BLOG

Worte, die bleiben – Wie Eltern die Identität ihrer Kinder stärken

Von Jürgen Justus · 28. September 2026



Teil 7 der Reihe „Erziehung, die trägt“

Joe ist erwachsen und versteht seine Wut nicht. Manchmal bricht sie aus ihm heraus, ohne dass der Anlass dazu passt. Hinterher schämt er sich. Aber er weiß nicht, woher sie kommt.

Craig Hill erzählt von einem Morgen, der Jahrzehnte zurückliegt. Joe war damals ein Kind und hatte ins Bett gemacht. Beim Frühstück saßen Freunde der Familie am Tisch. Sein Vater machte einen Witz und nannte ihn vor allen den „Bettnässer“. Die anderen lachten.

Ein Satz. Ein paar Sekunden. Und eine Erinnerung, die Joe noch als Erwachsenen beschäftigt.

Nicht jede Verletzung lässt sich so eindeutig auf einen einzigen Augenblick zurückführen. Aber die Geschichte zeigt, wie tief es gehen kann, wenn ein Kind ausgerechnet von einem Menschen bloßgestellt wird, bei dem es Schutz sucht.

Was auf dem Spiel steht

Wir wissen, dass Worte wirken. Im Alltag reden wir trotzdem oft schnell, müde und ungefiltert über unsere Kinder – vor ihnen, am Telefon im Nebenraum oder beim Familienessen:

„Der ist eben so."

„Sie war schon immer die Schwierige."

„Mit ihm haben wir nur Ärger."

Meistens wollen wir damit eine anstrengende Situation beschreiben. Ein Kind kann darin jedoch etwas anderes hören: *So sehen mich die Menschen, die mich am besten kennen.*

Das gilt auch für die gute Richtung. Ein ehrlicher, konkreter Satz kann einem Kind helfen, eine Stärke an sich zu entdecken, die es selbst noch gar nicht gesehen hat.

Craig Hill beschreibt Anerkennung mit einem Bild aus dem Garten: Sie ist wie etwas, das Wachstum fördert. Abwertung dagegen kann ein Kind verschließen – gerade gegenüber den Menschen, von denen es sich eigentlich Zuspruch wünscht.

Darum geht es um mehr als freundliche Formulierungen. Es geht um die Frage:

Welche Geschichte erzählen unsere Worte einem Kind darüber, wer es ist?

Was wir wissen

Besonders einprägsam sind Zuschreibungen, die mit **„Du bist …"** beginnen:

- „Du bist faul."
- „Du bist schwierig."
- „Du bist immer so empfindlich."

Caroline Leaf warnt davor, einem Kind aus einem Verhalten eine feste Identität zu machen. Auch Vergleiche mit Geschwistern oder anderen Kindern können den Eindruck verstärken, nur dann richtig zu sein, wenn man jemand anderes wäre.

Nicht jedes unbedachte Wort bestimmt die Zukunft eines Kindes. Kinder sind nicht auf das festgelegt, was Eltern einmal im Ärger sagen. Trotzdem lohnt es sich, auf wiederkehrende Sätze zu achten. Denn was ein Kind oft genug hört, kann Teil seines Bildes von sich selbst werden.

Genauso wirksam können konkrete Worte der Ermutigung sein. Es macht einen Unterschied, ob wir allgemein sagen: „Gut gemacht", oder ob wir etwas benennen, das wir wirklich

gesehen haben:

> *„Als dein Freund allein dastand, bist du zu ihm gegangen. Du hast bemerkt, dass er jemanden brauchte.“*

Ein solcher Satz lobt nicht bloß eine Leistung. Er hilft dem Kind, eine Fähigkeit und eine Haltung an sich selbst zu erkennen.

Der Kern: Verhalten ist nicht Identität

Craig Hills wichtigste Unterscheidung lautet:

Die Person und ihr Verhalten sind zwei verschiedene Dinge.

Ein Kind kann etwas Falsches tun und trotzdem ein wertvoller Mensch sein. Eine Lüge muss angesprochen werden. Ein gebrochenes Versprechen braucht eine Folge. Aber aus einer Lüge wird nicht „ein Lügner“, und aus einer vergessenen Aufgabe nicht „ein unzuverlässiger Mensch“.

