

familien heute

Inhaltsverzeichnis

Praxis der Familienberatung:

Wenn Kinder trotzen
Kinder beim Tod eines Elternteils begleiten

Familie: Interessante News und Infos

Wie viel müssen wir uns um die Kinder der Anderen kümmern?
Das verwöhnte Kind

Aus Forschung und Wissenschaft:

Psychohygiene für PsychotherapeutInnen
Lauch oder Kante – warum schlaksig nicht mehr in ist

Unsere Partner

Familienhandbuch
www.familienhandbuch.de

Elterntelefon
www.elterntelefon.it

www.familientipps.info

www.familylab.de

Elternnotruf Zürich
www.elternotruf.ch

Lokale Bündnisse für Familie
www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de

Auch auf unserer Webpage:

www.familienberatung.it/familienheute

Praxis der Familienberatung

Wenn Kinder trotzen

“... Es ist nicht auszuhalten, meine Tochter (zwei Jahre und 6 Monate) wirft sich ohne ersichtlichen Grund auf den Boden, schreit, tobt und schlägt wie wild um sich. Jeder Versuch sie zu beruhigen bringt sie noch weiter in Wut. Manchmal würde ich am liebsten weglaufen und sie einfach liegen lassen!”

Solche Schilderungen hören wir in unserer Praxis der Erziehungsberatung immer wieder. Nicht selten wird das Trotzverhalten des Kindes zu einem Problem in der Elternbeziehung und immer wieder wird gegenseitig die Schuldfrage gestellt: Wer hat was (Was habe/n ich/wir) getan oder nicht getan, damit das Kind sich so verhält. Verschärft wird die ohnedies schon angespannte Lage durch Schuldzuweisungen und Vorwürfe von Verwandten und Freunden. Der Gipfel ist dann erreicht, wenn gut gemeinte Ratschläge in Form von: “Du musst nur... Ich habe dir immer schon gesagt... Es ist ganz einfach, probier mal...” kommen.

Die Erfahrung zeigt, dass das einzig wirklich hilfreiche Mittel, um mit dieser Entwicklungsphase umgehen zu können, das Wissen ist, was in der Trotzphase vor sich geht. Ein Trotzanfall ist mit einer durchgebrannten Sicherung zu vergleichen. Das Ergebnis: Ein Kurzschluss, bei dem sich aufgetauter Frust, zum Teil in Kombination mit Sorgen oder Ängsten, explosionsartig entlädt.

“Trotzphasen” gehören zur Entwicklung eines gesunden Menschen dazu. In der Pubertät wird dann eine zweite und sehr viel schwierigere „Trotzphase“ durchlebt. Tatsächlich muss man diese Phasen eigentlich als “Autonomiephasen” bezeichnen, da nicht der Widerstand und Trotz das Wesentliche dieser Entwicklungsphase ist, sondern die Ablösung und das Selbstständig werden des Kindes. Für das Kind sind dies ganz wichtige Meilensteine in seiner Entwicklung. Wenn Eltern es schaffen, diese Phase als Reife und Identitätsphase ihres Kindes zu sehen, gelingt es leichter sie in und durch diese Phase zu begleiten.

In Momenten wie oben beschrieben gelingt es dann einfacher, ruhig zu bleiben und zu sagen: „Ich sehe, dass du jetzt sehr wütend bist. Schauen wir mal, was wir da machen können.“ Und dann einfach warten, bis sich das Gewitter verzogen hat. Oder nach Ablenkung suchen. Oder – vielleicht fällt Ihnen noch was ein...!

kh

Kinder beim Tod eines Elternteils begleiten

Wie kann den Kindern die Endgültigkeit des Todes vom hinterbliebenen Elternteil beigebracht werden?

Stirbt in einer Familie ein Elternteil, ist das ein sehr trauriges Ereignis. Der Tod eines geliebten, wichtigen Menschen ist einer der fundamentalsten Verluste, den man erleiden kann. Der Alltag der hinterbliebenen Familie ändert sich grundlegend. Es kann vorkommen, dass die Kinder den Verlust zu Beginn nicht wahrhaben möchten. Das ist eine normale Reaktion auf ein so einschneidendes Ereignis und häufig brauchen die Eltern Rat, wie sie mit dieser Reaktion umgehen sollten. Ab dem Alter von sieben Jahren sind Kinder grundsätzlich in der Lage kognitiv zu begreifen, dass der Tod etwas Endgültiges ist. Auf emotionaler Ebene können sich die Erwachsene die schmerzhaften, vielleicht unerträglichen Gefühle, die die Kinder nach solch einem Verlust erleben, vorstellen und vielleicht möchten sie ihren Kindern diese Gefühle ersparen. Die Erwachsene können glauben, dass der Schmerz für die Kinder durch erhöhte

Nachsichtigkeit geringer werden könnte. Leider ist es jedoch so, dass es nicht in der Hand der Erwachsenen liegt, das Leid das diese Trennung auslöst für die Kinder zu verhindern.

