

Lieben. Loben. Leiten.

Alle Eltern haben Fragen



Familie





*»Alle großen Leute waren
einmal Kinder, aber nur wenige
erinnern sich daran«*

(Antoine de Saint Exupery – Der kleine Prinz)

Elternbildung – der Familie zuliebe

Liebe Eltern!

Eine glückliche Kindheit ist eines der schönsten Geschenke, die Eltern zu vergeben haben. Ziel muss deshalb sein, dass unsere Kinder und Jugendlichen gesund und geborgen aufwachsen können. Dies ist für Eltern eine nicht immer leichte Aufgabe, denn Unsicherheiten und Gefährdungen gibt es genug. Auch die Anforderungen an die Eltern im Bereich Erziehung, Bildung und Förderung von Kindern sind im Steigen. Hinzu kommt auch noch der zeitliche Aspekt, wenn Eltern Berufstätigkeiten, Haushalt und Familienleben in Einklang bringen müssen. Dabei sind Eltern die ersten Vorbilder ihrer Kinder und für die frühkindliche Prägung verantwortlich. Durch die gemeinsame Zuwendung wird dem Kind ein breites Spektrum an Wissen und Werten vermittelt. Auch für die Partnerschaft ist das gemeinsame Tragen der Verantwortung förderlich: Es stärkt die familiäre Harmonie, die gegenseitige Wertschätzung und bringt damit auch mehr Glück in die Zweisamkeit. Diese Bindung prägt die Kinder, da sie dadurch auch nach einer guten Beziehung zu den Eltern streben und dies schließlich zu einem glücklichen Miteinander führt.

Gerade für junge Eltern ist es hilfreich, wenn sie sich bei Erziehungsfragen Rat holen können und Anlaufstellen haben, um Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen. Viele familienorientierte Organisationen in Oberösterreich - wie beispielsweise die über 100 Eltern-Kind-Zentren oder die über 210 Spiegel-Treffpunkte - leisten einen wichtigen Beitrag dazu. Diese Treffpunkte sind nicht nur für Kinder gedacht, sondern zielen vor allem auf Eltern ab, um diesen hilfreich unter die Arme zu greifen und um Orte der Begegnung und des Austausches zu schaffen.

Bei Elternbildungsveranstaltungen erwerben Eltern Wissen zu verschiedenen Entwicklungsphasen ihres Kindes. Elternbildung begleitet Mütter und Väter beim Heranwachsen ihrer Kinder, sie bringt mehr Sicherheit bei Fragen der Erziehung, mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft und damit mehr Freude in das Leben mit Kindern. Elternbildung ermutigt aber auch, nicht „perfekt“ sein zu müssen. So können Eltern durch liebevolle Erziehung ihren Kindern ein Schutzschild für das ganze Leben mitgeben.

Die vorliegende Broschüre „Lieben.Loben.Leiten“ ist ein weiteres Angebot in der Elternbildung des OÖ Familienreferates. Es werden Wege aufgezeigt, wie Sie die Beziehung zu Ihrem Kind gestalten, verändern und verbessern können. Von A wie Angst über G wie Gewalt bis hin zu Z wie Zorn werden verschiedene Themen aufgegriffen, bei denen Eltern vielleicht nicht immer sofort wissen, wie man damit am besten umgehen soll.

Wir wünschen Ihnen ein glückliches Familienleben und viel Freude beim Lesen!



Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

LH-Stv. Dr. Manfred Haimbuchner
Familienreferent



Liebe Leserinnen und Leser!

Der Alltag mit Kindern ist oft anstrengend!

Wahrscheinlich halten Sie nicht zum ersten Mal einen Erziehungsratgeber in Händen. Und wenn doch, dann haben Sie zuvor vermutlich schon viele Tipps von Menschen bekommen, die es „gut“ mit Ihnen meinten. Manches hat geholfen, anderes vielleicht nicht. Die Ängste und Unsicherheiten in der Erziehung sind bei vielen Müttern und Vätern groß. Immer wieder ist man auf Ratsuche.

Das ist ganz normal so! Alle Eltern haben Fragen, Sorgen und Probleme! Ausnahmslos!

Das heißt aber nicht, dass mit Ihrem Kind deswegen etwas nicht stimmen muss. Ebenso wenig muss es heißen, dass Sie, als Eltern, etwas falsch gemacht haben.

Die Ursachen von Streitereien, Zorn, Ängsten, Verhaltensauffälligkeiten und Symptomen bei Kindern liegen oft in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern begründet. Diese Schwierigkeiten sind ganz normal, auch wenn sie den Alltag erschweren können. Fehlen sie und läuft alles nur mehr harmonisch ab, kann die Entwicklung Ihres Kindes aber auch nicht gesund vorankommen!

Beziehung erspart viel an Erziehung!

Ich möchte Ihnen in dieser Broschüre Wege aufzeigen, wie Sie die Beziehung zu Ihren Kindern förderlich gestalten können. Die Ratschläge und Haltungen entspringen meiner langjährigen pädagogischen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Eltern. In dem Moment, wo Eltern ihre Kinder (wieder) verstehen und eine überwiegend gute, feinfühlig Beziehung zu ihnen aufbauen, sind die Spitzen von so manchen Problemen oft reduziert. Das gilt auch für psychosomatische Reaktionen bei Kindern.

Als Eltern sind Sie natürlich sehr in die Erziehung Ihrer Kinder involviert und werden sich von so manchen Themen emotional angesprochen fühlen. Manches wird Sie zuversichtlich stimmen, Sie werden sich in Ihren bisherigen Ansichten über Erziehung bestätigt fühlen. Manches vielleicht weniger und Sie könnten die Sorge entwickeln, ob Sie in der Erziehung vielleicht etwas falsch gemacht haben.

Vor diesen Gedanken möchte ich Sie gerne bewahren. Fast alle Eltern handeln nach bestem Wissen und Gewissen und brauchen sich daher nichts vorwerfen. Am Geschehenen ist im Nachhinein ohnehin nichts mehr zu ändern, was aber nicht heißt, dass es gleich zu einer Fehlentwicklung Ihres Kindes kommen muss. Erziehung ist keine Angelegenheit des Moments, sondern ein langjähriger Prozess. Ein Kind entwickelt sich dann gut, wenn die Eltern-Kind-Beziehung überwiegend positiv bleibt; Perfektion braucht es nicht. Kinder benötigen hin und wieder auch altersadäquate Frustrationserlebnisse, müssen sich manchmal auch mit „zornigen“ Eltern, die nicht immer nach Lehrbuch reagieren, auseinandersetzen dürfen. Das Negative darf, wie gesagt, nur nicht überwiegen. Aber auch hier sei erwähnt, dass die Kinderseele in hohem Maße flexibel ist und - bis in die Pubertät hinein – mittels korrigierender Erfahrungen mit den

Eltern auch wieder veränderbar ist. Ein gutes emotionales Fundament ist natürlich immer von Vorteil, Turbulenzen in den ersten Jahren des Kindes müssen aber nicht unbedingt eine Schädigung fürs Leben bedeuten, wenn die Eltern-Kind-Beziehung später wieder entwicklungsförderlich gestaltet werden kann. Daher sollten Sie weniger über Vergangenes grübeln, sondern diesen Ratgeber vielmehr für die Frage nutzen, auf welche Dinge Sie in Zukunft bei Ihren Kindern noch besser achten könnten.

Freuen Sie sich auf einen spannenden Ratgeber, der den Alltag mit Ihren Kindern bereichern und erleichtern kann. Generell möchte ich gleich zu Beginn sagen: Eltern, habt Mut, in der Erziehung stärker auf Euer Gefühl und Eure Intuition zu hören!

Irina Posteiner-Schuller*



** Mag.^a Irina Posteiner-Schuller, MA arbeitet in freier Praxis als psychoanalytisch-pädagogische Erziehungsberaterin und in der wissenschaftlichen Lehr- und Vortragsarbeit. Sie ist gerichtlich beeidete und zertifizierte Sachverständige für Pädagogik und Heilpädagogik. Zudem auch Mitglied der Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalytische Pädagogik Wien.*



Inhalt

A wie Angst	8
Alles über Alpträume, Monster und zitternde Knie	
B wie Bettnässen	13
Wenn das Kind durch die Blase spricht!	
D wie Durchschlafen	15
Können alle Kinder durchschlafen lernen?	
F wie Fördern	19
Fördern – fordern – überfordern	
G wie Geschwisterstreit	23
Wir haben uns zum Streiten gern!	
G wie Gewalt	26
Was tun, wenn Kinder gewaltbereit sind?	
H wie Hyperaktivität	30
Hilfe, wir haben einen Zappelphilipp!	
J wie Jugendliche & Pubertät	32
Pickel, Streit und starke Gefühle	
K wie Kindergarten	35
Kindergarten, Krippe & Trennungsängste	
P wie PC, Internet & Handy	39
Schau hin!	

R wie Robuste Kinder	42
Wie macht man Kinder robust & stark für´s Leben?	
S wie Schule	45
Stress mit Schule?!	
T wie Trotzphase	50
„Nein, nein, ich will nicht!“	
V wie Verbote und Grenzen	52
Hilfreiche Tipps zum Setzen von Grenzen	
Z wie Zorn	55
oder: wie umarmt man einen Kaktus?	
Elternliteratur	59
Fachliteratur und weitere Empfehlungen	60
Elternbildung in Oberösterreich	61



A wie Angst

Alles über Alpträume, Monster und zitternde Knie

Von Sophie und ihrer Angst

Sophie wurde von ihren Eltern behütet wie ein Schatz. Sie wollten alles für ihr Kind tun, damit es nie Angst haben musste. So wurde Sophie gestillt, wie es im Buche stand. Wenn die Eltern ausgehen wollten, warteten sie, bis Sophie eingeschlafen war, um dann erst dem Babysitter das Kind zu übergeben. Auf ihren neuen Bruder wurde sie bestmöglich vorbereitet. Geschichten wurden genau geprüft: Ungeheuer ernährten sich von Luft und Liebe anstatt von Menschen. Niemand starb in ihren Geschichten. Als Sophies Meerschweinchen tot umfiel, entfernte man es sofort und verschaffte Ersatz, bevor Sophie noch von ihrem Mittagsschlaf aufwachen konnte. Alle möglichen Quellen der Angst wurden aufgespürt und ausgeschaltet.

Bei all der Vorsicht konnten sich Sophies Eltern nicht erklären, warum ihr Kind je Angst haben sollte. Aber Sophie hatte Angst.

Mit zwei Jahren, wenn sich viele Kinder davor fürchten, im Waschbeckenabfluss zu verschwinden, entwickelte Sophie ebenfalls Ängste. Trotz aller Vorbereitung auf ihren Bruder fürchtete sie seine Ankunft und beschäftigte sich mit den wildesten Plänen, wie man ihn wieder loswerden könnte. Ihr menschlichster Vorschlag war noch, ihn wieder ins Spital zurück zu bringen. Sophie hatte Angst vor der Dunkelheit. Sie hatte Alpträume, wurde dort von Riesen verfolgt und von wilden Tieren bedroht. Unbegreiflich, wenn man bedenkt, was die Eltern alles taten, um sie vor so etwas zu bewahren!

Was ist ein Resümee daraus? Es gibt keine Möglichkeit, Kinder so zu erziehen, dass sie keine Ängste entwickeln. Man ist dem Kind keine Hilfe, wenn man seine Umgebung gänzlich von Schreckgespenstern befreit. Es ist auch gar nicht nötig, „heile Welt“ zu spielen. Natürlich darf man ein Kind nicht bewusst irgendwelchen Bedrohungen aussetzen, aber maßvolle Frustrationen sind wichtig, um Strategien entwickeln zu können, wie man im späteren Leben mit Krisen umgeht.

Angst selbst ist noch keine Störung. Weder die Angst vor der Dunkelheit, noch die Angst vor Monstern, oder die Trennungsangst. Von einer Störung spricht man erst dann, wenn das Kind seine Probleme generell nicht lösen kann, wenn es keine Angstbewältigungsstrategien entwickelt, wenn Gespenster und andere Fantasiewesen ungehindert in sein Leben eindringen können und es ihnen hilflos ausgeliefert scheint. Auch wenn sich das Kind ständig angriffslustig zeigt, so als müsste es permanent gegen Gefahren kämpfen, könnte ein Angstproblem vorliegen.

Wie kann das Kind seine Ängste überwinden?

Jedes Kind trägt Mittel in sich, seine Ängste zu überwinden. So erschaffen sich zum Beispiel schon zweijährige Kinder eigene Fantasiefiguren, wenn sie sich klein und ohnmächtig gegenüber wirklichen oder eingebildeten Gefahren fühlen. Sie werden dann selbst zu jenen Riesen, Monstern oder Löwen, vor denen sie sich gerade fürchten. Sie besiegen ihre Angst vor einem „übermächtigen“ Staubsauger, wenn sie ihn selbst ein- und ausschalten lernen oder gar zerlegen.

Ist Ihnen aufgefallen, wie oft einjährige Kinder ihre Spielsachen fallen lassen oder von sich weg schleudern? Viele Eltern erleben das als sehr anstrengend. Doch die Kinder lernen dadurch, mit dem Erlebnis von „Fort sein“ und „Wiederkommen“ besser umzugehen. Sie arbeiten so symbolisch ihre Trennungsangst ab.

Als Eltern sollten Sie die Spiele Ihrer Kinder unterstützen und zulassen, nicht als „sinnlos“ abtun. Das Erforschen, Phantasieren, Zerlegen, Dahinterschauen usw. ist die beste Möglichkeit, wie Ihr Kind mit seinen vielen Ängsten besser fertig werden kann. Durch die spielerischen Bewältigungsversuche schulen sie auch ihren Intellekt.

Viele Monster im Kinderzimmer lassen sich auch spielerisch verjagen: Indem die Kinder die bedrohlichen Szenen nachspielen – mit ihren Puppen, ihren Bausteinen oder Kasperlfiguren. Indem sie die angstmachenden Szenen malen oder ihnen in Form von symbolischen Handlungen begegnen: Durch Zerreißen, Vergraben etc.





Von Manuel und seiner Angst: Manuel wird während der Nacht von Angstzuständen überfallen. Er steht oft bis zu drei Mal auf, fürchtet sich vor der Dunkelheit und erzählt seinen Eltern voll Panik, dass ein Monster da wäre und ihn holen wolle. Manuels Papa nimmt diese Angst ernst. Am nächsten Tag bastelt er gemeinsam mit Manuel ein Nachtlämpchen. Dann sagt er zu seinem Sohn: "So Manuel, du hast jetzt mit mir zusammen DEIN Licht hergestellt. Das wird jedes Monster vertreiben!" Der Bub hat nun das Gefühl, aus eigener Kraft ein Mittel zur Vertreibung des Monsters geschaffen zu haben und fühlt sich stark und gut.

Das Nachtlämpchen leuchtet einige Wochen. Eines Abends sagt Papa zu Manuel, dass die Glühbirne im Lämpchen kaputt sei und er eine neue besorgen müsse. Er montiert die alte Birne ab und beobachtet Manuels Reaktion. Zu seiner eigenen Überraschung schläft der Bub die ganze Nacht. Die Monsterangst scheint wie weggeflogen! Manuel ist stärker geworden und an seiner Angst gewachsen.

Was war die Wirkung? Manuel bekam durch die Lampe das Gefühl, aus eigener Kraft ein Mittel zur Vertreibung des Monsters hergestellt zu haben. Das stärkte sein Selbstbewusstsein enorm und gleichzeitig war „in der Lampe“ ja auch noch der starke Papa symbolisch mit drin, mit dem er sich identifizieren konnte. Was für eine Kraft ihm das gab! Dies alles hob seine Person, sein „ICH“ so sehr, dass er seine Angst in den Griff bekommen konnte.

Warum haben Kinder oft Angst vor irrealen Dingen?

Für Kinder ist die Liebe der Eltern das Wichtigste, was es im Leben gibt. Sie haben nur ihre Eltern und ohne sie wären sie verloren. Nun können Eltern aber ihre Liebe, die sie für ihre Kinder empfinden, nicht immer uneingeschränkt zeigen. Als Eltern müssen Sie Ihre Kinder manchmal einschränken, zurechtweisen oder schimpfen. Das brauchen die Kinder auch. Aber gleichzeitig macht es ihnen auch Angst. Angst, Mama und Papa würden sie nicht mehr lieben, sie nicht mehr haben wollen, wenn sie statt lieb und liebevoll, streng und verärgert sind. Da das Zusammenleben aber schwer fallen würde, wenn man ständig Angst voreinander hätte, projizieren die Kinder ihre Ängste um die Liebe ihrer Eltern wo anders

hinein. Sie verschieben die Angst vor der wütenden Mutter beispielsweise auf den Hund von nebenan, auf die Dunkelheit, auf Räuber, Monster usw. Zu unterscheiden sind diese - eher irrationalen - Ängste von realen Ängsten wie z.B. Tierphobien, die manchmal auch eine direkte negative Erfahrung mit einem Tier zur Ursache haben.

Eine „Monsterangst“ haben Kinder immer wieder im Laufe ihrer Entwicklung. Das ist normal und auch nicht besorgniserregend, wenn nicht das gesamte Leben des Kindes davon überschattet wird. Denn dann wäre die Gefahr groß, dass es zu einem Stillstand in der Entwicklung kommt. Zu beobachten ist das oft bei Jungen und Mädchen, die ständig in Angst leben, von ihren Eltern verlassen zu werden, z.B. weil die Eltern es den Kindern androhen oder weil ein Elternteil bereits real weggefallen ist und das Kind sich nun um das Bleiben des anderen Elternteils sorgt. Auch bei Kindern, die häufig mit Gewalt in ihrem Umfeld konfrontiert sind.

Angst ist kein »Fehler«

Öfter noch als in ein Angsttier gepackt, kommt Angst bei Kindern in Form von Versagensängsten oder Mutlosigkeit daher. Die viereinhalbjährige Mia, die den kleinen Felsen gerade bis an seine Spitze hinauf erklommen hat, fängt ganz oben plötzlich zu zittern an: „Mama, wie komm ich da wieder runter?!“ Die Angst lähmt das Kind. Sie fühlt sich plötzlich klein und ohnmächtig auf dem Weg zurück nach unten.

Mias Angst ist kein „Entwicklungsfehler“, sondern ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Die Angst hat Signalwirkung und warnt das Kind vor riskanten Situationen. Hätte Mia keine Angst empfunden, hätte sie die Situation vielleicht falsch eingeschätzt und wäre dadurch wirklich gefährdet gewesen. Deshalb ist es auch wichtig, solche Ängste bei Kindern zuzulassen und ihnen das Gefühl zu geben, dass ihre Angst in Ordnung ist.

Die Mutter hat zwei Möglichkeiten, auf Mias Angst zu reagieren: Sie könnte selbst hinauf klettern, um Mia zu holen oder aber, sie könnte ihre Tochter dazu ermutigen, die Schritte hinunter alleine zu wagen. Sie wählt im besten Fall die zweite Variante, gepaart mit den Worten: „Du schaffst das schon, du hast viel Kraft und einen guten Gleichgewichtssinn, das haben wir dir alles mitgegeben!“ Worte wie „Warum kletterst du denn da auch rauf?!“ oder

„Ich hab dir doch gleich gesagt, dass das nichts wird!“ wären hingegen nicht hilfreich und wirken entmutigend und angstverstärkend.

Mia schafft nach ein paar tiefen Atemzügen das Hinunterklettern ohne Probleme und zeigt sich dann stolz. Die Angst ist vergessen, geblieben ist ein starkes Selbstvertrauen, auf das Mia nun auch bei ihren nächsten Erlebnissen zurückgreifen kann. Auch hier hat die Mutter dem Kind die Möglichkeit gegeben, sein „ICH“ zu stärken. Sie hat Mia ermutigt, diesen Schritt aus eigener Kraft zu tun und ihr die Zuversicht gegeben, dass sie diese Ressourcen in sich trägt. Hätte sie das Kind hinunter geholt, wäre Mias Angst natürlich sofort besänftigt gewesen, Mia wäre dann aber die Möglichkeit genommen worden, ihre Angst zu bewältigen. Es macht also Sinn, den Kindern nicht jede Angst zu nehmen, die in ihrem Leben daherkommt, sondern ihnen dabei zu helfen, mit diesen Ängsten selbst fertig zu werden.

Ein zu sehr behütetes Kind wird allzu häufig von Ängsten belagert, weil es keinen altersadäquaten Umgang mit Furcht und Angst erlernen konnte. Ebenso wie ein Kind, dem zu viel abverlangt wurde, das zu sehr gefordert wurde, mehr als es in seinem Alter schon zu leisten vermochte. Auch dieses Kind kann in seiner Angstentwicklung behindert werden.

Viele Ängste bei Kindern entspringen ganz bestimmten Entwicklungsphasen und sind damit ein ganz normaler Teil der Reifung.

Ein Kind vor dem 3. Geburtstag beispielsweise kann das innere Bild seiner ersten Bezugsperson, meist die Mutter, noch nicht in sich tragen. Wenn sie gegangen ist, dann fühlt sich das Kind alleine und verlassen und wird oft von Trennungsangst überschwemmt. Kindern diesen Alters hilft es, wenn sie bei Abwesenheit ihrer Eltern möglichst viel an Vertrautem vorfinden können: Ein Kuscheltier von zu Hause, ein Utensil von Mama oder Papa, ein Foto, ein vertrautes Gesicht. Diese sogenannten „Übergangsobjekte“ ermöglichen es dem Kind, den Übergang von der Vertrautheit in die Fremde besser zu meistern. Übergangsobjekte können auch die Angst der Kinder vor dem alleine Einschlafen lindern. Fürchtet sich das Kind, wenn es heißt, „ab ins eigene Bett“, dann helfen Dinge, wie der Polster der Mama, auf den es sich beim Einschlafen im eigenen Bett kuscheln kann, die Decke des Papas etc. (siehe auch Kapitel „D wie Durchschlafen“ und Kapitel „K wie Kindergarten“)

Was kann man noch tun?

Werden die Kinder größer, stehen meist andere Ängste im Vordergrund, hier allem voran die Angst vor Selbstwertverlust. Zwischen dem **4. und 6./7. Lebensjahr**, der sogenannten „ödpalen Zeit“, kommt es bei Kindern zu Gefühlen der Unzulänglichkeit oder der Kleinheit. Sie müssen erkennen, dass es auch noch andere Beziehungen gibt, als jene zu ihren Eltern und sie fühlen sich aus den Beziehungen, die die Erwachsenen miteinander haben, ausgeschlossen. Dann passiert es, dass viele Kinder diesen Alters wieder unter Ein- und Durchschlafproblemen zu leiden beginnen, ins Bett der Eltern pilgern – und das noch am besten zwischen Mama und Papa – und es kaum ertragen, wenn andere Erwachsene miteinander plaudern und sie nicht mitreden dürfen. Sie müssen leidvoll erkennen, wie klein sie eigentlich noch sind. Das löst Angst und eine Reihe von Kompensationshandlungen aus. Jungen wie auch Mädchen zeigen sich oft hervorpreschend, betont männlich oder weiblich, gepaart mit vielerlei emotionalen Turbulenzen. Mit etwa sechs bis sieben Jahren schließen die Kinder diese Phase ab. Sie identifizieren sich dann mit ihren Eltern: Der Bub mit dem großen Papa, das Mädchen mit der starken Mama, was es ihnen ermöglicht, die Kränkung über die eigene Kleinheit zu ertragen.

Misslingt das, so wird das Leben außerhalb der Familie für die Kinder schwierig. Sie können sich in der Schule kaum konzentrieren, fühlen sich oft ausgeschlossen und haben wenig Selbstvertrauen. Ihre Ängste verstecken sie manchmal in betont übertriebenen oder kasperlhaften Verhaltensweisen. Mittlerweile kann auch festgehalten werden, dass Kinder, die in Regenbogenfamilien aufwachsen, keine Nachteile in dieser Entwicklungszeit haben. Wichtig für eine gesunde Identitätsausbildung ist jedoch immer, dass ihnen ihre leiblichen Elternteile nicht verschwiegen oder vorenthalten werden und die Kinder diese - auch im Falle ihrer Abwesenheit - positiv verinnerlichen dürfen.

Der beste Umgang mit Kindern in dieser turbulenten Zeit ist es, diese Verhaltensspitzen als Teil einer vorübergehenden – oftmals von viel Angst begleiteten - Entwicklungsphase anzusehen. Andernfalls kann daraus ein jahrelanger Kampf mit dem Kind entstehen, der es bei der Lösung seiner Entwicklungsaufgaben behindert.

- In der Regel gilt: Je mehr die Eltern im Alltag zu „echten Monstern“ werden, desto mehr Monster und Ängste gibt es auch in der Fantasiewelt der Kinder und desto schwerer können Kinder damit fertig werden. Ein bisschen „Monster“ zu sein (in Form von Grenzen, Verboten, Zurechtweisungen), ist in Ordnung und auch wichtig. Die Beziehung zum Kind muss aber immer überwiegend positiv bleiben.
- Ängste sind für Kinder immer real, auch wenn sie aus der Sicht der Erwachsenen völlig aus der Luft gegriffen sind. Das Monster im Schrank macht dem Kind genauso viel Angst wie der – reale - große Hund auf der Straße oder die Dunkelheit. Ob aus unserer Sicht wirklich eine Gefahr droht, spielt keine Rolle. Es zählt allein, was vom Kind empfunden wird. Daher lautet eine Grundregel: Dem Kind seine Angst nicht ausreden, nicht bagatellisieren, sondern sie genauso ernst nehmen, als wäre sie real.
- Vermeiden Sie Angstmachgeschichten wie den Struwwelpeter, den Krampus, oder den „schwarzen Mann“! Wenn Sie mit Ihrem Kind unzufrieden sind, sagen Sie es ihm direkt. Holen Sie sich keine drohenden „Erziehungshelfer“.
- „Gute Helferleins“, die auch die Person des Kindes - sein „ICH“ - stärken und ihm helfen, seine Ängste symbolisch zu verarbeiten, sind Märchen. Manchmal haben sie sogar eine kleine „therapeutische“ Wirkung wie z.B. bei Hänsel und Gretel, wo Verlassenheits- und Trennungsängste thematisiert und aufgegriffen werden. Über die Identifizierung mit den Helden im Märchen können die Kinder ihre eigenen Ängste besser verarbeiten. Keine Sorge, Märchen erzeugen keine neuen Ängste. Sie greifen vorhandene Ängste bei Kindern nur auf und helfen ihnen bei der Verarbeitung!
- Machen Sie auch Fantasiespiele mit Ihrem Kind oder unterstützen Sie es, wenn es von sich aus damit beginnt. Das Kind spielt immer das, was es gerade emotional

bewegt oder wovon es Angst hat. Im Spiel verarbeitet Ihr Kind symbolisch seine Ängste und wird dadurch stärker!

