



Dänische Kinder sind glücklicher - weil ihre Eltern etwas Entscheidendes anders machen

Dänische Eltern wollen, dass Kinder einen verlässlichen inneren Kompass entwickeln, der sie durchs Leben führt. Sie wissen, dass die Kinder auch eine gute Bildung erhalten und viele Fähigkeiten erwerben. Aber echtes Glück resultiert nicht allein aus guter Bildung.

Ist Ihnen aufgefallen, dass es einen unausgesprochenen oder sogar ausgesprochenen immensen Druck auf die heutigen Eltern gibt, alle möglichen Aktivitäten für Kinder zu organisieren?

Ob es Schwimmen, Ballett, Klavierspielen oder Fußball ist - man hat als Mutter oder Vater das Gefühl, seinen Job nicht ordentlich zu machen, wenn die eigenen Kinder nicht an mindestens drei oder vier Aktivitäten pro Woche teilnehmen.

Wie oft hat man schon Eltern sagen hören, dass ihr ganzer Samstag dafür draufgeht, ihre Kinder zu verschiedenen sportlichen oder sonstigen Aktivitäten zu fahren? Aber wann haben Sie zum letzten Mal jemanden sagen hören: „Am Samstag spielt meine Tochter?“

Und mit „spielen“ meinen wir nicht Geige oder Fußball spielen oder zu einer von Erwachsenen organisierten Spielverabredung gehen. Wir meinen ein „Spielen“, bei dem die Kinder - allein oder mit einem Freund - sich selbst überlassen sind und genau so spielen, wie sie es wollen und solange sie wollen.

Spielen scheint eine Art Verschwendung wertvoller Lernzeit zu sein

Wenn Eltern dieses selbstbestimmte, freie Spiel zulassen, haben sie oft nagende Schuldgefühle, falls sie es zugeben.

Denn wir fühlen uns als bessere Eltern, wenn wir den Kindern etwas beibringen, in einer Sportart trainieren lassen oder ihren kleinen Gehirnen irgendeine Art von Input geben. Spielen scheint eine Art Verschwendung wertvoller Lernzeit zu sein. Aber ist es das wirklich?

In den USA ist die Zahl der Stunden, in denen Kinder spielen dürfen, in den letzten fünfzig Jahren dramatisch zurückgegangen. Dafür sind neben dem Fernsehen und dem Computer auch die Angst der Eltern, dass die Kinder sich verletzen könnten, sowie ihr starker Wunsch, ihre Entwicklung zu fördern, verantwortlich.

Alle diese Faktoren haben einen Großteil der Zeit in Beschlag genommen, die den Kindern früher zum Spielen zur Verfügung stand.

Als Eltern sind wir beruhigt, wenn unsere Kinder erkennbare Fortschritte machen. Wir schauen ihnen gern beim Fußballspielen zu, während sie von anderen angefeuert werden, oder gehen zu ihren Ballettaufführungen oder Klavierkonzerten. Wir berichten stolz, dass Paul eine Medaille oder einen Pokal gewonnen hat oder ein neues Stück spielen kann oder das spanische Alphabet aufsagen kann. Das gibt uns das Gefühl, gute Eltern zu sein.

Wir tun es mit den besten Absichten, denn indem wir dafür sorgen, dass unsere Kinder zusätzlichen Unterricht erhalten und an strukturierten Aktivitäten teilnehmen, geben wir ihnen die Möglichkeit, erfolgreichere Erwachsene zu werden. Aber ist das wirklich so?

Es ist kein Geheimnis, dass die Diagnosen „Angststörung“, „Depression“ und „Aufmerksamkeitsdefizitstörung“ bei Kindern sprunghaft angestiegen sind. Ist es möglich, dass wir unsere Kinder unwissentlich in Angst versetzen, indem wir ihnen die Möglichkeit zum Spielen nehmen?



Dänische Eltern fördern die Resilienz ihrer Kinder

Viele Eltern wollen, dass ihre Kinder vorzeitig eingeschult werden oder eine Klasse überspringen. Kinder lernen immer früher Lesen und Rechnen und wir sind stolz auf sie, weil sie „klug“ sind, denn Intelligenz und Sportlichkeit sind in unserer Kultur hoch angesehen.

