

EntSpannung im Familienalltag

Impulse für tragfähige
Eltern-Kind-Beziehungen





2

Herausgegeben von

Sozialgenossenschaft Südtiroler Kinderdorf

In Zusammenarbeit mit dem Amt für Ehe und Familie der Diözese Bozen-Brixen



DIOZESE BOZEN-BRIXEN
DIOCESI BOLZANO-BRESSANONE
DIOZEJA BULSAN-PERSENON

Konzept

treff.familie

Projektleitung Gerlinde Haller

Texte: Astrid Egger, Elisabeth Kußtatscher und Roland Feichter

Grafik: Karin Lageder

Fotos: Südtiroler Kinderdorf, Roland Feichter, pixelio, pixabay

Druck: 2022 - Druckerei A. Weger GmbH

Danke für die Unterstützung an die Raiffeisenkasse Eisacktal

Die Texte lehnen sich inhaltlich und wörtlich an zahlreiche Autoren und Autorinnen an, insbesondere an die verschiedenen Werke von Jesper Juul, Joachim Bauer, Herbert Renz-Polster, Karl-Heinz Brisch, Gerald Hüther, Thomas Harms, Emmi Pikler und Magda Gerber.

Vorwort

Liebe Eltern,

Beziehung im Familienalltag ist ein Abenteuer und eine durchaus anspruchsvolle Aufgabe: Jedes Kind, jeder Erwachsene ist einzigartig und es kann daher auch keine fixen Erziehungsrezepte geben, die für alle passen würden. Einige „Leitplanken“ gibt es aber durchaus und auch ein Wissen darüber, was entwicklungs- und beziehungsfördernd ist. So eine Orientierungshilfe bietet der Familientherapeut Jesper Juul mit den Werten der Integrität, Authentizität, Gleichwürdigkeit und Verantwortung. Mit ihnen kann das Abenteuer der Erziehung für Kinder und Erwachsene gelingen, indem alle gut und gesund miteinander in Beziehung wachsen können.

Als Südtiroler Kinderdorf sind wir davon überzeugt, dass es für ein gutes Aufwachsen viele Menschen braucht, die auf ganz unterschiedlichen Ebenen dazu beitragen. Auch wir haben uns diesem Anliegen verschrieben und möchten einen Beitrag leisten, indem wir mit dieser Broschüre Impulse anbieten, die die elterliche Erziehungskompetenz fördern und stärken können. Es handelt sich dabei um eine „Elternfundgrube“, die zum Nachdenken anregen soll und Ideen für die Weiterentwicklung einer tragfähigen Eltern-Kind-Beziehung anbietet. Wir hoffen, Sie damit bei ihrem herausfordernden Abenteuer zu unterstützen und wünschen Ihnen im Alltag viel Kraft und Freude daran.

Ihr,
Karl Brunner
Direktor des Südtiroler Kinderdorfes





Inhalt

	Bewusste Elternschaft	6
	Von der Elternschaft zur Partnerschaft	7
	Da geht schon mal die Puste aus	9
	Spannung und Entspannung	13
	Willkommen-Sein in den ersten Lebensjahren	14
	Lassen Sie Ihr Baby nicht alleine weinen	15
	Achtsame Babypflege	17
	Babys sind keine Alleinschläfer	21
	Digitale Medien stören Babys	23
	Kinder haben kein Trotzalter, sondern werden selbstständig	27
	Die kindliche Frustration auf ein „NEIN“	29
	Stärken Sie das Selbstwertgefühl der Kinder	32
	Anerkennung stärkt das Selbstwertgefühl	33
	Schon mal was von Integrität gehört?	35
	Kontakt und Grenzen	38
	Wie geht das mit den Grenzen?	39
	Warum Kinder Grenzen missachten	41
	Ein „ich will“ schafft Klarheit	45
	Nicht jeder Wunsch kann erfüllt werden.....	47
	Huch, heftige Gefühle – was tun?	50
	Umgang mit den Gefühlsausbrüchen der Kinder	51
	Aggression ist eine Einladung	53
	Schule ist nicht immer einfach	56
	Wenn Jugendliche die Schule verweigern	57
	Stress bei Kindern	59
	Der Umgang mit digitalen Medien	62
	Digitale Medien können süchtig machen	63
	Sinnvolle Handyregeln	65
	Ohne Handy geht nichts mehr	69
	Sparring - eine Art der Führung in der Pubertät	73



Bewusste Elternschaft



Von der Partnerschaft zur Elternschaft

Ein Baby kommt zur Welt und nichts ist wie zuvor. Die Elternschaft bricht über zwei Menschen herein und nicht die kühnsten Träume haben dem Paar verraten, wie sehr sich das Leben ändern wird. Als Eltern wird man nicht geboren. In diese Rolle wächst man langsam, gemeinsam mit dem Kind hinein.

Sich weiterhin gut um sich als Liebespaar, als Frau und Mann zu kümmern, tut Kindern gut

Man hört nicht auf Frau oder Mann zu sein, wenn man Eltern wird, auch wenn die meisten jungen Eltern, von ihrer Elternschaft so erfüllt sind, dass das Paarleben für einige Zeit in den Hintergrund tritt. Je besser es dem Paar geht, desto entspannter können die Kinder sein und sich um ihr eigenes Leben kümmern. Wenn die Erwachsenen beginnen ihre emotionalen Bedürfnisse nicht mehr gegenseitig zu stillen, dann springen Kinder unbewusst gerne ein, was diese überfordert. Da werden die Kinder unbewusst zum gefühlsmäßigen Ersatz für den Partner/die Partnerin, der/die sich emotional zurückzieht.

Es ist also mehr als berechtigt, der Liebesbeziehung oberste Priorität einzuräumen

Kinder wünschen sich immer, dass es Mami und Papi miteinander gut geht.

Das entlastet die Kinder. Gerade Männer können dabei ihren Frauen helfen, nicht in ihrer Mutterrolle zu versinken, sondern immer wieder aufmerksam auf ihre eigenen, individuellen Bedürfnisse als Frau und als Partnerin hinzuweisen.

Das absolut Beste, was Eltern für ihre Kinder tun können, ist somit die gute Pflege ihrer Partnerschaft und die Pflege „ihrer Selbst“ als Individuen. Das heißt, dass jedes Elternteil sich selbst um seine eigene Integrität (Grenzen und Bedürfnisse) kümmert und die Verantwortung für sich selbst übernimmt.

Eltern bleiben trotz Trennung

„Glückliche Scheidungen gibt es nicht“, sagt klar und unmissverständlich der Familientherapeut Jesper Juul. Trennung tut weh, den Eltern und ganz besonders auch den Kindern.





Kinder brauchen Eltern, die anständig miteinander umgehen

Wichtig ist, dass die Erwachsenen die volle Verantwortung für die Trennung übernehmen. Das heißt, dass sie sich überlegen sollen, wann und wie sagen Sie es dem/den Kind/ern? Was sagen Sie und wie bereiten Sie sich vor?

8

Eltern sollen ehrlich mit den eigenen Gefühlen umgehen und auch sagen, dass sie traurig sind. Eltern sollten spätestens jetzt lernen, über Gefühle zu sprechen. Für viele ist das jedoch schwierig, da sie es bis jetzt auch nicht geschafft haben. Wenn Eltern sich jedoch nicht einigen können und zu viele destruktive Streitigkeiten haben, dann müssen sie Begleitung oder Hilfe holen. Damit Scheidungen nicht traumatisierend auf Kinder wirken, müssen Eltern respektvoll miteinander umgehen. Wenigstens so respektvoll, wie sie mit einem Fremden umgehen würden. Machtkämpfe und gegenseitiges Schlechtmachen sind eine ungeheure Belastung für Kinder. ●







Das Baby weint, das Größere rennt wie verrückt durch die Wohnung und dann klingelt auch noch das Telefon, gleichzeitig soll das Abendessen zubereitet werden. Der Wäscheberg wird auch nicht von alleine kleiner, die eigenen Eltern brauchen vermehrt Hilfe und am nächsten Morgen soll diese Frau bei der Arbeit wieder voll konzentriert sein. Die Mehrfachbelastung wächst, Stress ist die Folge.



10

„Meistens sind es die Mütter, die zuerst ausgebrannt sind“,

so die Dipl. Pädagogin Friederike Otto.

Ist der Körper dauernd in Alarmbereitschaft, leidet langfristig die Gesundheit darunter

Wenn der Stress häufig die Grenze des Erträglichen überschreitet, beginnt ein Kreislauf der Überforderung auch in alltäglichen Dingen. Dann ist es schwer die Überforderung nicht an das Kind weiterzugeben. Gestresste Mütter reagieren häufiger abweisend und aggressiv auf ihre Kinder. Schon kleinste Probleme

erhöhen den Stresslevel. An Entspannung ist auch dann nicht zu denken, wenn es mal ruhiger wird. Auf den Schultern der Mütter lastet viel Arbeit und große Verantwortung, die oft nicht gesehen und anerkannt wird.

Überforderte Eltern tun sich schwer, angemessen auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen

Das wirkt sich auch auf die Kinder aus. Kinder übernehmen häufig unbewusst den Stress der Eltern. Sie werden unruhig, quengelig, können sich in der Schule nicht so gut konzentrieren und können Probleme oft schlechter lösen. Bei uns herrscht immer noch der alte Mythos „der sich aufopfernden Mutter“: Eine Mutter muss immer da sein für ihre Familie. Aber wo bleiben die Bedürfnisse und Grenzen der Mütter? Oft auf der Strecke. Ist die Mutter am Ende ihrer Kräfte reagieren die Kinder oft verunsichert. Zudem sinkt bei Stress bei vielen Paaren der Kontakt zueinander.

Da geht schon mal die Puste aus

Das Wohlbefinden der Mutter hat große Priorität

Die Bedürfnisse der Mutter allem anderen unterzuordnen schadet nicht nur der Mutter selber sondern der ganzen Familie. Viele Mütter erleben sich als egoistisch, wenn sie einmal „Nein“ sagen zu den Wünschen der Familie. Den Vätern fällt dies häufig etwas leichter. Aber gerade dieses „Nein- Sagen“ muss gelernt werden. Dies fällt leichter, wenn es als „Ja“ zu sich selbst verstanden wird. Wenn ich mir selber zustimme (Ja zu mir selbst und zu meinen Bedürfnissen sage), kann ich leichter und mit gutem Gewissens „jetzt nicht“, „nein, das mag ich nicht“, „nein, ich habe keine Lust/ Geduld/Energie, ... mehr“ sagen. Wenn das nicht geschieht brennen viele Mütter aus. Frauen dürfen lernen „Stopp“ zu sagen, wenn es zu viel wird. Da gilt es Auszeiten zu suchen, Netzwerke zu bauen, den Partner mehr einzubeziehen, Verwandte um Hilfe zu bitten. Es ist auffällig, wie schwer sich manche Mütter tun andere um Hilfe zu bitten. Dabei ist es kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Zeichen von Verantwortung für sich selbst. Erwachsene, die Verantwortung für sich übernehmen, sind ein wunderbares Vorbild für ihre Kinder.

Entspannte und zufriedene Eltern tun Kindern gut

Wichtig sind offene Gespräche mit dem Partner, der Partnerin (oder mit Freunden, sollte kein Partner da sein). Gemeinsam gilt es Wege zu suchen, wo die Frau wieder Kraft schöpfen kann. Diese Wege sind in jeder Familie unterschiedlich. Wichtig aber ist, dass die Situation ernst genommen wird und gemeinsam nach Lösungen gesucht wird.

Keinem Kind geht es besser als seinen Eltern. Kinder fühlen sich schuldig, wenn es den Eltern schlecht geht. Wer sich selbst Gutes tut, der tut automatisch den Kindern Gutes. Entspannte und zufriedene Eltern erlauben dem Kind es selbst zu sein, sich zu entspannen und sich zu entfalten.

Deshalb:

Nehmen Sie sich selbst ernst als Frau und Mutter. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Wohlbefinden. Das tut nicht nur Ihnen selbst gut, sondern bereichert die ganze Familie. ●



Eine ganz besondere Qualität des Lebens ist es, die Verschiedenheit der Menschen, der Ansichten, der Meinungen, der Kulturen, der Worte, der Lebensentwürfe, der Wege, der Ideen... zu achten, zu tolerieren, zu vereinen.

Spannung und Konflikte entstehen ständig! Es ist nämlich selten, dass zwei oder mehr Menschen zur gleichen Zeit dasselbe wollen. Deshalb ist es klug und notwendig die Fähigkeit zu entwickeln, bei Konflikten fair und gut miteinander umzugehen. Dazu ist es wesentlich, dass wir uns nicht bedroht fühlen! Wir benötigen Sicherheit, müssen uns sicher fühlen! Und auch wenn das für viele sehr einfach und gegeben scheint, ist dem leider oft nicht so. Es braucht einiges an Lebenserfahrung und Lebensweisheit, um die eigenen Ängste (auch „getarnt“ als Hilflosigkeit oder Bedrohung) zu erkennen, wahrzunehmen bzw. anzunehmen.

Es deutet vieles darauf hin, dass wir als kleine Kinder so manche Situation erlebt haben, in der wir hilflos und überfordert waren. Wir waren klein, hatten wenig Lebenserfahrung, haben Spannungen erlebt/ gespürt/ mitangesehen, Kräfte und Energien gefühlt, vielleicht auch Gewalt oder Bedrohung, welche uns Angst gemacht haben! Manche von uns haben sich entschlossen, in gewissen

Spannung und Entspannung

Situationen in Rückzug zu gehen, andere wütend loszustürmen...

So wie wir selbst – so waren auch unsere Eltern manchmal einfach überfordert und wussten in jener stressigen Sekunde nicht, was sie am besten für eine entspannende Begegnung tun konnten. Es braucht Zeit, Geduld, augenscheinlich auch viele Konflikte, damit wir erkennen und wachsen. Altes, Hemmendes loslassen und neue Gedanken und Handlungen in unser Leben bringen, das ist oft nicht so leicht. Wir Erwachsene können entscheiden, wir haben diese große Freiheit, diese Verantwortung! Großartig ist, dass wir in unserem Inneren ein großes Gespür und Wissen haben, was gut tut, welche Worte und Handlungen Entspannung, Verbindung, Liebe, Lebensfreude und Gelassenheit bringen.

