



Servicetext

Warum Kinder Helden brauchen und wie sie selbst zu Helden werden

NIVEA und die DLRG wollen Kinder mithilfe von Vorbildern dazu ermutigen, zu echten „Seepferdchen-Helden“ zu werden.

Hamburg, im Juli 2016 – Erinnern Sie sich noch an die Helden Ihrer Kindheit? Einmal so stark sein wie Superman, so mutig und frech wie Pippi Langstrumpf oder so schlau und gewitzt wie Justus Jonas von den „Drei Fragezeichen“. Helden haben tolle Eigenschaften, denn sie sind tapfer, aufrichtig, klug und können alles erreichen. Für viele Kinder sind sie Vorbilder, denen sie nacheifern wollen. Das Heldenbild spielt eine wichtige Rolle in der frühkindlichen Entwicklung, denn es regt die Fantasie an, steigert die Vorstellungskraft des Kindes und damit auch das Selbstbewusstsein. Falls das Kind Scheu vor dem Wasser hat, können Eltern auch die Lieblingshelden in den Prozess der Wassergewöhnung, der Wasserbewältigung und des Schwimmenlernens mit einbeziehen. **NIVEA** und **Dr. Miriam Bachmann**, Fachärztin für Kinder- und Jugendtherapie, verraten hilfreiche Tipps, wie Kinder mit Unterstützung ihrer Helden den Mut zum Schwimmenlernen finden, viel Spaß im Wasser haben und somit zu echten Seepferdchen-Helden werden.

Warum sind Helden im Kindergartenalter besonders wichtig?

Dr. Miriam Bachmann: Zwischen dem dritten und sechsten Lebensjahr machen Kinder viele entscheidende Entwicklungsschritte. Sie probieren sich aus, schlüpfen in andere Rollen und entwickeln im Laufe der Zeit ihre eigene Identität. Dabei sind Helden als Vorbild besonders wichtig, weil sie mit ihnen gedanklich Dinge ausprobieren können, die sie sich selbst anfangs noch nicht zutrauen. Das bringt Kinder dazu, sich auf die Suche nach ihrem eigenen Potential zu machen, und es hilft ihnen, sich auch einmal Fehler einzugestehen und mit Missgeschicken umzugehen. Da die meisten Kinder mit ungefähr fünf Jahren schwimmen lernen, eignet sich das Einbeziehen des Lieblingshelden in dem Alter besonders gut zur Förderung des eigenen Mutes.

Wonach suchen sich Kinder ihre Helden aus? Sind Eltern für sie auch Helden?

Dr. Miriam Bachmann: Helden sind häufig fiktive Figuren, die über Kräfte verfügen, die das Kind nicht besitzt, und das macht sie so attraktiv. Manchmal lassen Kinder sich von Geschichten inspirieren, manchmal suchen sie sich auch „reale“ Helden aus ihrer Umgebung. Die Rolle der Eltern kommt dem kindlichen Bild eines Helden besonders zu Beginn des Kindergartenalters sehr nah. Das Kind möchte sein wie seine Eltern, denn es orientiert sich in allem stark an ihrem Verhalten, es ahmt sie nach und lernt von ihnen. Wenn dem Kind etwas gelingt und die Eltern sich freuen und es loben, fühlt es sich bestärkt. Dieses Gefühl ist der Grundstein für ein gutes Selbstwertgefühl. Gerade im Kreise der Familie nimmt das Kind alle genau unter die Lupe: wenn die Mama vor dem Halbmarathon hart trainieren muss, der Papa durch regelmäßiges Training auf dem Rennrad jeden Tag mehr Kilometer schafft oder ein Geschwisterkind keine Angst vor der ersten Klassenreise hat. Das Kind lernt – sowohl von realen Helden wie auch von solchen aus Geschichten –, dass es selbst auch vieles erreichen



kann, wenn es auf sich vertraut, auch wenn nicht immer alles beim ersten Versuch klappt.

Wie führt man das Kind an das Element Wasser heran?

Dr. Miriam Bachmann: Wasser ist für Kinder das erste Element, dem sie bereits im Mutterleib begegnen. Auch im Baby- und frühen Kleinkindalter kommen Kinder regelmäßig beim Baden mit dem Element Wasser in Berührung. Diese Erfahrungen stehen in Kontrast zum ersten Besuch im Schwimmbad. Das Kind stößt hier auf eine neue, fremde Umgebung, ein – aus Sicht des Kindes – riesiges Wasserbecken und eine unbekannte Geräuschkulisse.

Das mögliche Gefühl, beim Schwimmen unterzugehen und nicht atmen zu können, kann beim Kind Skepsis gegenüber dem feuchten Nass hervorrufen. Mit viel Geduld und Zuspruch, beispielsweise mithilfe des Lieblingshelden, können Eltern ihr Kind an diese neue Umgebung gewöhnen. Und auch Lob und Anerkennung für die kleinen Erfolge, wie den Fuß das erste Mal ins Wasser zu tauchen, sind jetzt äußerst wichtig. Außerdem ist Teamgeist gefragt: Im Familienverbund gelingt es Kindern am besten, erste positive Erfahrungen im Wasser zu erleben.

