

TIPPI

Magazin für die Familie



NEUJAHR'S
VORSÄTZE
Wie man
seinen inneren
Schweinehund
zähmt

Herausforderungen mit Liebe meistern

Mit Blick nach vorne



♥ Rob Bolland
Geschichte einer Kindheit

♥ Auf direktem Weg
Network Marketing

♥ Videogames
Was Kinder dabei lernen

Hilfe, mein Kind wehrt sich nicht!

So können Eltern bei Angriffen auf ihre Kinder helfen. VON **SIMONE FRÖCH**



Von anderen gekränkt und gedemütigt zu werden, verursacht Schmerz, Angst und Scham. Eltern sollten dem betroffenen Kind klarmachen, dass es nicht seine Schuld ist.

© Freepik (1), Pixels (1), Agnes Stadtmann (1)

Kaum erblickt die 9-jährige Lina ihren Papa, kullern ihr schon die Tränen über die Wangen. „Was ist los?“, fragt der Vater überrascht. Lina senkt verlegen den Blick. Es dauert einige Zeit, bis sie es leise über ihre Lippen bringt: „Max hat gesagt, dass ich hässlich bin. Er hat das ein paar Mal gesagt und mich dabei ausgelacht.“ Papa schaut Lina betroffen an. Er weiß nicht, was er jetzt sagen soll. „Aber das stimmt nicht! Und das weißt du“, platzt es schließlich aus ihm heraus. „Der wollte dich doch nur ärgern – gemein zu dir sein.“ Lina weint weiter. Als sie sich etwas beruhigt hat, fragt Papa: „Und was hast du geantwortet?“ Lina schaut ihn ratlos an und sagt: „Nichts.“

Demütigungen tun weh

Es tut weh, verspottet und ausgelacht zu werden. Die Hirnforschung hat uns mittels bildgebender Verfahren gezeigt, dass kränkende Worte die gleichen Gehirnregionen aktivieren, die auch bei körperlichen Schmerzen angesprochen werden. Sind Kinder wiederholt demütigenden Erfahrungen ausgesetzt, fangen sie irgendwann an, den erniedrigenden Botschaften Glauben zu schenken. Das beschädigt das vertrauensvolle Bild, das sie von sich selbst haben. Schlimmstenfalls kommen sie mehr und mehr zu der Überzeugung: „Ich bin nicht okay, so wie ich bin.“ Das beeinflusst ihr weiteres Leben, die Gestaltung ihrer Beziehungen

zu anderen Menschen und ihren Umgang mit der Welt, die als gefährlich und kritisch erlebt wird.

Deshalb ist es so wichtig, dass sensible, stille, schüchterne Kinder lernen, wie sie sich erfolgreich zur Wehr setzen können. Keiner muss sich Erniedrigungen gefallen lassen!

Am besten still sein?

Wir können davon ausgehen, dass Max merkt, wie sehr sich Lina verletzt fühlt. Ließe er sich von seinem Mitgefühl leiten, würde er sich um eine Wiedergutmachung bemühen. Leider gibt es Kinder, die es stark zu machen scheint, andere mit gemeinen Sprüchen zu traktieren. Sie

suchen sich intuitiv unterlegen wirkende Kinder für ihre Angriffe aus. Sich wortlos zurückzuziehen, in der Hoffnung, dass die Gemeinheiten aufhören werden, kann punktuell eine gute Strategie sein. Langfristig jedoch führt diese Vorgehensweise häufig dazu, zur Zielscheibe weiterer Attacken zu werden. Denn widerstandsloses Verhalten lässt manchen „Angreifer“ glauben, dass er sein Ziel erreicht hat und das belästigte Kind weiterhin erfolgreich seklieren kann.

Eltern leiden darunter, tatenlos zuschauen zu müssen, dass sich das eigene Kind nicht gegen Angriffe wehrt, und versuchen, es zu ermutigen: „Lass dir das nicht gefallen!“ Doch solche Appelle verpuffen meist, da das Kind keine Ideen dafür in die Hand bekommt, WIE es sich wehren soll.

Warum wehrt sich ein Kind nicht?

Sensible Kinder fühlen sich von herabwürdigenden Worten und Gesten gekränkt und verunsichert. Manche empfinden tiefe Gefühle der Scham. Scham gilt als Wächterin unserer Würde, die durch Demütigungen verletzt wird.