Und im Erziehungsalltag – besser gesagt im Familien- und Beziehungsalltag haben wir tagtäglich unzählige Situationen, die uns Entscheidungen abverlangen. Jeder Mensch kann die Welt mit mehr Liebe, Freude, Lachen ☺ füllen – oder mit Ärger, Stress, Druck und Unfreundlichkeit ☹.

Nützen wir die Chancen, die wir tagtäglich bekommen. Kümmern wir uns gut um uns selbst und unsere Bedürfnisse, geben wir uns selbst die Sicherheit, die wir brauchen und begegnen wir unserem Gegenüber mit gesunder Selbstachtung. Wenn uns dies gelingt wahren wir unsere eigene Integrität. Und wenn wir auch jene unseres Partners, unserer Partnerin und unserer Kinder wahren, dann ist Entspannung möglich: Loslassen, Ruhe, Freude, Gelassenheit. So ist es möglich, die eigene Welt und die der Liebsten zu ändern. In jedem Menschen – oftmals etwas versteckt – befindet sich ein Reichtum, eine Kostbarkeit, etwas Einzigartiges, ein Gewinn für die Welt. ●



13

**Kinder brauchen Eltern,
die täglich viele Fehler
machen und keine Lust
haben perfekt zu sein.**

Jesper Juul

Willkommen-Sein in den ersten Lebensjahren



Lassen Sie Ihr Kind nicht alleine, wenn es weint

Wenn ein Baby weint, dann gibt es hierfür immer gute Gründe

Es hat entweder Angst, Durst, Hunger oder Schmerzen, ist erschöpft, fühlt sich alleine, ist überstimuliert, ist gelangweilt, hat zu warm oder zu kalt oder spürt die Sorgen und Anspannung der Eltern. Manchmal ist es nicht zu enträtseln warum das Kind weint. Aber nie schreien Babys, um Eltern zu ärgern, um Macht über sie zu erlangen, nie aus Spaß oder aus Boshaftigkeit. Und doch, wie oft weinen Säuglinge im Kinderwagen oder nachts im eigenen Zimmer, ohne dass jemand kommt und sie herausnimmt und sie beruhigt.

Weinen ist ihre einzige Überlebensgarantie

Weinen ist für Babys die einzige Möglichkeit ihr Unwohlsein zu zeigen. Wenn Babys weinen, fühlen sie sich hilflos und alleine. Der Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie Karl Heinz Brisch schreibt in seinem Buch:

SAFE - sichere Ausbildung für Eltern:

„Für Eltern ist es ausgesprochen wichtig zu wissen, dass Säuglinge selbst noch nicht in der Lage sind größeren Stress ausreichend zu regulieren, also auch nicht sich selbst zu beruhigen. Sie brauchen von Anfang an mindes-

tens eine Bindungsperson, die durch feinfühligem Körperkontakt, etwa zärtliche Berührung, Blickkontakt und verständnisvolle Worte, ihren Stress mit ihnen zusammen reguliert und abbauen hilft. Auf diese Weise vermittelt die Bindungsperson ein Gefühl von emotionaler Sicherheit. Erst durch viele solcher hilfreichen Erfahrungen lernt der Säugling wie Stressregulation möglich wird.“

Was hilft am besten den Stress der Kinder zu beruhigen?

Das effektivste Mittel ist Körperkontakt: wiegen, halten, streicheln oder massieren, singen und mit ruhiger Stimme auf das Unwohlsein des Kindes eingehen. Wenn das Baby alleine gelassen wird in seinem Weinen, macht es die Erfahrung, dass es sich in Situationen von Angst und Schmerz nicht darauf verlassen kann, dass ihm jemand Schutz und Sicherheit gibt. Es macht die Erfahrung von Ohnmacht, Verlassen-sein bis hin zu Panik und Todesangst. Man stelle sich vor, es ist Nacht und man liege im Krankenhaus. Man hat Schmerzen und Angst. Man klingelt nach der Schwester und sie kommt nicht. Um wie viel verlorener muss sich ein Baby nachts weinend fühlen? Diese Erfahrungen prägen sich ein.



15



Was tun, wenn Eltern durch das Schreien des Babys selbst Stress bekommen?

Manchmal ist das Kind nicht zu beruhigen und man findet nicht heraus was es hat.

Das bedeutet auch Stress für die Eltern.

Aber bereits das Halten des Kindes in den Armen vermittelt dem Baby: ich bin nicht alleine in meiner Not. Jede Form von liebevollem Körperkontakt hilft dem Kind Stress und Anspannung etwas abzubauen.

Körperkontakt beruhigt, weil das Gehirn Botenstoffe ausschüttet, die Schmerz und Stress lindern, sowie Vertrauen und Bindung und somit das Gefühl von Sicherheit und Schutz aufbauen.

Wenn ein Elternteil zu erschöpft ist oder selbst unter Anspannung steht, ist es ratsam, dem anderen Elternteil das Kind in die Arme zu legen und selbst wieder Kraft zu schöpfen. Oder für ein paar Stunden Hilfe von Großeltern, Freunden und Freundinnen, Nachbarn und Nachbarinnen anzunehmen. Wir alle wissen, dass Beruhigung eines anderen am besten funktioniert, wenn man selbst innerlich ausgeglichen ist. Sonst schaukelt sich die Situation oft hoch. Erfahrene Hebammen und Kindersäuglingsschwestern können

durch die Emotionale Erste Hilfe (EEH) gut und gezielt Müttern helfen sich selbst wieder zu entspannen, wieder mehr Selbstvertrauen im Muttersein zu entwickeln und Geburtstraumas aufzulösen.

Verwöhnen wir Babys, wenn wir sie beim Schreien in den Arm nehmen?

Es herrscht vielerorts leider immer noch der Glaube, es schadet Babys nicht wenn sie weinen. Diese Überzeugung ist ein Überbleibsel aus einer Zeit, in der man dachte, Kinder durch Aufheben verwöhnen zu können. Heutige Bindungs- und Gehirnforschung beweist das Gegenteil. Nur wer als Baby und Kind in Stress- und Angstsituationen erfahren hat, dass ihm jemand beisteht, entwickelt die Fähigkeit sich mit der Zeit selbst beruhigen zu können und kann Erregungszustände besser regulieren. ●

Achtsame Babypflege

Das Baby ist da!

Welch eine Freude! Und für viele auch eine natürliche Verunsicherung. Wie umgehen mit dem kleinen Menschlein?

Die ungarische Kinderärztin Emmi Pikler (1902-1984) hat es bereits in den 1930er Jahren erkannt: Wir können mit einem Säugling bereits von Geburt an kommunizieren, und dieser wird antworten und sich verstanden fühlen. Dieses einfühlsame und gelungene Zusammenspiel vermittelt dem Säugling Vertrauen und Geborgenheit und hilft ihm dabei, ein gutes Lebensgrundgefühl aufzubauen. Gleichzeitig vermittelt es den Eltern ein Gefühl von Sicherheit und Kompetenz im Umgang mit ihrem Kind.

Mit ganzem Herzen dabei sein

Gerade die Pflege bietet eine ausgezeichnete Gelegenheit sich gegenseitig kennen zu lernen und eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Wie der Säugling gepflegt wird, prägt seine Wahrnehmung von sich und der Welt, es prägt sein Selbst-Gefühl und sein Selbst-Wert-Gefühl.

Während Sie den Säugling pflegen – wickeln, baden, füttern, anziehen – sind Sie mit ihm zusammen. Nutzen Sie diese Zeit, um ihm Ihre ganze Aufmerksamkeit zuzuwenden. Seien Sie mit dem ganzen Herzen dabei. Das kann sein, indem Sie z.B. das Telefon abstellen während Sie

das Baby füttern oder wickeln. Sagen Sie ihm: „Jetzt stelle ich das Telefon ab und will ganz mit dir zusammen sein.“

Reden Sie mit ihrem Kind

Beziehen Sie das Kind in die Pflege mit ein, indem Sie mit ihm sprechen. Sagen Sie ihm immer, was Sie als nächstes tun werden und warten Sie kurz und beobachten Sie seine Reaktion. Sicher, es wird am Anfang Ihre Worte nicht verstehen, aber mit der Zeit kann es den Klang Ihrer Stimme deuten und die Worte mit Ihren Handlungen verknüpfen. Betrachten Sie den Säugling als aktiven Empfänger, statt als passiven Teilnehmer ihrer Pflegehandlungen.

Mit der Zeit wird er Ihnen sein Ärmchen entgegenstrecken, wenn Sie ihm sagen, dass Sie ihm jetzt ein Jäckchen überziehen wollen. So kommen Sie immer mehr in eine Interaktion, die ihnen beiden Freude machen wird. Dieses dem-Kind-Mitteilen, was Sie als nächstes tun, gibt ihm das Gefühl als Mensch wertgeschätzt zu werden. So ist er nicht ein Objekt, mit dem einfach etwas gemacht wird, sondern nimmt teil. Er fühlt sich gesehen und spürt, dass jemand an ihm wahrhaft interessiert ist. Das stärkt seine Persönlichkeit.







Babys sind keine Alleinschläfer

Mythos Durchschlafen

Die gute Nachricht zuerst: Weder bei Ihnen noch bei Ihrem Baby ist etwas falsch, wenn es nicht alleine einschlafen kann und nach Ihnen ruft. Weder bei Ihnen noch bei Ihrem Baby ist etwas falsch, wenn es in den ersten drei Lebensjahren immer wieder aufwacht und nach Ihnen ruft oder Hunger hat.

Achtung vor Schlaftrainings

Das „nicht-alleine-Einschlafen“ und „nicht Durchschlafen-können“ sind sinnvolle Verhaltensweisen, die jedes Baby weltweit mitbringt und das seit Anbeginn der Menschheit. Genau dieses Verhalten hat uns als Menschheit überleben lassen. Und dieses sinnvolle Verhalten kann auch nicht mit Schlaftrainings und kontrolliertem Schreien lassen wirklich verändert werden. Natürlich haben Schlaftrainings mit kontrolliertem Schreien lassen Erfolge, sprich die Babys hören irgendwann auf zu weinen, aber das ist nur ein oberflächlicher Erfolg, denn in Wirklichkeit haben sie einfach resigniert und aufgegeben, weil sie die Erfahrung gemacht haben „Ich bin allein und verlassen. Niemand tröstet mich, wenn ich Angst habe“. Der Stresspegel ist sehr hoch. Die gesunde psychische Entwicklung und das Selbstwertgefühl des Säuglings sind gefährdet.

Warum?

Kleine Kinder können sich nicht alleine beruhigen und sich selbst Trost spenden, dazu brauchen sie den Schutz und die Geborgenheit eines Erwachsenen. Nur durch liebevolle Zuwendung und warmen Körperkontakt, bzw. verständnisvollen Worten kann sich das Stresssystem der Babys und kleiner Kinder beruhigen. Alleine gelassen in der Not können überwältigende Gefühle der Ohnmacht, des Verlassen seins, Hilflosigkeit, Einsamkeit entstehen, die ein Leben lang im Unterbewusstsein eines Menschen wirken und für Schwierigkeiten im Lebensgefühl sorgen können.

Das alleine Einschlafen und Durchschlafen sind keine Entwicklungsprobleme

Dahinter steckt eine von der Evolution ausgeklügelte Verhaltensweise. Unser Körper und unser Gehirn haben sich im Laufe von Millionen von Jahren der Menschheitsgeschichte entwickelt und veränderten sich seit den letzten 200.000 Jahren nicht maßgeblich. Damals aber war es für ein Baby ein Todesurteil allein irgendwo in der Höhle oder unter einem Baum einzuschlafen. Es wäre entweder von einem wilden Tier gefressen worden oder an Unterkühlung gestorben. Deshalb hatte die Natur eine fantastische Idee: Wenn ein Baby müde wird, zeigt es



Mehr dazu im Buch:

„Schlaf gut, Baby!“

von Kinderarzt Herbert Renz-Polster

und Nora Imlau

Verlag: GU

SCHLAF GUT

seinen Eltern, dass es ihre Nähe braucht. Und erst dann(!), wenn das Baby müde war, die Sicherheit des mütterlichen Körpers spürte, satt und warm war, dann erst konnte es sich entspannen und einschlafen. Müdigkeit und Entspannung sind die Voraussetzungen dafür, dass der Schlaf kommt. Und aus diesem Grund suchen Babys auch heute noch die Nähe der schutzgebenden Erwachsenen. Babys sind keine Alleinschläfer. Sie fühlen sich nicht von sich heraus sicher. Sie können sich weder wehren, noch in Sicherheit bringen. Das menschliche Baby ist das schutzloseste Wesen der Welt, wenn es geboren wird. Alles was es kann ist, um Hilfe rufen durch sein Weinen.

Durchschlafen ist ein Mythos

Babys brauchen unterschiedlich viel Schlaf. Er variiert bei Neugeborenen zwischen 12 und 20 Stunden am Tag. Der Schlafbedarf verteilt sich über die 24 Stunden unterschiedlich. Erst nach drei bis vier Monaten ist ein individueller Schlafrhythmus festzustellen. Im ersten Jahr wachen die Babys in der Nacht zwischen zwei und fünf Mal auf und haben Hunger. Und auch das ist von der

Natur vorgegeben, weil das Gehirn in den ersten drei Jahren rasant wächst und das nächtliche Trinken eine ausreichende Kalorienzufuhr sichert, damit das Gehirn genügend Nährstoffe zum Wachsen hat. Aber auch hier: Babys brauchen unterschiedlich viel Kalorien, so unterscheidet sich auch die Häufigkeit des Trinkens bei Babys. Erst mit drei Jahren verlangsamt sich das Wachstum des Gehirns und das nächtliche Aufwachen wird weniger. Seien Sie also beruhigt, wenn Ihr Baby noch nicht alleine einschläft und nicht durchschläft. Hier liegt kein Fehler vor. Und schauen Sie gut auf sich selbst, damit Sie am Abend entspannt sind, wenn Sie Ihr Kind ins Bett bringen.

Und hier noch eine Tatsache nebenbei: Die mütterliche Brust ist das Einschlafmittel Nummer eins. Sie vermittelt Wärme, stillt den Hunger und bietet Schutz und somit Entspannung.

