

# «Helikoptereltern haben kein Vertrauen»

Was macht Familien glücklich? Darüber referiert Dozent Sigmar Willi am Elternforum in Gossau. Ein Gespräch auch über Optimismus.

Diana Hagmann-Bula

## Was waren Ihre glücklichsten Momente als Kind?

**Sigmar Willi:** Ich bin auf einem kleinen Bauernhof im St. Galler Oberland aufgewachsen. Wir haben im Herbst jeweils die Trauben geerntet, viele Menschen haben uns dabei geholfen. Ich mag mich an die gute Stimmung erinnern, an das Essen auf dem Feld, aufgetischt auf einem Einacher. Es gab Dinge, die es sonst nie gab. Pommes-Chips, Wienerli, frische Brötchen, für einmal Süssgetränke und nicht nur Most.

## Das tönt nach einer unbeschwertten Zeit. Alle Eltern wünschen sich zufriedene Kinder. Wie gelingt das?

Wichtig ist, dass die Eltern selber gut auf sich achten. Dann leben sie sinnvolle Denkmuster vor und geben sie den Kindern weiter. Das beginnt bei der Selbstliebe. Dass man seine Stärken sieht und sich darauf fokussiert. Dass man seine Schwächen akzeptiert. Dass man herausfindet, welche Bedürfnisse man hat und diese lebt, dass man sich entwickelt. Zur Selbstfürsorge gehören Ernährung, Entspannung und Bewegung. Auch Selbstmitgefühl sollte man nicht vergessen. Sich nicht verurteilen, wenn mal etwas misslingt.

## Dann wäre Erziehung ganz einfach. Eltern kleiner Kinder sehen das wohl etwas anders.

Natürlich gibt es noch ein paar andere Sachen, die nötig sind für gute Erziehung. Regeln, Geduld und so weiter. Aber mit ein Gutes-Vorbild-Sein ist schon eine wichtige Basis gelegt.

## Sind es die gleichen Faktoren, die Klein und Gross glücklich machen?

Ja, nur in anderer Dosierung. Uns bekommt Spielen auch. Im Internet surfen zum Beispiel hat eine spielerische Komponente. Oder im Wald spazieren gehen und Tannzapfen werfen. Hätten Erwachsene mehr Zeit, würden sie das öfter tun. Kinder sind mehr im Moment. Erwachsene müssen die Achtsamkeit wieder erlernen, die Kunst, nur eine Sache auf einmal zu tun. Auch möglichst viele gute Gefühle zu haben, Freude, Genugtuung, Wohlbefinden, macht uns zufrieden. Schlechte Emotionen sollten wir meiden oder zumindest einen konstruktiven Umgang damit finden.

## Wie lassen sich positive Gefühle verstärken?

Wenn man ein positives Bild von der Welt und den Menschen hat und sich auf das Gute fokussiert. Und wenn etwas mal nicht so gut funktioniert, sucht man die Gründe dafür und diskutiert, was man dagegen unternehmen kann. Anschuldigungen und Vorwürfe bringen dann nichts. Ich empfehle Ich-Botschaften.

## Können Sie ein Beispiel nennen?



Familienzeit mit dem Tablet: Es hilft, die Freude am Lernen zu fördern, verlangt aber auch nach noch mehr Regeln.

Bild: Getty

Statt ein «Ich habe dir das doch schon 1000-mal gesagt» lieber mit einem Satz wie «Ich stelle fest, dass du länger am Computer gesessen hast als abgemacht und das macht mich traurig» reagieren. Dann formuliere ich meinen Wunsch und höre mir an, was das Kind dazu zu sagen hat. Gemeinsam arbeitet man Regeln aus. So arbeite ich mit Erwachsenen, so kann man auch mit Kindern umgehen. Das stärkt die Beziehung und macht alle zufrieden.

