

CLAUS KOCH

# Das Recht des Kindes, unglücklich zu sein

Ängste, Frust & Co.  
zulassen und verstehen

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Dieses Werk wurde vermittelt durch  
Aenne Glienke | Agentur für Autoren und Verlage  
[www.AenneGlienkeAgentur.de](http://www.AenneGlienkeAgentur.de)

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2023  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Satz: Daniel Förster  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60121-7  
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83098-3

# Inhalt

Einleitung .....	7
------------------	---

## TEIL 1

<b>Unglückliche Kinder verstehen .....</b>	<b>17</b>
--	-----------

### 1. Kapitel

Ich bin glücklich, also bin ich .....	19
---------------------------------------	----

### 2. Kapitel

Glückliches Kind – glückliche Eltern! .....	33
---	----

### 3. Kapitel

Glücksmomente der Erwachsenen und des Kindes .....	45
--	----

### 4. Kapitel

Glück und Bindung .....	55
-------------------------	----

### 5. Kapitel

Unglückliche Kinder im Märchen .....	65
--------------------------------------	----

### 6. Kapitel

Vom Glück des Kindes, über sein Schicksal selbst bestimmen zu dürfen .....	87
---	----

### 7. Kapitel

Zehn Gründe für das Recht des Kindes, unglücklich zu sein ..	101
--	-----

## TEIL 2

### **Unglücklichen Kindern helfen** ..... 105

#### 8. Kapitel

#### Mit unglücklichen Kindern gut umgehen ..... 107

#### 9. Kapitel

#### Wie unglückliche Kinder sich mitteilen ..... 161

#### 10. Kapitel

#### Was unglückliche Kinder von uns erwarten ..... 181

#### Nachwort ..... 201

#### Literatur ..... 203

#### Anmerkungen ..... 206

# Einleitung

»Es war herrlich draußen auf dem Lande. Es war Sommer. Das Korn stand gelb, der Hafer grün, das Heu war unten auf den Wiesen zu Haufen zusammengetragen« – inmitten dieser Idylle beginnt ein Märchen, das die meisten von uns kennen und bis heute anrührt. Denn hier kommt das *hässliche Entlein* zur Welt, von dessen Wandlung hin zu einem schönen Schwan uns sein Schöpfer Hans Christian Andersen vor mehr als 150 Jahren erzählt hat. Kinder wie Erwachsene lieben dieses Märchen, obwohl es so traurig beginnt, und begleiten das hässliche Entlein in ihren Gedanken gemeinsam auf seinem Weg in ein glückliches Leben.

Von der Gemeinschaft ausgeschlossene Tiere wie das hässliche Entlein finden sich in vielen Märchen, ebenso wie unglückliche und einsame Kinder. Und nahezu alle Kinder lieben solche Erzählungen, obwohl sie anfangs so traurig beginnen. Sie fiebern mit ihren kleinen Heldinnen und Helden und freuen sich, wenn am Ende alles gut ausgeht. Und so sehen und empfinden es auch die Erwachsenen, wenn sie ihren Kindern solche Geschichten vor dem Einschlafen vorlesen. Am Ende winkt dem oder der Unglücklichen das Glück: »Und sie lebten glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende.«

Dennoch scheint ein Buch, das auch *dem eigenen Kind* das Recht zugesteht, unglücklich zu sein, auf den ersten Blick als Provokation. Wollen denn nicht *alle* Eltern, dass ihr Kind von Geburt an glücklich ist, dass es ihm gutgeht, und dies nicht zufällig, sondern weil sie selbst als Eltern dafür Sorge getragen haben? Und dafür würden sie am liebsten alles tun. Vielleicht nicht immer das Richtige. Aber wer

weiß schon, was in der Erziehung wann und zu welcher Zeit »das Richtige« für ein Kind ist?

