

# Glückliche Eltern – glückliche Kinder

## Was ist Glück?

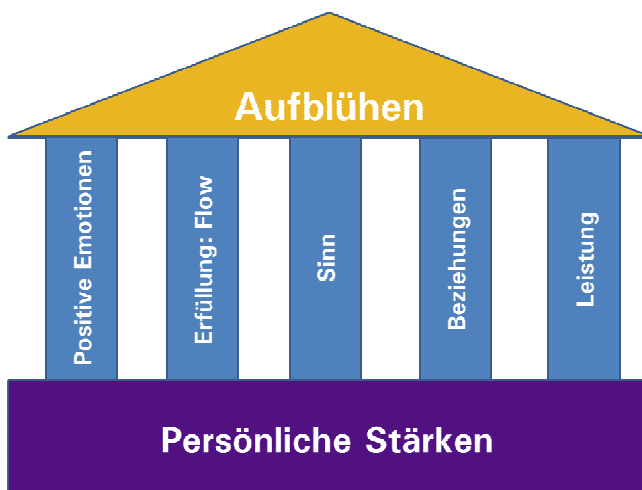
Auszug aus Daniela Blickhan: Mit Kindern wachsen, Junfermann Verlag, erweiterte Neuauflage 2012

Wenn man Eltern fragt, was sie sich für ihre Kinder wünschen, dann lautet eine der häufigsten Antworten: „Ich wünsche mir, dass meine Kinder glücklich werden.“ Doch was heißt eigentlich Glück? Fröhlichkeit, gute Stimmung, Freude, Zuversicht? Oder gehört noch mehr dazu? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns in diesem Kapitel.

Was macht das Leben lebenswert? Was ist für alle Menschen erstrebenswert? Was wollen wir unseren Kindern weitergeben? Die Positive Psychologie hat dafür den Begriff „Aufblühen“ geprägt. „Aufblühen“ bedeutet, sein Potential entfalten, seine Stärken einsetzen und dadurch glücklich leben.

Dieses „Aufblühen“ umfasst also weit mehr als nur Fröhlichkeit und gute Gefühle. Diese positiven Emotionen sind ein Aspekt des „Aufblühens“, und sie werden durch weitere Aspekte eines erfüllten Lebens ergänzt. Die folgende Grafik veranschaulicht das:

Sinn, Erfüllung, Leistungsbereitschaft und positive Beziehungserfahrungen sind neben den positiven Gefühlen die Säulen des Aufblühens.



Betrachten wir diese Bausteine des persönlichen Glücks zunächst einzeln, bevor wir uns dann der Frage zuwenden, wie Sie als Eltern diese Anregungen mit ihren Kindern im Alltag umsetzen können.

### Positive Emotionen

Das Erleben angenehmer Gefühle ist sicher ein wesentlicher Aspekt eines glücklichen Lebens. Dazu gehören Gefühle wie z.B. Spaß, Freude, Fröhlichkeit, Genuss, Entspannung... Und alle diese Gefühle sind für Kinder ganz natürlich – zumindest so lange sie ihnen nicht im Rahmen der Erziehung oder Schule „abgewöhnt“ worden sind. Es geht also darum, diese positiven Gefühle als wichtig und wertvoll wahrzunehmen. Sie helfen uns dabei, emotionale Polster zu bauen, auf die wir uns dann verlassen können, wenn der Alltag einmal nicht so fröhlich ist.

### Erfüllung

... kennen Sie den Begriff „Flow“? Auch wenn Ihnen das Wort selbst nicht geläufig ist, so kennen Sie sicher den Zustand, der damit beschrieben wird: Wir vergessen Zeit und Raum - und gehen ganz auf in dem was wir tun. Musiker beschreiben diese Erfahrung, ebenso Schriftsteller, Künstler und auch Handwerker, die ihre Arbeit gerne ausüben. Flow entsteht, wenn wir unsere Stärken einsetzen und mit hoher Motivation dabei sind. Wer völlig entspannt in der Sonne liegt, der erlebt vielleicht völlige Ruhe und Zufriedenheit – doch das Gefühl des Aufgehens im Tun ist immer mit Aktivität und Engagement verbunden.