## Gute Beziehungen sind wichtig für das eigene Glück. Gerade ist bedingungslose Elternliebe sehr angesagt. Gibt es sie?

Bedingungslose Liebe ist ein unglücklicher Begriff. Eltern geben soviel Liebe wie möglich. Eingeschränkt wird das häufig durch die Prägungen aus ihrer eigenen Kindheit. Wir können aber immer wieder einen gut gemeinten Anlauf nehmen gegenüber unseren Kindern. Und haben wir einen wohlwollenden Blick und glauben, dass es gut kommt, dann tragen wir viel zum Glück von unseren Kindern bei. Regeln lassen sich zusammen aufstellen und erklären, auch, warum etwas nicht verhandelbar ist. Kinder fühlen sich so wertgeschätzt.

## Sie betonen stets das Positive. Was ist mit den schlechten Gefühlen?

Die dürfen auch raus. Kinder sollen den Frust abladen können. Als Eltern warten wir ab, nehmen sie in den Arm, warten wieder, bis sie sich beruhigt haben. In solchen Momenten ist es wichtig, den Kindern zu spüren zu geben: Ich habe dich trotzdem lieb. Ich habe dich lieb, so wie du bist.

## Die deutsche Ratgeberautorin Nicola Schmidt, die sich für eine bedürfnisorientierte Erziehung einsetzt, rät: «Sag deinem Kind einmal am Tag, wie lieb du es hast. Ausser wenn es dir wirklich auf die Nerven geht. Dann sag es ihm zweimal.» Sehen Sie das auch so?

Nein, nicht ganz. Man darf dem Kind durchaus sagen, dass sein Verhalten mich nervt und ich mich aufrege. Antiautoritäre Erziehung ist genau so schädlich wie autoritäre. Fordern und fördern ist wichtig.

## Wie verantwortlich sind Eltern für das Glück ihrer Kinder?

Die genetischen Prägungen sind stark. Es heisst, 50 Prozent ist gemacht, egal bei welcher Eigenschaft. Aber man hat immer noch 50 Prozent, die man mitprägen kann als Eltern. Zum Beispiel mit Optimismus und Liebe, mit guter Kommunikation und Lob.

## Was, wenn Eltern gerade keine Lust auf Optimismus haben und schlecht drauf sind?

Dann sollten sie trotzdem versuchen, sich in gute Stimmung zu bringen, bevor die Kinder

wieder nach Hause kommen. Spazieren gehen, sich kurz hinlegen, lesen, einfach etwas für sich tun.

## Wie wirkt sich Digitalisierung auf das Glück als Familie aus?

Digitalisierung ist Fluch und Segen zugleich. Man kann Kinder damit beschäftigen, auf einer langen Ferienreise zum Beispiel. Sie sind dann schön ruhig hinten im Auto und die Eltern haben weniger Stress. Die Emotionen der Eltern übertragen sich ja immer auf die Kinder. Man kommt als Familie gelassener am Ferienort an und startet entspannter in die freien Tage. Das Tablet kann auch die Liebe zum Lernen fördern. Man entdeckt ein fremdes Tier, recherchiert gemeinsam im Internet. Das weckt die Neugier bei Kindern.

## Und die Nachteile?

Eltern müssen wegen all den Geräten noch mehr Regeln durchsetzen, auch über Bildschirmzeit. Wichtig für erfolgreiches späteres Lernen sind unter anderem die Urteilsfähigkeit, die Emotionskontrolle. Und das Durchhaltevermögen. Digitalisierung schadet dem Durchhaltevermögen. Sendun-

gen und Games sind sehr schnell, empfangene Nachrichten lösen Dopaminschübe aus. Von diesem Moment an beginnt das Multitasking im Kinderleben.

## Welche Folgen kann dieses Multitasking haben?

Die digitalen Erfahrungen von Mädchen und Buben bewirken, dass sie anderes nun als langweilig empfinden und mehr Mühe haben, an einer Sache dranzubleiben. Eltern müssen den Kindern dann dabei helfen.

## Erziehung ist Mutsache, heisst es in der Ankündigung zu Ihrem Referat am Elternforum. Erklären Sie das.

Regeln durchzusetzen, braucht Kraft. Und Mut. Es ist einfacher, die Kinder machen zu lassen. Oder sie bei einem Gefühlsturm mit Süßem zu beruhigen, statt den Grund für die Reaktion herauszufinden. Es ist aber wichtig, ihnen beizubringen, was passiert, wenn sie Emotionen freien Lauf lassen. Zu unterstützen, voranzugehen, einzuschreiten, sich unbeliebt zu machen, immer wieder einen neuen Anlauf zu nehmen und dabei in der liebenden Haltung zu bleiben, das ist tapfer.