- Wenn Ihr Kind Angst hat, dann dramatisieren Sie die Situation nicht. Damit wirbeln Sie die Gefühle des Kindes nur weiter auf. Was das Kind braucht, ist Halt und Entlastung. Erzählen Sie ihm, wie Sie selbst es als Kind geschafft haben, mit Ihren Ängsten fertig zu werden. Damit zeigen Sie mögliche Lösungswege auf.
- Normale Kinderängste sind von Angststörungen zu unterscheiden. Letztere treten meist dann auf, wenn Kinder im Leben entweder traumatische Erfahrungen erlitten haben, oder aber zu wenig Halt und Sicherheit erfahren und emotional sehr auf sich alleine gestellt waren, viel mit sich selbst „ausmachen“ mussten. Diese Kinder können dadurch im späteren Leben manchmal sehr selbständig und erfolgreich sein und wirken, weil sie sehr früh alleine „bestehen“ mussten und alleine mit vielen Dingen zurechtkommen mussten. Eine sehr belastende Begleiterscheinung ist aber die Angst. Da solch chronische Belastungen sich meist auch hirnrnorganisch manifestieren, sind sie auch schwerer in den Griff zu bekommen als „normale“ Ängste. Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse, wie beispielsweise von C. Göttl publiziert (www.kinder-jugendpsychiatrie.at/qualitatssiegel-und-presse), helfen Betroffenen, indem sie gute Erklärungsmuster für diese Phänomene aufzeigen. Auch bestimmte Psychotherapieformen oder Behandlungen, wie seit jüngster Zeit das „Neurofeedback“, können Erfolge bringen (siehe auch Kapitel „G wie Gewalt“).

B wie Bettnässen

Wenn das Kind durch die Blase spricht!

Bettnässen ist ein weit verbreitetes Symptom, es wird aber aus Scham kaum darüber geredet. Wenn medizinisch schon alles abgeklärt ist und nichts gefunden wurde, sollte man an psychische Ursachen denken.

Das Bettnässen tritt vielfach bei Kindern auf, die sehr wenig von sich und ihren Gefühlen preisgeben. Die oft sehr vernünftig und selbständig sind und sehr wenig Zorn oder Trotz an den Tag legen. Nach Konflikten ziehen sie sich mit ihrer Wut in ihr Zimmer zurück, mit ihnen zu streiten, fällt schwer.

Vor allem in Krisensituationen wie z.B. bei Scheidung, Geburt von Geschwistern, längeren Trennungen von den Eltern etc., kommt das Bettnässen häufiger vor. Also in Situationen, in denen besonders viele Ängste und Wut entstehen und aufgestaut werden, wenn kein „Ablassventil“ gefunden wird. Hier ist das Bettnässen dann so ein Ventil, das aufgeht, wenn Ängste und die Wut überhandnehmen.

Wenn Kinder ihre Gefühle nicht zeigen, oder kaum bis gar nicht auf Krisen reagieren, müssen sie ihren inneren Druck anderswo ablassen, manchmal in Form des Bettnässens. In Fachworten ausgedrückt, kann man dies auch als „neuronale Coping-Strategie“ bezeichnen.

Im übertragenen Sinn sprechen die Kinder mit ihren Eltern dann durch die Blase: „Mama, Papa, ich bin so zornig auf meinen kleinen Bruder! Aber ich weiß, dass ich das nicht sein darf und dass ihr euch einen vernünftigen, großen Buben wünscht. Irgendwo muss mein Zorn aber hin, deshalb lasse ich ihn mittels meiner Blase ab. Nur so kann ich garantieren, dass ich tagsüber bin, wie ich glaube, dass ihr mich haben wollt. Gleichzeitig hole ich mir so noch ein Stück „Baby-sein-dürfen“ zurück!

oder:

„Mama, Papa, ich bin so enttäuscht und wütend auf euch, dass ihr euch habt scheiden lassen! Aber ich kann euch diese Enttäuschung nicht zeigen, weil ich Angst habe, dass ihr mich dann nicht mehr lieb habt.“



*Ich habe ja gerade eben erlebt, wie rasch Beziehungen auseinander gehen können. Da werde ich mich hüten, zu schlimm oder zu zornig zu sein, weil dann mögt ihr mich vielleicht auch nicht mehr!“
Natürlich wird und kann kein Kind solch komplexe Zusammenhänge bewusst denken. Es sind vielmehr unbewusste Gefühle, die in ihnen lodern und nach Befreiung rufen – wenn es dunkel ist, alleine im Bett.*

Aber warum muss unser Kind durch Symptome zu uns sprechen?

Weil es befürchtet, dass es Mutter und Vater nicht mehr lieben würden, wenn es seine negativen Gefühle artikulieren würde. Solche Ängste entwickeln Kinder meist unbemerkt irgendwann im Laufe ihres Lebens. Oft durch Botschaften, die den Eltern gar nicht bewusst sind. Das können einfache, im Affekt gesagte Sätze sein wie:

„...und wenn du nicht gleich brav bist, dann geh ich jetzt fort!“ oder **„Wenn du so zornig bist, dann mag ich dich gar nicht mehr!“** oder auch andere Haltungen der Eltern.

Für das Kind ist dies existenzbedrohend. Es bekommt Angst und „schluckt“ in Zukunft lieber seine Wut, anstatt die Beziehung zu seinen Eltern damit zu gefährden. Da diese verdrängte Wut aber nicht einfach verschwinden kann, kommt sie nachts wieder zum Vorschein. Der große Druck wird im Harndruck durch die Blase abgelassen. Klingelmatratzen oder WC-Trainings sind keine Dauerlösung, weil das Symptom sich dann meist vom Bettnässen auf andere Bereiche verschiebt.

Bettnässen als Nachscheidungs-Symptom

Sehr häufig berichten Eltern vom Phänomen des Bettnässens kurz nach der elterlichen Trennung oder vor und nach Kontakten des Kindes zum anderen Elternteil. Der kontaktberechtigte Elternteil führt diese Symptome oft auf ein Störmanöver des betreuenden Elternteils zurück. Der betreuende Elternteil meint - unter Verweis auf die Symptome – dass der andere dem Kind schadet und man die Kontakte einschränken sollte, damit das Kind zur Ruhe kommt. Wenn die Kontakte dann tatsächlich eingeschränkt werden, beruhigt sich die Situation meist auch, das Einnässen verschwindet und der betreuende Elternteil fühlt sich bestätigt. Es ist aber eine trügerische Ruhe. Von beiden Eltern wird übersehen, dass es die wegfallende Konfliktspannung ist, nicht die Belastungen

durch den jeweils anderen Elternteil, der die Beruhigung der Lage bedingt hat. Belastungen und pädagogisch überlegte Handlungen von Eltern gibt es ja in jeder normalen Eltern-Kind-Beziehung, sie führen aber nicht gleich zu Symptomen beim Kind, wenn sie nicht ein gewisses Maß übersteigen. Das Belastendste für das Kind ist immer der elterliche Konflikt, unabhängig davon, ob er offen oder subtil ausgetragen wird. Dieser müsste von beiden Elternteilen bearbeitet werden.

Reduziert man aber nur die Kontakte zum anderen Elternteil, geht dies immer auf Kosten der Entwicklung des Kindes und führt zu Schäden in seiner Identitäts- und Persönlichkeitsentwicklung.

Tipp

Was kann man noch tun?

- Förderlich ist, wenn das Kind neue, korrigierende Erfahrungen mit seinen Eltern machen kann. Wenn es erfahren darf, dass es auch dann noch geliebt wird, wenn es seinen Zorn und seine Enttäuschung zeigt: „Meine Eltern werden mich und meinen Zorn schon aushalten!“ Diese Erfahrung machen Kinder am besten auch in Konfliktsituationen. Dort zeigt sich, was eine Beziehung aushält. Das Kind soll dann erleben, dass es in Ordnung ist, auch einmal wütend auf seine Eltern zu sein oder zu bocken, wenn ihm etwas verboten wird.
- Eine hilfreiche Haltung ist: „Wir müssen dir zwar dieses oder jenes verbieten, aber es ist in Ordnung, wenn du dann zornig auf uns bist. Das waren wir auch als Kinder, wenn uns etwas verboten wurde! Wir müssen dein Verhalten zwar einschränken, wenn es ausufert, dein zorniger Impuls ist aber OK!“
- Kinder, die von der Trennung ihrer Eltern betroffen sind, sollten aus den elterlichen Konflikten hinaus gehalten werden. Es muss ihnen ermöglicht werden, mit beiden Eltern weiterhin in gutem Kontakt zu stehen. Dies stellt auch eine der Grundbedingungen für eine positive Weiterentwicklung des Kindes nach der elterlichen Trennung dar.

D wie Durchschlafen

Können alle Kinder durchschlafen lernen?

Vielleicht hättet ihr eure Tochter „Mondschein“ nennen sollen, scherzt Oma Helga und wiegt ihre Enkeltochter Marlies, knapp einen halbes Jahr alt, liebevoll in den Schlaf. Mama Silvia und Papa Erich sind müde und ausgelaugt. Wochenlang raubt das Mädchen den beiden bereits ihre Nachtruhe. Oma hat nun angeboten, einzuspringen, damit sie wenigstens einmal ausschlafen können. „Die Nacht ist höllisch“, klagt die Mama. „Bis zu 7x pro Nacht wacht die Kleine auf und schreit. Wir haben aber keinen Schimmer, was sie hat. Das Einzige, was hilft, ist Stillen, dann schläft sie wieder ein. Das hält aber meist nur eine Stunde an. Mittlerweile pumpe ich auch schon ab, damit der Papa die Kleine nachts versorgen kann und ich etwas Schlaf bekomme,“ so die gequälte Mutter. Sie suchte mittlerweile auch schon Rat beim Kinderarzt, gab Marlies homöopathische Tropfen, stellte eine Duftlampe auf, bisher half aber nichts.

Schlafprobleme bei Kindern im 1. Lebensjahr

Das Babys und Einjährige noch nicht durchschlafen, hat meist etwas mit ihrer Reife zu tun. Das wird am besten verständlich, wenn man sich vor Augen führt, wie unsere kleine Marlies noch ein paar Monate zuvor ihre Umgebung erlebt hat:

Als Marlies noch in Mamas Bauch war, befand sie sich in gebeugter Körperhaltung, mit angewinkelten Armen und Beinen, fest umschlossen von der Gebärmutter, die all ihre Bewegungen begrenzte. Die Temperatur war immer gleich, Marlies hatte keinen Hunger und lebte fast wie im Schlaraffenland. Kurz vor der Geburt waren da auch schon erste Schlaf- und Wachphasen und Marlies glitt problemlos von einem Zustand in den anderen über – aber noch ganz ohne Tag-/Nachtrhythmus. Was für ein paradiesischer Zustand, jedenfalls bis zur Geburt! Was passierte ab da? Marlies wurde abrupt von der Mama getrennt, musste plötzlich alleine atmen und ihre Körpertemperatur halten. Jegliche Begrenzung war weg wie auch jede Kontrolle über ihre Bewegungen. Nahrung war nicht mehr immer sofort

verfügbar und nun machte ihr auch noch die Verdauung zu schaffen! Ja, müde war Marlies schon sehr, aber wie sollte sie zur Ruhe finden, wenn alles so in Unordnung geraten war?!

Manche Kinder kommen mit dieser Umstellung leichter zurecht, andere nicht so gut. Das hängt sehr davon ab, wie sensibel die Kinder sind, auf welche Weise sie Schmerz empfinden und welche Fähigkeiten sie haben, sich selbst zu trösten.

Wie kommt es, dass einige Babys von Geburt an durchschlafen – wie so manche Eltern stolz erzählen – und andere nicht?

Grundsätzlich gilt: Alle Neugeborenen wachen bis zu 10x pro Nacht auf und fast die Hälfte ihres Schlafs verbringen sie in einer sehr aktiven Schlafphase, der REM-Phase. Es kommt bei den meisten Säuglingen dabei auch zu ruckartigen Bewegungen während des Schlafs, die oft wecken. Erst im zweiten Lebensjahr reduziert sich dieser unruhige Schlaf etwas.

Die „Schlaf-Wunderkinder“ haben hier einen ganz großen Vorteil: Sie wachen zwar genauso oft auf wie alle anderen Kinder, können aber wieder von alleine einschlafen. In der Fachsprache bezeichnet man diese Fähigkeit als gute Selbstregulation. Manche Kinder schaffen es besser, sich selbst zu regulieren, andere brauchen noch Hilfe und Zeit, alles eine Frage der Reife: Reifer zur Welt gekommene Babys, finden leichter in den Schlaf und können sich schon gut selbst beruhigen, wenn sie nachts aufwachen. Sie wühlen dann beispielsweise in ihrem Bettchen herum, sie nehmen eine neue Schlafposition ein, sie lutschen am Daumen, saugen am Schnuller etc. Unreifere Babys brauchen noch stärker die Hilfe der Eltern, um sich beruhigen zu können und wieder in den Schlaf zu finden. Das bedeutet keinesfalls, dass die einen Babys „besser“ sind als die anderen oder im Leben mehr Vorteile haben werden. Nein, das bedeutet lediglich, dass die einen noch etwas mehr Zeit benötigen und auch etwas mehr an Unterstützung ihrer Eltern, die anderen weniger.

Und für Eltern bedeutet es: Entweder sie halten durch und warten ab, bis ihr Kind größer wird und dadurch von alleine einen besseren Schlafrhythmus bekommt. Oder aber sie unterstützen die Selbstregulation ihres Babys.

Wie lernt ein Baby, sich besser zu regulieren?

Wenn Babys unruhig werden oder schreien, sollten Eltern nicht immer sofort „loslaufen“ und dem Baby schnellstmöglich einen paradiesischen Zustand bereiten. Sie sollten mit ihren Hilfestellungen ein klein wenig abwarten und dem Kind damit die Möglichkeit geben, sich selbst beruhigen zu lernen. Das Baby braucht zwar immer und ausnahmslos eine Reaktion von Seiten seiner Eltern, das bedeutet aber nicht, dass man es gleich wiegen oder hinauf nehmen müsste. Es reicht, mit dem Baby zu sprechen oder es zu berühren. Durch diese Reaktion bekommt das Kind ein gutes Selbstwirksamkeitsgefühl. Es weiß, dass sich jemand dafür interessiert, wenn es ihm schlecht geht, dass sich jemand um sein Bedürfnis kümmert. Das genügt für seine gute Entwicklung. Es benötigt darüber hinaus keine Eltern, die immer übermotiviert sofort zur Stelle sind und ihm alle Hindernisse aus dem Weg räumen. Letzteres könnte im schlimmsten Fall sogar dazu führen, dass dem Kind die Möglichkeit genommen wird, Frust im Leben auszuhalten.

Eine der wichtigsten Haltungen von Eltern ist: So wenig Hilfe wie möglich, so viel Hilfe wie notwendig, damit das Kind lernt, sich auch selbst zu regulieren. Aber immer eine Reaktion auf sein Schreien!

Das Baby kann seine Bewegungen noch nicht selbst kontrollieren und die unwillkürlichen und ruckartigen Körperbewegungen machen ihm auch Angst. Damit steigert es sich immer mehr ins Schreien und in die Unruhe hinein. Es kann dann gar nicht mehr gut einschlafen. Abhilfe schafft hier z.B. ein Schlafsack, in den man das Kind hinein legen könnte, oder Tücher, in die man es wickelt, um seine Bewegungen zu begrenzen.

Das Kind sollte darüber hinaus möglichst gleich bleibende Erfahrungen beim Einschlafen machen. Dieselbe Umgebung, dieselbe Position, dieselbe Stimmung. Erkennt es einmal das Signal fürs Einschlafen, dann kann das sehr hilfreich sein. Auch gleich bleibende Rituale wie z.B. ein Spiel vor dem Schlafengehen, Lieder, eine Spieluhr... haben einen positiven Einfluss auf das Schlafverhalten. Ist ein Ritual einmal verinnerlicht, wird das Kind immer danach verlangen. Das gilt natürlich auch für Rituale, wie „ein Fläschchen vor dem Einschlafen trinken“ oder „Herumtragen“. Solche Rituale können dann später auch nur schwer wieder abgewöhnt werden, weil die Kinder sie erwarten und danach verlangen.

Trennungsängste als Schlafräuber

Aber nicht nur die Kleinsten können auf Kriegsfuß mit dem Sandmann stehen. Die häufigsten Ursachen von Schlafproblemen im 2. und 3. Lebensjahr sind Trennungsängste der Kinder. Den Kindern wird in diesem Alter immer bewusster, dass sie groß und selbstständig werden müssen und sich auch einmal von den Eltern trennen müssen. Nicht wenig oft fallen Schlafprobleme auch mit der Wiederaufnahme der Berufstätigkeit der Mutter zusammen. Als hilfreich haben sich hier „Übergangsobjekte“ erwiesen, wie sie in Kapitel „A wie Angst“ genauer beschrieben werden.

Auch Spiele, in denen symbolisch das Weggehen und Zurückkommen geprobt werden kann, können Trennungsängste lindern. Hier sei das Versteck-Spiel erwähnt, die beliebten „Guck-Guck“-Spiele oder auch das „Weglaufen und Zurückkommen“.

Ab etwa 4 Jahren gesellt sich dann ein weiterer Schlafräuber hinzu. Die meisten Kinder werden sich in dieser Zeit der Beziehung gewahr, die Mama und Papa miteinander führen und reagieren (bewusst oder unbewusst) eifersüchtig. Sie wollen dann nicht nur tagsüber Kontrolle über die Erwachsenen erlangen, sondern auch nachts wieder zwischen Mama und Papa im Bett liegen und mit ihnen kuscheln. Liegen sie alleine in ihrem Bett, wachen sie manchmal auf, fühlen sich dann ausgeschlossen und „wandern“ hinüber ins elterliche Schlafzimmer.

Es macht Sinn, den Kindern ab diesem Alter Grenzen aufzuzeigen und sie wieder in ihre eigenen Betten zurück zu schicken, wenn sie nachts „wandern“, aber man sollte ihnen für ihren Wunsch, bei Mama und Papa sein zu wollen, nicht böse werden. Man denke nur daran, wie quälend Gefühle des Ausgeschlossenseins und Getrenntseins sein können und man kann die Kinder auch beim Zurückweisen trösten.

Schlafsignale nicht verpassen

Dann gibt es noch so genannte „Schlafsignale“ bei Kindern. Momente, in denen das Kind gähnt, sich die Augen reibt, weinerlich wird und den Blick abwesend in die Ferne schweifen lässt. Jedes Kind hat solche Phasen, oft zu ähnlichen Uhrzeiten. Eltern können auf diese Signale achten und das „Schlafenster“ nutzen. Denn wenn es sich wieder schließt, das Kind aber noch wach ist, stellt sich Unruhe ein.



Die quälende Müdigkeit sorgt für noch mehr Geschrei, die Eltern sind gestresst und die Wahrscheinlichkeit, dass auch das nächste Fenster verpasst wird, steigt.

Manchmal ist einfach nur »Durchhalten« angesagt

Manchmal wird man die Ursache eines unruhigen Schlafs nicht finden können. Aber Verzweiflung und Stress sind keine guten Reaktionen. Nicht wenige Eltern greifen bei Schlafproblemen zu Methoden, die ihnen ein reibungsloses Ein- und Durchschlafen des Kindes versprechen. Sie beginnen damit, das Baby für kurze, dann auch für längere Zeit, schreien zu lassen, bis es aufgibt und von selbst in den Schlaf fällt. Diese Methoden funktionieren. Sie basieren aber auf dem Prinzip der Resignation und nicht auf dem Prinzip des echten Erlernens neuer Verhaltensweisen. Die Kinder erfahren einen

massiven Einbruch in ihrer Selbstwirksamkeitserzeugung. Wie soll es auch anders sein, da sie ja erleben müssen, dass ihr Schreien niemanden interessiert. Sie können dann zwar oft gut ein- und durchschlafen, aber zum Preis, einen Rucksack an Ohnmacht, Hilflosigkeit und Selbstwertproblemen mit sich zu tragen.

Sollten alle Tipps und Tricks nicht helfen, kann man sich als Mutter oder Vater damit trösten, dass spätestens mit dem Größerwerden des Kindes der abendliche Spuk größtenteils vorbei sein wird und auch das eigene Kind genauso ein- und durchschlafen wird wie andere Kinder auch. Das „Gefängnis“, in dem man sich gerade wähnt, bleibt nicht ewig bestehen, auch wenn man das Licht am Ende des Tunnels gerade noch nicht sehen kann.



F wie Fördern

Fördern – fordern – überfordern

Frau Müller erzählt über ihre Tochter: „Klara ist jetzt 2 ½ Jahre alt und spricht noch sehr wenig. Auch ist sie noch nicht sauber. Ich glaube, sie braucht mehr Druck, sonst wird sie mit allem zurückbleiben. Ich war auch so wie sie, als ich klein war. Meine Eltern haben nicht darauf geschaut und mich auch später zu wenig gefördert. Das möchte ich bei Klara vermeiden. Sie soll einmal mehr erreichen als ich.“

Frau Müller setzt sich und ihre Tochter einem großen Druck aus. Doch ein Sprachtraining oder ein strenges Sauberkeitstraining wären kontraproduktiv. Der Druck der Mutter würde Klara vermitteln, „nicht genug“ für sie zu sein. Als Folge dessen können Angst und Minderwertigkeitskomplexe bei Klara entstehen. Viel förderlicher wäre es, den Fokus auf die Stärken von Klara zu lenken, anstatt sich auf ihre „Defizite“ zu konzentrieren. Vielleicht ist das Mädchen kreativ begabt und hat das Zeug zu einer kleinen Künstlerin. In jedem Fall würde es Klara guttun, von der Mutter mehr Raum für das zu bekommen, was sie gut kann. Eltern und Kinder geraten sonst nämlich in eine Spirale aus Fehlinterpretationen, Konflikten und Spannungen.

Jedes Kind – auch das Erstgeborene – ist eigentlich das „Zweite“, da es mit einem selbst oder anderen Personen verglichen wird:

„Anna ist so schlecht in Mathematik, wie ich es war!“

„Tom ist so langsam wie der Papa!“

„Lea ist so ein Plappermaul wie meine Schwiegermutter...“

„Geister“ in den Köpfen von Eltern

Solche Interpretationen haben großen Einfluss auf den Umgang mit dem Kind. Sie sind wie Geister aus der eigenen Vergangenheit der Eltern. „Gut gemeinte“ Interpretationen führen oft dazu, dass Eltern Druck ausüben und ihr Kind in eine Richtung formen, die nicht seinem Naturell entspricht. Sie können im übertragenen Sinn ins Kinderzimmer eindringen, dort Tag und Nacht ihr Unwesen treiben und das



Selbstwertgefühl des Kindes schmälern. Auch beeinflussen sie, wie das Kind dann später über sich selbst denkt. Wie soll es selbstbewusst und mit sich zufrieden werden, wenn seine Eltern es anders haben wollten, als es ist? Vielleicht ist Ihr Kind handwerklich begabt. Dann sparen Sie sich die Mühe, eine/n Akademiker/in aus ihm machen zu wollen. Der Zwang, Dinge zu lernen, für die man kein Interesse oder kein Talent besitzt, setzt Kinder unter enormen Druck, der meist das ganze Leben lang aufrecht bleibt.

Wie kann man das Kleinkind in seiner Selbständigkeit fördern?

Kleine Kinder haben einen natürlichen Drang, selbstständig zu werden. Wir alle haben ein Programm in uns, das uns autonom werden lässt, das hat das Leben für uns so vorgesehen. Eltern müssen im Prinzip nur die Bedingungen dafür schaffen, dass die Kinder ausreichend an innerer Sicherheit entwickeln können, dann explorieren, lernen und erforschen sie ganz von selbst. Wenn Kinder sich bedingungslos geliebt, gehalten und als Person in Ordnung fühlen, kommt das Interesse für die Welt von innen heraus. Eltern müssten dann gar nicht mehr tun, als den Kindern Angebote aufzuzeigen, mit Hilfe derer sie ihre Vorlieben und Talente spielerisch entfalten können.

Selbst wenn Eltern ihrem Kind in seinen ersten Jahren nicht mehr als eine gute und haltgebende Beziehung - ohne professionelle Förderaktivitäten - bereitstellen würden, bedeutete das keinen Wettbewerbsnachteil für später. Das „Tor“ für die Entwicklung von Talenten bleibt noch viele Jahre offen. Jenes für das Schaffen einer guten Beziehung zum Kind hat vor allem in den ersten Lebensjahren seinen Höhepunkt. Aber nur dieses kann das Kind - anders als das sehr frühe Anhäufen von Wissen - psychisch stabil und emotional gesund machen.

„Das Schönste, was eine Fee einem Kind in die Wiege legen kann, sind Schwierigkeiten, die es überwinden muss.“
(nach Alfred Adler)

Wenn Sie Ihrem Kind altersadäquate Herausforderungen bereitstellen - und dazu gehören auch Hürden - wird es zudem leichter autonom und selbständig werden.

Bei jedem Ruf Ihres Kindes alles liegen und stehen zu lassen, nur um dem Kind Frust zu ersparen, schraubt seine Erwartungshaltung sehr nach oben. Damit fördern Sie es nicht, sondern schränken es in seinem Fortkommen ein. Es wird dann später - und berechtigterweise - auch lauthals protestieren, wenn die Wunscherfüllung nicht prompt einsetzt. Das Kind kann durchaus auch 5 Minuten länger auf der Haltestelle warten, wenn es den Schulbus versäumt hat, bis Mama oder Papa kommt. Wichtig ist lediglich, dass sein Bedürfnis gehört und verstanden wird, wenn es auch nicht immer gleich erfüllt werden kann.

