

CORDULA ZYWICKI • **Sturmerprobt und wetterfest**

CORDULA ZYWICKI

# Sturmerprobt und wetterfest

Wie wir die seelische Widerstandskraft  
unserer Kinder stärken

*mit Illustrationen von Målin Greiner*

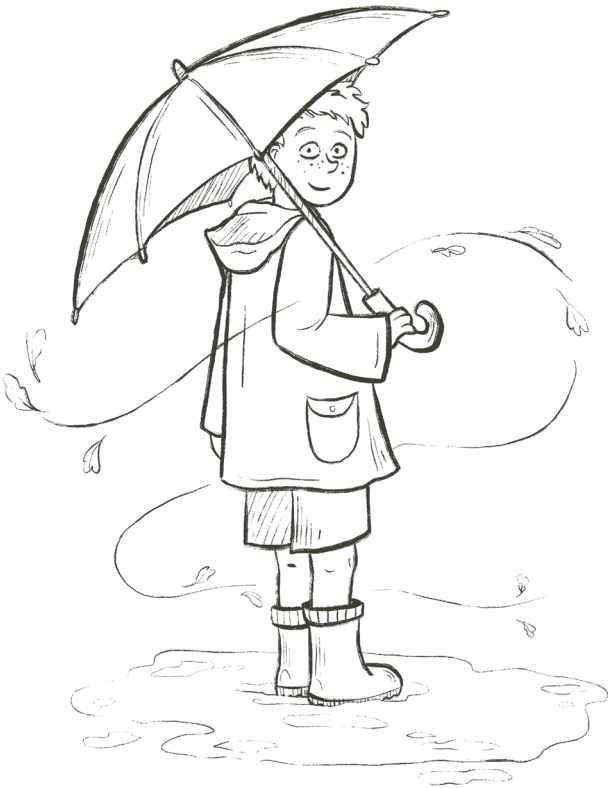


Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere  
über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG zu gewinnen, ist  
untersagt.

© 2025 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn  
Andreas-Bräm-Straße 18/20, 47506 Neukirchen-Vluyn,  
[info@neukirchener-verlage.de](mailto:info@neukirchener-verlage.de)  
Alle Rechte vorbehalten  
Umschlaggestaltung: Kristina Dittert, FreiSinn Grafik  
unter Verwendung eines Bildes von [ridvan\\_celik@istockphoto.com](mailto:ridvan_celik@istockphoto.com)  
Lektorat: Anna Böck  
DTP: Kathrin Spiegelberg, [spika-design.de](mailto:spika-design.de)  
Verwendete Schrift: PT Sans  
Illustrationen Innenteil: Målin Greiner  
Gesamtherstellung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-7615-7062-3 Print  
ISBN 978-3-7615-7063-0 E-Book

[www.neukirchener-verlage.de](http://www.neukirchener-verlage.de)



# Inhalt

Vorwort .....	9
Einleitung .....	11
1 „Upps – wehgetan?“ .....	16
2 Schwimmen lehren, Seen umzäunen oder Seen verbieten? .....	26
3 Hilf mir mich selbst zu beruhigen! .....	38
4 „Boah, ich will nicht mehr!“ .....	50
5 „Hole mich hieraus!“ .....	61
6 Nur für große Leute! .....	70
7 „Ich schaffe das!“ .....	78
8 Die Welt gerät ins Wanken .....	87
9 „Oh, mein Gott!“ .....	93
10 Viren und Krisen .....	99
11 „Auf den Beifahrer oder die Beifahrerin kommt es an!“ .....	105
12 ... und wenn ich Nichtschwimmer bin ... ..	112
13 „Eltern haften für ihre Kinder?“ .....	121
14 Miteinander Neues wagen .....	130
Platz für Notizen und Ideen: .....	135

# 1

## „Upps – wehgetan?“

### VON DER MACHT DER DEUTUNG

Sie kennen die Situation! Ein Kleinkind fällt hin, es hat sich mehr erschreckt als wehgetan und schaut fragend zu den Eltern, als wollte es sagen: „Ist das schlimm oder soll ich aufstehen und weiterlaufen?“ Reagieren die Eltern in dieser Situation besorgt und ängstlich, wird das Kind diese Sorge oder Angst übernehmen und weinen. Zeigen sich die Eltern eher gelassen und aufmunternd, wird es sich aufrappeln und weiterlaufen. Dies Beispiel veranschaulicht sehr schön, dass wir unseren Kindern schon von klein auf vermitteln, welche Situation im Leben Pech oder Unglück bedeutet, was ein schreckliches und bedrohliches Ereignis ist oder was vielleicht sogar eine spannende Herausforderung im Abenteuer „Leben“ sein kann.



