Was wir für unsere Kinder bewirken können

Online Vortrag von Golli Marboe, organisiert vom LEV Vorarlberg, 3. 11. 2026

Golli Marboe, Medienexperte, Journalist und Initiator der Mental Health Days, verweist zu Beginn auf die Mental Health Studie 2025, bei der über 8000 Kinder in 60 Fragen zu ihrem mentalen Wohlbefinden befragt wurden. Das Ergebnis: „Es geht den Kindern sehr, sehr gut".
94% sind mit ihren Freunden zufrieden, 89% mit ihrer Familie und 67% mit der Schule.
Trotz großer Herausforderungen gebe es große Zufriedenheit. Die Eltern sollten es aber weder sich noch den Kindern antun, zu verlangen, dass Kinder immer glücklich sein müssen, denn das sei unrealistisch. Allerdings sollten wir nachdenken, wie es uns gelingen könnte, die schönen Momente bewusster zu erleben.

Marboe nennt das „Murmelbeispiel": drei Murmeln in eine Hosentasche stecken und immer, wenn wir etwas Positives erleben, eine Murmel in die andere Hosentasche geben. Am Abend überprüfen, wo sich die Murmeln befinden.
Dann erzählt er ein Beispiel von den Mental Health Days. Den Schüler:innen werden vier Ergebnisse des Neunereinmaleins vorgelegt, drei sind richtig, eines falsch. Auf die Frage, was fällt euch auf, antworteten nur fünf von über 250 000 Kindern: „Drei Rechnungen sind richtig". Alle anderen sagten: „Eine Rechnung ist falsch".
Marboe fragt dazu: Wieso schauen wir zuallererst auf den Fehler, wieso ist das Richtige weniger erwähnenswert?
Man sollte in der Schule nicht das Hauptaugenmerk auf die Beseitigung von Schwierigkeiten richten (mehr Unterstützungspersonal, mehr Schulpsychologen, etc.), sondern alles daransetzen, das Entstehen dieser Schwierigkeiten zu vermeiden.

Er plädiert für einen intensiven Austausch zwischen Eltern und Kindern. Es sollte zumindest ein gemeinsames Essen am Tag geben, bei dem auch eine handyfreie Zeit von allen eingehalten wird.
In der Familie sollten Regeln ausgemacht und keine Verbote ausgesprochen werden. Kinder akzeptieren Regeln leichter, denn sie kennen sie vom Sport, von Spielen. Bei Verboten trachten sie eher diese zu umgehen.
Das Wichtigste im Leben seien die emotionalen Fragen, fährt Marboe fort. Mitgefühl sei etwas Herrliches, denn da baue man eine Verbindung zu anderen Menschen auf. Es unterscheide sich grundlegend vom Mitleid.

Marboe geht auf die „gespiegelte Kommunikation" ein. Dabei handelt es sich um eine Kommunikationstechnik, bei der das Verhalten, die Körpersprache, der Tonfall oder die Worte des Gesprächspartners nachgeahmt werden. Ziel ist es, unbewusst Vertrauen, Sympathie und eine Verbindung aufzubauen, da Menschen sich von Natur aus zu Personen hingezogen fühlen, die ihnen ähnlich sind.
Durch das Spiegeln kann der Empfänger dem Sender Empathie zum Ausdruck bringen

Bei Krisen sei es wichtig zu beruhigen: „Ich sehe, es geht dir nicht gut, ich verstehe das, aber du bist nicht allein".
Für Angstzustände empfiehlt er zwei Lösungen
a) Box Atmung: einatmen - Atem anhalten - ausatmen - Atem anhalten, dazwischen immer bis vier zählen und alles vier- bis fünfmal wiederholen.
b) 5 - 4- 3- 2- 1 Übung: 5 Dinge im Raum suchen, die man sieht, vier, die man hört, drei, die man spürt, zwei, die man riecht, ein Ding, das man schmeckt.
Dabei werde das Gehirn von der Angst leer geräumt.

Marboe spricht sich auch dafür aus, den Kindern mehr Zeit für die Entwicklung zu geben. Wenn Kinder gehen lernen, werde es akzeptiert, dass manche länger brauchen als andere, um ohne hinzufallen richtig gehen zu können. Im späteren Leben gebe es diese Akzeptanz oft nicht mehr.
Dann appelliert **Marboe** an die Eltern sich im Elternverein zu engagieren. „Nehmen Sie sich Zeit für den Elternverein!“ Er versteht immer weniger, warum sich Eltern so wenig für die Schule ihrer Kinder interessieren. Er hält es auch für unsinnig, in die Sprechstunde zu gehen ohne das Kind mitzunehmen. Diese Gespräche nur unter Erwachsenen stammten noch aus einer patriarchalischen Zeit, das sei heute überholt.

Das Jammern der Eltern über die Handysucht der Kinder geht ihm auch auf die Nerven. Die Eltern sollten trachten, den Kindern einen besseren und spannenderen Zeitvertreib anzubieten und damit gleichzeitig den eigenen Handykonsum eindämmen.
Andererseits sei nicht alles schlecht, was Kinder auf Social Media sehen. Viele folgen dort zum Beispiel Menschen, die kochen und kochen das dann zu Hause nach.

Er ruft Eltern dazu auf, sich im Schulforum oder SGA für einen späteren Schulbeginn erst um neun Uhr einzusetzen. Vor allem Jugendliche in der Pubertät könnten erst kurz vor Mitternacht einschlafen und seien daher um acht Uhr noch nicht ausgeschlafen. Für Pubertierende sollte es zumindest keine Schularbeiten in der ersten Stunde geben.

Wenn Kinder Selbstmordgedanken äußern, sollten Eltern das immer ernst nehmen und rasch professionelle Hilfe suchen.

Zum Abschluss meint **Marboe**: Die Schule sollte ein Ort sein, wo Kinder und Jugendliche gerne hingehen. Die Schulverwaltung sollte es ihnen ermöglichen, die Infrastruktur der Schule auch außerhalb der Unterrichtszeit zu nützen. Der Elternverein sollte mitwirken um die Aufsichtspflicht zu klären. Allen sollte bewusst sein: „Lernen ist etwas Schönes!“.

Interessante Seiten zum Thema:

Gesund aus der Krise	https://gesundausderkrise.at/
Psyhelp	https://psyhelp.at/
Elternseite	https://elternseite.at/de/home
Eltern ohne Filter	https://podcasts.apple.com/at/podcast/eltern-ohne-filter/id1487634629
Saferinternet	https://www.saferinternet.at/