

## Salzburger Nachrichten

KINDER | WISSEN

### Was können Eltern tun, um Kinder glücklich zu machen?

Von Thomas Hödlmoser | 03.09.2015 - 12:00 | Kommentieren

Antworten auf Fragen zum Kinderwohl vom Salzburger Glücksforscher Anton Bucher.



Glücksforscher Anton Bucher. Wie kann der Mensch glücklich werden? Dieser Frage geht der Salzburger Religionspädagoge und Erziehungswissenschaftler Anton Bucher seit vielen Jahren nach. Aktuell bereitet er eine Untersuchung zur Frage vor, was Jugendliche zufrieden macht. BILD: SN/SN

**SN:** *Wenn jemand zu Ihnen kommt und sagt, er würde gern der perfekte Vater sein, der seine Kinder glücklich machen will. Was raten Sie ihm?*

**Bucher:** Vielleicht sollte man gar nicht so sehr ans Glück denken, wenn man Kinder glücklich machen will. Wer dem Glück nachjagt, der verjagt es auch schon. Als Vater würde ich raten: einfach authentisch sein. Dann hängt es sehr stark vom Alter der Kinder ab. Vor allem jüngere Kinder, also Kleinkinder, sollte man in die Arme schließen, halten, annehmen, sie anschauen, ihnen ermöglichen, eine stabile Bindung aufzubauen.

**SN:** *Wie baut man eine stabile Bindung auf?*

Wichtig ist Verlässlichkeit. Und dass die natürlichen Bedürfnisse der Kinder befriedigt werden - und dass sie dabei sein können. Kinder haben von Beginn an das Bedürfnis, dazugehören.

**SN:** *Was ist sonst noch wichtig? Humor? Respekt? Lob?*

Humor ist etwas unerhört Wichtiges. Auch Respekt, Wertschätzung und Anerkennung sind ungemein wichtig. Was Lob betrifft: Es sollte der Wille, die Anstrengung gelobt werden und weniger das Ergebnis. Und das Lob muss authentisch sein.

**SN:** *Gibt es eine Faustregel zum Schaffen von Glück?*

So viel wir aus der Glückspsychologie wissen, sind Menschen zumindest zum Teil auf ein gewisses Glückslevel prädisponiert.

**SN:** *Das heißt: Glück ist vorherbestimmt?*

Zu etwa 50 Prozent ist das genetisch festgelegt. Es gibt glücklichere Naturelle und solche Temperamente, die eher nachdenklich sind. Die andere Seite ist: Wir haben es durchaus zur Hälfte in der Hand, über unser Glück selbst zu bestimmen. Weniger durch das, was wir haben, primär durch das, was wir tun. Glücklich wird der Mensch vor allem durch das, was er selbst leistet. Man kann das bei Kindern beobachten: Sie sind glücklich, wenn sie in Bewegung sind, beim Skaten, wenn sie lernen, Rad zu fahren.

**SN:** *Was braucht es sonst noch? Eine intakte Familie?*

Wir haben das auch untersucht und festgestellt, dass Kinder, die bei den leiblichen Eltern aufwachsen, ihr Leben nur geringfügig glücklicher bilanzieren als Kinder, die bei alleinerziehenden Müttern aufwachsen. Auch bei alleinerzogenen Kindern fühlt sich eine Mehrheit glücklich. Das Stereotyp, dass alleinerzogene Kinder unglücklich seien, trifft schlichtweg nicht zu.

**SN:** *Die Trennung der Eltern muss also kein Unglück sein?*

Ich kann nur eines sagen: Besonders unglücklich sind Kinder, wenn sie in einer Familie leben, in der permanenter Streit besteht. Da ist ein Ende mit Schrecken besser als ein Schrecken ohne Ende.

**SN:** *Wie wichtig sind Freunde?*

Natürlich sind auch Freunde unerhört wichtig. Schon Aristoteles sagte: Ohne Freunde können wir nicht glücklich sein. Bei Kindern ist es weniger die Anzahl der Freunde als vielmehr die Qualität der Freundschaftsbeziehungen, die ausschlaggebend ist.

**SN:** *Sie haben einmal festgestellt, dass ein gutes Familienklima jedenfalls wichtiger sei, als viel Zeit mit den Kindern zu verbringen.*

Wenn man nur kurz mit den Kindern zusammen ist, mit ihnen lacht, sie lobt, ist das wirklich glücksrelevanter, als wenn man viel Zeit miteinander in einer grantigen Stimmung verbringt.

**SN:** *Einmal anders gefragt: Was macht Kinder und Jugendliche unglücklich?*

Unglücklich sind Kinder dann, wenn sie sich häufig allein fühlen, wenn sie oft die Erfahrung machen müssen, zu versagen oder bestimmte Erwartungen nicht erfüllen zu können, gerade in der Schule. Besonders unglücklich macht zu wenig

Anerkennung und Wertschätzung. Oder wenn Kinder hören: "Du kannst nichts, du bist nichts wert!" Das sind Glückskiller.

**SN:** *Sie kamen bei Ihren Forschungen zum Schluss, dass zu viel Druck in der Schule und zu viele Hausübungen unglücklich machen.*

Ja, das ist so. Wenn das Ausmaß an Hausaufgaben über eineinhalb Stunden hinausgeht, dann bilanzieren die Kinder ihr ganzes bisheriges Leben negativ. Deshalb bin ich ein Befürworter von ganztägigen Schulformen, wo am Nachmittag die Hausaufgaben erledigt werden können. Wenn dann die Schule vorbei ist, ist sie tatsächlich vorbei und die Kinder haben Freizeit.

**SN:** *Warum sind eigentlich Volksschüler glücklicher als Schüler höherer Schulstufen?*

Wir haben festgestellt, dass sich siebenjährige Kinder in überwältigender Mehrheit sehr glücklich fühlen. Bei den Zwölf- bis 13-Jährigen geht das auf ein Viertel zurück, bedingt durch vielfältige Entwicklungsaufgaben. Das sind körperliche Veränderungsprozesse, hormonelle Prozesse, die Frage, was aus dem Jugendlichen werden soll. Das Jugendalter ist der am wenigsten glückliche Lebensabschnitt.

**SN:** *Und wie verhält es sich mit dem Glück der Eltern?*

Am wenigsten zufrieden sind Eltern, wenn ihre Kinder in der Pubertät sind. Nachher, wenn die Kinder aus dem Haus sind, steigt das Glückslevel der Eltern wieder auf den ursprünglichen Wert zurück.

**SN:** *Warum ist das so?*

Vor allem deshalb, weil es in der Pubertät unweigerlich mehr Konflikte gibt. Da ist die Ungewissheit, was aus dem Kind wird. Da sind die Belastungen aus der Schule. Und Heranwachsende entwickeln ihren Eigenwillen, den sie gegen den Willen der Eltern durchsetzen wollen. In dem Lebensabschnitt ist es einfach wichtig, dass die Konflikte ausgetragen werden, dass mit heranwachsenden Kindern gelegentlich auch gestritten wird. Nichts ist schlimmer als Gleichgültigkeit von Eltern ihren pubertierenden Kindern gegenüber.

*Zur Person: Anton Bucher ist Professor für Religionspädagogik an der Universität Salzburg. Er ist Autor von Büchern wie "Psychologie des Glücks" und "Was Kinder glücklich macht". Bucher ist Vater von sechs Kindern.*

---

Dieser Artikel ist aus der gedruckten Ausgabe der "Salzburger Nachrichten".  
Wollen Sie die "Salzburger Nachrichten" kostenlos testen?

**Hier gehts zur Bestellung!**