In ihrem Umfeld erleben sie häufig, dass andere Kinder aggressiv auf Gegenwehr und Angriffe reagieren – was mitunter zu heftigen Auseinandersetzungen führt. Oft kommt deshalb auch die Angst hinzu, dass alles noch schlimmer wird, wenn sie etwas sagen. Diese Gefühle veranlassen die Kinder dazu, Demütigungen stillschweigend hinzunehmen. Außerdem wollen sensible Kinder selber nicht grob sein müssen. Wie aber sollen sie den Gemeinheiten wirksam entgegenreten, ohne den anderen dabei persönlich anzugreifen? Dafür fehlen ihnen üblicherweise die geeigneten Strategien.

Sensibel bleiben, selbstsicher werden

Kinder, die sich Boshaftigkeiten nicht widersetzen, lernen nicht, dass sie ein Recht auf den Respekt anderer haben. Etwas sagen zu können, wenn andere uns verletzen, fühlt sich jedenfalls besser an, als hilflos zu schweigen. Zu erfahren, wie sie den Angreifer mit gewieften Antworten überraschen können, kann für betroffene Kinder erlösend sein.

Eltern sollten ihrem Kind Sätze mit auf seinen Weg geben, mit denen es die Richtung des Angriffs verändern kann – statt mitten ins Herz daneben vorbei. Auf ein „Du bist so blöd“ kann es sich beispielsweise „blöd stellen“ und mit einem der folgenden Sätze reagieren: „Hast du etwas



Über die Autorin

Mag.^a Simone Fröch ist Psychologin, Supervisorin und Coach. Sie ist spezialisiert auf sensible, schüchterne und ängstliche Kinder und begleitet auch Jugendliche und Erwachsene, die selbstsicherer werden möchten.
starke-kinder.at, selbstbewusst-sensibel.at

» Es ist so wichtig, dass sensible, stille, schüchterne, einfühlsame Kinder lernen, wie sie sich selbstsicher und erfolgreich zur Wehr setzen können. Keiner muss sich Erniedrigungen gefallen lassen! «

Simone Fröch



4 SCHRITTE FÜR ELTERN, DIE IHREM KIND HELFEN WOLLEN

- 1. Erkennen:** „In letzter Zeit magst du gar nicht mehr so gern in die Schule. Ist da vielleicht ein bisschen Angst dabei? Ist irgendetwas vorgefallen?“
- 2. Verstehen:** „Aha, Max hat gesagt, dass du hässlich bist.“
- 3. Annehmen:** „Das komische Gefühl, das du dabei spürst, will dir zeigen, dass Max dir mit seinen gemeinen Worten wehgetan hat. Du schämst dich und würdest am liebsten unsichtbar werden. Warum ich das weiß? So geht es den meisten Menschen, die so etwas erleben – auch mir.“
- 4. Verändern:** „Es ist nicht in Ordnung, was Max zu dir gesagt hat. Aber: Du bist liebenswert, so wie du bist! Lass uns gemeinsam überlegen, was du das nächste Mal sagen und tun kannst, wenn Max etwas Gemeines zu dir sagt.“



Manche Kinder scheint es stark zu machen, wenn sie andere traktieren. Jedes fünfte Schulkind hat laut Studien bereits Erfahrungen mit Mobbing gemacht.

gesagt?“, „Redest du mit mir?“ Vielleicht hilft auch ein verwundertes, freundliches „Was ist denn los mit dir?“, um das andere Kind aus dem Konzept zu bringen.

Schon mit jüngeren Kindern kann man spielerisch Quatschwörter erfinden. Diese werden beispielsweise aus zwei Wörtern oder drei Silben zusammengesetzt: „Fischzuckerl“, „Hundebrille“, „Jobale“, „Mariku“. Solche Wörter verletzen nicht, wirken vergnügt, ausgesprochen aber wie ein schützender Abwehrschild gegenüber Beleidigungen.

Eltern können solche Wörter und Sätze mit ihrem Kind üben, damit es die notwendige Selbstsicherheit entwickeln und künftig in entsprechenden Situationen souverän reagieren kann. Der Rückhalt, den das Kind dabei von den Eltern spürt, wird es stärken.