Wir geben uns viel Mühe, um sie mit Nachhilfe und Lernspielzeug und -programmen dahin zu bringen. Schulischer Erfolg ist das Ziel vieler Eltern, und das sind greifbare, sichtbare, messbare Zeichen des Erfolgs.

Freies Spiel macht den Kindern zwar Spaß, aber was lernen sie dabei? Was wäre, wenn wir den Eltern sagen würden, dass ihre Kinder beim freien Spiel lernen, weniger ängstlich zu sein und besser mit Frustration umzugehen?

Sie stärken spielerisch ihre Resilienz. Und Resilienz ist nachweislich einer der wichtigsten Faktoren für den späteren Erfolg im Erwachsenenleben.

Die Fähigkeit, sich nach Niederlagen wieder „aufzurappeln“, Gefühle zu regulieren und mit Stress umzugehen, ist eine wichtige Eigenschaft eines gesunden Erwachsenen.

Wir wissen inzwischen, dass Resilienz Ängste und Depressionen verhindert, und die Dänen fördern diese Fähigkeit schon seit langem bei ihren Kindern, indem sie sie häufig frei spielen lassen.

Beim freien Spiel lernen Kinder, weniger ängstlich zu sein und besser mit Frustration umzugehen.

In Dänemark entwickelte das Ehepaar Niels und Erna Juel-Hansen schon 1871 die erste Pädagogik auf erziehungswissenschaftlicher Basis, die auch freies Spiel beinhaltete. Sie fanden heraus, dass freies Spiel für die Entwicklung eines Kindes unerlässlich ist.

Lange Zeit durften dänische Kinder erst mit sieben Jahren eingeschult werden. Pädagogen und die Menschen, die die Lehrpläne entwarfen, wollten nicht, dass sie schon mit fünf oder sechs Jahren unterrichtet wurden, weil sie der Überzeugung waren, dass Kinder in erster Linie Kinder sein und spielen sollten.

In Dänemark gibt es eine Freizeitschule

Und selbst heute endet der reguläre Schulunterricht für Kinder bis zum Alter von zehn Jahren in Dänemark um 14 Uhr. Anschließend können sie für den Rest des Tages zur sogenannten „Freizeitschule“ (skolefritidsordning) gehen, wo sie in erster Linie zum Spielen angeregt werden. Erstaunlich, aber wahr!

In Dänemark liegt das Hauptaugenmerk nicht auf Bildung oder Sport, sondern auf dem ganzen Kind. Eltern und Lehrer konzentrieren sich auf Dinge wie Sozialisation, Autonomie, Zusammenhalt, Demokratie und Selbstwertgefühl.

Sie wollen, dass Kinder Resilienz lernen und einen verlässlichen inneren Kompass entwickeln, der sie durchs Leben führt. Sie wissen, dass die Kinder auch eine gute Bildung erhalten und viele Fähigkeiten erwerben. Aber echtes Glück resultiert nicht allein aus guter Bildung.

Ein Kind, das lernt, mit Stress umzugehen, Freundschaften schließt und ein realistisches Bild von der Welt hat, hat Lebenskompetenzen erworben, die sich beispielsweise sehr stark von den Fähigkeiten eines Mathegenies unterscheiden.



Lebenskompetenzen beziehen sich nach dänischem Verständnis auf alle Aspekte des Lebens, nicht nur auf das Berufsleben. Denn was ist ein Mathegenie ohne die Fähigkeit, mit den Höhen und Tiefen des Lebens umzugehen?

Alle dänischen Eltern, mit denen wir gesprochen haben, erklärten, dass sie die Konzentration auf Leistung und Druck bei der Kindererziehung für den falschen Weg halten.

Ihrer Ansicht nach können Kinder, die immer nur Leistung bringen, um etwas (gute Noten, Preise oder Lob von Lehrern oder Eltern) von außen zu bekommen, keinen inneren Antrieb entwickeln.

Sie glauben vielmehr, dass Kinder vor allem Freiraum und Vertrauen brauchen, damit sie lernen können, Dinge aus eigener Kraft zu bewältigen, ihre eigenen Probleme zu schaffen und zu lösen. Daraus entstehen echtes Selbstwertgefühl und echte Selbstständigkeit, die auf dem „inneren Cheerleader“ des Kindes, nicht auf anderen Menschen, beruhen.



