



Vertiefungsinput Kursblock 4

Umgang mit der Negativitätstendenz der Kinder

Auch Kinder haben eine Negativitätstendenz

Vor der Negativitätstendenz unseres Gehirns sind auch unsere Kinder nicht verschont. Ebenso wie unser Gehirn merkt sich auch ihr Gehirn negative Erlebnisse viel schneller und länger als positive Erlebnisse. Aus der Sicht der Evolution macht das Sinn: Wenn wir positive Dinge übersehen, ist das schade, aber nicht sehr bedrohlich. Wenn wir negative übersehen, ist das potenziell sehr gefährlich oder sogar tödlich.

Wenn Kinder sehr stark von der Negativitätstendenz beeinflusst werden, dann sehen sie vor allem alles, was schwierig, unfair, traurig etc. ist und achten sich nicht mehr auf die vielen kleinen schönen Momente. Vielleicht haben sie ständig Selbstmitleid, wirken depressiv verstimmt, berichten von nichts anderem als von Problemen, fühlen sich ständig unfair behandelt usw. Ein Kind darf natürlich schwierige Gefühle haben, aber wenn es den Blick für das Schöne im Leben komplett verliert und nur noch all das sieht, was zu schwierigen Gefühlen führt, dann ist das auf Dauer für seine psychische Gesundheit nicht gut.

Wie wir die Negativitätstendenz bei Kindern verstärken

Natürlich ist es wichtig, dass wir unseren Kindern Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken, wenn es ihnen nicht gut geht, wenn etwas schwierig ist, wenn sie Probleme haben, wenn sie frustriert sind usw. Nicht selten ist es nun aber so, dass Kinder für negative Gefühle sehr viel mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung bekommen als für positive Gefühle: Wenn ein Kind traurig ist und wir die subjektorientierte Kommunikation beherrschen, nehmen wir es in den Arm, sagen vielleicht etwas wie: «Dein Turm ist umgestürzt, das macht dich ganz traurig» und begleiten das Kind durch seine Trauer.

Aber was tun wir, wenn ein Kind gerade sehr fröhlich ist, z.B. weil es eine Katze streicheln darf? Oftmals erhalten solche positiven Gefühle kaum Aufmerksamkeit und Raum. Wenn Kinder aber für schwierige Gefühle immer wieder sehr viel mehr Aufmerksamkeit bekommen als für schöne Gefühle, dann können sie anfangen, nach schwierigen Gefühlen zu suchen, um unsere Aufmerksamkeit zu bekommen. So wird die Negativitätstendenz verstärkt.

Das heisst nicht, dass wir unserem Kind bei schwierigen Gefühlen keine Aufmerksamkeit schenken sollen. Aber wir können uns fragen, wie wir auch bei positiven Gefühlen unserem Kind immer wieder Zuwendung in Form von Mitfreude und Anteilnahme geben können und wie wir insgesamt den schönen Momenten in unserer Familie Raum geben wollen.

Was können wir gegen die Negativitätstendenz unserer Kinder tun?

- Wenn unser Kind positive Gefühle hat, können wir diese Gefühle benennen und dem Kind unsere Mitfreude schenken: «Du bist gerade so fröhlich. Es macht dir richtig Spass, die Katze zu streicheln. Was für ein schöner Moment!» Vielleicht können wir auch so etwas sagen wie: «Deine Fröhlichkeit ist richtig ansteckend».
- Wir können schon mit sehr kleinen Kindern regelmässig, z.B. immer abends vor dem Schlafen über schöne Erinnerungen sprechen. Wir können z.B. von zwei bis drei Momenten erzählen, in denen unser Kind glücklich war: «Magst du dich noch erinnern an die Begegnung mit der Katze? Da hattest du richtig Spass. Und als du vorhin noch dein Lieblingsbuch angeschaut hast, sahst du so zufrieden und friedlich aus. Ach, und magst du dich noch erinnern, als...»
- Wir können unseren kleinen Kindern auch von Dingen erzählen, die wir beim Zusammensein mit ihnen schön fanden: «Heute habe ich es richtig genossen, als wir zusammen die Vögel gefüttert haben. Das könnten wir eigentlich öfter tun.»
- Wenn unsere Kinder älter werden, können wir ihnen Fragen stellen, die ihnen helfen, sich an schöne Erlebnisse zu erinnern und darüber zu erzählen:
 - Was war heute schön? Was ist gut gelaufen? Kommen dir zwei oder drei Dinge in den Sinn?
 - Was denkst du, wie ist es dazu gekommen, dass du dieses schöne Erlebnis hattest?
 - Kannst du etwas tun, damit du vielleicht ein solches Erlebnis wieder einmal hast?
 - Gibt es jemand, der heute etwas nettes für dich getan hat? Was und was war das?
 - Gibt es etwas, worauf du dich morgen besonders freust?

Und wenn unsere Kinder dann erzählen, können wir ihnen neugierig und aufmerksam zuhören, so dass sie, wenn sie mögen, ganz viel über ihre schönen Momente erzählen können: «Das hört sich an, als ob dich das richtig stolz gemacht hat. Wie ging es dann weiter?»

- Auch wenn Kinder ganz schlechte Tage haben und viel darüber erzählen wollen, können wir, nachdem wir dem Negativen genug Raum gegeben haben, auch noch nach dem Positiven fragen: «Das hört sich wirklich nach einem miesen Tag an, den du da hattest. So vieles ist schlecht gelaufen. Da müssen wir ja echt gute Detektive sein, um doch noch etwas Schönes zu finden. Meinst du wir könnten es trotzdem schaffen?»
- Wir können in der Familie für eine gewisse Zeit Rituale einführen, die uns dabei helfen, Positives zu erinnern. Die folgenden Ideen sind für etwas ältere Kinder gedacht. Sei kreativ und suche etwas, was für deine Familie passt:
 - Die Erinnerungsschachtel: Jedes Familienmitglied besitzt eine Schuhschachtel (schön verziert). Unter der Woche sammeln alle Mitglieder in dieser Schachtel Erinnerungsstücke an schöne Momente: Fotos, Eintrittstickets, kleine Zettel mit Notizen, Naturmaterialien, Agendaseiten etc. Am Ende der Woche sitzt die Familie zusammen und gibt jedem Mitglied Zeit, um Dinge aus seiner Kiste zu zeigen und darüber zu erzählen.
 - Der Dankbarkeitsfamilienkalender: In diesem Familienkalender werden keine Termine eingetragen. Stattdessen hat jedes Mitglied Platz, um regelmässig zu notieren, wofür es gerade dankbar ist bzw. was gerade gut ist/war. Kleineren Kindern kann man beim Aufschreiben helfen.

Hinweis: Um einen positiven Austausch in der Familie zu etablieren, müssen wir nicht über Jahre pflichtbewusst jeden Abend von drei schönen Erlebnissen erzählen oder ähnliches. Es reicht, während einer gewissen Zeit (ca. fünf bis acht Wochen) den positiven Austausch bewusst regelmässig zu pflegen, um die Grundstimmung in einer Familie nachhaltig zu verbessern.

Quellenangabe

Die meisten Informationen aus diesem Text stammen aus dem Onlinekurs «Resilienz-Sprachkurs für Eltern» von Nora Völker: <https://www.nora-voelker.de/>