

Kleine Dinge machen glücklich

ERZIEHUNG Danke ist mehr als nur ein Wort und sollte schon kleinen Kindern beigebracht werden. Dankbare Menschen sind glücklicher als andere, die nur das Negative im Leben sehen.

Frage: Wie kann ich meinen Kindern klar machen, dass Dankbarkeit einen besonderen Stellenwert in unserem Leben hat?

Wir leben heute in einer Gesellschaft, die sehr stark vom Konsum geprägt ist. Für viele Kinder ist es daher schon selbstverständlich geworden, Geschenke und besondere Freizeitaktivitäten als Teil ihres Alltags anzusehen.

Neben „Mama, Papa, Ball und Puppe“ gehört auch das Zauberwort „danke“ zu dem Grundwortschatz eines jeden Kindes. Wird ein formales „danke“ vom Kind ausgesprochen, geben sich Erwachsene schon zufrieden. Dankbarkeit wird so zu einem Akt der Höflichkeit.

Diese Art von Dankbarkeit kann erst einmal als Reflex verstanden werden, bildet jedoch die Grundlage für eine tiefer empfundene Dankbarkeit im

späteren Leben.

Die Psychologie hat sich intensiv mit dem Thema Dankbarkeit beschäftigt. So sind dankbare Menschen zufriedener, glücklicher und sozialer als Menschen, die ständig das Negative im Leben sehen.

Dankbarkeit kann erlernt werden. Eine gute Wahrnehmungs- und Reflektionsfähigkeit sind hierzu wichtige Voraussetzungen.

Ohne Achtsamkeit können wir die Vielzahl von Ereignissen in unserem Alltag nicht wahrnehmen, bewerten und in unser Leben integrieren.

Wenn Eltern in der Lage sind, für sich selbst zu reflektieren, was sie täglich in ihrem Leben an Positivem und Gutem erfahren, dann können sie auch ihren Kindern dankbares Verhalten vorleben. Die selbst erlebte Zuneigung, Unterstützung und Wertschätzung wird so zum realen Beispiel.

Schon bei kleineren Kindern

ist das abendliche Gespräch über die Vorkommnisse des Tages und ihre Bewertung eine gute Möglichkeit, die Dankbarkeit zu schulen.

Eine andere Möglichkeit, die Dankbarkeit in die Familie einzuladen, eröffnet diese Übung: Stellen Sie eine große Schale gut sichtbar in der Wohnung auf. Immer, wenn ein Familienmitglied etwas Schönes, Wertvolles, Freudiges erlebt, wofür es dankbar ist, schreibt es diese auf einen Zettel und legt ihn in diese Schale.

Kleinkinder können Bilder malen oder mit Hilfe der Eltern ihren Zettel beschriften. Im Laufe der Zeit sehen alle, wie viele Zettel = Gründe es doch zur Dankbarkeit in der eigenen Familie gab. Wenn die Schale gefüllt ist, kann sich die Familie zusammen finden und „auspacken“. Und noch einmal erleben alle die guten Stimmungen, Wahrnehmungen und positiven Gefühle.

Wichtig ist, dass Eltern wie Kinder auf die kleinen Dinge im Leben schauen, die glücklich machen. Dadurch wird die große Bewertung materieller Dinge in ein anderes Licht gerückt.

Dankbarkeit ist eine individuelle Lebenseinstellung, die Eltern ihren Kindern durch das eigene Verhalten, durch die eigene Lebensphilosophie vermitteln und mit ihnen zusammen erleben können.

Schon Goethe wusste: „Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirkt“.

Stellen Sie Ihre neue Frage:
ratgeber@fraenkischer-tag.de

Unsere Familienexpertin

Benedicta Becker-Balling ist Dipl. Soz.-Päd. (FH) und hat eine Beratungspraxis in Gundelsheim.

