

# Hallo, wollen wir Freunde sein?

**STAMMHEIM** Freundschaften zu haben, ist untrennbar mit einer glücklichen Kindheit verknüpft. Wie Kinder Freunde finden und Eltern sie darin unterstützen können, erklärte Psychologin und Lerncoach Rita-Lena Klein an einem Vortrag.

**BETTINA SCHMID**

Die Wissenschaft ist sich einig: Wer Freunde hat, lebt länger, ist glücklicher, selbstsicherer, erfolgreicher, hat ein besseres Immunsystem sowie weniger Depressionen und verfügt über bessere soziale Kompetenzen. Bereits bei Kindern zeigen sich diese Vorteile, wenn tragende Freundschaften vorhanden sind.

So weit, so gut, doch was ist, wenn das eigene Kind Mühe hat, Freunde zu finden? Gründe dafür gibt es viele, wie Rita-Lena Klein, Psychologin und Lerncoach, weiss. Sie hielt am Dienstagabend in der Aula der Sekundarschule Stammheim für die Elternmitwirkung einen Vortrag über dieses Thema.

## Gemeinsame Zeit verbindet

Grundsätzlich gilt: Nur wenn das Kind unter wenigen Verabredungen oder Freundschaften leidet, sollte man reagieren. «Es gibt auch Kinder, die je nach Charakter gerne für sich und zufrieden sind, wenn sie nur einmal pro Woche abmachen.» Benötige das Kind jedoch viele Leute um sich, um sein Bedürfnis nach sozialen Kontakten zu stillen, lohne es sich, zu schauen, weshalb und wo es Mühe habe.

Vermutet man den Grund im Umfeld, kann man sich überlegen, wie man dieses freundschaftstauglicher gestalten kann. Etwa, indem man für mehr freie und weniger verplante Zeit durch Hobbys und Termine sorgt, damit genügend Raum für Verabredungen bleibt. Oder indem man sich fragt, ob man die Freunde des eigenen Kindes überhaupt zu Hause willkommen heisst und es sie einladen darf. «Wenn man sich regelmäßig sieht, fällt es leichter, Freundschaften zu schliessen.» Erlebnisse verbinden. Und: Ein paar Gemeinsamkeiten zu haben, sei hilfreich. Nichtsdestotrotz würden sich Kinder häufig Freunde suchen, an denen sie ihr Selbst erweitern und etwas von ihnen lernen könnten. «So ist das laute Kind dann



Kinder brauchen Freundschaften – die Eltern können ihnen dabei helfen.

Bild: S. Hofschaeger/pixelio.de

manchmal mit einem schüchternen, ruhigen befreundet und umgekehrt.»

## Prosoziales Verhalten vermitteln

Liegt der Grund für fehlende Freundschaften beim Verhalten des Kindes, kann man es dort unterstützen, wo es noch Mühe hat, und es im prosozialen Verhalten coachen. Das heisst etwa, andere zu grüssen, andere einzuladen, mitzuspielen, seine Hilfe anzubieten, anderen Kindern zum Sieg zu gratulieren oder sie beim Sprechen nicht zu unterbrechen. Insbesondere schüchternen Kindern fallen diese Dinge häufig schwer.

«Überlegen Sie sich: Kommt das Kind überhaupt in Kontakt mit anderen? Traut es sich, die anderen anzusprechen und zu fragen, ob es mitspielen darf?», so Rita-Lena Klein. Falls nicht, könne man sich gemeinsam Alternativen überlegen. So kann es vielleicht ein spannendes Spielzeug wie ein Walkie-Talkie mitnehmen, man kann dem Kind etwas zum Knabbern und Teilen mitgeben oder es um Hilfe bitten lassen. «Zeigst du mir, wie das geht?»

Ist das Kind zu impulsiv und eckt immer wieder an oder hat es eine geringe Selbstkontrolle, sollte man die Regeln und Grenzen erklären und aufzeigen. «Die Kinder meinen es nicht böse, wenn sie etwa einen Spruch immer wieder sagen, obwohl es das Gegenüber nervt, oder sie beim spielerischen Rangeln zu wild sind. Sie merken es schlichtweg nicht.» Hier könne man mit dem Kind in Rollenspielen oder mit Handpuppen üben, auf Signale und Zeichen zu achten, auch auf nonverbale, und sich im richtigen Moment zurückzunehmen. Mit Sätzen wie «Jetzt bin ich aber schon ewig am Reden – was denkst du?» oder «Okay, genug davon» nimmt sich ein Kind gut aus der Situation, ohne das Gesicht zu verlieren.

