

# Was unseren Kinder wirklich hilft



Sie erfüllen ihren Kindern jeden Wunsch, diskutieren mit ihnen auf „Augenhöhe“ und wundern sich, dass der Nachwuchs zu kleinen „Prinzen“ und „Prinzessinnen“ wird, zum Teil mit psychischen und physischen Problemen. BabyExpress sprach mit dem **Soziologen und Psychotherapeuten Thomas Schäfer** über dieses Phänomen und sinnvolle Lösungsvorschläge.

## Was macht starke Eltern aus, wie können sie zu Vorbildern werden?

Starke Eltern sind mit sich selber im Einklang. Sie sorgen gut für sich selbst, gehen auch ihren eigenen Interessen nach und sind dadurch zu Hause ausgeglichen! Außerdem haben sie den Mut, auch Fehler zu machen. In diesem Falle sagen sie dem Kind: „Du, mir tut es leid, dass...“ Besonders wichtig für die Erziehung: Väter und Mütter versuchen viel zu oft, die Zuneigung des Kindes nicht zu verlieren und

machen sich dann „klein“ vor ihnen. So entstehen Millionen von „Prinzen“ und „Prinzessinnen“, denen jeder Wunsch sofort von den Lippen gelesen wird. Eltern werden so zu den berühmten „Helikopter-Eltern“. Deren Kinder können sich später im Leben nirgends in der Gesellschaft einordnen: sie sind gewöhnt, dass sich jeder Mensch ihnen anpasst. Für die psychische Reifung ist es jedoch wichtig, dass Kinder von Zeit zu Zeit auch ein standfestes „Nein“ erfahren; sie „hungern“ sogar danach, stabile, starke Eltern zu

erleben - das verleiht den Kindern ein Sicherheitsgefühl.

## Welche Krankheiten und Symptome beobachten sie besonders häufig bei Kindern – gibt es Zusammenhänge zwischen physischen und psychischen Beeinträchtigungen und der Erziehung?

Gerade über die Krankheiten und Symptome, die ich besonders oft erlebt habe, schrieb ich mein aktuelles Buch: Über Bett-nässen, Einkoten, Neurodermitis, Asthma,

Allergien, Stottern, Tics, Alpträume, Suchtprobleme, Magersucht, Bulimie, AD(H)S u.a. gibt es jeweils ein eigenes Kapitel. Bei diesen Störungen versuche ich jeweils dem Leser aufzuzeigen, was ein häufig anzutreffender psychischer Hintergrund der Krankheit ist. Bei einigen dieser Symptome kann man mit der falschen Erziehung extrem viel Schaden anrichten. Beispielsweise darf man ein bettnässendes Kind nie wegen des Symptoms kritisieren und zur Schnecke machen. Um ihre Würde nicht zu verlieren, können die Kinder nämlich dann ihre Symptome erst recht nicht aufgeben! Ein möglicherweise leicht zu lösendes Problem wird so zum Dauerbrenner! Ähnliches gilt für Kinder mit Tics.

## Immer mehr „moderne“ Eltern setzen keine klaren Grenzen, sondern suchen den Dialog mit ihren Kindern – was ist daran falsch?

Wenn Kinder in Schule und Elternhaus keine klaren Grenzen erleben, verlieren

sie ihr Sicherheitsgefühl. Kinder suchen Orientierung. Natürlich sollen wir den „Dialog“ mit den Kindern suchen, aber es darf kein Dialog auf „Augenhöhe“ sein, denn die Kinder erwarten von Eltern deren innere Stärke und Wegweisung. Wenn Eltern bei Problemen die Lösungsvorschläge vom Kind erwarten, statt von sich selber, schwächen sie ihr Kind sehr - außerdem untergraben sie ihre elterliche Stellung. Dialog mit Kindern heißt für mich: Das Kind soll „frei“ alles sagen und äußern können, was es fühlt und denkt. Selbstverständlich soll das in die elterliche Entscheidung mit einfließen. Entscheiden müssen aber am Ende alleine die Eltern! Denn sie tragen die Verantwortung für die psychische Gesundheit des Kindes. Klar ist auch: je älter Kinder werden, desto stärker dürfen sie auch für sich selbst Entscheidungen fällen - und auch die Folgen dafür selber

