



17 Dinge, die wir von Kindern lernen können

Dr. Michaela Axt-Gademmann, Professorin für Gesundheitsförderung, Prävention und Medical Wellness an der staatlichen Hochschule in Coburg und Mutter von zwei Kindern

Dr. Anton A. Bucher, Professor für Praktische Theologie, Universität Salzburg, Schwerpunkt: psychologische Aspekte der Spiritualität

Dr. Udo Baer, Autor, Philosoph und Pädagoge, Heilpraktiker für Psychotherapie, Geschäftsführer der Zukunftswerkstatt therapie kreativ

Sie springen in Pfützen und klettern auf Bäume. Wir Erwachsenen lächeln unwillkürlich, wenn wir das sehen. **So unbeschwert und fröhlich!** Holen Sie sich diese Gefühle zurück

Text **Katharina Schwarz**

Sie können weder die Uhr lesen noch den Busfahrplan. Andererseits sind Kinder mutiger und kreativer als wir „Großen“ und Meister im Delegieren und Kontaktknüpfen. Denn sie gehen neugierig und frei von Vorurteilen auf andere zu. Sie leben im Hier und Jetzt, hadern nicht mit der Vergangenheit und denken nicht an die Zukunft. Kurzum: Könnten wir uns die überbordende Energie eines Kindes ein Leben lang bewahren, wir wären glücklicher, gesünder, entspannter und erfolgreicher. Oder?

Fast. Realitätssinn und Ernsthaftigkeit brauchen wir nämlich auch. Stellen Sie sich nur mal vor, Ihr Chef würde bei der Frage nach einer Gehaltserhöhung die Hände auf die Augen pressen, weil er glaubt, so unsichtbar zu werden. Dass wir uns in puncto Sozialverhalten und Alltagswissen nicht mehr wie Vorschulkinder verhalten, erleichtert zweifellos unser Zusammenleben. Das Ziel ist also, erwachsen zu bleiben und sich einige kindliche Stärken zurückzuerobieren. Die 17 wundervollsten haben wir für Sie genauer unter die Lupe genommen und Experten gefragt, was wir uns kinderleicht bei den Kleinen abgucken können.

1 Kinder sind fröhlich

Kinder lachen etwa 400 Mal am Tag, Erwachsene nur 15 Mal. Dadurch sind Kinder schlicht besserer Laune, aber auch optimistischer, selbstbewusster und sogar gesünder. Wie Sie Ihr Lachpensum steigern können, verrät Prof. Michaela Axt-Gademmann (Buchtipps: „Was Kinder schlau und glücklich macht“, Herbig, 150 Seiten, 17,99 Euro): „Lassen Sie sich bewusst vom Lachen anstecken. Schauen Sie sich zukünftig mehr Komödien an und umgeben Sie sich mit Menschen, die das Leben von der leichteren Seite sehen. Das färbt ab.“ Und weil sogar „unechtes“ Lachen gesund und glücklich macht, existieren in Deutschland inzwischen gut 150 „Lachclubs“ (Infos: www.lachclub.info oder Tel. 0 69/5 96 39 11). Sie gehen zum Lachen lieber in den Keller? Dann nehmen Sie beim nächsten Mal eine bequeme Matte mit! Lach- oder Hasya-Yoga holt Sie systematisch aus dem Trübsinn.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 38 ▶



„Lassen Sie sich bewusst vom Lachen der Kinder anstecken.“

PROF. MICHAELA AXT-GADERMANN



2 Kinder fühlen mit

Beim Spielen lernen Kinder, in andere Rollen zu schlüpfen. Weint dann ein Mädchen auf dem Spielplatz, weil es seine Mama nicht findet, kann sich ein anderes Kind problemlos in die Lage versetzen und spürt die Angst fast am eigenen Leib. Es wird versuchen, das Mädchen zu trösten. Was Sie sich abgucken können? Das Lebensmotto: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem anderen zu.“ Würde es Sie verletzen, wenn Sie wüssten, dass Ihre Kollegen hinter Ihrem Rücken über Sie herziehen? Vermutlich. Dann halten Sie sich doch künftig aus Lästerrunden raus.

„Lassen Sie sich auf Kinderfragen ein – und hinterfragen Sie so Ihre eigene Welt“

DR. ANTON A. BUCHER

3 Kinder können zuhören

„Aha. Soso. Mhhh.“ – Wir haben gelernt, dass zustimmende Laute ausreichen, um als guter Zuhörer durchzugehen. Aber nur, wer wirklich aufpasst, kann Zwischenfragen stellen. Die signalisieren Interesse und schärfen das Gehör für wichtige Botschaften zwischen den Zeilen. Tipp: Fassen Sie das, was Ihr Gegenüber gesagt hat, zusammen und fragen Sie nach, ob Sie es richtig verstanden haben.