## Abhängig vom Alter

Rita-Lena Klein empfiehlt, Verabredungen umso mehr zu strukturieren und zeitlich zu begrenzen, je mehr soziale Schwierigkeiten das Kind hat. «Geben Sie Rückmeldungen, bestärken Sie prosoziales Verhalten, besprechen Sie wiederkehrende, brenzlige Situationen vor und vermitteln Sie Wis-

sen.» Die Kinder seien auf Erwachsene angewiesen, die für gute Lernerfahrungen und Erfolge im sozialen Leben sorgen.

Man solle sich jedoch auch bewusst sein, dass nicht alle Altersstufen dasselbe Verständnis von Freundschaft hätten. So spielen unter Dreijährige zum Beispiel fast ausschliesslich nebeneinander. Echte Freundschaften schliessen sie erst etwa ab dem Kindergartenalter, wenn auch Rollenspiele wichtig werden. Hier gilt jedoch noch die «Schön-Wetter-Kooperation», die bis etwa zehn Jahre anhält. Man ist so lange befreundet, wie man gut miteinander auskommt. Dann fällt schon mal der Satz: «Du bist nicht mehr mein Freund.»

Dies könne auch täglich mehrmals ändern und sei eine völlig normale Entwicklung. «Das Kind deshalb zu tadeln, bringt nichts.» Auch das Konkurrenzdenken ab der Grundschule sei normal. Je älter die Kinder seien, desto fester würden die Freundschaften, bis sie dann im Jugendalter vorübergehend als fast wichtiger als die eigene Familie eingestuft würden.

## Thalheim

### Schützenhaus-Einbrecher verhaftet

Am Dienstag hat die Kantonspolizei in Thalheim einen mutmasslichen Einbrecher verhaftet. Der 21-jährige Schweizer steht unter Verdacht, in der ersten Oktoberhälfte in Altikon, Dinhard, Ellikon an der Thur und Islikon TG in vier Schützenhäuser eingebrochen zu haben. Neben Bargeld und weiteren Gegenständen wurden in Dinhard vier Sturmgewehre ohne Verschlüsse entwendet. Der Hinweis zum jungen Mann kam laut Mitteilung vom Donnerstag aus der Bevölkerung. Bei der Hausdurchsuchung habe die Polizei ein komplettes sowie Teile der drei übrigen gestohlenen Sturmgewehre sichergestellt, namentlich den Lauf, das Verschluss- und das Abzugsgehäuse. Die weiteren Ermittlungen würden durch die Kantonspolizei und die Staatsanwaltschaft Winterthur/Unterland geführt. (az)

## Thalheim

### Illegal Eternitplatten deponiert

Bei einer Scheune im Ortsteil Gütighausen wurden etwa 15 Eternitplatten entsorgt. Aufgefallen sind sie am Mittwoch dem Gemeindearbeiter am befestigten Flurweg ausgangs Gütighausen, der zur Schürlibeiz führt. Für die Kosten der Entsorgung des asbesthaltigen Materials müsse nun die Gemeinde aufkommen, sagt Präsident Sandro Stelletti. Er möchte die Bevölkerung sensibilisieren, Beobachtungen zu melden. Und selber wird die Gemeinde Anzeige erstatten. (spa)



Die Platten wurden an mehreren Stellen bei der Scheune deponiert. Bild: zvg

## SONNTAGSGEDANKEN

### Kultur der Dankbarkeit



Vor Kurzem haben wir bei uns in der Kirche Erntedankfest gefeiert. Das ist jedes Jahr aufs Neue ein wichtiger Moment, an dem wir Gott bewusst Danke sagen für die Ernte. Und diese Ernte ist alles andere als selbstverständlich. Weder in der Landwirtschaft noch bei dem, was wir sonst immer wieder mal persönlich an Gutem ernten in unserem Leben.

