



Einfach glücklich sein



Von Dänemark lernen



Von Dänemark lernen -

Sie glauben, das sei alles zu einfach und „die Dänen“ gäbe es sowieso nicht?
Stimmt!

Viele von ihnen würden vermutlich spontan protestieren, wenn man sie „als zufrieden und glücklich“ bezeichnet.

Aber warum landet Dänemark dann seit 30 Jahren immer wieder auf den vordersten Plätzen, wenn es um die Glücksforschung geht? Und was wird der nächsten Generation an Werten mit auf den Weg gegeben, was wird ihnen vorgelebt?

Wir im KESS finden: Genauer hinschauen kann nicht schaden! Und vielleicht können wir das eine oder andere von dänischen Familien lernen!
Es freuen sich auf ein Kennenlernen:

Ihr Team „Junge Familie“

Aliya, Andrea, Angelina, Angela, Bärbel, Chantal, Dorthe, Ellen, Henriette, Peter, Inga, Imke, Lea, Lisa, Malin, Melanie, Nicole, Sandra Sigrid und ...Simone

Das Prinzip GLUECK

Gutes Spiel

Lernorientierung

Umdeuten

Empathie

Cool bleiben

Kuschelige Hyggezeit



Einfach glücklich sein Von Dänemark lernen

Was bedeutet für Sie persönlich Glück?

Zeigt es sich nur in kurzen Momenten, in einem zufälligen Gewinn oder bewerten wir so rückblickend einfach eine gute Zeit im Leben? Im Englischen gibt es bekanntlich dafür drei Begriffe: happiness, fortune und luck und einige Schulen in Niedersachsen haben das Glück jetzt sogar als Unterrichtsfach eingeplant und behaupten: Glücklich zu sein kann man lernen!

Dazu gehört einiges: Um sich wohlzufühlen, braucht der Mensch Freunde und Familie, ein gutes Wohnumfeld, die Möglichkeit, Bildung zu erwerben, aber auch Sicherheit und eine positive Einstellung zum Leben. Und lässt sich das Glück dann eigentlich messen?

Diese Frage stellte sich im Jahr 1973 die OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) und begann, weltweit Daten auszuwerten. Gemessen wurde und wird bis heute in den Bereichen Bildung, Work-Life-Balance, Beschäftigung, Umwelt, Zivilengagement, Sicherheit und Lebenszufriedenheit.



Warum
dänische Kinder
glücklicher und
ausgeglichener
sind

Jedes Jahr wird dann in einer Rangfolge veröffentlicht, wer zu den glücklichsten Nationen gehört; Deutschland befindet sich dabei zumeist im oberen Drittel, doch die ersten beiden Plätze belegen schon seit Jahren Finnland und vor allem **die Dänen**.

„**Warum wir?**“, das fragten sich die beiden Psychologinnen Jessica Joelle Alexander und Iben Dissing Sandahl aus Dänemark. Während Jessica als gebürtige Amerikanerin seit 20 Jahren mit einem Dänen verheiratet ist, wurde Iben im dänischen Jütland geboren; Sie arbeitet in Kopenhagen als Kinder- und Jugend-Psychotherapeutin. Jessica fiel immer wieder auf, dass ihr Mann sich ganz anders im Umgang mit ihren beiden Kindern verhielt als sie es mit ihrer kulturellen Prägung erwarten würde. Sie fragt ihre Freundin Iben, ob es denn einen besonderen dänischen Erziehungsstil gäbe, was diese ausdrücklich verneinte. Doch sie wurde neugierig und begann - zusammen mit Jessica - zu forschen: Was genau ist es, was dänische Eltern anders machen und was sie anscheinend von Generation zu Generation weitergeben?

Entstanden ist aus dieser Forscherfrage ein kleines Taschenbuch - praxisnah für Familien geschrieben, aber auch gut unterfüttert mit Forschungsergebnissen. Es trägt den Titel „**Warum dänische Kinder glücklicher und ausgeglichener sind**“, ist in 2020 erschienen und findet seitdem seinen Weg in zahlreiche Länder - auch weit über Europa hinaus.