Die Bedeutung dieser „Rahmung“ von Ereignissen, wie die Psychologie diese Bewertung nennt, ist uns allen im Grunde sehr bewusst. Schließlich verschenken wir gern Postkarten mit den Aufschriften „Wenn dir das Leben Zitronen gibt, mach Limonade daraus!“, „Legt dir das Leben Steine in den Weg, bau was Schönes draus“ oder „Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen!“

Mir erscheinen diese Botschaften häufig wie eine Beschwörung und Ausdruck eines sehnlichen und häufig unerfüllten Wunsches das Leben mit seinen Schwierigkeiten, Niederlagen und Verletzungen auf diese (resiliente) Weise sehen zu können. Denn unsere Erfahrung zeigt uns eher,

dass dies häufig so schwer umzusetzen ist wie Neujahrsvorsätze, Diätpläne oder die Vorhaben gesünder zu leben, mehr Sport zu machen.

Ich urteile nicht schlecht über Postkartensprüche. Wenn sie aber unverbunden mit eigenem Erleben gelesen werden, haben sie keine Wirkung! Dann sind es eher abstrakte Wünsche, entstanden aus einer klugen Überlegung. Wenn sie mich hingegen an eine Situation erinnern, in der ich diese Erfahrung gemacht habe, sind sie Gold wert.

Wir sehen in der Regel die Welt so, wie wir es von unseren Eltern gelernt haben, die es wiederum von ihren Eltern mit auf den Lebensweg bekommen haben. Es handelt sich um eine lange Lerngeschichte über Generationen hinweg, kulturell, gesellschaftlich und religiös geprägt und verinnerlicht. Grundsätzlich ist es sehr sinnvoll, dass wir unsere Erfahrungen und unsere Sicht auf die Welt an unsere Kinder weitergeben. So können wir sie vor Gefahren warnen und ihr Überleben sichern und nur so ist gesellschaftliche Weiterentwicklung möglich! Wir können ihnen vermitteln, was richtig und falsch ist, so dass sie sich in ihrem sozialen Umfeld orientieren und integrieren können. Eigene Erfahrungen sind aber eben auch „nur“ eigene also sehr subjektive Erfahrungen. Sie sind abhängig von der ganz konkreten Lebenssituation, von der ganz individuellen Persönlichkeit und auch dem eigenen Temperament. Sehr deutlich wird dies zum Beispiel, wenn es um Konflikte zwischen „Kriegskindern“, „Nachkriegskindern“ und der darauffolgenden Generation geht, die zu beiden Episoden keinen Bezug hin-



sichtlich eigener Erfahrungen haben. Sie können sich leicht vorstellen, wie unterschiedlich die Haltungen beispielsweise zum Thema „Wegwerfen von Nahrungsmitteln“ ist und welche unterschiedlichen Emotionen dabei ausgelöst werden.

Im psychotherapeutischen Kontext sucht man häufig nach diesen sogenannten „Glaubenssätzen“, die durch unsere Eltern geprägt und uns mitgegeben wurden und die unser Verhalten, unsere Bewertungen und unsere Entscheidungen unbewusst steuern. Sie sind wie eine Brille, die unsere Eltern uns aufgesetzt haben und durch die wir die Welt so sehen und verstehen, wie sie sie begreifen oder begriffen haben. Es ist gar nicht so leicht zu erkennen, ob wir gerade durch eine Brille schauen, die uns in bester Absicht auf die Nase gesetzt worden ist oder ob wir unseren eigenen Blick auf die Dinge haben oder besser gesagt, den Blick auf die Welt werfen, der zu uns passt und der uns hilft zu leben.

Deshalb wird es richtig spannend, wenn wir auf die Suche nach den eigenen familiären Glaubenssätzen über das Leben gehen. Denn durch diese Brille sehen wir die Welt und beschreiben sie dann auch unseren Kindern so, wie wir sie hierdurch wahrnehmen. Dies bedeutet ja nichts anderes, als dass wir ihnen vermitteln, dass die Welt wahrhaftig so ist, wie wir sie sehen.