Wenn Kinder in Not sind, brauchen sie unsere Nähe, unsere Beziehung und Geborgenheit. Daraus entwickeln sie ein gutes Fundament für ihr Leben: Vertrauen in sich und die Menschen und das Gefühl wertvoll zu sein und geliebt zu werden. ●



22

Digitale Medien stören Babys

Beim Stillen, während der Pflege und während des in-Kontakt-Seins mit dem Baby, haben Mobiltelefone und Fernsehgeräte nichts zu suchen

Allem vorweg sei festgestellt: Wenn Säuglinge/Kinder eine gute und sichere Bindung zu ihren Eltern aufbauen können, dann entwickeln sie nicht nur eine gute, tragfähige Beziehung zu den Eltern. Die sichere Bindung beeinflusst ihr Lebensglück, ihre körperliche und psychische Gesundheit, ihre Liebes- und Beziehungsfähigkeit sowie den Aufbau ihres Selbstwertgefühls.

Um eine sichere Bindung aufbauen zu können, ist es Voraussetzung, dass die Eltern sich auf eine bestimmte Weise auf das Baby und Kleinkind beziehen

Sie müssen dem Kind emotionale Sicherheit geben, wenn es in Not ist, die es durch Unruhe oder Weinen zeigt. Sie müssen die Bedürfnisse und Gefühle des Kindes wahrnehmen und feinfühlig und passend auf diese reagieren. Und wichtig ist auch, dass die Eltern nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich präsent sind, wenn sie mit dem Baby in Kontakt sind. Wichtig aber auch, dass die Erholungspausen des Neugeborenen respektiert werden.

Nun verhält es sich leider so, dass die digitalen Medien vermehrt zu Kontaktarmut führen und die innerliche Präsenz der Eltern vom Kind abziehen. „Säuglinge reagieren irritiert, wenn die Beziehungspartner emotional nicht präsent und mit ihren Gedanken woanders sind. Auf einen solchen Mangel an emotionaler Verfügbarkeit ihrer Eltern antworten sie mit Stress, Unruhe und verlängerten Wachzeiten. Ein flimmernder Bildschirm zieht die Mütter in ihren Bann und erschwert ein tieferes Sich-Einlassen auf die Mitteilungen und Signale des Babys“, schreibt Thomas Harms, Psychologe und Eltern-Baby-Therapeut. Fernseher und digitale Medien gehören nicht ins Wochenbett oder ins Schlafzimmer.

„Das Baby ist verwirrt und verunsichert, wenn es die Verbindung zur Mutter nicht mehr spüren kann.“

Der bloße Körperkontakt reicht nicht aus. Im Gegenteil, das Kind ist dann erst recht desorientiert, weil es gleichzeitig zwei widersprüchliche Botschaften aufnimmt. Über den Körperkontakt erfährt es einerseits die Nähe der Mutter. Andererseits fühlt es sich von ihr getrennt, wenn die Mutter beim Stillen fernsieht oder mit dem Mobiltelefon mit jemand anderem in Kontakt ist. Entscheidend ist, wie die Mutter selbst schon vor dem Stillen oder Füttern mit





sich selbst in Kontakt kommen und innerlich ruhig werden kann“,

sagt auch Klaus Käppeli, Fachpsychologe für Psychotherapie.

24 Vermehrter Medienkonsum führt vielfach auch dazu, dass die Erwachsenen die feinen Signale des Babys oder des Kindes nicht mehr richtig wahrnehmen können. Das lässt die Kinder vereinsamen, weil ihre Eltern ihre nonverbalen Botschaften nicht mehr aufnehmen. Das kann zu Störungen einer sicheren Bindungsbeziehung führen und somit das Kind in seiner gesunden Entwicklung beeinträchtigen.

„Das Baby braucht Austausch und Feedback, um sich selbst zu verstehen zu lernen und zu wachsen. Alles was es braucht, ist jemand, der es wahrnimmt und der zu dem angebotenen Dialog mit ihm bereit ist. Wenn das Kind keine Reaktion der Mutter erwecken kann oder auf Dauer falsche Reaktionen auf sein Schreien erhält, wird es sich einkapseln, um zu überleben“,

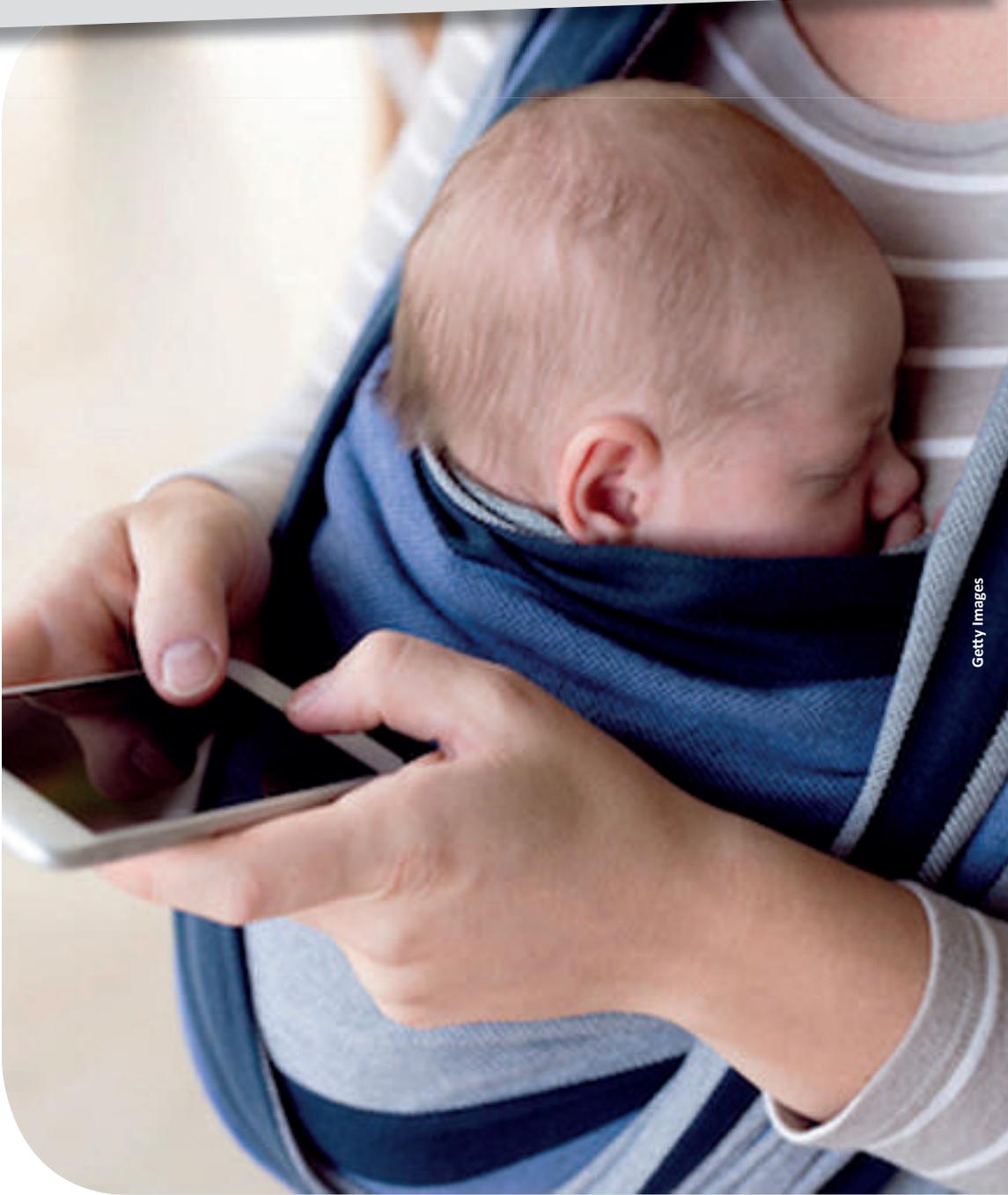
so Silija Wendelstadt, Körperpsychotherapeutin.

Die entscheidende Frage ist, warum Mütter und Väter sich oft nicht mehr ganz auf den Kontakt mit ihren Kindern einlassen können.

Paula Diedrichs aus der Schreibbaby-Ambulanz Berlin meint dazu: „Wenn Frauen den Fernseher zum Einschlafen brauchen oder ständig erreichbar sein wollen, heißt das für mich als Therapeutin: sie fühlen sich einsam und brauchen Kontakt.“

Mütter brauchen nach der Geburt besondere Zuwendung und Hilfestellung, sowie Ruhe und Erholung. Dies sei ein Wink an alle Väter: Ihre Partnerin braucht jetzt feinfühlig, emotionale und auch praktische Unterstützung. Am besten bespricht man schon vor der Geburt, wie die Mutter am besten umsorgt werden kann. ●

Quelle: Digitale Medien als Spielverderber für Babys. Beziehung als tragfähiger Boden für die Zukunft, Verein Spielraum-Lebensraum Grab





Kinder haben kein Trotzalter, sondern werden selbstständig

Eine gewagte Aussage. Familientherapeut Jesper Juul erklärt, was passiert, wenn Kinder mit zwei bis drei Jahren zu Rebellen werden - und wie Eltern darauf reagieren sollten. Er sagt:

„Kinder haben kein Trotzalter. Es ist eine natürliche Entwicklung, dass sich das zwei- bis dreijährige Kind aus der kompletten Abhängigkeit von den Eltern zu einem teilweise unabhängigen Individuum entwickelt. Diese Entwicklung wiederholt sich in der Pubertät. Wenn die Eltern versuchen, diese Entwicklung des Kindes zu verhindern, zu beeinträchtigen oder darüber zu bestimmen, dann wird das Kind trotzen.“

In diesem Alter brauchen Kinder Eltern, die sie wertschätzen und anleiten

Für viele Eltern ist es schwer auszuhalten, wenn ihr Kind einen Wutanfall bekommt, wenn es nicht nach seinem Kopf geht. Es ist wichtig zu wissen, dass Kinder nicht wütend werden, um die Eltern zu provozieren oder zu manipulieren. Es ist ihr Ausdruck von schierer Verzweiflung. Was passiert, ist folgendes: Das Kind hat einen Wunsch und kann ihn sich selbst nicht erfüllen oder die Erwachsenen sagen Nein. Das erzeugt Wut und Frustration. Je nach Temperament des Kindes bekommt es einen Wutanfall, der aber wieder vorüber geht. Das Kind muss erst

lernen, mit diesen Gefühlen der Frustration umzugehen. Je gelassener die Eltern bleiben und Verständnis für die Wut haben, desto leichter kann das Kind diese Phase gut bewältigen, etwa mit den Worten: „Ich kann verstehen, dass dich das jetzt sehr wütend macht.“ Lassen Sie das Kind in Ruhe während des Anfalls, sonst wird es nur noch schlimmer. Es kann Sie sowieso im Moment nicht hören, aber bleiben Sie in der Nähe. Etwas später können Sie mal nachfragen: „Was hat dich so wütend gemacht?“ So fühlt sich das Kind gesehen und wertgeschätzt und weiß, dass es nicht falsch ist, wütend zu sein.

Wie kann man Wutanfälle verhindern?

Das kann man nicht. Und das ist in Ordnung. Auch Erwachsene werden wütend. Je weniger die Eltern versuchen in die Selbstständigkeits-Bestrebungen der Kinder einzugreifen, desto weniger Kämpfe wird es geben. Achten Sie darauf, dass das Kind eine Umgebung vorfindet, wo nicht alles verboten oder gefährlich ist. Räumen Sie lieber für einige Zeit teure Kristallvasen oder Erbstücke weg, das entspannt die ganze Familie.

Kinder wollen mit zwei bis drei Jahren vieles alleine tun, sie entdecken gerade ihr Selbst und ihre Fähigkeiten. Eltern können sagen: „Ah, du willst dir allei-





NEIN

ne die Jacke anziehen. Das freut mich. Wenn du Hilfe brauchst, dann komm zu mir.“

Diese Phase ist entscheidend für das Kind, um neue Fertigkeiten, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu entwickeln. Betrachten Sie die wachsende Unabhängigkeit Ihres Kindes als Geschenk - nicht als Problem.



28

Wenn Kinder **NEIN** sagen

Wenn kleine Kinder in stressigen Situationen, wie z.B. morgens regelmäßig „Nein“ sagen und nicht mitmachen wollen, dann kann es sein, dass sie auf die stressige Atmosphäre reagieren. Versuchen Sie mehr Zeit einzuplanen und mehr Ruhe in die Situation zu bringen. Wenn es dann wirklich einmal knapp wird mit der Zeit, wenden Sie sich Ihrem Kind zu und schauen, dass Sie seine Aufmerksamkeit haben. Dann sagen Sie: „Heute bin ich in Eile. Ich brauche jetzt deine Hilfe. Heute helfe ich dir beim Anziehen der Schuhe und der Jacke, weil wir in 10 Minuten aus dem Haus sein müssen. Morgen wird es wieder gemütlicher.“

Je mehr das Kind das Gefühl bekommt, dass es in seinen Selbstständigkeits-Bestrebungen ernst genommen wird, desto leichter wird es für die ganze Familie. ●



Die kindliche Frustration auf ein „NEIN“

Wenn Kinder ihren eigenen Willen entdecken, dann haben sie viele Wünsche und fragen, ob sie sie erfüllt bekommen. Wenn der Erwachsene Nein sagt, dann beginnt jedes gesunde Kind für seinen Wunsch zu kämpfen und das ist je nach Temperament ganz unterschiedlich. Einige weinen leise und einige schmeißen sich auf den Boden und brüllen wie am Spieß. Dieser Kampf ist wichtig und gesund. Je klarer und entspannter, nicht süßlich die Erwachsenen bei ihrem Nein bleiben, desto schneller wird das Kind wieder ruhig. Lange Erklärungen ziehen die Situation oft unnötig in die Länge.

Wie soll man sich gegenüber der kindlichen Reaktion auf ein Nein verhalten?

Man muss sie ernst nehmen. Auf keinen Fall darf man sie ins Lächerliche ziehen oder kritisieren. Die kleinen Menschen brauchen diese Reaktion, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Nur wenn man die Zeit bekommt, sich von seinem Wunsch zu verabschieden,

kann man nachher wieder zur Ruhe kommen.

Wichtig: Machen Sie das Kind nicht schlecht dafür, dass es sich etwas wünscht und seinem Temperament entsprechend kämpft. Sonst bekommt es das Gefühl, dass es falsch ist sich etwas zu wünschen. Kritisieren Sie es nicht dafür, dass es schreit. Je mehr Sie in den Prozess eingreifen, desto länger ziehen Sie die Situation in die Länge. Wenn Sie das Geschrei nicht aushalten, gehen Sie in einen anderen Raum und beschäftigen Sie sich mit anderen Dingen. Das Kind braucht einfach Zeit, um sich von seinem Wunsch zu verabschieden.