Internale oder externe Kontrollüberzeugung

In der Psychologie wird dieser innere Cheerleader oder Antrieb als „Kontrollüberzeugung“ bezeichnet. Sie beschreibt, inwieweit ein Mensch das Gefühl hat, die Kontrolle über sein eigenes Leben und die ihn betreffenden Ereignisse zu haben.

Menschen mit internaler Kontrollüberzeugung glauben, dass sie die Macht haben, ihr Leben und die Dinge, die ihnen zustoßen, zu steuern. Sie haben einen inneren persönlichen Antrieb, die Kontrolle kommt von innen.

Menschen mit externaler Kontrollüberzeugung glauben, dass ihr Leben von äußeren Faktoren, wie der Umgebung oder dem Schicksal, bestimmt wird, auf die sie wenig Einfluss haben. Ihr Antrieb kommt von außen.

Wir werden alle durch unsere Umgebung, unsere Kultur und unseren sozialen Status beeinflusst. Wie stark wir glauben, unser Leben trotzdem beeinflussen zu können, macht den Unterschied zwischen innerer und äußerer Kontrollüberzeugung aus.

Studien haben immer wieder gezeigt, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit ausgeprägter externaler Kontrollüberzeugung eine erhöhte Neigung zu Ängsten und Depressionen haben.

Sie werden ängstlich, weil sie das Gefühl haben, wenig oder keine Kontrolle über ihr Schicksal zu haben, und sie werden depressiv, wenn dieses Gefühl der Hilflosigkeit überhandnimmt.

In den letzten 50 Jahren hat sich ein Trend entwickelt

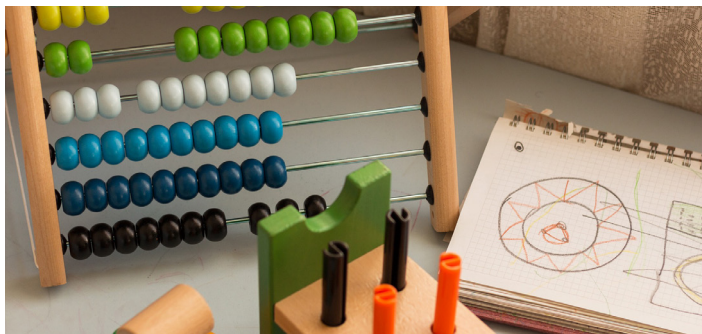
Es ist auch wissenschaftlich erwiesen, dass es in den letzten 50 Jahren bei jungen Menschen eine deutliche Verschiebung hin zu einer eher externalen Kontrollüberzeugung gegeben hat.

Die Psychologin Jean M. Twenge und ihre Kollegen haben die Ergebnisse eines von Nowicki und Strickland entwickelten Tests zur Messung kindlicher Kontrollüberzeugungen über einen Zeitraum von 50 Jahren ausgewertet.

Bei diesem Test wird gemessen, ob jemand eine interne oder externe Kontrollüberzeugung hat. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass bei Kindern jeden Alters, von der Grundschule bis zum College, eine deutliche Verschiebung von der internalen zur externalen Kontrollüberzeugung stattgefunden hat.

Um dies zu verdeutlichen: 1960 war der Anteil der jungen Menschen die angaben, Kontrolle über ihr Leben zu haben, 80 Prozent größer als 2002. Noch auffälliger ist, dass dieser Trend bei Grundschulkindern ausgeprägter war als bei Kindern in weiterführenden Schulen oder bei Studenten.

Das heißt, Kinder haben schon in jungen Jahren das Gefühl, keine Kontrolle über ihr Leben zu haben. Und dieses Gefühl der Hilflosigkeit überkommt sie immer früher. Diese Zunahme der externalen Kontrollüberzeugung steht in direktem Zusammenhang mit dem Anstieg von Depressionen und Angststörungen in unserer Gesellschaft. Was könnte die Ursache dieser Verschiebung sein?