Aber damit, möglichst immer für ihr Kind da zu sein, besonders, wenn es ihm nicht gutgeht, wenn sie ihm am liebsten sämtliche Hindernisse aus seinem Lebensweg räumen möchten, übernehmen Eltern eine Aufgabe und Verantwortung, der sie kaum gerecht werden können. Oft fühlen sie sich dann schuldig, wenn sie sich ihr nicht gewachsen fühlen oder sich das Leben ihres Kindes anders entscheidet. Eltern haben nicht alles in ihrer Hand. Doch trotz Rückschlägen und bis auf sehr wenige Ausnahmen wollen Eltern, dass es ihren Kindern gutgeht, und dies möglichst *immer*. Das Glück ihrer Kinder befindet sich stets am oberen Ende ihrer Wunschskala.

Das weiß auch die Werbeindustrie. Pausenlos preist sie uns Produkte an, die uns und unseren Kindern Glück bringen sollen, von der Wohnungseinrichtung über das passende Outfit, die kindgerechte Urlaubsreise und virtuelle Spielereien bis hin zur Marmelade, die seinen Namen trägt. Unzählige Filme, Videos in den sozialen Medien und Popsongs handeln vom Glück und geben uns nebenbei Ratschläge, wie wir glücklich werden können: »Don't worry, be happy«, dieser Ruf erreicht uns aus allen Ecken des Internets, nahezu jede Vorabendserie im Fernsehen handelt davon, wie wir dieses Ziel trotz manchmal widriger Umstände am besten und dennoch erreichen können.

»Don't worry, be happy« dürfte die bis heute meist gespielte Betschwörungsmelodie sein, es, statt sich mit Sorgen und Kummer herumzuplagen, doch lieber einmal mit dem Glück zu versuchen. Nahezu jede und jeder hat diese Hymne in seinem oder ihrem Leben schon einmal gehört und selbst vor sich her gepfiffen. Das Glück, so greifbar nahe – man muss es nur wollen! Zahlreiche »Glücks-Apps« zeigen uns, wie das geht. Das Glück als höchstes aller Gefühle ist machbar!

Von solcher Sogwirkung des Glücks wissen auch die Verlage. Gebe ich das Wortpaar »Glückliche Kinder« bei Amazon ein, kann ich mit weit mehr als 2000 positiven Ergebnissen rechnen. Glückliche Kinder werden in sämtlichen Spielarten in nahezu allen Elternratgebern beschworen. Denn wer will sie nicht? »Wie unsere Kinder glücklich werden« lautet die Beschwörungsformel, die uns auf Buchumschlägen in dieser und ähnlicher Form begegnet. Alle das Glück eines Kindes fördernde Umstände werden angepriesen. »Gesunde Ernährung, glückliche Kinder«, »Entspannt einschlafen – glücklich aufwachen«, »Das Geheimnis glücklicher Kinder«, »Warum dänische, französische oder brasilianische Kinder besonders glücklich sind«, »Wie Sie Ihrem Kind aktiv dabei helfen, im Leben wirklich glücklich zu sein« – so lauten die Werbebotschaften auf den Buchdeckeln, die uns ködern wollen. »Glückliche Kinder = glückliche Eltern« – das ist die dahinter versteckte Botschaft. Wer will mehr? Glück, Glück, Glück! Wer es wirklich will, bekommt es auch! So oder so ähnlich geht es zu auf dem unerschöpflichen Markt der Elternratgeber.

Die meisten dieser Bücher sind, auch wenn sie sich in unendlich vielen Spielarten wiederholen, dennoch gut gemeint. Wer will schon ein Kind, das unglücklich ist? Aber genau hier lauert die Gefahr ihrer Botschaft. Denn das so werbewirksam versprochene Glück, zumal in einem Umfeld, welches häufig Glücksfähigkeit und persönlichen Erfolg miteinander verknüpft, stellt Eltern vor eine sie immer wieder von Neuem überfordernde Aufgabe und konfrontiert sie mit einem Anspruch, den Erziehung nicht einlösen kann. Es ist ein den Eltern vorgegebenes Maß, das sie, wenn es verfehlt wird, häufig im Stillen verzweifeln lässt und traurig macht. Sie beziehen die einfache Tatsache, dass ihr Kind manchmal oder über einen längeren Zeitraum *nicht* glücklich ist, auf sich selbst, ihr *Unvermögen*, ihr Kind glücklich zu machen. Sie suchen die Schuld für das Unglück ihrer Kinder