4 Kinder staunen

Erwachsene, die voller Ehrfurcht Augen und Mund aufreißen, sehen wir selten. Dabei wird Abgeklärtheit völlig zu Unrecht mit Weltgewandtheit gleichgesetzt. Prof. Anton Bucher: „Menschen, die nur abgeklärt sind, sind nicht klug, sondern altklug. Gerade sehr gebildete Menschen – Naturwissenschaftler beispielsweise – können noch ehrfürchtig staunen. Wirklich gebildete Menschen sind begeisterte Menschen.“ Wie können uns Kinder dabei helfen? „Allein dadurch, dass wir uns auf ihre Fragen einlassen und ebenfalls das Selbstverständliche hinterfragen.“ Eine US-Studie zeigt: Ehrfurcht wirkt langfristig. „Sie gibt uns das Gefühl, mehr Zeit zu haben, macht geduldiger und hilfsbereiter“, sagt Melanie Rudd von der University of Minnesota. „Wir treffen klügere Entscheidungen und fühlen uns glücklicher.“ Erstaunlich.

5 Kinder beobachten genau

Haben Schmetterlinge Haare? Wie weit fliegt der Samen einer Pusteblume? Ein Kind kann Ihnen diese Fragen bestimmt beantworten. Und nicht nur das. Ebenso genau beobachtet es das Verhalten und die Stimmung seiner Mitmenschen. Versteht es etwas nicht, fragt es nach: „Warum weinst du?“ – „Wieso hast du Scheiße gesagt?“ Definitiv eine Eigenschaft, die auch Erwachsenen hilft: mehr Einfühlungsvermögen zu entwickeln. In dem Punkt lernen wir nämlich nie aus! Wer genau beobachtet und direkt nachhakt, umgeht Missverständnisse, Kränkungen und wochenlange Funkstille.

6 Kinder reagieren unbefangen

Uns Erwachsenen fällt der neue dunkelhäutige Junge in der Kita sofort auf. Gleich fragen wir uns: Spricht er Deutsch? Kindern ist das egal. Sie zucken nur verständnislos mit den Schultern, wenn wir sie fragen, ob ihnen an dem Jungen irgendetwas auffällt. Jedes andere Kind – ausnahmslos – könnte zunächst ein Freund werden. „Kinder gehen völlig frei auf andere Kinder zu und sehen diese einfach als potenzielle Spielkameraden“, sagt Prof. Axt-Gadermann. „Hat der andere keine Lust zum Spielen, sucht das Kind die Schuld nicht bei sich, sondern sagt einfach: ‚Die (oder der) ist doof.‘“ Erwachsene hingegen gehen bei (fast) jeder Abgabe davon aus, dass es an ihnen persönlich liegen muss – sie also nicht interessant genug sind –, und stehen sich damit selbst im Weg. Warum nicht einfach mutig einen zweiten Anlauf wagen? Und falls der andere immer noch kein Interesse zeigt – na, da muss er aber schön doof sein!



„Leben im Hier und Jetzt: Bremsen Sie Alltagsbanalitäten aus“

PROF. MICHAELA AXT-GADERMANN



7 Kinder sind nicht nachtragend

Ein Streit unter Kindern? Wirkt oft heftig. Plötzlich heißt es: „Alle gegen Leon!“ Doch so schnell, wie der Konflikt aufbricht, ver Raucht er wieder. Und Leon muss nicht fürchten, dass die „alte Geschichte“ wieder hochkocht. Anders bei uns Erwachsenen: „Ob wir nachtragend reagieren, hängt davon ab, ob wir die jeweilige Person verantwortlich machen oder ob wir versuchen, die Situation zu verstehen, in der sich die andere Person so verhielt, dass es uns kränkte“, erklärt Prof. Bucher. Anders ausgedrückt: Wir haben erst dann das Recht, jemanden zurechtzuweisen, nachdem wir versucht haben, ihn zu verstehen.

8 Kinder sind (meistens) ehrlich

Forscher der Universität Massachusetts/USA fanden heraus: In einem 10-minütigen Smalltalk lügt ein Erwachsener durchschnittlich 2,9 Mal. „Wären wir eine Woche lang uneingeschränkt ehrlich, wären wir wahrscheinlich Partner, Freunde und Arbeitsplatzlos“, sagt Prof. Axt-Gadermann. „Es ist vernünftig, nicht alles zu sagen, was einem auf der Zunge liegt. Ehrlichkeit zählt, wenn wir die, die wir mögen, dadurch vor Problemen bewahren können. Auch in der Partnerschaft ist es wichtig, störende Dinge offen anzusprechen, damit sie sich nicht aufstauen – aber nicht als Vorwurf, sondern auf diplomatische, wertschätzende Art und Weise. Das können Kinder leider noch nicht.“