Viel Raum zum Lernen und Wachsen

Im Zentrum der dänischen Erziehungsphilosophie steht ein von dem russischen Entwicklungspsychologen Lew Wygotski formuliertes Konzept namens „Zone der nächsten Entwicklung“.

Dabei geht es im Wesentlichen darum, dass ein Kind genug Raum zum Lernen und Wachsen in den richtigen Bereichen mit dem richtigen Maß an Unterstützung braucht.

Stellen wir uns vor, dass wir einem Kind helfen, im Wald über einen umgestürzten Baumstamm zu klettern.

Wenn es beim ersten Mal die ganze Hand braucht, geben wir ihm die Hand, aber beim nächsten Mal vielleicht nur noch einen Finger, und wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist, lassen wir es allein über den Baum hinüberklettern. Wir heben das Kind nicht darüber.

In Dänemark versuchen Eltern sich nicht einzumischen, wenn es nicht unbedingt nötig ist. Sie vertrauen darauf, dass ihre Kinder in der Lage sind, neue Dinge auszuprobieren, und geben ihnen Raum, um zu lernen sich selbst zu vertrauen.

Sie geben ihnen ein Gerüst für ihre Entwicklung und helfen ihnen, ihr Selbstwertgefühl aufzubauen, was sehr wichtig für das „ganze Kind“ ist.



Dänische Eltern mischen sich nicht so viel ein

Wenn Kinder zu sehr unter Druck gesetzt werden, können sie die Freude an dem, was sie tun, verlieren, und das kann zu Ängsten und Unsicherheit führen.

Dänische Eltern versuchen, ihre Kinder dort abzuholen, wo sie sich beim Ausprobieren einer neuen Fähigkeit sicher fühlen, und ermuntern sie dann, weiter zu gehen oder etwas Neues auszuprobieren, was sich noch aufregend und fremd anfühlt. In Dänemark versuchen Eltern sich nicht einzumischen, wenn es nicht unbedingt nötig ist.

Wenn Kinder diesen Raum bekommen, können sie sowohl Kompetenzen als auch das Vertrauen in ihre interne Kontrollüberzeugung entwickeln, weil sie die Erfahrung machen, dass sie ihre Herausforderungen und ihre Entwicklungsschritte bewältigen können.

Bei Kindern, die zu sehr unter Druck gesetzt werden, besteht das Risiko, dass sie eine externalen Kontrollüberzeugung entwickeln, weil sie ihre Entwicklung nicht selbst steuern können, sondern äußere Faktoren dies übernehmen. Dadurch wird die Grundlage ihres Selbstwertgefühls erschüttert.

Manchmal glauben wir, Kindern zu helfen, wenn wir sie dazu drängen, Dinge schneller zu erledigen oder früher zu lernen, doch sie im richtigen Augenblick ihrer Entwicklung anzuleiten, führt zu viel besseren Ergebnissen - nicht nur, weil den Kindern dann das Lernen an sich viel mehr Spaß macht, sondern auch, weil sie sich sicherer sind, die betreffenden Fähigkeiten zu besitzen, wenn sie deren Erwerb selbst steuern konnten.



Zu viel Druck zerstört das Selbstwertgefühl

Dieser Meinung ist auch der amerikanische Psychologe David Elkind. Kinder, die beispielsweise dazu gedrängt werden, früher lesen zu lernen, mögen anfangs besser als Gleichaltrige lesen, aber dieser Vorsprung gleicht sich im Lauf der Jahre aus.

Und wie hoch ist der Preis, der dafür zu zahlen ist: Viele Kinder, die dazu gedrängt wurden, haben langfristig größere Ängste und ein geringes Selbstwertgefühl.

Auf dem Markt gibt es unzählige Bücher zur Bekämpfung von Ängsten und Stress. Wir wollen Stress, insbesondere bei unseren Kindern, um jeden Preis reduzieren. Viele Eltern schweben über ihren Kindern und greifen ständig ein, um sie zu beschützen.

Die meisten von uns sperren Treppen mit einem Gitter ab und schließen alles weg, was für die Kleinen irgendwie gefährlich werden könnte. Wenn wir es nicht tun, haben wir das Gefühl, schlechte Eltern zu sein, und tatsächlich verurteilen wir andere dafür und werden dafür verurteilt, wenn wir nicht genug tun, um unsere Kinder zu beschützen.