bei sich. Denn unsichtbar schwingt bei dieser Art von Glücksversprechen immer auch das Misstrauen solchen Eltern gegenüber mit, die es einfach nicht hinbekommen, ihr Kind glücklich zu machen.

Hinzu kommt, dass Eltern von Verwandten, Freunden und Bekannten, aber auch von pädagogischen Fachkräften, häufig vermittelt wird, ein unglückliches Kind sei ein *schwaches* Kind, das den vielfältigen Anforderungen, die an es gestellt werden, nicht gerecht werden kann. Auch deshalb dürfe man einem Kind nicht zumuten, unglücklich zu sein, und müsse stattdessen dafür sorgen, dass es, wie es in vielen Elternratgebern heißt, möglichst »stark« oder »resilient« ist.

\*

Mein Buch will mit dem schlechten Ruf, der einem »unglücklichen Kind« vorausseilt und der viele, wenn nicht die meisten Eltern belastet, gründlich aufräumen. Es tritt dafür ein, dass Kinder ebenso wie glücklich zu sein auch das Recht haben, sich unglücklich zu fühlen. Sich unglücklich oder traurig zu fühlen ist nichts Schlechtes, sie sollen es ausleben dürfen, ohne dass wir, ob als Eltern oder Pädagogen, sofort dagegen einschreiten. Ein Kind mit den Worten zu belehren »Ist doch alles nicht so schlimm«, hilft ihm nicht weiter, denn in diesem Moment möchte es unglücklich sein, und niemand soll es dabei stören.

Wenn sich ein Kind zum Beispiel ungerecht behandelt fühlt, *will* es unglücklich sein, und niemand soll ihm widersprechen. Und manchmal will ein Kind auch in seiner Phantasie unglücklich sein wie diejenigen, denen es in Kinderbüchern, Märchen oder in Filmen begegnet. In der Hoffnung, dass am Ende alles gut ausgeht. Kinder, besonders, wenn sie älter und zu Jugendlichen werden, schwelgen manchmal gerne im Unglück, was auch der Abgrenzung von der Welt der Erwachsenen dient: »Ihr und die ganze Welt seid schuld, dass es mir gerade nicht gutgeht.« Unglücklich zu sein kann also



auch Entlastung bedeuten, wenn man sich bemüht, selbständig zu werden. Andererseits kann es aber auch ein Hilfeschrei sein, obwohl Kinder und Jugendliche aus unterschiedlichen Gründen meistens nicht gerne zugeben, unglücklich zu sein. Dem Kind oder Jugendlichen aber sein Unglück zu bestreiten, lässt es sprachlos und schweigsam werden, und wir können ihm nicht helfen, aus seinem Unglück wieder herauszufinden.

Jedes Kind fühlt sich immer wieder einmal unglücklich. Aus verschiedenen Anlässen. Kinder erleben derlei Unglück oft unmittelbar im Augenblick – ohne dabei nach Gründen zu suchen oder sofort an die eigene Zukunft zu denken. Das nimmt ihnen auch ihre Angst vor diesem Gefühl. Am nächsten Tag könnte die Welt ja schon wieder ganz anders aussehen, zumindest so lange, wie kein neues Unglück passiert. Das unterscheidet sie von Jugendlichen oder Erwachsenen, die oft mehr fürchten, sich unglücklich zu fühlen, da sie sofort an die Konsequenzen denken, die dieses Gefühl für sie mitbringen könnte. Ihr Blick richtet sich in der Suche nach Gründen für ihr Unglück sowohl in die Vergangenheit als auch in die Zukunft. Sie fragen sich, woran es liege könnte, dass sie so unglücklich sind, begleitet von der Angst, ob und wann dieser Zustand wieder aufhört. Auch könnte ihre Stimmung bei anderen nicht so gut ankommen, wenn es um das berufliche Weiterkommen geht. Oft suchen sie dann nach einem, der schuld daran ist, dass sie sich so unglücklich fühlen.

