

Psychologin **HEIKE TORGGLER**

KINDSEIN OHNE DRUCK

Wie ich meinem Kind bei
Stress, Leistungsdruck
und Krisen helfe

ATHESIA



Die Drucklegung dieses Buches wurde ermöglicht durch
die Südtiroler Landesregierung / Abteilung Deutsche Kultur.

Psychologin **HEIKE TORGLER**

KINDSEIN OHNE DRUCK

Wie ich meinem Kind bei Stress,
Leistungsdruck und Krisen helfe



ATHESIA VERLAG

Für Eltern und alle, die Kinder auf ihrem Lebensweg begleiten

☺☺ Nur was das Herz
berührt, gräbt sich in
den Verstand ... ☹☹





Inhalt

12 Stressen Sie Ihre Kinder?

14 Stellen Sie sich ein Leben ohne Stress vor ...

17 Sicherer Hafen: Emotionale Geborgenheit

Leistungsunabhängig lieben	17
Echt in Beziehungen sein	23
Eigene Grenzen achten	26
Kindern auf Augenhöhe begegnen	29
Gemeinsam Gefühle surfen	31
Miteinander die Seele baumeln lassen	35
Kinderfreundschaften hegen und pflegen	37
Von Tieren lernen	39

45 Blick in den Spiegel: Werte, Einstellungen und Lebensstil

Glücksforscher werden	46
Leistungsorientierung dosieren	48
Stressoren betrachten	50
Gut für sich selbst sorgen	53
Giraffensprache lernen	55
Überzeugungen hinterfragen	58
Chaos lieben lernen	60
Den Terminkalender frei machen	62
Digitale Auszeiten genießen	65
Gesund und genussvoll miteinander speisen	68
Erholsam schlafen	71
In Bewegung bleiben	74
Mit Musik in Stimmung kommen	76
Mut zur Kreativität schöpfen	78
Wellness für die Sinne	80
Lachen, spielen und Unsinn machen	82

87 Funken der Begeisterung: Potenzialentfaltung

Neugier entfachen	87
Wachsen lassen	90
Motivation ankurbeln	93
Motivationskiller erkennen	95
Potenziale entdecken	98
Dynamisches Selbstbild entwickeln	101

Gestaltungsräume schaffen	103
Auf Belohnung und Bestrafung verzichten	105
Anerkennung ausdrücken	108
Mental stärken	110
Zivilcourage lernen	113

117 Hürdenlauf: Kleine und große Hindernisse im Leben

Selbstwirksamkeit erleben	117
Mit Fehlern clever umgehen	120
Chancen in der Krise finden	122
Seelische Not ernst nehmen	125
Auffälliges Verhalten verstehen	127
Empathie entwickeln	130
Ängste überwinden	132
Dem Tod begegnen	136
Resilienz festigen	138
Achtsamkeit praktizieren	140
Emotionale ERSTE HILFE	142
Psychohygiene lernen	145
Gemeinsam neue Wege gehen	148

154 Schlusswort

155 Quellen und Literaturempfehlungen



Stressen Sie Ihre Kinder?

Ich schon ... manchmal.

Meine Kinder beschweren sich dann,
und das zu Recht.

Sie beherrschen die hohe Kunst,
genau dann langsam zu werden,
wenn in mir der Wirbelsturm der Eile
und Erwartungen brodeln.

Ihre Langsamkeit zwingt mich zum Innehalten,
sie schenkt uns Zeit und Raum für Achtsamkeit.

In guten wie in schlechten Zeiten
ein so wertvolles Geschenk.

*Danke an Zoe und Lia, meine geliebten Kinder
und geduldigsten Lehrmeisterinnen*

Stellen Sie sich ein Leben ohne Stress vor ...

Bei der Vorstellung eines komplett stressfreien Lebens atmen Sie vielleicht zunächst entspannt auf. Gleichzeitig taucht vermutlich die Vorahnung auf, dass dies todlangweilig wäre. Ja, die Freude an neuen Herausforderungen, das kunterbunte Familienleben, der Nervenkitzel, wenn Sie an Ihre Grenzen gehen, das Aufgehen im erfüllten Tun, die schönen Überraschungen im Leben ... Auch das erleben wir mitunter als Stress und erfreuen uns daran.

