

## Kinder brauchen Freunde

Mein bester Freund und ich! Gemeinsam gegen den Rest der Welt. Die allerbeste Freundin oder der allerbeste Kumpel gehören zu den wichtigsten Personen im Leben eines jeden Menschen. Und das beginnt schon im Sandkasten: Freundschaft, Vertrauen, Gemeinschaft und Zuneigung zu erleben ist von Anfang an ein wichtiger Bestandteil im Alltag von Kindern. Das Zusammengehörigkeitsgefühl mit dem besten Freund genießen oder die Stärke und den Zusammenhalt in einer Gruppe von Freunden erleben: Kinder lernen, was dazu gehört, um Freundschaften zu führen, zu pflegen und zu halten. Man spielt zusammen, vertraut und hilft einander, lernt zu teilen und zu verzichten, streitet und rauft miteinander. Alles Positive und Negative, was in und durch Freundschaften erlebt werden kann, fördert Kommunikation und soziale Kompetenz des Kindes. Und das ist notwendig für das gesamte spätere Leben.

Beim Spielen mit Gleichaltrigen lernen Kinder eine Menge Dinge außerhalb des sozialen Netzes der Familie. Ein positiver Nebeneffekt für die Familie: Ein stabiler Freundeskreis des Kindes kann eine echte Entlastung vom eigenen Beziehungs- und Erziehungsalltag sein. Wir erklären, warum Freunde so wichtig sind und wie wir unsere Kinder in ihren Freundschaften unterstützen können.



---

## Freundschaften für die Gesundheit

Nicht nur Einzelkinder brauchen Freunde. Studien haben ergeben, dass Freundschaften uns in jedem Alter glücklicher und gesünder machen. Wir wollen so gemocht und akzeptiert werden, wie wir sind. Für andere Menschen wichtig zu sein, helfen zu können und auch unterstützt zu werden, schafft positive Gefühle, die nachweislich unser Immunsystem stärken. Kinder, die Freunde haben, haben weniger Ängste, Unsicherheiten und negative Gefühle, sie sind sogar häufig in der Schule leistungsfähiger. Kinder erobern sich zusammen mit Freunden ihre Welt, äußern gemeinsame Wünsche und fordern die Zustimmung von Erwachsenen im Team ein. Gleichzeitig lernen sie, etwas auch ohne die Hilfe Erwachsener zustande zu bringen. Sie entwickeln Teamgeist, eine der wichtigsten Kompetenzen im sozialen und gesellschaftlichen Leben. Im Team mit dem besten Freund oder der besten Freundin lernen Kinder, ihre Zusammenarbeit zu verbessern, die Stärken des Einzelnen zu nutzen und ein gemeinsames Ziel zu verfolgen, um am Ende für beide das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.



Egal ob Groß oder Klein: Jeder Mensch benötigt das Gefühl von Zuneigung und Zuwendung, den Austausch mit anderen Personen sowie die Sicherheit, Mitglied einer Gemeinschaft und so auch in das soziale Netz der Gesellschaft eingebunden zu sein. Daher ist die Fähigkeit, tiefergehende und liebevolle Beziehungen zu anderen aufbauen zu können, absolut notwendig für die Gesundheit jedes Menschen.

---

### **Auch unsichtbare Freunde geben Mut**

Im Alter zwischen drei und fünf Jahren haben viele Kinder eine „magische“ Phase, in der sie sich mit Gespenstern, Feen und Engeln beschäftigen. In diesen Jahren treten häufig auch unsichtbare Freunde auf. Kinder brauchen diese imaginären Wesen, um einen ganz besonderen, zumeist starken und mutigen Freund zu haben, mit dem sie sich sicher und beschützt fühlen. Die Kleinen lieben es, Geheimnisse zu haben – und was eignet sich da besser als ein bester Freund, den niemand sonst sieht, den einen keiner wegnehmen kann und der jederzeit und nur für das Kind selbst da ist. Diese schillernde Welt der kindlichen Phantasie ist übrigens kein Grund zur Sorge, ganz im Gegenteil: Sie fördert Kreativität, Erfindungsreichtum, Vorstellungsvermögen und Intelligenz – alles wichtige Faktoren für die gesunde Entwicklung des Kindes. Ein Phantasiegefährte kann dem Kind Mut, Kraft und Zuversicht geben und dessen Selbstbewusstsein stärken. Und nicht zuletzt bietet das Abtauchen in magische Welten neben Beständigkeit, Geborgenheit und Sicherheit auch Abwechslung vom Alltag, mit Abenteuern und purer Lebensfreude.