Was hingegen in ihren Händen liegt, ist es, die Kinder beim Wahrnehmen, Ertragen und Ausdrücken ihrer eigenen Gefühle, die sich oft nur indirekt zeigen, zu unterstützen. Dies ermöglicht es den Kindern, in einen heilsamen Trauerprozess einzutreten. Die Gefühle, die mit einem Verlust verbunden sind, sind sehr schmerzhaft, doch völlig normal. Bedeutsam ist, dass die Kinder mit diesen Gefühlen nicht alleine sind, dass die Erwachsenen für sie da sind, um mit ihnen über das Erlebte zu reden. Dank dieses Daseins vonseiten des hinterbliebenen Elternteils können die Kinder ein Gefühl von Vertrauen und Sicherheit in Beziehungen erleben. Sie können lernen Gefühle zu benennen, wie sie mit traurigen Ereignissen umgehen können und Gefühle zeigen können. Es ist also wichtig, dass auch die Erwachsenen ihre Trauer nicht unterdrücken, sondern sie zulassen und wenn nötig Hilfe von außen holen.

cr

Familie: Interessante News und Infos

Wie viel müssen wir uns um die Kinder der Anderen kümmern?

Nach dem zweiten Weltkrieg wurde Erziehung in der bürgerlichen Welt der Städte dem Privatraum der Kleinfamilien anvertraut, oder besser den Müttern. Dies wurde seinerzeit als große Befreiung erlebt, die zu Hause bleibenden Mütter übernahmen diese Aufgabe gern. Zuvor war es das Dorf, die Großfamilie, die Tante, die Eltern, die großen Geschwister, die Kindermädchen, die die Kinder großzogen. Der Busfahrer wusste, was zu tun ist, wenn ein Kind die Bänke beschmierte, der Lehrer, der Dorfpolizist, der Nachbar ebenfalls. Die umgebende Zivilgesellschaft hatte ein Auge darauf, dass die heranwachsende Generation in die Gesellschaft hineinwächst. Fünfzig Jahre danach hat sich das Schulwesen ausgeweitet, die Zivilgesellschaft sieht ein Eingreifen von "Ämtern" bei auffälligem Nichtgelingen von Erziehung vor, die europäischen Gesellschaften schaffen gewollt einen Rahmen damit möglichst viele Mütter arbeiten gehen und nicht zu Hause bleiben. Aber das Gelingen von Erziehung ist die Aufgabe der Familie geblieben.

Seit der Jahrtausendwende erleben wir in der Familienberatungsstelle mehr und mehr Situationen, in denen nicht die Familien Probleme mit ihren Kindern haben, sondern die Zivilgesellschaft. Wenn ein Kind nicht in die Schule geht, hat die Familie oftmals kein Problem, denn sie hat ja eine gute Beziehung zum Kind. Die Zivilgesellschaft macht sich aber Sorgen über die zukünftige Integration und kennt reflexartig den Schuldigen: die Familie nehme ihre Verantwortung nicht wahr.

Aber stimmt das denn? Ist es nicht die Zivilgesellschaft selbst, die das stärkste Interesse an der Integrierbarkeit der nächsten Generation hat? Ist es nicht so, dass diejenige Instanz mit dem größten Interesse auch den größten Teil der Verantwortung für eine Aufgabe übernimmt? Macht es sich die Zivilgesellschaft nicht ein wenig leicht, die Hauptverantwortung für die eigenen Interessen einer anderen Instanz, der Familie zu übertragen?

In die Beratungsstellen kommen immer mehr Familien, die entweder von Dritten geschickt und wenig motiviert oder mit ihrer familiären Situation völlig überfordert sind. Bei Gesundheits- oder Verhaltensproblemen von Kindern fühlen sich die Eltern von den medizinischen und psychosozialen Diensten oft kritisiert und dazu aufgefordert, zusätzlich zu ihrer Überforderung

noch weitere Aufgaben zu erledigen. Auch wenn sich die Dienste dabei sicher missverstanden fühlen, ist es eine Folge dessen, dass diese sich selbst grundsätzlich aus der Verantwortung herausnehmen. Meist lassen sich unmotivierte Eltern jedoch gerne helfen, wenn man sich für sie ehrlich interessiert und ihre teilweise geglückte Erziehungsfunktion wertgeschätzt wird. Überforderte Eltern dagegen lassen sich auf Hilfen ein, die konkret entlastend sind. In beiden Fällen gelingt Hilfe für die Erziehung dann, wenn die Dienste – als Beauftragte der Zivilgesellschaft - die Verantwortung übernehmen, die ihnen zukommt: nämlich aus Eigeninteresse verantwortlich und aktiv dazu beizutragen, dass die Integration der neuen Generation in Zusammenarbeit mit den Eltern gelingen kann.