Problematisch wird Stress dann – und das ist wissenschaftlich mittlerweile gut erforscht –, wenn wir Situationen oder Anforderungen als negativ, belastend und überwältigend erleben oder das erhöhte Stresslevel in einen Dauerzustand mündet. Die verschiedenen Facetten von Stress und Angstzuständen gehören auch zum Alltag von Kindern. Es liegt an uns Erwachsenen, Überforderung zu erkennen, Kinder vor einer schädlichen Dosis Stress zu schützen und sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu stärken. Manche stressreichen Erfahrungen im Leben lassen sich nicht vermeiden, aber in einem schutzgebenden Hafen werden sie leichter ertragen und überwunden.

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!“ So lautet die weitverbreitete Meinung, wenn es um Frühförderung geht. Tatsächlich lernen jüngere Kinder u. a. nachweislich leichter Sprachen oder gewisse Sportarten und profitieren von frühem Musikunterricht.

Viele Eltern sind bestrebt, diese frühen Entwicklungsfenster zu nutzen, oder möchten Ihren Kindern das ermöglichen, was ihnen selbst einst verwehrt blieb. Außerdem sind manche Kinder so vielseitig interessiert, dass sie an allen nur erdenklichen Kursen teilnehmen möchten. Demnach gleichen manche Terminkalender von Kindern jenen von Top-Managern.

Um irgendwann zur Weltklasse bestimmter Bereiche zu gehören, ist eine frühe Talentförderung tatsächlich notwendig. Wenn dies das Ziel und die Passion Ihres Kindes ist, dann wollen Sie es vielleicht auf diesem Weg begleiten und setzen alles daran, dass Ihr Kind bestmöglich gefördert wird.

Es ist dabei eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe für uns Eltern, dafür zu sorgen, dass Kinder nicht nur fachgerecht ausgebildet, sondern auch von pädagogisch kompetenten, fürsorglichen und zugewandten Menschen begleitet werden. Wenn Ihr Kind als Ganzes wahrgenommen wird und seine Bedürfnisse und Grenzen respektiert werden, ermöglicht dies eine gesunde Potenzialentfaltung.

In meiner psychologischen Praxis erlebe ich häufig die Schattenseiten einer frühen einseitigen Förderung. Körperliche Beschwerden, Motivationsverlust, Leistungsdruck und mangelnde freie Zeit erleben viele Kinder und Jugendliche als sehr belastend. Außerdem identifizieren sie sich manchmal so sehr mit ihrer Rolle als Sportler, Musiker, Klassenbester usw., dass für sie ein Stück Welt zusammenbricht, wenn sie mit Misserfolgen und Krisen konfrontiert sind.

Dieses Buch versteht sich nicht als Bedienungsanleitung für ideale Förderung oder ein reibungsloses stressfreies Zusammenleben. Genauso wenig habe ich die Elternweisheit mit dem Löffel gefressen – begeben Sie sich selbst ab und an auf Irrwege wie die allermeisten Menschen, die Kinder ein Stück ihres Lebens begleiten dürfen. Auch Eltern scheitern manchmal an ihrer eigenen Erwartungshaltung, das erlebe ich in der Praxis sogar sehr oft. Versuchen Sie erst gar nicht, es perfekt zu machen! Kinder brauchen keine perfekten Eltern, aber Eltern, die respektvoll mit ihnen umgehen, aus ihren eigenen Fehlern lernen und so mit ihren Kindern wachsen. Entnehmen Sie dieser kleinen Ideenkiste daher auch nur das, was Ihnen gerade im Moment gut und nützlich erscheint.

An welcher Stelle Sie dieses Buch auch immer aufschlagen mögen, ich wünsche Ihnen ein anregendes Lesevergnügen.

A handwritten signature in black ink, reading "Heike Jorger". The script is fluid and cursive, with the first letters of "Heike" and "Jorger" being capitalized and prominent.



Sicherer Hafen: Emotionale Geborgenheit

Das Vertrauen in die Versorgung, das Gefühl von Geborgenheit und die bedingungslose Liebe sind Grundbausteine für die Entwicklung von Resilienz und einem erfüllten inneren Erleben.

Leistungsunabhängig lieben

Natürlich lieben Sie Ihr Kind, aber immerzu und jederzeit? Auch wenn es bockt, nervt, sich in Ihren Augen unmöglich benimmt, Ihre Erwartungen in keinsten Weise erfüllt und Sie es am liebsten auf den Mond wünschen?