Heutzutage sind so viele Sicherheitsmaßnahmen und -vorrichtungen erforderlich, dass man sich fragt, wie Kinder vor zwanzig Jahren ohne sie überleben konnten.

Wir wollen unsere Kinder nicht nur vor Stress schützen, sondern auch ihr Selbstbewusstsein aufbauen und ihnen das Gefühl geben, etwas Besonderes zu sein.

Die Standardmethode besteht darin, sie - manchmal geradezu exzessiv - für unbedeutende Leistungen zu loben. Aber in diesem Bemühen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und ihren Stress zu verringern, legen wir unbewusst vielleicht erst den Grundstein für langfristigen Stress.

Selbstbewusstsein statt Selbstvertrauen aufzubauen, ist so, als ob man ein schönes Haus auf einem schlechten Fundament baut. Und wir wissen alle, was passiert, wenn der große, böse Wolf kommt.



Spielen macht stark

Wissenschaftler untersuchen seit Jahren das Spielen bei Tieren und versuchen seinen evolutionären Zweck zu verstehen. Eine ihrer Erkenntnisse lautet, dass Spielen eine wesentliche Voraussetzung dafür ist, den Umgang mit Stress zu erlernen.

Bei Studien an Hausratten und Rhesusaffen wurde festgestellt, dass sie als ausgewachsene Tiere stark unter Stress litten, wenn sie in einer wichtigen frühen Entwicklungsphase auf Spielkameraden hatten verzichten müssen.

Sie überreagierten in schwierigen Situationen und kamen in der sozialen Interaktion nicht mit ihren Artgenossen aus. Sie reagierten entweder mit übertriebener Angst und rannten zitternd in eine Ecke oder mit übertriebener Aggression und schlugen wütend um sich.

Das war sicherlich auf den Mangel an Spiel zurückzuführen, denn wenn die Tiere auch nur eine Stunde am Tag mit Artgenossen spielen durften, entwickelten sie sich normal und kamen als Erwachsene besser zurecht.

Das beim Spielen erlebte Kampf-oder-Flucht-Verhalten aktiviert im Gehirn dieselben neurochemischen Pfade wie Stress. Denken Sie an Hunde, die einander spielerisch jagen. Viele Tiere gehen dieser Art von Spiel nach, bei der sie die Position des Angreifers oder Unterlegenen einnehmen und eine Art Stress erzeugen.

Je mehr sie spielen, desto besser kann ihr Gehirn Stress regulieren

Wir wissen, dass das Gehirn von Tieren später weniger auf Stress reagiert, wenn sie im Babyalter auf spielerische Weise Stress ausgesetzt werden. Das heißt, je mehr sie spielen, desto besser kann ihr Gehirn Stress regulieren, während sie heranwachsen.

Ihre Fähigkeit, mit Stress umzugehen, verbessert sich durch das Spielen weiter, sodass sie auch mit zunehmend schwierigeren Situationen zurechtkommen. Resilienz wird nicht durch die Vermeidung von Stress gefördert, sondern dadurch, dass man lernt, ihn in Schach zu halten und zu meistern.

Berauben wir unsere Kinder der Fähigkeit, Stress zu regulieren, indem wir sie nicht genug spielen lassen? Wenn man sich die Häufigkeit von Angststörungen und Depressionen in unserer Gesellschaft ansieht, fragt man sich, ob etwas aus den Fugen geraten ist.

Da eine der größten Ängste, unter denen Menschen mit Angststörungen leiden, darin besteht, die Kontrolle über die eigenen Gefühle zu verlieren, drängt sich die Frage auf: Werden aus unseren Kindern ausgeglichene, selbstbewusstere und glücklichere Erwachsene, wenn wir uns zurückhalten und sie mehr spielen lassen? Wir glauben, ja.

Der Beitrag ist ein Auszug aus dem Buch Warum dänische Kinder glücklicher und ausgeglichener sind. Die Erziehungsgeheimnisse des glücklichsten Volks der Welt von Jessica Joelle Alexander und Iben Dissing Sandahl.