Es „lief es uns im KESS das erste Mal über den Weg“, als wir 2022 auf einer Studienreise die dänische Stadt Aarhus besuchten. Dort diskutierten wir mit Fachleuten in community centres, in Beratungsstellen und selbstorganisierten Projekten: Was macht Ihr anders? Und mit welchem Blick schaut Ihr auf Kinder und ihre Familien?

Beim näheren Hinsehen stellten wir fest: Vieles von dem gehört schon längst zu unserem pädagogischen-KESS-Konzept, das sich am EE-Ansatz (Early excellence) orientiert. Doch diese Haltung mit einer einfachen Formel weiterzugeben, das hat uns begeistert!

Und so stellen wir Ihnen in unserem kleinen Heftchen das Prinzip GLUECK vor, das auf dänisch natürlich „Lykke“ heißt. Gemeinsam mit unserem Team „Junge Familie“ haben wir es in alle unsere Angebote integriert und uns viele schöne Dinge für Sie ausgedacht.

Kommen Sie einfach vorbei und lassen Sie sich von unserer Begeisterung anstecken.

Denn: Es lässt sich erlernen, das glücklich und zufrieden Sein!





Warum Selbstwahrnehmung so **wichtig** ist

Gerade dann, wenn wir gestresst sind, zeigen sich unsere „Standardeinstellungen“, die wir oft von unseren eigenen Eltern übernommen haben.

„Manchmal vergessen wir, dass „erziehen“, genauso wie „lieben“ ein *Tunwort* (Verb) ist und Veränderungen unseres Verhaltens Anstrengung und manchmal auch Konflikte erfordern. Nur wenn wir lernen, uns selbst zu hinterfragen, uns selbst zu beobachten und auch, uns zu verstehen, wie und warum wir in bestimmten Situationen reagieren, dann können wir unser Verhalten auch ändern.

Zur **Selbstwahrnehmung** gehört auch, eine Bilanz zu ziehen: Was gefällt Ihnen gut? Was nicht? Was würden Sie gerne ändern?

In den folgenden Kapiteln lernen Sie das Prinzip **GLUECK** kennen, das zeigt, wie diese positiven Veränderungen aussehen könnten. In unseren offenen Familiengruppen, unseren Eltern-Kind-Kursen und unseren Beratungsangeboten werden Sie Teile davon wiederfinden. Auch wir trainieren täglich!





G steht für „gutes Spielen“

Spielen Sie selber gerne? Vielleicht Brettspiele oder eine Ballsportart? Und erinnern Sie sich noch an die Fantasie-Spiele mit anderen in Ihrer Kindheit?

„Gutes Spielen“ ist die einfachste Art zu lernen. Genau wie alle Säugetiere erprobt auch der Mensch dabei neue Verhaltensweisen, trainiert seine Geschicklichkeit und entwickelt Ideen. Und „ganz nebenbei“ lernt er auch, mit Frustrationen und Stress umzugehen, Freundschaften zu schließen und sich im Alltag zurecht zu finden.

Manchmal glauben wir, unseren Kindern „etwas beibringen“ zu müssen, aber viel wichtiger ist es, ihnen eine anregende Lernumgebung zu ermöglichen. Die Dänen finden: Die Natur sei da am besten und lassen ihre Kinder so oft wie möglich „an der frischen Luft“ spielen. Und das bei jedem Wetter und möglichst viel mit anderen Kindern. Selbst in der Grundschule ist nach dem Mittagessen die „skolefritidsordning“, das „freie Spielen“ angesagt. Es ist sicher kein Zufall, dass Dänemark mit „Lego-Bausteinen“ Weltmarktführer ist und ein weiteres dänisches Unternehmen, Kompan, zu den weltweit größten Spielgeräteherstellern für Spielplätze gehört.





L steht für Lernorientierung

Kennen Sie die Originalversion des Märchens „Die kleine Meerjungfrau“ des dänischen Schriftstellers Hans Christian Andersen? In seiner Originalversion gibt es kein Happy end: Die kleine Meerjungfrau bekommt nicht den Prinzen sondern sie wird vor Trauer zu Gischt. Die Dänen sind der Meinung, dass man mit Kindern auch über Tragödien und beunruhigende Dinge sprechen kann; Sie sagen, dass uns leidvolle Erfahrungen mehr über Menschen lehren als Erfolge und dass es wichtig ist, sich mit allen Aspekten des Lebens zu befassen. Das erzeugt **Mitgefühl**, aber auch **Dankbarkeit** für die einfachen Dinge im Leben. Mit dem Verstehen und Akzeptieren der eigenen Gefühle, ob positiv oder negativ, beginnt für die Dänen das „echt Sein“, die eigene Authentizität, eine Leitschnur im Leben, eine Art innerer Kompass.