Häufiger Konfliktablauf

Das Kind hat einen großen Wunsch, z.B. es will Fernsehen, ein Eis, ein neues Spielzeug. In dem Moment sollen Sie sich gut überlegen, ob Sie mit einem Ja oder mit einem Nein antworten. Wenn Sie das Gefühl haben, es ist nur ein halbherziges Nein und das Kind muss nur lange genug betteln oder schreien damit aus dem Nein ein Ja wird, sagen Sie doch lieber gleich von Beginn an mit einem guten Gewissen Ja und freuen Sie sich mit Ihrem Kind. Wenn Sie nicht sicher sind, können Sie auch sagen: „Ich muss es mir erst überlegen.“ Somit geben Sie sich Zeit und müssen nicht unter Druck entscheiden.



NEIN

Falls Sie sich nun für ein Nein entschieden haben, kommt es ganz sicher zum Kampf!

Vor dem haben die meisten Eltern Angst und sagen aus diesem Grund irgendwann Ja, um nicht schon wieder ein Geschrei zu haben. Dieser Kampf wird, je nach Temperament des Kindes, mehr oder weniger dramatisch ausfallen. Es ist ein gutes Zeichen, wenn Ihr Kind sich für etwas, was ihm wichtig ist, einsetzen kann. Das wird es im Leben immer wieder brauchen.

Bleiben Sie ruhig und klar bei Ihrem Nein! Nach der ersten heftigen Reaktion, zieht sich das Kind häufig zurück – in eine Ecke, unter den Tisch, in ein Zimmer und will seine Ruhe haben. Machen Sie jetzt nicht den Fehler, möglichst schnell das Kind wieder herauszulocken. Das Kind durchlebt eine Trauerphase um sich von seinem Wunsch zu verabschieden.

Die Gehirnforschung hat nachgewiesen, dass das Kind in dieser Phase ganz viel lernt: Das Gehirn lernt Frustrationstoleranz! Hormone werden im Gehirn ausgeschüttet und lassen das Frontalhirn reifen, das Kind wird empathischer. Anschließend kehrt oft auf wundersame

Art Ruhe ein. Das Kind beschäftigt sich alleine mit einem Spiel, liest und kommt dann aus seinem Versteck hervor und ist überraschend stabil.

Den Machtkampf beginnen häufig die Erwachsenen

Wenn man weiß, dass diese Reaktionen der Kinder ganz normal sind und, dass es wichtig ist, diese ernst zu nehmen, kann man sich auch entspannen, wenn es zu so einer Konflikt-Situation kommt. Das Kind ist nicht falsch oder verzogen. Es ist der natürliche Entwicklungsprozess. Wichtig auch, nehmen sie das Geschrei des Kindes nicht persönlich. Das Kind will keinen Machtkampf ausüben. Das liegt nicht in seiner Natur. Den Machtkampf beginnen die Erwachsenen, wenn sie dem Kind nicht den Raum geben, mit seinem Frust fertig zu werden und sein Verhalten abstellen möchten. Das funktioniert nie.

Je öfter das Kind die Erfahrung macht, dass die Erwachsenen ruhig bleiben, wenn es kämpft und dass es in seinen Wünschen ernst genommen wird, desto kürzer werden die Kampfphasen werden. ●



Stärken Sie das Selbstwertgefühl der Kinder



Anerkennung stärkt das Selbstwertgefühl

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist das beste psychische Immunsystem, das es gibt. Menschen mit einer starken inneren Mitte kommen im Leben gut zurecht. Sie kommen sicher durch Krisen und können voll Selbstachtung Beziehungen eingehen.

Wer BIN ich und wie stehe ich dazu?

Das Selbstwertgefühl setzt sich aus zwei Komponenten zusammen:

- ☼ Zum einen aus dem Selbst-Gefühl. Was fühle ich? Was tut mir gut? Wie geht es mir? Ich bin in einem guten Kontakt mit mir selbst und kenne mich.
- ☼ Zum anderen geht es darum, wie ich zu dem stehe was ich über mich weiß: Fühle ich mich wertvoll so wie ich bin? Respektiere und achte ich mich? Oder fühle ich mich falsch, fühle ich mich als Versager, als Versagerin? Missachte ich meine Grenzen oder brauche ich ständig Anerkennung von außen, weil ich mich selbst nicht als wertvoll empfinde?

Ein gesundes Selbstwertgefühl erkennt man daran, dass der Mensch sich selbst wahr nimmt, sich ernst nimmt und sich respektiert. Sprich: Er fühlt sich wohl in seiner Haut und mag sich selbst mit seinen Stärken und Schwächen.

Wie kann ich meinem Kind helfen ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen?

Kein Selbstwertgefühl bauen Kinder durch Lob oder Kritik auf, wie z.B. „brav bist du“, oder „toll machst du das“, „das war aber dumm!“. Lob und Kritik sind Bewertungen von Leistung. Hier wird beurteilt, was jemand kann, was jemand richtig oder falsch macht. Diese Art des Feedbacks wirkt auf das Selbst-Vertrauen, es sagt mir was ich KANN. Die Folge ist, dass ich häufig im Vergleich und im Wettkampfmodus bin.

Wenn wir Kindern dabei helfen wollen ein gutes Selbstwertgefühl aufzubauen, brauchen sie unsere Anerkennung für das, was sie SIND - ohne Beurteilung. Wenn das Kind glücklich auf der Rutsche steht und schreit: „Mama schau!“, dann genügt es die Freude des Kindes wahrzunehmen, zurückzulächeln und zu sagen: „Ja, ich sehe dich.“ Wenn das Baby den Brei öfters ausspuckt, kann ich sagen: „Oh, ich denke du bist jetzt satt.“ Ich erkenne an, was für Gefühle im Kind vorgehen und leihe ihm meine Sprache dafür. Gleichzeitig merkt es, dass seine Gefühle in Ordnung sind. Es ist in Ordnung Spaß zu haben und es ist in Ordnung satt zu sein.

Oder ein Kind kommt bedrückt von der Schule nach Hause: „Ich sehe, dass du traurig bist. Ich möchte gerne wissen was dich so traurig macht. Weißt du es?“





Gleichzeitig ist es wichtig den Kindern zu zeigen und zu sagen wie wertvoll sie für uns sind

So fühlen Kinder sich wahrgenommen und bekommen einen Ausdruck für ihre innere Realität, die wertfrei ist. So entwickeln sie ein Gefühl für sich selbst, ein Selbstgefühl und ein Selbst-Wert-Gefühl.

Oder ein vierjähriges Kind sitzt mit hochrotem Kopf und verschränkten Armen in der Ecke: „Du bist aber zornig. Was macht dich denn so wütend?“ Hier wird das Gefühl des Kinders anerkannt, es wird Interesse gezeigt. Gleichzeitig wird die Wut oder die Trauer nicht verurteilt. So lernt das Kind, es ist in Ordnung traurig oder wütend zu sein.

Sich für das Kind interessieren, seine Gefühle wahrnehmen und diese ernst nehmen, das stärkt das Selbstwertgefühl. So wie wir uns Kindern gegenüber verhalten, so verhalten sie sich selbst gegenüber. Wenn wir das, was in ihnen vorgeht, ernst nehmen, werden sie dies selbst einmal auch für sich tun können.

Wenn wir Erwachsenen die Freude ausdrücken können, dass es Kinder in unserem Leben gibt, wenn wir das Zusammensein mit ihnen genießen können, erleben die Kinder, dass ihr SEIN einen Wert hat und nicht nur ihre Leistung. Lassen Sie die Kinder das Glitzern in Ihren Augen sehen, wenn Sie sich freuen mit ihnen zusammen zu sein. ●

Schon mal was von Integrität gehört?

In einer Familie ist es am wichtigsten für die Entwicklung der Kinder, WIE wir einander begegnen. Das beeinflusst die Qualität der Beziehung. Und die Qualität der Beziehungen in der Familie hat direkten Einfluss auf die Entwicklung der Kinder: Auf die Entwicklung ihres Selbstwertgefühls, darauf ob die Kinder lernen, gut für ihre Bedürfnisse zu sorgen und sich auch abgrenzen können und somit Eigenverantwortung lernen. Darauf ob Kinder lernen Nein zu sagen, wenn sie etwas nicht wollen, darauf ob sich die Kinder wertvoll fühlen oder nicht.

Für ein gutes Zusammenleben in der Familie ist es wichtig, dass die Integrität aller gewahrt wird

Wir betonen bewusst, dass die Integrität der Eltern UND die der Kinder gewahrt wird.

Was heißt Integrität? Integrität meint Unversehrtheit, Ganzheit. Wenn ich als Erwachsener mit Integrität handle, dann Sorge ich dafür, dass meine Grenzen gewahrt werden und ich erfülle meine Bedürfnisse. Integrität ist also die Summe meiner Grenzen und Bedürfnisse. Darum muss ich mich kümmern, um ein gutes Leben führen zu können.

Wenn eine Mutter immer nur gibt und gibt, bis sie völlig ausgelaugt ist, dann hat sie ihre eigene Integrität verletzt. In Folge ist sie erschöpft und fühlt sich vielleicht sogar noch schuldig dafür, dass sie

nicht soviel Kraft hat. Das heißt, sie hat ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen nicht respektiert. Sie hat sich selbst nicht ernst genommen.

Kinder können ihre Integrität alleine nicht schützen

Das heißt, Kinder spüren zwar wenn sie jemand verletzt, mit kränkenden Worten oder mit Schlägen, aber sie können sich nicht schützen.

Ein Baby spürt, wenn es satt ist. Wenn die Mutter aus Angst, es könnte zu wenig gegessen haben, es aber weiter füttert, obwohl das Kind nicht mehr will, nimmt sie seine Grenzen nicht ernst. Kinder wollen auch nicht immer Küsse von Verwandten oder wollen nicht immer kuscheln. Auch hier muss man ihre Grenzen respektieren, wenn man ihre Integrität wahren will.

Die Grenzen des Kindes lernt man Schritt für Schritt kennen, indem man seine Reaktionen im Auge behält, ernst nimmt und respektiert. Ein Kind zeigt, wenn es genug Kontakt hat oder wenn es das Bedürfnis nach Kontakt hat. Wenn man es aufmerksam beobachtet, es ernst nimmt und darauf achtsam reagiert, dann wahrt man die Integrität des Kindes.



INTEGRITÄT

Indem wir die Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen der Kinder ernst nehmen, wahren wir ihre Integrität

Wenn ein Fünfjähriger wütend wird, dann macht es Sinn, sich nicht gleich angegriffen zu fühlen, sondern ihn zu fragen: „Ich sehe, dass du sehr wütend bist. Was macht dich so wütend?“

Warum ist das so wichtig? Weil Kinder sich zu sich selbst so verhalten, wie sich die Erwachsenen ihnen gegenüber verhalten. Wenn die Erwachsenen die Kinder ernst nehmen, ihre grundlegenden Bedürfnisse erfüllen und ihre Grenzen wahren, dann werden sich die Kinder später selbst ernst nehmen und die Verantwortung für sich übernehmen können. So werden sie keine Mitläufer oder Opfer.

Wessen Grenzen verletzt werden, der fühlt sich wertlos und missachtet. Das sind Gefühle, die das weitere Leben prägen können. Wenn wir die Integrität der Kinder wahren, können sie ein gesundes Selbstwertgefühl und Eigenverantwortung entwickeln, weil sie erleben, dass sie respektiert werden und wertvoll für die Eltern sind. ●





Kontakt und Grenzen



Wie geht das mit den Grenzen?

Kinder suchen Grenzen! Kinder brauchen Grenzen! Diese Aussagen scheinen wir für wahr zu halten. Aber dem ist nicht ganz so.

Kinder suchen keine Grenzen. Kinder suchen Kontakt

Kinder wollen ihre Eltern und andere Erwachsene kennenlernen. Sie wollen wissen, wer diese wirklich sind. Sie suchen nach der authentischen Persönlichkeit von Vater und Mutter. Und natürlich treffen sie dabei auf die Grenzen der Erwachsenen und überschreiten diese auch immer wieder. Kinder wollen wissen: Ist dieses Ja wirklich ein Ja? Ist dieses Nein wirklich ein Nein? Kinder suchen Authentizität und spüren, wenn Menschen nicht authentisch sind.

Wenn ich Nein sage, aber ein schlechtes Gewissen dabei habe, dann spüren die Kinder das. Da ist es besser zu sagen: „Ich muss erst kurz überlegen, ob ich dir das erlauben will oder nicht. Ich gebe dir in einer Stunde Bescheid.“ Das ist authentisch und der Erwachsene nimmt sich selbst ernst.

Kinder brauchen Menschen um sich, die ihre eigenen Grenzen und Bedürfnissen ernst nehmen

Grenzen per se haben keinen Wert, aber Kinder brauchen unbedingt Men-

schen, die sich selbst spüren können, die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und sich selbst ernst nehmen. In Beziehungen spielt die Wahrung der eigenen Grenzen eine wichtige Rolle. Grenzen ergeben sich aus meinen Bedürfnissen heraus. Sie ergeben sich aus dem, was ich will und nicht will, was ich mag und nicht mag. Daher ist es gut, wenn Eltern von sich reden: „Ich mag nicht alle Tage Boden wischen. Daher will ich, dass das Haus ohne Schuhe betreten wird.“ oder: „Ich will heute ab 20 Uhr Zeit für mich, daher will ich, dass alle Kinder um diese Zeit in ihrem Bett/Zimmer sind.“

Leider äußern wir Grenzen häufig mit Kritik:

„Schalte die Musik leiser! Siehst du nicht, dass ich das nicht vertrage. Wie oft soll ich dir das noch sagen?!“

Wenn Eltern ihre Grenzen mit einer persönlichen Sprache klar ausdrücken, also über sich selbst sprechen, was sie wollen und nicht wollen, dann ist das eine warme Kommunikation, denn die Eltern zeigen sich wie sie sind. Das verschafft den Eltern persönliche Autorität, und Kinder lernen ihre Person zu respektieren.