Manche Eltern befürchten, dass Zuspruch nach einem Fehler das Fehlverhalten verharmlost. Doch Zugehörigkeit und Korrektur widersprechen sich nicht.

Man kann sagen:

> *„Was du getan hast, war nicht in Ordnung. Wir müssen darüber sprechen und es wieder gutmachen. Und ich bin dabei an deiner Seite.“*

Die Handlung wird klar benannt. Die Beziehung bleibt bestehen.

Ein Kind, das nicht um seinen Wert kämpfen muss, kann Kritik eher annehmen. Wer sich dagegen als Person angegriffen fühlt, hört vor allem die Bedrohung und beginnt, sich zu verteidigen.

Was du tun kannst

1. Sprich eine konkrete Zusage aus

Hill nennt mehrere Bestandteile eines elterlichen Segens: ein gesprochenes Wort, die Anerkennung des Wertes eines Menschen, eine hoffnungsvolle Sicht auf seine Zukunft und die Bereitschaft, ihn dabei zu unterstützen. Eine Berührung kann dazugehören – wenn das Kind sie möchte.

Im Alltag könnte das so klingen:

> *„Ich habe heute gesehen, wie du zu Milo gegangen bist, als er geweint hat. Du merkst, wenn es jemandem nicht gut geht. Das ist eine wertvolle Stärke. Ich wünsche dir, dass du dir diese Aufmerksamkeit für andere bewahrst. Und ich helfe dir gern dabei.“*

Das ist mehr als ein Kompliment. Es verbindet eine Beobachtung mit einer Hoffnung – ohne dem Kind vorzuschreiben, wer es werden muss.

2. Benenne die Tat, nicht den Charakter

Kritik wird klarer, wenn sie konkret bleibt.

Nicht:

> *„Du bist so unzuverlässig.“*

Sondern:

> *„Wir hatten abgemacht, dass du um sechs anrufst. Du hast nicht angerufen, und ich habe mir Sorgen gemacht. Wir müssen klären, wie das künftig funktioniert.“*

Der zweite Satz ist in der Sache nicht weicher. Er ist genauer. Und er lässt dem Kind Raum, sich anders zu verhalten, statt gegen ein Etikett ankämpfen zu müssen.

3. Frage, was in deinem Kind wachsen will

Caroline Leaf verwendet das Bild eines Bildhauers, der in einem Steinblock bereits eine Gestalt erkennt. Für Eltern liegt darin eine hilfreiche Haltung: Wir müssen unsere Kinder nicht nach einem fertigen Wunschbild formen. Wir dürfen aufmerksam entdecken, was sie mitbringen.

Frage dich:

- Wobei wird mein Kind lebendig?
- Welche Stärke zeigt sich schon jetzt, vielleicht noch unbeholfen?
- Was fällt mir schwer zu würdigen, weil es anders ist als meine eigene Art?
- Wo vergleiche ich mein Kind mit seinem Geschwister oder mit anderen?

Ermutigung beginnt oft nicht mit einem besonders schönen Satz, sondern mit genauerem Hinsehen.

4. Zeige, dass ein Bruch nicht das Ende ist

Nach einem Streit, einem Fehler oder einer Enttäuschung kann eine sichtbare Reparatur helfen. Leaf verweist auf **Kintsugi**, die japanische Kunst, zerbrochene Keramik so zu reparieren, dass die Bruchstellen sichtbar bleiben.

Man kann mit einem Kind etwas Kaputtes wieder zusammensetzen und darüber sprechen:

> *„Es ist wirklich zerbrochen. Wir tun nicht so, als wäre nichts passiert. Aber wir können uns darum kümmern."*

Die Bastelarbeit ersetzt keine Entschuldigung und keine Wiedergutmachung. Sie kann jedoch ein Gespräch darüber öffnen, dass ein Fehler nicht das letzte Wort über einen Menschen haben muss.

5. Markiere wichtige Übergänge

Kinder werden älter, aber nicht jeder Entwicklungsschritt wird von uns wahrgenommen oder ausgesprochen.