Jeder, der im Flow war, hat hinterher das Gefühl, "aufgewacht" zu sein. Das Gefühl der Erfüllung können wir nur rückblickend erkennen – denn wenn wir realisieren „Jetzt bin ich gerade im Flow“, dann sind wir ja gerade schon wieder aus der Erfahrung ausgestiegen und betrachten sie von außen! Diese intensive Erfahrung trägt maßgeblich zum persönlichen Wohlbefinden bei. Kinder sind darin Meister: Flow ist für sie eine ganz selbstverständliche Qualität ihres Erlebens; z.B. wenn sie ganz im intensiven Rollenspiel aufgehen oder selbstvergessen beim Spaziergehen stehenbleiben, um die Spiegelung des Himmels in einer Pfütze zu betrachten...

### **Sinn**

Was gibt meinem Leben Bedeutung? Wofür setze ich mich ein? Wo fühle ich mich zugehörig? Antworten auf diese Fragen verhelfen uns beim Aufblühen. Engagierte Eltern (und als Leser dieses Buches gehören Sie ganz sicher zu dieser Gruppe!) möchten ihren Kindern Werte und Sinnhaftigkeit weitergeben - besser noch: vorleben. Im Lauf der Zeit machen sie dann vielleicht die Erfahrung, dass ihre Kinder sozusagen den Gegenentwurf zu dem der Eltern leben wollen. Im Rahmen des Heranwachsens, in der Pubertät und der beginnenden Adoleszenz, ist das eine völlig normale und wahrscheinlich notwendige Phase. Denn wenn ich definieren kann, was ich nicht will, dann bin ich damit auch schon einen Schritt weiter bei der Frage, was ich will.

In der Positiven Psychologie wird das Thema „Sinn“ mit folgenden Fragen beschrieben: „Wo fühle ich mich zugehörig? Wofür setze ich mich ein – das größer ist als ich?“ Das gibt dem Leben Sinn.

### **Leistungsbereitschaft**

Wie können wir Spaß daran entwickeln, unsere eigenen Stärken einzusetzen? Aufblühen bedeutet längst nicht nur lächelnd da zu sitzen, sondern es hat sehr viel damit zu tun, das eigene Potential auszuschöpfen. Wer sich für seine persönlichen Ziele einsetzt, Zeit und Energie investiert und Erfolg damit hat, der trägt nachhaltig zum Wohlbefinden bei.

Zur Leistungsbereitschaft gehören auch so „altmodische“ Tugenden wie Ausdauer, Verzicht und Disziplin. Psychologen nennen das „Belohnungsaufschub“. Sie beschreiben damit die Fähigkeit, kurzfristig auf eine Belohnung, ein angenehmes Gefühl verzichten zu können, im Wissen, dass der positive Effekt langfristig größer sein wird. Jeder Sportler, jeder Musiker kennt das, ebenso jeder, der sich auf eine Prüfung vorbereitet – und jede Mutter, jeder Vater, der nachts von seinem Kind geweckt wird. Es ist sicher kein angenehmes Gefühl, aus dem wohlverdienten Schlaf gerissen zu werden – doch es ist für Eltern selbstverständlich, denn sie wissen um den Nutzen, den es langfristig bietet, wenn sie ihrem Kind nachts die nötige Sicherheit und Zuwendung geben, die es braucht, um ruhig weiterzuschlafen.

Untersuchungen haben übrigens gezeigt, dass für die Vorhersage des schulischen Erfolgs nicht etwa die Intelligenz (in Form des IQ-Wertes) ausschlaggebend ist, sondern viel mehr die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub. Und das lässt sich in kleinen Schritten trainieren.

### **Positive Beziehungen**

Glück erlebt sich am besten zusammen mit anderen. Nehmen Sie sich Zeit für Begegnungen. Menschen mit glücklichen Beziehungen leben länger! Alte Menschen, die einsam und ohne Bezugspersonen leben, sterben früher.

Bindung ist ein ganz zentrales menschliches Grundbedürfnis. Psychologen sprechen davon, dass ein Kind „sicher gebunden“ ist, wenn es das Verhältnis zu seinen Bezugspersonen vertrauensvoll erlebt. Diese Bezugspersonen müssen nicht die biologischen Eltern sein, entscheidend ist, dass sie dauerhaft und zuverlässig für das Kind da sind. Sichere Bindung heißt „Ich kann mich auf dich verlassen. Du bist für mich da, nimmst mich an und sorgst für mich.“ Der Aufbau solcher Bindungserfahrungen beginnt mit dem ersten Lebenstag des Kindes. Und er ermöglicht dem Kind, Grenzen zu testen, um immer wieder sicherzustellen, dass Mama oder Papa auch wirklich da sind und bleiben. Das bedeutet, sicher gebundene Kinder können starke Gefühle zeigen, weil sie die innere Sicherheit haben, dass sie mit ihren Emotionen angenommen werden.

