



Ab jetzt in ELTERN:
die Kinderarzt-Kolumne.
Drei Fachleute
schreiben für euch im
Wechsel. Diesmal
Dr. Karella Easwaran - über
ein Wundermittel
ganz ohne Nebenwirkungen

Nichts wirkt so wie Vertrauen

Das hilft nicht nur, kleine Infektionen zu überstehen – sondern beim Großwerden überhaupt

Ist mein Kind gesund? Entwickelt es sich normal? Das sind die Fragen, die sich Eltern stellen und mit denen sie zu uns in die Praxis kommen. Sorgen sind natürlich und verständlich, wenn es dem Kind wirklich schlecht geht. Aber oft werden Sorgen zu Ängsten, und dann nützen sie niemandem mehr, denn bewirken sie das Gegenteil.

Was dagegen hilft, ist Vertrauen. Und damit meine ich nicht das Vertrauen in den Arzt, sondern das Vertrauen von Mutter und Vater in ihr Kind. Liebe und Vertrauen sind die wichtigsten Gefühle, die Eltern schenken können. Daraus zieht ihr Kind Selbstvertrauen – und das ist die beste Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung.

Wie sehr heute Ängste und Sorgen die Zuversicht überlagern, erlebe ich Tag für Tag in meiner Sprechstunde:

„Leo ist schon acht Wochen alt, und er will nachts einfach nicht durchschlafen. Seine Koliken werden immer schlimmer, es muss jetzt unbedingt was passieren.“

„Lisa müsste mit ihren zwölf Monaten doch schon laufen. Ihre Zähne sind auch noch nicht da. Ich schaue jeden Tag und werde langsam unruhig.“

„Kilian hatte vor ein paar Tagen diese Halsentzündung. Ich kann ihn doch diese Woche unmöglich in den Kindergarten schicken, er schafft das nicht.“

Sobald ihr Baby erkältet ist, befürchten manche Eltern eine bedrohliche Krankheit. Beim Essen und Trinken, in der Umwelt, selbst wenn ihr Kind mit Freunden spielt, sehen sie vor allem potenzielle Gefahren. „Zur Sicherheit“ wünschen sie sich Behandlungen, Medikamente, Therapien.

Die Gründe liegen auf der Hand: Da verbinden sich tägliche Informationsflut und allgegenwärtiger Stress mit dem verständlichen Wunsch, alles perfekt zu machen. Das wiederum verunsichert und ängstigt Eltern nur noch mehr – und wo Vertrauen fehlt, wird Kontrolle stärker. Besorgte Mütter und Väter beobachten ihr Kind auf Schritt und Tritt, und bevor sie es merken, verwandeln sie sich in die viel zitierten übervorsichtigen Helikopter-Eltern.

Mit der ständigen Alarmbereitschaft tun sie ihren Kindern aber keinen Gefallen. Wenn ein Kind bei seinen Eltern ständig Angst und Stress spürt, steht das einer gesunden Entwicklung im Wege. Spürt es dagegen öfter Freude und Gelassenheit, dann hilft das nicht nur dabei, irgendwelche Infekte bewältigen, sondern ganz generell beim Großwerden.

Die Rechnung ist einfach: Schenke ich meinem Kind Vertrauen, wird es auch Vertrauen in sich selbst entwickeln. Menschen ohne Selbstvertrauen dagegen haben es schwerer im Leben, denn sie verpassen viele Chancen, zweifeln und können kaum innere Zufriedenheit oder Glücksgefühl empfinden. Auch später, in der Schulzeit, haben Kinder mehr Spaß und Erfolg beim Lernen, wenn sie sich sicher und geborgen fühlen. Wenn sie von ihren Eltern zu eigenen Schritten ermutigt werden. Dann lernen sie aus Fehlern, finden eigene Lösungen und erfahren Bestätigung.

Deswegen, liebe Eltern: Denkt darüber nach, wie stark euer Vertrauen ist. Glaubst ihr an euer Kind? An die Natur? An das Leben?

Nehmen wir uns Zeit für Dankbarkeit und Freude! Jedes Kind hat Stärken, die man nur dann erleben kann, wenn man ihm Vertrauen schenkt. ◆



SEHR BERUHIGEND

Ein Ratgeber, der Mut macht: „Das Geheimnis gesunder Kinder. Was Eltern tun und lassen können“ von Dr. Karella Easwaran (KiWi, 12,99 Euro). Sie arbeitet als Kinderärztin in ihrer eigenen Praxis in Köln.