

Wenn der Mut-Dieb leise die Bühne übernimmt ...



Gerade war dein Kind noch motiviert.
Die Hausaufgabe lag bereit.
Der Stift in der Hand.

Und dann passiert etwas Unsichtbares.

Ein leiser Satz im Kopf:
„Das wird eh nichts.“
„Bestimmt mache ich wieder Fehler.“
„Die anderen sind besser.“

Kein Lehrer hat etwas gesagt.
Kein Elternteil hat kritisiert.
Und trotzdem kippt die Stimmung.

Was da spricht, ist nicht Faulheit.
Nicht fehlende Begabung.
Nicht mangelnder Wille.

Es ist der **Mut-Dieb**.
Der **Alles-Besser-Wisser**.

Oder – fachlich gesprochen – der innere Kritiker deines Kindes,
ein übervorsichtiger innerer Beschützer,
der glaubt, vor Enttäuschung schützen zu müssen.

Und genau dieser Moment entscheidet oft darüber,
ob ein Kind sich etwas zutraut –
oder innerlich aussteigt.

Wer ist diese Stimme eigentlich?

Diese Stimme gehört nicht „weg“. Sie ist entstanden, um zu schützen. Kinder entwickeln früh innere Strategien, um dazuzugehören, geliebt zu werden und nicht verletzt zu werden. Zum Beispiel:

„Mach es allen recht.“	→	Schutz vor Ablehnung
„Sei perfekt.“	→	Schutz vor Schuldgefühlen
„Mach keine Fehler.“	→	Schutz vor Kränkung
„Sei schneller/besser.“	→	Schutz vor Minderwertigkeit
„Kontrolliere alles.“	→	Schutz vor Scham

Was früher Sicherheit gegeben hat, wird später zur inneren Dauerschleife. Und plötzlich klingt es im Kopf wie eine absolute Wahrheit. Aber: Es ist nur eine alte Schutzstrategie. Kein Fakt. Keine Realität. Keine Identität.

So arbeitet der Mut-Dieb: Er ist ein Meister der Denkfallen!

- Unfaire Vergleiche („Alle sind besser.“)
- Alles-oder-Nichts-Denken („Wenn es keine 1 ist, ist es schlecht.“)
- Gedankenlesen („Die Lehrerin denkt bestimmt...“)
- Positives wird kleingeredet („War nur Glück.“)
- Negatives wird verallgemeinert („Ich kann das nie.“)

Er klingt überzeugend. Aber er raubt Selbstvertrauen.
Und genau hier beginnt eure Kraft als Eltern.

Der entscheidende Perspektivwechsel:

Bekämpfe diese Stimme nicht. Entlarve sie.

Sage nicht: „So ein Quatsch.“

Sondern:

„Ah, da meldet sich gerade dein Mut-Dieb.“ Oder „Ist das dein Alles-Besser-Wisser?“

In dem Moment passiert etwas Entscheidendes:

Dein Kind **ist nicht mehr die Stimme** – es beobachtet sie.

Das schafft Abstand. Und Abstand schafft Handlungsspielraum.

3 konkrete Schritte für zuhause:

1. Gib der Stimme einen Namen

Kinder lieben Bilder. Was einen Namen hat, ist nicht mehr allmächtig.

Frage dein Kind:

„Wie wollen wir ihn nennen?“

2. Stärke die Gegenstimme

Jedes Kind braucht einen inneren Mutmacher.

Fragen dein Kind:

„Was würde dein Mut-Freund jetzt sagen?“

„Was würdest du deiner besten Freundin raten?“

3. Achte auf deine eigene Sprache

Kinder übernehmen nicht unsere Ratschläge.

Sie übernehmen unseren Umgang mit Fehlern.

Wenn du sagst:

„Mist, das ist mir passiert. Ich probiere es nochmal.“

lernt dein Kind: Fehler sind normal.

Wenn du dich selbst abwertest, lernt dein Kind das auch. Vorbild wirkt. Immer.

Mein Fazit:

Lernprobleme sind selten reine Wissensprobleme. Oft sitzt der Mut-Dieb mit am Tisch – leise, aber wirkungsvoll. Sobald wir ihn erkennen, beginnt er an Macht zu verlieren. Dein Kind braucht nicht mehr Druck. Es braucht innere Sicherheit. Diese entsteht, wenn aus dem kritischen Antreiber ein verstandener, neu ausgerichteter Beschützer werden darf.

Dann verändert sich nicht nur das Lernen.

Es verändert sich das Lebensgefühl.