Auch wenn etwas nicht gleich auf Anhieb klappt, sollte man das Kind nicht immer gleich vor dem Scheitern bewahren. Es ist wichtig, dass es lernen darf, mit Misserfolgen und Konflikten umzugehen. Negative Gefühle sind völlig in Ordnung. So kann es auch besser aushalten lernen, wenn nicht immer alles beim ersten Anlauf klappt - und später einen neuen Versuch starten.

Die menschliche Weiterentwicklung stand immer in Zusammenhang mit der Notwendigkeit, Probleme zu lösen. Fehlen „Hürden“ gänzlich, schadet dies auch der Entwicklung unserer Kinder. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Das eine lernt früher, die Jacke selbst anzuziehen, das andere kann früher alleine spielen und das dritte hängt noch länger an der Mama und braucht mehr Zeit. Ein „Ändern wollen“ mit Druck oder jedes zu starke Eingreifen in diesen natürlichen Prozess, wird unweigerlich zu Problemen beim Kind führen.

Schon bei ganz kleinen Kindern kann man große Unterschiede in ihrer Entwicklung beobachten. Das ist völlig normal und hängt oft mit ihrer individuellen Reife zusammen. Deswegen sollte man Kinder auch nie mit anderen Kindern oder Geschwisterkindern vergleichen. Ihnen jetzt mit Druck Dinge beibringen zu wollen, die sie in ein paar Monaten ohnehin von selbst können werden, kann in manchen Fällen tatsächlich zum gewünschten Verhalten führen, wird aber ein großes Gefühl des „nicht in Ordungseins“ hinterlassen. Leistung ist nicht alles, das Kind muss vor allem von sich selbst und seiner Person überzeugt sein und das Gefühl der inneren Stärke entwickeln können.

Urvertrauen

Einer der wichtigsten Entwicklungsmotoren für Kinder ist der Erwerb von Urvertrauen. Ihre Kinder müssen sicher sein können, dass sie als Person bedingungslos geliebt werden, unabhängig von ihrem Können oder ihrer Leistung. So können sie mutig ihre ersten Schritte in Richtung Leben wagen. Dort, wo eine Beziehung instabil ist und dort, wo man sich seiner Bezugsperson nicht wirklich sicher sein kann, wird man eher klammern oder eine Schein-Selbständigkeit entwickeln.

Kurz gesagt: Kinder aus gefestigten Eltern-Kind-Beziehungen und Kinder, die emotional gut von ihren Eltern „aufgetankt“ werden, können langfristig mit ihrem Leben besser zurechtkommen und sich dann auch gut ablösen und trennen. Ehrgeiz kommt ganz von alleine hinzu.

Wenn die Kinder größer werden: Atemlos – aber optimal gefördert!

Am Montagnachmittag steht Klavier am Programm von Familie Klein. Der siebenjährige Markus hat vor einem Jahr damit begonnen und wird nun 1x wöchentlich in die Musikschule gefahren. Seine ältere Schwester hat Mittwochabend Schwimmkurs und übt danach meist noch Gitarre, daneben noch Schulaufgaben und ein paar Nachhilfestunden. In der Schule sind die Kinder in zwei Freigegegenständen angemeldet und lernen zusätzlich eine Sprache. Auch das Nesthäkchen der Familie, Emma, hat schon einen Fixtermin. Sie lernt Englisch für Kleinkinder. Mutter Claudia geht es vor allem darum, dass die Kinder bereits sehr früh alle Möglichkeiten erhalten, um ihre schlummernden Talente wecken zu können und sich später dann umso leichter tun. Der Organisationsaufwand ist riesig, alle sind gestresst, der Tag richtet sich meist nach den Aktivitäten der Kinder.

Der Alltag von Kindern ist heute viel durchstrukturierter als früher. Nicht nur, dass es mehr Angebote für Kinder gibt, auch die Eltern wollen nichts verabsäumen, um die Kinder für den späteren beruflichen Wettbewerb fit zu machen. Der Bildungsanspruch ist hoch. Das Leben des Kindes muss „gelingen“, Kinder sind oft auch Statussymbol.

Aber was bleibt am Ende solch einer Fülle von Förderung übrig, sind noch genug Freiräume für Kreativität und die Entfaltung da? Meist ist weniger mehr. Wenn die Kinder manchmal auch von sich aus sehr drängen, diesen oder jenen Kurs noch zusätzlich besuchen zu wollen, sollte man als Eltern den Überblick behalten und den Druck nicht überhand nehmen lassen. Denn das Kind kann das Gelernte auch nicht wirklich gut verarbeiten, wenn zu wenig Zeit bleibt, Luft zu holen.

Gefördert werden Kinder auch dann, wenn sie sich draußen bewegen können, herumtoben, mit anderen Kindern spielen dürfen, kreativ sind und etwas ohne Vorgabe gestalten können. Wenn sie manchmal ihren Emotionen freien Lauf lassen können und einfach nur Spaß haben dürfen, ohne dabei immer etwas lernen, aufzählen und benennen zu müssen. Auch ihre Spiele müssen nicht immer mit pädagogischem Mehrwert angereichert werden.

Ständige Anleitungen von Eltern wie „Zeichne noch etwas genauer!“ oder „Versuche noch etwas weiter zu springen!“ können den Kindern jegliche Lust an ihrem Tun nehmen.

So war es auch bei Marcel, dessen Papa Fußballtrainer ist und der zum Leidwesen seiner Familie später mit Sport gar nichts mehr am Hut hatte. Aber warum? Der Vater konnte sich gar nichts anderes für Marcel vorstellen, als Fußball zu spielen und nahm ihn sehr früh zum Training mit. Immer wenn Marcel jedoch den Ball hatte, kam der Papa und korrigierte ihn: „Das musst du anders machen...! „Ziel genauer...!“ Marcel hielt lange durch, in der Pubertät wurde Fußball dann aber zu etwas, das er ablehnte. Es gehörte ihm nie selbst und war nie mit jenem Spaß verbunden, den man zum Lernen und Trainieren braucht. Sport wurde sehr früh mit Leistung verknüpft.

Ein „Lerntraining“ der ganz besonderen Art

Ein durchgeplanter und zu leistungsorientierter Tag lässt auch kaum Zeit für Langeweile oder Ziellosigkeit. Aber genau diese Phasen sind auch notwendig, um Gelerntes verarbeiten zu können. Kinder sollten davon reichlich und bestenfalls mehrere Stunden in der Woche zur Verfügung haben - ohne Strukturierung und auch ohne Fernsehen oder Spielkonsole. Die Zeit qualitativ zu nutzen, heißt nicht, dass Kinder ständig von ihren Eltern bespaßt oder bespielt werden sollen. Ständige Beschäftigung wirkt wie eine Droge und die Kinder verlernen, was es heißt, sich selbst zu beschäftigen.

Freie Zeiten sind ebenso förderlich, wie der Reitunterricht oder die Klavierstunde. Wenn Ihre Kinder nämlich frei spielen dürfen, lernen sie fürs Leben. Im freien Spiel mit anderen können sie viel besser soziale Kontakte knüpfen. Sie erfahren, wie man sich in Gruppen verhält, sich durchsetzt aber auch Regeln und Grenzen einhält. Beim Spiel in der Natur, wenn Ihre Kinder auf Bäume klettern, Holz, den Regen... erforschen, ohne dabei irgendeine Vorgabe zu bekommen, gehen hinter einer Welt viele weitere Welten auf. Sie haben dabei nicht nur Spaß, sondern erfahren spielerisch die Gesetzmäßigkeiten der Natur – eine großartige „Lehrerin“ für unsere Kinder. Und dass beim Herumhüpfen, Balancieren, Toben, Rückwärtslaufen, ... nicht nur der natürliche Bewegungsdrang ausgelebt wird, sondern auch Fertigkeiten wie Gleichgewicht und Koordination spielerisch trainiert werden, erklärt sich von selbst.

Wo die Initiative vom Kind selbst ausgeht, dort wird das Erfahrene und Gelernte besser behalten. Das Motiv zum Spielen bei Kindern ist kein lernbezogenes wie: „Ich will üben“ oder „Ich will Probleme lösen“. Der Impuls zum Spielen ist ein emotionaler. Aber es handelt sich dabei sehr wohl um ein „Lerntraining“ der ganz besonderen Art.

Tipp

Was kann man noch tun?

- Das Leistungs- und Bildungsdenken rückt heutzutage immer mehr ins Zentrum der Gesellschaft. Ein Fünfjähriger vermag wunderbar Englisch lernen zu können, aber er hat in diesem Alter noch etwas Wichtigeres zu tun. Nämlich das Klettergerüst zu erklimmen, sich in das Gruppenleben einzufügen, seine Bezugspersonen als haltgebend und sicher erleben zu dürfen. Die Zeit dafür sollte nicht zu sehr mit dem Trainieren von Fertigkeiten geschmälert werden. Frühe Kurse können durchaus Spaß machen, aber nur dann, wenn sie wirklich spielerisch vonstattengehen. Das gilt sowohl für musikalische Frühförderungen, als auch für Schwimmkurse, u.a. Oft verlangen Eltern schon von ihren Jüngsten, beim Babyschwimmkurs tauchen und schwimmen zu können, weil es das Vorzeigekind des Kurses auch beherrscht. Das Spielerische, das Lustvolle und die Zeit für den Aufbau einer guten Beziehung zum Kind werden als Nebensache betrachtet. Dieses Entwicklungstor ist aber nur eine Zeit lang offen. Leistung muss und kann das Kind auch später noch erbringen.
- Wenn Kinder den Großteil ihrer Zeit vom Fußballtraining zum Musikunterricht und anschließend in die Eislaufhalle hetzen, beziehen sie ihren Selbstwert dann auch nur mehr aus diesen Leistungen. Sie fühlen sich nur dann gut, wenn sie etwas „können“ oder geschafft haben. Das macht abhängig und verschleiert die Tatsache, dass sie auch als Person Wert haben, ohne jedwedes Zutun, einfach deswegen, weil sie auf der Welt sind.

- Jedes Kind hat sein eigenes Entwicklungstempo und seine ganz persönlichen Talente. Auch später in der Schule ist es mit den Begabungen und Interessen ähnlich. Versuchen Sie nicht, Ihr Kind umzuformen und quasi gegen seine Natur zu arbeiten. Setzen Sie es nicht auf den „Topf“, wenn es ohnehin ein halbes Jahr später von sich aus sauber wird. Wenn Sie Ihr Kind in bestimmten Bereichen trotzdem mehr fördern möchten, dann tun Sie das immer in spielerischer Form. Kinder sollen Spaß am Lernen haben, das erhöht auch ihre Merkfähigkeit.
- In der Schulzeit wird es öfter passieren, dass das Aufzeigen von Defiziten überhandnimmt und die Talente des Kindes, die es vielleicht in anderen Bereichen hat, als „weniger wichtig“ gelten. Da dies mitunter zu einem Einbruch des Selbstwertes führen kann, sollte wenigstens innerhalb der eigenen Familie hier ein Ausgleich geschaffen werden.
- Als Eltern sind Sie die wichtigsten Bezugspersonen für Ihr Kind. Alles was Sie tun und sagen hat große Auswirkungen auf Ihr Kind. Wenn Lob von Ihnen kommt, geht das unmittelbar in sein Selbstwertgefühl über. Das Kind erlebt sich dann auch als gut. Es hat das Gefühl, Wert zu haben und wertvoll zu sein, eine unschätzbare Erfahrung und eine der besten Förderungen, die man als Eltern dem Kind bereitstellen kann.
- Als Eltern sollten Sie sich immer an ihrem Kind und seiner Einzigartigkeit erfreuen und neugierig darauf sein, welche ganz eigene, mit anderen nicht vergleichbare Entwicklung es nimmt.

G wie Geschwisterstreit

Wir haben uns zum Streiten gern!

Von Lena und Patrick: „Ich habe zwei Kinder, Lena mit sieben und Patrick mit vier. Die beiden streiten ständig. Lena ist vollkommen rücksichtslos und nimmt dem Kleinen alles weg, sie tyrannisiert ihn. Patrick wehrt sich dann und zerstört ihre Spiele. Sie zahlt ihm das heim, indem sie ihn attackiert, ihm Dinge an den Kopf wirft. Er ist meist der Unterlegene. In seltenen Momenten spielen sie lieb miteinander. Ich versuche immer, mich nicht einzumischen. Meist gelingt mir das aber nicht und ich schreie dann die Große an, appelliere an ihre Vernunft. Sie soll sich doch mit dem Kleinen vertragen und nicht so garstig sein. Es ist doch schön, Geschwister zu haben, mit denen man spielen kann! Oft enden die Streitereien mit Türenknallen und Geschrei. Die Große meint dann wieder: „Keiner versteht mich, keiner hat mich mehr lieb!“

Kennen sie diese oder ähnliche Szenen? Dann möchten Sie sicher wissen, wie man solchen Konflikten begegnen kann. Dazu muss man ihre Ursachen kennen.

Wie geht es dem Erstgeborenen, wenn das Zweite kommt?

Kommt das erste Kind auf die Welt, steht es im Mittelpunkt und genießt die volle Aufmerksamkeit. Der paradiesische Zustand endet, wenn das zweite Kind kommt. Das Erstgeborene muss die Aufmerksamkeit der Eltern teilen. Das ist wie ein Sturz vom Thron.

Humorvoll betrachtet ist die plötzliche Anwesenheit eines neuen Babys für das große Geschwister, als wenn Sie abends nach Hause kämen und ihr/e Partner/in Sie mit einem neuen Mann, einer neuen Frau im Arm begrüßt und sagt: „**Schatz, schau nur, wen ich heute mitgebracht habe! Das ist mein Neuer, meine Neue! Er/Sie wird ab jetzt bei uns wohnen und mit uns alles teilen. Ich versichere dir, ich habe dich weiter genauso lieb wie immer und ich würde mich freuen, wenn du meine neue Partnerin / meinen neuen Partner auch so lieben könntest wie ich.**“

Wie würden Sie reagieren? Wahrscheinlich sehr zornig. Wenn diese Situation keine Eifersucht und keine Wut in Ihnen hervorrufen würde, wäre das ungewöhnlich, ja besorgniserregend. Und bei Kindern ist es ähnlich.

Eifersucht ist eine normale Reaktion

Allerdings gibt es auch Kinder, die ihre Eifersucht nicht zeigen und sich anpassen. Nichtsdestotrotz sind auch sie in einer Krise. Eventuell haben sie Angst, ihre Eltern zu verärgern und trauen sich nicht, ihre Gefühle auszuleben. Der Schauplatz der Wut verlagert sich dann vielleicht auf andere Bereiche - auf die körperliche oder psychische Ebene. Symptome wie Bettnässen, Kopfweg, Verstopfung etc. entstehen in solchen Krisenzeiten recht häufig. Dort hinein steckt das Kind dann seine Wut und/oder Eifersucht. (siehe Kapitel „B wie Bettnässen“)

Wenn Eltern diese Krise verleugnen und denken: „Aber meinem Kind hat die Geburt seines Geschwisterlins nichts ausgemacht!“, dann übersehen sie seine Not und können ihm nicht helfen. Es besteht die Gefahr, dass Unausgesprochenes sich beim Kind auf körperlicher oder seelischer Ebene niederschlägt. Natürlich können Sie Ihrem Kind die Eifersucht auf sein Geschwister nicht nehmen, weder dem Kleinen noch dem Großen. Sie können ihm aber trotzdem helfen, die Wut und Enttäuschung etwas zu reduzieren.

Welche Unterstützung brauchen Geschwisterkinder?

Die wichtigste Unterstützung von Seiten der Eltern ist das Aufbringen einer großen Portion an Verständnis für ihre Lage. Verständnis dafür, dass die Kinder die Aufmerksamkeit der Eltern teilen müssen, was sie von Natur aus zu Rivalen macht. Häufiges Streiten sind normale Verhaltensweisen bei Geschwisterkindern und nicht das Resultat von Erziehungsfehlern. Vertritt man als Eltern strikt die Meinung: „Meine Kinder haben keinen Grund, zornig aufeinander zu sein - sie haben sich zu vertragen!“, werden sich die Kinder sehr bald ungerecht behandelt fühlen, was zu starken Konflikten führt. Wenn sich die beiden (oder die drei, vier, fünf, ...) von Ihnen aber verstanden fühlen, kommt es zu einem ganz anderen Gefühl. Sie wissen dann, dass es in Ordnung und ganz normal ist, als Rivalen um die Liebe der Eltern zu kämpfen und fühlen sich ernst genommen. Eltern können ihren Kindern die Eifersucht, die ein Geschwister mit sich bringt, nicht gänzlich nehmen. Die „Spitzen“ und Auswüchse ihres Verhaltens sind aber durch solch eine Haltung reduziert.

Vor allem Geschwister, die altersmäßig eng zusammen liegen und das gleiche Geschlecht haben, rivalisieren besonders häufig miteinander. Sie verbringen viel Zeit zusammen und vergleichen sich deswegen auch ständig. Genaues Beobachten, wem die Mama oder der Papa mehr Zeit und Aufmerksamkeit schenkt, steht an der Tagesordnung.

Aus diesen Gründen haben sich bei Geschwisterkindern auch folgende Ratschläge als hilfreich erwiesen: Eltern sollten Vergleiche zwischen den Kindern meiden. Bemerkungen wie „Emma ist viel musikalischer als Lara!“ stacheln das gegenseitige Wetteifern nur noch weiter an. Jedes Kind sollte für seine eigenen Stärken gelobt werden.

Wut verraucht durchs Gespräch

Wenn Sie jene Gefühle, die Sie bei Ihrem Kind vermuten, ansprechen und sich in sein Erleben einfühlen, ist das die halbe Miete auf dem Weg zu etwas mehr Entspannung der Geschwisterkonflikte:

Die Mama von Lena und Patrick könnte auch so reagieren: „Lena, du wirst sicher einen Grund haben, so zornig auf Patrick zu sein. Ich denke mir, dass du dich vielleicht benachteiligt fühlst. Das verstehe ich und ich würde wahrscheinlich auch auf die Palme gehen, wenn ich das Gefühl hätte, ständig die Zweite zu sein. War bei mir übrigens früher auch so. Trotzdem muss ich dir strikt verbieten, Patrick zu hauen oder mit ihm zu raufen! Ich möchte dir sagen, dass ich dich genauso lieb habe wie ihn! Und es tut mir leid, wenn ich dir nicht immer helfen kann und du dich manchmal schlecht fühlst. Klingt doch gleich anders, als ich höre auf so zornig zu sein! Ihr habt keinen Grund dazu, freut euch lieber, dass ihr ein Geschwister habt!“

Ihr Kind wird ehrlicher mit Ihnen sein und Ihnen vielleicht sogar verraten, wo der Schuh drückt. Es wird von seiner Enttäuschung und seiner Wut erzählen und muss diese nicht mehr so stark auf den Bruder oder die Schwester richten. Die Wut verraucht quasi im Gespräch.

Natürlich kann man so eine verständnisvolle Haltung nicht immer gleich auf Abruf einnehmen. Haben Sie gerade keine Energie oder wollen Sie im Moment nicht mitfühlend sein (was völlig in Ordnung ist), können Sie das Gespräch mit Ihrem kleinen Streithahn auch vertagen. Sprechen Sie dann mit Ihrem Kind, wenn sich alle wieder beruhigt haben.

Das reicht vollkommen aus!

Wie Hund und Katz – hinaus halten oder eingreifen?

Bei manchen Geschwisterkindern hat man den Eindruck, sie würden ununterbrochen streiten, aus den kleinsten Anlässen heraus.

Timmi ist geknickt. Er hatte Streit mit seinem großen Bruder Konstantin: „Er hat mir meine Legoburg kaputt gemacht“, klagt der Siebenjährige. „Er ist jetzt nicht mehr mein Bruder und wir mögen uns nicht mehr!“ „Aber das geht doch nicht, das hat sofort aufzuhören!“ zeigt sich die Mama empört.

Eltern engagieren sich heute wesentlich mehr für ihre Kinder als früher. Sie lassen es auch viel weniger zu, dass die Kinder miteinander streiten. Das ist prinzipiell auch gut so und damit fühlen sich unsere Kinder ernst genommen. Sie erfahren, dass ihre Anliegen wichtig sind und sie es wert sind, sich darum zu kümmern.

Aber es gibt auch die andere Seite der Medaille. Wenn die Kinder zu sehr im Fokus stehen und jeder Konflikt für sie gelöst wird, dann können sie nicht mehr ihr eigenes Potential entwickeln, mit Streit im Leben umzugehen.

Eltern sind oft schwankend und zerbrechen sich den Kopf darüber, wann sie bei Streitigkeiten eingreifen sollen. Wenn die vierjährige Schwester ihren kleineren Bruder herumkommandiert, sind viele schon auf dem Sprung ins Kinderzimmer, um für Gerechtigkeit zu sorgen. Aber es wäre ratsam, erstmal abzuwarten, nicht sofort eine Lösung parat zu haben oder eines der beiden Kinder zurecht zu weisen. Damit nimmt man ihnen einiges an Entwicklungsmöglichkeit.

So kann es auch für die Mama von Timmi und Konstantin durchaus ratsam sein, das Problem ihrer Kinder nicht sofort zu ihrem eigenen zu machen: „Timmi, erzähl mal, was ist passiert?“ Timmi berichtet, dass er vor dem Streit mit seinem Bruder, ihm sein Stück Torte weggegessen hatte. Das Kaputtmachen der Legoburg war die Retourkutsche von Konstantin. Die Mutter denkt nach und meint dann zu ihrem kleinen Sohn: „Ich glaube, du solltest mit Konstantin reden, dich dafür entschuldigen, dass du ihm sein Stück Torte gestibitzt hast, dann wird ihm auch das Zerstören deiner Burg leidtun. Er war sicher nur wütend wegen der Torte, er mag dich aber sicher noch gern!“ Timmi klärt das Ganze

dann selbst und siehe da, die beiden können den Streit untereinander lösen.

Was hat die Mama hier getan? Sie war ihrem Sohn ein guter „Coach“. Sie hat keinen Schuldigen festgemacht, sondern nachgefragt, wie es zum Streit gekommen ist. Sie hat Timmi Einblick in die Gefühlslage seines großen Bruders gegeben und ihn dazu motiviert, den Konflikt mit Konstantin selbst zu lösen. Ausgestattet mit diesen Ressourcen war Timmi dann auch in der Lage, den Streit zu bereinigen. Es gilt also, nicht sofort einzugreifen und sich erst dann einzumischen, wenn ein Kind geschützt werden muss, vor körperlichem oder psychischem Leid.

Manchmal ist es auch nur der Spaß am Streiten oder am Rivalisieren, der den Motor für so ein Verhalten abgibt...was Eltern im Alltag zwar sehr nerven kann, aber den Kindern nicht schadet.

Tipp

Was kann man noch tun?

- Besonders das erste Kind braucht nach Ankunft seines Geschwisters viel Unterstützung seiner Eltern. Hat das Kind eine Person, die in dieser Zeit alleine für es da ist, kann das seinen großen Schock, nicht mehr die Nummer Eins zu sein, abfedern. Es ist nicht leicht, wenn die ganze Welt nur noch Augen für das Baby hat und das Interesse am Großen auf Fragen beschränkt wie: „Und, hast du deinen neuen Bruder eh lieb?“
- Das erste Kind wird nach der Geburt eines Geschwisters meist wieder anlehnungsbedürftiger. Manchmal nimmt es Verhaltensweisen an, die es schon längst abgelegt hatte. Es möchte wieder einen Schnuller haben, besteht auf einer Windel, nässt ein, spricht Babysprache, kann sich nicht von der Mama trennen. Es fällt vorübergehend auf eine frühere Entwicklungsstufe zurück. Verständlich, wenn man bedenkt, dass es da nun ein neues Baby gibt, das den Eltern körperlich im Moment viel näher ist, den ganzen Tag herumgetragen wird und



im Mittelpunkt des Interesses steht. Damit sind die Reaktionen des Großen normal und nicht weiter beunruhigend, eine natürliche Reaktion auf die geschwisterliche Präsenz. Haben Sie keine Angst, dass Ihr großes Kind wegen seiner momentanen Verhaltensweisen wieder zum Baby wird. Wenn Ihr Kind wieder genug Vertrauen in Sie getankt hat, begibt es sich ganz von selbst auf seine ursprüngliche Entwicklungsstufe zurück.

- Vermeiden Sie Vergleiche unter den Kindern. Bemerkungen wie „Patrick ist viel sportlicher als Peter!“ sind Quellen für Eifersucht und starke Streitereien. Loben Sie jedes Kind für das, was es ganz besonders gut kann.
- Lassen Sie Ihren Kindern Zeit: Ob ein Kind drei Monate früher oder später laufen, Rad fahren und schwimmen kann als das Geschwisterkind, ist keine Frage von Wichtigkeit für das spätere Leben.
- Mischen Sie sich nur dann in einen Geschwisterstreit ein, wenn es zu körperlicher oder psychischer Gewalt kommt und wenn ein Kind geschützt werden muss. Geschwisterkämpfe sind „Übungen“ fürs Leben. In geschützter Umgebung lernen die Kinder, ihre Meinung zu sagen, sich durchzusetzen und sich wieder zu vertragen. Auch wenn es oft turbulent zugeht, meist sind Streitereien schnell vergessen.
- Nehmen Eltern darauf Rücksicht, tragen sie dazu bei, dass sich die Spitzen der Konflikte reduzieren können. Dadurch kommen die Vorteile, die eine Mehrkindfamilie mit sich bringt, viel stärker zur Geltung. Den Kindern wird die Welt für eine lebenslange und überwiegend positive Geschwisterbeziehung eröffnet. Geschwister sind die besten Lehrer/innen fürs Leben. Man kann ihnen nicht entkommen, man muss sich mit ihnen auseinandersetzen und Konflikte genauso regeln, wie schöne Zeiten miteinander genießen. Geschwister profitieren voneinander und Geschwisterkinder entwickeln große soziale Fertigkeiten für das Miteinander mit anderen.

G wie Gewalt

Was tun, wenn Kinder gewaltbereit sind?

Aggression selbst ist ursprünglich nichts Krankhaftes, sondern ein ganz normaler menschlicher Trieb. Ohne ihn könnten wir uns im Leben nicht durchsetzen. Schon in den ersten Lebensjahren antworten unsere Kinder auf Belastungen und Frust mit Aggression, was bis zu einem gewissen Grad auch erlaubt sein soll. Übersteigen Belastungen und Frust aber ein gesundes Maß und gibt es keine Unterstützung von den Eltern, wird auch die Ausdruckweise der Kinder stärker.