Auch die dänische Art zu loben, ist von Authentizität geprägt und könnte eher mit dem deutschen Begriff der Wertschätzung übersetzt werden. **Bescheidenheit** ist in Dänemark ein wichtiger Wert, der weit in die eigene Kulturgeschichte zurückreicht. Vor allem geht es darum, sich selbst gut zu kennen und wertzuschätzen; die Anerkennung von außen ist nicht so wichtig wie das eigene Gefühl, sich selbst und seine Leistung realistisch einschätzen zu können.



Dänische Eltern gehen sparsam mit Lob um, sie sagen nicht: „Das hast du ja toll gemacht!“ sondern sie fragen nach: „Wie hast du das gemacht, woran hast Du dabei gedacht?“

Dieses Konzept wird aktuell durch neue Forschungsarbeiten untermauert: Die Art, wie wir Kinder loben, hat weitreichende Auswirkungen auf ihre seelische Widerstandskraft!

Wenn sie häufig hören, sie seien intelligent, niedlich oder begabt, dann verinnerlichen sie diese Eigenschaften und entwickeln eine „fixierte“ Haltung; sie glauben, diese Eigenschaft zu „besitzen“. Kinder, die Wertschätzung erfahren, weil sie „sich mächtig angestrengt haben“, weil „sie trotz Rückschlägen weiter gemacht haben“, lernen, dass Anstrengung zum Leben und zum Lernen dazu gehört, sie erwerben eine „Lernorientierung“.

In verschiedenen Studien wurde deutlich, dass Kinder mit einer fixierten Haltung Angst davor entwickeln, sich anzustrengen, weil dieses ihnen das Gefühl gibt, nicht mehr „intelligent“ oder „begabt“ zu sein. Sie befürchten, ihren Status zu verlieren. Im Gegensatz dazu verbessern Kinder mit Lernorientierung sich stetig, geben bei Misserfolgen seltener auf und entwickeln eher Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten.





U steht für Umdeuten

Anscheinend gibt es eine „dänische Eigenart“, mit Sprache so umzugehen, dass sie die **Wahrnehmung** verändert. Vielen ist gar nicht bewusst, dass die Art, wie wir Dinge betrachten, eine unbewusste Entscheidung darstellt. Es gibt sie nicht: Die Wahrheit. Jeder und jede kann die Worte seines Gegenüber ganz individuell wahrnehmen.

Als Erwachsene können wir Kindern helfen, die Kunst des Umdeutens zu erlernen, den **Blickwinkel** zu verändern und andere Perspektiven einzunehmen. „Das Wetter ist regnerisch“ - „dann machen wir es uns drinnen gemütlich.“ „Der blöde Junge hat meinen Eimer geklaut.“ „Vielleicht hat er ihn nur kurz ausleihen wollen - Frag' ihn doch, ob ihr mit einander spielen könnt.“

Das hat nichts damit zu tun, sich das Leben schönzureden. Die Dänen weisen einander nur darauf sachlich hin, dass es auch andere Seite gibt, die einem vielleicht noch nie in den **Sinn** gekommen ist. Dänen sind das, was Psychologen als „realistische Optimisten“ bezeichnen würden.





Interessant ist auch, dass diese Form des Umdeutens tatsächlich unsere Hirnstrukturen und damit unsere **Sicht** auf die Welt verändert.

Wir können wählen, welche Sprache wir verwenden wollen und diese wiederum erzeugt Bilder im Kopf, die uns leiten. Es macht einen **Unterschied**, ob wir unser Kind ermahnen: „Nicht höher auf den Ast; sonst fällst Du runter!“ oder ihm ruhig mitzuteilen: „Du entscheidest: Wer alleine hochklettert, muss auch alleine runterkommen.“

Und wer als Kind immer hört: „Sie ist **hochsensibel**“ oder „er ist einfach schlecht in Mathe“, der oder die wird dieses Bild verinnerlichen und diese „storyline“ könnte zur Lebensgeschichte werden.

