Bild: .....

Kinder stärken mit Lebenswerten

Familie, Freunde, Hobbys sind Lebensbereiche, die für Kinder **wichtig und wertvoll** sind. Verbringen sie ausreichend Zeit damit, fördert das ihre psychische Widerstandsfähigkeit. *Text: Stefania Vanzetti*

Kinder sind in ihrem Alltag immer wieder Situationen ausgesetzt, die Stress auslösen: der Eintritt in eine neue Schule, Prüfungen, Konflikte mit Gleichaltrigen oder in der Familie. Alltägliche Herausforderungen können Kinder belasten und psychische Probleme auslösen oder verstärken. Umso mehr gilt dies für Lebensereignisse wie Umzüge, die Scheidung der Eltern oder den Verlust einer wichtigen Bezugsperson. In solchen Belastungssituationen zeigen Kinder häufig ein auffälliges Verhalten: Sie können sich zu Hause oder in der Schule nicht mehr gut konzentrieren, sind müde und energielos, wirken dünnhäutig, reagieren leicht aufbrausend oder können sich nicht mehr an Abmachungen halten.

Diese Verhaltensänderungen sind ein Teil der Reaktion auf akute Stresssituationen. Nach kurzfristig belastenden Ereignissen bilden sie sich häufig wieder zurück. Bei länger andauernden Belastungssituationen hingegen zeigen einige Kinder fortbestehende Verhaltensänderungen, die längerfristig zu Schwierigkeiten in der Schule und zu Hause führen können.

Lebensveränderungen und Belastungen sind alle Kinder immer wieder ausgesetzt. Einige stecken diese gut weg, andere entwickeln psychische Probleme. Entscheidend für eine gute Bewältigung solcher Situationen sind die persönlichen und sozialen Ressourcen, über die ein Kind verfügen kann.

Der Umgang mit Stress wird bereits im frühen Kindesalter erlernt.

Unterstützung von Freunden und Familie

Der Umgang mit Stress wird bereits im frühen Kindesalter erlernt, das Repertoire an Bewältigungsstrategien erweitert sich dann stetig über die Kindheit und die Adoleszenz hinweg. Bei der Bewältigung herausfordernder Situationen, aber auch bei Alltagsaktivitäten und Beziehungen in der Schule, in der Familie oder im Freundeskreis können Kinder erfahren, wo ihre angeborenen Stärken liegen. Darüber hinaus können sie weitere persönliche Ressourcen dazugewinnen, die ihnen helfen, neue Herausforderungen >>>

>>> erfolgreich zu bewältigen. Dazu zählen der Erwerb von Selbstvertrauen, die Fähigkeit, mit unangenehmen Emotionen umzugehen, bei grösseren Kindern das Gewinnen von Autonomie, die sozialen Kompetenzen, aber auch eine positive Denkweise.

Neben diesen persönlichen spielen soziale Ressourcen eine wichtige Rolle. Die soziale Unterstützung – seitens der Eltern, der Geschwister, anderer Familienangehöriger, der Freunde und der Lehrpersonen – ist eine Ressource, welche das Kind bei schwierigen Lebensereignissen enorm stärken kann.

Die persönlichen Lebenswerte erkennen

Für Eltern und Bezugspersonen ist es besonders wichtig, dem Kind Bewältigungsstrategien zu vermitteln und dessen Fähigkeiten, mit belastenden Situationen umzugehen, zu fördern. Einen Weg zur Stärkung des Kindes bieten Erlebnisse in Lebensbereichen, die für das Kind wertvoll sind, den sogenannten Lebenswerten. Lebenswerte sind Lebensbereiche, die ein Individuum als besonders wertvoll erlebt. Zu diesen gehören Familie, Freundschaften, Schule / Ausbildung, Hobbys / Spass, Reisen / Ausflüge, Kreativität, Erholung und Bewegung. Aktivitäten im Kontext der eigenen Lebenswerte ermöglichen dem Kind, seine Ressourcen zu entdecken und zu stärken und dadurch Herausforderungen meistern zu können.

Die Arbeit mit Lebenswerten ist zunehmend ein wichtiger Bestandteil der Psychotherapie mit Kindern – vor allem in der Akzeptanz- und Commitmentherapie. In dieser Therapie werden Kinder darin unterstützt, ihre persönlichen Lebenswerte zu erkennen und selbst zu fördern. Die Zunahme von für das Kind wertvollen Aktivitäten in den entsprechenden Lebensbereichen ermöglicht positive Erfahrungen, die Freude bereiten und psychische Symptome (wie Ängste und Depressivität) reduzieren können.

