

## Bindung ist der allergrößte Schutz

Kinder stärken: Wie Eltern resilientes Verhalten fördern können

Die Resilienz – die seelische Widerstandskraft – unterscheidet sich bei Kindern und Erwachsenen nicht. Wer sich als Kind resiliente Eigenschaften aneignet, dem gelingt es auch als Erwachsenen, diese im täglichen Leben gewinnbringend einzusetzen. Bambolino fragte die Gundelsheimer Diplom-Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie **Benedicta Becker-Balling**, wie Eltern die innere Stärke ihrer Kinder fördern können.

Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal eines Kindes, sondern entwickelt sich vielmehr aus seiner Interaktion mit der Umwelt und den Bezugspersonen: den Eltern, Großeltern, Geschwistern, Erziehern oder Freunden. Eltern, die wollen, dass ihr Kind zu einem selbstständigen und verantwortungsvollen Menschen heranwächst, können dies durch ihre Erziehung in vielfacher Hinsicht fördern.

Die große Langzeitstudie der amerikanischen Entwicklungspsychologin Emmy Werner zur Resilienz

stellt den Aspekt der Bindung in den Mittelpunkt: Wenn Kinder Respekt, Liebe, Akzeptanz und Wertschätzung durch mindestens eine verlässliche Bezugsperson erfahren, fühlen sie sich im Leben sicher und geborgen.

### Zuwendung & Zutrauen

Deshalb: Verbringen Sie so viel Zeit wie möglich mit Ihrem Kind und seien Sie ihm in dieser Zeit auch authentisch zugewandt, in dem Sie dabei möglichst auf das Smartphone, Fernsehen und andere Ablenkungen verzichten.

Tauchen Schwierigkeiten oder Streitigkeiten auf, erlauben Sie Ihren Kindern, diese selbst zu lösen oder zeigen Sie – falls es notwendig ist – Lösungsstrategien auf. Nur so gelingt es ihnen, auch Kraft im Umgang mit Schwierigkeiten zu entwickeln. Wenn Kindern stets alle Steine aus dem Weg geräumt werden, reagieren sie bereits bei kleinen Belastungen frustriert und gestresst.

### Selbstbewusstsein stärken

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, sich – ohne Ihre Hilfe – in der Welt zu behaupten und sich auch zur Wehr zu setzen. Dadurch wächst sein Selbstbewusstsein und das Gefühl der Selbstwirksamkeit: „Ich schaffe das alleine!“. Zeigen Sie Ihrem Kind seine Stärken auf, um sein positives Selbstbild zu ermutigen. Bei Schwächen bieten Sie Unterstützung und Übungs-



**Benedicta Becker-Balling** bietet in ihrer Gundelsheimer Praxis seit mehr als zwanzig Jahren psychologische Beratungshilfe. [www.ankerpunkt.de](http://www.ankerpunkt.de)

möglichkeiten an. Signalisieren Sie, dass Sie bei schwierigen Dingen verlässlich an seiner Seite sind.

### Wertschätzung zeigen

Pflegen Sie einen wertschätzenden Erziehungs- und Kommunikationsstil, der Elemente von Lob, Ermutigung, Belohnung und konstruktiver Kritik enthält. Kritisieren Sie stets die Handlungen Ihres Kindes, nicht aber seine Person, z. B. „Dein Schreien an der Supermarktkasse hat mich geärgert.“

Ermutigen Sie Ihr Kind immer wieder, seine eigenen Gefühle wahrzunehmen und diese anderen mitzuteilen zu kommunizieren: So lernt es seine Bedürfnisse kennen und kann seine Handlungen danach ausrichten und entwickelt Empathie für sich selbst und für andere.

### Verantwortung und Grenzen

Fördern Sie die Eigenaktivität: Geben Sie Ihrem Kind genügend Zeit für sich selbst, da durch ‚Langeweile‘ Selbstständigkeit entsteht und Ihr Kind so seine eigenen Interessen kennenlernt. Übergeben Sie Ihrem Kind auch früh Verantwortung für kleine Aufgaben. Dadurch lernt es, mit dem eigenen Handeln die Welt zu gestalten und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

Setzen Sie Ihrem Kind Grenzen, damit es Orientierung und Struktur hat. Emmy Werner verweist wiederholt darauf, wie sinnvoll und hilfreich für die Kinder ihrer Studien ein konkreter Handlungsrahmen war, in dem sie sich sicher fühlten und agieren konnten.

Dazu gehören auch Werte, die Halt und Orientierung geben und die Eltern vorleben können, wie z. B. Zuverlässigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Rücksichtnahme, Dankbarkeit oder Konfliktbereitschaft. Ein gesunder Lebensstil mit bewusster Ernährung, aktiver Stressbewältigung und Sportaktivitäten sind ebenfalls wichtig, denn eine gute körperliche und psychische Verfassung erhöht die seelische Widerstandskraft.

Zuletzt noch der wichtigste Hinweis: Kinder lernen auch Resilienz am besten durch ein positives Vorbild. Durch das Beobachten und Erleben des Familienalltags erfährt Ihr Kind an jedem Tag Verhaltensweisen, die es in seiner Persönlichkeit stärken, und es resilient machen.

 BENEDICTA BECKER-BALLING

## Spitzenväter gesucht!

Die Großbäckerei Mestemacher schreibt zum 16. Mal für 2021 den **Mestemacher Preis Spitzenvater des Jahres** aus. Das Preisgeld beträgt zweimal 5.000 Euro. Die Teilnahmebedingungen können von der Website geladen werden

[www.mestemacher.de/gleichstellungsaktivitaeten/mestemacher-preis-spitzenvater-des-jahres-2/](http://www.mestemacher.de/gleichstellungsaktivitaeten/mestemacher-preis-spitzenvater-des-jahres-2/)

oder angefordert werden bei



Einsendeschluss ist der 31.12.2020

Zusätzlich in 2021 5000 Euro an eine **MÜTTER-ORGANISATION**

mehr unter [www.mestemacher.de/gleichstellungsaktivitaeten/](http://www.mestemacher.de/gleichstellungsaktivitaeten/)

Mestemacher GmbH · Prof. Dr. Ulrike Detmers  
Postfach 2451 · 33254 Gütersloh · Telefon 05241 87 09 - 68  
[ulrike.detmers@mestemacher.de](mailto:ulrike.detmers@mestemacher.de)

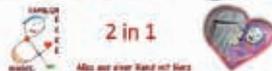


**Baby & Eltern  
Zentrum  
Bamberg**

Kurse rund um Schwangerschaft & Elternsein  
Individuelle Hebammenbetreuung  
Naturheilkundliche & therapeutische Angebote

Tel: 0951- 2979479  
[www.babyundelternzentrum.de](http://www.babyundelternzentrum.de)

## Familienglück



- ♥ **Alles rund um das natürliche Leben von Anfang an** ♥
- ♥ mit ♥ **DOULA-Geburtsbegleitung KATHARINA** ♥
- ♥ **Babyausstattung** ♥ **Säuglingspflege** ♥ **Geburt** ♥ **Stillberatung** ♥
- ♥ **Trageberatung** ♥ **Beckenbodenkurs – Die Kraft aus der Mitte** ♥
- ♥ **Babymassage** ♥ **Schwangeren- und Erwachsenenmassage** ♥

**BAMBERG**      **OBERGREUTH**      **ADELSDORF**  
Schützenstr. 2b      Obergreuth 23a      Alte Burgstr.1

[www.windelundfamilienecke.de](http://www.windelundfamilienecke.de) • T. 0157 50143492