Vielleicht gehören auch Sie zu den Eltern, denen in diesen Momenten das Herz vor Liebe nicht sichtbar übergeht, und trotzdem lieben Sie Ihr Kind innig. Das emotionale Band, das Eltern mit ihren Kindern verbindet, scheint auf einer tieferen Ebene angesiedelt zu sein; eine Verbindung von Herz zu Herz, robust genug, auch Auseinandersetzungen und schwierigen Momenten zu trotzen. Dieses Band wird über liebevolle Gesten und fürsorgliches Verhalten vonseiten der Eltern Tag für Tag gestärkt. Kinder fühlen sich demnach wenig geliebt, wenn sie ständig verbessert und kritisiert werden. Jedes zugewandte Lächeln, jeder anerkennende Blick, jede achtsame Berührung kann hingegen Ausdruck von Elternliebe sein.

Es gibt unterschiedliche Formen der Liebe, Erich Fromm unterschied zwei Arten der Elternliebe. Leistungsabhängige Liebe erleben Kinder dann, wenn wir unsere Zuneigung in Situationen zum Ausdruck bringen, in denen sie unsere Erwartungen erfüllen, wertvolle Hilfe leisten oder tolle Erfolge erzielen. Bedingungslose Liebe erfahren sie hingegen, wenn sie sich geliebt fühlen, ganz unabhängig davon, was sie tun. Hier steht das SEIN im Vordergrund – nicht das TUN.

Viele Eltern betrachten die bedingungslose Liebe als selbstverständlich und naturgegeben. Das scheint auch so zu sein; um stetig zu wachsen, braucht sie jedoch auch Pflege.

Wie ging es Ihnen damals beim Anblick Ihres friedlich schlafenden Neugeborenen? Vielleicht haben Sie sich einfach nur über die Existenz dieses wunderbaren kleinen Wesens gefreut. Manchmal mischen sich zur Freude auch Ängste, Sorgen, das Gefühl der Überforderung ... und dennoch knüpft sich in der Regel das Band der Liebe sehr rasch und bedingungslos. Je größer die Kinder werden, umso mehr scheinen Eltern sich auf das Verhalten zu konzentrieren, Fortschritte zu würdigen und unangebrachtes Benehmen zu tadeln. Die bedingungslose Liebe rückt meist etwas in den Hintergrund. So kann es zwar vorkommen, dass täglich Sätze wie „Ich liebe dich, mein Schatz. Bis später!“ fallen, die Liebesbotschaft aber nicht viel mehr als eine Worthülle bleibt. Ob Kinder die bedingungslose Liebe tatsächlich spüren, hängt vielmehr davon ab, wie sehr Eltern selbst Zugang zu ihrer Gefühlswelt haben und sich Zeit gönnen, echte Zuneigung wahrzunehmen und diese auszudrücken.

Hinzu kommen die Fragen: Empfindet Ihr Kind überhaupt das, was Sie als Ausdruck von Liebe betrachten, auch so? Was empfindet Ihr eigenes Kind als liebevoll? Wahrscheinlich sind es nicht die Pausenbrote, die Sie hingebungsvoll streichen, die Wäscheberge, die Sie bügeln, den Shuttle-Service, den Sie leisten, oder das neue Smartphone, sondern eher die Herzenswärme, die es spürt, wenn es bei Ihnen auf dem Schoß sitzt, Ihre Zuwendung, wenn Sie ihm wirklich Aufmerksamkeit schenken. Oder doch auch das Erstere? Vermutlich schon, denn das ist die leistungsabhängige Liebe. Ihr Kind liebt

Sie auch dafür, dass Sie seine Erwartungen erfüllen. Doch wären Sie nicht enttäuscht, wenn das alles wäre?

Wer freut sich nicht, wenn eigenes Engagement und gute Leistungen Anerkennung finden. Nichtsdestotrotz scheitern viele Beziehungen genau deshalb, weil sie nur auf leistungsabhängiger Wertschätzung, Attraktivität oder materiellem Status beruhen. Auch die meisten Erwachsenen wünschen sich, in ihrer ganzen Persönlichkeit angenommen und geliebt zu werden, ohne ständig Großartiges leisten zu müssen. Aber viele von uns Großen laufen selbst fleißig im Hamsterrad der Leistungsgesellschaft.

