

GESUND ERWACHSEN WERDEN

Wenn Vertrauen leiser wird

Über Mikrokorrekturen,
innere Sicherheit und die kindliche Lust am Lernen



Julian Winterfeld

GESUND ERWACHSEN WERDEN

Band 2

Wenn Vertrauen leiser wird

Julian Winterfeld

EICHENBERG VERLAG

© 2026 Julian Winterfeld

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, insbesondere Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung, öffentliche Zurverfügungstellung oder Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Rechteinhabers, soweit sie nicht durch gesetzliche Schranken des Urheberrechts erlaubt ist.

Autor: Julian Winterfeld

Herausgeber / Verlag:

Eichenberg Verlag

Kraischberg 96

5571 Mariapfarr

Österreich

E-Mail: info@eichenberg-verlag.com

Website: www.eichenberg-verlag.com

VORWORT

Es gibt Themen, die wirken auf den ersten Blick fast zu leise, um wirklich entscheidend zu sein. Vertrauen gehört dazu. Man kann es nicht anfassen, nicht messen wie eine Note, nicht planen wie einen Tagesablauf. Und doch entscheidet es in vielen Momenten darüber, ob ein Kind sich zeigt oder sich zurückzieht, ob es fragt oder schweigt, ob es etwas wagt oder innerlich schon vorher aufgibt.

Vertrauen entsteht selten durch große Gesten. Es entsteht in den kleinen Sekunden, die niemand protokolliert: in einem Blick, der nicht urteilt. In einer Stimme, die Zeit lässt. In der Art, wie ein Erwachsener reagiert, wenn ein Kind etwas Unfertiges sagt. Nicht nur der Inhalt zählt, sondern die Atmosphäre, in die dieser Inhalt fällt. Kinder spüren sehr genau, ob sie gerade willkommen sind – oder nur geduldet, solange sie „richtig“ sind.

Viele Erwachsene tragen eine stille Überzeugung in sich: Wenn ich mein Kind korrigiere, helfe ich ihm. Wenn ich es verbessere, schütze ich es. Wenn ich es schneller mache, bereite ich es vor. Die Absicht dahinter ist oft liebevoll. Aber genau hier beginnt die feine, manchmal schmerzhafteste Grenze zwischen Absicht und Wirkung. Denn ein Kind hört nicht nur, was gesagt wird. Es hört, was es über sich selbst bedeutet.

Zwischen sechs und zehn Jahren geschieht im Inneren etwas Besonderes. Das Kind baut nicht nur Wissen auf, es baut ein Bild von sich selbst. Es beginnt, sich über Sprache, über Leistung, über Rückmeldungen zu ordnen: Bin ich jemand, der verstanden wird? Bin ich jemand, der darf? Bin ich jemand, der Fehler machen kann, ohne dass etwas in mir kleiner wird? In dieser Phase können Mikrokorrekturen – kleine Unterbrechungen, kleine Verbesserungen,

kleine Hinweise – zu einer dauerhaften Botschaft werden, ohne dass es jemand beabsichtigt: Du bist noch nicht richtig.

Und das Gemeine daran ist: Diese Botschaft kommt selten als Angriff. Sie kommt als Fürsorge. Als „Ich zeig dir schnell, wie es richtig geht.“ Als „Nicht so, das war anders gemeint.“ Als „Der Himmel ist aber nicht grün.“ Als „Sag das ordentlich.“ Als „Das hast du doch schon gelernt.“ Für Erwachsene sind das Kleinigkeiten. Für ein Kind können es jedes Mal winzige Stiche in einen inneren Mut sein, der noch nicht stabil ist.

Wenn ein Kind beim Sprechen oft unterbrochen wird, speichert sein Gehirn nicht Grammatik. Es speichert Risiko. Es speichert: Meine Gedanken sind nicht zuverlässig. Meine Art, Dinge zu sagen, ist gefährlich. Und irgendwann wird aus dieser inneren Vorsicht etwas sehr Praktisches: weniger erzählen, weniger fragen, weniger ausprobieren. Nicht aus Trotz, nicht aus Faulheit. Sondern aus Schutz.

Denn das Gehirn eines Kindes ist ein soziales Organ. Es entwickelt sich nicht im Vakuum, sondern im Blick der anderen. Häufige Kritik – auch wenn sie sanft ist – kann im Inneren ähnlich ankommen wie Zurückweisung. Und Zurückweisung ist für ein Kind nicht nur „unangenehm“. Sie ist eine Bedrohung: für Zugehörigkeit, für Würde, für den Platz in der Gemeinschaft. Deshalb zieht sich das System zurück, lange bevor ein Erwachsener merkt, dass etwas verloren gegangen ist.

Was dabei oft leiser wird, ist nicht nur das Selbstvertrauen. Es ist die Neugier. Diese kindliche Lust, etwas zu erkunden, ohne schon zu wissen, wie es ausgeht. Neugier braucht ein Klima, in dem Fehler nicht peinlich sind. In dem ein Umweg nicht als Zeitverlust gilt. In dem ein halbfertiger Satz nicht sofort repariert wird. Wenn Korrektur zur Dauerbegleitung wird, lernt das Kind nicht „besser“. Es lernt, sich zu kontrollieren. Und Kontrolle ist nicht dasselbe wie Wachstum.

