



# familylife KIDS

Eltern stark machen

## DAS GLÜCK DIESER ERDE...

...liegt auf dem Rücken der Pferde. Diesem Satz stimmt meine Jüngste vorbehaltlos zu, während Begeisterung für Pferde bei mir eine gewisse Ratlosigkeit auslöst. Meine Glücksmomente - das waren kürzlich ein spätsommerliches Schwimmen im Bad, ein Sonnenuntergang auf den Jurahöhen, oder als ich mich nach zwei Krankheitstagen wieder richtig gut fühlte.

Aber mehr als mein eigenes Streben nach Glück beschäftigt mich momentan, wie wir unsere Kinder und Jugendlichen dabei unterstützen können, glückliche Erwachsene zu werden. Mit Glück meine ich hier nicht eine endlose Aneinanderreihung von Glücksmomenten, sondern ein von äußeren Umständen unabhängiges hohes Level an Wohlbefinden.

“Mehr Kinder in psychischer Not als 2020“ titelte SRF im Dezember 2021. Gemäß Fachleuten haben Hoffnungslosigkeit, Depression, Angst und Panik unter Kindern und Jugendlichen in den Jahren der Pandemie zugenommen. Nun erlebt Europa in unmittelbarer Nachbarschaft einen Krieg und aktuell besorgte Diskussionen um Energieknappheit, steigende Preise und den Klimawandel. Das macht etwas mit dem Lebensgefühl von uns allen.

Was können wir als Eltern tun, damit unsere Kinder später unabhängig von äußeren Umständen glücklich sein können? Fakt ist, dass Erfolg und Wohlstand für das eigene Glück keine so große Rolle spielen, wie wir vielleicht annehmen. Wenn wir uns nämlich Erwachsene anschauen, die ein hohes Level an Wohlbefinden haben, fallen drei Dinge auf:

- Sie haben gute Beziehungen.
- Sie haben eine Arbeit, die ihnen wirklich wichtig ist.
- Sie fühlen sich kompetent in dem, was sie tun. Das heißt, sie wissen, wie sie ihre Arbeit gut tun können.

Was zeichnete diese Erwachsenen als Kinder und Jugendliche aus? (Backward Engineering). Sie lernten, gewissenhaft und pflichtbewusst zu sein. Sie lernten, rücksichtsvoll zu sein. Und sie lernten, das Richtige zu tun, auch wenn ihnen niemand zuschaute. Das half ihnen, als Erwachsene die drei Dinge aufzubauen, die einen so großen Unterschied für das Wohlbefinden machen.

In diesen Studienergebnissen ist für mich eine gewisse Spannung drin. Pflichtbewusstsein tönt nach dem letzten Jahrhundert und “no fun”. Auf andere Rücksicht zu nehmen, ist nicht en vogue. Einige von uns triggern sie, weil wir genau in diese Richtung übertrieben und uns selbst vor lauter Pflichtbewusstsein und Rücksichtnahme aus den Augen verloren haben. Von Wohlbefinden kann dann keine Rede mehr sein.

Diese Spannung lässt sich mit folgender Überlegung auflösen: Es geht wohl nicht darum, was wir machen, sondern vielmehr darum, woher unsere Motivation kommt. Und diese kommt bei Menschen mit einem hohen Level an Wohlbefinden von innen (intrinsisch). Wer nicht von äußeren Faktoren abhängig ist, erlebt Glücksmomente und kann genießen.

## NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

Wo möchtest du in der nächsten Zeit den Schwerpunkt setzen?

**Alexandra Kämpf ist verheiratet mit Richard. Zusammen haben sie drei Töchter im Alter von 10, 17 und 20 Jahren.**  
Sie arbeitet bei FAMILYLIFE und verantwortet dort die Ehe- und Elternkurse.

Weitere Artikel: [familylife.de/kids](https://familylife.de/kids)