## Tapfer ja, aber mutig?

Wir haben alle etwas, das noch im Argen liegt und uns in der Erziehung beeinflusst. Bei uns selber, in unserer Beziehung. Hinzuschauen und sich dem zu stellen, das ist mutig. Ein Beispiel: Warum überwachen sogenannte Helikoptereltern ihre Kinder? Weil sie selber kein Vertrauen ins Leben haben.

## Helikoptereltern wollen ihr Kind vor schlechten Erfahrungen beschützen. Wie wichtig ist es, als Kind auch mal zu scheitern?

Meine Partnerin hat öfter mal mit Eltern zu tun, welche die Probleme ihrer Jugendlichen lösen wollen. Dabei lernt man Selbstwirksamkeit nur, wenn man sie trainieren und seine Anliegen alleine deponieren kann. Von klein auf. Das ist der schwierige Balanceakt für Eltern. Sie sind verpflichtet, ihr Kind zu unterstützen, nur sollten sie das nicht zu stark tun. Sonst nimmt man Mädchen und Buben die Selbstwirksamkeit. Und die gibt dem Selbstbewusstsein Schub und macht glücklich.

## Braucht es den Ausflug in den Europapark oder genügt ein Herbstspaziergang durch raschelndes Laub? Die Freude im Kleinen statt im Grossen zu sehen, lautet ein oft erteilter Rat an Erwachsene. Funktioniert er bei Kindern ebenso?

Viel besser sogar. Kinder sehen beim Spazieren jedes Steinchen, jedes Schneckenhaus. Sie können besser im Moment und mit Einfachem verweilen als wir. Mit den Wellen spielen, stundenlang eine Hütte bauen. Dann werden sie älter und urteilen: Was ist cool, was ist uncool? Wenn wir über ein neues Brot schwärmen, das so fein riecht, sagt das Kind vielleicht nichts dazu. Aber es nimmt die elterliche Haltung, das kleine Glück zu schätzen, auf.

## Sind unbeschwerte Kinder als Erwachsene glücklicher?

Menschen aus einem liebenden, fördernden Elternhaus müssen weniger unternehmen für ihr Wohlbefinden, die andere Gruppe muss mehr tun. Das zeigt die Forschung. Aber sie können etwas dafür tun, um glücklich zu werden. Man kann nicht ein Leben lang das Elternhaus verantwortlich machen für die eigene Unzufriedenheit. Irgendwann ist man ein erwachsener Mensch und kann sein Leben in die Hand nehmen.

## Eltern sind auch nur Menschen und machen Fehler.

Das ist normal. Solange man Fehler zugeben und darüber reden kann, ist alles gut. Erziehung ist Schwerstarbeit, sie gelingt nicht fehlerlos. Dann darf man gnädig mit sich sein. Und wenn man sich in solchen Momenten bewusst ist, dass Kinder nicht immer glücklich machen, aber dem Leben immer einen Sinn geben, fühlt man sich sogar getröstet.



Sigmar Willi, Dozent für Persönlichkeitsentwicklung an der Ostschweizer Fachhochschule, Coach und Berater. Bild: zvg

## Nur Mut: Elternforum 2023

Wie stärken wir uns und unsere Kinder? Dieser Frage geht das Elternforum 2023 am Samstag, 11. November, nach. Es findet von 9.30 bis 16 Uhr im Fürstenlandsaal in Gossau statt.

Neben Sigmar Willi, Dozent für Persönlichkeitsentwicklung, steht auch die Psychothera-

peutin und Verhaltenstherapeutin Annette Cina auf der Bühne. Sie referiert über Elternängste.

Das Elternforum wird von der Koordinationsstelle Elternbildung des Bildungsdepartements veranstaltet. Anmeldung unter [www.elternbildung.sg.ch](http://www.elternbildung.sg.ch). (red)