## WIE „FUNKTIONIERT“ GUTE ERZIEHUNG?



► Seien Sie nicht „Freund“ ihres Kindes, sondern bleiben Sie in der Elternrolle. Dazu zählt, dass man sich nicht mit seinem Vornamen anreden lässt, sondern mit „Papa“ oder „Mama“. Papa oder Mama zu sein ist nämlich einzigartig! Helmut's, Monikas, Sandras gibt es Millionen und Freundinnen gibt es auch viele im Leben, aber Vater und Mutter gibt es nur einmal! Wer dauerhaft Freund für sein Kind ist, ist auf derselben Ebene wie das Kind und nicht mehr auf jener Ebene, wo Erziehung noch möglich ist.

► In der Erziehung das Prinzip der „logischen Folge“ (Konsequenzprinzip) anwenden.

► Als Paar nie offen vor den Kindern laut streiten! - Die Kinderpsyche leidet dadurch sehr, denn innerlich „sind“ Kinder Vater und Mutter zugleich! Sie wollen es deshalb immer beiden Eltern recht machen.

► Niemals in Abwesenheit eines Elternteils vor dem Kind schlecht über den Abwesenden reden (gerade nach Trennungen wichtig).

► Kinder möglichst nie anschreien. Wer schreit, wird vom Kind als seelisch schwach wahrgenommen. Wer jedoch ruhig und liebevoll redet und auch noch konsequent mit Kindern im Alltag umgeht, wird von Ihnen ernst genommen.

► Für sich selber sorgen. Nur entspannte Eltern sind gute Eltern. Auch mal ohne Kinder etwas Gutes für sich tun: Freunde treffen, ins Kino gehen, zum Tennis, zum Kegelclub...

tragen. Wenn allein die noch kleine Kinder entscheiden, welches Auto gekauft wird, wohin die Urlaubsreise geht, dann läuft definitiv etwas falsch in der Familie. Leider erlebe ich solche Auswüchse nicht gerade selten. Ich habe sogar erlebt, dass eine alleinerziehende Mutter ihrem etwa zehnjährigen Sohn in einer Woche drei verschiedene Männer vorgestellt hat und ihn ernsthaft (!) gefragt hat: „Wer von den Dreien soll jetzt dein Stiefvater werden?“ So etwas richtet Schaden in der Kinderpsyche an, denn das Kind wird von der Mutter in eine Erwachsenenposition geschoben. Dies jedoch ist eine Überforderung für das Kind.

## Was passiert bei Familienaufstellungen, was dürfen sich Familien ohne Vorwissen darunter vorstellen?

Im Rahmen einer Gruppe kann der Klient/das Elternpaar sein Problem bzw. das des Kindes mit Hilfe von (fremden) Stellvertretern aufstellen. Auch die Krankheit bzw. das Problem wird mit einem Teilnehmer aufgestellt. Anschließend wird eine Lösung gesucht... In dem das bislang systemisch ausgeklammerte und oft Tabuisierte von allen anerkannt wird, tritt oft für das schwächste Glied der Kette - das Kind - Heilung ein.

## Wie ist es Eltern möglich, dass Verhalten ihrer Kinder besser zu verstehen?

Natürlich kann man ein Kind fragen „warum“ es etwas macht - in der Regel weiß das Kind dies jedoch nicht, da das Verhalten stark vom Unbewussten gesteuert ist. Kinder sind systemisch das „schwächste Glied der Kette“. Deswegen ist zum Verständnis des kindlichen Verhaltens die Frage unerlässlich: „Welche Funktion, welchen Liebesdienst für die ganze Familie liegt im Verhalten unseres Kindes verborgen?“ Wird zum Beispiel der alte, gebrechliche Vater des Vaters (für das Kind der Opa) menschenunwürdig behandelt, kann es durchaus passieren, dass das Kind die merkwürdigsten Symptome produziert, um unbewusst den Scheinwerfer auf das Leid des Großvaters zu lenken. Nicht selten liegt im kindlichen Symptom auch ein Hinweis für die Paardynamik der Eltern verborgen, beispielsweise beim Bett-nässen und auch bei Asthma. *Buchtipps auf Seite 81*