Und vielleicht ist Ihre „gestresste Freundin“ ja jemand, die einfach immer nett sein möchte und **Wünsche** anderer nicht abschlagen kann? Vielleicht könnten Sie ihr Ihre Hilfe anbieten?





E steht für Empathie

„Viele Menschen haben Angst davor, sich zu öffnen und sich verletzlich zu zeigen, weil sie nicht beurteilt oder abgelehnt werden wollen“, schreiben die beiden Autorinnen in ihrem Buch. Deshalb erleben sie viele **Beziehungen** als oberflächlich und von Konkurrenzdenken geprägt. Oft kommt es vor, dass bewusst oder unbewusst Vergleiche zu anderen Familien gezogen werden und Leistung und „besser sein als“ wichtiger sind als Mitgefühl und Einfühlungsvermögen - auch **Empathie** genannt. Tatsächlich aber bringt uns Verletzlichkeit einander näher.

Anstelle interessiert nach den Gründen für eine Entscheidung zu fragen - beliebte Themen sind immer wieder das Stillen, die Aufteilung der Berufstätigkeit beider Eltern oder die Wahl einer Bildungseinrichtung -, wird sogleich eine **Bewertung** abgegeben, um ein Gefühl des „besser Seins“ wahrzunehmen. Das ist leider oft sehr kurz gedacht, denn in freundschaftlichen Beziehungen zu anderen Menschen lebt es sich einfach entspannter.





Neuste neurowissenschaftliche Erkenntnisse haben zudem gezeigt, dass Menschen ein „soziales Gehirn“ besitzen. Es bringt uns automatisch dazu, über die Gedanken und **Gefühle** anderer nachzudenken und fördert Verständnis, Kooperation und Rücksichtnahme; das allerdings nur, wenn soziales Verhalten in früher Kindheit kennen gelernt wird.

Eltern sind dabei für ihre Kinder das erste und wichtigste Vorbild in Sachen **Empathie**. Durch sie lernt ein Kind, Gefühle anderer „zu lesen“ und ebenso die eigene Gefühlswelt wahrzunehmen.

Gleichmut oder Überbehütung sind die beiden Extreme, die Kindern schaden.

Das Thema „Empathie“ nimmt schon in dänischen Kindergärten einen großen Raum ein: Sie wird gefördert beim gemeinsamen Lesen von Büchern, durch Gespräche über die **Sichtweisen** anderer aber auch durch das Interesse der Pädagog*innen an den Gefühls-wahrnehmungen der Kinder.





Eine Trennung der Schüler vor der 9. Klasse findet nicht statt, es besteht eine neunjährige **Gemeinschaftsschule**. Ganz bewusst setzen dänische Pädagogen nach einer Kennenlernphase die Schulkinder so im Klassenraum nebeneinander, dass die leistungsstärkeren mit den langsameren, die schüchternen mit den geselligeren Kindern Kontakt haben.

Studien zeigen, dass Schüler*innen, die ihr **Wissen** an andere weitergeben, selbst einen immensen Lernzuwachs erfahren und in ihrer Selbstkompetenz gestärkt werden. Auch hier lernen sie, die Perspektive anderer einzunehmen.

Auch wenn dänische Eltern im Beisein ihrer Kinder über andere sprechen, ist ihre Wortwahl im Allgemeinen sehr bemerkenswert: Selten wird jemand abgewertet oder mit einem „Etikett versehen“ wie: „Das ist doch typisch für Leo...“. Es wird eher um **Verständnis** geworben: „Meinst Du nicht, dass es ganz schön anstrengend ist, immer nur „der Beste“ zu sein...?“. Auch hier zeigt sich: Es gibt immer mehrere Sichtweisen, mit denen man ein Verhalten sehen kann.





C steht für cool bleiben

In Dänemark verwendet man lieber Zeit und Energie darauf, Probleme zu vermeiden als sie zu lösen. Unruhige Kinder brauchen mehr Bewegung und kürzere Lerneinheiten, andere dürfen in ihrem Tempo Aufgaben lösen, ohne zu hören, dass sie „nicht schnell genug sind“. Vielleicht überlegen und planen sie nur etwas länger, bevor sie mit der Aufgabe loslegen? Differenzierung heißt das Prinzip, das auch bedeutet, die Kinder selbst zu fragen: Was, glaubst Du, brauchst Du?

