

„Wobble skills“

Ich schaff das! Widerstandsfähigkeit

Warum ist das wichtig? Damit einen später nicht jeder Puster umhaut. Widerstandsfähigkeit hält Gefühle wie Hilflosigkeit und Überforderung in Schach und macht es Kindern erheblich leichter, mit Herausforderungen, Missgeschicken und Fehlern konstruktiv umzugehen.

Kinder trainieren beinahe ständig ihre Widerstandskräfte. Das liegt auch daran, dass sie in den ersten Lebensjahren so viel mit der Tücke des Objekts zu kämpfen haben. Dies ist zu hoch, dort kommt man nicht ran, hier eine Kante, dort eine Stufe, aber erst mal durch die Katzenklappe. Für Eltern heißt es: höllisch aufpassen. Und die eigenen Ängste ein wenig kontrollieren. Ganz ohne die eine oder andere Beule kommen die Kleinen nicht auf die Beine. Zum Glück können Zwei-, Dreijährige schon ein Menge aushalten. Barfuß schnell mal durch den Schnee flitzen, sich allein wieder hochrappeln, wenn man vom Roller gefallen ist. So „trainieren“ sie ihre seelischen und körperlichen Muskeln (lest zu diesem Thema auch die Erziehungskolumne von Sabine Maus auf S. 34).

Widerstandsfähigkeit meint nicht Abhärten! Ganz im Gegenteil. Worum es geht, ist, mit Befindlichkeiten aufmerksam und einfühlsam umzugehen. Die sind nämlich unterschiedlich ausgeprägt. Manche Kinder verziehen kaum eine Miene, wenn sie sich weh tun, andere weinen herzerreißend, bloß weil sie versehentlich eine Vase umgeworfen haben. Hier kann man auf Ermahnungen („Du musst besser aufpassen“) verzichten und vielleicht auch auf lieb gemeinten Trost („War doch nicht so schlimm“). Oft verstärkt das Unsicherheiten und Ängste nur. Besser: Rauf auf den Arm und fragen, was denn schiefgegangen ist. Das besänftigt diffuse Ängste, stärkt das Selbstvertrauen und verbessert gleich noch die sprachlichen Fähigkeiten. Je besser sie sich ausdrücken können, desto besser können sie auch ihre Gefühle einordnen und regulieren.