„Ich will nicht, dass du so laut Musik hörst.“ Jugendliche: „Aber gestern war es dir egal.“ Mutter: „Ja, gestern war es mir egal, aber heute nicht. Ich bin müde. Ich will, dass du die Musik jetzt etwas leiser





machst. Danke.“ Hier gibt es keine Kritik am Kind, wie beim oberen Beispiel, dafür aber eine klare Aussage des Erwachsenen.

Kinder lernen, was ihnen vorgelebt wird – auch in Konflikten

40 Wenn man beim Setzen der Grenzen die Grenzen der Kinder missachtet, indem man sie kritisiert oder beleidigt, dann lernen diese nicht was ihnen gesagt wird, sondern was ihnen vorgelebt wird. Sie lernen, dass man andere in ihren Grenzen verletzen darf, um die eigenen zu wahren. Somit werden sie auch immer mehr die Grenzen der Eltern verletzen. Wenn Eltern hingegen über sich selbst sprechen, ohne die Kinder zu kritisieren, dann lernen die Kinder, wie man sich abgrenzt ohne dabei den anderen zu verletzen.

Für kleine Mädchen ist es wunderbar, wenn sie eine Mutter haben, die gut auf die eigenen Grenzen schaut und nicht immer zur Verfügung steht. So lernt auch das Mädchen: wir Frauen dürfen uns selbst ernst nehmen und uns anderen

gegenüber abgrenzen. Natürlich gilt das auch für Jungen und Väter.

Wenn man mit Konsequenzen droht, dann hat man beziehungsmäßig aufgegeben

Die Eltern erwarten dann nicht mehr, dass das Kind ihre Persönlichkeit respektiert, sondern hoffen darauf, dass das Kind genug Angst vor den Strafen hat. Und da stellt sich die wichtige Frage:

„Will ich, dass das Kind mich respektiert? Oder will ich, dass es Angst vor den Strafen hat?“

Wenn ich will, dass das Kind mich respektiert, dann sollte ich mich so zeigen wie ich bin und darüber sprechen, was ich will und was ich nicht will. Das schafft Nähe und Wärme in der Beziehung. Kinder wollen ihre Eltern kennenlernen. Je authentischer diese sind, desto leichter fällt dies den Kindern. ●

Warum Kinder Grenzen missachten

Wenn Kinder sich weigern angemessene und vernünftige Grenzen zu respektieren, die von Eltern und Pädagogen, Pädagoginnen vorgegeben werden, liegt das fast immer daran, dass Inhalt und (versteckte) Botschaft auseinanderklaffen, also ein Widerspruch zwischen Reden und Handeln besteht, so der bekannte dänische Familientherapeut Jesper Juul.

Eltern verhindern oft selbst, dass ihre Grenzen respektiert werden

Häufig schicken Eltern ihren Aufforderungen eine kritische Bemerkung hinterher, die der Aussage mehr Gewicht verleihen soll. Diese Nachsätze drücken beim Kind indirekt Kritik aus.

Zum Beispiel: „Zieh die Schuhe aus, ehe du ins Wohnzimmer gehst. Das verstehst du doch wohl!“ Was bedeutet: du bist offenbar zu dumm, um das zu verstehen. Oder: „Spiel nicht mit dem Essen. Dazu bist du doch wirklich zu alt.“ Was bedeutet: du bist offenbar immer noch ein Baby.

Nachsätze können auch direkte Kritik zum Ausdruck bringen: „Zieh die Schuhe aus, ehe du ins Wohnzimmer gehst. Du hörst auch wirklich nie zu, wenn man dir etwas sagt!“ Oder: „Spiel nicht mit dem CD-Player. Du machst ihn nur kaputt!“

Wer auf diese Art versucht seinen Kindern Grenzen zu setzen, der scheitert fast immer

Man scheitert, so Juul, weil diese Aussagen von negativen Erwartungen bestimmt sind. Das löst bei den Kindern das Gefühl aus, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, dass sie als Mensch nicht wertgeschätzt werden. Häufig fühlen sie sich gedemütigt. Es ist dieses Erlebnis, das sich in ihnen festsetzt und nicht der Wunsch der Eltern, dass sie sich an die vorgegebenen Regeln halten.

Aus der Gehirnforschung weiß man heute, dass Kinder - und Menschen allgemein - nicht lernen können, wenn sie sich dumm vorkommen. Da blockiert das Gehirn und nimmt den gewünschten Lerninhalt nicht richtig auf. Vielleicht kennen Sie das selbst: Wenn man sich in einer Situation dumm vorkommt, ist es schwierig, sich auf etwas zu konzentrieren und zu lernen.

Wie kann man aber seine Grenzen angemessen formulieren?

Ganz einfach, indem man klar sagt, was man will und was man nicht will: „Ich will, dass du deine Schuhe im Gang ausziehst. Ich mag es nicht, wenn das Wohnzimmer mit Straßenschuhen betreten wird.“ Ob dies freundlich oder wütend klingt, ist nicht so wichtig. Seien



GRENZEN

Sie authentisch. Was wichtig ist: Hier gibt es keine Kritik, keine Schuldzuweisung, keine Demütigung und die Aussage ist ganz klar. Das macht Eindruck auf die Kinder und hilft ihnen zu wissen WER Sie als Eltern sind und WAS Sie wollen.

Ein hilfreicher Tipp beim nächsten Mal könnte sein:



42



Würden Sie diese Aufforderung so auch einem guten Freund oder einer guten Freundin sagen?

Wahrscheinlich werden Sie als Eltern gewisse Anweisungen ihrem Kind öfter sagen müssen. Das ist normal und nicht schlimm, vor allem, wenn sie es nicht mit einem aggressiven Unterton machen. Auch wir Erwachsene lernen das meiste, indem wir Inhalte ein paar Mal gehört haben. ●







Ein „ich will“ schafft Klarheit

Was die Entwicklung von Kindern am meisten beeinflusst, ist die Qualität der Beziehungen, welche die Erwachsenen unter sich und zu den Kindern haben. Die Beziehungen sind das, wie wir miteinander umgehen. Und beim Umgang mit den anderen hat die Sprache eine große Bedeutung.

Wie wir miteinander sprechen, beeinflusst unsere Beziehungen fundamental

Es gibt die soziale Sprache, die wir im Umgang in der Gesellschaft benutzen. Es ist eine Sprache, die Distanz erlaubt. „Würden Sie mir bitte eine Semmel geben?“, „Hätten Sie einen Kaffee für mich?“ usw.

In Familien und in engen Beziehungen funktioniert die soziale Sprache nicht gut. Es hat sich erwiesen, dass die persönliche Sprache hier effizienter ist.

Die persönliche Sprache fördert Nähe, Kontakt, Respekt und Klarheit in Beziehungen

Mit der persönlichen Sprache zeige ich mich in aller Offenheit. Ich zeige, was mir wichtig ist, was ich will und nicht will, welche Werte ich habe und wie es mir geht. Dabei ist es wichtig, dass ich über **MICH** spreche. „**Ich will/ich will nicht.**“ „**Ich mag/ich mag nicht.**“ Diese beiden

Ausdrucksformen sind in der persönlichen Sprache sehr wichtig und wie die Erfahrung zeigt auch sehr wirkungsvoll. Diese Aussagen zeigen dem Gegenüber wer ich im Augenblick bin. Ich zeige mich offen und gleichzeitig rede ich von mir und kränke das Kind nicht. Dabei kann ich gern freundlich bleiben.

Es geht also nicht darum, etwas zu befehlen, sondern meinen Wunsch klar zu äußern

Das ist ein großer Unterschied. „Ich will, dass du meinen Computer in Ruhe lässt.“ anstatt „Kannst du meinen Computer nicht in Ruhe lassen, du Bengel!“ oder „Ich will jetzt ein halbe Stunde rasten. Ich will, dass du leise bist.“ anstatt „Siehst du nicht, dass ich müde bin. Hast du keine Augen im Kopf?“

Sie merken, dass es einen großen Unterschied macht, ob ich über mich spreche oder den anderen kritisiere. Auch große pädagogische Erklärungen in der Hoffnung, dass das Kind einverstanden ist, gehen oft bei den Kindern vorbei, weil die Eltern nicht klar hinter ihrem Wunsch stehen.



Kindern gibt diese persönliche Ausdrucksweise „ich will/ich will nicht“ Sicherheit.

Sie erkennen wo die Grenzen ihrer Eltern verlaufen und was sie wollen. An persönlichen Aussagen kann man sich gut orientieren. Diese Aussagen können auch heftig, wütend oder frustriert sein: „Ich will, verflixt noch mal, dass du die Musik jetzt leiser machst. Mir geht das auf die Nerven. Ich will jetzt Ruhe haben.“ Das Wichtigste ist, hier gibt es keine Kritik an der anderen Person, keine Drohung, keine Demütigung.

Mit der persönlichen Aussage spreche ich über MICH, und das macht Eindruck. Gleichzeitig gebe ich das Vorbild, dass es in dieser Familie erlaubt ist, über sich selbst zu sprechen. Das schafft warme Beziehungen und Nähe.

Kinder wollen immer mit ihren Eltern zusammenarbeiten und wertvoll für sie sein. Wenn Erwachsene sich persönlich ausdrücken, können Kinder Respekt vor deren Persönlichkeit entwickeln, anstatt Angst vor Konsequenzen und Strafen zu haben.

Wir sind es in unserer Kultur nicht gewohnt „ich will“ zu sagen

Das hat man uns abgewöhnt und wir denken, es sei frech oder es sei ein Befehl. Deshalb haben viele Hemmungen dies zu sagen. Aber klare, freundliche Aussagen wirken auf Kinder wunderbar. Wenn Ihr Kind nicht Zähne putzen will, sagen Sie freundlich und bestimmt: „Ich will, dass du deine Zähne jetzt putzt.“ Dann verlassen Sie den Raum und geben Ihrem Kind Zeit. Meist dauert es nur ein paar Minuten, bis das Kind seinen Unwillen überdacht und sich freiwillig dazu entschieden hat, Ihren Willen zu erfüllen. Persönliche Aussagen schaffen Kindern ganz viel Klarheit und daran können sie sich gut orientieren.

Wichtig ist, dass Sie sagen, was Sie wollen, nicht nur das, was Sie nicht wollen. „Ich will nicht, dass du mit der Vase spielst. Ich will, dass du sie zurückstellst.“ Und dann gehen sie und vertrauen dem Kind, dass es mit Ihnen kooperiert. ●

Nicht jeder Wunsch kann erfüllt werden

Frust schadet nicht, aber Kränkungen und Drohungen

Neulich im Gartenmarkt

Ein Vierjähriger will einen gelben Eimer zum Sandspielen. Der Vater mit strengem Ton: „Wir brauchen keinen Eimer. Wir haben einen!“ Der Junge: „Ich will ihn aber! Ich brauche ihn!“ Der Vater genervt: „Wir brauchen keinen!“ Der Junge wirft sich auf den Boden. Die Eltern jetzt verärgert: „Dann bleibst du eben hier.“ Sie gehen zur Tür hinaus. Der Junge hinterher. Der Kleine: „Jetzt bin ich aber böse und zornig!“ Die Mutter: „Einen bösen Jungen wollen wir nicht. Dann bleibst du da!“ Der Junge springt schnell ins Auto.

Fazit: Die Eltern sind genervt, vielleicht sogar verärgert. Der Junge fühlt sich falsch, zum einen weil er einen Wunsch hat, den er anscheinend nicht haben sollte, zum anderen weil er Gefühle hatte, die er nicht haben sollte. Für seine zornigen, wütenden Gefühle bekommt er die Botschaft: „Wir verlassen dich.“ Wenn man da hin spürt, ist das heftig für einen vierjährigen Menschen. Die Botschaft: Du bist falsch, weil du dir etwas wünschst, du bist falsch weil du frustriert bist. Übertrieben? Nein.

Hier die Alternative, bei der niemand zu Schaden kommt

Kind: „Ich will den Eimer.“

Vater: „Ich kaufe dir jetzt keinen Eimer.“

Kind: „Ich will ihn aber unbedingt!“

Vater bleibt ruhig und freundlich, beugt sich zu seinem Sohn und zum Eimer: „Ja, das ist ein wirklich schöner Eimer. Ich verstehe, dass du ihn haben willst. Aber ich kauf dir jetzt keinen.“

Der Junge wirft sich auf den Boden.

Vater: „Oh, so groß war dein Wunsch nach dem Eimer? Das muss dich richtig zornig machen, dass ich ihn dir nicht kaufe.“

Kind: „Ja ich bin zornig, du bist ein blöder Papi.“ Steht auf und geht mit dem Vater zum Auto.

Vater: „Ja das verstehe ich, dass du zornig bist. Das ist ok.“ Er öffnet die Autotür.

Was passiert hier?

Der Vater bleibt ruhig und freundlich, weil er den Wunsch des Jungen sieht, ihn ernst nimmt und ihn auch verstehen kann. Der Vater nimmt sich selbst auch ernst und kauft ihn nicht, wobei er dann aber wieder die Gefühlsreaktion seines Sohnes ernst nimmt. Die Folge: Kinder (bzw. Menschen), die sich ernst genommen fühlen, fühlen sich nicht falsch und beruhigen sich schnell wieder, sobald sie ihren Frust verarbeitet haben. Das Gute daran, wenn man Kinder in ihren



47

ICH WILL

Gefühlen, Gedanken, Wünschen ernst nimmt, ist, dass man ihre Persönlichkeit nicht verletzt. Sie sind zwar frustriert weil sie nicht bekommen was sie wollen, aber Frust schadet nicht. Was schadet ist die Drohung: „Wenn du zornig bist, verlassen wir dich. Wenn du zornig bist, wollen wir dich nicht.“ Was dem Herzen auch weh tut, ist die Botschaft: „Du bist ein ungezogener Junge, weil du überzogene Wünsche hast.“

48

Das Kind ernst nehmen

Eltern tun sich oft schwer, die Wünsche ihrer Kinder ernst zu nehmen, weil sie denken, dann müssen sie den Wunsch auch erfüllen. Aber die Wunscherfüllung ist nicht so wichtig. Ein Nein schadet nicht. Das Kind muss nicht mit der Antwort der Eltern einverstanden sein. Es darf ruhig frustriert sein und das auch ausdrücken. Wichtig ist, dass das Kind sich gesehen und gehört und somit ernst genommen fühlt. Es erlebt so: man darf in dieser Familie aussprechen, was in einem vor geht, was man sich wünscht. Und obwohl nicht alle Wünsche erfüllt werden, wird man ernst genommen!