In der Begleitung von Familien merke ich, dass Eltern sich oft unbehaglich fühlen, wenn sie merken, dass sich aufgrund ihrer Erwartungshaltungen die Beziehung zum Kind verändert. Im Anschluss an einen meiner Vorträge meinte ein Vater: „Mein Sohn ist ein so talentierter Läufer, er könnte locker Rennen gewinnen, weil er zu den Besten seiner Altersklasse gehört. Aber vor den Rennen ist er immer so aufgereggt. Neulich bat er mich vor dem Start, nicht von ihm enttäuscht zu sein, wenn er nur Vierter werden würde.“

Tatsächlich haben viele Kinder und Jugendliche diese Empfindung. Sie fühlen sich besonders dann als wertvolle Töchter oder Söhne, wenn sie die Erwartungen ihrer Eltern erfüllen. Sie wollen ihre geliebten Eltern keinesfalls enttäuschen. So verinnerlichen sie rasch Leistungsdruck, ohne dass Eltern ihnen diesen bewusst oder gar beabsichtigt auferlegen. Auch in vielen Schulen und Vereinen erfahren leistungsstarke Kinder besondere Aufmerksamkeit.

In der Begleitung von Jugendlichen erfahre ich immer wieder, wie leer und wertlos sie sich fühlen, wenn ihre Anstrengungen nicht von Erfolg gekrönt sind. Auch dann, wenn alles Übrige im Leben rosig wirkt und, von außen betrachtet, kein großer Druck auf ihnen zu lasten scheint. Sie haben sich selbst nur dann lieb, wenn sie ihrem Leistungsideal entsprechen. Ansonsten sind sie am Boden zerstört, erleben sich als wertlos und sehen im schlimmsten Fall nur mehr das eigene Scheitern.

Schenken Sie Ihrem Kind daher bewusst auch Aufmerksamkeit und Zuneigung in Momenten, in denen es gerade nichts leistet, sondern einfach nur IST. Ganz besonders wertvoll sind die Momente des Einschlafens und Aufwachens. Gelingt es, Kindern in diesen Momenten das Gefühl zu vermitteln, geliebt zu werden, entwickeln sie ein inneres Wohlfühl, zu dem sie auch in späteren Jahren noch guten Zugang finden können. So romantisch das klingen mag, es gibt nichts, das die Bindung und das Selbstwertgefühl besser stärken kann als bedingungslose elterliche Liebe und Zuwendung. Kinder und Jugendliche, die sich in ihrem Umfeld gut aufgehoben und geliebt fühlen, meistern auch Krisen leichter.

REFLEXION

Beobachten Sie, wie Sie leistungsunabhängige Zuneigung und Wertschätzung spüren und ausdrücken – sich selbst, Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin und Ihrem Kind gegenüber. Wie sieht es hingegen mit eigenen Erwartungen, Ansprüchen und Bedingungen aus ... welchen Einfluss haben diese auf Ihre Beziehungen und Ihr Stressempfinden?

SICHEREN HALT SPÜREN

Als Kind hatte ich es faustdick hinter den Ohren. Mit den Kindern aus der Siedlung habe ich freche Streiche gespielt, Banden gegründet und die Nachbarn geärgert. Ich war die Jüngste im Bund und wollte mit den großen Jungs mithalten, sie waren meine Vorbilder. Zu Hause gab es manchmal mächtig Ärger, Sanktionen und Hausarrest, als ich von den Streifzügen und Schandtaten heimkehrte. Wurde ich deswegen keine Kriminelle?

Sicher war es kein schönes Gefühl, mit Angst und schlechtem Gewissen nach Hause zu gehen, aber das war es nicht, was mich

von weiteren Streichen abhielt. Meinen Eltern verheimlichte ich damals sehr viel, und eine vertrauensvolle Beziehung entwickelte sich erst Jahre später.

Aber es gab damals einen Ort, an dem ich mich sicher fühlte. Alle Kinder in der Siedlung mochten sie sehr: Rosa. Sie war der sichere Hafen ..., bei ihr wurden wir in den Arm genommen, gesehen und gehört. Hatten wir auch noch so schlimme Sachen angestellt, sie war für uns da und wurde zu meinem Vorbild in Sachen Einfachheit, Warmherzigkeit und Dankbarkeit.