Ruhe schafft Ruhe - daran glauben die Dänen, warten meistens „erst einmal ab“ und vermeiden „Machtkämpfe“ mit den Kindern. Wer ständig Strafen androht, muss sie auch konsequent umsetzen; Besser ist es doch, - altersangepasste- gemeinsame Regeln zu finden.

Atmen Sie durch, bleiben Sie ruhig, denken Sie nach und reagieren Sie erst dann.

Manchmal hilft übrigens auch Humor...





K steht für kuschelige Hyggezeit

Menschen sind soziale Wesen. Und wissenschaftliche Studien zeigen immer wieder, dass sich das Zusammensein mit Freunden und Familie positiv auf Wohlbefinden und Zufriedenheit auswirkt. In unserem Alltag ist das oft nicht möglich, aber die Dänen integrieren einfach das, was sie „hygge“ nennen, in ihren Lebensstil.

Das heißt: So oft wie möglich einfach mit anderen gemütlich beisammen sein - egal, ob drinnen oder draußen. Und ganz wichtig: Für eine schöne Atmosphäre, in der man sich geborgen fühlen kann, sind alle verantwortlich - nicht nur eine Person im Haushalt!

Dazu gehören z.B.: Gutes Essen, ein herzlicher Umgang miteinander oder Spiele zu spielen, bei denen alle mitmachen können. Ganz bewusst werden bei diesen Treffen Sorgen und Stress außen vor gelassen. Für die Dänen ist eine gemütliche und miteinander verbrachte Zeit, ein „verbunden sein“ ein wichtiger Faktor in ihrer Art, Kinder zu erziehen.



Auch der oder die Einzelne werden wertgeschätzt, aber ohne die Interaktion mit anderen und ohne ihre **Unterstützung** kann keine*r wirklich glücklich sein - so glauben die meisten Dänen. Es geht nicht darum, der oder die Beste zu sein. „Jeder Mensch hat seinen Platz auf der Welt“, ist ein häufig gehörter Satz und: „Im Team geht es immer besser.“

Diese Grundsätze gelten nicht nur zu Hause sondern ebenso in der Kita wie in der Schule; „Stars“ bleiben bescheiden und **Kinder** werden eher ermutigt, sich „anzustrengen“ als in jungen Jahren schon in unterschiedliche Schulformen eingeteilt zu werden; Team- und Kooperationsgeist werden gelebt - im Arbeits- wie auch im Familienleben - Einzelkämpfertum ist einfach nicht hygge!





GLUECK im KESS:

Vielleicht ist Ihnen vieles im Konzept bekannt vorgekommen?
Oder Sie möchten sich mit anderen Eltern zu Themen wie „**Familie** leben,
Erziehung oder Umgang mit Stress und Konflikten austauschen?

Unser „**Team** junge Familie“ hat im KESS einiges für Sie im Angebot:
Ankommen - Freunde finden - Familienzeit - Zeit für mich

Ankommen

Eine Postkarte genügt - und Sie **verabreden** sich - im KESS oder zu Hause -
mit einer ehrenamtlichen **Baby-Begrüßerin**, die Ihnen Informationen und
Unterstützung anbietet. Brauchen Sie Hilfe beim Ausfüllen von Formularen,
in ganz praktischen Dingen oder möchten Sie wissen, wo Sie andere Familien
treffen können?





Freunde finden

Besuchen Sie unsere **offenen Familientreffs**, das **Familien-Cafe am Markt** oder kommen Sie zu einem **„Sonntags-Ausflug“ ins KESS**. Dort kann eine Bewegungslandschaft „erforscht“, in der Guten Stube gefrühstückt werden und in einer **Lesecke** warten spannende Bücher auf kleine und große Lesebegeisterte. Für Getränke sorgt das KESS - für den Rest die Gäste - und gemeinsam machen wir es uns „hyggelig“. Die konkreten Termine finden Sie auf unserer Homepage oder im Wathlinger Boten.