9 Kinder sind neugierig

Ob sie uns mit kniffligen Fragen an den Rand der Verzweiflung treiben oder eine simple Pappschachtel erkunden: Kinder lieben es, Dingen auf den Grund zu gehen. Nebenbei lernen sie und erfassen immer komplexere Zusammenhänge. Schade, dass dieses Interesse bei Erwachsenen abnimmt. Eine Portion Neugier wirkt nämlich wie ein Karriere-Turbo. Tipp: Versuchen Sie zunächst, den Irrglauben abzulegen, dass eine Frage stellen gleichbedeutend ist mit Unwissenheit oder gar Unfähigkeit. Im Gegenteil: Ein waches Interesse für Neues sowie das Hinterfragen von Allgemeinplätzen führen oft zu neuen Möglichkeiten und Perspektiven. Damit punkten Sie nicht nur im Job, sondern auch im Privaten.

10 Kinder sind unbeschwert

Nie wieder fühlt sich das Leben so herrlich simpel an. Doch „der Weg zu einem zufriedeneren Leben ist einfach“, ermutigt Prof. Axt-Gadermann. „Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, die Sie am Tag positiv erlebt haben. So sammeln Sie zahlreiche Eindrücke, die Ihr Leben glücklicher machen.“ Überprüfen Sie auch regelmäßig, wie schwer Ihre Probleme wirklich wiegen. „Zum Beispiel“, sagt Axt-Gadermann, „indem Sie sich fragen: Wie viel Bedeutung werde ich der spitzen Bemerkung meiner Kollegin in vier Wochen beimessen? Dabei stellen wir meistens fest, dass uns Banalitäten die Unbeschwertheit rauben. Leben Sie bewusster im Hier und Jetzt, suchen Sie Ihr Glück nicht in der Zukunft.“

” Kinder lächeln auch Fremde an. Probieren Sie das mal: Die meisten Menschen lächeln zurück “

PROF. MICHAELA AXT-GADERMANN

11 Kinder bringen uns zum Strahlen

Ihre Mission für den nächsten Supermarktbesuch: Lächeln Sie – wie es viele Kinder tun – jeden an, der Ihnen über den Weg läuft. Prof. Axt-Gadermann: „Die meisten werden spontan zurücklächeln.“ Warum? Das fand Sophie Scott vom University College in London heraus: Unser Gehirn spiegelt positive Emotionen besonders stark wider. Das macht gute Laune und bringt einen Schub Selbstbewusstsein – sowohl für das Ihre als auch für das Ihres Gegenübers.

13 Kinder sind Egoisten

Kinder delegieren knallhart und ohne schlechtes Gewissen: „Mach du mal (den Schuh zu, die Kekspackung auf usw).“ Sie nehmen Geschenke an ohne „Erwiderungszwang“ im Kopf und freuen sich ohne Scham über Erfolge, Fortschritte und Lob. Wie Ihnen das auch (wieder) gelingt, sagt Prof. Axt-Gadermann: „Widerstehen Sie dem Drang, wenn etwa Ihr Kleid gelobt wird, zu antworten: ‚Ach, das ist schon alt.‘ Bedanken Sie sich stattdessen und sagen Sie: ‚Ja, mir gefällt es auch gut.‘ So trainieren Sie, Lob anzunehmen und zu genießen.“ Und: Loben Sie selbst! Prof. Anton Bucher (Buchtipps: „Psychologie des Glücks, Beltz, 288 Seiten, 32,95 Euro): „Wer sich über die Erfolge anderer freut und dies auch zeigt, steigert die Wahrscheinlichkeit, dass die anderen ebenso positiv reagieren, wenn wir selbst Erfolg haben. So entsteht eine gegenseitige Kultur der Bestätigung und Anerkennung, die ungeheuer motivieren kann.“

12 Kinder kennen keine Zeit

Kinder vergessen oft alles um sich herum. Zurück bleibt die Erinnerung an ein Gefühl absoluten Glücks. Das wollen Sie auch? „Dazu bedarf es einer Tätigkeit, die einem gefällt. Die Anforderung muss so hoch sein, dass sie unsere volle Konzentration erfordert, gleichzeitig darf sie uns aber nicht überfordern“, erklärt Prof. Axt-Gadermann. Heißt: Vergessen Sie Multitasking, also die (zu) oft gelobte Gabe, mehrere Aufgaben parallel zu bewältigen. Das führt zu Stress und Mittelmaß. Wollen Sie eine Sache besonders gut machen, konzentrieren Sie sich für mindestens einen Tag ausschließlich darauf. Schreiben Sie zunächst ungefiltert alle Begriffe auf, die Ihnen dazu einfallen. Suchen Sie nach Verbindungen und Unterbegriffen. Am Ende entsteht ein Ergebnis, gespickt mit kreativen Ideen und Gedanken. Und Ihre Aufgabe hat Ihnen so viel Spaß gebracht, dass Sie die Zeit völlig vergessen haben.