Soviel zu den fünf Säulen des „Aufblühens“. In der Grafik stehen diese Säulen auf einem Fundament, den persönlichen Stärken. Was haben diese Stärken nun mit Glück zu tun?

## **Die Grundlage des Aufblühens: Persönliche Stärken**

Um den Begriff „Glück“ wissenschaftlich fassen zu können, untersuchte Seligman, was in den verschiedensten Kulturen als „Stärke“ oder „Wert“ betrachtet wird - etwas „zu dem alle Menschen „ja“ sagen können“ und zwar über alle Kulturen hinweg. Seine Ergebnisse zeigen sechs verschiedene Gruppen von Stärken, die ich Ihnen hier kurz vorstellen möchte.

### **Weisheit und Wissen**

Kreativität, Neugier, Offenheit, Lernbereitschaft

### **Mut**

Ausdauer, Tapferkeit, Lebenskraft

### **Menschlichkeit**

Bindungsfähigkeit, Freundlichkeit, soziale Kompetenz

### **Gerechtigkeit**

Zusammenarbeit, Fairness, Führungsstärke

### **Maßhalten**

Bescheidenheit, Vorsicht, Vergebung, Selbstregulation

### **Transzendenz**

Dankbarkeit, Hoffnung, Sinn für das Schöne, Spiritualität, Humor

Glück bedeutet auch, das zu nutzen, was bereits da ist. Bei den persönlichen Stärken wird das besonders deutlich. Jeder von uns hat Stärken; manche davon sind uns bewusst, andere weniger. Statt sich nun zu fragen, welche Stärken man entwickeln sollte, ist es wesentlich entspannender und auch glücksfördernder, wenn Sie die Stärken anwenden und nutzen, die sie bereits kennen.

Das ist übrigens auch direkt auf Kinder anwendbar: wir sind leider so sehr daran gewöhnt, unsere Kinder zu fördern, ihre Entwicklung zu unterstützen, dass wir manchmal darüber im Alltag vergessen, was eigentlich schon da ist. Was kann mein Kind? Welche Stärke kann ich in der momentanen Entwicklungsphase bei meinem Sohn wahrnehmen? Wo überrascht mich meine Tochter vielleicht sogar?

*Übung für Eltern:*

*Nutzen Sie Ihre ganz persönlichen Stärken. Doch wie findet man heraus, welche die persönlichen Stärken sind?*

*Dazu gibt es im Internet einen kostenlosen Fragebogen:*

*auf Englisch auf Martin Seligmans Website [www.authentichappiness.com](http://www.authentichappiness.com)*

*und auf Deutsch auf der Seite der Universität Zürich [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org) .*

*Die Zeit für diesen Fragebogen ist sehr gut investiert - probieren Sie es aus*

*Nachdem Sie herausgefunden haben, welches Ihre persönlichen Stärken sind: Setzen Sie sie bewusst ein.*

*Definieren Sie in der folgenden Woche einen Zeitraum, in dem Sie eine oder mehrere Ihrer Stärken auf eine neue Weise einsetzen werden, entweder privat (vielleicht auch in Bezug auf Ihr Kind) oder beruflich. Schreiben Sie danach auf,*

Wie ging es mir vorher?

Was habe ich gemacht, wie ging es mir dabei? Was er leicht oder schwer, habe ich das Zeitgefühl verloren, bin ich darin aufgegangen?

Wie habe ich mich danach gefühlt, was war das Ergebnis?

Wie möchte ich das wiederholen?

Beobachten Sie langfristig, wie sich Ihre Stimmung ändert.

In Studien wurde nachgewiesen, dass dadurch depressive Verstimmungen zurückgingen und die Lebenszufriedenheit stieg.