Es geht also nicht darum jeden Wunsch zu erfüllen, sondern das Kind mit seinem Wunsch ernst zu nehmen. Und als zweiten Schritt ist es wichtig auch die Reaktion des Kindes ernst zu nehmen und nicht zu kritisieren. Wenn es aufgrund des Neins wütend ist oder weint, gilt es auch das anzuerkennen. Man darf traurig sein, wenn man etwas nicht bekommt. Der Erwachsene kann ruhig und gelassen bleiben und eventuell sagen: „Ich wusste gar nicht, dass dir der Eimer so wichtig war. Ich kann verstehen, dass du jetzt zornig bist.“ Je ruhiger der Erwachsene bleibt, desto schneller beruhigt sich das Kind. ●



Huch,
heftige Gefühle –
was tun?



Umgang mit den Gefühlsausbrüchen unserer Kinder

Oft fühlen Eltern sich schlecht, wenn ein Kind schluchzt oder vor Wut tobt. Vielleicht haben wir den Eindruck, dass das Kind mehr leidet, als es bewältigen kann. Doch dieses Gefühl geht in Wirklichkeit von unserem eigenen Unbehagen aus, denn wir hätten am liebsten, dass alles harmonisch verläuft. Daher versuchen viele Eltern möglichst schnell das Kind von seiner Frustration abzulenken, es für eine Enttäuschung zu entschädigen oder seinen Kummer herunterzuspielen. Das ist jedoch eine Reaktion auf unsere eigenen Gefühle. Das hilft dem Kind nicht Frustrationstoleranz bzw. die Fähigkeit, Schwierigkeiten zu begegnen und zu bewältigen zu entwickeln. Kinder müssen aber immer wieder die Erfahrung machen mit emotionalen Stürmen zu leben, um diese meistern zu können.

Warum wollen wir, dass das Schreien und Schluchzen immer gleich aufhört?

Zum einen nervt uns das Geschrei des Kindes. Zum anderen wollen wir alle, dass unser Kind immer glücklich ist! Sein Schmerz bereitet uns -und wie wir vermuten- auch dem Kind allzu großes Unbehagen. Wenn es z.B. in der Öffentlichkeit zu einer „Szene“ kommt, machen sich viele Eltern vielleicht auch Sorgen um den „guten Eindruck“ als Mutter oder Vater. Möglicherweise haben viele auch das Bedürfnis, das Kind möglichst schnell

ruhig zu stellen, weil sie seinen Gefühlsausbruch nicht begreifen oder akzeptieren können.

Jedes Gefühl ist erlaubt, aber nicht jede Handlung!

Wenn Sie Ihr Kind daran hindern seinen Schmerz auszudrücken, schluckt es seinen Schmerz herunter und lernt, dass Wut, Angst, Trauer etc. Gefühle sind, die es nicht fühlen darf. Früher war es üblich, dass Mädchen nicht wütend sein durften und Jungs nicht ängstlich und traurig. Damit wurde den Kindern (mit den besten Absichten) vermittelt, schmerzliche Gefühle seien etwas, das man vermeiden sollte.

Es ist wichtig, dass Eltern die Gefühle der Kinder anerkennen, das heißt jedoch nicht, dass jede Handlung, die z.B. auf einen Wutausbruch folgt, ok ist. Es ist in Ordnung, dass ein Kind wütend ist, wenn es vor dem Essen von der Mama kein Eis bekommt. Es ist jedoch nicht ok, dass es deshalb der Mutter an das Schienbein stößt.

Ihr Kind lernt, dass unangenehme Gefühle schlecht sind

Zudem lernt es, dass man Gefühle vor anderen verbergen muss. Ihnen als Eltern entgeht dadurch die Gelegenheit, in Beziehung mit Ihrem Kind zu gehen und die





Ursachen seines Leids zu erfahren. Häufige Strategien, die Eltern benutzen, um den Gefühlsausbruch ihres Kindes zu unterbinden, sind das Betäuben, die Ablenkung, das Negieren oder die Analyse. Beispielsweise betäuben wir bei uns selbst oder bei unseren Kindern Emotionen, indem wir statt zu Fühlen etwas essen, dem Kind etwas Süßes geben, digitale Medien konsumieren, zu viel arbeiten, shoppen, zu viel Informationen oder Unterhaltung konsumieren. Oder wir lenken die Kinder ab, um es auf andere Gedanken zu bringen. Eine weitere Falle, um unangenehme Gefühle nicht fühlen zu müssen, ist das Negieren, wie z.B.: „So schlimm war es doch nicht.“ „Wieso regst du dich denn darüber so auf?“ „Ich weiß nicht, was daran schlimm sein sollte.“ „Davon geht die Welt nicht unter.“ usw. Ebenso kann das Analysieren einer Situation das Kind vom Fühlen fernhalten. Ein Gefühl ist jedoch da, damit es gefühlt werden kann und damit es nicht zerredet wird. Solche Bemerkungen oder Handlungen verwirren Kinder oft oder kränken es sogar, weil diese im Widerspruch zu ihrem inneren Erleben stehen.

Es ist wichtig, dem Kind zu helfen emotionale Stabilität zu gewinnen

Für ein Kind, das Angst hat oder Schmerz empfindet, ist nicht alles in Ordnung. Es hat etwas erlebt, was es aus der Fassung gebracht hat. Statt das Gefühl zu negieren, zu betäuben, abzulenken oder zu analysieren können Sie ihm Aufmerksamkeit schenken und die Erfahrung des Kindes bestätigen: „Ich sehe, dass du sehr wütend/traurig/erschrocken bist. Willst du mir sagen warum?“. Wenn ein Kind z.B. bei einem Gewitter weint, können wir es in den Arm nehmen und sagen: „Hast du Angst?“ Wenn es unter Tränen nickt, können wir es beruhigen, indem wir sagen: „Ja, auch wir Erwachsene haben manchmal vor Dingen Angst. Wo spürst du deine Angst?“ Es geht darum, die Gefühle anzuerkennen und als in Ordnung stehen zu lassen, sie nicht zu bagatellisieren, belächeln oder weg machen zu wollen. So erhält das Kind eine wichtige Botschaft:

„Ich bin ok, so wie ich bin.“

Das ist eines der größten Geschenke, das wir Kindern machen können. ●

Aggression ist eine Einladung

Wenn Kinder aggressiv sind, dann werden sie schnell zu Problemkindern abgestempelt. Aber: Aggression ist eines der Grundgefühle der Menschen und absolut legitim. Aggressionen zeigen uns, dass in der Beziehung etwas nicht stimmt. Aggression zu zeigen ist unbedingt notwendig, wenn sie nicht nach innen gerichtet werden soll, wo sie großen Schaden anrichtet. Die Folgen von nach innen gerichteter Aggression können vielfältig sein: Selbstverletzungen (Ritzen), Schuldgefühle, Depression, das Gefühl falsch zu sein. Aggression ist ein absolut natürliches Gefühl und gehört zu menschlichen Beziehungen dazu, so wie Liebe, Angst, Trauer, Frustration, Ekel, u.a.m.

Es herrscht die Angst vor, dass Kinder, die Aggressionen zeigen, zu Gewalttätern werden

Aber Aggression und Gewalt ist nicht dasselbe. Im Gegenteil, wenn Kinder in ihrer Aggression nicht anerkannt werden und sich diese Gefühle stauen, weil sie als schlecht verurteilt werden, dann züchtet man lebende Zeitbomben, die irgendwann explodieren und andere verletzen, bzw. sich selbst verletzen. Für die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls ist es wichtig, dass wir alle Gefühle, die in uns sind, anerkennen und akzeptieren. Es braucht eine ganze Kindheit lang, um mit dem Gefühl der Aggression passend umgehen zu können.

Das ist vollkommen normal.

Fast alle 2-jährigen Kinder beißen. Das ist normal. Viele 2-3-jährige Kinder hauen und schlagen. Das ist auch normal. Warum? Kinder benutzen in den ersten Jahren ihre großen Muskeln um Frustrationen auszudrücken. Erst später können sie ihre kleinen Muskeln, sprich die Stimmbänder, dazu benutzen um sich auszudrücken.

Wie damit umgehen? Es gibt mehrere Möglichkeiten. Wenn ihr Kind Sie schlägt, sagen Sie folgendes: „Ich will nicht, dass du mich schlägst. Ich will, dass du damit aufhörst.“ Pause! „Was macht dich jetzt so wütend?“

Geschwisterstreit

Wenn das größere Kind das kleinere schlägt, weil es ihm sein Spielzeug nimmt, dann gehen Sie zu ihm hin und sagen ruhig und klar: „Ich kann verstehen, dass dich das wütend macht. Sag deinem Bruder, dass du nicht willst, dass er dein Spielzeug nimmt. Du willst jetzt alleine spielen.“

So zeigen Sie ihm, wie man seine Grenzen verteidigen kann, ohne den anderen zu verletzen. Aber machen sie das Kind nicht schlecht, weil es geschlagen hat. Wenn Sie es schimpfen, wird er sich in seinen Gefühlen nicht ernst genommen fühlen und das Gefühl haben, meine Mutter oder mein Vater halten nur zum Geschwisterchen. Das beeinträchtigt



ICH BIN OK!

sein Selbstwertgefühl und macht es noch wütender. Eventuell sagen sie kurz: „Ich mag nicht, wenn du schlägst.“ Aber moralisieren Sie nicht.

Fühlen Sie sich in seine Welt hinein

Wenn größere Kinder auffallend aggressiv sind, dann heißt das übersetzt: „Hallo, mir geht es nicht gut! Könnte bitte jemand in meine Gefühls- und Gedankenwelt kommen und mir helfen herauszufinden, was ich anders machen kann?“ Treten Sie mit auffälligen Kindern in Beziehung. Aggression entsteht vielfach dann, wenn wir uns für die Menschen um uns herum nicht wertvoll fühlen, uns nicht gesehen und geachtet fühlen. Das macht uns aggressiv. Schauen Sie sich in der Welt des Kindes um und versuchen Sie mit ihm herauszufinden, was es bedrückt, frustriert oder was Angst macht. Häufig haben aggressive Menschen wenig Worte für ihre Gefühle. Das führt auch dazu, dass sie sich in Stresssituationen nicht verbal, sondern körperlich wehren. Kindern tut gut, wenn wir Erwachsene ihnen unsere Sprache leihen und versuchen, mit ihnen zusammen Be-

schreibungen für ihre Gefühle zu finden. z.B. durch die Frage: „Was macht dich so wütend? Erzähl mir davon.“

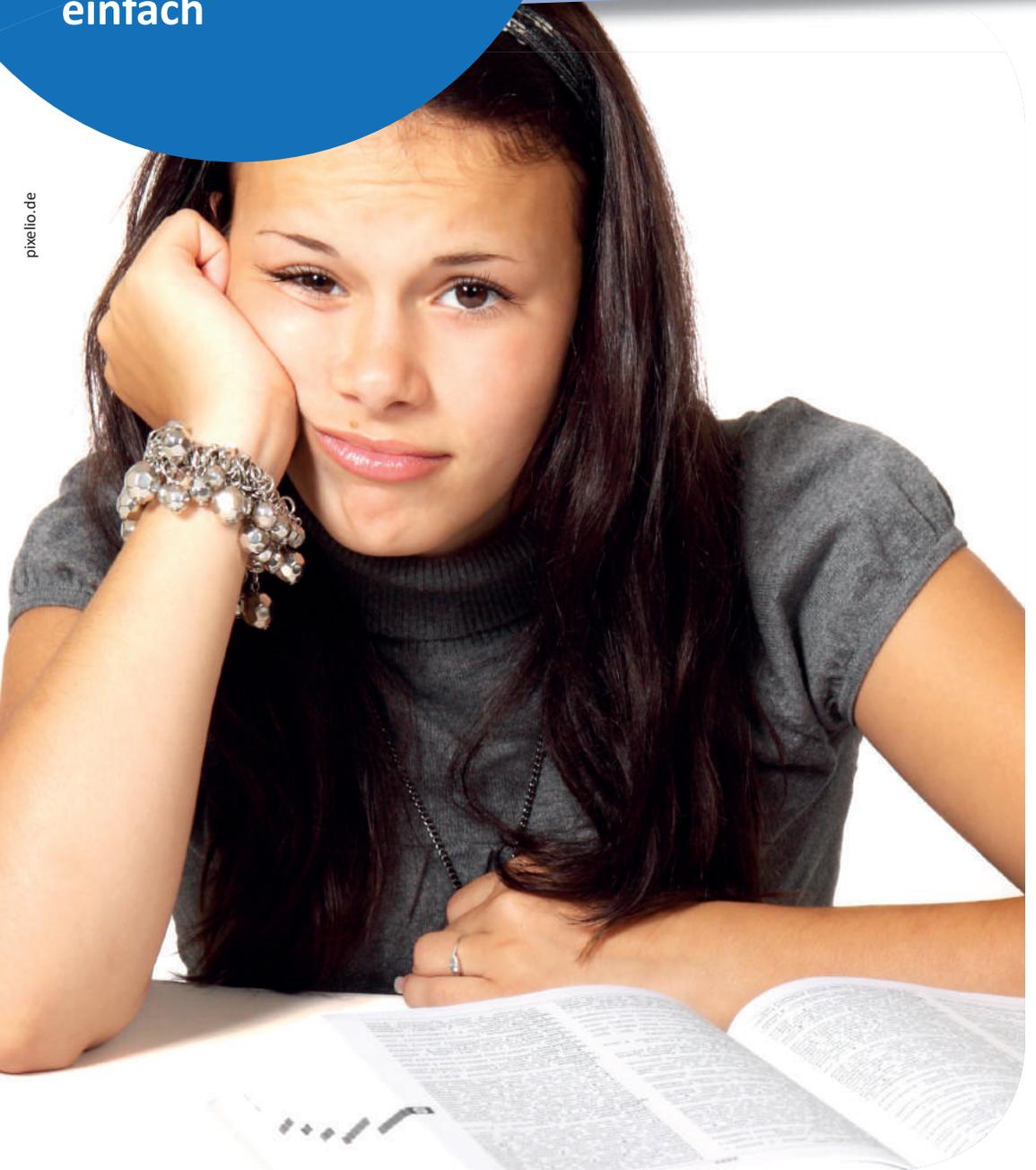
„Erfolgreich kommunizierte Aggression ist konstruktiv. Aggression, die ihre kommunikative Funktion verloren hat ist destruktiv“,

sagt der Neurobiologe Joachim Bauer. ●



Schule ist
nicht immer
einfach

pixelio.de



Wenn Jugendliche die Schule verweigern

Paul ist 16 Jahre alt. Ihn interessiert die Schule schon länger nicht mehr. Er schwänzt, lernt nicht, bekommt eine negative Note nach der anderen. Es ist sogar schon ein Brief nach Hause geflattert, wo seine Eltern auf sein störendes Verhalten hingewiesen wurden. Seine Eltern machen sich große Sorgen. Sie haben es mit Hausarrest, mit Drohungen, mit Belohnungen und Druck probiert, aber nichts hat geholfen.