14 Kinder sind mutig

Natürlich sollen Sie nicht mit einem Paar selbst gebastelter Papierflügel vom nächsten Garagendach springen, aber etwas mehr Wagnisse dürfen Sie im Leben schon eingehen. Strategie Nr. 1: Schreiben Sie auf, wovon Sie träumen und warum. Was erhoffen Sie sich? Was hindert Sie daran, die Erfüllung Ihres Traums selbst in die Hand zu nehmen? Überwiegen die positiven Aspekte? Legen Sie los! Strategie Nr. 2: Versetzen Sie sich in eine Situation Ihrer Kindheit, die Mut erforderte. Zum Beispiel das Erklettern des höchsten Baums im Garten. Ja, Sie hatten Angst, herunterzufallen. Aber erinnern Sie sich an das Gefühl, als Sie die Krone erreichten? An den Stolz, die Erleichterung? An den Wind, der durch die Äste wehte? Denken Sie daran, wenn Sie das nächste Mal zögern.



15 Geld spielt keine Rolle

Kindern bedeutet der materielle Wert eines Gegenstands nichts. Der Beweis: Versuchen Sie mal, den einäugigen Teddy oder das löchrige Schmusetuch gegen ein brandneues Spielzeug zu tauschen. Sie werden abblitzen. Ein Kind setzt auf die Dinge, die es in der Vergangenheit glücklich gemacht haben – egal, wie alt oder schäbig sie auf andere wirken mögen. Als Erwachsene können wir uns dem äußeren (sozialen) Druck rund um materielle Besitztümer natürlich nicht komplett entziehen. Es ist ja auch ein schönes Gefühl, sich etwas leisten zu können. Aber: Wer sich regelmäßig vor Augen führt, was ihm wirklich wichtig ist, rückt sein Werteverständnis wieder gerade. Das macht zufriedener und ausgeglichener.

16 Keine Angst vorm Scheitern

Würden Kinder bei dem Versuch, Neues zu lernen, so schnell aufgeben wie manche Erwachsene, würden sie ewig auf dem Stand eines Säuglings bleiben. Ein ungebremster Wille zum Erfolg ist für sie überlebenswichtig. Bis ein Kind seine ersten Schritte macht, fällt es im Schnitt 300 Mal auf die Nase. Es mag meckern oder weinen oder quengeln, aber es gibt niemals auf. Im Gegenteil: Es lernt aus seinen Fehlern und lässt sich nicht entmutigen. Das können Sie auch! Stellen Sie sich Ihren Erfolg bildlich vor und versetzen Sie sich in das Gefühl, das Sie spüren werden, wenn Sie alle Hürden genommen haben. Euphorie, Stolz und Glück wären doch zumindest einen zweiten und dritten Versuch wert, oder? Falls Sie dennoch zweifeln: Schreiben Sie eine Liste mit all den Dingen, die Sie in Ihrem Leben schon geschafft haben – das hebt Ihr Selbstbewusstsein und hilft garantiert beim nächsten Anlauf.

17 Kinder sind kreativ

Ein Kind spielt bis zu seinem sechsten Lebensjahr gut 15 000 Stunden. Das bedeutet täglich sieben bis acht Stunden reine Kreativität. Je älter wir werden, desto stärker verdrängen andere Aktivitäten das Spielen. Welchen Verlust das bedeutet, hat schon eine Reihe von Studien gezeigt. So ließen beispielsweise finnische Wissenschaftler 40 Senioren über 3 Monate regelmäßig auf einem speziellen Spielplatz klettern, rutschen, wippen oder balancieren. Das Ergebnis: Schnelligkeit und Koordination verbesserten sich deutlich, und die Studienteilnehmer hatten jede Menge Spaß. Inzwischen hat die Spielzeugindustrie auf diesen Trend reagiert und bringt eigene Produktlinien für sogenannte „Kidults“ (ein Mix aus den englischen Wörtern „kid“ für Kind und „adults“ für Erwachsene) auf den Markt; in Deutschland werden mittlerweile gut 20 Prozent der Spielzeuge von Erwachsenen für Erwachsene gekauft. „Ein guter Anfang“, sagt Pädagoge Dr. Udo Baer. „Spielen macht Spaß, bringt Kontakte, weckt die Kreativität und erschließt uns die Welt.“ ■

„Wenn Kinder fallen, stehen sie wieder auf. Nehmen wir uns ein Beispiel“

DR. UDO BAER