se

Das verwöhnte Kind

Laut Jürg Frick (2005) kann man Verwöhnung an folgenden Punkten erkennen: das Kind wird mit Materiellem (Geschenke) sowie Immateriellem (Zärtlichkeit) überhäuft, dem Kind werden kaum/keine Grenzen gesetzt, es wird auf eine unangemessene und überschwängliche Weise bewundert, Frustrationserlebnisse werden dem Kind erspart, vom Kind werden keine Anstrengungen erwartet und unliebsame Aufgaben werden ihm abgenommen. Unter dem Mantel der Überbehütung versteckt sich auch ein Mangel an Vertrauen: dem Kind wird nicht zugetraut, dass es alleine Aufgaben meistern und Fertigkeiten erlernen kann.

Verwöhnte Menschen lernen folglich nur zu wünschen, zu bekommen und zu haben, aber es fehlt ihnen die Perspektive des Schenkens, Einfühlens und der Großzügigkeit mit anderen. Diese Egozentrik, gepaart mit dem Wunsch nach Bewunderung und Versorgung, zeigt sich in den Beziehungen zu den Mitmenschen und kann zu zwischenmenschlichen Schwierigkeiten führen. In diesem Verhalten kann man auch die Ängste des Kindes wiedererkennen: Das fehlende Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten, die Angst vor neuen Anforderungen, die niedrige Belastbarkeit. Die Folgen einer verwöhnenden Erziehung zeigen sich bei Kindern offener, bei Erwachsenen meistens etwas verdeckter.

Man kann erkennen, dass der verwöhnte Mensch das Wesentliche für seine psychische Entwicklung gerade nicht bekommt. Dazu gehören die aktive Steuerung von Emotionen und Beziehungen. Das zu viel wird letztlich zu einem zu wenig: durch einen verwöhnenden Erziehungsstil erlernen Kinder wichtige Kompetenzen für eine befriedigende Lebensbewältigung und Lebensfreude nicht.

Aber gelingt Erziehen ohne Verwöhnen? Kinder brauchen Erwachsene, die gemeinsam mit ihnen Gewohnheiten, Regeln, Zielsetzungen und Sinnvorstellungen entwickeln und sie ermutigen, im Leben eine aktive Rolle einzunehmen.

„Erziehung ist Anregung und ermutigende Hilfe für Kinder und Jugendliche durch Eltern und andere Erwachsene. Sie umfasst alle Bestrebungen, die zu einem selbstständigen und eigenverantwortlichen Leben in der Gesellschaft führen.“ (Albert Wunsch, 2000).

la

Frick, J. (2005). Die Droge Verwöhnung. Bern: Verlag Hans Huber.

Wunsch, A. (2000). Die Verwöhnungsfalle. Für eine Erziehung zu mehr Eigenverantwortlichkeit. München: Kösel.

Aus Forschung und Wissenschaft

Psychohygiene für PsychotherapeutInnen

Die Arbeit mit schwierigen Klienten, Nicht Abschalten können, zeitliche und inhaltliche Arbeitsüberlastung, fehlende kollegiale Unterstützung, nicht gutes Grenzen setzen können und zu wenig Selbsterfahrung und Wissen, eigene „Blinde Flecken“ zu erkennen, beschreibt *Joachim Bauer (2013)* als Belastungsfaktoren für PsychotherapeutInnen und damit als Gefährdung bezüglich eines Burnouts.

Luise Reddemann (2003) sieht Psychohygiene als Vorbeugung gegen Burnout. Psychohygiene ist laut ihr ein liebevoller, wertschätzender, achtsamer und mitfühlender Umgang mit sich selbst und Ernst nehmen der eigenen Bedürfnisse. Psychohygiene und damit Selbstfürsorge bedarf, so die Ärztin und Psychotherapeutin, entweder einer frühen Erfahrung mit ausreichender Fürsorge oder, wenn sie nicht erfahren werden konnte, eines Trauerprozesses mit anschließender Veränderung im Umgang mit sich selbst. Die Autorin räumt der bewussten Wahrnehmung des eigenen Körpers, der eigenen Gefühle und Gedanken, sowie der Achtsamkeit, dem inneren Gewahrsein, eine besondere Bedeutung bei der Psychohygiene ein. Der Wert einer konsequenten Haltung des inneren wohlwollenden Beobachtens ist für Selbstfürsorge und Burnout-Prophylaxe unschätzbar. Man nimmt wahr, was man denkt, fühlt die Handlungsimpulse, das Körperempfinden, ohne zu beurteilen und ohne sich mit dem jeweils Beobachteten dauernd zu identifizieren. Dadurch hat man ein Instrument zur Selbstberuhigung in belastenden Situationen.

