

# «Es ist zumutbar, Kinder gelegentlich zu überfordern»

Was ist Mut und wie entsteht er? Kinder müssen in dem gestärkt werden, worin sie gut sind – dann wagen sie sich auch an anderes heran. Ein Gespräch mit dem Entwicklungspädagoge Sepp Holtz über ängstliche Kinder und Eltern, die zumuten können.

Von Sara Stöcklin



**Dr. med. Sepp Holtz** ist Kinder- und Jugendarzt sowie Oberarzt in der Abteilung Entwicklungs- pädiatrie des Zürcher Universitäts-Kinderspitals und leitet die Gruppen- praxis «Kind im Zentrum» in Zürich. Er ist Vater von vier erwachsenen Kindern.

Im Podcast «Familien- bande» ([elternberatung, projuventute.ch](http://elternberatung.projuventute.ch)) bespricht er mit seiner Tochter Fragen, die sich jungen Eltern im Familienalltag stellen.

Sara Stöcklin: Waren Sie ein mutiges Kind?

**Sepp Holtz:** Mutig worin? Kinder sind nicht nur mehr oder weniger mutig, sie sind auch in ganz unterschiedlichen Bereichen mutig. Häufig denken wir zuerst an motorische Wagnisse – das Kind, das mutig von der Mauer springt. Dasselbe Kind kann jedoch schüchtern am Rand des Spielplatzes stehen und davor zurückschrecken, fremde Menschen anzusprechen. Ich erinnere mich, wie grausam es war, wenn bei der Mannschaftsbildung im Sport gewählt wurde und ich zu den allerletzten gehörte: «Ihr könnt ihn haben!» Zum Glück hat meine Lehrerin auch beim Rechnen von dieser Methode Gebrauch gemacht. Dort gehörte ich zu den ersten. Auch beim Thema Mut gilt es, Leistungen in unterschiedlichen Bereichen anzuerkennen.

Ist Mut in der Persönlichkeit angelegt?

**SH** Natürlich, aber da gibt es eine riesige Variabilität. Um das zu veranschaulichen: Als Arzt habe ich es oft mit Modediagnosen wie Autismus oder ADHS zu tun. Früher gab es die Diagnose «Autismus» oder «kein Autismus». Das ist längst vorbei. Wir sprechen heute nur noch vom Autismusspektrum. Auch bei ADHS ist es mein Ansatz, vom

ADHS-Spektrum zu reden. Mit Mut verhält es sich genauso. Ein Kind ist nicht mutig oder mutlos, sondern befindet sich im breiten Spektrum zwischen zu wenig und zuviel Mut.

Mein Sohn war sehr mutig, als er noch kein Gefahrenbewusstsein hatte. Seit sich dieses entwickelt hat, ist er eher ängstlich. Ab wann können wir überhaupt von Mut sprechen?

**SH** Wenn ein Einjähriger übermütig ist und keine Grenzen kennt, würde ich das nicht als Mut bezeichnen. Mut setzt voraus, dass sich ein Kind selbst mit Augen von aussen ansieht, die sogenannte Perspektivenübernahme möglich ist. Das ist erst mit dreieinhalb oder vier Jahren der Fall. Ab dann kann sich ein Kind selbst als mutig erleben.

Wie entwickeln Kinder Mut?

**SH** Mut setzt vorangehende Erfolgserlebnisse voraus. Ein Kind hat Mut, weil es weiss: «Ich kann das». Wenn es sich nicht getraut, von einer Mauer zu springen, obwohl ich als Vater genau weiss, dass es das kann, ist es zwecklos, wenn ich «Angsthase» rufe und den Versuch am nächsten Tag wiederhole. Stattdessen sollte ich mir die Frage stellen: Wie ver helfe ich dem Kind zu Erfolgserlebnissen? Ich könnte es beispielsweise zuerst von einer Treppenstufe herabspringen lassen, dann von zwei Stufen, und so weiter. Wenn ein Kind aufgrund ständiger Überforderung Misserfolge aneinanderreicht, entsteht ein Teufelskreis, der zu Mutlosigkeit führt. Aber es ist auch ein «Engelskreis» möglich: Wiederholte Erfolgserlebnisse in einem Bereich führen zu mehr Mut in anderen Bereichen. Es entsteht dann die Grundhaltung namens Selbstwert. Das heisst: Wir müssen Kinder ehrlich stärken in dem, worin sie gut sind – dann wagen sie sich auch an anderes heran.