Eine weitere Anwendung der Charakterstärken können Sie zusammen mit Ihrem Partner oder einem Familienmitglied ausprobieren: nehmen Sie sich die Liste der Stärken zur Hand und überlegen sie gemeinsam, welche Stärken Sie bei Ihrem Kind jetzt bereits sehen. Was macht Ihr Kind aus? Was kann es gut? Was macht ihm Freude?

In einem weiteren Schritt können Sie sich dann gemeinsam überlegen welche Stärkenbereiche bei Ihrem Kind "ausbaufähig" sein könnten. Wo möchten Sie gemeinsam ihr Kind unterstützen, damit es seine Stärken in diesem Bereich weiter entwickelt?

Für solch ein Gespräch ist es gut wenn sie sich Zeit und Ruhe nehmen, denn es kann eine sehr intensive gemeinsame Erfahrung sein. Und vielleicht stellen sie sogar fest, dass sie danach ihr Kind mit anderen Augen betrachten können.

## Aktivitäten im Alltag

Sie haben nun verschiedene Bausteine des Aufblühens kennen gelernt. Nun geht es um die Anwendung: wie können wir ihre Wirkung in unserem Alltag mit Kindern erleben und fördern? Dazu möchte ich Ihnen einige Beispiel geben, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Diese Aktivitäten tun übrigens nicht nur Kindern gut – auch Sie als Eltern profitieren davon!

### Positive Emotionen

Wie können wir in unserem Leben mehr Raum für positive Gefühle schaffen? Dazu gibt es eine sehr einfache Möglichkeit - und diese ist nicht einmal neu, denn auch unsere Großmutter hätte uns dazu schon geraten: „Genieße das schöne, was du täglich erlebst!“ Neu ist dagegen, dass es mittlerweile wissenschaftliche Nachweise dafür gibt, was es bringt, bewusst das Schöne im Alltag zu genießen.

Eine sehr einfache und vor allem alltagstaugliche Übung der Positiven Psychologie empfiehlt uns, den Augenblick zu genießen und positive Gefühle wahrzunehmen und bewusst zu erleben. Wenn Sie sich jetzt einmal an die letzten 2-3 Tage zurückerinnern, welche schönen, erfüllenden, bereichernden Momente fallen Ihnen dann ein? Und wie oft gehen wir im Alltag direkt darüber hinweg und nehmen sie als selbstverständlich?

Gerade im Alltag mit kleinen Kindern haben wir laufend Gelegenheit dazu. Kleine Kinder sind Meister des Genießens - wenn wir sie lassen. Wenn wir schöne Momente genießen können, bauen wir uns sozusagen ein emotionales Polster auf, das uns dann trägt, wenn der Alltag etwas rauer wird. Und es kann dabei helfen die eigene Stimmung nachhaltig zu verändern. Dazu gibt es eine Studie, dass dies sogar bei depressiven Patienten nachhaltig positive Wirkungen bringt. Sie sollten täglich eine positive Bilanz ziehen und abends drei positive Dinge aufschreiben, die an diesem Tag geschehen waren (z.B. "meine Freundin hat mich angerufen", "ich habe heute etwas Leckeres zu Mittag gegessen", "die Sonne schien"). Diese Patienten, die vorher zum Teil das Bett nicht verlassen konnten, führten den positiven Tagesrückblick zwei Wochen lang durch. Danach ging es 94% von ihnen deutlich besser. Ihre Depression veränderte sich von "stark depressiv" zu "leicht bis

mittelschwer“. Und wenn diese einfache Übung sogar bei depressiven Patienten hilft, so ist zu erwarten, dass sie gesunde Menschen mindestens ebenso weiterbringt.

Was bedeutet das nun für den Alltag mit Kindern? Wenn Sie Ihr Kind abends ins Bett bringen, so können Sie in Ihr persönliches Ritual einfach ein weiteres Element einbauen: Fragen Sie Ihr Kind " und was war heute für dich schön? Was hat dir heute gefallen?"

Führen Sie aufmerksam zu und vor allem: bewerten Sie die Antworten nicht. Viel interessanter ist es, wenn sie neugierig darauf sind, was ihr Kind ihnen denn erzählt. Was macht ihr Kind glücklich? Bei diesem Abendritual bekommen Sie ganz einfach Antworten darauf, die ihnen wiederum helfen können, ihr Kind besser zu verstehen. Außerdem lernt Ihr Kind so auf eine ganz einfache und angenehme Weise, wie gut es tut, sich abends die positiven Erfahrungen des Tages noch einmal zu vergegenwärtigen.