Ein Jugendlicher muss keine große Zeremonie erleben. Vielleicht genügt ein gemeinsames Essen, ein Brief oder ein Gespräch mit Menschen, die ihn gut kennen. Jeder sagt etwas Konkretes, das er an ihm schätzt, und etwas, das er ihm für den nächsten Lebensabschnitt zutraut.

Nicht als Erwartungsdruck: *„Du wirst einmal …"*

Sondern als Zusage: *„Wir sehen dich. Wir nehmen wahr, wie du wächst. Und wir bleiben an deiner Seite."*

6. Wenn du etwas nachholen musst: Fang ehrlich an

Vielleicht liest du diesen Artikel und erinnerst dich an einen Satz, den du deinem Kind gesagt hast. Vielleicht ist dein Kind inzwischen erwachsen.

Ein Gespräch kann auch Jahre später wichtig sein. Es lässt sich nicht erzwingen, und es macht eine alte Verletzung nicht automatisch ungeschehen. Aber du kannst Verantwortung übernehmen, ohne dich zu rechtfertigen:

> *„Ich habe dich damals vor anderen lächerlich gemacht. Das war nicht in Ordnung. Es tut mir leid. Ich möchte zuhören, wenn du mir sagen willst, wie das für dich war."*

Kein „Ich habe es doch nicht so gemeint".

Kein „Damals war das eben so".

Erst zuhören. Dann vielleicht aussprechen, was das Kind viel früher hätte hören sollen.

Eine Spur weiter

Craig Hill schreibt:

> *„Es ist sehr schwierig, etwas zu geben, was wir selbst nie bekommen haben.“*

Das ist die schmerzhafte Seite dieses Themas. Manche Eltern haben als Kinder kaum Worte des Zuspruchs gehört. Vielleicht wurden sie vor allem korrigiert, verglichen oder übersehen. Dann fehlen ihnen heute nicht unbedingt gute Absichten. Es fehlen ihnen Worte und Erfahrungen, auf die sie zurückgreifen können.

Die christliche Botschaft beginnt an dieser Stelle nicht mit der Forderung: *Sei endlich ein besserer Vater oder eine bessere Mutter.*

Sie beginnt mit einer Zusage: Dein Wert hängt nicht daran, ob du schon alles richtig gemacht hast. Du darfst selbst empfangen, was du weitergeben möchtest.

Wer erfährt, dass er geliebt ist, ohne sich diese Liebe verdienen zu müssen, gewinnt neuen Raum. Er muss seinen Wert nicht aus dem Verhalten seiner Kinder beziehen. Er kann sie ansehen, ohne sie auf ihre Fehler zu reduzieren.

Am Ende des Buches Maleachi steht die Hoffnung, dass sich die Herzen der Eltern ihren Kindern und die Herzen der Kinder ihren Eltern wieder zuwenden.

Das ist keine einfache Formel für heilende Familiengespräche. Aber es ist ein starkes Bild: Die letzte Bewegung geht nicht weg voneinander, sondern aufeinander zu.

Auch dann, wenn der erste Schritt längst überfällig ist.

Drei Fragen zum Weiterdenken

1. Welchen Satz sage ich regelmäßig über mein Kind – und was könnte es darin über sich selbst hören?
2. Welche Worte aus meiner eigenen Kindheit trage ich noch mit mir herum?
3. Gibt es jemanden, dem ich eine Entschuldigung oder eine ehrliche Zusage schulde?

Ein Satz zum Mitnehmen

Benenne klar, was dein Kind tut. Aber sprich so mit ihm, dass es seinen Wert nicht erst beweisen muss.

Quellen

- Craig Hill: *Die Macht des elterlichen Segens. Wie man seine Kinder aufblühen sieht*
- Caroline Leaf: *How to Help Your Child Clean Up Their Mental Mess*

Online lesen

Scanne den Code, um den Artikel online zu öffnen, zu kommentieren und zu teilen.

pastorsblog.de/blog/worte-die-bleiben-wie-eltern-die-identitaet-ihrer-kinder-staerken