

## Hoffnung und Zuversicht

„Alles wird gut“, sagte meine Freundin Silvia immer. Sie war voller Hoffnung und stets optimistisch. Jede Situation und Begegnung war für sie eine Chance, etwas Neues zu lernen, sich zu entwickeln und sich bestätigt zu fühlen. Silvia starb vor drei Jahren infolge einer schweren Krankheit, und heute begleitet mich der Satz „Alles wird gut“ in zahlreichen Situationen.

Hoffnung zu bewahren, ist verbunden mit Zuversicht zu haben. Zuversicht in die eigenen Kapazitäten und die der anderen, in die Gewissheit, dass jedes Geschehen besondere Möglichkeiten in sich birgt. Ob wir in einem Zustand der Hoffnung oder der Verzweiflung den Dingen des Lebens begegnen, hat nicht nur für uns Konsequenzen, sondern vor allem auch für die Einstellung unserer Kinder zum Leben.

Wie können wir Kindern die Haltung der Hoffnung und Zuversicht vermitteln? Ein Weg dorthin ist, achtsam zu sein gegenüber dem, was wir sagen und wie wir es sagen, wenn wir Fehler machen oder etwas nicht wissen. Was würden wir sagen, wenn wir mit den Kindern einen Kuchen backen und es richtig schief läuft? Silvia würde vielleicht sagen: „Ach ... ich glaube, wir haben den Kuchen vermässelt! Nun, es war ein neues Rezept und eine Herausforderung. Alles wird gut, wir mögen ja Herausforderungen! Jetzt haben wir gelernt, den Kuchen für das nächste Mal besser zu machen! Das freut mich!“ Kinder sollen lernen, dass nicht alles leicht ist, aber dass wir in jeder Situation etwas lernen können. Daher ist es wichtig, dass wir als Erwachsene nicht nur das machen, was uns leichtfällt und wir den Kindern ehrlich vermitteln, dass wir Herausforderungen mögen.



Es gibt Situationen, in denen Kinder sagen: „Ich kann es nicht!“. Das ist ein Ausdruck eines inneren Prozesses, das Anstoßen der eigenen Frustrationsgrenze. Wir können dem Kind helfen, diese Grenze zu erweitern. Was wir vermeiden wollen, ist, die Dinge für das Kind zu tun, weil sie dadurch nicht befähigt werden, es selbst zu tun. Stattdessen wird das Kind in so einer Situation passiv, mit der Erwartungshaltung, dass der Erwachsene die Lösung bringt. Diese Haltung ins Erwachsenenalter mitzunehmen, kann zu äußerer Wut und Enttäuschung oder zu Selbstvorwürfen führen. Das ist nicht der Weg. Was wir möchten, ist, dem Kind zu helfen, Hoffnung und Zuversicht zu haben. Deshalb sollen wir als Erwachsene in solchen Situationen zuerst Ruhe bewahren, unsere eigene Frustration nicht aufsteigen lassen, sondern vor dem Kind ruhig ein- und ausatmen. Dann können wir beispielsweise zum Kind sagen: „Wir brauchen alle eine Pause zwischendurch, und dann kannst du es wieder versuchen.“ Außerdem können wir das Kind an seine Fähigkeiten erinnern und fragen: „Erzähl mir, was du schon alles kannst beim Zeichnen/beim Bauen/beim Aufräumen/beim Lesen.“ Wir erwähnen genau die Tätigkeit, die das Kind in dem Moment frustriert und lenken seine Aufmerksamkeit auf die Dinge, die es schon kann. Ebenso kann es unterstützend sein, eine „Starthilfe“ anzubieten: „Ich kann dir ein kleines Stück helfen, und du wirst es selber weiterschaffen.“ Eine „Starthilfe“ muss nicht immer von einem Erwachsenen kommen, oft können Kinder sich wunderbar gegenseitig unterstützen, wenn wir ihnen die Chance geben.

Mit Bewusstheit erkennen wir die verschiedenen Gelegenheiten, die wir im Alltag nutzen können, um Hoffnung und Zuversicht in uns und in den Kindern zu entwickeln und erinnern uns daran, dass „alles gut wird“, weil wir so viel lernen und Schritt für Schritt Fortschritte machen können.

### Weiterführender Link

■ [www.shimaseminar.com](http://www.shimaseminar.com)