So ist das Erleben von sicheren und verlässlichen Beziehungen wesentlich für eine gesunde psychische Entwicklung der Kinderseele. Das Vertrauen in die Bindung zu den Eltern entwickelt sich durch all die vielen Interaktionen, die Kinder vor allem im ersten Lebensjahr erleben. Dass ab und zu kurze Bindungsbrüche wie wütende, enttäuschte oder entsetzte Reaktionen der Eltern vorkommen, ist dabei völlig normal. Allerdings kommt es auf die Häufigkeit an und vor allem darauf, dass wir trotzdem respektvoll mit dem Kind umgehen und sicheren Halt bieten. Jegliche Form von emotionaler oder körperlicher Gewalt hat verheerende Auswirkungen. Heute noch gibt es Eltern, die meinen, dass die eine oder andere Ohrfeige notwendig wäre. Einmal hörte ich eine Großmutter zum verärgerten Enkelkind sagen: „Wenn du so ein Gesicht machst, dann mag ich dich nicht mehr!“ Solche Verhaltensweisen versetzen junge Menschenkinder nicht nur in Angst und Schrecken, sie beginnen auch an sich selbst zu zweifeln. Sie entwickeln dabei oft das Gefühl, NICHT OKAY zu sein.

Jedenfalls entwickelt sich eine sichere Bindung dann, wenn das Kind zuverlässige einfühlsame Zuwendung erfährt, sobald es diese braucht. Zufriedenstellend genährt, wohlwollend gehalten und in der Not prompt beruhigt zu werden, sind lebenswichtige Erfahrungen für den Säugling. Aus der Stress- und Traumaforschung wissen wir heute, dass diese Erfahrungen Voraussetzung dafür sind, dass sich Gehirn und Nervensystem vollständig und gesund entwickeln.

Entscheidend ist, dass Eltern sich selbst beruhigen können, sodass sie emotional zugewandt auf das Kind eingehen können. So gelingt es manchen Eltern nicht leicht, ihr Kind zu trösten, wenn es sich verletzt hat, sondern sie schimpfen in ihrem Ohnmachtsgefühl mit dem Kind. Außerdem gibt es Situationen wie bei Unfällen oder emotionalen Ausbrüchen, in denen es tatsächlich schwerfällt, Ruhe zu bewahren. Dann hilft es, weitere Personen zur Unterstützung hinzuzuholen. Kinder laufen auch in Konfliktsituationen intuitiv meist zu dem Elternteil, das gerade weniger aufgebracht wirkt.

Was passiert, wenn der sichere Halt fehlt? Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die in überfordernden oder stressreichen Situationen alleine gelassen wurden, haben u. a. häufiger Schwierigkeiten in der Selbstregulation, verspüren immer wieder innere Leere, erleben manchmal starke Wut, Angst oder Ohnmachtsgefühle, auch wenn sie sich nicht in Lebensgefahr befinden. In der Begleitung erlebe ich immer wieder, dass diese Gefühle durch Suchtverhalten kompensiert werden. Gleichzeitig verspüren die Betroffenen den starken Wunsch, sich selbst besser regulieren zu lernen, mehr in Kontakt mit sich selbst und dem Umfeld zu sein, weniger zu grübeln und vor allem den Schlüssel zu finden, welcher zum Erleben von innerer emotionaler Geborgenheit führt.

In der Praxis und Forschung zeigt sich: Sichere Bindungserfahrungen tragen dazu bei, dass junge Menschen mehr Ausdauer, eine höhere Frustrationstoleranz und Kooperationsbereitschaft zeigen – und aufgrund des spürbar guten familiären Rückhalts weniger Leistungsdruck verspüren.

Für Eltern, die in ihrer Kindheit selbst wenig Zuverlässigkeit, emotionale Wärme und sicheren Halt erfahren haben, ist es oft eine Herausforderung (besonders in stressreichen Phasen), ihren Kindern genau das zu geben. Das hängt damit zusammen, dass die frühen Bindungsmuster für gewöhnlich bis ins Erwachsenenalter getragen werden. Demnach tendieren wir zum Bindungsstil, den wir in frühesten Kindheit selbst erlebt haben. Waren Bindungspersonen

uns gegenüber ambivalent, vermeidend, unberechenbar bis verletzend, dann tun wir uns selbst schwerer, stabile sichere Bindungen einzugehen.

