



Index Open

## Wollen Sie ein glückliches Kind? Dann tun Sie das

- Joel Hilliker
- [01.07.2014](#)

Was macht Kinder glücklich? Dinge. Die meisten Eltern glauben wie es scheint, es sind: Xbox 360, Furby, Kindermode von Esprit, M&M's und Lakritz Schnüre, Lego Bausets – was auch immer klein Mia und Lukas sich wünschen.

Wenn Mama und Papa davon Abstand nehmen würden, die Kinder zu verwöhnen und darüber nachdenken, dann würden sie vielleicht zugeben, dass es nicht funktioniert. Sie brauchen auch nicht in zu viele Gänge im Spielzeugladen schauen, um Kinder zu sehen, die bereits alles besitzen – und dabei jämmerliche Gören sind. Es muss einen anderen Weg geben.

Jetzt liefert uns die Wissenschaft einige Beweise, um uns zu lehren, was einst allgemein bekannt war: dass in Wirklichkeit geben seliger ist als nehmen.

In ihrer jüngsten Studie „Giving Leads to Happiness in Young Children“ (Hinweise, um junge Kinder glücklich zu machen), fanden Psychologen an der Universität von British Kolumbien heraus, dass Geben eher ein Lächeln auf die Gesichter von Kleinkindern zaubert als Nehmen. Schon im Alter von 2 Jahren macht es Kleinkinder glücklicher, Leckereien zu verschenken, als selbst welche zu bekommen“, schrieben sie. Außerdem sind Kinder glücklicher, wenn das Geben ihnen Opfer abverlangt – wenn sie ihr Eigentum abtreten – als wenn dasselbe kein Opfer für sie bedeutet.“

CNN fasste die Ergebnisse zusammen: „Diese Studien bestätigen eine uralte Weisheit über das Glücklichein: Wenn es wirklich das Ziel ist, unsere Kinder glücklich zu machen, dann sollten wir sie vielleicht nicht zu nachsichtig behandeln, sondern ihnen die Möglichkeit des Gebens geben“ (17. Sept. 2012).

Die Hauptautorin dieser Studie, Lara Aknin, besteht darauf, dass die Kinder, denen das Verschenken ihrer Goldfischlis ein Glücksgefühl beschert, die emotionale Belohnung zeigen, deren wir uns alle aufgrund von persönlichen Opfern erfreuen können. „Sie können diese pro-soziale Verhaltensweise vielseitig interpretieren, einschließlich Zeit für freiwillige Tätigkeiten, Geldspenden für gute Zwecke oder das Zur-Verfügung-Stellen anderer Mittel einzuschließen“, erklärte sie CNN. „Das alles steht in Wechselbeziehung mit Glück und Zufriedenheit.“

Andere Studien haben bestätigt, dass dieses Lebensgesetz nicht nur auf Kinder mit Crackers zutrifft. Untersuchungen haben zum Beispiel gezeigt, dass Jugendliche glücklicher sind, wenn sie etwas geben. „Erwachsene, die den Einsatz für andere als ihr vorrangiges Motiv bezeichnen, sind dreimal glücklicher als jene, denen eine solch selbstlose Motivation fehlt“, sagt Christine Carter, eine Soziologin an der Universität von Kalifornien. Jugendliche, die gerne geben, sind nicht nur glücklicher sondern auch mehr vom Leben begeistert und mehr involviert in der Schule und in ihrer Familie. Carter sagt, „eine großzügige Verhaltensweise reduziert die Jugenddepression und das Selbstmordrisiko. Und mehrere Studien haben gezeigt, dass Teenagers, die freiwillige Tätigkeiten verrichten, viel seltener in einem Schulfach durchfallen, seltener schwanger werden oder irgendwelche Substanzen missbrauchen.“

Und das ändert sich nicht, wenn wir erwachsen werden, wie zahlreiche Forschungsergebnisse bestätigen. Ob jemand für karitative Zwecke Geld spendet, freiwillig Zeit zur Verfügung stellt oder zufällig einen Gefallen erweist – z. B. einem verirrtten Wanderer den Weg weist oder jemanden die Tür öffnet – Berichte zeigen, dass diese Person glücklicher sein wird und weniger Ängste ausstehen und Depressionen erleiden wird.