Zur Psychohygiene gehört laut *Reddemann (2003)* auch, das Kreative in sich zu entdecken. Ein Bild, ein Klang, ein Geruch und eine dazugehörige Imagination mit allen Sinnen können die Arbeit lebendiger und leichter machen. Damit können die eigenen Selbstheilungskräfte aktiviert, mit der eigenen Inneren Kraft in Kontakt gekommen und die eigenen Ressourcen aktiviert werden. Die innere Auseinandersetzung auf verschiedenen Ebenen kann zu einer inneren Heilung und in der Folge zu einer veränderten Haltung im Umgang mit der Außenwelt führen.

pp

Bauer, J. (2013). Das Gedächtnis des Körpers. Piper Verlag.

Reddemann, L. (2003). Einige Überlegungen zu Psychohygiene und Burnout-Prophylaxe von TraumatherapeutInnen. Erfahrungen und Hypothesen. In Zeitschrift für Psychotraumatologie, Psychotherapiewissenschaft und Psychologische Medizin, 1, 79-86.

Lauch oder Kante – warum schlaksig nicht mehr in ist

Wenn weibliche Jugendliche über Kalorienzahlen und Work-outs im Fitnesscenter sprechen, dann geht es meistens um Gewichtsabnahme und die ideale Bikinifigur.

Wenn männliche Jugendliche heute über Kohlehydrate oder Kalorienzahlen fachsimpeln, geht es meistens um das Gegenteil: Gewichtszunahme und Muskelaufbau. Die Frage nach dem Ob stellt sich gar nicht, es geht eher um das Wie schnell, es geht um „natural“ oder – na ja – mit Präparaten. Dank Youtubern wie Karl Ess hat sich auch auf Südtiroler Schulhöfen herum-

gesprächen, dass eine schlaksige Silhouette, „Lauch“ eben, gar nicht mehr geht, und dass es eher „Kante“ sein muss: Einsachzig mal hundertzwanzig Kilo, Nebenjob Türsteher. Nun ist der Traum von Unbesiegbarkeit und Stärke schon etwas älter, und spätestens seit der Gleichberechtigung bleibt den Männern ja nicht mehr viel, worauf sie Alleinanspruch anmelden können. Aber was ist mit denen, die von Natur aus mit Schmalheit ausgestattet sind? Denen hat sich ein zweiter Youtuber angenommen: Der Würzburger Fitnesstrainer Flavio Simonetti erklärt sich flugs zum „Retter der Dünnen“ und wartet mit entsprechenden Trainings- und Ernährungsprogrammen auf, Proteinshakes und Tagesrationen von 4000 Kalorien inklusive. Ein solches Programm birgt aus psychologischer Sicht natürlich Gefahren: die kleinste davon ist, dass dabei das Hungergefühl verschwindet und es zu unangenehmen sozialen Situationen beim Essen mit anderen kommt. Die größeren liegen darin, dass der Selbstwert von der äußeren Erscheinung, und damit der Meinung der anderen, abhängig gemacht wird. Dass der Erfolg des Ernährungs- und Trainingsprogramms nicht so durchschlagend ist wie erhofft, ist wahrscheinlich, und dass das äußere Erscheinungsbild eine äußerst vergängliche Sache ist, ist sicher. Besser also, den Selbstwert von etwas abhängig zu machen, das wir nicht verlieren können.

OS

Stremmel, J. (2017). Mach dich breit. Süddeutsche Zeitung, Ausgabe vom 20.02.2017.

Redaktion:

Lisa Agreiter, Stefan Eikemann, Doris Forer, Kathrin Hauser, Petra Pardeller, Carmen Raffa, Elisabeth Rechenmacher, Oliver Sparber.

Herausgeber:

Familienberatung fabe, Sparkassenstr.13, 39100 Bozen, Tel 0471 973519

Sie finden uns auch in Meran, Bruneck, Schlanders und St. Ulrich

www.familienberatung.it

www.elterntelefon.it - Tel 800 89 829

Wir informieren Sie, dass Ihre E-mailadresse aus öffentlich zugänglichen Archiven stammt. Sie können die vom Datenschutzgesetzes L.D. Nr. 196/2003 vorgesehenen Rechte ausüben und sich von unseren Archiven streichen lassen, indem Sie ein Email an folgende Adresse schicken fachbrief@familienberatung.it

La informiamo che la sua e-mail è stata trovata su internet che è un ambito pubblico. E' Sua facoltà esercitare i diritti della legge sulla tutela dei dati personali D.L. N° 196/2003. Se non desidera ricevere ulteriori comunicazioni ci invii una e-mail al seguente indirizzo bozen@familienberatung.it