Wenn Jugendliche die Schule verweigern, dann sehen wir meist nur ihr Verhalten, schauen aber nicht tiefer. Paul hat eine Krise auf existentieller Ebene, die er alleine nicht meistern kann. Deshalb geht es jetzt in erster Linie darum, den Kontakt mit ihm nicht zu verlieren, mit ihm in Beziehung zu bleiben und gemeinsam herauszufinden, wie es ihm geht. Da nützt es nichts, ihm ständig das gleiche zu sagen. Paul weiß, dass sein Handeln seine Eltern ängstigt. Seine Eltern müssen ein authentisches Gespräch mit ihm führen. Sie müssen wissen, dass destruktives Verhalten immer die letzte Wahl von Menschen ist, wenn sie keine andere Handlungsmöglichkeit mehr sehen.

Was könnten die Eltern von Paul tun?

Sie könnten mit Paul zum Abendessen fortgehen und ihm sagen, dass sie etwas mit ihm besprechen wollen. Nach dem Essen sollten sie so offen wie möglich sein und ihm etwa Folgendes sagen: „Wir sehen, dass dich die Schule nicht mehr interessiert. Wir wissen nicht warum und wir wissen, dass du weißt, dass uns das Angst macht. Wir haben alles getan, was in unserer Macht steht, um dir zu helfen. Aber es hat dir nicht geholfen. Wir werden dir die Verantwortung für die Schule zurückgeben, in dem Vertrauen, dass du das Beste machen wirst, was dir möglich ist. Wir möchten aber für dich da sein, wenn du unsere Hilfe brauchst. Auch interessiert uns, was dich in der Schule belastet. Bitte sag Bescheid, was wir für dich tun können!“

Warum solche Worte?

Paul braucht jetzt etwas ganz dringend: Er muss spüren, dass seine Eltern an ihn glauben und darauf vertrauen, dass er das Beste aus seinem Leben macht. Das Beste zu dem er imstande ist. Warum sollen ihm seine Eltern die Verantwortung für die Schule zurückgeben? Die Eltern hatten die Ausbildung ihres Sohnes zu ihrem eigenen Projekt gemacht. Daher bestand für Paul nicht mehr die Notwendigkeit, dieses Projekt eigenverantwort-





-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-

lich in die Hand zu nehmen. Aber das ist wichtig, denn bald ist er volljährig. Bis dahin sollte er schrittweise gelernt haben, was es heißt, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Dazu braucht er Menschen an seiner Seite, die an ihn glauben und sich für seine Welt interessieren, ohne besserwisserisch, belehrend oder beschimpfend zu sein. Sonst wird er sich wieder falsch fühlen, für das, was gerade passiert, jede Menge Schuldgefühle entwickeln und seinen Eltern nicht mehr vertrauen. Das schlimmste was ihm passieren kann ist, dass er mit so einer schwierigen Situation alleine gelassen wird. Er braucht jetzt mehr denn je ihre unbedingte Liebe.

Jugendliche brauchen Unterstützung, wenn das Leben chaotisch wird

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul sagt dazu:

„Ihr Sohn setzt in diesem Moment sprichwörtlich seine Existenz auf`s Spiel, indem er gegen Autoritäten und Normen aufbegehrt. Das ist etwas, das viele Menschen erst sehr viel später in ihrem Leben wagen oder überhaupt nie. Sein Verhalten ist also nicht gegen Sie als Eltern gerichtet – er tut alles für sich selbst! Je weniger persönlich Sie es nehmen, desto besser wird Ihre Beziehung zu ihm in den nächsten 40 Jahren sein.“

Jugendliche haben keinen ausgeprägten Bedarf an der aktiven Unterstützung ihrer Eltern, wenn ihr Leben sich harmonisch entwickelt. Doch benötigen sie die volle Unterstützung, wenn ihr Leben kompliziert und chaotisch wird und sie um jeden Millimeter ihrer neuen Identität kämpfen müssen. ●

Stress bei Kindern

Stress ist heute ein Modewort geworden und in aller Munde. „Hast du Stress?“, ist eine gängige Frage. Fast schon genauso gängig wie die Aussage „Ich habe keine Zeit.“ Wer nicht sagen kann, dass er unter Stress steht, wird ja fast schon argwöhnisch betrachtet. Vielleicht zeigt sich da ja ein kleiner Faulpelz? Wer Stress hat, hat natürlich auch das Gefühl, dass er wichtig ist. Denn unsere Gesellschaft definiert sich ja fast ausschließlich über unsere Leistungen. Wer bin ich schon, wenn ich mein Leben mit Gelassenheit angehe, meine Lebenszeit genieße und mir Zeit für Muße und Nichtstun nehme?

Was als Stress empfunden wird, ist von Mensch zu Mensch verschieden

Stress erzeugt Ereignisse, die wir als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd erleben. Stress entsteht immer dann, wenn ich keine geeigneten Bewältigungsmethoden für eine schwierige Situation finde. Die Situation wird als Belastung empfunden. Die innere Haltung spielt hier eine große Rolle. Perfektionisten erleben häufiger Stress als entspannte Menschen. Auch wenn jemand seine/ihre Ansprüche sehr hoch schraubt und hohe Erwartungen an sich selbst hat, steht jemand schneller unter Stress, als wenn die Leistungsanforderungen an das Können ausgerichtet sind.

Stress bei Kindern und Jugendlichen

Stress kann sich körperlich und seelisch äußern: Betroffene Kinder und Jugendliche klagen zum Beispiel über Magenschmerzen, Schweißausbrüche oder Kopfschmerzen, sind gereizt, stark erschöpft oder haben Angst. Als kurzzeitige Reaktionen auf aktuelle Ereignisse, wie beispielsweise eine schwierige Schularbeit, ist das völlig normal. Problematisch wird es erst, wenn die Symptome länger anhalten.

Manche Kinder und Jugendliche werden aggressiv und reagieren destruktiv. Sie fallen auf, weil sie ständig stören. Andere wiederum ziehen sich in sich selbst zurück. Sie erzählen wenig und wirken antriebslos. Beide Reaktionen können längerfristig den Effekt haben, dass die sozialen Beziehungen beeinträchtigt werden.

Es gibt natürlich eine Vielzahl an Stressoren, welche Kinder und Jugendliche im Alltag belasten können, beispielsweise Konflikte mit Eltern, Lehrern und Lehrerinnen oder Gleichaltrigen, finanzielle Probleme, Schwierigkeiten mit dem Erwachsenwerden, Druck in der Schule u.a.m. Häufig spüren die Kinder auch, wenn Eltern Probleme haben und reagieren darauf mit Symptomen.



STRESS!

Wechselwirkung: Stress verursacht Angst und Angst verursacht Stress

Studien aus der Gehirnforschung wissen inzwischen: wer Angst hat und sich dumm vorkommt, kann nichts lernen. Das Vorbild der Erwachsenen, die mit Kindern und Jugendlichen in wichtigen Beziehungen stehen, macht für deren Stressempfinden viel aus. Wenn die Erwachsenen eine gewisse Gelassenheit zeigen und nicht gleich in Panik verfallen, wenn mal etwas nicht klappt, überträgt sich das auch auf die Kinder und Jugendlichen.

Die Botschaft „Fehler machen ist erlaubt“ entspannt die Kinder

Und natürlich entspannt es Kinder und Jugendliche, wenn Eltern und Lehrpersonen ihnen zeigen, dass sie wertvoll und in Ordnung sind, unabhängig von irgendwelchen Leistungen. Das stärkt überdies das Selbstwertgefühl der Kinder. Wenn Erwachsene merken, dass sich Kinder oder Jugendliche eigenartig verhalten, dann gehen die Erwachsenen am besten mit ihnen in ein Gespräch, wo

sich der Erwachsene ernsthaft für das Innenleben des Kindes oder Jugendlichen interessiert. Denn auch wahrhaftes Interesse am eigenen Erleben wirkt stressreduzierend.

„Die wichtigste Aufgabe, die Eltern heute haben ist: ihre Kinder vor dem Druck, den die Gesellschaft diesen Kindern macht, zu bewahren“;

ist der Gehirnforscher Prof. Gerald Hüther überzeugt. ●



Der Umgang mit digitalen Medien



Digitale Medien können süchtig machen

Immer öfter sieht man folgendes Bild: Kleine Kinder bekommen im Restaurant oder im Wartezimmer der Arztpraxen das Handy oder das Tablet in die Hand oder sie spielen gar schon im Kinderwagen damit. Auch im Zug beschäftigen sich die Kinder mit den Handys der Eltern. Anzutreffen sind bereits Babywippen mit eingebauter Handy- oder Tablet-Halterung, wo früher ein Mobile gehangen hat. Warum ist das so?

Vielleicht weil es für Eltern oft anstrengend ist sich mit dem Kind zu beschäftigen, seine Lebendigkeit oder seine Unzufriedenheit auszuhalten? Vielleicht weil Eltern zu oft gestresst, genervt und überanstrengt sind? Die Gründe mögen vielseitig sein. Die Lösung ist in jedem Fall für die Kinder fatal.

In ihrem Buch „Spiel und Kreativität in der frühen Kindheit“ beschreibt die Ärztin Mechthild Papousek, dass „in ihrer Praxis immer mehr ein- bis zweijährige Kinder erscheinen, die ganz unfähig sind selber zu spielen und die durch chronische Unruhe und Spielunlust ihre Eltern zur Verzweiflung bringen. Nicht mehr selbständig spielende Babys und Kleinkinder sind eine tragische Erscheinung unserer Zeit.“¹

Eltern sollten wissen: Weniger ist mehr

Je weniger, vor allem elektrisches Spielzeug die Neugeborenen und Kleinkinder haben, desto mehr beschäftigen sie sich von sich selbst heraus und stimulieren damit ihre Kreativität und Fantasie. Sie spielen mit ihren Fingern und Füßen, mit einem Tuch, beobachten ein Mobile, spielen mit Haushaltsgegenständen oder einfachem Spielzeug und lassen sich alles Mögliche einfallen. Eine gesunde geistige Entwicklung der Kinder wird unterstützt, wenn ihnen freies, selbst gestaltetes Spiel ermöglicht wird.

Wenn Kinder nun einen Bildschirm in die Hand bekommen, passiert augenblicklich folgendes:

„Umgehend stoppen sie ihr eigenes Spiel und wollen unterhalten werden. Das kann sehr früh schon Suchtcharakter bekommen.“² Die Kinder werden abhängig von der von außen an sie herangetragenen Beschäftigung und gewöhnen sich daran. Sie verlieren dadurch den Kontakt zu den eigenen Impulsen und zu ihren innersten Regungen. Dadurch spüren sie sich nicht mehr richtig und verlangen nach immer mehr Unterhaltung.





Das Starren auf den Bildschirm stumpft die Sinne zeitweise ab

Forschungen zeigen eindeutig, dass nach der Beschäftigung mit Bildschirmen die Fähigkeit geschwächt wird das Lebendige wahrzunehmen, etwa den Duft des Waldes, das Gezwitscher der Vögel, das Summen der Bienen oder auch die feinen Signale im Gesicht des Gegenübers. Das Starren auf den Bildschirm stumpft die Sinne zeitweise ab. Und noch wichtig zu wissen: Medienkonsum stillt nicht den Hunger nach Kontakt, Beziehung und Verbundenheit der Kinder. Im Gegenteil. „Die seelisch hungernden Babys und Kleinkinder sind oft unzufrieden und quengelig: So werden sie immer früher ‚zur Beruhigung‘ und ‚zur Entlastung‘ der gestressten Eltern vor digitale Apparate gesetzt“, so die Medienpädagogin Corinna Boettger. Sie sagt weiter: „Es gibt eine einfache Formel: je mehr Bildschirmkonsum, desto weniger Ankommen in der Welt. Oft sagen Eltern: ‚Aber ein bisschen kann doch nicht schaden!‘ Dagegen steht jedoch wie ein Gesetz: jede Stunde, ja jede Minute, die ein Kind vor dem Bildschirm verbringt, fehlt ihm an der Zeit, die es ansonsten für seine gesunde

Entwicklung, für seine Beheimatung im eigenen Leib und in der Welt viel, viel besser nutzen könnte. Es ist sogar wissenschaftlich erwiesen, dass pro Stunde vor dem Bildschirm eineinhalb bis zwei Stunden verloren gehen, weil es dauert, bis das Kind danach wieder etwas mit sich anfangen kann.“

Am Ende gilt:

Wenn sie ihr Kind gut auf das digitale Zeitalter vorbereiten wollen, dann halten sie es am besten bis zum Schuleintritt von Smartphones, Tablets und Computer fern. Je mehr es seine eigene Kreativität, seinen Erfindungsreichtum, sein sich-mit-sich-selbst beschäftigen ausleben darf, desto besser baut es einen Kontakt zu sich und seinen inneren Impulsen auf, desto mehr ist es in sich selbst und der Welt beheimatet. ●

Quelle:

1+2 edd - Digitale Medien als Spielverderber für Babys. Beziehung als tragfähiger Boden für die Zukunft, Verein Spielraum-Lebensraum Grabs

Sinnvolle Handyregeln

Claudia (14) kommt von der Schule schon mit dem Handy in der Hand nach Hause. Beim Essen legt sie nur mit Murren und mit mieser Laune das Handy auf die Seite und den Nachmittag verbringt sie in ihrem Zimmer, chattend mit den Freundinnen. Am Abend wird es meistens spät, oft ist sie bis nach Mitternacht unter der Bettdecke online, obwohl ihre Eltern glauben, die Tochter schläft schon lange in ihrem Bett.

