

„Viele Kinder sind gestresst“

Zurücklehnen und einen Gang runterschalten fehlt in vielen Familien, sagt die dänische Psychologin Helle Jensen. Ständige Beschäftigung wirkt auf Kinder wie eine Droge.



Kinder brauchen Räume, wo sie abseits von Leistungsdruck spielen und sein können. Das stärkt sie. Foto: Shutterstock

Foto:

Kinder kommen heutzutage früher als je zuvor in Kindergruppen zum Spielen. Trotzdem heißt es seitens der Schule, dass es vielen an einem Miteinander fehlt und Probleme wie „Mobbing“ auftreten. Lernen Kinder nicht ausreichend, in der Gruppe zu sein?

Helle Jensen: Eines der Probleme ist, dass es in den meisten Kindergärten zu wenig Eins-zu-eins-Kontakt zwischen Kind und Erwachsenen gibt. Die Tatsache, allein unter vielen Kindern zu sein, bringt kleinen Kindern kein Mitgefühl für andere bei. Wir wissen heute aus der Forschung, dass dieser frühe Kontakt zu einer Bezugsperson die eigentliche Grundlage ist, um für sich und andere ein Gespür zu entwickeln. Das heißt, dass wir – wenn wir Kinder in frühen Jahren in Tagesbetreuungen haben wollen – auch Geld investieren müssen, damit die Kinder in einer guten Umgebung wachsen können.

Sie beschreiben in Ihrem neuen Buch „Miteinander“ Meditationsübungen, die Sie mit sechsjährigen Schülern gemacht haben, um die Empathie zu fördern. Warum hilft das?

Jensen: Das funktioniert gut, weil es Kindern hilft, innerlich runterzukommen. Sie können dadurch ihre Aufmerksamkeit auf ihr Inneres richten und müssen nicht ständig ihre Aufmerksamkeit nach außen halten. Sie können sich entspannen. Schon nach wenigen Übungen gibt es in der Klasse eine gute und ruhige Arbeitsatmosphäre. Die beste Grundlage, um lernen zu können.

Sie sagen, dass Kinder zu sehr mit Außenreizen stimuliert werden und unbedingt Raum bräuchten, wo nichts passiert. Warum?

Jensen: Wenn Sie heute eine Umfrage unter 12-Jährigen machen, werden Sie einen hohen Teil erwischen, der sich gestresst fühlt. Das Leben der Kinder wird immer stressiger. Dauernd passiert etwas. Sie sind viel mit anderen Kindern zusammen, in der Schule, im Hort, sie werden die ganze Zeit stimuliert. Es gibt ständig Angebote, Kurse, viele technische Spiele. Es gibt kaum Orte, wo sie ohne Erwachsene sind. Sie sind ständig auf „on“ geschaltet, ihre Aufmerksamkeit ist selten nach innen gerichtet. Das macht Kinder unruhig und unruhig. Wenn sie den Kontakt zu sich selbst verlieren, haben sie auch einen schlechten zu anderen. Es fehlt dann das Gefühl für Solidarität.

Eltern ist die Bildung ihrer Kinder heute aber wichtiger denn je. Das passt mit Räumen, wo nichts passiert, nicht zusammen, oder?

Jensen: Im Prinzip geht beides Hand in Hand: Mathe und andere Dinge lassen sich am besten lernen, wenn es ein gutes Miteinander in der Klasse gibt und eine gute Beziehung zwischen Schülern und Lehrern. Kinder, die einen guten Draht zu sich selber haben und in sich ruhen können, lernen auch gerne. Es deutet vieles darauf hin, dass es für jene Probleme, die unsere Kinder als Erwachsene in Zukunft zu lösen haben, viel Kreativität und Empathie brauchen wird. Wer nur fachlich gut ist, aber nicht teamfähig, wird es schwer haben.

Einigen Eltern ist im Ernstfall ein durchsetzungsfreudiges Kind lieber als ein soziales . . .

Jensen: Ja, aber ein Kind, das über andere ständig drüberfährt, wird sich irgendwann selbst verlieren. Noch nie gab es so viele Menschen, die unter Stress und Burn-out leiden. Das hat viel mit egozentrischem Verhalten zu tun. Wir sollten umdenken.

Woran sieht man, wenn es Kindern an Empathie fehlt?

Jensen: Das zeigt sich auf verschiedene Art: Es gibt zum Beispiel Kinder, die ständig im Mittelpunkt sein wollen: „Schau her, ich . . .“, „Mein Papa kann . . .“. Das sind oft Kinder, die in der Klasse rausschreien. Es fehlt ihnen an Gefühl für die Gruppe. Das sind Kinder, die daheim nur für das wahrgenommen werden, was sie tun, nicht für das, was sie sind. Wenn diese Kinder zornig oder traurig sind, können die Eltern damit meist nicht gut umgehen.

Häufig sind das Kinder von Eltern, die ihr Kind „als Projekt“ sehen. Diese Kinder fühlen sich nur wohl, wenn sie sagen können „da bin ich gut“. Sie haben genauso wie Kinder, die gemein zu anderen sind, den Kontakt zu sich selbst verloren. Und gestehen anderen keinen Raum zu. In Wahrheit sind sie unsicher und überspielen das.

Was sollten Eltern tun?

Jensen: Eltern müssen ihren Kindern nicht ständig etwas bieten. Viel besser wäre es, einfach zusammen zu sein. Zeit miteinander haben. Gemeinsam nichts tun, einige Minuten herumliegen. Oder in der Natur sein. Dann spüren sich alle besser.

Das Gespräch führte

Liane Pircher

Toni Times