Kinder sind anders. Sie geben, zumindest solange sie noch klein sind, nur selten den Erwachsenen die Schuld dafür, wenn sie sich unglücklich fühlen. Vielleicht hat es mit ihrer eigenen Unwissenheit um die Gründe, weshalb sie unglücklich sind, zu tun, aber auch und besonders mit der unmittelbaren Nähe zu ihren Eltern, die für sie sorgen und sich doch alle Mühe geben, sie glücklich zu machen. Kinder wollen sich ihren Eltern gegenüber fast immer loyal verhal-

ten. Sie wollen ihnen nicht wehtun, weil sie wissen, dass sie noch lange auf sie angewiesen sind. Lieber schweigen sie.

Kindern das Recht zu geben, unglücklich zu sein, ist etwas ganz anderes, als ihnen dabei zuzusehen, wenn sie dauerhaft leiden, weil man sie misshandelt, ihnen absichtlich wehtut, ihnen die Freude am Leben nimmt oder weil starke Ängste, begründet oder unbegründet, ihr Leben bestimmen. Dann ist es unsere Aufgabe als Erwachsene, ihnen unmittelbar beizustehen und zu helfen.

Außer Frage steht auch, dass Erziehung Voraussetzungen dafür schaffen kann, dass ein Kind oder ein Jugendlicher Krisen in seiner Entwicklung gut überstehen kann. Wozu auch gehört, Phasen, in denen man sich unglücklich fühlt, gut überstehen zu können und neuen Lebensmut zu finden. Wie unzählige Studien gezeigt haben, ist die beste Voraussetzung, einem Kind dabei zu helfen, sein Leben zu meistern, ihm von Geburt an das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu geben, es anzuerkennen, wie es ist, und feinfühlig auf es einzugehen, wenn seine Blicke, Gesten und Worte es von uns verlangen. Aber dies ist keine *Garantie dafür*, dass es deswegen *immer* glücklich und mit sich zufrieden ist. Im Gegenteil: Jedes Kind und jeder Jugendliche kennt Phasen in seiner Entwicklung, in denen er sich unglücklich fühlt. Dieses Gefühl gehört zum Leben wie jedes andere auch. Wer wie die Werbung oder eben auch wie manche Bücher Kindern und Jugendlichen ausreden will, dass Angst, empfundenes Leid oder auch Unglück zum Leben gehört, macht sie unfähig, mit diesen Gefühlen adäquat umzugehen, lässt sie erstarren und beraubt sie ihres Gefühls, wirksam etwas dagegen unternehmen zu können. Es ist gerade die Überwindung unglücklicher Stimmungen, aus der heraus ein Kind oder ein Jugendlicher sich stark fühlt. Und wer diese Stimmung nicht kennt, weil man sie nicht zulassen will, weiß auch meistens nicht, wie es sich anfühlt, glücklich zu sein. Das Leben wird zu einem trägen Fluss.

Auch das gut behütete und erst recht das einsam zurückgelassene Kind macht die Erfahrung, dass sein Leben es nicht immer gut mit ihnen meint. Verlorene Freundschaften, feindselige Begegnungen in Kita und Schule, Schulstress, Trennung und Scheidung, Zukunftsängste und vieles mehr stehen am Wegrand der Entwicklung nahezu aller Kinder und Jugendlichen. Sich manchmal traurig oder unglücklich zu fühlen, gehört einfach dazu, und es gilt, diese Stimmungen des Kindes und Jugendlichen anzuerkennen; man muss ihnen Raum geben, auch um der Erfahrung willen, *mit eigener Kraft* wieder aus ihnen herauszufinden. Viele Ratgeber, aber auch Fachleute suggerieren Eltern, dass es erst gar nicht so weit kommen muss, bzw. dass es gilt, wenn unglückliche Phasen das Leben bestimmen, sie möglichst schnell zu überwinden und ihre Spuren zu verwischen. Oft hören solche Kinder und Jugendliche dann von ihren Eltern den toxischen Satz: »Wie kannst du nur traurig oder unglücklich sein, du hast doch alles!« Dann entwickeln sich bei ihnen verschwiegene und unausgesprochene Schuldgefühle ihren Eltern gegenüber, die doch alles tun, um ihr Kind glücklich zu machen.

Fragt man Kinder und Jugendliche, wie es ihnen geht, zum Beispiel, wenn sie nach der Schule nach Hause kommen, sagen die meisten von ihnen »gut«, und zwar auch dann, wenn es überhaupt nicht gut war. Letzteres gibt man ungern zu, einerseits, weil man seine Eltern nicht unnötig belasten will, andererseits, weil man aus Sicht der Erwachsenen und wie es von der Gesellschaft gefordert wird, möglichst immer funktionieren soll, egal, wie es einem gerade geht. Mit dem schlechten Ruf, der gerade den unglücklichen Kindern vorausgeht, entwickelt sich bei ihnen in der Folge dann eine tiefe Leere und ein Schweigen, weil sie spüren, dass ihr Unglücklichsein nicht gewünscht ist. Aus der Angst heraus, dem Ideal vom »glücklichen Kind« nicht gewachsen zu sein, beantwortet das Kind die Frage, wie es im geht, fast immer positiv. So entspricht es dem einen Gebot, das

von allen Seiten an es gestellt wird: Hauptsache, es geht dir gut und du bist glücklich! Dann fangen Kinder und Jugendliche an, was sie *wirklich* fühlen, zu verbergen, weil *man* darüber nicht spricht. Sie zerbrechen an diesem Ideal von Glück und fühlen sich umso mehr einsam und unglücklich, weil sie nicht zu denen gehören, die, wie sie es von allen Seiten hören, immer oder doch meistens glücklich sind. Es gehört viel Mut dazu, wenn ein Kind oder Jugendlicher vor seinen Eltern, wie verständnisvoll sie auch sein mögen, zugibt, dass es ihm innerlich nicht gut, sondern schlecht geht.

Der feinfühlige Umgang mit Kindern und Jugendlichen verlangt, das Unglück, sei es der eigenen oder fremder Kinder, *anzuerkennen*, was nicht bedeutet, es hinzunehmen. Unglückliche Kinder brauchen das Gefühl, unglücklich sein zu dürfen, und gleichzeitig die Gewissheit, dass diejenigen, die Verantwortung für sie tragen, ihnen gerade deswegen nahe bleiben und weiterhin für Anteilnahme, Schutz und Geborgenheit stehen. Dass sie sich schwach zeigen dürfen und ihre Stärke gerade darin besteht, Unglück und Trauer zu überwinden und auf diese Weise das Glück umso mehr schätzen zu lernen. Denn in den meisten Fällen kehrt es, oft in Form von kleinen Begebenheiten, wieder zu ihnen zurück: Eine neue Freundschaft entsteht, Trennungskinder finden zurück ins Leben und eine Erzieherin oder ein Lehrer gibt Kindern das Gefühl, so, wie sie sind und sich gerade fühlen, ganz besonders wertvoll zu sein.

\*

Zum Aufbau des Buchs:

Im *ersten Teil des Buchs* geht es vor dem Hintergrund gesellschaftlich vorgegebener und normierter Glücksversprechungen um ein besseres Verständnis unglücklicher Kinder.

Das *erste Kapitel* weist auf die nahezu alle Lebensbereiche erfassende Jagd nach dem Glück in unserer Gesellschaft hin. Glück

und ein gutes Leben zu haben werden eins, Glück ist der Maßstab, an dem sich unsere Existenz messen lassen soll. Nur der glückliche Mensch zählt. Glück ist machbar. Das hat Folgen: Aus solcher Perspektive wird das Unglück zum Ausnahmezustand, zum Stigma, zum Unvermögen.