Folgende Belastungen können Auslöser für gewaltbereites Verhalten sein:

- Krisen in der Familie
- Fehlende Zeit oder fehlendes Interesse für die Kinder
- Großer Druck der Eltern auf ihre Kinder
- Vernachlässigung
- Erziehung ohne Grenzen
- Erziehung mit zu engen Grenzen - bis hin zur Erziehung mit Gewalt
- Demütigung und Unterdrückung der Kinder
- Starke Unsicherheiten bei Kindern, wenn bei schwierigen Entwicklungsphasen oder Übergängen ausreichend elterliche Unterstützung fehlt (wie z.B. beim Eintritt in den Kindergarten oder in die Schule, Geburt von Geschwistern, Pubertät etc.)
- Negative Verinnerlichung des Mutter- oder Vaterbildes z.B. im Zuge elterlicher Scheidungskonflikte
- Langeweile und innere Leere unterschiedlicher Ursachen
- Fernsehen und PC (Sie zeigen dem Kind ungeeignete Wege des Aggressionsabbaus auf!).

Diese Kinder fahren dann ein Schutzschild hoch, eine „Firewall“: *Nicht ich bin mehr derjenige, der vernachlässigt, gedemütigt, verunsichert wird! Niemals lasse ich so etwas mehr hilflos über mich ergehen! Ich drehe den Spieß jetzt um und schlage zurück! So ertrage ich alles leichter und es kann mir niemand mehr etwas antun! Gewalt als Hilferuf: Eigentlich wollen uns die Kinder damit bloß sagen: „Mir geht es schlecht, ich muss mich wehren, weil mir überall Gefahr droht, ich bräuchte dringend eure Hilfe und Zuwendung!“ Aber natürlich ist es schwer, auf so ein Kind positiv zuzugehen, wenn man die dahinter liegenden Botschaften nicht erkennen kann. Man sollte aber nicht wegschauen oder sich abwenden, sondern nach den Ursachen suchen und notfalls professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.*

Was hat Gewaltbereitschaft mit Bindung zu tun?

Bei jedem Fall von Gewalt steckt meist eine oder mehrere der oben genannten Belastungen dahinter. Die Kinder haben vielfach schwere Bindungstraumata erlitten und diese als lebensbedrohlich abgespeichert. Bindung ist aber der psychische Schutz schlechthin und ein stabiles Fundament für eine gute Entwicklung der Kinder. Sicher gebundene Kinder sind widerstandsfähiger gegen Belastungen, haben mehr Möglichkeiten, mit Widrigkeiten im Leben umzugehen, verhalten sich bei Konflikten sozialer, sind weniger aggressiv und finden konstruktivere Lösungen, die sie und die Gesellschaft weiter bringen. Je unsicherer Kinder gebunden sind, desto auffälliger und herausfordernder wird auch ihr Verhalten.

Bindung entsteht im Alltag durch das tägliche Miteinander von Eltern und Kindern. Eine sichere Bindung kommt dann zustande, wenn Eltern da sind, auf die Signale ihres Kindes überwiegend feinfühlig reagieren und seine Bedürfnisse erkennen können – wenn sie diese auch nicht immer erfüllen können.

Evolutionäre Wurzeln und Trauma

Eine gute Bindung zu den Eltern ist für das ganz kleine Kind überlebenswichtig, ohne diese verkümmert es, ähnlich wie ohne Nahrung. Das ist uns Menschen in die Wiege gelegt. Evolutionär gesehen benötigen Kinder immer Erwachsene an ihrer Seite, die sie vor Gefahren schützen.



Dies war zu Urzeiten höchst notwendig, denn ohne schützende Hand hätten die Kinder dem nächsten Säbelzahn tiger sofort als gute Beute gedient. Wir Menschen sind viele Jahre nicht in der Lage, uns selbst zu schützen, daher brauchen wir Schutz- und haltgebende Bindungspersonen, die das übernehmen. Partnerbeziehungen haben sich auch aus diesem Grund etabliert, weil sie eine weitere gute Möglichkeit darstellen, den Nachwuchs vor Gefahren zu schützen.

Vernachlässigung oder Bedrohung durch jene Menschen, die das Kind eigentlich schützen sollten, lösen existentielle Ängste, ja Todesängste beim Kind aus. Zudem muss seine ganze Entwicklungsenergie in den Schutz der eigenen Person gesteckt werden und kann weniger in die Persönlichkeitsentfaltung oder die Entwicklung sozialer Fertigkeiten investiert werden. Überleben hat Vorrang. Evolutionär betrachtet stehen dem Kind drei Verhaltensmuster zur Verfügung, wenn es sich selbst vor Gefahren schützen muss: fliehen, kämpfen und totstellen. Man nennt jene Kinder, die mit solchen Mustern reagieren für gewöhnlich „verhaltensauffällig“ oder „aggressiv“, in Wirklichkeit reagieren sie psychisch logisch auf erlebte Gefahren, auf Unzulänglichkeiten oder (emotionale) Ausfälle ihrer Bezugspersonen. Je größer die Beeinträchtigung der Beziehung zu den Eltern ist, desto „verhaltensauffälliger“ werden Kinder.

Man kann sich als Erwachsene in diese Kinder hineindenken, indem man sich an Situationen erinnert, in denen es zu Krisen oder schweren Problemen mit geliebten Menschen gekommen ist. Wo man sich vom eigenen Partner vielleicht ungeliebt oder im Stich gelassen gefühlt hat. Hier können, je nach Veranlagung, sehr große Aggressionen frei werden, vor allem, wenn man um die Liebe eines wichtigen Menschen bangt oder sich von ihm nicht gut behandelt fühlt: Provokationen, Streitereien, Kontrollanrufe, Gereiztheit etc. Ruhe und Energie für anderes ist nicht möglich, das Problem steht im Vordergrund. Man wird (schwer) „verhaltensauffällig“, wenn man um die Liebe eines wichtigen Menschen bangt, Erwachsene wie auch Kinder, alles andere wäre ungewöhnlich.

Bei manchen Kindern mit schweren Bindungsstörungen werden die innere Unruhe und der ständige „Überlebenskampf“ zu einem chronischen Problem, das sich auch in ihrer (Gehirn)

Entwicklung niederschlägt. Sie zeigen bei ähnlichen Erlebnissen im späteren Leben automatisch eines dieser drei Verhaltensmuster, das uns Menschen in Urzeiten vor Gefahren zu schützen vermochte. Sie haben ein Trauma-System entwickelt. Traumata sind wie ein Meißel, die die Gehirnstruktur des Kindes formen. War das Kind in seinen ersten Lebensjahren bspw. emotionalen Turbulenzen ausgesetzt, ohne ausreichend verfügbare Bezugspersonen, musste es lernen, rasch auf „eigenen Füßen zu stehen“ und sehr wachsam zu sein, was aber nur mittels dauerhafter Erhöhung seines Cortisolspiegels gelingt. Letzter kann ihn dann sein Leben lang begleiten.

Im Alltag solcher Kinder gibt es natürlich auch Situationen, in denen sie ausgeglichen reagieren und ihr Trauma-System in den Hintergrund rückt. Ähnelt die Situation aber wieder dem früheren und als gefährlich abgespeichertem Erlebnis oder verhält sich die (neue oder alte) Bezugsperson ähnlich wie damals, dann ist ihr Muster in Millisekunden aktiviert.

Das Denken wird abgeschaltet, das (gewaltbereite) Handeln, ausgehend vom Stammhirn, schlägt durch. So kann es durchaus sein, dass ein Kind, das von seinen Eltern früh verlassen oder vernachlässigt wurde, nur bei der geringsten Mimikveränderung, beim geringsten Abwenden oder bei einem einzigen Wort eines Lehrers oder einer anderen Bezugsperson, mit heftigen Verhaltensweisen bis hin zu Gewaltausbrüchen reagiert. Das Erlebnis erinnert es an die damalige Situation, das reicht als Trigger zur Aktivierung seines Schutz-Systems aus. Bevor das Kind wieder ein Erlebnis des Verlassenwerdens oder Gedemütigtwerdens riskiert, wird es selber aktiv und rastet schon bei der geringsten Gefahrenwahrnehmung aus. Ähnlich, als würde nur die leichte Bewegung eines Grashalms uns an einen früheren heftigen Tornado erinnern und uns zu ebenso heftigen Schutzreaktion veranlassen, ohne dass eine echte Gefahr aktuell vorhanden sein muss. Der Pädagoge, die Pädagogin oder die Bezugsperson hatten vielleicht gar keine böse Absicht. Auch haben sie keine Möglichkeit, den aktuellen Ausbruch zu verstehen. Wir alle stehen solchen Verhaltensweisen von Kindern oder Jugendlichen ohnmächtig gegenüber, vor allem dann, wenn schon sehr viel in sie investiert wurde. Diese Kinder aufzugeben wäre aber der falsche Weg. Sie brauchen korrigierende Beziehungserfahrungen mit ihren (neuen und/oder alten) Bezugspersonen, die ihnen mehr an Stabilität und Halt im Leben geben können. So können auch sie sich weiterentwickeln und ihre Ressourcen ausschöpfen.

Tipp

Was kann man noch tun?

- Wenn Erwachsene in so schwierigen Momenten souverän bleiben und die Gewalt der Kinder auch als Hilferuf und nicht als reine Machtdemonstration sehen, wäre schon sehr viel erreicht. So schwierig der verständnisvolle Umgang mit gewalttätigen Kindern und Jugendlichen auch sein mag, so wichtig ist es zu wissen, dass nicht die Aggressionsbereitschaft die „Schuldige“ ist, sondern die Belastungen und der Druck, unter dem die Kinder oft stehen.
- Schon alleine die Haltung: „Ich nehme mich deiner Schwierigkeiten an und höre dir zu!“ kann auf ihr Verhalten einen positiven Einfluss haben. Natürlich sollten es in erster Linie die Eltern sein, die das den Kindern vermitteln. Sind sie dazu aber nicht in der Lage, können auch Verwandte, Bekannte, Freundinnen / Freunde und Lehrerinnen / Lehrer das „Zuhören“ übernehmen. Sie können die Kinder dadurch entlasten.
- Auch das Signal „Ich verurteile nur dein Verhalten, aber nicht deine Person“ kann hilfreich sein. Das vermittelt den Kindern eine Wertschätzung, die sie in ihrem Leben oft vermissen. Je mehr sie mit Selbstwert aufgeladent sind, desto mehr an innerer Ruhe können sie entwickeln. Ähnlich wie bei anderen existenziellen Bedürfnissen: Ist man ausgehungert, wird die nächste Nahrung kaum in Ruhe und in sozialer Form, mit Messer und Gabel, eingenommen werden können. Man wird sie schnell verschlingen oder sie in sich hinein stopfen. Mit dem Selbstwert verhält es sich genauso. Sind Kinder hier über Jahre ausgehungert, werden sie eher in antisozialer Weise an ihrer Aufwertung arbeiten, indem sie z.B. andere abwerten, schädigen etc., um sich dadurch selbst zu erhöhen. Je gesättigter mit Selbstwert sie sind, desto weniger existenzielle Not haben sie und desto weniger Notwendigkeit besteht, sich den Selbstwert in radikaler Weise anzueignen.
- Neben so einer Entlastung müsste es den Kindern auch möglich gemacht werden, ihren aufgestauten Zorn auf anderen, sozialen Wegen loszuwerden. Vielleicht haben

gewaltbereite Kinder nie gelernt, ihre Wut anders auszudrücken und wären dankbar für Alternativen. Schlagen Sie Ausdauersport und andere körperliche Aktivitäten wie Judo, Karate, Fußball oder Tanzen vor. Man weiß mittlerweile durch Untersuchungen, z.B. aus den USA, dass gewaltbereite Jugendliche durch Break-Dance-Projekte, Rap-Gruppen, Musik-Bands oder Sport sehr viel an aufgestauter Wut in soziale Bahnen lenken konnten.

- Aktuelle Projekte zeigen, dass neurodeeskalierende Maßnahmen große Erfolge bringen. (Bspw. Göttl, C. www.kinder-jugendpsychiatrie.at/qualitaetsiegel-und-presse - siehe auch Kapitel „A wie Angst“). Eine von mehreren Erkenntnissen ist, dass verhaltensauffällige Kinder z.B. immer den Blickkontakt suchen, bevor sie die Stressreaktion zeigen. In dieser kurzen Zeit (750 Millisekunden) des sozialen Referenzierens kann das Gegenüber reagieren und dem Kind dadurch helfen.
- Ein Schlussgedanke zum Thema Gewalt: Unsere Jugend trägt heute nicht mehr Aggression in sich als noch Jahrzehnte zuvor. Steigen die Belastungen, steigt die Wut - früher wie auch heute. Die Kinder drücken ihre Aggression heute aber anders aus, oft in Form von gewalttätigen Übergriffen. Hätten sie das früher getan, wären sie schlichtweg verprügelt worden. Es war nicht erlaubt, durch aggressives Verhalten aus dem Rahmen zu fallen. Kinder hatten folgsam und lieb zu sein. Man musste andere Wege suchen, aufgestaute Aggression abzuführen, oft zu Lasten der eigenen Person oder der eigenen Gesundheit (beispielsweise schwere psychische Erkrankungen, Depressionen, Suizidversuche – als Ventil verdrängter Wut). Die Gesellschaft, die Schule, die Familie blieben verschont. Mit Ausnahme von autoritären Systemen, die das Ausleben von Gewalt bestimmten Personengruppen gegenüber legitimiert haben. Heute wird zum Glück nicht mehr geprügelt. Frühere Werte und Moralvorstellungen haben sich aber verändert, Autoritäten werden nicht mehr in diesem Ausmaß geachtet. Viele belastete und traumatisierte Kinder trauen sich nun, ihre Wut direkt zu zeigen. Für die Gesellschaft ist das natürlich schwer zu ertragen, nichtsdestotrotz ist es eine Chance, die Hilferufe unserer Kinder zu erkennen und ihnen in schwierigen Lebensphasen beizustehen.

H wie Hyperaktivität

Hilfe, wir haben einen Zappelphilipp!

Selbst beim Essen kann Klara nicht still sitzen. Sie knetet ihre Finger, spielt mit Messer und Gabel, lässt Teller und Wasserglas auf- und abhüpfen. Immer wieder springt sie auf, dabei hat sie ja erst einen Bissen genommen. „Schon als Kleinkind konnte sie nie länger bei der Sache bleiben. Sie hat nie alleine gespielt oder gebastelt“, sagt ihre Mutter. Doch erst als Klara in die Volksschule kam, häuften sich die Probleme: In den Stunden konnte sie nie still sitzen, rannte im Klassenzimmer umher. Die Hausaufgaben waren ein Desaster. Es fiel ihr schwer, sauber zu schreiben. Klara hat keine Lust, zu lernen. Wenn ihre Mutter versucht, sie zu ermutigen, wirft sie ihr vor, sie nicht lieb zu haben. „Ich will nicht mehr mit dir lernen“, schreit sie. Klara zerrt an den Nerven ihrer Eltern und gefährdet den Familienfrieden. Der Vater entzieht sich überfordert dem Problem und überlässt das Feld lieber der Mutter. Diese läuft zu Ärzten und Homöopathen, es brachte bisher aber nichts. Und immer schwingt unterschwellig der Vorwurf mit, als Mutter etwas falsch gemacht zu haben. Eines Tages stellte ein Arzt die Diagnose „ADHS“ (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom) und verschreibt Klara das Medikament „Ritalin“. Dadurch wurde es etwas besser, aber unkonzentriert ist das Mädchen nach wie vor.

AD(H)S äußert sich durch:

Konzentrationsstörungen: Mangel an Ausdauer, Aufgaben nicht zu Ende bringen zu können, Zerstreuung, erhöhte Ablenkbarkeit, Vergesslichkeit, nicht zuhören zu können

Überaktivität: Unruhe, Zappeligkeit, nicht stillsitzen können, ständig sprechen

Impulsivität: nicht warten können, häufig unterbrechen und stören

Die Diagnose AD(H)S wird heute wesentlich häufiger gestellt als noch Jahre zuvor. Dies folgt einem gesamtgesellschaftlichen Trend. Externalisierende Störungsbilder, hyperaktive Störungen und Probleme im Sozialverhalten werden häufiger diagnostiziert. Dieses Phänomen steht in Zusammenhang mit den soziokulturellen

Veränderungen unserer Zeit. Kinder gelten deswegen aber nicht als „psychisch beeinträchtigt“ als zuvor, sie verlieren ihrer Innenwelt nur verstärkt Ausdruck, die Angst vor Bestrafung ist geringer. Dies stellt Bezugspersonen und die Gesamtgesellschaft vor große Herausforderungen. Es birgt aber auch Chancen in sich, die Probleme der Kinder und Jugendlichen frühzeitig erkennen zu können und sich als Bezugsperson oder Ersatzbezugsperson strukturbildend für sie zur Verfügung zu stellen.

Die Diagnose stigmatisiert die Kinder oft als „krank“, was für Eltern manchmal erleichternd sein kann, weil endlich ein Begriff für diese heftigen Verhaltensweisen vorhanden ist. Aus dem verwirrenden und unverständlichen Verhalten des Kindes wird etwas medizinisch Bekanntes, etwas Erklärbares. Sie erschwert aber auch das Verstehen der Hintergründe des Problems, da Eltern kaum mehr daran denken, dass das „Zappeln“ ihres Kindes auch etwas mit ihrer Beziehung zum Kind zu tun haben kann.

Immer mehr Wissenschaftler zeigen auf, dass die Entwicklung des Gehirns stark mit den frühen Erfahrungen des Kindes mit seinen Eltern zusammen hängt. Kommt es hier zu Störungen, bildet sich dies beim Kind auch hirnorganisch ab. Die Folge ist eine chronische Überlastung. Meist sind auch die Eltern überfordert und können das Kind in seinen Schwierigkeiten und Ängsten weder halten noch aushalten. Das verschlimmert die Unruhe noch mehr.

Mit Hilfe von korrigierenden Erfahrungen in der Eltern-Kind-Beziehung können Eltern aber auch enormen Einfluss auf eine Veränderung haben - und das sogar bis weit in die Pubertät hinein.

Medizinisch betrachtet verhalten sich bei Kindern mit AD(H)S bestimmte Hirnregionen tatsächlich anders als normentsprechend und Medikamente können positiv darauf einwirken. Die Kinder werden ruhiger und konzentrierter, was für viele Familien eine große Entlastung bringt. Dagegen gäbe es auch nichts einzuwenden, wenn die Ruhigstellung der Kinder nicht die einzige Art der Behandlung bleibt. Zusätzlich nimmt die Dauermedikation dem Gehirn die Möglichkeit, sich selbst korrigierend zu entwickeln und mit den Problemen fertig zu werden. Das Selbstbewusstsein des Kindes leidet, weil ihm vermittelt wird: „Ohne Medikamente bist du ein Kind, das unfähig ist, sich so zu kontrollieren, dass es für andere tragbar ist.“

»Hyperaktivität« kann viele Gründe haben:

- Eine Störung der Eltern-Kind-Bindung
- Eine unverstandene Hochbegabung
- Fehlende Möglichkeiten, seine Vitalität und Kreativität auszudrücken
- Zu wenig emotionale Nähe der Eltern
- Zu viele Selbstständigkeitswünsche der Eltern
- Verwahrlosung
- Ein Bewältigungsversuch nach einem erlittenen Trauma
- Verluste, Scheidung der Eltern, Fehlen eines Elternteils etc.

Die Kinder haben in vielen Fällen traumatische Trennungen erfahren z.B. durch Scheidung der Eltern oder Verlust eines Elternteils. Oder sie erleben sich von einem Elternteil als emotional abgelehnt, bangen um seine Liebe. Solche Probleme spielen sich oft in einer Zweierbeziehung ab, häufig zwischen Mutter und Kind. Ein Dritter, meist der Vater, ist als entlastende und haltgebende Bezugsperson wenig vorhanden, oder steht dem Kind gefühlsmäßig nicht zur Verfügung. Die Kinder sind chronisch aufgewühlt und können die vielen Reize in ihrem Inneren nicht verarbeiten. Der Bewegungsdrang dient der Flucht vor dem eigenen Innenleben. Die Kinder überdecken ihre (oft unbewussten) Probleme mit viel Aktivität, mit viel Herumlaufen, denn so müssen sie den oft sehr großen Schmerz in sich selbst nicht spüren.

Die Situation eines hyperaktiven Kindes: Stellen Sie sich vor, Sie sind mit einem bestimmten familiären Problem massiv überfordert. Irgendetwas in Ihrer Familie stimmt nicht mehr und Sie haben vielleicht sogar panische Angst, die liebsten Menschen in Ihrem Leben zu verlieren. Sie würden ständig daran denken. Ihr Kopf wäre voller Sorgen. Wo wäre da noch Energie für Haushalt und Arbeit übrig?! Vermutlich hätten Sie nicht die Ruhe, sich irgendwo gemütlich hinzusetzen, um etwas zu lernen oder ein Buch zu lesen. Durch Herumlaufen und Agieren bekommt man Unruhe besser in den Griff und ist zugleich von Sorgen, Traurigkeit und depressiven Verstimmungen besser abgelenkt. Natürlich könnte Ihnen in dieser Situation auch ein Medikament guttun, das Sie ruhiger werden lässt, vorübergehend ist es sicher nicht schädlich. Es hat aber nichts am Grundproblem gelöst.

Ursachenforschung ist wichtig!

- Die alleinige Reduktion des Problems auf vier Buchstaben „AD(H)S“ ist nicht hilfreich. Wenn man versucht, Beziehungsprobleme zwischen Eltern und Kindern nur mit medizinischen Begriffen zu beschreiben, entlastet man damit zwar viele Eltern, verführt sie aber auch dazu, den Blick vom psychischen Problem des Kindes fort und zur angeblich vererbten Gehirnstörung hin zu wenden. Ein Kind mit einer hirnorganischen Erkrankung zu haben, ist oft leichter zu ertragen, als die Erkenntnis, dass auch problematische Beziehungs-Erfahrungen die Persönlichkeit des Kindes formen. Wenn nur medizinisch behandelt wird, birgt das die Gefahr, dass man sich allzu schnell vom Kind und seinen Problemen entfernt und ihm keine Hilfe sein kann.
- Es ist mehrfach erwiesen, dass Elternarbeit bei hyperaktiven Kindern enorme Erfolge bringt. Nichts anderes zeigt auch meine langjährige berufliche Erfahrung mit AD(H)S-Kindern.
- Dort, wo es um die Suche nach den Ursachen für das hyperaktive und/oder unkonzentrierte Verhalten des Kindes geht, dort gibt es auch die Chance auf Veränderung. Haben die Eltern erst verstanden, warum ihr Kind die ganze Zeit durch die Gegend laufen muss und wovor es ständig flüchtet, ist die Lösung nicht mehr so weit. Sie können dann zu Hause gezielt auf das spezielle Problem ihres Kindes reagieren und einiges in der Beziehung korrigieren.
- Eltern sollten immer auch nach einer Quelle für die Hyperaktivität ihres Kindes suchen, denn der Motor für unruhiges Verhalten sind meist überwältigende Gefühle, die es zu verstehen gilt!

J wie Jugendliche & Pubertät

Pickel, Streit und starke Gefühle

Benimmt sich Ihr Kind plötzlich völlig anders? Steht gerade alles unter dem Motto „absoluter Schwachsinn“! Gibt es in der Schule immer mehr Probleme? Zieht es sich manchmal in ein Schneckenhaus zurück? ...dann ist es wahrscheinlich die Pubertät!

Bericht einer Mutter: Ralf ist 14 und mitten drin! Er ist sehr aggressiv. Wenn man ihn nur anspricht, wird man sofort angeschrien, selbst wenn man ihn nur zum Essen ruft! Von der lauten Musik ganz zu schweigen, man hört nur noch „bum bum bum“...
Gehe ich zu ihm und sage ihm, er soll leiser machen, wird er ausfällig. Ich bin am Überlegen, ob ich ihn einfach ignorieren soll!
Ich komme ihm immer mit sehr viel Verständnis entgegen und er dankt es mir so!
Er sieht auch schon aus wie 16 und wird oft überschätzt.
Wenn er mit seinen Freunden unterwegs ist, treiben sie sich mit Mädels herum, rauchen und trinken auch Alkohol. Jedes Mal sage ich ihm, dass er das lassen soll, aber selbst das ist zuviel verlangt. In der Schule wird er auch immer schlechter. Ich habe so große Angst, dass er mir entgleitet!

Bericht eines Sohnes (wenn er es so ausdrücken könnte):
Ich heiße Ralf, bin 14 und ziemlich mies drauf! Einerseits nervt mich mein Body: Ich schieße jetzt so schnell in die Höhe wie ein Kleinkind und das sind zehn Zentimeter im Jahr! Ihr könnt euch vorstellen, was ich für Wachstumsschmerzen habe. Ich bin auch ständig müde und könnte jeden Tag Unmengen an Essen verdrücken. Ich wachse dummerweise aber nicht ganz synchron. Ich seh´ total bescheuert aus und bin tollpatschig geworden. Ich komm´ mit diesen Veränderungen nicht gut zurecht. Obwohl, mir geht es noch besser als meiner Freundin. Bei der wächst sogar die Brust unterschiedlich schnell und sie läuft nur mehr in Schlabberpullis herum. Und wie sie erst über die Regel klagt. Da bin ich froh, ein Junge zu sein!
Pickel, fettige Haare, Schwitzen und Schwindel sind im Vergleich zu Mädchenproblemen echte Nebensache!
Ich habe auch totale Stimmungsschwankungen und kenne

mich oft selbst nicht mehr. Ich such´ die ganze Zeit danach, wer und was ich eigentlich noch bin. Ich hab´ jetzt ganz andere Sorgen als die Schule, das könnt´ ihr mir glauben! Ich will raus in die Welt, um eine Antwort auf meine Fragen zu finden und alles auszutesten, was es so gibt. Meine Eltern verstehen das nicht. Sie vertrauen mir nicht und glauben, ich werde asozial. Sie haben keine Ahnung davon, wie es mir geht, behandeln mich wie einen 10-Jährigen. Sie klammern und machen mir ständig Vorschriften. Dann wieder kommen sie und sagen mir, wie lieb sie mich doch hätten. Je mehr sie mich damit nerven, desto mehr breche ich aus. Deswegen drehe ich auch die Musik so laut auf, damit ich sie nicht hören muss. Manchmal betäube ich mich mit Alkohol. Das nimmt mir die Angst und gibt mir ein besseres Gefühl. Wenn mich nur irgendwer verstehen könnte....!