Älteren Kindern können Sie noch einen zusätzlichen Vorschlag machen: Schenken Sie Ihrer Tochter (Mädchen sind dafür oft leichter empfänglich, doch natürlich können Sie das Ihrem Sohn auch vorschlagen) ein schönes Buch mit leeren Seiten. Darin soll sie abends einfach drei schöne Erfahrungen des Tages aufschreiben. "Was war heute schön? Und wie habe ich dazu beigetragen?"

Dieser positive Tagesrückblick macht nachhaltig glücklicher. Kurzfristig hilft er dabei, besser in den Schlaf zu finden, denn Sie beschließen so den Tag mit einem positiven Grundgefühl.

*Übung für Eltern:*

*Schreiben Sie eine Woche lang jeden Abend drei positive Dinge auf.*

*„Was war heute positiv?“*

*„Wie habe ich dazu beigetragen?“*

*Beobachten Sie, wie sich Ihre Stimmung dadurch ändert.*

In Studien wurde nachgewiesen, dass dadurch depressive Tendenzen zurückgingen und die Lebenszufriedenheit stieg. Und zwar bis zu 6 Monaten nach dieser einen Woche, in der die Personen jeweils drei positive Dinge abends aufgeschrieben hatten.

## Positive Beziehungen

### Jemandem helfen

Es steigert das Wohlbefinden kurzfristig am meisten, wenn man jemandem hilft. Sei es, dass Sie an der Kasse jemandem mit Kleingeld aushelfen oder der sprichwörtlichen einer alten Dame über die Straße helfen. Die Pfadfinderweisheit „Jeden Tag eine gute Tat“ hält langfristig psychisch gesund!

*Übung:*

*Finden Sie eine neue und für Sie ungewöhnliche Sache, wie Sie morgen nett zu jemandem sein können/ jemandem helfen können. Beobachten Sie, wie sich Ihre Stimmung dadurch ändert.*

Und natürlich lässt sich das wunderbar in den Alltag mit Kindern integrieren. Kinder lernen ohnehin am besten, wenn sie uns zuschauen - ob wir das wollen oder nicht. Wenn Sie Hilfsbereitschaft in ihren Alltag integrieren, schlagen sie damit zwei Fliegen mit einer Klappe: einerseits tut es Ihnen selbst gut (sagen die psychologischen Studien), andererseits sind Sie ihrem Kind ein Vorbild für Hilfsbereitschaft. Seligman zitiert in seinem Buch die Mutter eines Freundes, die ihrem Sohn immer dann wenn er bedrückt war folgenden Rat gab: "Komm, geh nach draußen und hilf jemanden." Dies ist sicherlich ein sehr praktikabler und wirkungsvoller Ratschlag.

### Beziehungen pflegen

Positive Beziehungen sind ein Glücks-Faktor für das subjektive Wohlbefinden. Haben Sie jemanden, den Sie nachts um vier anrufen können, wenn Sie Hilfe brauchen? Wenn ja, dann leben Sie länger (...sagen Studien)!

Der bekannte „Glücks-Arzt“ Eckart von Hirschhausen empfiehlt, sein Adressbuch aufzuschlagen, durchzublättern und rote Kringel um Namen zu machen, die „echte Kontakte“ darstellen, d.h. Menschen, mit denen man lachen, weinen oder schweigen kann. Und dann fragt man sich: „Wie oft treffe ich diese Menschen wirklich?“ Selten – denn bei ihnen trauen wir uns normalerweise, eine Verabredung abzusagen. Eckart von Hirschhausen meint, bei unseren anderen Kontakten würde sich das Absagen weitaus mehr lohnen - doch wir trauen uns dort leider nicht.

*Übung:*

*Welche Beziehung möchten Sie wieder aufnehmen/ vertiefen? Entscheiden Sie sich für eine konkrete Beziehung und planen Sie konkrete Schritte: einen persönlichen Kontakt per Telefon oder einen Besuch. (E-Mail oder Facebook reicht nicht.) Führen Sie den Plan aus und beobachten Sie, wie sich Ihre Stimmung dadurch ändert*

Auszug aus Daniela Blickhan: Mit Kindern wachsen, Junfermann Verlag, erweiterte Neuauflage 2012