Die Erfahrung von Verlässlichkeit und Geborgenheit in Beziehungen kann zu neuem Selbsterleben führen und ermöglicht die Entdeckung der wahren Liebe zu sich selbst. Doch auch in jeder späteren Beziehungserfahrung liegt die Chance, Sicherheit und Vertrauen neu zu entdecken. So staune ich immer wieder darüber, welche Wunder die Liebe vollbringen kann.

REFLEXION

Denken Sie an die Menschen in Ihrem Leben, die Ihnen besonders viel Halt und Geborgenheit gegeben haben. Wer sind oder waren diese Menschen? Was zeichnet diese Menschen aus? Was wollen Sie von diesen wertvollen Erfahrungen Ihren Kindern weitergeben?

Echt in Beziehungen sein

„Sitz gerade!“, „Halte die Gabel richtig und schmatze nicht so ...“, „Wie war das Zauberwörtchen noch mal?“, „Grüße und schaue die Leute dabei an!“, „Teilt freundlich miteinander!“, „Zapple nicht so rum!“, „Sei doch nicht traurig, mein Schatz, ist ja nichts passiert.“

Es ließen sich ganze Seiten füllen mit den beliebtesten pädagogisch „wertvollen“ elterlichen Anweisungen – mal streng, mal überaus verständnisvoll, mal sarkastisch usw. Ihr Kind schreibt unter Umständen sogar gerne die persönliche Hit-Sammlung für Sie zusammen. Mit einer Portion Humor können Sie gemeinsam darüber schmunzeln.

Der renommierte dänische Familientherapeut J. Juul hat es immer wieder auf den Punkt gebracht. Kinder brauchen keine Eltern, die ihre Rolle perfekt spielen, sondern echte Eltern. Eltern, die ehrlich

sagen, was sie mögen und was nicht, was ihnen gefällt und was nicht. Keine idealen Eltern, aber Eltern, die sagen, was sie empfinden, die Verantwortung für ihre eigenen Gefühle und Verhaltensweisen übernehmen. Kinder lernen so, dass auch sie so sein dürfen, wie sie sind. Sie merken, dass sie sich nicht verstellen müssen.

Ihr Kind soll zu einem selbstbewussten, gebildeten, hilfsbereiten und einigermaßen vernünftigen Erwachsenen heranreifen? Tatsächlich ist das eher ein Reifungs- und Beobachtungsprozess als Erziehungserfolg – demnach könnten Eltern beruhigt sein, denn Kinder beobachten elterliches Verhalten und imitieren es weitgehend. Es stellt sich mehr die Frage, ob wir uns selbst ausreichend vorbildhaft verhalten.

Oft staune ich darüber, wie stark die Versuchung bei Erwachsenen ist, Kinder und Jugendliche zu disziplinieren. Daraus ergeben sich spannende Diskussionen mit Eltern. Gemeinsam versuchen wir dann herauszufinden, wie viel Disziplin (sinngemäß aus dem Lateinischen: *disciplīna* „Lehre, Zucht, Schule“) ein Kind wirklich braucht, um ausreichend Selbstdisziplin und gesellschaftliche Anpassungsfähigkeit zu entwickeln, andererseits aber Kreativität, Potenzial und Querdenken ebenso entfalten zu können.

Natürlich braucht es ein gewisses Maß an Ordnung, Struktur und Regeln. Aber ertappen Sie sich auch dabei, wie Sie tagtäglich leierhaft dieselben Befehle geben? Und trotzdem bleibt die Jacke am Eingang liegen, das Badezimmer überflutet, das Handy abends eingeschaltet ... Braucht es wirklich so viel Anstrengung, Wiederholung und Standhaftigkeit? Aus der Gedächtnisforschung wissen wir: Die Wiederholung macht es aus ... aber eben auch nur, wenn uns etwas berührt, interessiert oder wichtig erscheint.

Kinder nehmen bestens wahr, was Eltern wirklich wichtig ist, und demnach ignorieren sie oft meisterlich, wenn wir halbherzige Anweisungen aus der Erzieherrolle geben – diese können dann zwar lautstark ausfallen, die Wirkung bleibt jedoch von kurzer Dauer. Wie oft kämpfen Sie für etwas, weil es sich so gehört?