Für unser Thema, wie wir die seelische Widerstandskraft unserer Kinder stärken können, ist es wichtig hinzuschauen, was meine eigene zutiefst verinnerlichte Haltung

zum Leben und seinen Herausforderungen ist. Was gebe ich meinem Kind wie selbstverständlich und nahezu unbedacht mit, obwohl ich ihm doch vielleicht gern andere Überzeugungen über das Leben vermitteln möchte? Aber auch: Welche stärkenden und positiven Sätze habe ich mit auf den Lebensweg bekommen, die ich gern an mein Kind weitergeben möchte.

Um diesen häufig unbewussten Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen hier nun ein paar Beispiele, die die Suche vielleicht etwas erleichtern:

- Mach eine Faust in der Tasche. Gegen die da oben kannst du eh nichts machen.
- Wenn man es nur genug will, dann schafft man es auch.
- Hochmut kommt vor dem Fall.
- Die Welt ist ungerecht.
- Du sollst den Tag nicht vor dem Abend loben.
- Jeder ist seines Glückes Schmied.
- Jeder denkt nur an sich selbst.
- Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.
- Das Leben ist eines der härtesten.
- Ich bin gut so, wie ich bin.
- Nur die Harten kommen in den Garten.
- Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.
- Wer sich in Gefahr begibt, kommt darin um.
- Du kannst nicht tiefer fallen als in Gottes Hand.
- ...

Wie haben Ihre Eltern oder andere Lehrmeister und Lehrmeisterinnen des Lebens Ihnen die Welt erklärt, um Sie zu schützen, zu fördern, um Ihnen Mut zu machen oder sie in Sicherheit vor den Gefahren zu bringen, die unser Leben nun mal begleiten?

---



---



---

Fragen, die uns helfen, unsere Glaubenssätze zu entdecken könnten folgende sein:

War es eher klug auf „Nummer sicher zugehen“, wenn es anstand eine wichtige Entscheidung zu treffen oder wurden Sie ermutigt, Ihren Traum zu leben und Herausforderungen anzunehmen? Waren die Steine, über die Sie gestolpert sind, zu erwartende Hindernisse auf dem Weg zum Ziel oder eher ein Zeichen, dass das Vorhaben wohl eine Nummer zu groß für Sie ist. Konnten Sie getrost sein, dass Sie behütet und aufgefangen werden, wenn Sie ins Straucheln kommen oder wurden Sie davor gewarnt, dass man in Niederlagen allein sein wird und Freunde sich abwenden?

Was machen wir denn nun, wenn der Glaubenssatz unserer Herkunftsfamilie so gar nicht dem entspricht, wie wir leben und was wir vermitteln möchten? Wenn wir unseren

Kindern auf ihren Lebensweg mitgeben wollen, dass sie mutig und selbstbewusst die Hürden des Lebens nehmen sollen, wir aber von klein auf belehrt wurden, dass es uns umbringt, wenn wir uns in Gefahr begeben?

Kein Grund zur Sorge! Es gibt da den Glaubenssatz „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“! Das „Sich-bewusst-machen“ bislang unbewusster Denkmuster und Überzeugungen schafft schon Distanz zu diesen. Auch wenn das „alte“ Denken wie ein Reflex immer zuerst im Kopf ist, gilt für mich die Aussage: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“<sup>1</sup>

Indem wir also einen kleinen „Spielstopp“, eine kleine Pause einlegen, bevor wir unsere gelernte und verinnerlichte Lebensüberzeugung an unsere Kinder weitergeben, können wir uns den Raum schaffen neue Lebensgrundsätze und Vorschläge wachsen zu lassen und weiterzugeben.

Eine weitere Möglichkeit ist, uns und unseren Kindern andere Vorbilder zu suchen. Das können Freunde und Verwandte sein und eben auch die Helden und Heldinnen in

---

1 Das Zitat wird wohl fälschlicherweise Victor Frankl zugeschrieben. Es soll aber von Stephen R. Covey in „Die 7 Wege der Effektivität“ (2004) ausgeführt worden sein, der es wiederum zitiert hat, aber nicht mehr weiß, von wem. Es wird oft in Bezug auf Resilienz zitiert. Wenn Sie mehr wissen, wo dieses Zitat seinen Ursprung hat, lassen Sie es uns gerne für zukünftige Auflagen wissen!

den Märchen. Seit ewigen Zeiten greift die Menschheit auf Geschichten zurück, um Botschaften zu senden. Auch in der Psychotherapie schätzt man die Aussagekraft erfundener oder „gefundener“ Geschichten, um schwierige Situationen und deren Bewältigung anschaulich, bildhaft und verständlich zu machen.