So wie Claudia ergeht es vielen Kindern und Jugendlichen

Für sie ist das Mobiltelefon fester Bestandteil des Alltags. Sie nutzen es zum Chatten, Surfen, Spielen, Videos ansehen, Musik hören und Downloaden und manchmal auch zum Telefonieren und Recherchieren.

Neben den rein praktischen Dingen erfüllt es vor allem soziale Funktionen, wie Pflege von Freundschaften und Netzwerken und Organisation des Alltags. Dazugehören gibt Sicherheit und Anerkennung. Kommunikation verläuft heute nicht mehr nur sprachlich und körperlich, sondern auch medial. Ein Handyverbot käme einer sozialen Entwurzelung gleich.

Neben allen positiven Aspekten des Internets gibt es aber auch problematische Seiten:

Kinder und Jugendliche surfen zu sorglos, stellen sensibel Daten, wie eigene Adresse bis Bankcodes, intime Texte, Bilder und Videos ins Netz. Die Gefahren von Viren, Hackern, Kostenfallen bei Downloads, Belästigungen und Cyber-Mobbing sind bereits Tatsachen bei vielen Jugendlichen.

Was durchaus schon früher stattfand – Klatsch und Tratsch, Ausgrenzung, Hänseleien, Bloßstellen, körperliche Attacken – finden via Handy eine noch nie da gewesene Verbreitungsmöglichkeit. 'Zu Hause' ist kein Zufluchtsort mehr wie früher, die Angriffe kommen per WhatsApp, Instagram, Snapchat u.s.w, oft auch nachts und an viele Netzteilnehmer. Sie haben fatale Auswirkungen auf Psyche, Gesundheit und Sozialverhalten von Opfern und Tätern.

Das Privatleben wird öffentlich

Spätestens wenn Freundschaften zerbrechen werden intime Texte und Bilder oft als Waffe benutzt. Oft werden peinliche Situationen gefilmt und ins Netz gestellt. Viele Täter -Jugendliche und auch Erwachsene- glauben, sie müssten sich im Internet an keine Regeln halten oder sie werden nicht verfolgt. Was viele jedoch



Interessante links:

www.saferinternet.at

www.jugendschutz.net

www.eltern-medienfit.bz

nicht wissen ist, dass in Italien bereits Jugendliche bei solchen Delikten ins Vormerkregister eingetragen werden, was eine erhebliche Erschwernis bei der späteren Arbeitssuche ist.

Unsere Kinder brauchen Vertrauen und Hilfe

Geheime Kontrollen können zu Vertrauensbruch führen – Kinder haben ein Recht auf eine Privatsphäre! Auch Internetverbote wirken sich oft negativ auf die Beziehungsebene aus, denn verbietende Eltern ohne Grundkenntnisse werden nicht ernst genommen.

Bleiben Sie in gutem Kontakt mit ihrem Kind und lassen Sie sich auch immer wieder Webseiten zeigen. Wenn ein Kind sich plötzlich sonderbar verhält, Essgewohnheiten stark verändert, Pflichten vergisst, depressiv wird, Angstzustände hat, die Schule oder den Schulweg verweigert..., gehen sie bitte in Kontakt mit der Schule und mit Fachpersonen. Vielleicht steckt Cybermobbing dahinter. Schaffen sie als Ausgleich zum Handykonsum Sozialkontakte und laden Sie Freunde zu Hause ein. Gute Beziehungen zu Eltern und Freunden oder Freundinnen sind immer noch der beste Schutz. ●

Was können Eltern tun?

- ☼ Eltern sind Vorbilder, z.B. bei der Einhaltung von handyfreien Zeiten (beim Essen, in der Nacht, ...)
- ☼ Gemeinsam mit den Kindern surfen und dabei die Internetnutzung gezielt anleiten (machen sie mit dem Kind den Handyquiz auf www.klicksafe.de)
- ☼ Lern- und Spielprogramme installieren
- ☼ Smartphone im Grundschulalter muss nicht sein. Experten raten bis zu 13 – 14 Jahren zu warten. Für Notfälle eignet sich ein einfaches Handy ohne Internetzugang. Zu Hause können die Kinder an einem Familiengerät das Internet benutzen und soziale Kontakte pflegen.
- ☼ Kindgerechte Suchmaschinen anbieten!
- ☼ Regeln für die Nutzung verständlich und akzeptabel kommunizieren, aber nicht zu restriktiv.

- ❁ Kinder und Jugendliche aufklären: Was darf man online tun und was nicht?
Was magst du selber nicht?
Wo hört der Spaß auf? (80% aller Notrufe sind Juxanrufe von Kindern!)
Wo wird die Intimsphäre verletzt (z.B. Mitschülerfotos, Filme, Gewalttaten, Aktfotos,...)?
- ❁ Kind zu Selbstverantwortung erziehen: wie kannst du dich selbst schützen?
Altersschranken befolgen, Chat aufhören, wenn's unangenehm wird, persönliche Daten schützen, Achtung bei Geld und Downloads, Eltern oder kompetente Erwachsene informieren
- ❁ Nicht alles im Internet ist wahr (von Infos, bis zu Personen, Namen und Altersangaben)!





Ohne Handy geht nichts mehr

Es sieht so aus als könnte Sabine ohne ihr Handy nicht mehr leben. Die Fünfzehnjährige ist praktisch den ganzen Tag online und wenn man sie bittet das Handy wegzulegen, gibt es Krach. Was tun als Eltern?

Zu allererst ist es wichtig zu verstehen, was das Handy für die jungen Leute (und nicht nur für die Jugendlichen, sondern auch für viele Erwachsene) bedeutet: Es stillt die Sehnsucht nach Kontakt und Beziehung. Und es erfüllt den Wunsch, von anderen angenommen und anerkannt zu werden, auch wenn sie dafür ständig online sein müssen. Das ist wichtig zu wissen. Zudem müssen wir alle den Umgang mit den neuen Medien erst lernen.

Den eigenen Umgang überprüfen

Die Eltern sollten sich ihren eigenen Umgang mit dem Handy bewusst machen: Hüpfte ich bei jedem Pieps-Ton auf um nachzusehen, wer mir eine Whatsapp geschrieben hat oder etwas auf Facebook gepostet hat? Wie präsent ist das Handy, wenn ich mit den Kindern esse, mich mit ihnen beschäftige? Oder bin ich ständig abrufbereit? Haben die Informationen, Emails, Nachrichten von Außen Priorität vor dem was gerade jetzt in der Familie passiert? Wie ist der Medienkonsum generell in unserer Familie? Läuft der Fernseher oder das Radio während der Mahlzeiten? Brauche auch ich immer Ab-

lenkungen? Liegt das Handy in der Nacht online neben meinem Bett, oder legen wir es abends alle in die Küche? Gibt es Zeiten wo das W-Lan ausgeschaltet wird? Es ist sinnvoll Zeiten in der Familie einzuführen, wo es erlaubt ist online zu sein und sich jeder mit den digitalen Medien beschäftigen kann. Nur wenn Eltern selbst einen angemessenen Umgang mit den neuen Medien vorleben, sind sie für die Kinder glaubwürdig. Wenn Kinder das von klein auf vorgelebt bekommen, dann ist es leichter mit ihnen bei diesem Thema zu verhandeln.

Das Pizzaessen

Sollte Ihr Kind bereits einen exzessiven Handykonsum haben, ist es sinnvoll, es auf eine Pizza einzuladen. Sagen Sie ihm, dass Sie mit ihm über seine Handynutzung reden möchten. Interessieren Sie sich dafür, warum das Handy für Ihr Kind so wichtig ist und was es eigentlich damit macht. Hören Sie ihm zu. Entwickeln Sie Verständnis für sein Tun. Und dann sagen Sie ihm, bitte ohne Vorwurf, dass Ihnen die momentane Situation nicht gefällt. Sprechen Sie davon, was Sie denken, was Sie beunruhigt und was Sie von Ihrem Kind wollen. Sprechen Sie mit Ihrem Jugendlichen so, als würden Sie dieses Gespräch mit einem erwachsenen Freund führen, mit dem Sie auch nach dem Gespräch noch befreundet sein wollen. Also: keine Vorwürfe, keine Drohungen,



keine Kritik. Aber sagen Sie klar, wie Sie die Situation sehen.

Gehen Sie in Verhandlung: Wo können wir uns treffen? Wo bin ich bereit dir entgegenzukommen und wo bist du bereit mir entgegenzukommen? Fragen Sie Ihr Kind, was es denkt und welche Vorschläge es hat. Wenn es keine weiß, dann sagen Sie: „Ok, dann denk darüber nach. Ich frage dich in drei Tagen nochmals.“ Und in drei Tagen fragen Sie nochmals.

Verbote sind verlockend, aber nicht immer zielführend

Als Eltern ist es immer wieder verführerisch mit Verboten zu drohen oder diese auch durchzusetzen. Das kann man auch tun. Aber es stellt sich die Frage nach Ihren Zielen. Wollen Sie, dass Ihr Kind Schritt für Schritt lernt Verantwortung für sein Leben zu übernehmen, oder wollen Sie ein gehorsames Kind, bzw. ein Kind, das hinter Ihrem Rücken die Verbote umgeht? Wenn Sie ersteres wollen, dann müssen Sie einerseits klar Stellung beziehen und zu Ihren Gedanken und Gefühlen stehen, andererseits müssen Sie sich für Ihr Kind interessieren und ihm mit Respekt begegnen. Verhandlungen

gehören dazu.

Wenn Kinder und Jugendliche erleben, dass man sich für ihre Sicht der Dinge interessiert, ohne sie gleich dafür zu verurteilen, wenn sie erleben, dass Mutter und Vater eine Meinung haben und diese auch vertreten, ohne das Kind dabei zu beschimpfen, wenn Dialoge und Verhandlungen respektvoll geführt werden, dann stärkt das die Beziehung. Man bekommt als Eltern dann zwar nicht immer was man will, aber Kinder lernen viel dabei: Wie gehe ich mit Situationen um, wo wir unterschiedlicher Meinung sind, ohne den anderen abzuwerten. ●





„Sparring“ – eine Art von Führung in der Pubertät

Die klassische Art von Erziehung funktioniert in der Pubertät nicht mehr. Das bedeutet, dass das Belehren, falls das noch beim Kind funktioniert hat, jetzt nicht mehr ankommt. Jüngere Kinder brauchen Eltern, die mehr Erfahrung haben als sie selbst. Ab der Pubertät nehmen die Kinder dies nicht mehr an. Da ist eine neue Art von Beziehung gefragt. Aus Erziehung wird sozusagen eine Beziehung, die neue Qualitäten haben sollte, damit sie fruchtbringend für alle Beteiligten ist.

Jugendliche brauchen Eltern, die wie ein „Sparringspartner“ arbeiten

Ein Sparringspartner ist ein Trainer im Boxkampf. Er bietet dem Boxer so viel Widerstand wie möglich und richtet so wenig Schaden wie möglich an. Sparring bedeutet dem Jugendlichen ein Maximum an Widerstand zu geben, wenn er Dinge tun will von denen Sie denken, dass sie nicht gut für ihn sind. Das heißt, dass Sie Ihre Meinungen und Überzeugungen klar zum Ausdruck bringen. Dass Sie sagen, was und wie Sie über eine Sache denken. Das heißt, dass Sie sich selbst gegenüber ehrlich sind und auch das ausdrücken, was Sie wirklich meinen. Aber nicht mit der Absicht den Jugendlichen zu erziehen. Es ist ein respektvoller Austausch wie mit einem erwachsenen

Freund, bzw. einer Freundin der/die einen um die eigene Meinung bittet.

Jugendliche müssen lernen Verantwortung für sich zu übernehmen

Dazu gehört auch, dass sie Entscheidungen selbst treffen müssen. Wenn der 15-jährige auf eine Party gehen will, dann ist das Erste, was Sie machen sollten, die Details mit ihm zu klären. Wo findet die Party statt, wer kommt, wie viele, wer ist verantwortlich, wie kommt er hin, wie kommt er zurück?

Aufgrund dieser Informationen sollten Sie sich frei fühlen, Ihre Meinung über die Teilnahme an der Party zum Ausdruck zu bringen. Vielleicht gefällt ihm nicht was Sie sagen und wie Sie dazu stehen, aber es ist wichtig, dass Sie sich selbst ernst nehmen und, dass das Ihr Kind mitbekommt.

Dieses sich selbst ernst nehmen, hat eine Vorbildfunktion für Ihr Kind. Es lernt, dass man sich selbst ernst nehmen und ausdrücken darf. Man kann alles sagen, solange es nicht herablassend, bevormundend, kritisierend, drohend oder flehend ist.

Nun aber überlassen Sie dem Jugendlichen die Entscheidung, ob er hin geht oder nicht. Er wird ganz sicher Ihre Überlegungen in seine Entscheidung mit einfließen lassen.



SPAR- RING

Aus Fehlern lernen dürfen

Jugendliche müssen aus den eigenen Handlungen lernen. Nur so können sie auch Verantwortung für ihr Leben übernehmen. Sollte sich herausstellen, dass es eine Fehlentscheidung war und der Abend nicht so gelaufen ist wie erwartet, ist es wichtig, dass Sie dann da sind und mit dem Jugendlichen über seine schlechten Erfahrungen sprechen. Aber bitte nicht besserwisserisch, sondern in dem Maße interessiert, wie mit einem erwachsenen Freund. „Ich hab das Gefühl die Party war nicht so toll. Möchtest du darüber reden?“ Wenn der Jugendliche Nein sagt, dann gilt es diese Grenze zu respektieren.

Eltern sind das Sicherheitsnetz besonders dann, wenn etwas schief läuft

Eltern sollten wie ein Sicherheitsnetz da sein, wenn Jugendliche Entscheidungen treffen, die zu ihrem Nachteil sind. Jugendliche brauchen ihre Eltern gerade dann, wenn etwas schief läuft.

„Die Jugendzeit besteht auch aus tausenden Experimenten. Reife entwickelt sich nur dann, wenn die Jugendlichen die Möglichkeit bekommen, ihr Scheitern mit der Familie zu teilen. Je mehr sie bestraft, belehrt und kritisiert werden, desto weniger lernen sie über sich selbst, über ihre Stärken und Schwächen“,

so der dänische Familientherapeut Jesper Juul. ●

Quelle: „Pubertät - Wenn erziehen nicht mehr geht“, Jesper Juul, Kösel Verlag



74







— gefördert von | sostenuto da —

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL

Familienagentur



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Agenzia per la famiglia