Die Forschung hat gezeigt, dass Menschen, die im Rahmen ihrer Lebenswerte aktiv sind, psychisch gesünder sind und eine höhere Lebenszufriedenheit aufweisen. Lebenswerte wirken sich Studien zufolge auf verschiedene Weise positiv auf die psychische Gesundheit aus. Zum einen konnte die Forschung zeigen, dass sie den Lebenssinn in Menschen stärken kann. Zum anderen erlauben positive Erlebnisse, von belastenden Situationen abschalten und sich erholen zu können, und eignen sich daher zur Stressbewältigung.

Und wie machens die Eltern?

Die Pflege von Lebenswerten kann dazu beitragen, dass bereits Kinder ihre Ressourcen optimieren und damit ihre Resilienz respektive Widerstandsfähigkeit verbessern können. So tragen verschiedene Situationen im Alltag dazu bei, dass sich ein Kind als kompetent und

Die Arbeit mit Lebenswerten wird immer mehr zu einem wichtigen Bestandteil der Psychotherapie mit Kindern.

Tipps für die Förderung der Resilienz des Kindes mit Lebenswerten

- Finden Sie mit dem Kind gemeinsam heraus, was es als besonders wichtig erachtet im Leben und was es gerne tut. Sie können dies auch spielerisch machen, indem Sie Ihr Kind zum Beispiel auffordern, Bilder oder Zeichnungen von Dingen, die ihm Freude bereiten, in eine kleine Schatzkiste zu legen und dann gemeinsam zu überlegen, wann Sie diese Dinge das letzte Mal getan haben und wann Sie diese wieder stattfinden lassen könnten.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind Begegnungen mit anderen Kindern. Bei Schulkindern hat der Lebenswert «Freundschaften» eine zentrale Bedeutung. Es ist sehr wichtig für sie, sich mit Gleichaltrigen zu treffen, sie nach Hause einzuladen, mit ihnen nach dem Schultag zu spielen bzw. abzumachen und so soziale Kompetenzen zu erlernen und soziale Ressourcen zu erweitern.
- Planen Sie die Freizeit mit Ihrem Kind und unterstützen Sie es dabei, in seinen Lebenswerten ausgewogen aktiv zu sein. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genug Zeit hat, sich zu entspannen, und nicht mit zu vielen Aktivitäten, die Energie benötigen, überfordert wird.
- Gestalten Sie als Eltern Ihr Leben nach Ihren Lebenswerten und versuchen Sie die für Sie wertvollen Aspekte des Lebens in Ihren Alltag einzubauen, indem Sie bewusst Zeit dafür einplanen. Ihr Kind wird von Ihnen lernen, die für sich wichtigen Lebenswerte zu pflegen.

stark erleben kann, um belastende Situationen zu bewältigen.

So erfährt ein Kind während des Abendessens mit seiner Familie beim Austausch über die Ereignisse des Tages, wie seine Eltern mit ihren eigenen Stresssituationen bei der Arbeit umgehen und Probleme lösen. Oder ein Kind gewinnt ein schwieriges Spiel gegen die älteren Geschwister oder gegen einen Elternteil und erlebt dabei seine eigene Kompetenz und dadurch eine mögliche Stärkung des Selbstwertgefühls. Freunde geben dem Kind Vorschläge für die Lösung eines Konfliktes mit einem Kameraden.

Auf einem Ausflug mit der Familie erlebt ein Kind viele positive Gefühle wie Freude, Vergnügen, Interesse oder Gelassenheit und stellt fest, dass es im Leben neben belastenden Situationen auch glückliche Momente gibt, die ihm Kraft geben und die Bewältigung von Stresssituationen erleichtern können. Die Pflege von Lebenswerten kann einem Kind daher helfen, das Leben als wertvoll und Situationen als beherrschbar wahrzunehmen und dadurch die eigene Resilienz zu fördern. <<<

Stefania Vanzetti

ist Psychologin und Doktorandin an der Abteilung für Klinische Kinderpsychologie und Biologische Psychologie der Universität Freiburg. Im Zentrum ihrer Forschungen liegt der Einfluss von Ressourcen auf die Stressregulation und auf die psychische Gesundheit von Kindern und deren Eltern.