---

### **Wie man schüchternen Kindern helfen kann**

Viele Mädchen und Jungen sind häufig zu schüchtern, um von sich aus auf andere zuzugehen. Man sollte sie jedoch nicht drängen oder zu irgendwas zwingen, denn zusätzlicher Druck seitens der Eltern verstärkt häufig das vorsichtige oder unsichere Verhalten. Besser ist es, wenn Eltern einen Spielkameraden nach Hause einzuladen, falls sich das Kind etwas schwer damit tut, Anschluss zu Gleichaltrigen zu finden. Ist der Nachwuchs sehr schüchtern, darf es aber nicht gleich mit mehreren Kindern auf einmal überfordert werden, sondern es sollte ein Kind aus dem Kindergarten oder der Schule sein, an dem das eigene Kind schon einmal Interesse gezeigt hat oder das ihm charakterlich ähnlich ist. Übrigens: Eltern können das Spielen und die Spielbegeisterung ihrer Sprösslinge unterstützen und fördern, indem sie selbst ein kreatives Vorbild sind und regelmäßig die Fantasie der Kinder anregen. Im Vorschulalter werden Freunde nämlich hauptsächlich über das Spielen gefunden, weshalb Kinder mit guten Spielideen beliebt sind und schneller Anschluss finden. Die Beherrschung sozialer Regeln sind Voraussetzung dafür, dass auch Spielgefährten gefunden und behalten werden. Schon die Kleinsten sollten daher von Anfang an zu sozialer Kompetenz im Umgang mit anderen erzogen sowie einem gesunden Selbstbewusstsein ermutigt werden, wozu auch Kritikfähigkeit und Einfühlungsvermögen gehören. Denn dann haben Kinder fast automatisch die nötige Kommunikationsfähigkeit und die beste Grundlage zum Schließen von Freundschaften.

---

### **Freundschaft braucht Gelegenheit**

Wenn Eltern ein intensives und geselliges Sozialleben vorleben, wird auch deren Kind leichter Kontakte knüpfen lernen, kommunikativer sein und gesunde soziale Fähigkeiten entwickeln. Eltern sollten ihrem Sprössling daher von klein auf

---



möglichst viele Gelegenheiten verschaffen, bei denen es Gleichaltrige kennen lernen kann. Das heißt: Raus aus dem Haus! Für die Kleinsten sind Krabbelgruppen und Spielplätze die besten Treffpunkte. Doch es gibt viele andere Möglichkeiten und Orte, die Kindern beim Schließen von Freundschaften helfen können: In der Nachbarschaft, im Kindergarten und in der Schule, in Sport- oder Reitvereinen, bei Sommerferien-Programmen, bei Veranstaltungen in der näheren Umgebung oder auch im normalen Bekannten- oder Verwandtenkreis der Eltern. Auch für die Urlaubsplanung gilt zu beachten, dass der Nachwuchs am Ferienort viele Gleichaltrige und Kinder mit ähnlichen Interessen kennen lernen kann. Es muss also nur für die richtigen Umstände gesorgt werden: Kinder untereinander finden meistens instinktiv den besten Weg zur ersten Kontaktaufnahme.

---

### Selbständigkeit unterstützen

Eltern müssen lernen, eine Abgrenzung des Kindes zu ihnen Schritt für Schritt zuzulassen und seine Eigenständigkeit zu unterstützen. Denn vieles von den Dingen und Erfahrungen, was die Persönlichkeit des Kindes reifen lässt, wird von Gleichaltrigen gelernt und nicht von Eltern und anderen Erwachsenen. Schon Zwei- oder Dreijährige wollen vieles alleine machen und ausprobieren. Vorbilder sind dabei häufig andere, zumeist etwas ältere Kinder, denn sie verhalten sich anders als die Großen. Sie sind weder fürsorglich noch nehmen sie Rücksicht, aber sie sind nicht so überlegen wie Erwachsene. Kinder verschiedener Altersgruppen lernen vieles voneinander und miteinander. Das durch den Umgang mit Freunden und Spielkameraden unvermeidliche Loslösen von der Familie ist für jedes Kind eine der wichtigsten Entwicklungsstufen überhaupt, denn es stärkt Selbstsicherheit sowie die Selbstständigkeit und formt die junge Persönlichkeit auf seinem Weg ins Leben. Das Kind lernt, dass es nicht allein ist: Ein echter Freund - Vertrauter und Verbündeter - bietet uns immer Unterstützung, Trost, Verständnis und Zuneigung. Und gemeinsam mit ihm kann man es dann auch mit dem Rest der Welt aufnehmen.

---

### Extra-Tipps

Bücher für Kinder:

Bartram/Rogge „Kleine Helden - dicke Freunde“, Rowohlt 2008, ISBN 349921444X, TB 6,95 Euro

S. Dittmer „Erzähl uns eine Geschichte über Freundschaft“, Velber 2008, ISBN 3866135580, Gebunden 14,95 Euro

Bücher für Erwachsene:

M. Hecht „Wahre Freunde“, Goldmann 2008, ISBN 3442154898, TB 8,95 Euro

D. Carnegie „Wie man Freunde gewinnt“, Fischer Verlag, ISBN 3596170699, TB 7,95 Euro