Wenn der Körper verrückt spielt

Verantwortlich für die starken Veränderungen von Ralf sind die Sexualhormone: Androgene bei den Buben und Östrogene bei den Mädchen. Mit der Ausschüttung dieser Hormone beginnt ein großer Umbauprozess.

Erwachsene können sich das so vorstellen, als würde in ihnen plötzlich etwas zu wuchern und zu wachsen beginnen und sie hätten keine Ahnung, was das mit ihnen machen wird und wohin das führt.

Es kommt deswegen auch zu großen Krisen bei Ihrem heranwachsenden Kind. Alles gerät in Unordnung. Es weiß nicht mehr, wer es ist und muss eine neue Persönlichkeit finden. Das Ganze wird verschärft durch nie gekannte Gefühle und neue Herausforderungen. Vieles ist dem Teenager gar nicht bewusst und läuft auf unbewusster Ebene ab.

Abnabeln ist angesagt!

Sie können Ihrem Kind jetzt helfen, indem Sie sich abnabeln. Ohne Abnabeln kann Ihr Kind keine eigenständige Person werden. Oft fliegen die Fetzen und Grenzen werden überschritten. Trotz ist da und die Leistungen in der Schule



gehen zurück. Das ist nervenaufreibend, aber nötig. Bleiben Konflikte nämlich aus, kann es passieren, dass das Kind seine Persönlichkeit nicht gut entwickeln kann. Loslösen geht ohne „Reibung“ nicht. Ihr Kind muss sich mit Ihnen reiben und Sie auch in Frage stellen dürfen.

Mit den neuen Gefühlen zurechtkommen müssen

Der Druck der Gefühle und der neuen Triebe nimmt in jeder Hinsicht zu:

- Sexualstrebungen leben auf
- Aggression steigert sich oft zu zügelloser Wildheit
- Hunger kann sich zu Gefräßigkeit steigern
- Hinter der – oft mühsam erworbenen - Reinlichkeit kommen Unordentlichkeit und „Schmutzlust“ zum Vorschein
- Drang sich darzustellen, ist groß

Fakt ist, dass alle Teenager mit den oben genannten Veränderungen konfrontiert werden. Es gehen aber nicht alle gleich damit um.

Die einen geben dem großen Druck der neuen Gefühle nach ...

... und vom einstigen Wesen scheint wenig übrig zu bleiben. Der Eintritt ins Erwachsenenalter zeichnet sich hier durch das Leben von Extremen aus: Die Kinder werden aggressiver, aufmüpfiger, gefräßiger, schmutziger und manche werfen ihr Gewissen über Bord.

Sie lösen sich hart und radikal vom Elternhaus ab. Als Familie sollten Sie die vielen neuen Entwicklungsaufgaben Ihres Kindes anerkennen und seine Rebellion nicht als Angriff, sondern als notwendige und vorübergehende Phase sehen.

Die anderen fürchten sich vor den neuen Gefühlen ...

... und das Gewissen bleibt Sieger. Jedem „Ich will“ des neuen Triebes, wird ein „Du darfst nicht“ entgegengestellt. Die Sexualität, die Aggression etc. werden eher nieder gehalten. Diese Teenager fürchten sich vor den neuen „Gewalten“, die über Nacht über sie herein brechen und lehnen sie ab. Gefühle können aber nicht einfach so verschwinden. Sie werden dann in andere Bereiche verschoben. Mit derselben Energie, mit der z.B. Sexualstrebungen über das Kind hereingebrochen sind, wehrt es diese nun ab. Es möchte dann zum Beispiel nur noch enthaltsam leben, vegan sein oder sich zu Hause einsperren. Statt mehr zu essen, beginnen manche mit Hungerkuren etc.

Die meisten Kinder bewegen sich zwischen diesen Extremen und das ist auch in Ordnung. Nimmt die eine oder andere Variante nicht überhand, können solche Verhaltensweisen als „normal“ betrachtet werden.

„Großbaustelle“ Kind

Die Pubertät wird oft als „die zweite Trotzphase“ bezeichnet. In gleicher Weise wirkt sie auch auf das Familienleben: Die Jugendlichen sind hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch, noch klein sein zu wollen und dem Wunsch, schon erwachsen zu sein.

Nicht selten spielen 12-Jährige noch mit ihrem alten Kinderspielzeug, finden sich dann am Wochenende aber in Gruppen zusammen, wo gefeiert und geflirt wird. Wenn es in der früheren Kindheit zu Entwicklungsproblemen gekommen ist oder wenn die Eltern-Kind-Beziehung gestört war, bekommt man in der Pubertät eine zweite Chance beim Kind. Durch die radikale Wandlung, die im Jugendlichen vor sich geht, fällt seine gesamte Persönlichkeit vorübergehend auf eine frühere Entwicklungsstufe zurück. Auf dieser „Großbaustelle“ lässt sich einiges korrigieren.

Wenn Sie Ihr Kind früher sehr streng erzogen oder eingeeignet haben, könnte es helfen, jetzt, in der Pubertät, lockerer mit Familiengesetzen umzugehen. Würde dem Kind sein Zorn früher eher untersagt, könnte man nun toleranter sein. Wenn das Kind unter der Scheidung seiner Eltern gelitten hat und ein Elternteil vielleicht sogar weggefallen ist, wäre jetzt ein günstiger Zeitpunkt, Beziehungen in „erwachsener“ Weise wieder aufzunehmen oder zu verbessern. Die Identitätssuche ist voll im Gange, dieses Entwicklungstor ist jetzt offen.

Tipp

Was kann man noch tun?

- Oft klagten Eltern darüber, dass ihnen die Kinder kaum mehr etwas erzählen, ja sogar Geheimnisse haben. Sie beginnen dann vielleicht, ihre Kinder zu kontrollieren. Auch wenn es Eltern schwer fällt: Sie sollten ihr Kind nicht ausfragen und Sie sollten die Zügel nun etwas lockerer lassen. Teenager mögen zwar oft unüberlegt und unvorsichtig sein, sie brauchen aber Geheimnisse, müssen ihre eigenen Erfahrungen machen dürfen und für ihr Handeln auch Verantwortung tragen können. Die schützende Hand der Eltern sollte nicht mehr überall sein. Die Qualität der emotionalen Beziehung zum Kind ist nun wesentlich entscheidender, nicht mehr (nur) die räumliche Beziehung zu ihm.
- Eltern müssen akzeptieren, dass Freundschaften für Teenager plötzlich wichtiger werden als Familie. Haben

Sie keine Angst, die Liebe Ihres Kindes zu verlieren! Versuchen Sie nicht, die „besseren Freunde“ für Ihr Kind zu sein. Sie sollten die Autorität im Leben Ihres Sprösslings bleiben. Nur dann kann sich Ihr Kind auf einem gesunden Weg vom Elternhaus lösen, mit Ihnen reiben und dadurch eigenständig werden.

- Grenzen zu setzen ist immer wieder wichtig, vor allem dann, wenn ein Kind ausfällig wird. Diese Grenzen sollten aber immer eingebettet sein in eine verständnisvolle Haltung, die die großen Schwierigkeiten des Kindes in dieser Zeit anerkennt. Es macht einen Unterschied, ob die Eltern versuchen, das Verhalten ihres Kindes zu verstehen oder mit Vorwürfen reagieren und sofort los schreien.
- Bei Pubertierenden ist alles in Unordnung geraten und deswegen sind sie sehr sensibel. Unüberlegte oder abwertende Reaktionen von Seiten der Eltern sollten nicht sein! Auch wenn Ihr Kind Ihnen in der Pubertät alles abverlangt oder Sie in Frage stellt, bleiben Sie souverän und behandeln Sie es weiterhin mit Respekt! Jugendliche können sehr verletzend werden. Sehen Sie das aber nicht als persönlichen Angriff, sondern als notwendigen Kampf gegen alle Autoritäten. Die Entwicklungsaufgabe der Teenager ist die Ablöse und sie geht nicht ohne Konflikte einher. Kündigen Sie Ihrem Kind nicht die Beziehung, es braucht Sie dringend für seine gute Weiterentwicklung!
- Es fällt nicht immer leicht, pubertierendes Verhalten zu ertragen, trotzdem wäre es gut, wenn Sie tolerant blieben und öfter ein Auge zudrückten. Ob in Kleidungsfragen, bei der Wortwahl oder bei der Auswahl der Freundinnen / Freunde, denken Sie daran: Diese Erziehungsphase, auch die Pubertät, geht wieder vorbei!
- Noch ein Tipp: Sie können das Kind jetzt nicht mehr wirklich „erziehen“, sie müssen darauf vertrauen, ihm in den vergangenen Jahren so viel an guter Beziehung und Ressourcen mitgegeben zu haben, dass es mit dieser Ausstattung durch diese turbulente Phase kommt. Manchmal hilft es Eltern auch, sich daran zu erinnern, wie es ihnen selbst in der Pubertät ergangen ist!

K wie Kindergarten

Kindergarten, Krippe & Trennungsängste

Klara ist knapp 2 ½ Jahre alt und möchte unbedingt schon in den Kindergarten gehen. Paul, ihr Bruder, ein großes Vorbild, ist schon in der Vorschulgruppe. Die Eltern melden nun auch Klara an. Es kommt aber alles anders als gedacht. Klara ist todunglücklich, sie weint und schreit. Die Eltern haben große Schuldgefühle. Bekannte und Pädagoginnen und Pädagogen raten jedoch zur Konsequenz, da das Mädchen mit drei Jahren sonst auch nicht in den Kindergarten gehen wird und seinen Kopf durchsetzen möchte, wie sie meinen. Die Reaktionen des Mädchens sind für die Familie sehr belastend. Klara, die bereits trocken und sauber war, braucht nun wieder eine Windel. Sie wacht in der Nacht auch öfters auf. Aber die Eltern halten durch! Und siehe da – drei Wochen später ist von Weinen und Schreien keine Spur mehr. „Ist die Eingewöhnung nun geglückt?“, fragen sich die Eltern.

Kinder wie Klara gibt es zahlreiche im Krippen- und Kindergartenalltag. Die einen schaffen die Eingewöhnung schneller, die anderen brauchen Monate, bis sie sich im Gruppenleben zurechtfinden.

Wenn Trennungsängste bei Kindern überhand nehmen, können sie sich hemmend auf die Entwicklung Ihres Kindes auswirken. Das Gefühl, verlassen zu sein, kann sich fest in sein Erleben einprägen, das Vertrauen in spätere eigene (Liebes-) Beziehungen kann Einbußen erleiden.

Trennungserlebnisse sind für Kinder aber auch notwendig, damit die Entwicklung in Gang kommt. Ohne sie bleiben die Kinder im „Elternschuß“ gefangen und schreiten im Leben nicht gut voran.

Weil viele Eltern heutzutage auf eine außerfamiliäre Betreuung ihrer Kleinkinder angewiesen sind und das Gruppenleben im Kindergarten ja auch unschätzbar viele Vorteile für die soziale und geistige Entwicklung mit sich bringt, ist dieses Thema sehr wichtig.



Was ist Trennungsangst überhaupt?

Trennungsangst ist Verlustangst. Es ist die Angst, die wichtigsten Menschen im Leben – bei Kindern sind es die Eltern oder deren Liebe zu verlieren. Diese Angst unterscheidet sich nicht so sehr von jener Erwachsener, wenn sie um einen lieben Menschen bangen oder befürchten, seine Zuneigung zu verlieren.

Kleinkinder können Zukunft nicht voraus denken und wissen nicht, dass sie auch später wieder mit ihren Eltern zusammen sein können. Sie wissen nicht, dass Mama und Papa auch dann noch weiter existieren, wenn sie fort sind. Sie fühlen sich alleine und verloren, wenn sie keinen vertrauten Ersatz vorfinden.

Erwachsene können sich diese Ängste so vorstellen:

Denken Sie, Sie wären in einem fremden Land ausgesetzt worden und hätten dort keine Orientierung. Sie wüssten keinen Weg nach Hause. Auch hätten Sie keine Ahnung, ob und wann Sie wieder abgeholt werden. Zudem wurde dieser Horrortrip auch noch von einem geliebten Menschen organisiert. Wären da Ihre Panik, Ihr Frust und Ihre Enttäuschung nicht riesengroß?

Irgendwann nehmen Sie sicher ein Buch zur Hand, setzen sich hin und lesen oder sehen fern. Ihr Umfeld denkt dann vielleicht, es gehe Ihnen wieder gut und Sie hätten sich beruhigt. Das haben Sie aber nicht wirklich.

Genauso nimmt auch das betroffene Kind irgendwann ein Spiel zur Hand oder lässt sich ablenken. Das bedeutet aber nicht immer, dass es die Trennung schon gut verarbeitet hat.

Plötzliche oder zu lange Trennungen von den Eltern bedeuten in der frühen Kindheit einen großen Verlust der Lebenssicherheit für die Kinder, auch deswegen, weil das Sprach- und Zeitverständnis noch nicht weit genug entwickelt ist, um die Verwirrung oder die Angst mit Erklärungen mildern zu können.

Kein Kind reagiert gleich auf Trennung. Und so manche Eltern haben beizeiten selbst mit Trennungsangst zu kämpfen, wenn sie ihr Kind in der Einrichtung zurück lassen.

Wenn Mama und Papa einfach verschwinden – die magische Grenze im 3. Lebensjahr

Kinder unter drei Jahren haben keinen Begriff von Zukunft, können Zukunft nicht denken. Haben Babys Hunger, wollen sie sofort gestillt werden. Sie können ihren Hunger nicht „vertagen“, weil sie nicht wissen, dass sie auch später noch gestillt werden können. Alle Bedürfnisse müssen sofort befriedigt werden, sonst geraten kleine Kinder aus dem Gleichgewicht. Genauso verhält es sich auch mit der Trennung. Werden Kinder unter drei Jahren in eine fremde Umgebung gebracht und haben sie dort wenig Geborgenheit, reagieren sie mit Angst. Sie können nicht vorausdenken und sich sagen: „Macht nichts, wenn jetzt gerade niemand Zeit für mich hat, Mama wird sich später um mich kümmern.“

Kleinkinder können das Bild ihrer Bezugsperson, meist ist es zu Beginn die Mutter, noch nicht in sich tragen. Wenn sie weg ist, gibt es sie aus Sicht des Kindes nicht mehr. Sie

wissen auch nicht, dass sie später wieder kommen wird. Damit erklären sich viele Panikreaktionen von Kindern beim Krippen- oder Kindergarteneintritt. Erst wenn die Kinder etwas älter sind, zirka drei Jahre, haben sie das Bild der Mutter verinnerlicht. Dieser Entwicklungsschritt – die Objekt Konstanz – gibt den Kleinkindern das Wissen um den Fortbestand der Beziehung zur Mutter im Fall einer Trennung. Erst ab da können sie sich besser von der Mama lösen und Fremdheit leichter aushalten.

Wenn Kinder heftig reagieren

Oft machen Eltern die Beobachtung, dass dem Kind das schnelle Zurücklassen in der Einrichtung leichter fällt als die lange Verabschiedung oder eine zu lange Eingewöhnung. Das stimmt prinzipiell, es ist dabei nur folgender Aspekt zu beachten: Zeigt das Kind einfach nur Unlust bei der Verabschiedung oder hat man es mit Angst und Panik zu tun? Bei Unlust spricht nicht allzu viel gegen eine raschere Verabschiedung. Spüre ich als Mutter und Vater aber große Angst beim Kind, kann ein zu schnelles Gehen unter Umständen auch eine schwere Trennungsbelastung auslösen.

Manche LeserInnen erinnern sich vielleicht noch, dass es in Spitälern früherer Jahrzehnte oft nur einmal pro Woche erlaubt war, als Kind von seinen Eltern besucht zu werden. Das beruhte auf der Beobachtung, dass die Kinder verstört waren, wenn es zu häufige Besuche von den Eltern gab. Man sah, dass die Kinder viel ruhiger wurden, nicht weinten, wenn die Eltern weniger oft kamen. Der Schluss daraus war, dass es ihnen so besser gehen musste. Und tatsächlich beruhigten sich die Kinder rasch, wenn es nicht allzu viele Verabschiedungen von ihren Eltern gab. Diese Ruhe war aber teuer erkaufte und basierte auf einem Resignations-Mechanismus. Viele dieser Kinder trugen Traumatisierungen davon, bis hin zur Hospitalisierung.

Damit wird deutlich, dass ein gut durchdachtes und längeres Verabschiedungsritual noch immer besser ist, als ein zu schnelles Abreißen der Beziehung, auch wenn das Kind dabei heftiger reagiert.

Beziehung braucht Zeit

Zeit ist es aber nicht alleine, die eine gute Beziehung ausmacht. Es gibt Eltern, die den ganzen Tag über bei ihren Kindern sind, aber trotzdem keine optimale Beziehung zu

ihnen haben. Und andere wiederum füllen die Stunden, die ihnen abends mit ihrem Kind bleiben, mit einer sehr guten Beziehung aus.

In der Regel gilt: Je jünger das Kind ist, desto mehr braucht es auch noch zeitlich die direkte Anwesenheit seiner Mutter oder seiner anderen ersten Bezugsperson. Bis weit hinein ins Kleinkindalter braucht es dann noch viel an „Mütterlichem“, wenn es wo anders ist. Ich sage hier bewusst nicht „die Mutter“, denn das „Mütterliche“ kann auch von einem Vater, von Großeltern, Tagesmüttern oder von sehr gut geführten Betreuungseinrichtungen ausgehen.

„Das Mütterliche“ meint Aspekte wie: Vertrautheit, Geborgenheit, Nähe, Gehaltenwerden, Umsorgtsein. Bis zum Alter von drei Jahren kann das Kind nur eine ganz kurze Zeit ohne mütterliche Bedingungen auskommen, wenn es von der Mutter getrennt ist. Entwicklungspsychologisch ergab es somit Sinn, das Alter für den Kindergarteneintritt einst mit drei Jahren festzulegen, die Berufstätigkeit der Eltern erlaubt dies aber heute natürlich nicht mehr. Was sollen Eltern nun tun? Sehr viele Familien haben gar keine andere Wahl, als ihr Kleinkind fremd betreuen zu lassen.

Was tun, wenn ein Trennungserlebnis beim Kind bevorsteht?

Der Eintritt in Krippe oder Kindergarten ohne Trennungsängste oder -reaktionen ist nur selten möglich, vor allem dann nicht, wenn das Kind aus einer sicheren Elternbeziehung kommt. Krippe und Kindergarten sind Trennung! Und die Erfahrung des Getrenntseins braucht das Kind auch. Man kann aber versuchen, das Trennungserlebnis entwicklungsförderlich zu gestalten.

Neuere Kindergarten- und Krippenstudien stellen u.a. die Messung des Hormons Cortisol bei der Eingewöhnung der Kinder in den Vordergrund. Erhöhte Cortisolwerte sind ein Hinweis auf Angst und Stress. Eine abrupte Eingewöhnung - beispielsweise dann, wenn sich die Bezugsperson zurückzieht, bevor die Beziehung des Kleinkindes zur Pädagogin aufgebaut ist - führte in allen Fällen zu einer messbaren und meist folgenschweren Belastung der Kinder. Eine sanfte Eingewöhnung hingegen zu niedrigeren Cortisolwerten. Manche Kinder, die im Kindergarten keine zweite Heimat finden konnten, zeigen sogar noch in den Folgejahren der Eingewöhnung erhöhte Stresswerte.

Konsens der noch jungen Forschung ist, dass der Trennungsstress jedenfalls abgefedert werden kann und der Aufbau einer guten Beziehung des Kindes zum/zur Pädagogen/in zentral ist. Es braucht auf alle Fälle eine Phase des Kennenlernens, bis das Kind an die neue Bezugsperson übergeben werden kann. Ebenso sollten Mutter oder Vater in den ersten Tagen und Wochen noch intensiv in das Gruppengeschehen eingebunden werden. Neben aller Bildung und Förderung, die das Kind erhält, ist in der ersten Zeit der Beziehungsaufbau das Wichtigste. Denn nur wenn die Betreuungsperson vom Kind als Teil der familiären Einheit erlebt wird, kann das seine Entwicklung bereichern und ihm später sogar bei der Aufgabe helfen, sich von den Eltern abzulösen.

Dürfen Eltern ihrem Kind auf diese Weise helfen, verringert sich der Belastungspegel um ein Vielfaches. Eine zu rasche Eingewöhnung hingegen kann die Eltern-Kind-Beziehung langfristig belasten und sogar bleibende Störungen beim Kind hinterlassen.

Peers als Entwicklungsbooster

Neuere Forschungen weisen auch darauf hin, welche große Bedeutung Peers bereits im Kleinkindalter für die Kinder haben können, schwierige Situationen zu bewältigen. Beziehungserfahrungen innerhalb der Kindergruppe können belastende Gefühle, wie bspw. jene des Verlassens- und Getrenntseins lindern und Kinder im Prozess der Bewältigung von Trennung unterstützen. Peers können hier für die Regulation trennungsbezogener belastender Gefühle bei den Kindern sehr bedeutsam sein.

Sanfte Übergänge können helfen

Übergangsobjekte wie Kuscheltiere oder Fotos von Mama und/oder Papa können dem Kind die erste große Trennung leichter machen. Beispielsweise ein Kuscheltier von zu Hause, sein eigenes Spielzeug, ein Foto von der Mama, ein vertrautes Utensil etc. Das Kind braucht dann nicht mehr die „ganze“ Mama da haben, sondern diese wird durch ein Stück von sich repräsentiert. (siehe auch Kapitel „A wie Angst“ und „D wie Durchschlafen“)

Auch die Information an das Kind, was die Eltern in der Zeit ihrer Abwesenheit machen, kann dem Kind helfen. Indem man dem Sprössling sagt, dass Mama oder Papa in der

Zwischenzeit einkaufen gehen, in die Arbeit gehen etc. sind die Eltern nicht bloß „fort“ für das Kind, sondern existieren in seinen Gedanken weiter. Man kann dem Kind auch erzählen, was genau beim Abholen geschehen wird, z.B. „Ich hole dich nach meiner Arbeit wieder ab und dann gehen wir einkaufen“, o.ä.

Zwar wird so manches Kind noch öfter weinen, wenn es nicht in den Kindergarten will. Wenn es dort aber bereits ein Stück Heimat gefunden hat, wird das Weinen seinen Grund eher in einer Art Widerwillen haben als in Ängsten. Und das wird von den meisten Eltern auch erkannt.

Wenn alle Ratschläge nicht helfen sollten und man das Gefühl hat, das Kind wäre in seiner Reife noch nicht soweit, mit den Bedingungen der Einrichtung fertig zu werden – wenn es vielleicht vorerst nur eine Großmutter oder Tagesmutter als Betreuungsperson akzeptiert - dann sollte man den Schritt wagen, es auch wieder aus der Einrichtung zu nehmen. Natürlich kann dadurch das Signal für das Kind entstehen: „Ich lasse dich nicht los, ich traue dir das noch nicht zu“, und dem Kind auch Frust bereiten. Aber auf der anderen Seite könnte das Signal „Ich lasse dich trotzdem hier“, das Kind traumatisieren.

Tipp

Was kann man noch tun?

- Das Allerwichtigste bei einer Fremdbetreuung ist, dass das Kind dort genug an mütterlichen Bedingungen vorfindet. Es hilft, wenn Sie Ihr Kind einige Zeit, bevor es in die Einrichtung kommt, mit den Personen und Räumlichkeiten dort vertraut machen. Nicht alleine die Bildung sollte im Vordergrund stehen, sondern auch kuscheln, getröstet werden und auf dem Schoß sitzen zu dürfen. Ein Kind mit großen Trennungsängsten wird sich auch kaum auf Spaß und Spiel konzentrieren können. Es besteht die Möglichkeit, dass es aggressiv wird und das Spielzeug nur mehr dazu benutzt, um seine Affekte los zu werden. Oder aber, dass es sich zurückzieht und resigniert.

- Trennungen im Kleinkindalter sollten noch nicht allzu lange dauern. Das Gruppenleben verlangt vom Kind sehr viel an Anpassung. Es muss funktionieren und die Aufmerksamkeit der Betreuungsperson mit vielen anderen Kindern teilen. Ein Kind unter drei Jahren kann nicht einen ganzen Tag lang dermaßen selbständig sein.
- Man kann die Eingangstür des Kindergartens zur „Mama-Tür“ umfunktionieren und dem Kind sagen: „Wenn die Mama da hinaus geht, dann kommt sie da auch wieder hinein. Es ist somit die Mama-Tür!“
- Auch eine Mama-Uhr kann dem Kind das Warten erleichtern: Es werden mehrere Bausteine in Kreisform aneinander gereiht und jede Stunde, die das Kind im Kindergarten oder der Krippe gespielt hat, wird ein Baustein weggenommen. Die Kleinen haben so eine Orientierungshilfe.
- Zusammenfassend ist zu sagen, dass Kleinkinder - egal ob sie zu Großeltern, in die Krippe oder in den Kindergarten müssen - an diesen Orten ausreichend an mütterlichen Bedingungen vorfinden sollten, da sie nur für eine ganz kurze Zeit ohne Vertrautheit und Nähe auskommen können. Je älter das Kind wird, desto leichter kann es sich trennen und desto besser wird es sich auch für längere Zeit in fremder Umgebung bewegen können. Zu Hause sollten die Kinder dann auch wieder „klein“ sein dürfen und sich fallen lassen können, denn wir alle wissen, wie viel Nähe und Geborgenheit auch wir Erwachsene benötigen, wenn wir uns tagsüber durchs Leben kämpfen müssen.



P wie PC, Internet & Handy

Schau hin!

Wieviel virtuelle Welt verträgt mein Kind?