Im Jahr 2000 fand die Social Capital Community Benchmark Survey heraus, dass von 30.000 amerikanischen Haushalten jene, die Geld an Hilfsorganisationen spendeten, 43 Prozent eher sagten, dass sie „sehr glücklich“ mit ihrem Leben wären im Vergleich zu Nicht-Spendern. Bei jenen, die freiwillig Zeit opferten, war es um 42 Prozent wahrscheinlicher, dass sie sehr

glücklich waren, als bei jenen, die es nicht taten.

Demzufolge, um ihr Kind zu einem glücklicheren Leben zu führen – sowohl jetzt als auch im Erwachsenenalter – ist es eine sichere Methode, ihm das Geben zu lernen. Aber wie?

Beginnen Sie damit, indem Sie das Vorbild sind. Geben Sie etwas von Ihrer Zeit und machen Sie sicher, dass Ihr Kind dasselbe tut. Haben Sie einen Nachbarn oder jemanden von der Kirche, der Hilfe braucht, beteiligen Sie Ihr Kind daran. Wenn Sie eine bedürftige Person besuchen, nehmen Sie Ihr Kind mit. Wenn Sie eine persönliche Ermutigung schreiben, lassen Sie Ihr Kind einen Gruß hinzufügen.

Helfen Sie Ihrem Kind, Ausschau für die Bedürfnisse anderer zu halten. Wenn Sie wissen, dass jemand niedergeschlagen ist, fragen Sie Ihr Kind, was es seiner Meinung nach für die Person tun kann. Helfen Sie dem Kind, eine kurze Nachricht zu schreiben, Leckereien zu backen, die Person anzurufen. Machen Sie es zur Gewohnheit des Kindes, einmal pro Woche „ein Geschenk zu machen“; eine Karte mit Genesungswünschen an einen Kranken zu schreiben; seinem Lehrer ein Dankes-Geschenk zu geben; eine Freundschaftsnachricht an jemand besonderen schreiben; ein Videogespräch mit einem Verwandten, den es nur selten sieht.

Lassen Sie Ihr Kind Gartenarbeit für einen älteren Nachbarn verrichten: Laubrechen, Rasenmähen, Schneeschaukeln – freiwillige Arbeit, nicht für Geld. (Das ist nicht, um vom Unternehmergeist abzubringen – auch dafür gibt es eine Zeit.) Nehmen Sie sich Zeit, um gemeinsam den Abfall aufzusammeln und die Umgebung zu reinigen; dann, wenn Ihr Kind eine reine Umgebung vor sich hat, kann es sich über seinen Beitrag dazu freuen.

Lehren Sie Ihrem Kind, den Zehnten zu zahlen und Opfer zu geben. Von allem Geld, das es bekommt, sei es Taschengeld, Geld für Hausarbeiten oder seine Arbeit, lassen Sie es etwas davon für Gott beiseitelegen. Dies ist ein weiterer Bereich, wo wir das Beispiel setzen sollten: Zehntenzahlen und Geben ist die gesegnete Lebensweise (bestellen Sie unsere kostenlose Broschüre *The Financial Law You Can't Afford to Ignore*). Machen Sie sowohl dies als auch die Lektionen harter Arbeit zur Gewohnheit Ihres Kindes, nämlich zu sparen und beizutragen für einen Zweck, der größer ist als es selbst, und der ihm sein ganzes Leben lang helfen wird!

Wir alle wissen, dass man Glück nicht mit Geld kaufen kann, aber so viele von uns machen immer noch den Fehler und versuchen es für unsere Kinder zu kaufen. Werden Sie sich klar und ändern Sie Ihre Einstellung. Helfen Sie Ihrem Kind, alle Vorteile einer glücklichen Lebensweise zu erleben – den Weg des Gebens. ■