Mir helfen solche Momente, mich daran zu erinnern, dass ich ein dankbarer Mensch sein will. Ich habe für mich einmal bewusst die Entscheidung getroffen, dass ich in meinem Leben eine innere Haltung der Dankbarkeit kultivieren will. Das hat einerseits mit der persönlichen Erfahrung zu tun, dass undankbare Menschen eher un-

angenehm sind im Umgang. Und zwar nicht nur für andere, sondern auch für sich selbst. Andererseits glaube ich als Christ, dass ich mich mit meinem ganzen Leben Gott selbst verdanke. Deshalb will ich ein dankbarer Mensch sein. Das gelingt nicht immer. Manchmal bin ich viel zu weit von diesem Wunsch entfernt. Aber es gibt so eine kleine «Sehhilfe», um immer wieder kleine Schritte zu tun auf diesem Weg zu einer Kultur der Dankbarkeit.

Oftmals fällt es mir nicht schwer, auf das zu schauen, was nicht da ist. Man könnte sagen, ich schaue dann auf die «Lücke». Ich sehe den Mangel, das, was mir – anscheinend – fehlt. Und sicher ist, da gibt es immer etwas zu sehen. Egal, wie gut oder schlecht es mir gerade geht, es wird diese Lücke immer geben. Aber wenn ich mich immer auf diese Lücke konzentriere, dann führt das nicht zu einer Haltung der Dank-

barkeit. Im Gegenteil, ich werde dann unzufrieden. Und Unzufriedenheit, wenn sie immer weiter genährt wird, führt in die Verbitterung – und das ist überhaupt nicht attraktiv, weder für mich noch für die Menschen um mich herum.

Ich kann mich aber auch bewusst entscheiden, auf das zu schauen, was da ist. Ich konzentriere mich dann nicht auf diese «Lücke», eben auf das, was nicht da ist. Sondern ich konzentriere mich auf das, was Gott mir geschenkt hat. Auf das schauen, was da ist, das kann ich einerseits bei mir selbst. Manchmal bin ich mit mir selbst unzufrieden, mit dem, was ich bin und habe. Wann habe ich das letzte Mal Gott Danke gesagt für mich selbst? Dass Gott mich so gemacht hat, wie ich eben bin?

Ich kann mich aber auch entscheiden, bei meinen Mitmenschen auf das zu schauen, was da ist. Das macht mich

dankbarer für das, was meine Mitmenschen sind. Die «Lücke», das, was nicht gut ist, das finde ich schnell bei den anderen. Aber mein Mitmensch, mein Gegenüber ist ein Geschenk von Gott – so wie ich selbst ja auch.

Ich kann mich jeden Tag für die Dankbarkeit entscheiden. Auf das schauen, was da ist, das fördert die Dankbarkeit im eigenen Leben. Und das in jeder Lebensphase. Und es macht einfach viel mehr Freude, dankbar zu sein als undankbar.

Und da helfen mir eben auch solche Momente wie unser Erntedankfest. Da halten wir bewusst inne, schauen auf das, was Gott geschenkt hat, und sagen Danke dafür. Und ich kann dabei meine Entscheidung, ein dankbarer Mensch zu sein, einmal mehr erneuern.

**Daniel Ott, Pastor Evangelische Freikirche Chrischona, Stammheim**

## Truttikon

### Temporär Tempo 30 auf der Schulhausstrasse

Die Basadingerstrasse in Truttikon wird umfassend saniert. Während der Bauphase ab Ende Oktober wird der Verkehr teilweise – abhängig von der Arbeitsetappe – über die Schulhausstrasse umgeleitet. Der Gemeinderat hat deshalb beschlossen, dort die Höchstgeschwindigkeit temporär von 50 auf 30 Stundenkilometer herabzusetzen. Die Massnahme ist befristet bis zum Ende der Sanierung, das im Frühling 2024 vorgesehen ist. (az)

## Anzeige

**PC Weinland**  
052 511 24 12  
www.pc-weinland.ch  
Rollenbergstr. 2, 8463 Benken

**Beraten Einrichten Support Verkauf**

- Persönliche Beratung
- Discountpreise für alle Geräte
- Support per Telefon + vor Ort
- Einrichtung + Wartung + Reparatur

Hier hat's alles was das begehrt