Dieses Thema spaltet aktuell die Meinungen. Auf der einen Seite gibt es Entwarner, die meinen: „Fernsehen, Handy und Internet machen unseren Kindern überhaupt nichts aus, im Gegenteil, es bringt sie noch weiter in Sachen „Wissen, Koordination und Schnelligkeit“. Studien dazu sind schnell parat und belegen diese These. Auf der anderen Seite gibt es die großen Warner wie den Hirnforscher Manfred Spitzer, die meinen: „Die Medien und das Internet ruinieren unsere Kinder, unser soziales Leben, unsere Gesellschaft, unser Land und lassen die Gehirne schrumpfen!“ Sie fordern umfassende Verbote und flächendeckende Beschränkungen und legen auch ihre Studien und fundierten Argumente vor.

Wer behält Recht?

Es macht nicht wirklich Sinn, das Problem an einem der beiden Extremstandpunkte lösen zu wollen. Man muss irgendwo dazwischen durch. Die Wahrheit sollte auch hier in der Mitte gesucht werden.

Wir wünschen uns für unsere Kinder, dass sie sich gut

entwickeln, sich gut verhalten, nicht gewaltbereit werden, sich mit anderen gut verstehen, ein gutes Sozialverhalten an den Tag legen und auf uns hören. Man hat als Eltern manchmal die Sorge, dass das, was die Kinder am PC, Handy und im Internet so treiben oder im Fernsehen sehen, ihnen schaden könnte. Sodass sie sich dann nicht mehr gut weiter entwickeln und verhalten.

Ein Extrembeispiel: Medien- und Internetsucht

Wie kommt eine gute Entwicklung und gutes Verhalten aber zustande – und können der Internet- und Medienkonsum ein Kind tatsächlich schädigen? Gutes Verhalten - und damit meine ich das „echte“ gute Verhalten und nicht jenes, wo sich das Kind nur brav zeigt, wenn ein Erwachsener da ist und bei seiner Abwesenheit wieder „los legt“ - kann nur dort wachsen, wo es gute Eltern-Kind-Beziehungen gibt. Wenn Kinder entgleisen, gewissenlos werden, hat das überwiegend mit nicht optimal verlaufenden Eltern-Kind-Beziehungen zu tun. Daraus resultiert, dass sich das Kind emotional nicht gut entwickeln kann, wenig Selbstwert aufbaut, sich hilflos, klein und ohnmächtig fühlt und dadurch in eine instabile psychische Verfassung gerät.

Weil das Leben dann sehr schwierig, oft unerträglich für die betroffenen Kinder wird, müssen sie etwas Stabilisierendes finden, etwas, womit sie sich wieder besser fühlen können. Eine Möglichkeit sehen manche Kinder im exzessiven Handy-, Internet- oder Fernsehkonsum. Dort können sie kurz aus der Realität abtauchen und vielleicht jene Helden sein, die sie im realen Leben bzw. für ihre Eltern nicht sind. Oder sich in der virtuellen Welt mächtig fühlen, um die im Alltag erlebte Ohnmacht zu überdecken. In solchen Fällen bekommt der Medien- und Internetkonsum dann Suchtcharakter. Je schlechter die psychische Verfassung ist, desto stärker verlangt das Kind oder der Jugendliche nach solchen oder anderen Mitteln, um seine belastenden Gefühle nicht spüren zu müssen.

Verbote alleine helfen wenig

Dem Kind sein „Suchtmittel“ zu verbieten, wird notwendig sein, wenn es bereits zu körperlichen Beeinträchtigungen gekommen ist, es hat aber trotzdem nichts am eigentlichen Problem gelöst. Viele werden andere Wege beschreiten und sich andere „Gefühlsverbesserer“ suchen. Denken wir nur an Hooligans bei Fußballspielen. Aber auch hier benutzt der Jugendliche das Spiel nur dazu, seine innere Spannung loszuwerden, die aus ganz anderen Quellen resultiert. Nicht primär das Internet, der PC, ... lassen Kinder somit entgleisen, sondern die Ursprünge sind innerfamiliär zu suchen.

Umgekehrt gilt das genauso: Wenn Kinder aus guten Elternbindungen eine stabile psychische Struktur aufbauen konnten, werden sie nicht so schnell einem Suchtmittel verfallen. Sie benötigen keine „Gefühlsverbesserer“. Auch brauchen sie keine Helden aus Internet und PC, da die Eltern als Vorbilder verfügbar sind.

Wenn ein Kind aus stabilen Beziehungen beispielsweise Killerspiele spielt oder sich solche Filme ansieht, hat das meist keine großen Auswirkungen auf sein Leben, außer vielleicht ein kurzer Schock. Zudem sind diese Kinder auch kaum empfänglich für derartige Gewaltszenen. Ist das Kind aber psychisch instabil und/oder kontaktgestört, kann ihm die virtuelle Welt durchaus gefährlich werden. Das Fehlen einer guten und intensiven Bindung zu den Eltern oder das gänzliche Fehlen eines Elternteils (z.B. nach der Scheidung), kann zur Folge haben, dass Kinder diese Lücke im Leben dann mittels virtueller Superheldin / Superhelden füllen müssen. Sie glauben, nur dann ein richtiger Mann, eine tolle Frau zu

sein, wenn sie so sind wie der Held / die Heldin im Spiel oder Film: aggressiv, bedrohlich, herablassend, überheblich etc.

Mädchen nehmen oft Modelshows oder weibliche YouTube-Stars als Vorbild, wenn ihnen im Leben ein geeignetes Vorbild fehlt, das sie wertschätzt und das ihnen Halt gibt. Diese ungeeigneten Ersatz-Vorbilder vermitteln ihnen dann, wie man als Mädchen, als Frau zu sein hat.

Medien- und PC-Konsum haben Auswirkungen auf die Gehirnentwicklung

Auch wenn die Welt des Virtuellen nicht die unmittelbar Schädigende ist, so sollten sich Kinder und Jugendliche trotzdem nicht zu lange darin bewegen, denn sonst bleibt zu wenig Zeit für zentrale Dinge wie z.B. gemeinsame Erfahrungen mit den Eltern oder mit Freunden.

Um die wichtigsten Schaltkreise im kindlichen Gehirn auszubilden, braucht es diese Erfahrungen, aber vor allem soziale Erfahrungen. Solch ein Defizit kann durch die beste Erziehung nicht kompensiert werden, denn wenn zu wenig Zeit bleibt für zwischenmenschlichen Kontakt - weil das Kind nur mehr vor dem Fernseher, PC oder Handy sitzt - beeinträchtigt das seine Gehirnentwicklung enorm. Sprache und andere wichtige Bereiche bleiben zurück. Zuviel an Zeit in der virtuellen Welt führt zur Anpassung des Gehirns an die Anforderungen, die dort benötigt werden, der Rest wird abgebaut.

Entscheidend für die Gehirnentwicklung sind auch Herausforderungen: Abenteuer, Angeln mit dem Papa, ein Baumhaus bauen oder einen Berg besteigen etc. Sobald ein Kind zu lange vor dem Fernseher sitzt, fehlt ihm die Zeit dafür. Das kann auch zur Folge haben, dass die betroffenen Kinder mit dem echten Gemeinschaftsleben nichts mehr anfangen können und es vielleicht nur mehr mittels „klebriger“ Beziehungen leben, den ganzen Tag chatten und Nachrichten verschicken.

Was tun, wenn das Kind nicht mehr von Internet & Co wegzubringen ist?

Kann eine Suchtentwicklung ausgeschlossen werden, kommt man als Eltern nicht umhin, dem Kind etwas gleichwertig Attraktives anzubieten. Die virtuelle Welt ist sehr verlockend, aber sie hat auch Konkurrenten:

Je jünger die Kinder sind, desto leichter lassen sie sich noch mit Angeboten von Seiten der Eltern ablenken. Kinder bis vier Jahre sind von sich aus gar noch nicht so sehr am Medienkonsum interessiert. Bei entsprechenden Angeboten wollen sie viel lieber selbst aktiv und kommunikativ sein, was ihren Entwicklungsbedürfnissen auch weitaus mehr entspricht.

Eltern sollten ihren Kindern, wenn sie bereits sehr an PC, Handy & Co kleben, Erlebnisse in der Natur und auch Herausforderungen in der realen Welt bieten, denen sie sich stellen können: Ausflüge, Abenteuer, unerwartete Ereignisse, überraschende Situationen, die das Kind meistern kann, um daran zu wachsen. Auch die Motivation zum freien und kreativen Spiel nehmen Kinder sehr gerne an.

Größere Kinder könnten vielleicht älteren Menschen beim Umgang mit dem Computer und dem Internet helfen. Dadurch kommen sie in Austausch mit anderen und können gemeinsam Probleme lösen.

Eltern müssen bedenken: Jede Stunde mehr am PC, beim Fernsehen, am Handy & Co ist eine Stunde mehr, in denen sich die Kinder nicht im richtigen Leben bewegen können.

Auf das richtige Maß kommt es an!

Fernsehen, Internet und andere Medien bieten durchaus wertvolle Programme und Clips an, wenn man diese als zusätzliche Bereicherung im Leben sieht und nicht als Hauptthema. Der Schlüssel zum Erfolg ist wie immer die richtige Art des Konsums, sowohl zeitlich gesehen als auch inhaltlich. Es sollte auf gute, sinnvolle und altersentsprechende Spiele und Filme geachtet werden. Durch die gemeinsame Auswahl von Software und Filmen können Sie Ihrem Kind dabei helfen, ein eigenes Bewusstsein für Qualität zu entwickeln.

Nachrichtensendungen oder -clips – eigentlich der Prototyp des Bildungsfernsehens – sind bei Kindern mit Vorsicht zu genießen. Sie müssten eigentlich objektiv informieren, was sich aber geändert hat. Es wird viel in solche Sendungen hinein gepackt, das weniger der Information dient und mehr der Erregung öffentlicher Aufmerksamkeit: Szenen von Überfällen, Unfallbilder etc. Das kann Kinder stark verunsichern.

Kinder sollten jene Filme und Computerspiele, die sie gesehen oder gespielt haben, gut verarbeiten können. Indem Sie mit Ihrem Kind darüber sprechen, es von den Filmen erzählen lassen, geht der Bezug zur Wirklichkeit nicht verloren. Fernsehen und Computer sollten nur in Ausnahmefällen, aber besser gar nicht als „Babysitter“ eingesetzt werden. Das birgt die Gefahr in sich, dass sich solche Gewohnheiten zu einem Ritual entwickeln und Kinder dann auch selbst nach diesem Muster verlangen.

Können Sie folgende sieben Fragen mit „ja“ beantworten, dürfte Ihr Kind noch genügend Zeit in der „realen“ Welt verbringen und sich damit gut entwickeln:

1. Konnte mein Kind im letzten Monat genügend gemeinsame Erfahrungen mit mir und mit anderen wie z.B. Großeltern, Freunden machen?
2. Konnte mein Kind im letzten Monat Erfolge erleben, die sein Selbstbewusstsein stärkten? Habe ich ihm genug Anerkennung gegeben und oft genug gesagt, wie stolz ich auf es bin? Oder musste es sich dies eher von Seiten der virtuellen Welt holen, indem es z.B. alle Levels im PC-Spiel gemeistert hat?
3. Haben wir schöne Zeiten miteinander verbracht oder musste sich das Kind übermäßig mit PC-Konsum trösten? Gab es in den letzten Wochen Ereignisse, auf die bzw. über die sich mein Kind freuen konnte?
4. Konnte mein Kind im letzten Monat Erfahrungen machen, die es interessant und spannend fand?
5. Hatte mein Kind in letzter Zeit genügend Möglichkeiten, sich auszudrücken und auszutoben, zu spielen, sich kreativ zu äußern?
6. Wieviel an Liebe und Geborgenheit konnte mein Kind im letzten Monat erfahren? Habe ich mich genug um eventuelle Ängste gekümmert?
7. Habe ich ihm von meiner Lebenserfahrung und meinem Wissen vermittelt und zwar ausschließlich, um ihm etwas zu geben und nicht, um es – etwa im Dienst einer Forderung – zu belehren?

R wie Robuste Kinder

Wie macht man Kinder robust & stark für´s Leben?

Wenn man Eltern fragt: „Wie würden Sie sich Ihr Kind als Erwachsenen wünschen?“ kommen Antworten wie: „Mein Kind soll sich durchsetzen können, erfolgreich sein, sich nicht alles gefallen lassen, kritisch denken, sich auch für andere einsetzen!“ Wenn man dieselben Eltern fragt, wie sie sich das Zusammenleben mit ihren Kindern vorstellen, sagen sie: „Harmonisch!“; „Mein Kind soll vernünftig sein, auf mich hören, nicht aggressiv sein!“

Die Wünsche für die Zukunft der Kinder sind oft das Gegenteil von jenen, die sich auf das Zusammenleben mit den Kindern beziehen. Sie haben weniger mit Harmonie zu tun. Wenn sich ein Kind im Leben durchsetzen soll, haben Harmonie und Anpassung weniger Platz. Wenn ein Kind einmal kritisch denken soll, kann es nicht immer folgsam sein. Wenn sich ein Kind später für andere einsetzen soll, muss es manchmal auch rebellieren.

Wie sollen die Kinder als Erwachsene einen gesunden Widerstand leben, wenn wir sie zu Hause und in der Schule zum Bravsein und Folgen erziehen?

Das Problem lässt sich lösen, wenn wir die Harmonie etwas nach hinten reißen und uns auf die Gefühle unserer Kinder fokussieren. Denn, wenn unsere Kinder auch nur ein bisschen so werden sollen, wie wir sie später haben wollen, dann müssen sie erleben, dass all ihre Gefühle - auch die widerspenstigen, aggressiven oder traurigen - vollkommen in Ordnung sind!

Ich stelle Ihnen drei Kinder vor: Zuerst einmal Peter. Er ist sieben Jahre alt. Vor wenigen Wochen hat er eine kleine Schwester bekommen. Er ist gekränkt und fühlt sich vom Thron gestoßen. „Schau Peter,“ sagen seine Eltern, „es gibt keinen Grund, gekränkt oder wütend zu sein. Es ist doch so schön, eine kleine Schwester zu haben! Ihr könnt viel Spaß miteinander haben. Du musst fröhlich sein und Ida gern haben!“

Dann wäre da die kleine Lena. Tante Berta gibt Lena immer Bussis. Tante Berta ist immer sehr lieb zu Lena, aber Lena ekelt es trotzdem vor ihr. Mama und Papa sagen aber, dass

Lena auch nett zu Tante Berta sein soll. Es sei nicht schön, wenn sie ihr kein Bussi zurückgebe. Und schließlich noch Lukas. Der 2-Jährige ist gerade zornig. Er möchte auch auf den Kletterturm, wo die Großen sind. Als ihn seine Mutter zurück hält, beginnt er zu toben und zu schreien. „Ach, Lukas, du bist ja schon sooo müde!“ ruft die Mutter und geht mit Lukas nach Hause.

Was haben diese drei Kinder gemeinsam?

Alle drei werden aus ganz unterschiedlichen Gründen nicht verstanden und in ihrem Wollen wahrgenommen. Die Auswirkung? Sie glauben, falsch zu empfinden, wenn sie so empfinden, wie sie es gerade tun, das heißt, wenn sie gekränkt, angeekelt oder zornig sind.

Aus welchen Gründen werden Peter, Lena und Lukas nicht verstanden?

Bei Peter hat es etwas mit den Schuldgefühlen seiner Eltern zu tun. Peter darf nicht gekränkt sein, sonst müssten seine Eltern sich eingestehen, dass sie Peter mit der Geburt von Ida nicht nur Freude bereitet, sondern auch wehgetan haben. Peter erfährt nun, dass sein Gefühl der Kränkung nicht sein darf. Er muss fröhlich sein und Ida lieben. Wenn Trauer, Zorn oder Kränkung in ihm hochkommen, sind das falsche Gefühle, die die Eltern nicht haben wollen. Sie müssen weg.

Was erfährt Lena? Sie erfährt, dass es nicht richtig ist, wenn man Ekel vor Personen empfindet, die einem zu nahe kommen: „Mein ungutes Gefühl Tante Berta gegenüber ist falsch! Wenn Mama und Papa sagen, Tante Berta ist eine sympathische Tante, dann wird das so sein. Sie sind meine Eltern, auf sie kann ich mich verlassen. Also bin ich es, die einen Fehler macht, wenn ich bei einem Bussi von Tante Berta Ekel empfinde!“

Und Lukas? Der kleine Lukas ist in Wirklichkeit gar nicht müde. Er ist zornig und möchte klettern! Aber die Mutter deutet seine Wut nicht richtig. Vielleicht weiß sie auch nicht, wie sie mit einem eigenwilligen und durchsetzungsstarken Kind umgehen soll, hat Probleme, Grenzen zu setzen, oder schämt sich vor den anderen Müttern für ihr aufmüpfiges Kind. Leichter für sie scheint es, ein müdes statt ein rebellisches Kind zu haben und so deutet sie Lukas´ Zorn um.

Warum sind Eltern oft zu wenig feinfühlig?

Wenn wir unser Kind gekränkt, zornig, ängstlich oder traurig sehen, neigen wir oft dazu, zu sagen:

„Sei doch nicht so!“ oder
„Ist doch alles nicht so schlimm!“

Weniger oft sagt man zu seinem Kind:
„Na, jetzt geht's dir schlecht, gell?!“

Was tun wir für gewöhnlich? Wir verleugnen das wahre Gefühl unseres Kindes, ja versuchen sogar, es ihm auszureden oder deuten es um. Aus verschiedenen Gründen:

Weil wir unser Kind nicht enttäuscht sehen möchten und ein glückliches Kind haben wollen.

Weil wir es nicht ertragen können, am Leid unseres Kindes Schuld zu sein.

Weil wir ein angepasstes Kind haben wollen, auf das wir vor anderen Leuten stolz sein können und kein aufmüpfiges und zorniges.

So bleibt vielen Eltern nichts anderes übrig als die Kränkung, die Wut, die Angst ihrer Kinder zu übersehen, ihnen diese Gefühle auszureden oder umzudeuten. Leider haben sie damit ihren Kindern aber auch die Möglichkeit genommen, mit ihren negativen Gefühlen fertig zu werden. Und so glauben viele Kinder ein Leben lang, falsch zu „ticken“, wenn sie negative Emotionen empfinden oder zeigen.

Sie werden bei Kränkungen dann vielleicht Stärke vorspielen. In Situationen, die Zorn auslösen, diesen „schlucken“ oder bei angstausslösenden Situationen nicht mehr authentisch reagieren. Wahrscheinlich neigen diese Kinder auch dazu, anderen Menschen mehr zu glauben, als sich selbst und ihren eigenen Gefühlen nicht mehr zu vertrauen. Das schmälert ihr Selbstwertgefühl enorm und kann sie auch in Gefahr bringen. Frei nach dem Motto: „Wenn Freunde, Werbung und Trends mir sagen, dass das gut ist, dann hat mir das zu gefallen, egal was ich darüber denke!“



Tipp

Was kann man noch tun?

- Unsere Kinder müssen wissen, dass alles, was sie empfinden, richtig ist.
- „Alle Gefühle, die in dir hochkommen, sind in Ordnung!“ Auch wenn es nicht gleichbedeutend damit ist, dass sie immer alles ausleben dürfen. Die Gefühle selbst, auch wenn sie negativ sind, müssen aber gespürt werden dürfen.
- Durch solche Signale von Seiten der Eltern können die Kinder robust, selbstbewusst und stark werden.





S wie Schule

Stress mit Schule?!

Wir befinden uns im Schuljahr 2050/2051. David mault, es fangen die Ferien an. Der Vierzehnjährige würde viel lieber weiter zur Schule gehen. Er liebt es zu lernen, zu erforschen und sich zu beweisen. Die Schule hat ihm bisher viel gegeben. Und hier am meisten Zeit. Zeit, sich zu entwickeln, Zeit, sich am Erlernten zu erproben. Ganze drei Jahre hatte er in der Volksschule Zeit, das Schreiben zu lernen. In Rechnen wiederum durfte er als einziger, schon früher die kniffligsten Aufgaben lösen, weil er hier etwas reifer war.

Das ist auch gut so, denn David und seine Generation wird – statistisch gesehen – immer älter. Wozu dann am Anfang des Lebens alles rasch in ihn hinein pressen wie früher? Wo er später ja so lange arbeiten wird müssen und wo man ihm in jungen Jahren dann keine Zeit dazu ließe, seine Persönlichkeit zu entwickeln? Nur, damit er im Eiltempo seine Ausbildungsmodule abhaken kann und das Ziel schneller erreicht? Aber wo wäre das Ziel? Rascher der Wirtschaft dienlich sein zu können, rascher ins Burn-Out zu geraten? Nein, das würde David und seinen Eltern gar nicht gefallen. Sie schätzen es sehr, dass ihr Sohn neben aller Stoff-Vermittlung auch viel an Menschenbildung bekommt, Zeit hat, das Gelernte auch miteinander zu verbinden. Klar, es ist schon wichtig, wettbewerbsfähig zu bleiben und den geschaffenen Wohlstand zu erhalten, das wissen die Eltern genau. Aber was brächte das Ganze, ohne eine gefestigte Persönlichkeit? Menschen, die nur zur Schule gingen, um gute Noten zu schreiben, Menschen, die gestresst und frustriert durch die Schulzeit wandern, viel des Stoffs wieder vergessen, weil er entweder so komprimiert wird, dass sie keine Zeit der Verarbeitung haben oder aber, weil sie den Zusammenhang des Gelernten mit ihrem Leben nicht erkennen können? ...Und später Konsumenten würden, die sich alles einreden ließen, weil sie die Grundlagen der Biologie, Chemie oder Physik nie wirklich verstanden haben? Oder Maturanten, die zwar Zahlen und Fakten der Zeitgeschichte für die Tests beherrschen, aber keine Zusammenhänge erkennen können...aber nur diese es verhindern können, dass Kriege oder totalitäre Systeme, wie Davids Vorfahren sie noch erleben mussten, wieder

aufkommen? Nein, da hatte David im Schuljahr 2050/51 Glück. Hat er einmal etwas gelernt - wie im Vorjahr beispielsweise vom Wald - dann wird ihm das nie mehr entfallen. Er war mit seiner ganzen Klasse auch oft draußen in der Natur, hat dort sogar verschiedene Berechnungen angestellt. Er würde niemals darauf vergessen, den Wald und die Natur zu schützen, weil er sie immer ganz nah erfahren durfte und daher auch alle Verbindungen sehen konnte...wie beispielsweise, dass es nur diese eine Erde für uns Menschen gibt. Weit weg war das alles von einer reinen Gedächtnisübung.

Und in Englisch? Da war es für ihn selbstverständlich, dass er beim Lernen der Farben bunt und verkleidet in die Schule kommen durfte und so mit großem Spaß die Sprache erfassen konnte. Und die neuen Vokabeln hatten so lange Zeit, bis er ein Gefühl für das Erstgelernte bekommen hatte. Ja, ein Gefühl für die neue Sprache zu bekommen, das ist das Motto seiner Schulzeit, weniger die reine Kompetenzvermittlung, komprimiert und im Schnelldurchlauf. Vorgegebene Bildungsstandards werden trotzdem ohne Probleme erreicht, da am Weg zum Ziel kein Wissen mehr verloren geht.

Schulstress zu Hause hat der Vierzehnjährige nicht. Für seinen Lernerfolg ist die Schule verantwortlich und möchte das auch sein. Ja, zu Hause muss David schon wiederholen. Gelernt und gefestigt wird aber ausschließlich in der Schule. Ein System, dessen Erfolg zu einem guten Teil von der Mitwirkung der Eltern oder der Nachhilfelehrer abhängt, ist David fremd. Damit kommt es auch kaum zu dicker Luft zu Hause wegen fehlender Lernmotivation oder vergessener Hausübungen.

David hat Glück. Und der Bursch ist wahrhaft als gebildet zu bezeichnen. Er lebt in einer Zeit, in der er jene Zuwendung bekommt, die er braucht, um sich neugierig und lustvoll mit der Welt auseinanderzusetzen. Keine gestressten Kinder, keine gestressten Eltern, keine gestressten Lehrer. Aber engagierte junge Menschen, die nach der Schule mit umfassendem Wissen und gestärkt in ihrer Persönlichkeit in die Welt hinausgehen.

Im Schuljahr 2050/2051 ist auch Zeit für zwischenmenschliche Probleme. Auch dafür wurden Davids Lehrer in ihrer Ausbildung gut vorbereitet. Nämlich, den Schülern, die es zu Hause nicht so leicht haben und die deswegen oft auffällig sind, jene Wertschätzung zu geben, die sie von ihren Eltern nicht bekommen. Durch solche

korrigierenden Beziehungen kann nun auch Murat, ein Klassenkamerad von David, emotional wachsen und im Lernen weiter kommen.

Niemals würden die Bildungsverantwortlichen das Ziel aus den Augen verlieren, warum man Menschen einst in die Schule geschickt hat. Kein Hinwegsehen über gehirnwissenschaftliche Erkenntnisse, die aufzeigen, dass das Gelernte nur dann dauerhaft behalten wird, wenn den Kindern auch genug Zeit zur Verarbeitung bleibt und wenn eine Verbindung des Stoffs mit dem Leben der Kinder erfolgt. Keine Diskussionen mehr darum, wie viele Stunden PädagogInnen länger in der Klasse zu bleiben haben, das würde alles nur an der Oberfläche kratzen. Nein, ein grundlegend anderes Verständnis von Lernen und Lehren, bei selbstverständlich guten Rahmenbedingungen für Kinder wie für LehrerInnen. Gekannt hat man solche Schulmodelle bereits seit Jahrzehnten, die Umsetzung dauerte aber sehr lange.

Für manche Kinder ist Davids Situation schon Realität. Sicher für jene, deren LehrerInnen mit großem Aufwand und in Eigenregie gegen den Strom schwimmen und sich zum Ziel gesetzt haben, Kinder zu unterrichten und nicht nur Fächer. Andere Familien wiederum sehnen sich nach solchen Bedingungen. Oft betrifft es Kinder, die nicht mit den überdurchschnittlichen Begabungen gesegnet sind, die es ihnen ermöglichen würden, spielerisch und unbeschwert durch die Schulzeit zu kommen. Und bei vielen beginnt der wirklich große Stress erst nach dem Wechsel von der vertrauten Volksschule in die Mittelschule oder ins Gymnasium.