Was braucht mehr Mut: etwas Neues zu wagen oder etwas Vertrautes loszulassen?

**SH** Beides gehört zusammen. Alle Kinder wollen sich entwickeln, autonom werden. Es handelt sich dabei um einen angeborenen Trieb. Es gibt aber einen natürlichen Gegentrieb, der sich zum Beispiel im «Fremdeln» äussert. Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Kinder – im Gegensatz zu vielen Tieren – so unreif und hilflos auf die Welt kommen? Der grosse genetische Vorteil liegt darin, dass das Baby in den ersten Monaten nichts anderes macht, als seine Mutter anzuschauen und sich zu fragen: Wie ist sie heute drauf? Dieses Kommunikationstraining erweist sich später als ein entscheidender Vorteil in der Gemeinschaft. Durch die dadurch aufge-

baute Bindung lernt das Kind, was es sich leisten kann. Es wagt sich aus der Sicherheit des Vertrauten heraus und probiert Neues aus.

Gilt das Prinzip: Mutige Eltern, mutige Kinder – und umgekehrt?

**SH** Da ist etwas dran. Ich frage Eltern oft: Können Sie das Ihrem Kind zumuten? Das finde ich eine wunderbare Worterweiterung von Mut, da der Begriff hier in die Interaktion zwischen zwei Menschen tritt. Es braucht Eltern, die den Mut haben, ihren Kindern etwas zuzumuten – im Wissen, dass es das kann. Das ermutigt das Kind, den eigenen Mut dafür aufzubringen.

Die grosse Variabilität in der Persönlichkeit gilt aber für Eltern genauso wie für Kinder. Es ist nicht schlimm, wenn Eltern eher ängstlich sind. Manche ängstliche Eltern animieren ihr Kind im Schachspiel zu Höhenflügen, weil sie dabei nicht befürchten müssen, dass ihr Kind von einer Mauer fällt.

Mein Sohn liebt die Geschichten der Bibel, da so vieles darin vorkommt, was in den anderen Kinderbüchern fehlt: Krieg, Tod, Schiffbruch. Ist das eine empfehlenswerte Lektüre oder kann sie Ängste verursachen?

**SH** Seit Tausenden von Jahren basteln Kinder Waffen und spielen Krieg, das gehört dazu. Ja, die Geschichten der Bibel sind brutal und damit faszinierend – denn so ist das Leben. Kinder nehmen aber stark wahr, wie wir Eltern gegenüber den Geschichten empfinden. Es ist gut, sie miteinander anzuschauen und darüber zu reden. Im Übrigen: Ein Kind kann auch damit umgehen, gelegentlich überfordert zu werden. Die Überforderung darf aber kein Dauerzustand sein.

Produziert religiöse Erziehung eher mutige oder eher ängstliche Kinder?

**SH** Das hängt von der inneren Ehrlichkeit gegenüber der Religiosität ab. Wenn Eltern ehrlich Kraft und Mut schöpfen aus der Religion, dann bewirkt das eine Verankerung, die in einem guten Sinne auf das Kind überschwappen kann. Ich denke da an eine Mutter mit einem schwerstbehinderten Kind, die ehrlich sagen konnte: Das ist jetzt meine Aufgabe, das mute ich mir zu. Umgekehrt erlebe ich Eltern, die religiös unter Druck sind. Dort bewirkt die Religiosität das Gegenteil – Kinder und Eltern können sich nicht entfalten. Als sehr förderlich und wichtig erachte ich gelebte Rituale. Aus gut gestalteten Ritualen können Kinder viel herausholen und Kraft tanken. Ich erlebe das bei uns im Judentum, aber auch im Christentum.