baby-Erstausrüstung: Engagierte und liebevoll zugewandte Eltern	80
	• Die Mitgift des Babys: Seine Säuglingskompetenzen	87
	So lernt Ihr Kind, sich selbst zu mögen	94
	• „Ich bin so stark, dass ich auch mal schwach sein kann.“	98
	So lernt Ihr Kind, seine Bedürfnisse selbst zu regeln	108
	• „Meine Eltern nehmen mich ernst.“	110
	Zum Entscheiden erziehen, zum Handeln befähigen	122
	• Alleinsein lernt man zu zweit.	124
	„Ich bin Teil meiner Umgebung. Ich gestalte sie mit.“	130
	• Kontakt aufnehmen und sich auseinandersetzen	132
	Kapitel 2: Das Wichtigste in Kürze	135
3	SO ENTDECKT IHR KIND SEINE FÄHIGKEITEN UND MACHT ERFAHRUNGEN FÜRS LEBEN	137
	Selbst gemachte Erfahrungen fördern die Entwicklung	138
	• Sich bewegen: Lust pur	140
	• Spielraum haben: Spielbegeisterung entwickeln	157
	Selbst gesteuerte Entdeckungen machen klug und stark	167
	• Jedes Kind sollte das Rad nochmal neu erfinden dürfen	168
	Spielende Kinder, in Deckung! Erfahrener Erwachsener naht	181
	• Wie Sie Erfahrungen ins Spiel bringen sollten – oder auch nicht.	186
	Kapitel 3: Das Wichtigste in Kürze	191

4 SO FINDET IHR KIND SEINEN WEG UND NIMMT SEIN LEBEN IN DIE HAND	193
Entwicklung: Keine Angst vor neuen Erfahrungen	194
Die Langweiligkeit einer fertigen Welt	200
• Für neugierige Kinder ist die Welt nie fertig.	201
• Kinder ohne Handlungsspielraum reagieren mit Passivität oder Provokation.	209
Identität: Der Wunsch nach Unterscheidbarkeit	215
• „Was erwarte ich von Dir?“ „Was erwartest Du von mir?“	222
• „Ob weiblich oder männlich – ich bin ich.“	225
Wer stark ist, nimmt sein Leben in die Hand	230
• Der gesunde Umgang mit der Realität und die Wirkung kleiner Fluchten	230
• „Das Kind ist nur böse, wenn es schwach ist. Macht es stark – und es wird gut sein.“ (Rousseau)	237
Kapitel 4: Das Wichtigste in Kürze	244
Anhang	
Stichwortverzeichnis	245
Literaturhinweise	247
Nützliche Adressen	248
Bilderverzeichnis	248

1

So bereiten Sie Ihr Kind auf ein selbstbestimmtes Leben vor



In diesem Kapitel erfahren Sie, ...

- wie Sie Ihr Kind vom ersten Lebenstag an stark machen können.
- warum Angst, aber auch Aggression – und selbst ein gewisses Maß an Abhängigkeit – zum Leben dazugehören.
- warum Angstattacken, Gewaltausbrüche und süchtiges Verhalten ein selbstbestimmtes Leben verhindern.
- was übermäßige Angst, Gewalt und Abhängigkeit gemeinsam haben – und wie Sie diesen drei Gefahren im Familienalltag, in Krippe und Kita erfolgreich begegnen können.