Wie genau können Eltern ihr Kind unter Einbeziehung des Lieblingshelden dabei unterstützen, ihre Scheu vor dem Wasser zu überwinden?

Dr. Miriam Bachmann: Helden sind vor allem dann Helden, wenn es Dritte gibt, die ihre Taten sehen, loben und bewundern. Eltern können ihre Kinder unterstützen, indem sie sie loben und auch schon die Bemühung zum Schwimmenlernen anerkennen – nicht nur die Leistung. Denn auch Helden fällt nicht alles zu. Sie brauchen Kraft und Mut, um ihre eigenen Ängste zu überwinden. Um den Kindern den Aufenthalt im Wasser spielerisch näherzubringen, können ihre persönlichen Helden wie Kinderbücher oder Lieblingskuscheltiere zum Schwimmen mitgenommen werden und dort als Unterstützung dienen. Ein Superheldenumhang wie z. B. das **NIVEA/DLRG**-Helden-Duschtuch schenkt Kindern mehr Selbstbewusstsein. So assoziiert das Kind die Fähigkeiten seines Helden mit den eigenen Fähigkeiten und kann leichter seinen Mut zusammennehmen.

Was bedeutet das Erreichen des Seepferdchenabzeichens für Kinder?

Dr. Miriam Bachmann: Kinder lieben Auszeichnungen. Sie beweisen die „Heldentat“ sozusagen und geben ihnen das Gefühl, selber ein Held zu sein – vor den Spielkameraden, den Eltern, den Großeltern, den Nachbarn. Der Stolz der Kinder gilt vor allem der eigenen Bemühung, die dazu nötig war. Oft ist das Abzeichen das erste „Zeugnis“, die erste Hürde mit festgelegten Aufgaben, die sie bewältigt haben. Das ist gut so. Gleiche Aufgaben für alle, kein Mogeln, keine Hilfe von wohlmeinenden Eltern ist möglich. Am Ende bleibt ein: „Das habe ICH geschafft“ – das stärkt das Selbstbewusstsein. Kinder tragen das „Seepferdchen“ stolz als Aufnäher auf ihrer Badekleidung. Eingewickelt in das neue **NIVEA/DLRG**-Helden-Duschtuch können sich die Kleinen dann erst recht wie echte Helden fühlen.



Über Dr. Miriam Bachmann



Nach der Promotion 1995 war Dr. Miriam Bachmann als Ärztin in verschiedenen Kliniken tätig, bevor sie 2003 ihre Anerkennung als Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie erhielt. Nach dem Aufbau und der ärztlichen Leitung des Hochbegabten-Zentrums des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf machte sich Dr. Bachmann 2005 mit einer eigenen Privatpraxis in der Hamburger Innenstadt selbstständig. Als Expertin für kindliche Entwicklung, insbesondere in Begabungsfragen, hat Dr. Bachmann ein großes Portfolio an Fachliteratur veröffentlicht und stand bereits für verschiedene mediale Interviews zur Verfügung. In ihrer Praxis lernt sie viele kleine und große Helden kennen, die Ängste überwinden und stolz dank des Erreichten über das ganze Gesicht strahlen.

Über das Projekt „Seepferdchen für alle“

Mit dem Projekt „Seepferdchen für alle“, das im Jahr 2006 ins Leben gerufen wurde, legt die DLRG zusammen mit **NIVEA** den Grundstein für ein sicheres und souveränes Schwimmverhalten. Dieses Jahr möchten **NIVEA** und die DLRG über die Kampagne „Seepferdchen-Helden“ mehr Aufmerksamkeit für das Projekt gewinnen und Spenden sammeln, damit es in Deutschland wieder mehr Seepferdchen-Helden gibt. Mit der Aktion kann jeder ganz leicht selbst zum Helden werden. Wer **NIVEA** Produkte im Wert von mindestens 9 € kauft und anschließend den Kassenschein einsendet oder hochlädt, erhält als Dankeschön das exklusive Helden-Duschtuch. Für jede Teilnahme spendet **NIVEA** zusätzlich 1 € an das **NIVEA/DLRG**-Projekt „Seepferdchen für alle“ – jeder Teilnehmer trägt also dazu bei, dass mehr Kinder schwimmen lernen können und zu kleinen Seepferdchen-Helden werden.

Weitere Informationen zu dem Projekt und zur Aktion erhalten Sie unter www.Nivea.de/dlrg.

Über die Kooperation DLRG/NIVEA – wir machen wasserfest

Sicherheit, Lebensqualität, Verantwortung: Das steht im Mittelpunkt der frühkindlichen Lernprogramme, die die DLRG und **NIVEA** gemeinsam ermöglichen. Seit über 60 Jahren leisten beide Partner wichtige Aufklärungsarbeit über die Gefahren am Wasser und in der Sonne. Mit dem jährlich ausgelobten „**NIVEA** Preis für Lebensretter“ fördern **NIVEA** und die DLRG außerdem das ehrenamtliche Engagement von Menschen, die in ihrer Freizeit Verantwortung für andere übernehmen.