Auch unser **Wichtelspielplatz** kann außerhalb der Öffnungszeiten für Treffen genutzt werden. Kleine Wichtelhäuser, eine einfache Sandkiste, ein Barfußpfad und Sitzgruppen laden zum Verweilen ein. Manchmal entzünden wir ein Lagerfeuer und tagsüber stellen wir unser Holzpferd, Kinderspielzeug und unsere Fahrzeuge heraus. Verabreden Sie sich doch einfach mit Freunden oder solchen, die es werden könnten.

Auch in unseren **Guten Stuben** in Nienhagen, Wathlingen und Wienhausen können Sie sich mit anderen treffen. Rufen Sie uns einfach an und wir schauen gemeinsam in die Terminkalender.



Familienzeit:

In unserem Team „**Junge Familie**“ finden sich Menschen aus ganz unterschiedlichen Berufsgruppen: Dazu zählen: Drei Sozialpädagoginnen, eine Ergotherapeutin, eine Erzieherin, eine Oecotrophologin, eine Psychologin, zwei Schulpädagoginnen, zwei Intensiv-Pflegekräfte, eine Optikermeisterin und Yoga-Lehrerin, eine Mediengestalterin, eine IT-Fachfrau, 2 Bürokauffrauen und mehrere systemisch ausgebildete Beratungskräfte....

Regelmäßig beziehen wir auf Fortbildungen unser Prinzip **GLUECK** in alle Angebote ein.

Machen Sie mit in unseren **Sinnes-**, **Bewegungs-** und **Musikwerkstätten**.

Gemeinsam trainieren wir...

- den positiven Blick,
- „das Umdeuten“,
- „die Lernorientierung“,
- das „cool sein“ und
- genießen die Zeit zum „guten Spielen“ mit den Kindern.





Zeit für mich

Auch unser **Beratungsteam** ist für Sie da - zu allen Themen, die Sie bewegen. Oft genügt ein erstes Gespräch „zum Sortieren“ weiterer Schritte, manchmal können es aber auch bis zu drei Termine werden und wir leiten Sie weiter an eine relevante Beratungsstelle im Landkreis Celle, mit der wir in gutem Austausch stehen.

Auch ein **Familien-Coaching** (Berater/ Beraterin-Team) ist möglich.

Daneben findet in beiden Samtgemeinden im Familienbüro des KESS auch die **Betreuungsberatungen** durch qualifizierte Beraterinnen statt: Tagespflege, Krippe oder Kita? Wie unterscheiden sich diese **Betreuungsformen**, welche Rechte besitzen Sie und wo müssen Sie sich wie anmelden?

Beratungstermine erhalten Sie im Büro oder telefonisch.

Auch in unseren **Eltern-Kind-Kursen** und einem in Planung befindlichen Kurs „Zeit für mich - Zeit zum Nachdenken“ können wir auf viele Fragen eingehen.



Die nachfolgende Auflistung zeigt Ihnen einen **kleinen Ausschnitt** dessen, was im vergangenen Jahr in **Beratungen** und **Kursen** diskutiert und „durchdacht“ wurde:

- Warum **Kinder** manchmal Ruhe brauchen?
- Welcher Konflikt-Typ bin ich?
- Wie reagiere ich unter Stress?
- Woran erkenne ich gutes Spielen?
- Welche Formen des Spielens gibt es?
- Worin liegt der Unterschied zwischen „loben“ und „wertschätzen“?
- Wie lässt sich „das Umdeuten“ trainieren?
- Welcher Leistungstyp bin ich?
- Was hat mich geprägt?
- Was motiviert mich?
- Was beeinträchtigt mich?
- Wie unterscheiden sich Wahrnehmung und Wahrheit?
- Lässt sich der positive Blick erlernen?
- Wie viele Begriffe für **positive Gefühle** fallen mir ein?
- Was sind Beobachtungsverfahren im frühkindlichen Bereich?

Mehrgenerationenhaus KESS Nienhagen
Herzogin-Agnes-Platz 1
29336 Nienhagen

KESS Wienhausen
Hofstraße 5
29342 Wienhausen

Tel. 0 51 44 - 97 06 27
www.familienzentrum-kess.de
mgh@familienzentrum-kess.de

Unser Tagebuch im Internet:
blog.familienzentrum-kess.de



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor

