

Mama, Papa, erzählt doch mal, wie ihr als Kinder wart!

Seit Jahrtausenden geben Menschen Wissen, Werte und Erfahrungen über **Erzählungen** weiter. Eine Tradition, die wichtig für den Familienalltag ist, denn sie fördert die **Selbstwirksamkeit Ihres Kindes**.

Text: Fabian Grolimund

Illustration: [Petra Dufkova/Die Illustratoren](#)

Ein Team um Paul Zak von der kalifornischen Claremont Graduate University konnte zeigen, dass Menschen verschiedene **Hormone ausschütten, wenn sie einer Geschichte folgen**.

Die spannenden Elemente führen zu einer vermehrten Ausschüttung des Stresshormons **Cortisol**, das in mittlerer Dosierung die Konzentration erhöht und die Merkleistung steigert. Zudem wird **Oxytocin** ausgeschüttet, ein Hormon, das eng mit unserem Bindungssystem verknüpft ist und mit fürsorglichem, einfühlsamem und großzügigem Verhalten einhergeht.

Wenn wir eine Geschichte hören, die uns emotional berührt, die es uns erlaubt, uns in die Protagonisten einzufühlen, die Welt aus ihren Augen zu sehen, Freundschaft, Mut, Tapferkeit, Hingabe zu erleben, möchten wir es unseren Helden gerne gleichtun.

«Das Teilen eigener Erlebnisse schwindet heutzutage.»

Indem Kinder heute Geschichten vor allem über Bücher, Hörspiele und Filme erleben, geht das Teilen eigener Erlebnisse zurück. Die Lagerfeuermomente, das Zusammenkommen in der Großfamilie am Küchentisch, sind aus dem Familienalltag verschwunden. Viele von uns können sich vielleicht an Großeltern erinnern, die stundenlang in Erinnerungen schwelgen konnten und davon sprachen, wie es damals war, als ... Manchmal hat man fasziniert gelauscht, manchmal war man genervt, weil man bereits ahnte, welche Episode als Nächstes folgen würde.

Ob man solche Erzählungen spannend findet oder nicht: **Sie geben uns ein Bewusstsein für die eigenen Wurzeln**. Sie geben Antworten auf Fragen wie: Woher komme ich? Was haben meine Großeltern und Eltern erlebt? Wie ist unsere Familie entstanden und zu dem geworden, was sie ist? Und das ist bedeutsam!

Geschichten stärken Kinder

Ein Forscherteam der Emory University (Fivush et al., 2010) untersuchte, wie gut Kinder und Jugendliche über ihre Familie Bescheid wissen. Dabei zeigte sich ein interessanter Zusammenhang: Je mehr die Kinder über das Leben der eigenen Eltern und Großeltern wussten, desto höher waren ihr emotionales Wohlbefinden, ihr **Selbstwertgefühl und ihre Selbstwirksamkeit**. Kinder und Jugendliche, die vertraut waren mit ihrer Familiengeschichte, hatten ein ausgeprägteres Identitätsgefühl und glaubten eher, gute Entscheidungen zu treffen und ihre Zukunft aktiv gestalten zu können.

Zu wissen, woher man stammt, ist ein Bedürfnis, das oft bei Adoptivkindern deutlich wird: Auch wenn diese Kinder in einer liebevollen, intakten Familie aufgewachsen sind und sich nicht an ihre leiblichen Eltern erinnern können, wächst in ihnen oft der Wunsch, ihre Lebensgeschichte als Ganzes zu ergründen.

Auch in der Psychotherapie wird häufig darauf hingearbeitet, sich mit den Werthaltungen, Glaubenssätzen und prägenden Erfahrungen auseinanderzusetzen, die unbewusst über Generationen weitergegeben wurden. Dadurch lernt die Patientin oder der Patient sich selbst

näher kennen, kann eigene Schwierigkeiten besser einordnen und mit belastenden Themen abschließen.

Anzeige

Als Erwachsene geboren?

Kleinkinder haben oft den Eindruck, ihre Eltern seien quasi als Erwachsene auf die Welt gekommen. Als ich ungefähr vier Jahre alt war und meine Großmutter zu Besuch kam, fragte ich meine Mutter in einem unbeobachteten Moment: «Du, wie hat der Papa eigentlich das Großmuetti kennengelernt?» Aber sogar als Teenager oder Erwachsener **fällt es uns teilweise noch schwer, uns unsere Eltern als Kinder oder Jugendliche vorzustellen.**

Vielleicht nehmen Sie diese Zeilen zum Anlass, um sich zu fragen: Wie haben meine Eltern ihre Schulzeit erlebt? Welche Freundschaften haben sie als Kind und Jugendliche geprägt? Welche Erwachsenen haben ihnen etwas Positives mit auf den Weg gegeben, vor wem haben sie gezittert? Wann hatten sie zum ersten Mal Liebeskummer? Wie kamen sie zu ihrem Beruf und wie verlief die Lehr- oder Studienzeit? Wie haben sich meine Eltern kennengelernt? Wer machte den ersten Schritt? Wie sah ihr Alltag aus, bevor sie Kinder bekamen? Was waren die glücklichsten, was die schwierigsten Zeiten in ihrem Leben? Wie haben meine Eltern ihre eigenen Eltern erlebt?

Vielleicht gehören Sie zu denjenigen, die sofort und ausführlich auf solche Fragen antworten können. Vielleicht fällt Ihnen in diesem Moment aber auch auf, dass in Ihrer Familie wenig über die Vergangenheit gesprochen worden ist.

Ihr Leben ist es wert, erzählt zu werden!

Es lohnt sich, Kinder von Zeit zu Zeit in die eigene Vergangenheit zu entführen. Vielleicht erzählen Sie von einer Episode, in der Sie sich besonders glücklich und ausgelassen fühlten, oder von einer, in der sie beschämt, traurig oder enttäuscht waren. Oder von einem Moment, in dem Sie einen Konflikt ausfechten, ein Hindernis überwinden oder etwas wiedergutmachen mussten.

Oder Sie lassen Ihr Kind an Ihrer Schulzeit, Ihrem ersten Liebeskummer oder der Kennenlernphase des anderen Elternteils teilhaben. **Damit erreichen Sie Ihre Kinder auf verschiedenen Ebenen.**

«Sie werden Parallelen zu Ihrem eigenen Leben entdecken und Ihre Eltern vielleicht besser verstehen.»

Gehen Sie die Fragen weiter oben nochmals gedanklich durch: Wenn Sie die Antworten darauf kennen, werden Sie sich Ihren Eltern deutlich näher fühlen. Sie werden Parallelen zu Ihrem eigenen Leben entdecken und Ihre Eltern vielleicht besser verstehen, weil Sie erkennen können, dass auch sie ihren Rucksack zu tragen hatten.

Je älter die Kinder werden, desto mehr werden solche Gespräche zu einer Möglichkeit, um die Beziehung zueinander zu erhalten und zu vertiefen. **Gleichzeitig können Sie auf diese Weise Erfahrungen und Lebensweisheit weitergeben, ohne als Moralapostel oder Besserwisser aufzutreten.**

Gerade dann, wenn man keine schlaun Antworten in petto hat, bilden geteilte Erfahrungen eine Brücke zueinander. Als sich mein Sohn von seinem besten Freund zurückgewiesen fühlte, erzählte ich ihm, dass sich mein bester und einziger Freund in der fünften Klasse plötzlich nicht mehr mit mir verabreden wollte, weil er seine erste Freundin hatte – ausgerechnet ein Mädchen, das mich nicht ausstehen konnte und ihm signalisierte, dass er jetzt ihr «gehört».

Mein Sohn wollte wissen, wie das für mich war. «Schlimm», antwortete ich, und dass es gedauert habe, bis die zwei wieder auseinandergegangen sind und ich meinen Freund zurückhatte. **Ich konnte meinem Sohn keine Lösung anbieten. Aber er hat sich durch die Geschichte weniger allein gefühlt.**

Quelle: <https://www.fritzungfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/geteilte-erfahrungen-konnen-brucken-schlagen?page=all>

08.05.2019

Zur Person des Autors:

Fabian Grolimund ist Psychologe und Buchautor («Mit Kindern lernen», «Vom Aufschieber zum Lernprofi»). In der Kolumne «Elterncoaching» beantwortet er Fragen aus dem Familienalltag. Der 40-Jährige ist verheiratet und Vater eines Sohnes, 6, und einer Tochter, 3. Er lebt mit seiner Familie in Fribourg.

www.mit-kindern-lernen.ch www.biber-blog.com