Hier liegt ein weiterer stiller Irrtum: Viele glauben, Selbstvertrauen entsteht durch Ermutigungssätze. Durch Lob. Durch kleine Reden über „Glaube an dich“. Doch Vertrauen entsteht weniger durch Worte, und viel mehr durch Erfahrung. Durch wiederholte Momente, in denen das Kind merkt: Ich darf erst denken. Ich darf erst suchen. Ich darf erst stolpern. Und ich bleibe dabei in Beziehung.

Das heißt nicht, dass Kinder nie Orientierung brauchen. Es heißt nicht, dass Grenzen schlecht sind. Es heißt nur: Die Art, wie wir begleiten, ist nicht neutral. Tonfall, Timing und Häufigkeit verändern die Botschaft. Eine Korrektur kann aufbauen, wenn sie selten ist, behutsam ist, und den Menschen nicht trifft. Sie kann aber auch zerstören, wenn sie zur Gewohnheit wird – so automatisch, dass sie das Gespräch ersetzt.

Und oft ist es nicht einmal die Korrektur selbst, die so wirkt, sondern die Eile dahinter. Diese unsichtbare Dringlichkeit, die viele Erwachsene in sich tragen. Mach schneller. Denk schneller. Sag's besser. Ein Kind zwischen sechs und zehn entwickelt sich nicht nach der Uhr eines Erwachsenen. Es braucht Wiederholung. Es braucht Pause. Es braucht den Raum, einen Gedanken zu Ende zu bauen. Wenn dieser Raum fehlt, entsteht eine neue Botschaft: Meine Art zu sein stört.

Es ist erstaunlich, wie sehr Kinder in solchen Momenten nicht um Lösungen bitten, sondern um Verbindung. Sie wollen nicht immer, dass man ihnen sagt, wie es richtig geht. Sie wollen, dass jemand da bleibt, während sie es noch nicht können. Genau das ist innere Sicherheit: nicht die Abwesenheit von Fehlern, sondern die Abwesenheit von Bedrohung für die eigene Würde.

Vielleicht ist das der ruhigste Kern dieses Buches: Vertrauen wird nicht gelehrt. Es wird gelebt. Es wird geatmet. Und es wird auch leise beschädigt – nicht durch Schreie, sondern durch das ständige Flüstern von „So nicht“.

Wenn wir beginnen, das zu sehen, entsteht kein Schuldgefühl. Es entsteht etwas anderes: Bewusstsein. Und Bewusstsein ist oft der erste Moment, in dem Vertrauen wieder Boden bekommt.

Man kann nicht alles sofort anders machen. Aber man kann beginnen, genauer hinzuhören: nicht nur auf das Kind – auch auf den eigenen Reflex, es ständig verbessern zu wollen. Und vielleicht ist genau das der Anfang: dass wir wieder lernen, ein wenig länger zu warten, bevor wir korrigieren.

Denn manchmal ist die wichtigste Hilfe nicht die richtige Antwort. Sondern ein Raum, in dem ein Kind seine eigene finden darf.

Wenn wir diesen Raum betreten, verändert sich nicht nur das Kind. Es verändert sich auch der Ton, mit dem wir weitergehen.

ERSTER AKT

Was im Kind passiert, wenn es ständig berichtigt wird

KAPITEL 1

Die unauffällige Gewohnheit

Die unauffällige Gewohnheit

KORREKTUR ALS FÜRSORGE – und warum sie trotzdem verletzen kann

Sie beginnt nicht laut. Sie beginnt nicht streng. Und sie fühlt sich nicht falsch an.

Im Gegenteil: Sie fühlt sich verantwortungsvoll an.

Ein Erwachsener hört ein Kind sprechen und verbessert ein Wort. Ein Kind malt – und jemand erklärt, wie es „eigentlich“ aussieht. Ein Rechenweg wird unterbrochen, bevor er zu Ende gedacht ist. Ein Satz wird beendet, weil es schneller geht.

Es sind kleine Eingriffe. Kaum der Rede wert. Und doch wiederholen sie sich – Tag für Tag.

Das Erstaunliche ist: Fast immer steckt Fürsorge dahinter. Der Wunsch, zu helfen. Zu schützen. Zu fördern. Kein Mensch steht morgens auf und beschließt, das Selbstvertrauen seines Kindes zu schwächen. Und genau deshalb ist diese Gewohnheit so schwer zu erkennen. Sie tarnt sich als Engagement.

Wenn man genau hinsieht, erkennt man ein Muster: Viele Erwachsene reagieren schneller auf Fehler als auf Gedanken. Schneller auf das, was „nicht stimmt“, als auf das, was gerade entsteht. Der Impuls ist automatisch. Fast reflexartig. Ein Wort ist falsch? Korrigieren. Eine Rechnung stimmt nicht? Hinweisen. Eine Aussage wirkt schief? Richtigstellen.