Ein weiterer wesentlicher Aspekt dabei ist der, dass allein in Worte ausgedrückte Vorsätze oder Wunsch-Glaubenssätze nicht ausreichend kraftvoll sind. Sie motivieren kaum und überzeugen uns und unser Gegenüber nur wenig. Sie erinnern sich an die Kurzlebigkeit der meisten Neujahrsvorsätze? Was wir brauchen ist die Kraft des Bildes. Ein positives und ansprechendes Bild öffnet die Tür zur Veränderung, ein sympathischer und liebenswerter Held oder eine mutige und willensstarke Heldin kann uns die Leichtigkeit, die Lust und den Mut geben neue Wege zu gehen.

Es gelingt also ganz wunderbar, Glaubensgrundsätze und Lebensüberzeugungen zu vermitteln, indem man Geschichten erzählt. Und wie schon erwähnt – ganz besonders die von Astrid Lindgren. Ihre Geschichten über die Brüder Löwenherz, Ronja Räubertochter, Karlsson auf dem Dach und Pippi Langstrumpf beschreiben tieftraurige und ausweglose Lebenssituationen und die wunderbare und wundersame Entwicklung aus dieser Krise heraus. Das Vergnügen und die Spannung, die wir beim Lesen empfinden, ist so groß, dass wir häufig das unsagbar Traurige und Tragische zu Beginn der Erzählung in ihrem Verlauf gar nicht mehr so gegenwärtig haben. „Mio, mein Mio“ und die Märchen

„Sonnenau“, „Klingt meine Linde“ und „Im Land der Dämmerung“ sind so unfassbar traurig wie auch tröstlich.

Es geht um Krankheit, Tod, Einsamkeit, Verzweiflung, sogar Suizid, Verlust, Schuld. Es geht um die großen Themen, die riesigen Hürden des Lebens, an denen wir scheitern oder wachsen können. Astrid Lindgren schafft es auf einzigartige Weise, Wege aus diesen schwierigsten Lebenslagen zu finden. Natürlich sind ihre „Lösungen“ im wahrsten Sinne des Wortes phantastisch und eben märchenhaft. Aber sie vermitteln uns Bilder von mutigen Helden und Heldinnen, die ihren Weg finden, nicht aufgeben und an sich oder etwas glauben und Angst und Widerstände dadurch überwinden. Das ist nicht phantastischer oder unrealistischer als das Bild auf der Postkarte, sich nach dem Hinfallen aufzurichten und das Krönchen gerade zu rücken oder mit Steinen, die den Weg beschwerlich machen, etwas Schönes zu bauen.

Aber bevor wir uns einige ihrer Helden und Heldinnen näher anschauen: Was, meinen Sie, war wohl der Glaubenssatz von Astrid Lindgren und ihrer Familie? Welche Überzeugung hat sie mit auf den Weg bekommen, um im Leben zu bestehen? Nein, es war nicht: „Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt!“ Es war „Reiß dich zusammen und mach weiter!“: „Vor der Arbeit konnte man sich nicht drücken, wenn es einem gerade passte. Kam beispielsweise eine Mitschülerin, ein untätiges Ferienstadtkind, um einem gerade während des Rübenverziehens eine mehrtägige Radtour vorzuschlagen, dann gab es nur ein Nein. Was einem aufgetragen

war, das hatte man zu tun. Ich glaube, es war eine nützliche Lehre, die einem auch später im Leben half, auch mit eintöniger Arbeit ohne allzu viel Gestöhne und Gejammer fertig zu werden. ‚Reiß dich zusammen und mach weiter‘, das waren die Mahnworte unserer Mutter, wenn wir über der Spülwanne in Träumereien versanken, denn selbstverständlich hatten wir auch im Hause zu helfen.“<sup>2</sup>

Astrid Lindgren beschreibt die Wirkmächtigkeit von erlernten und übernommenen Lebensregeln sehr anschaulich in ihren Kindheitserinnerungen „Das entschwundene Land“. Darüber hinaus verbirgt sich hier eine erzieherische Weisheit, der wir uns im Verlaufe dieses Buches weiter annähern werden: das Zusammenspiel von Freiheit und auch Unbeschwertheit einerseits und Disziplin und klaren Forderungen andererseits in der Erziehung von Kindern.

---

2 Lindgren, Astrid, Das entschwundene Land, Verlag Friedrich Oetinger 1977, S. 40.