Die Frage stellt sich dann natürlich: Wie kommen auch diese Kinder und ihre Familien gut durch die Schulzeit? Durch eine Schule, die sehr das Engagement der Familien braucht und daher auch sehr stark in das Familienleben eingreift?

Es gibt ein paar Möglichkeiten, die dabei helfen können, auch unter den gegebenen Rahmenbedingungen eine nicht allzu turbulente Schulzeit zu durchlaufen.

Was können Eltern tun?

Eltern können das Schulsystem nicht verändern. Sie können aber - und das ist bereits einer der wichtigsten Punkte - ihrem Kind zu Hause viel an Ruhe und Sicherheit geben. Kommen

nämlich auch noch zu Hause Konflikte und Stress wegen der Schule hinzu, ist die Konzentration auf das Geforderte gar nicht mehr möglich. Die Schule wird zum Feindbild und die Leistung leidet. Was interessiert ein Kind die Schule, wenn sein wichtigster Lebensbereich, die Familie, nicht funktioniert oder zu ihm steht; und das vielleicht nur wegen der Schule?

Schule ist ein wichtiger Teil des Lebens

Sie darf das Leben trotzdem nicht überschatten. Und auch Schulnoten sind nicht immer zwingend aussagekräftig. Üben Eltern zu viel Druck aus, werden die Leistungen auch nicht besser. Im Gegenteil, das Kind bekommt Versagensängste und kann sich überhaupt nicht mehr konzentrieren. Oder es beginnt zu rebellieren.

Es ist oft so, dass in manchen Familien die Schule zum alles bestimmenden Thema wird. Schulische Probleme setzen sich zu Hause fort. Eltern verbünden sich mit der Schule und die Kinder glauben dann, ihre Eltern stünden nicht mehr zu ihnen. Was für ein Gefühl und was für eine innere Unruhe das nach sich zieht! Man kann sich das vergleichsweise so vorstellen, als kämen Sie als Erwachsene abends nach Hause und wollten Ihrem Partner von den Problemen mit Ihrem Chef erzählen. Alles, was er Ihnen antworten würde, wäre: „Der Chef wird schon einen Grund haben, mit dir unzufrieden zu sein! Reiß dich doch zusammen!“ Ich glaube, auf diese Enttäuschung muss nicht weiter eingegangen werden. Auch Kinder erleben es als Enttäuschung in der Beziehung zu ihren

Eltern, wenn sich diese nur mehr mit der Schule und dem Stoff verbünden. Wenn dann auch noch jene Zeit, die man früher gemeinsam verbracht hat, ausschließlich dem Üben und Lernen gewidmet ist, wird es ganz schwierig. So eine Schiefelage in der Eltern-Kind-Beziehung kann auf Dauer die emotionale Entwicklung der Kinder stören. Sie beginnen an der Liebe ihrer Eltern zu zweifeln und fühlen sich abgewertet und nur mehr an ihrer schulischen Leistung gemessen. Das Kind mag später zwar die Schule geschafft haben, wird seinen Rucksack an Versagensängsten und Selbstwertproblemen aber nicht mehr los. Als Folge solch eines Drucks kann es auch zu psychosomatischen Symptomen wie Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen kommen, um sich der Schule zu entziehen.

Schulische Konfliktbereiche auslagern

Aus diesem Grund macht es Sinn, soviel wie möglich an schulischen Konfliktbereichen von zu Hause auszulagern. Das kann bedeuten, das Kind eher im Hort die Hausübung machen zu lassen, als zu Hause einen ständigen Streit um dieses Thema auszufechten. Lieber einen Verwandten, einen Außenstehenden oder – je nach finanziellen Möglichkeiten – einen Nachhilfelehrer zu bitten, das Üben und Festigen vor den Schularbeiten zu übernehmen, als diesen Bereich zum familiären Kriegsschauplatz zu erklären. „Auslagern“ ist somit das Zauberwort, das dem Familienleben wieder zu etwas mehr Harmonie verhelfen kann, wenn Schule schon zum alles bestimmenden Thema geworden ist.



Dass Eltern nur dann gute Eltern wären, wenn sie mit ihrem Kind lernen, ist eine falsch verstandene Idee von guter Erziehung. Wäre das der Fall, müssten all jene Schulsysteme, die die Hauptverantwortung für den Lernerfolg der Kinder in der Schule belassen, als pädagogisch bedenklich gelten. In Wahrheit schneiden sie bei internationalen Vergleichen aber sehr gut ab.

An dieser Stelle sei noch die Geschichte einer österreichischen Großmutter erzählt, die vom Besuch ihrer Enkel aus Skandinavien nach Hause kam und entsetzt berichtete: „Was für eine Rabenmutter meine Schwiegertochter doch ist! Fragt man sie, was ihre Kinder in der Schule lernen, kann sie kaum eine Antwort darauf geben! Ja, noch schlimmer, sie ist der Meinung, es sei in Ordnung, dass sowohl die Hausübungen als auch das Lernen von der Schule übernommen werden, wie sie es in Skandinavien machen! Wo bleibt da noch das Interesse und die Sorge der Eltern um ihre Kinder?!“ Dass ihre Enkeltöchter aber um 16 Uhr - wenn sie aus haben - oder an den Wochenenden mehr Zeit mit der Familie oder den Freunden verbringen können und Konflikte über die Schule zu Hause kaum Thema sind - anders als bei ihren Enkelöhnen in der Heimat – fand keine Erwähnung.

Faule Kinder – zu wenig Ehrgeiz?

Wie schnell stempelt man Kinder als faul ab, die in der Schule nur das Notwendigste leisten und nicht die besten Noten bekommen? Beobachtet man sie dann aber beim Sport oder vor der Spielkonsole, ist von Faulheit keine Spur. Sie zeigen sich leistungsbereit, messen sich mit anderen Kindern und sind im Erreichen des nächsten Levels höchst ehrgeizig. Schlechte Leistungen der Kinder in der Schule müssen nicht gleichbedeutend sein mit einem Versagen im späteren Leben. Sie bedeuten lediglich, dass die Kinder ihren Ehrgeiz in jene Dinge stecken, die sie aktuell interessieren. Sie haben meist die für´s Leben wichtigen Fähigkeiten, ehrgeizig und leistungsbereit zu sein, sehr wohl in sich. Nur leider kann die Schule diese Eigenschaften im Moment bei ihnen nicht wecken. Oder sie fühlen sich durch Schule oder PädagogInnen abgewertet und bemühen sich gar nicht erst um Anerkennung durch dieses System. Sie haben vielleicht Talente in Bereichen, die das aktuelle Schulsystem als weniger wichtig ansieht, die für ihr späteres Leben aber von großer Bedeutung sein können. Wie viele berühmte Schulversager wurden erst

im späteren Berufsleben zu erfolgreichen Menschen oder kreativen Geschäftsleuten!

Auch geben die Schulnoten nur die momentane Stellung eines Schülers / einer Schülerin hinsichtlich seiner Leistung wieder. Und das, nach Einschätzung seiner derzeitigen LehrerInnen und im Vergleich zu den Leistungen seiner Mitschüler. Die Grundlage der Benotung ist nicht nur eine objektive. Denn in einer anderen Klasse könnte das Kind vielleicht eine ganz andere Note bekommen. Die Eltern sollten sich deshalb den wahren Aussagewert einer Schulnote immer wieder vergegenwärtigen.

Sowohl Unternehmen als auch Universitäten setzen nicht nur mehr auf Schulnoten und führen immer öfter Auswahltests durch, um auch SchülerInnen mit einem schlechteren Notendurchschnitt die Chance zu geben, ihre Fähigkeiten unter Beweis zu stellen.

Die Schule sieht also nur einen gewissen Teil der Eigenschaften der Kinder und nicht ihre Gesamtpersönlichkeit. Damit sollten Eltern Schulprobleme zwar immer ernst nehmen, sie aber nie zu einem Lebensproblem machen, das die emotionale Entwicklung der Kinder weit mehr gefährden könnte als schlechte Noten.

Speziell für Eltern von Volksschulkindern sei gesagt: Motivation hochhalten

Die kleine Schulanfängerin / der kleine Schulanfänger, der seine Eltern gerade eben noch mit Purzelbäumen begeistern konnte, ist jetzt Schülerin / Schüler geworden und bekommt Lob nur mehr für gute Leistungen. Alles was jetzt zählt, ist, ob die Schultasche gepackt ist oder die Hausübungen gemacht sind. Für viele Kinder ist das sehr belastend, vor allem dann, wenn sie ihre Eltern oft enttäuschen. Verhaltensprobleme und andere Symptome sind keine Seltenheit. In dem Moment aber, in denen die Eltern wieder die gesamte Person des Kindes im Auge haben und nicht nur den Schüler / die Schülerin, verschwinden solche Probleme. Eltern sollten immer ihr „ganzes“ Kind sehen: Seine Fähigkeiten, seine Talente, seine aufgeweckte Art, das muss sie weiterhin genauso erfreuen wie schulische Leistungen.

Wenn Kinder in die Schule eintreten, ist die Vorfreude meist groß. Mit oft lustig gemeinten Sprüchen wie: „Jetzt beginnt der Ernst des Lebens“ wird ihnen die Freude aber rasch getrübt.

Die Aufgabe der Eltern wäre es, solche Sprüche zu vermeiden und die Motivation auch weiterhin hochzuhalten.

Kind sein dürfen!

Die Schule verlangt von den kleinen Kindern sehr viel an Anpassung. Den halben Tag lang müssen sie selbständig sein und sich anstrengen. Nach so einem Schultag brauchen die Kinder einen Ausgleich, müssen auch wieder „klein“ sein dürfen, kuscheln können usw. Auch Erwachsene brauchen diesen Rückzug. Wenn das Kind mit genug Sicherheit, Geborgenheit und Nähe „aufgetankt“ ist, wird es sich am nächsten Tag auch viel besser dem Lernen widmen können.

Als Mark in die Schule kam, freute er sich darauf. Er dachte: „Jetzt bin ich groß und unabhängig wie mein älterer Cousin!“ Die Schulwirklichkeit brachte aber etwas anderes für ihn: Er war zwar durchschnittlich begabt, hatte bei Schuleintritt aber mit einer Krise in der Familie zu kämpfen, der Scheidung seiner Eltern. Mark war damit überfordert, musste aber genauso funktionieren, sich anpassen und Leistung erbringen wie die anderen. Er war diesen Anforderungen nicht gewachsen. Er war in so große Sorgen verstrickt, dass an Konzentration nicht zu denken war. Letztendlich hat er in der Schule versagt, trotz seiner guten Begabung.

Auch Erwachsene kennen dieses Phänomen: Hat man persönliche Probleme oder Probleme in der Familie, ist man meist voller Gefühle und Gedanken. Es scheint, als hätte man im Kopf ein Karussell und es wird nahezu unmöglich, sich auf die Arbeit zu konzentrieren.

Bei manchen Kindern kann auch ein anderes schwieriges Lebensereignis oder aber eine noch nicht abgeschlossene Entwicklungsphase zu Problemen in den ersten Schuljahren führen. Zum Lernen braucht man ein gewisses Maß an innerer Ruhe. In dem Ausmaß aber, in dem die Kinder mit bedrohlichen, beunruhigenden oder sonstigen Gedanken beschäftigt sind, geht das nicht. Das ist auch einer der häufigsten Gründe, warum Kinder in der Schule scheitern. Daher sollten Eltern darauf achten, ihrem Kind möglichst viel an Halt und Sicherheit zur Verfügung zu stellen.

Tipp

Was kann man noch tun?

- Eltern können das Schulsystem nicht verändern. Sie können aber mit den PädagogInnen ins Gespräch kommen und gemeinsam Lösungen finden. Zeigen sich Eltern engagiert und fühlen sich LehrerInnen von ihnen anerkannt, wirkt sich das auch positiv auf die Lehrer-Schüler-Beziehung aus.
- Auch wenn Sie von Ihrem Kind verlangen müssen und sollen, sich zu benehmen, anzustrengen und in der Schule aufzupassen: Sie sollten trotzdem immer auf der Seite Ihres Kindes stehen, ihm zuhören und ihm gegenüber loyal bleiben.
- Wenn der Stoff das Kind nicht interessiert, wird ungern gelernt. Sehr viele LehrerInnen bemühen sich bereits sehr, das Schulsystem mit beispielsweise Projektunterricht in eine andere Richtung hin zu ergänzen. Auch Eltern können versuchen, den Kindern die Verbindung zwischen dem Gelernten und dem Leben aufzuzeigen. Zum Beispiel Geografie oder Geschichte: Das eigene Bundesland, wird es nur aus Büchern gelernt, bleibt uninteressant für das Kind. Wenn aber gemeinsam mit den Eltern Land und Leute erkundet werden oder man es mit Sagen und Geschichten zum Leben erweckt, wird das Gelernte für das Kind gleich nochmal so interessant. Sogar Chemie kann faszinieren, wenn sie als Haarfärbemittel auf dem Kopf von Teenagern wirkt!
- Von Mama und Papa geliebt zu werden - einfach so!

Wenn Eltern ihr Kind stärken wollen, sollten sie darauf achten, dass neben der Schule auch noch genug Zeit bleibt für: Bewegung und freies Spiel, Hobbies, Tanzen und Musik hören, Ausflüge, Feste feiern und Faulenzen - und vor allem für die Erfahrung, von Mama und Papa lieb gehabt zu werden, so wie man ist. Den Eltern Freude zu machen, nicht alleine, weil man eine tolle Schülerin / ein toller Schüler ist, sondern ganz einfach deswegen, weil man auf der Welt ist!



T wie Trotzphase

„Nein, nein, ich will nicht!“

Die Trotzphase ist ein wichtiger Abschnitt in der Entwicklung Ihres Kindes. Das Kind ist hin und her gerissen zwischen dem Wunsch, selbständig und dem Wunsch, noch klein sein zu wollen. In einem Moment möchte es die Welt erobern, im nächsten ist es anhänglich und ängstlich wie ein Baby. „NEIN!“ ist das Wort des Tages! Das ständige Wechselbad zwischen Widerstand und Anschmiegen ist selbst für die besten Eltern der Welt eine Herausforderung.

Wer kennt sie nicht, die berühmte Einkaufs-Szene?

Der zweieinhalbjährige Max geht mit seiner Mama einkaufen. Er sieht einen Schlecker und möchte ihn auf der Stelle haben. Seine Mama erklärt ihm, dass sie den Schlecker nicht kaufen wird, weil er ganz viele von dieser Sorte zu Hause hat. Max beginnt zu protestieren. Die Mama sagt noch im Guten: „Max, leg den Schlecker bitte zurück!“ Max weigert sich aber und schreit: „HABEN!“ Jetzt fängt seine Mama an zu schimpfen: „Du kannst nicht immer alles haben! Benimm dich! Jetzt bist du schon so groß und immer noch so schlimm!“ Nun legt Max erst richtig los. Er brüllt, haut auf seine Mama ein und schmeißt sich auf den Boden. Die Mutter weiß sich nicht mehr zu helfen, zerrt Max aus dem Geschäft und denkt hilflos und wütend: „Was soll ich tun?! Der wird mir noch über den Kopf wachsen! Ich muss eine viel härtere Gangart einlegen!“ Der Machtkampf beginnt. Sie sagt: „Heute gibt es nichts mehr zu Naschen für dich und wendet sich von ihm ab!“ Max kann sich kaum mehr beruhigen. Er weint und kreischt, bis er nicht mehr kann.

Was ist da los mit dem kreischenden Kind?

Max erlebt die ganze Szene so: „Ist die Mama lieb zu mir, ist sie eine gute Mama und die Welt ist in Ordnung. Schimpft die Mama aber mit mir, dann ist sie eine böse Mama geworden!“ Ihr Kind erlebt im Alter von zweieinhalb so als hätte es zwei Mütter und zwei Väter. Es sieht die Eltern entweder nur als gut oder nur als böse – Max erlebt seine Mutter also als NUR böse, wenn sie mit ihm schimpft.

Von Hexen und Engeln...

Denken wir an Max, wie er im Geschäft auf seine Mama einschlägt und sich auf den Boden wirft. ... Es geht ihm hier gar nicht (mehr) um den Schlecker. Es geht ihm darum, seine gute Mama wieder haben zu wollen und die „Hexe“, in die sich seine Mama verwandelt hat, zu vertreiben. Er weiß nicht, dass seine Mama gute und böse Anteile in sich trägt und im nächsten Moment wieder wie ein Engel zu ihm sein kann.

Die Eltern denken meist: **„Wieso führt sich das Kind so auf? Nur weil ich ihm etwas verboten habe?“** Für das Kind ist aber gerade eine Welt zusammen gebrochen. Den Schlecker nicht zu bekommen, zusammen mit dem Schimpfen der Mama, ist gleichbedeutend mit: **„Meine Mama liebt mich nicht mehr. Sie hat mich verlassen und ist eine Böse geworden!“** Die Eltern sind die einzigen Menschen, die das kleine Kind hat und es fühlt sich alleine, verlassen und bedroht, wenn sie böse werden.

Hinter den scheinbaren Machtkämpfen steckt also eine große Verzweiflung: **„Wie werde ich die „Hexe“, zu der die Mama geworden ist, wieder los und wie bekomme ich den „Engel“ zurück, nach dem ich mich so sehne?“**

Man nennt diese Art des Erlebens auch Spaltung in „Gut“ und „Böse“. Mit zirka drei Jahren - wenn die Entwicklung gut verlaufen ist - ist diese Spaltung aufgehoben und das Kind kann seine Eltern ganzheitlich erleben. Es weiß nun, dass die Mama auch dann eine liebende und schützende Mama bleibt, wenn sie gerade etwas verbietet oder schimpft. Die großen Stürme nehmen ab und ein Verbot ruft vielleicht immer noch eine Szene herbei, wird vom Kind aber nicht mehr mit Liebesverlust und Verlust der „guten“ Mutter gleichgesetzt.

Was tun mit dem Trotzkind? Braucht es härtere Grenzen?

Nein, es braucht keine härteren Grenzen. Es braucht nur verständnisvolle und verständliche Grenzen. Es ist wichtig, WIE das Kind ein Verbot erlebt. Wenden wir uns wieder Max und seiner Mama zu.

Die Szene hätte auch folgendermaßen verlaufen

können: Wenn Max zornig um den Schlecker schreit, könnte die Mama denken: „Ich verstehe schon, dass er den Schlecker haben will und zornig wird, wenn er ihn nicht bekommt. Er ist doch so eine Naschkatze. Und ich weiß ja, wie fürchterlich das sein kann, wenn man etwas haben will und es nicht bekommen kann.“

Die Mutter vermittelt Max, dass sie seine Wut versteht, dass er aber trotzdem keinen Schlecker bekommt. Er darf zornig auf sie sein, er darf aber nicht auf sie einschlagen. Da er ihr in seinem großen Frust leid tut, sucht sie nach Möglichkeiten, ihn zu trösten. Sie bietet ihm eine Kekspackung an, die sie Max schon vor der Kassa öffnen lässt. Vielleicht fragt sie auch die Dame an der Wursttheke, ob sie ein Stück Extrawurst für den Kleinen hat. Als Draufgabe darf Max dann das Einpack-Papier zerknüllen, so fest er nur kann. Damit ist er gleich auch seine große Wut auf die Mama los.

Dem Kind nicht allzu böse sein!

Was ist der Unterschied zur 1. Szene? Vorher hatten wir eine wütende Mama, die dachte: „Das Kind hat sich zu benehmen, ich muss es bestrafen! Beim zweiten Beispiel wird der Schlecker auch nicht gekauft, aber der Mama ist klar, wie sehr sie Max damit auch weh tut. Und er tut ihr automatisch leid, weil sie ihm nicht das möglich machen kann, was er gerade will. Aus diesem Gefühl heraus wird ihr etwas einfallen, womit sie ihn trösten kann. Die Wut von Max ist so viel geringer, obwohl er den Schlecker auch nicht haben konnte.

Genau das ist der Schlüssel, wie man mit seinem Kind die Trotzphase besser durchlebt. Mit viel Verständnis bleibt es nur bei einem „normalen“ Trotz und das Kind erleidet keine unerträglichen Wutanfälle. Im anderen Fall besteht die Gefahr, dass die Eltern einen Machtkampf mit dem Kind beginnen. Der bereitet ihm Ängste und kann dadurch seine weitere Entwicklung beeinträchtigen.

Tipp

Was kann man noch tun?

- Denken sie daran: Grenzen, Verbote und Einschränkungen sind bei Trotzkindern notwendig, wichtig und völlig in Ordnung. Man sollte aber immer nur ihr „überschießendes“ Verhalten maßregeln und einschränken, dem Kind selbst aber nicht allzu böse werden!
- Immer kann man solch eine Haltung nicht einnehmen, da ein trotzendes Kind Eltern schon auch auf die Palme bringen kann – und auch das ist normal, auch damit muss ein Kind konfrontiert werden. Es reicht völlig aus, in jenen Situationen an diese Haltung zu denken, in denen man als Mutter und/oder Vater ausreichend (emotionalen) Spielraum dazu hat. Oder aber im Anschluss an solche Szenen, wenn alle Emotionen wieder abgekühlt sind, dem Kind entlastende Worte zur Verfügung zu stellen.

V wie Verbote und Grenzen

Hilfreiche Tipps zum Setzen von Grenzen

„Nein, ich mach jetzt keine Hausübung!...„Zähne putzen mag ich nicht!“, „Zusammenräumen?! ...Nein, wenn, dann später!“. „Und bei der Oma schlafe ich heut´ auch nicht!“...

Wie oft es im Zusammenleben mit unseren Kindern doch kracht! Und wie groß ist dann der Wunsch von Eltern nach Harmonie und Ruhe.

Gibt es ein konfliktfreies Zusammenleben und ist das erstrebenswert?

Konfliktfreie Beziehungen gibt es nicht. Nicht bei Erwachsenen und nicht bei Kindern. Konflikte sind ein Teil der menschlichen Interaktion und ein wichtiger Teil des sozialen Miteinanders. Sie entstehen überall dort, wo Menschen aufeinander treffen.

Es mag durchaus Kinder und Erwachsene geben, die zu allem „Ja“ sagen und Streit hintanhalten. Sie haben ihre ganz eigenen Wünsche und Bedürfnisse dann aber meist verdrängt. Sie haben sehr wohl auch einen eigenen Willen und eine Meinung, verschonen uns und die Umwelt aber lieber davon. Anstatt zwischen ihnen und anderen „kracht“ es dann meist anderswo: Kopfweh, Bauchweh oder ähnliche psychosomatische Symptome stellen sich manchmal ein. Verdrängung der eigenen Bedürfnisse kommt immer auch einer Fehlentwicklung gleich.

Es ist daher vollkommen normal, dass Eltern mit ihren Kindern streiten. Es ist auch normal, dass Kinder wütend werden, wenn ihnen etwas verboten wird. Und es ist in Ordnung, dass Eltern auf ihre Kinder zornig werden, wenn sie nicht hören wollen.

Konflikte sind gute Lehrmeister für's Leben. Ihre Kinder können ohne sie nicht optimal reifen. Sie lernen durch sie in konstruktiver Weise mit Spannungen und Streitereien im späteren Leben umzugehen.

Immer wieder müssen wir als Erwachsene einen Kompromiss

zwischen den Bedürfnissen unserer Kinder und unseren eigenen Bedürfnissen machen. Überlegen Sie, wie oft Sie am Tag gegen die Wünsche der Kinder vorgehen müssen! Das ist für Kinder nicht einfach und ihre erste und normalste Reaktion darauf ist Widerstand.

Ich kann auf diesen Widerstand und auf das Vergehen des Kindes als Mutter oder Vater auf mehrere Arten reagieren, auf unterschiedliche Weise eine Grenze setzen:

Dazu ein Beispiel:

Stellen Sie sich vor, Sie fahren mit 150 km/h auf der Autobahn und ein Polizist hält sie auf. Er hat zwei Möglichkeiten, wie er Ihre Grenzüberschreitung bestrafen kann: Er kann Sie maßregeln für Ihr Vergehen, Ihnen mit harten Strafen drohen und Sie mit bösen Blicken einschüchtern. Er kann Ihnen zu verstehen geben, dass Sie nicht „normal“ sind, wenn Sie so schnell fahren. Außerdem hätten Sie keinen Grund, ärgerlich zu sein, wenn Sie jetzt Ihre verdiente Strafe bekommen. Der Polizist könnte Ihnen aber auch sagen, dass er schon versteht, warum Sie zu schnell gefahren sind. Er wäre auch aufs Gas gestiegen, wenn er seine Tochter von der Schule hätte abholen müssen, aber zu spät dran gewesen wäre. Er müsse Ihnen die Strafe aber trotzdem geben, weil man nicht so schnell fahren darf. In beiden Fällen haben Sie nun eine Strafe erhalten. In beiden Fällen fühlten Sie sich aber komplett anders. Im ersten Beispiel brach der Polizist die Beziehung zu Ihnen ab. Im zweiten Beispiel wurde die Beziehung nicht abgebrochen. Sie wurden verstanden und fühlten sich wahrscheinlich besser als im ersten Beispiel. Und dieses zweite Beispiel soll zeigen, welche Haltung auch beim Setzen von Grenzen bei Kindern hilfreich sein kann.

Kinder wollen ständig etwas!

Kinder haben immer Wünsche, egal ob sie ein oder siebzehn Jahre alt sind. Sie haben sogenannte „Alltagsbedürfnisse“, wie es der Wiener Psychotherapeut H. Figdor nennt:

Die „Alltags“-Bedürfnisse eines 4-Jährigen Kindes wären zum Beispiel:

Im Bett bleiben, solange ich will, zu den Eltern ins Bett kommen und kuscheln, dann spielen, dann bestimmt nicht waschen und Zähne putzen, mit der Mama und dem Papa zusammenbleiben und irgendetwas Schönes machen.



Im Kindergarten mit der Tante ganz alleine etwas unternehmen, vielleicht sogar erreichen, dass sie mit den anderen Kindern schimpft und nicht immer nur mit mir...

„Alltags“-Bedürfnisse so mancher 12-Jähriger:

Computer spielen, wann ich will. Meinen Zorn zeigen, wie er gerade kommt. Keine Hausübung machen. Den Bruder ärgern. So lange auf bleiben, wie ich möchte...

Grenzen schaden nicht!