Im Inneren des Kindes passiert jedoch etwas anderes als Grammatiklernen oder Matheverständnis. Es entsteht ein leiser Vergleich: Meine Version – und die Version des Erwachsenen. Und wenn diese Erfahrung häufig wiederholt wird, kann sich ein Gefühl einschleichen, das gar nichts mit dem konkreten Inhalt zu tun hat.

Nicht: „Das Wort war falsch.“ Sondern: „Mit mir stimmt etwas nicht.“

Das geschieht nicht dramatisch. Es geschieht schleichend.

Kinder zwischen sechs und zehn Jahren sind besonders empfänglich für solche Botschaften. Sie beginnen in dieser Phase, sich selbst zu beobachten. Sie entwickeln ein Bewusstsein für Bewertung. Sie merken, wenn sie angesehen werden – und wie sie angesehen werden. Und sie beginnen, sich selbst durch diesen Blick zu definieren.

Wenn ein Gedanke regelmäßig unterbrochen wird, bevor er fertig ist, lernt das Gehirn nicht nur, wie man einen Satz anders formuliert. Es lernt Vorsicht. Es lernt Zurückhaltung. Es lernt: Erst prüfen, dann sprechen. Und irgendwann: Vielleicht besser gar nicht sprechen.

Das Erschreckende daran ist die Unsichtbarkeit dieses Prozesses. Ein Kind wird nicht plötzlich still. Es wird ein wenig leiser. Es fragt ein wenig seltener. Es schaut etwas häufiger ab, bevor es selbst versucht. Es prüft im Inneren, ob es sicher ist, etwas zu sagen.

Die Erwachsenen bemerken oft nur das Ergebnis: „Warum erzählst du nichts mehr?“ Aber selten den Weg dorthin.

Es geht hier nicht darum, Fehler zu ignorieren oder Orientierung aufzugeben. Kinder brauchen Führung. Sie brauchen Struktur. Sie brauchen Feedback. Doch es gibt einen Unterschied zwischen gelegentlicher, tragender Korrektur – und einem dauerhaften Begleitrauschen aus Verbesserungen.

Dieses Begleitrauschen verändert die Atmosphäre.

Wenn Korrektur zur Grundstimmung wird, entsteht eine subtile Spannung. Das Kind betritt Gespräche mit innerer Vorsicht. Es tastet sich vor. Es prüft, ob der Satz „richtig genug“ ist. Und genau in diesem Moment verschiebt sich etwas: Lernen wird nicht mehr mit Neugier verbunden, sondern mit Bewertung.

Neugier ist eigentlich ein mutiger Zustand. Sie setzt voraus, dass man noch nicht weiß. Dass man sucht. Dass man ausprobiert. Doch wenn das „Noch-nicht-Können“ regelmäßig kommentiert wird, verliert dieser Zustand seine Sicherheit. Und ohne Sicherheit wird Neugier vorsichtig.

Hier beginnt das, was man eine leise Selbstzensur nennen könnte. Ein innerer Filter, der prüft: Ist das gut genug? Ist das korrekt genug? Ist das akzeptabel genug? Und wenn Zweifel zu groß werden, bleibt der Gedanke lieber unausgesprochen.

Vielleicht ist das der sensibelste Punkt: Kinder wollen nicht perfekt sein. Sie wollen dazugehören. Sie wollen sich zeigen dürfen, ohne dass jeder Versuch bewertet wird. Sie wollen spüren, dass ihr Prozess Raum hat.

Wenn ein Kind erzählt und jemand hört wirklich zu – ohne sofort einzugreifen –, entsteht etwas Besonderes. Ein Gefühl von Wert. Nicht wegen der Richtigkeit. Sondern wegen der Aufmerksamkeit.

Das Gegenteil davon ist nicht Kritik. Es ist fehlender Raum.

Und fehlender Raum fühlt sich für ein Kind schnell an wie: Ich störe. Ich halte auf. Ich denke zu langsam.

Diese Botschaften werden selten ausgesprochen. Aber sie werden gelernt.

Die unauffällige Gewohnheit des ständigen Verbesserns wirkt deshalb nicht, weil sie böse ist. Sondern weil sie konstant ist. Und Konstanz

formt Muster. Muster formen Überzeugungen. Und Überzeugungen formen Identität.

Vielleicht liegt die entscheidende Frage nicht darin, ob wir korrigieren dürfen. Sondern wann. Und wie oft. Und mit welchem inneren Ton.

Manchmal verändert sich mehr, wenn ein Erwachsener einen Satz einfach stehen lässt. Wenn ein Gedanke erst wachsen darf, bevor er geordnet wird. Wenn ein Fehler nicht sofort zum Zentrum wird, sondern nur eine Station auf dem Weg bleibt.

Es braucht kein großes Umdenken. Nur ein kleines Innehalten.

Und vielleicht beginnt Vertrauen genau dort – in einem Moment, in dem niemand unterbricht.

ENDE DER LESEPROBE

Wenn Vertrauen leiser wird

Das vollständige Buch erhalten Sie bei Eichenberg Verlag
www.eichenberg-verlag.com.