→ Übung

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Es ist ein nasstrübes Wochenende, Sie sind im angenehm warmen Zuhause, ganz entspannt ... Ihre Kinder tanzen durch die Wohnung, im Hintergrund läuft Musik. Weihnachtsmusik, obwohl gerade eben die ersten Blätter von den Bäumen fallen. Sie sind belustigt, erfreuen sich aber an der gemütlichen Stimmung. Dann läutet es, der Besuch ist da, etwas früher als erwartet. Sie bitten Ihre Kinder, umgehend die Musik abzuschalten, das Spielzeug aufzuräumen, die Gäste freundlich zu begrüßen. Es wird hektisch, obwohl es gerade noch so urgemütlich war. Beim Essen zappeln die Kinder herum, Sie erinnern sie immer wieder an die Tischmanieren und verlangen, dass Sie sitzen bleiben ... alles ziemlich anstrengend und die gute Stimmung futsch. Und was wäre gewesen, wenn sich die Gäste an der Weihnachtsstimmung miterfreut hätten? Zur Begrüßung vielleicht nur einen kurzen Blickkontakt oder im besten Fall ein Lächeln geschenkt bekommen hätten? Das Geplänkel bei Tisch mit einer Portion Humor mitverfolgt hätten?

Versuche, Kinder nach gesellschaftlichem Ideal zu erziehen, scheitern meist kläglich. Außer Sie greifen in Ihrer Ohnmacht zu Bestrafung und Belohnung, denn das funktioniert kurzfristig. Besonders Liebesentzug mag für kurzfristigen Erfolg sorgen, langfristig nimmt die Beziehung dadurch allerdings Schaden.

Häufig laufen Zurechtweisungen im Autopilotmodus ab. Eltern sind von ihren eigenen Ermahnungen oft mehr genervt als die Kinder. Der innere Konflikt zwischen eigener Intuition und dem Maßstab für sozial angemessenes Verhalten führt rasch zu innerlichen und äußerlichen Spannungen. Spannungen, die wir verhindern können, wenn wir spüren, was wir selbst brauchen, um es gut miteinander zu haben.

TIPP

Überlegen Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist, falls Sie bemerken, dass Sie Ihre Kinder mehr „dressieren“ als notwendig. Beobachten Sie auch, ob und wie sich Ihr eigenes Verhalten dem Kind gegenüber im Beisein anderer Erwachsener verändert. Gefällt Ihnen die Rolle, die Sie spielen?

Eigene Grenzen achten

Nur wer eigene Grenzen spürt, kennt und achtet, kann sich wirksam vor Überlastung schützen. Das gilt sogar oder erst recht für Eltern und sehr leistungsorientierte Artgenossen. Die Kinder steigen meist in unsere Fußstapfen.

Natürlich kommt es vor, dass wir als Eltern in der Nacht für unsere Kinder aufspringen, obwohl wir lieber liegen bleiben würden, oder den Nachwuchs von A nach B bringen, obwohl wir nach einem anstrengenden Tag lieber die Beine auf der Couch hochlegen würden. Aber dauernd und ewig halten das nicht einmal die vorbildlichsten Eltern durch. Spannenderweise spüren Kinder oft vor den Eltern, wann das Limit erreicht ist, und kooperieren plötzlich auf wundersame Art und Weise. Oder wir verausgaben uns immer weiter, bis das Erschöpfungs- oder Frustrationslevel unerträglich wird. Überschreiten Sie immer wieder Ihre eigenen Grenzen, in der Arbeit, in der Beziehung oder wenn Ihre Kinder etwas von Ihnen brauchen? Ist das wirklich immer notwendig und gesund?

Wenn wir möchten, dass unsere Kinder später für sich einstehen, nicht alles mitmachen, aber auch den Mut aufbringen, Grenzübertretungen anzusprechen, dann sind weder ein autoritärer noch ein Laisser-faire-Erziehungsstil ideale Vorzeigemodelle.