Diesen Alltagswünschen müssen wir immer wieder Grenzen setzen, um eine gesunde und nicht antisoziale Entwicklung unserer Kinder zu gewährleisten. Verbote und Grenzen schaden nicht, im Gegenteil. Schädlich kann nur die Haltung sein, die beim Setzen von Grenzen eingenommen wird. Es kommt nämlich immer darauf an, WIE Sie Ihrem Kind etwas verbieten. Muss Ihr Kind damit rechnen, wegen eines Regelverstoßes nicht mehr geliebt zu werden, kann das schlimme Folgen für seine Entwicklung haben.

Man kann beispielsweise eine Vierjährige / einem Vierjährigen, der schon wieder nicht Zähne putzen will, auf zwei Arten begegnen: **Sie / Er kann sich dabei von mir noch immer geliebt und respektiert fühlen oder sie / er kann sich ungeliebt oder gedemütigt fühlen.**

Und damit sind wir schon bei der zweiten Art von Bedürfnissen!

Die Entwicklungsbedürfnisse von Kindern sind folgende:

Als Kind keine Angst um die Liebe meiner Eltern haben zu müssen, egal was ich tue, und egal wie (schlimm) ich bin. Meine Gefühle und auch meine Wut, die in mir hochkommen, als in Ordnung ansehen zu dürfen. Das Bedürfnis, von meinen Eltern respektiert zu werden, ohne etwas dazu tun zu müssen.

Wenn diese Bedürfnisse auf der Strecke bleiben, kann das der kindlichen Entwicklung schaden und sich zum Beispiel in Verhaltensauffälligkeiten manifestieren. Das Erfüllen der Entwicklungs-Bedürfnisse hat nichts mit dem Erlauben oder Nicht-Erlauben zu tun oder mit dem „Ja“ oder „Nein“ sagen. Ob sich ein Kind geliebt und respektiert fühlt, hängt alleine damit zusammen, ob sich die Eltern in das Kind einfühlend können.

Halt und Sicherheit durch Autorität

Sie müssen als Eltern Autorität sein, alleine schon deswegen, damit Sie Ihren Kindern Halt und Sicherheit vermitteln können. Wo das nicht der Fall ist, werden die Kinder meist auffällig, provokant und testen ihre Grenzen aus. Eltern, die keine Autoritäten sind, werden von den Kindern dann auch als „schwach“ erlebt, als nicht in der Lage, ihnen den notwendigen Schutz im Leben zu geben. Das kann Kinder sehr ängstigen.

Entscheidend ist, wie Autorität gelebt wird und wie in Konfliktsituationen reagiert wird. Kinder haben nicht die Möglichkeit, im Streitfall sachlich zu bleiben, sie werden recht schnell beleidigend, wütend oder trotzig. Erwachsene sind viel besser in der Lage, souverän zu bleiben und sich nicht in die Inszenierungen der Kinder verstricken zu lassen, sich nicht auf dieselbe Stufe mit dem Kind zu begeben und die eigene Überlegenheit machtvoll zu demonstrieren.

Tipp

Was kann man noch tun?

- Wenn Grenzen gesetzt werden müssen, sollte das immer klar und direkt passieren! Das ist genau so wichtig, wie die einfühlsame Haltung und das Verständnis für den Frust, der auf ein Verbot folgt.
- Äußern sich Eltern nicht klar und wird mit dem Kind lange diskutiert, kann es zu Problemen kommen, da man ihm vortäuscht, seine Meinung wäre auch gefragt. Das Autoritätsverhältnis wird verleugnet und das Kind wird zur Mitbestimmung verführt. Der Erwachsene bleibt aber meist „Sieger“ und das Kind ist dann schwer gekränkt. Ist das Autoritätsverhältnis aber von vorn herein klar und sind die Grenzen eindeutig, kommt es nur zum „normalen“ Frust bei den Kindern. Dieser muss den Kindern auch zugestanden werden. Es gesellt sich aber keine übersteigerte Wut hinzu und es findet auch kein Vertrauensbruch zu den Eltern statt.



Z wie Zorn

oder: wie umarmt man einen Kaktus?

Seien Sie ehrlich! Wie oft haben Sie schon mit neidischem Blick zur Familie von „nebenan“ geschielt und ganz bei sich gedacht: „Wieso haben die da drüben so brave Kinder und meine wüten die ganze Zeit? Was mache ich falsch?“

Nicht wenige Eltern leiden unter Selbstzweifel und Ängsten. Sie befürchten, in der Erziehung etwas falsch gemacht zu haben, weil die Kinder laut oder aggressiv sind. Viele denken auch: **„Die Kinder sind doch nicht normal, wenn sie sich so aufführen!“**

Wie entlastend es da ist, wenn man hört, dass man gar nicht versagt haben muss, wenn man zornige Kinder hat, die ihre Gefühle ausagieren und oft streiten. Gefühle zu zeigen ist normal! Zorn, Wut und Konflikte gehören zu jeder Beziehung dazu. Sie sollten nur nicht überhand nehmen!

Dazu ein Beispiel: Es ist bereits 20 Uhr und Peter sitzt noch immer vor dem Fernseher. Sein Vater hat ihm schon mehrere Male im Guten gesagt, er soll schlafen gehen und jetzt wird er auch noch zornig! „Dieser unfolgsame, schlimme Bub!“, denkt der Papa, „er hat kein Recht und keinen Grund so wütend auf mich zu sein. Ich tue doch immer alles für ihn! Will er mich ärgern?!“ Während er dies denkt, rauft Peter vor Wut auch noch mit seiner kleinen Schwester. „Du bist doch nicht mehr normal, Peter! Du hast nicht so zornig zu sein!“, schreit der Vater. „Schluss mit dem Fernsehen und ab ins Bett. Und wenn du so weiter machst, gibt’s für dich bald überhaupt kein Fernsehen mehr!“

In diesem Beispiel gibt es drei Mal Frust für Peter:

1. Frust durch das Abdrehen des Fernsehers
2. Frust, weil Peter denkt, der Papa mag ihn so nicht mehr und er hat mit seinem Zorn die Beziehung zu ihm zerstört
3. Frust, weil Peter das Gefühl hat, böse und schlimm zu sein, wenn er so wütend wird

Es wäre nun aber auch ein anderes Szenario denkbar

gewesen: „Natürlich wird Peter zornig, wenn er jetzt schlafen gehen muss, das verstehe ich schon“, denkt der Papa. „Es läuft doch gerade so ein toller Film. Ich würde sicher auch wütend werden, unterbräche mich jemand bei einem spannenden Film. Aber trotzdem darf er diese - ganz von mir verstandene - Wut jetzt nicht an seiner Schwester auslassen. Ich muss ihn schlafen schicken, weil er für den nächsten Schultag ausreichend Schlaf braucht!“ Der Papa sagt zu ihm: „Also ab ins Bett, Peter und keine Diskussion darüber!“ Und er denkt weiter: „Da er mir leid tut in seinem Frust, werde ich versuchen, es ihm leichter zu machen und ihn trösten. Wenn genug Zeit ist, machen wir vielleicht eine Polsterschlacht, bei der er seinen Frust auf mich abbauen kann!“

Hier gab es nur noch einmal Frust für Peter:

Nämlich den Frust, der durch das Abdrehen des Fernsehers entstanden ist. Peter fühlte sich aber weder ungeliebt, noch hatte er das Gefühl, etwas falsch zu machen, wenn er zornig wird. Sein Papa hatte eine ganz andere Haltung. Er konnte es Peter nach wie vor nicht erlauben, seinen Kopf durchzusetzen oder mit seiner Schwester zu raufen. Aber er verstand und akzeptierte Peters Wutgefühl und half ihm sogar bei der Umlenkung der Wut auf andere Ziele. Genau dieses Gefühl brauchen Kinder, um sich, wenn sie aufgebracht sind, wieder beruhigen zu können.

Wenn Eltern den Kindern ihre Wutgefühle absprechen, zieht das oft weitere Konflikte, Streitereien und Verhaltensauffälligkeiten nach sich.

Meiden Sie eher Sätze wie diese:

„So hat man nicht zu sein!“ oder:

„Du tickst nicht richtig, wenn du so bist!“

Denken Sie daran: Nichts erschüttert eine Beziehung so sehr wie die Bagatellisierung oder das Absprechen von Gefühlen!

Ich kann doch nicht immer nur verstehen!

Natürlich kann und will man sein Kind nicht immer verstehen; vor allem dann nicht, wenn es sich bereits zum wiederholten Mal „daneben“ benimmt. Dann ist es durchaus normal, wenn man wütend wird. Aber auch in diesen Fällen ist es hilfreich,

im Nachhinein zum Kind zu gehen und mit ihm über die vorangegangene Szene zu sprechen. Es sollte erfahren, dass es trotz seiner Wut und trotz seines Verhaltens geliebt wird.

Erziehung ohne Zorn ist nicht denkbar!

Weder bei den Eltern noch bei den Kindern! Halten Sie sich bitte vor Augen, wie oft Sie am Tag gegen die Wünsche Ihrer Kinder vorgehen müssen. Wie oft Sie ihnen sagen müssen, dass sie sich ruhig verhalten oder zu Bett gehen sollen, in den Kindergarten gehen oder die Hausübung machen müssen... Das müssen Sie als Eltern tun, sonst würden die Kinder rein ihrem Willen folgen.

Als erste und normalste Reaktion auf Ihr Vorgehen gegen die Wünsche Ihres Kindes ernten Sie wahrscheinlich Auflehnung und Zorn.

Auch Sie würden auf die Barrikaden steigen, wenn Ihre Eltern sich ständig in Ihr Leben einmischen würden und Ihnen vorschreiben wollten, was Sie zu tun oder zu unterlassen hätten. Und wenn es aus Sicht Ihrer Eltern noch so vernünftig wäre...

Würden Sie in solch einer Situation keinen Zorn entwickeln, wäre das bedenklich, wenn nicht sogar besorgniserregend. So sollte man es auch bei Kindern sehen. Kinder haben natürlich ganz andere Wünsche als Erwachsene: Sie wollen nicht ruhig sein, sie wollen nicht ins Bett gehen etc. Immer dann, wenn wir gegen Kinderwünsche vorgehen müssen, entsteht in den Kindern Wut. Je kleiner sie sind, umso weniger Möglichkeiten haben sie, ihren Zorn zu unterdrücken oder ihn in Worte zu fassen. Sie schlagen dann, hauen, kratzen oder beißen.

Sie könnten jetzt vielleicht einwenden: „Aber wir erklären es unserem Kind doch so gut. Wir reden mit ihm und appellieren an seine Vernunft! Da dürfte es doch gar nicht mehr so wütend werden!“ Leider nein, Verbote sieht ein Kind nicht einfach so ein. Es denkt sich seine Wut auch nicht aus, sondern wird regelrecht von ihr „überschwemmt“.

Kinder leben im »Hier und Jetzt«

Wichtig zu wissen ist auch, dass unsere Kinder wesentlich mehr im „Hier und Jetzt“ leben als Erwachsene. Sie haben eine geringere Frustrationstoleranz und werden schneller wütend. Wir Erwachsene können bei Frust – z.B. in der Arbeit - an den nächsten Urlaub denken und uns die Situation

Ihr Motto sollte sein:

- Ich versteh dich! Wenn es mir so ginge oder wenn jemand das von mir verlangen würde, dann würde ich auch hauen, kratzen, schimpfen oder beißen wollen. Aber leider muss ich es dir trotzdem verbieten!“ Genau diese Haltung hat enorme Wirkung auf das Kind und seinen Zorn. Alleine das Verstehen, Bedauern und „Mit-Leiden“ mit dem Kind, wenn man etwas gegen seinen Willen durchsetzen muss, ist der beste Garant dafür, dass Konflikte nicht eskalieren, dass der kindliche Zorn das normale Maß nicht übersteigt und dass die Entwicklung des Kindes weiter gut verläuft.
- Ein Kind, das emotional gesund ist, reagiert auf Unsicherheiten, Verbote und Grenzen immer mit Wut, weil es immer spüren und sagen kann, was es gerade möchte und braucht. Es wird sich aber – stößt es auf ein „Nein“ – auch anpassen können. Allerdings wird es sich nicht von selbst aus an etwas anpassen wollen, das gegen seinen Willen geht. Dürfen Kinder ihre Gefühle spüren und haben, schöpfen sie darin die Lebenskraft und das Selbstwertgefühl, das es braucht, um sich im Leben durchzusetzen.

dadurch erleichtern. Kinder können Zukunft nicht optimal vorausdenken. Ein Konflikt mit den Eltern kann sie ängstigen, weil sie unzureichend antizipieren können, dass der Streit zu einem späteren Zeitpunkt wieder vorbei sein wird und alles wieder gut sein wird. Dann ist es tröstlich, wenn Sie Ihrem Kind sagen: „Jetzt war ich wütend auf dich und habe geschrien. Aber du musst wissen, dass ich dich trotzdem lieb habe, gerade aber überfordert war.“ So wird der Konflikt weniger bedrohlich für das Kind und es weiß, dass er auch ein Ende hat. Das Kind hat Orientierung für den nächsten Streit mit den Eltern und erlebt diesen dann als weniger bedrohlich, wenn es eine Erklärung bekommen hat.

„Freundlich sein“ gegenüber Zorn!**Wie geht das?**

Stellen Sie sich einmal vor, Sie müssen mit Ihrem Kind zum Zahnarzt. Es sitzt auf dem Zahnarztstuhl und schreit. Was tun Sie? Den meisten Eltern würde ihr Kind leid tun, obwohl es vielleicht heftigen Widerstand gegen den Zahnarzt und seinen Bohrer leistet. Dennoch werden die Eltern kein schlechtes Gewissen haben, ihm den Zahnarztbesuch zuzumuten, weil sie wissen, dass das Kind im Augenblick zwar Schmerzen hat, aber auf längere Sicht gesehen, nützt die Füllung in seinem Zahn. Kaum jemand würde auf die Idee kommen, dass ein Kind nicht normal ist, nur weil es beim Zahnarzt weint. Im Gegenteil: Man wird das Kind wahrscheinlich in die Arme nehmen und trösten. Ähnlich sollte man mit allen Konflikten in der Erziehung umgehen. Es ist unmöglich, einem Kind alles zu erlauben, was es gerade möchte. Es gibt aber keinen Grund, warum sich Ihr Kind nicht dieses oder jenes denken oder wünschen sollte – selbst wenn es ein aggressiver Gedanke ist. Das Anerkennen der Wünsche und Impulse Ihres Kindes heißt schließlich nicht, dass Sie ihm alles erlauben müssen.

Vom Standpunkt der Kinder aus ist vieles, was wir von ihnen verlangen, eine Störung. Es macht einfach keine Lust, sich anpassen oder fügen zu müssen. Wenn wir das verstehen und den Wutausbrüchen unseres Nachwuchses zwar mit Regeln und Grenzen, aber doch mit ganz viel Verständnis begegnen, sollte einer gesunden natürlichen Entwicklung unserer Sprösslinge zu Erwachsenen, die in der Welt „da draußen“ bestehen können, nichts im Wege stehen.



Elternliteratur

- **Barth R. (2008):** Was mein Schreibbaby mir sagen will: Hilfe durch bessere Kommunikation - Schritt für Schritt zum Erfolg. Weinheim: Beltz
- **Brisch, K.H. (2022):** Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie. Stuttgart: Klett Cotta. 19. Aufl.
- **Brisch, K.H. (2022):** Pubertät. Reihe Bindungspsychotherapie - Bindungsbasierte Beratung und Therapie. Stuttgart: Klett-Cotta. 2. Aufl.
- **Figdor, H. (2007):** Wieviel Erziehung braucht der Mensch? In H. Figdor: Praxis der Psychoanalytischen Pädagogik. Vorträge und Aufsätze. Band 2. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- **Fraiberg, S. (2022):** Seelische Gesundheit in den ersten Lebensjahren. Gießen: Psychosozial-Verlag. 2. Aufl.
- **Julius, H. /Uvnäs-Moberg, K. / Ragnarsson Sveinn (2020):** Am Du zum Ich. Bindungsgeleitete Pädagogik: Das CARE-Programm. Verlag Kerlingarhóll
- **Sendak, M. (2013):** Wo die wilden Kerle wohnen. Kinderbuch. Zürich: Diogenes
- **Kieser, C. (2006):** Lukas und die Monster unterm Bett: Klopf, klopf, klopf, ich helfe Dir. Kinderbuch. Ahlerstedt: Param
- **Van der Kolk, Bessel A. (2019):** Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst Verlag. Jugendhilfe. Eine Praxis und Orientierungshilfe der BAG Traumpädagogik. Weinheim u.a.: Beltz Juventa, 157-174.

Das Werk einschließlich seiner Texte ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen, die Nutzung des Werkes oder einzelner Teile zu Werbezwecken sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Fachliteratur und weitere Empfehlungen

- **Barth-Richtarz, J., Neudecker, B. (2015):** Autistisch, hyperaktiv, traumatisiert: Welchen Nutzen haben Diagnosen für den pädagogischen Umgang mit Kindern?
In: Dörr, M., Gstach, J. (Hrsg.): Trauma und schwere Störung. Pädagogische Arbeit mit psychiatrisch diagnostizierten Kindern und Erwachsenen. Jahrbuch für Psychoanalytische Pädagogik 23. Gießen: Psychosozial-Verlag
- **Blos, P. (2015):** Adoleszenz. 9. Auflage. Stuttgart: Klett Cotta
- **Datler, W., Funder, A., Hover-Reisner, N., Fürstaller, M., Ereky-Stevens, K. (2012):** Eingewöhnung von Krippenkindern: Forschungsmethoden zu Verhalten, Interaktion und Beziehung in der Wiener Kinderkrippenstudie.
In: Viernickel, S., Edelman, D., Hoffmann, A., König, A. (Hrsg.): Krippenforschung. Methoden, Konzepte, Beispiele. Reinhardt: München
- **Datler W. (2011):** Forschungsprojekt WiKo - Ein Wiener Projekt zur Entwicklung von standortbezogenen Konzepten der Eingewöhnung von Kleinkindern in die Kinderkrippe und den Kindergarten.
https://www.univie.ac.at/bildungswissenschaft/papaed/forschung/x10_WiKo.html
- **Datler W., Figdor H., Gstach J. (Hg.): (2005):** Die Wiederentdeckung der Freude am Kind, Gießen: Psychosozial
- **Dornes, Martin (2006):** Die Seele des Kindes: Entstehung und Entwicklung. Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verlag
- **Figdor, Helmuth (2012):** Patient Scheidungsfamilie. Ein Ratgeber für professionelle Helfer. Gießen: Psychosozial
- **Fonagy, P. / Gergely, G. (2018):** Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self. New York: Routledge.
- **Funder, A. (2009):** Zur Bedeutung von Übergangsobjekten als Trennungshilfe für Kinder in Kinderkrippen und Kindergärten. In: Zeitschrift für Individualpsychologie 34 (Heft 4)
- **Göttl, C. (2016):** Von Säugetierinstinkten und Bindungstraumata, Bildungs-TV
https://www.youtube.com/watch?v=ilr_3m-XgCl&feature=emb_rel_pause
- **Haim, O., Lebowitz, E. (2015):** Ängstliche Kinder unterstützen: Die elterliche Ankerfunktion. Göttingen: V&R
- **Hover-Reisner, N., Fürstaller, M. (2017):** Die Bedeutung der Peers für Entwicklung und Bildung des Kindes in der Krippe. In: Frühe Kindheit, 2/17, 14-21.
- **Lohaus, A., Vierhaus, M. (2013):** Entwicklungspsychologie. Heidelberg: Springer.
- **Mahler, M., Pine, F., Bergmann, A. (2008):** Die psychische Geburt des Menschen: Symbiose und Individuation. 19. Auflage. Frankfurt am Main: Fischer
- **McKinsley Crittenden, P. (2016):** Raising Parents. Attachment, representation, and treatment. New York: Routledge. 2. Aufl.
- **Noske, J. (2018): Seelische Strukturen:** Zum Versuch einer Abstimmung innerer und äußerer Strukturen in der jugendpsychiatrischen Behandlung. Wien: Facultas. 1. Aufl.
- **Pav, Ursula (2016):** „...und wenn der Faden reißt, will ich nur noch zuschlagen!“ Gießen: Psychosozial
- **Salzberger-Wittenberg, I. (2002):** Pädagogik der Gefühle. Emotionale Erfahrungen beim Lernen und Lehren Taschenbuch. Wien: WUV
- **Senckel, Barbara / Luxen, Ulrike (2021):** Der entwicklungsfreundliche Blick. Entwicklungsdiagnostik bei normal begabten Kindern und Menschen mit Intelligenzminderrung. 2. Auflag. Weinheim u.a.: Beltz.
- **Winnicott, D.W.:** Reifungsprozesse und fördernde Umwelt. Gießen: Psychosozial-Verlag. 3. Aufl., 2020

Elternbildung in Oberösterreich

In Elternbildungsveranstaltungen können Sie sich Wissen zu verschiedenen Entwicklungsphasen Ihres Kindes aneignen. Elternbildung begleitet Mütter und Väter bei der Erziehung ihrer Kinder, sie bringt mehr Sicherheit bei der Erziehung, mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft und damit mehr Freude in das Leben mit Kindern.

Um Eltern den Zugang zu Elternbildungsveranstaltungen zu erleichtern, hat das Familienreferat den Oö. Elternbildungsgutschein ausgeweitet. Daher erhalten alle Eltern Oö. Elternbildungsgutscheine von jeweils 20 Euro mit Ausstellung der OÖ Familienkarte und des Weiteren zum 3., 6. und 10. Geburtstag eines Kindes.

Mit Aktivierung des „Digitalen Elternbildungskontos“ auf www.familienkarte.at erhalten Eltern das Elternbildungsguthaben zum jeweiligen Stichtag in einem persönlichen „Konto“ gutgebucht. Um diesen Online-Service nutzen zu können, ist eine einmalige Registrierung auf www.familienkarte.at bzw. in der Familienkarte APP erforderlich. Als zusätzlichen Service erhalten OÖ

Familienkarten-Inhaber eine Verständigung via E-Mail, wenn aufgrund des Alters eines Kindes ein Förderansuchen möglich ist.

Die Gutscheine können bei allen Veranstaltungen zum Thema Eltern-Kind-Beziehung und Partnerbeziehung, die mit dem Elternbildungsgutschein gekennzeichnet sind, direkt bei Oberösterreichs Bildungseinrichtungen, Eltern-Kind-Zentren, Familienorganisationen, öffentlichen Anbietern und zahlreichen privaten Initiativen eingelöst und von der Teilnahmegebühr abgezogen werden. (Der Veranstaltungsträger rechnet die Gutscheine im Nachhinein mit dem Land OÖ ab.)

Nützen Sie das Angebot und informieren Sie sich jeweils in der aktuellen Ausgabe des OÖ Familienjournals, Familienkarte APP bzw. auf www.familienkarte.at, wann und wo in Ihrer Umgebung die nächste Elternbildungsveranstaltung ist. Oder Sie abonnieren den kostenlosen Newsletter auf www.familienkarte.at und verpassen damit garantiert keine Elternbildungsveranstaltung in Ihrer Nähe.

Auszug von Informationsstellen und Elternbildungseinrichtungen:

Familienreferat des Landes OÖ

Tel.: 0732/7720-11181 bzw. 11831

www.familienkarte.at und familienreferat@ooe.gv.at

Elternschule des Landes OÖ

- Oö. Familienbund, Tel.: 0732/603060-12
- Schul- und Erziehungszentrum, Tel.: 0732/603140
- Familienakademie der Oö. Kinderfreunde, Tel.: 0732/773011
- Oö.-Spiegel Elternbildung, Tel.: 0732/7610-3221

Eltern-Kind-Zentren

- Plattform der Eltern-Kind-Zentren, Tel.: 07242/55091
- Eltern-Kind-Zentren des Oö. Familienbundes, Tel.: 0732/603060
- Eltern-Kind-Zentren der Oö. Kinderfreunde, Tel.: 0732/773011



Die Elternbildungsmaßnahmen des Familienreferates des Landes Oberösterreich wurden mit einem Diplom beim „European Public Sector Award 2007“ (EPSA) und beim „Publicus 2010“ (Preis für die öffentliche Verwaltung) als Siegerprojekt ausgezeichnet.

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich:
Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Kultur und Gesellschaft
Abteilung Gesellschaft – Familienreferat
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz

Medieninhaber und Herausgeber:
www.land-oberoesterreich.gv.at
Redaktion: OÖ Familienreferat
Textlicher Inhalt: Mag.^a Irina Posteiner-Schuller, MA
Grafik: Abteilung Presse / DTP-Center [2022704]

Bilder: S. 1 ©JenkoAtaman - stock.adobe.com; S. 2 ©Yakobchuk Olena - stock.adobe.com; S. 3 © Land OÖ / Max Mayrhofer; S. 4 ©Robert Kneschke - stock.adobe.com; S. 5 ©Roland Schuller; S. 6, 7 ©Oksana Kuzmina - stock.adobe.com; S. 9 ©anaumenko - stock.adobe.com; S. 10 ©Tomsickova - stock.adobe.com; S. 14 ©Halfpoint - stock.adobe.com; S. 17 ©Dragana Gordic - stock.adobe.com; S. 18 ©Ekaterina Pokrovsky - stock.adobe.com; S. 19 ©Odua Images - stock.adobe.com; S. 25 ©Photo-maxx - stock.adobe.com; S. 27 ©nadezhda1906 - stock.adobe.com; S. 33 ©sebra - stock.adobe.com; S. 35 ©Krakenimages.com - stock.adobe.com; S. 39 ©patrick - stock.adobe.com; S. 43 ©ra2 studio - stock.adobe.com; S. 44/45 ©Chlorophylle - stock.adobe.com; S. 47 ©gpointstudio - stock.adobe.com; S. 50 ©Stanislaw Mikulski - stock.adobe.com; S. 53 ©Syda Productions - stock.adobe.com; S. 55 ©zdravinjo - stock.adobe.com; S. 57 ©davit85 - stock.adobe.com; S. 63 ©REDPIXEL - stock.adobe.com

Druck: Friedrich Druck & Medien GmbH
Erscheinungsjahr: 2022

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter:
www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz

Das Werk einschließlich seiner Texte ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen, die Nutzung des Werkes oder einzelner Teile zu Werbezwecken sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