Wie eng kindliches Glück und das Glück der Eltern miteinander verbunden sind und das kindliche Glück auf diese Weise zum Beuteschema von Eltern werden kann, zeigt das *zweite Kapitel*. Gemeint ist hier nicht das flüchtige Glück, das ein Kind oder Jugendlicher im jeweiligen Augenblick bei sich spürt, sondern das Glück als Ressource, als »Booster« für ein später erfolgreiches Leben.

Im *dritten Kapitel* wird dem in unserer Gesellschaft gängigen Glücksbegriff das Glück eines Kindes entgegengesetzt. Worin unterscheiden sich kindliches Glück vom Glück der Erwachsenen?

Um die besten Voraussetzungen in der frühen und späteren Kindheit, dass ein Kind sich glücklich fühlt und sich aber auch unglücklich fühlen darf, geht es im *vierten Kapitel*. Alles hängt von der Erfüllung existenzieller Bedürfnisse eines jeden Kindes ab, die hier in ihrer Bedeutung angesprochen und näher erläutert werden.

Im *fünften Kapitel* geht es um Märchen. Nahezu alle Kinder lieben sie und identifizieren sich mit dem Schicksal unglücklicher Kinder, die dennoch ihr Leben meistern und am Ende, zumindest in den meisten Fällen, glücklich werden. Warum fasziniert Kinder, aber auch Jugendliche und Erwachsene das Schicksal unglücklicher Menschen so sehr? Hängt es vielleicht damit zusammen, dass sie hier ein Sprachrohr für eigenes, erlebtes Unglück finden, das unsere Gesellschaft am liebsten aus dem Leben jedes und jeder Einzelnen verbannen will?

Im *sechsten Kapitel* wenden wir uns dem Glück eines Kindes unter einem anderen Blickwinkel zu. Nicht dem allseits propagierten Glück von Werbefachleuten, Elternratgebern und Influence-

rinnen, sondern dem Glück des Kindes, seinem eigenen Willen Ausdruck zu verschaffen, sich selbst leben zu dürfen, weltoffen und neugierig zu sein, sich zu mögen, wie man ist.

Im *siebten Kapitel* fasse ich dann anhand des bisher Gesagten die Gründe, warum ein Kind das Recht hat, unglücklich zu sein, in zehn Thesen zusammen.

Im *zweiten Teil* des Buches geht es konkret darum, was unglückliche Kinder brauchen und wie wir ihnen helfen können.

Ein Menschenleben ohne unglückliche Phasen ist kaum vorstellbar. Und tatsächlich gibt es viele Anlässe, unglücklich zu sein – vom einfachen Schulkummer bis hin zur Angst vor einer unbewohnbaren Erde. Dem wenden wir uns im *achten Kapitel* zu. Im Anschluss an die vielen Beispiele, bei denen die Kinder und Jugendlichen auch selbst zu Wort kommen, finden sich Tipps und Ratschläge, wie Eltern und Erwachsene bei solchen Anlässen angemessen, hilfreich und einfühlsam auf das Unglücklichsein ihrer Kinder eingehen und ihnen helfen können.

Im *neunten Kapitel* geht es um eine dem unglücklichen Kind oder Jugendlichen altersgemäß angemessene und hilfreiche Gesprächsführung, bevor wir uns im *zehnten Kapitel* schließlich damit beschäftigen, wie wir unglücklichen Kindern, die aus ihrem Unglück allein nicht mehr herausfinden, konkret helfen können.

Hier verabschieden wir uns noch einmal von der trostspendenden Vorstellung, dass das Leben immer nur glückliche Momente für uns bereithält, und betonen gleichzeitig den Zauber, den nur das von jeglicher Normierung unverstellte Glück für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bereithält.