



25 Wege zu innerer Stärke und Glück

Liebe Mama, lieber Papa...

Wenn du mir sagst: „Es ist so schön, dass es dich gibt!“ und ich merke, dass du gerne Zeit mit mir verbringst und ich dein Leben bereichere, dann fühle ich mich wertvoll.

In Kindergarten, der Schule oder zuhause bestimmen oft die Erwachsenen. Ich versuche wirklich, so gut wie möglich mitzumachen. Aber manchmal möchte ich eigene Entscheidungen treffen: Ob ich den blauen oder grünen Pullover anziehe? Wann, wo und wie ich meine Hausaufgaben erledige? Oder wo unser nächster Familienausflug hingeht?

Ich weiß, du willst mir eigentlich Mut machen, wenn du mir sagst, wie klug und talentiert ich bin. Aber das setzt mich auch unter Druck. Ich habe dann das Gefühl, dass ich keine Fehler machen darf. Und dass mir alles leichtfallen sollte.

Du sagst mir oft, dass man auch schwierige Dinge lernen kann, wenn man sich Zeit lässt, sich bemüht und immer wieder übt. Es fällt mir leichter, dir das zu glauben, wenn du mir das auch zeigst. Es gilt nicht, wenn du behauptest, dass du zwei linke Hände hast oder nichts von Technik verstehst...

Ich hätte nie gedacht, dass du dich früher auch mal mit Fieslingen aus deiner Klasse herumschlagen musstest, traurig warst, weil eine Freundin sich nicht mehr mit dir verabreden wollte und ganz schlimmen Liebeskummer hattest! Und stimmt es wirklich, dass du mal eine Klasse wiederholen musstest? Wenn du mir von deinen schwierigen Erfahrungen als Kind erzählst, fühle ich mich nicht so allein.



Manchmal geht es mir nicht so gut und ich weiß gar nicht, was los ist. Dann hilft es mir, wenn du meine Gefühle in Worte fasst. Wenn du mich fragst, was mir jetzt guttun würde, geht es mir schon ein bisschen besser.

Ich liebe meine Hobbies. Aber noch schöner ist es, Zeit mit meinen Freund*innen zu verbringen. Wenn wir kein Programm haben und einfach tun können, wonach uns gerade ist, kann ich loslassen und mich entspannen.

Oft ärgere ich mich, weil ich manche Dinge nicht auf Anhieb schaffe. Da tut es gut, wenn du dich mit mir über kleine Fortschritte und Erfolge freust. Manchmal fragst du mich sogar, wie ich das geschafft habe. Irgendwie macht es Spaß, dir zu erklären, was ich herausgefunden habe.

Bitte opfert euch nicht auf für mich! Okay, vielleicht bin ich im ersten Moment traurig oder enttäuscht, wenn wir nicht in den Fun-Park gehen, ihr einfach zu müde seid für ein Spiel oder mir sagt, dass es euch hier zu laut oder zu voll ist. Aber ich möchte nicht, dass ihr ständig Dinge mit mir unternimmt, die euch stinken und mich dann spüren lasst, dass ihr diesen Zirkus extra für mich veranstaltet und ich zumindest ein bisschen Dankbarkeit zeigen sollte. Ich will nicht, dass ihr mich als Belastung erlebt. Klar, bin ich manchmal nervig und ab und zu dürft ihr auch etwas mir zuliebe tun – aber ich möchte später nicht hören müssen, dass ihr «so viel für mich geopfert» und wegen mir auf vieles verzichtet habt. Kaum etwas gibt mir mehr das Gefühl, wertvoll zu sein, als wenn ihr die Zeit mit mir immer wieder genießen könnt.

Manchmal bin ich schusselig. Manchmal mache ich Fehler. Manchmal komme ich mit einer schlechten Note nach Hause. Es tut gut, zu merken, dass du mich trotzdem liebhabst und hinter mir stehst. Ich kann ganz ich selbst sein, wenn ich weiß, dass ich mir deine Zuneigung nicht verdienen muss.



Von dir habe ich gelernt, dass man schöne Momente genießen darf. Wenn wir beim Frühstück überlegen, worauf wir uns heute freuen oder was diesen Tag noch schöner machen würde. Oder wenn wir am Abend beim Zubettgehen darüber sprechen, was heute gut gelaufen ist oder wofür wir dankbar sind.

Ich bin froh, wenn ich dir von meinen Problemen erzählen darf und du einfach zuhörst. Weißt du noch? Letztes Mal hast du mich gefragt: „Was ist genau passiert?“, „Wie hast du dich dabei gefühlt?“, „Was könntest du jetzt machen?“, „Was hat dir in einer ähnlichen Situation schon mal geholfen?“ – und ich bin ganz allein auf eine Lösung gekommen. Das hat mich ganz schön stolz gemacht!

Bei der letzten Diskussion hatte ich das bessere Argument und du hast dich umstimmen lassen. Das gibt mir das Gefühl, dass du mich ernst nimmst.

Ich weiß, du würdest alles für mich tun. Aber das ist gar nicht nötig. Du hilfst mir so viel und so oft. Das ist schön, aber manchmal komme ich mir dabei klein und schwach vor. Dann schalte ich auf Durchzug und will deine Tipps und Ratschläge nicht mehr hören. Du darfst mir ruhig etwas zutrauen. Wenn ich ab und zu einkaufe, für euch kochen oder auf mein kleines Geschwister aufpassen kann, dann weiß ich, dass es auch auf mich ankommt. Bitte gib mir Gelegenheit, mich nützlich zu fühlen. Und fordere mich dabei ein bisschen: Den Teller abräumen, den Müll rausbringen – das findest du vielleicht wichtig. Aber ich will eine echte Hilfe sein!