Viele meinen, Grenzen setzen und disziplinieren wären das Gleiche. Das sehe ich anders. Kinder brauchen Grenzen, aber keine disziplinierenden Strafen. Manche denken, ohne diese würden die Kinder einem auf der Nase herumtanzen oder sich gar in kleine Tyrannen verwandeln. Das ist allerdings gar nicht der Fall, wenn wir, statt Kindern Grenzen zu setzen, öfter unsere eigenen kommunizieren. Wenn ich meinen Kindern beispielsweise „Mir ist es zu unordentlich“ oder „Ich finde es zu laut“ sage, reagieren sie darauf völlig anders, als wenn ich sie zum Leisesein ermahne oder ein Aufräumkommando erteile. Beim Grenzensetzen geht es demnach gar nicht um die Macht des Stärkeren, sondern in erster Linie um das Respektieren von Bedürfnissen, Schutz und Sicherheit.

Können Sie sich daran erinnern, als sich Ihr Kind im zweiten Lebensjahr voller Entdeckerfreude auf den Weg machte: Schubladen plündernd, auf Stühle kletternd, die Hände im Kochtopf, das Gras im Mund ... das Kind zwar mitten in der Wortschatzexplosion, während aus Ihrem Mund vor allem ein Wort tönte: „NEIN!“ Was die große Versuchung nach neuen Erkundungen wahrscheinlich wenig schmälerte. Sofern Sie Ihr Kind damals nicht in einen sicheren Käfig gesperrt hatten, ließen Sie es vermutlich kaum aus den Augen, haben es vor allerlei Gefahren beschützt. Mittlerweile haben Sie vielleicht eine Jugendliche oder einen Jugendlichen zu Hause, welche sich das Ausschwärmen in der Nacht oder die Entdeckung der großen weiten Welt zur Aufgabe gemacht haben. Vermutlich wollen Sie wissen: Wohin? Wie lange? Mit wem?

In der Begleitung von Heranwachsenden dreht es sich laufend um die Fragen: Wie viel Sicherheit braucht mein Kind? Und wie viel Freiheit kann ich ihm zumuten bzw. erlauben? Eltern kommen nicht darum herum, sich mit Grenzen zu befassen. Vielen Eltern widerstrebt es jedoch, Kindern ständig Einhalt zu gebieten und sie auf Regeln und Gefahren aufmerksam zu machen. Auch hier lohnt es sich, sich für wenige Regeln zu entscheiden, die Ihnen persönlich wirklich am Herzen liegen, und diese je nach Entwicklungsstand mit dem Kind neu zu verhandeln.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

Bildnachweis

adobe.stock.com: Umschlag (Maya Kruchenkova, Anna Khomulo),
6/7 (Robert Kneschke), 11 (Igor Yaruta), 16 (evgeny atamanenko),
44 (Jenko Ataman), 86 (contrastwerkstatt), 116 (Marek Brandt),
152/153 (jackfrog), 158/159 (Monkey Business)

1. Auflage 2022

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Finidr, Tschechien

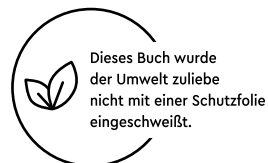
Papier: Umschlag Symbol Card, Innenteil Munken print white

Gesamtkatalog unter
www.athesia-tappeiner.com

Fragen und Hinweise bitte an
buchverlag@athesia.it

ISBN 978-88-6839-596-4

ISBN 978-88-6839-597-1 (e-Book)



Der Druck unserer modernen Gesellschaft setzt vielen Kindern und Jugendlichen zu. Speziell Leistungsdruck in der Schule, aber auch Freizeitstress machen den Jüngsten oft zu schaffen. Für Eltern und alle, die Kinder auf ihrem Lebensweg begleiten, ist es eine Herausforderung, eine gute Balance zwischen entwicklungsförderlicher Anregung, Unterstützung und entspanntem Zutrauen zu finden.

Kinder brauchen nicht wirklich viel, um sich glücklich entfalten zu können. Vor allem brauchen sie Eltern, die für ihr Wohlbefinden sorgen, sie bedingungslos lieben, ihnen Geborgenheit, Sicherheit und Halt geben. Dabei ist es wesentlich, ab und zu selbst mutig in den Spiegel zu blicken und den eigenen Lebensstil und Erwartungshaltungen zu überdenken.

Wie man Kindern ein gutes Vorbild sein kann, ohne sich selbst zu verstellen, zeigt Ihnen dieses Buch. Mit Informationen aus der Psychologie, praktischen Tipps und Ideen in jedem Kapitel sowie hilfreichen Rückfragen zur Selbstreflexion.

ISBN 978-88-6839-596-4



athesia-tappeiner.com

19,90 € (I/D/A)