Groß wie eine Giraffe statt klein wie ein Hamster

Aber was hilft die ausgeklügeltste Wortkunst ohne eine selbstbewusste Körpersprache? Von Anfang an selbstsi-



Wird ein Kind systematisch beschimpft und schikaniert, spricht man von Mobbing. Aus Angst, nicht mehr zur Gruppe zu gehören oder selbst Opfer zu werden, machen andere oft mit.



© Pexels (2), Freepik (1)

chere Signale senden, ist wichtig: aufrecht und mit beiden Beinen sicher stehen und gehen, beim Reden Blickkontakt halten, mit fester Stimme sprechen, ein freundlicher und bestimmter Gesichtsausdruck. Mit dem entsprechenden Selbstvertrauen reichen oft nur zwei Silben als wirksamer Schutzschild gegenüber verbalen Angriffen: „Aha“, „Oh je“, „Soso“. Zeig deinem Kind, wie es diese Zweisilber erstaunt aussprechen kann.

Selbstsicheres Verhalten kann eingeübt werden. Es muss aber auch vorgelebt werden. Denn Kinder lernen in erster Linie von Vorbildern. Und das sind die Eltern!

Tipps für den Notfall

Verletzenden Hänseleien, die trotz aller Bemühungen nicht aufhören, müssen klar Grenzen gesetzt werden. Das Kind kann den Angreifer mitten im Wort selbstbestimmt unterbrechen: „Okay. Das reicht! Wenn du nicht aufhörst, sag ich's der Lehrerin.“ Es sollte dann auch wirklich selbstbewusst zu einem Lehrer gehen und sich nicht einschüchtern lassen, wenn der „Angreifer“ das Kind mit „Petze“ verspottet. Erkläre deinem Kind, dass der andere das nur macht, um weiterhin die Ober-

hand zu behalten. Hilfe holen ist nämlich etwas ganz anderes als verpetzen.

Wie können Eltern ihr Kind schützen?

Um das Selbstvertrauen eines Kindes von Anfang an zu stärken, müssen wir seine Gefühle ernst nehmen: „Ich sehe, dass du wütend bist, und das ist nur natürlich. Aber leider geht es trotzdem heute nicht.“ Statt: „Jetzt führ dich doch nicht schon wieder so auf!“ Das Kind muss spüren, dass es wichtig ist. Lasse ihm die Unterstützung zukommen, die es braucht. Auch zu erleben, dass es Probleme selber lösen kann, stärkt sein Vertrauen in sich selbst. Nimm ihm deshalb nicht zu viel ab. Nur so kann es erkennen: „Ich kann das.“ Ermögliche dem Kind ein Hobby und Kontakte zu Freunden, denn das stärkt es sozial.

Und hier nun die Idealvariante von der Geschichte

Lina hat erlebt, wie gemein Max sein kann. Mit Hilfe ihrer Eltern wappnet sie sich für künftige Bosheiten von ihm, indem sie kurze Wörter und – Lina mag Giraffen – eine aufrechte Giraffenhaltung einübt.

Sie steht auf dem Schulhof, als Max

ihr spöttisch zuruft: „Bist du hässlich!“ Daraufhin schaut Lina ihm schmunzelnd ins Gesicht und antwortet mit einem selbstbewussten „Ooo-kay“. Als habe sie damit eine Belanglosigkeit erledigt, dreht sie sich gleich darauf zu ihrer Freundin Zoé und läßt sie fröhlich lächelnd ein: „Komm mit, ich zeig dir meinen neuen Fadenspiel-Trick!“

Max schenkt sie dabei keine weitere Beachtung mehr. Das Signal ist: Ich erkenne deine Gemeinheit, aber sie kommt bei mir nicht an. ■

HILFE BEI MOBBING

Wenn sich Mitschüler gemeinsam gegen das Kind verbünden und es systematisch ausgeschlossen wird, sollte Kontakt mit dem Klassenlehrer aufgenommen werden. Dann spricht man von Mobbing, und dies ist im Alleingang für kein Kind zu lösen. Die Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreichs stehen Betroffenen zur Seite und bieten kostenlose Beratungen an: [kija.at](https://www.kija.at)