

Wenn «Ich kann nicht» zur Wahrheit wird – Glaubenssätze in der Primarschule



Glaubenssätze wirken wie unsichtbare Regeln, die das Kind sich selbst auferlegt. Mit lösungsorientierter Beratung lassen sie sich austricksen – indem der Fokus auf Stärken, Erfolge und Lösungen gelegt wird.

Glaubenssätze – die kleinen Monster im Kopf

«Ich kann halt nicht so gut zeichnen»; «Meine Mutter war auch schon schlecht in Mathe». Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen, die unser Denken, Fühlen und Handeln prägen – oft unbewusst. Sie entstehen durch wiederholte Erfahrungen oder Aussagen, die wir für wahr halten. Besonders in der Kindheit, einer Zeit intensiven Lernens, setzen sie sich schnell fest. In der Primarschule bilden sich solche Überzeugungen häufig durch Reaktionen von Lehrern, Eltern oder Mitschülern. Ein Kind, das zum Beispiel wiederholt hört: «Du bist nicht gut im Sport!», übernimmt diesen Satz bald als unumstössliche Wahrheit. Oder es stottert einmal beim Vorlesen und wird ausgelacht – schon kann der Glaubenssatz entstehen: «Ich kann nicht gut lesen.» Diese inneren Überzeugungen wirken wie unsichtbare Regeln, die das Kind sich selbst auferlegt. Diese Überzeugungen beeinflussen das Selbstbild und die Lernmotivation oft weit über die Schulzeit hinaus.

Lösungsorientiertes Vorgehen: Fokus auf das Gute

Das Schöne ist: So schnell wie Glaubenssätze auftauchen und sich einnisten, so schnell können sie auch wieder entfernt werden – egal wie lange sie bereits der eigenen inneren Wahrheit entsprechen. Das Erkennen dieser jeweiligen Glaubenssätze und ein achtsamer Gebrauch der Sprache sind zwei essenzielle Schritte dazu.

Der lösungsorientierte Ansatz, entwickelt von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg, konzentriert sich nicht auf Probleme, sondern auf Lösungen und Ressourcen. Diese Methode hilft Kindern, ihre negativen Glaubenssätze zu hinterfragen und neue, positive Denkmuster zu entwickeln.

Ressourcen aktivieren – Stärken sichtbar machen

Kinder tragen viele Stärken und Fähigkeiten in sich, die sie oft selbst nicht wahrnehmen oder unterschätzen. Negative Glaubenssätze wie «Ich bin nicht gut genug» oder «Ich kann das nicht» lassen diese inneren Ressourcen in den Hintergrund treten. Hier setzt die lösungsorientierte Beratung an: Sie hilft dem Kind, sich auf das zu besinnen, was bereits da ist. Ein wichtiger Schritt ist es, gezielt nach Momenten zu suchen, in denen das Kind eine ähnliche Herausforderung gemeistert hat.

Fragen wie «Was hast du gemacht, als du das gut hingekommen hast?» oder «Welche deiner Stärken haben dir damals geholfen?» lenken den Fokus auf bereits vorhandene Fähigkeiten. So erkennt das Kind: Es hat die nötigen

Werkzeuge schon in sich – es geht nur darum, sie bewusst einzusetzen.

Oft hilft es auch, die Perspektive zu wechseln. Wenn ein Kind glaubt, nicht gut zeichnen zu können, könnte man es fragen: «Was würde dein bester Freund über deine Bilder sagen?» oder «Welche Bilder von dir gefallen dir selbst am besten?» So wird der Blick weg von der Defizitorientierung hin zur eigenen Kompetenz gelenkt.

Zudem können kleine Erfolgserlebnisse bewusst gemacht und verstärkt werden. Das Kind wird ermutigt, Situationen zu reflektieren, in denen es sich erfolgreich gefühlt hat, und sich daran zu erinnern, welche Fähigkeiten es dabei eingesetzt hat. Diese Erkenntnisse stärken das Selbstvertrauen und schwächen negative Glaubenssätze. Ressourcenarbeit bedeutet somit, das Selbstbewusstsein zu stärken und dem Kind zu zeigen: Es trägt alles, was es braucht, bereits in sich.

**Diese Methode hilft Kindern,
ihre negativen Glaubenssätze zu
hinterfragen und neue, positive
Denkmuster zu entwickeln.**

Fazit

Glaubenssätze sind mächtige Begleiter, im positiven wie negativen Sinne. Oft entstehen sie in der Schule oder zu Hause. Mit lösungsorientierter Beratung lassen sie sich austricksen. Indem der Fokus auf Stärken, Erfolge und Lösungen gelegt wird, lernen Kinder, ihre selbst auferlegten Hürden im Kopf zu zähmen. Steve de Shazer brachte es auf den Punkt: «Worte waren ursprünglich Zauber.» Sie können einschränken, aber auch befreien. Indem wir Kindern die richtigen Worte schenken, öffnen wir Türen zu neuen Möglichkeiten und stärken ihr Selbstvertrauen – und genau darin liegt die Magie.