Es macht mich glücklich, wenn ich anderen etwas Gutes tun kann. Als wir zum Beispiel in der Schule Insektenhotels gebaut haben, ich meine alten Spielsachen gespendet habe oder als wir Geld für Kinder in Not gesammelt haben, da habe ich gemerkt: Mein Beitrag zählt.



Manchmal kommt es mir so vor, als hätten die Erwachsenen eine Schablone im Kopf: Ein Bild, wie wir Kinder mal werden sollen. Wenn wir uns in die richtige Richtung entwickeln, gibt es Lob, Anerkennung, manchmal sogar Belohnungen. Aber wenn wir schlechte Noten schreiben oder ihr uns zu unselbständig, faul, unordentlich, bockig oder schüchtern findet, malt ihr gleich den Teufel an die Wand. Dann hören wir, dass uns «später auch niemand die Sachen hinterherträgt» oder wir «im Berufsleben auch tun müssen, was die Chefin uns aufträgt». Dann sagt ihr «es ist fünf vor zwölf», ihr «seht schwarz», liegt wach vor Sorge, kritisiert, nörgelt und drängt. Ihr habt immer unsere Zukunft im Kopf und habt Angst, etwas zu verpassen. Vergesst dabei aber bitte nicht, dass wir Kinder sind und keine Projekte, an denen ihr ständig arbeiten müsst. Gönnst uns genügend Pausen, interessiert euch mehr dafür, wer wir sind, als wer wir später mal werden könnten.

Ihr seid meine Eltern. Ich möchte wissen, wer ihr seid und was euch bewegt. Wenn ihr mir erzählt, wie es euch geht, dann traue ich mich auch, zu sagen, wie ich mich fühle.

Weißt du noch, als du mich um Rat gefragt hast und ich diese tolle Idee hatte? Wenn ich dir bei einer Entscheidung oder einem Problem helfen darf, fühle ich mich wichtig und schon ein bisschen erwachsen.

Wenn ich meinen Interessen folgen und meine Stärken ausleben kann, vergeht die Zeit wie im Flug. Dann fühle ich mich groß und stark. Bitte vergiss nie, wie wichtig das für mich ist.

Fühl dich bitte nicht gleich schlecht, wenn ich nicht ständig etwas Sinnvolles mit meiner Zeit anfangen und manchmal lieber mit Freunden rumgammle, zocke oder chille, anstatt ein Instrument zu üben, Sport zu treiben oder für die Schule zu lernen.



Natürlich nervt es mich, wenn du „nein“ sagst. Aber es gibt mir Sicherheit, wenn ich weiß, wo deine Grenzen sind. Danke, dass du auch meine respektierst.

Ich weiß, dass du viel zu tun hast und manchmal müde bist. Umso glücklicher macht es mich, wenn wir ab und zu miteinander herumalbern, lachen, toben und rangeln können. Wenn es Streit gibt, habe ich manchmal Angst, Menschen zu verlieren, die ich liebe.

Jedes Mal, wenn du dich bei mir entschuldigst, weil du unfair warst oder ihr Eltern euch nach einem Streit wieder miteinander versöhnt, schenkt mir das Vertrauen. Danke, dass du mit mir überlegst, wie ich es wiedergutmachen kann, wenn ich jemandem wehgetan habe.

Bitte opfert euch nicht auf für mich! Okay, vielleicht bin ich im ersten Moment traurig oder enttäuscht, wenn wir nicht in den Fun-Park gehen, ihr einfach zu müde seid für ein Spiel oder mir sagt, dass es euch hier zu laut oder zu voll ist. Aber ich möchte nicht, dass ihr ständig Dinge mit mir unternimmt, die euch stinken und mich dann spüren lasst, dass ihr diesen Zirkus extra für mich veranstaltet und ich zumindest ein bisschen Dankbarkeit zeigen sollte. Ich will nicht, dass ihr mich als Belastung erlebt. Klar, bin ich manchmal nervig und ab und zu dürft ihr auch etwas mir zuliebe tun – aber ich möchte später nicht hören müssen, dass ihr «so viel für mich geopfert» und wegen mir auf vieles verzichtet habt. Kaum etwas gibt mir mehr das Gefühl, wertvoll zu sein, als wenn ihr die Zeit mit mir immer wieder genießen könnt.

Du liebst mich so sehr, dass du am liebsten alles Unangenehme von mir fernhalten würdest. Und wenn ich dann trotz all deiner Fürsorge Angst habe, wütend, traurig oder enttäuscht bin, dann kannst du das manchmal fast nicht aushalten und sagst etwas wie «das ist doch kein Grund, so wütend zu sein» oder «du brauchst doch keine Angst zu haben!». Du kannst es vielleicht manchmal nicht sehen, aber ich bin stärker, als du denkst. Trau mir zu, dass ich auch mit unangenehmen Gefühlen zurechtkommen kann, solange du an meiner Seite bist und sie gemeinsam mit mir aushältst.

Buchtipp: „Jaron auf den Spuren des Glücks“

Unsere Kinder wachsen in einer Welt auf, in der man sich rasch verlieren kann. Aber was zählt wirklich im Leben? Wer bin ich und was brauche ich, damit es mir gutgeht? Wie finde ich den Mut, zu mir selbst zu stehen und meinen eigenen Weg zu gehen? Und wie bleibe ich dabei in Verbindung mit anderen, die mir wichtig sind?

Auf dieser Reise zu sich selbst möchte das Buch «Jaron auf den Spuren des Glücks» junge Leser/innen ab 8 Jahren begleiten.

Sie tauchen dabei ein in ein mitreißendes Abenteuer um den jungen Fuchs Jaron und seine Freund:innen und entdecken nach und nach, was uns stärkt und langfristig glücklich macht.

