

# **ELTERN IM STRESS – WIR HABEN BESONDERE KINDER**

Autorin: Ulrike Haist

[www.ehefamilienmentoring.de](http://www.ehefamilienmentoring.de)

# ELTERN IM STRESS – WIR HABEN BESONDERE KINDER

## Inhaltsverzeichnis

1	Überblick und Lernziel	3
2	Einleitung	3
3	Veränderte Lebensbedingungen	3
4	„Besondere Kinder“ in unserer Zeit	6
5	Die Situation der betroffenen Eltern	7
6	Besondere Ehe- und Familiensituationen	9
7	Was hilft?	11
8	Bibelzitate	12
9	Fragen an die Mentoren	12
10	Schlusswort	12

## Impressum

Ehe- und Familien Mentoring

Initiative zur Stärkung von Ehen und Familien

Reizengasse 5 75365 Calw

Info@ehefamilienmentoring.de

www.ehefamilienmentoring.de

Dieser Fachartikel ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, zum Zwecke der Vermarktung.

© Ehe- und Familien Mentoring, Calw 2022

5. Auflage 2022

# ELTERN IM STRESS – WIR HABEN BESONDERE KINDER

## 1 Überblick und Lernziel

In diesem Fachartikel geht es um die veränderten Lebensverhältnisse und Familiensituationen in unserer Zeit und deren Auswirkungen auf Eltern und Kindern. Was bedeutet es für Kinder, in dieser Welt aufzuwachsen? Und wie gestaltet sich Elternschaft in einer sich schnell veränderten Welt? Wie geht es Eltern mit „besonderen“ Kindern in unserer Zeit? Welche Not erleben sie?

Dieser Fachartikel will bei den Mentorinnen und Mentoren ein Bewusstsein dafür wecken, wie herausfordernd Familien- und Erziehungssituationen sein können. Ziel ist es nicht, dass die Mentoren selbst die Erziehungsprobleme lösen, vielmehr geht es darum, dass sie die jeweiligen Eltern in ihrer Situation ermutigen, ihnen zuhören und ihnen Mut machen, sich professionelle Hilfe zu suchen.

**Lernziel:** Die Not der Eltern verstehen und auf weitere Beratungsmöglichkeiten hinweisen können.

## 2 Einleitung

Das tiefste und grundlegendste Bedürfnis von uns Menschen besteht darin, in guten, liebevollen, wertschätzenden Beziehungen zu leben. Gott schuf den Menschen mit dem Bedürfnis, ein Gegenüber zu haben und in diesem erkannt und geliebt zu werden. Ein Kind kommt zur Welt und ist zunächst vollständig auf Fürsorge und Kontakt angewiesen – dies wird auch Bindung genannt. Wenn es diese nicht erhält, verkümmert es, kann sich nicht gesund entwickeln oder kann sogar sterben.

Das Elternsein in der heutigen Zeit hat sich verändert. Über die Jahrhunderte und insbesondere in den vergangenen Jahrzehnten haben sich die gesellschaftlichen Erwartungen und Vorstellungen, was gute Elternschaft bedeutet, stark verändert. Eltern zu sein, ist heute oftmals eine große Herausforderung. Es stellt eine größere Herausforderung dar. Die Bedingungen haben sich verändert. Wie können Kinder dennoch optimale Lebenserfahrungen sammeln? Wie bekommen sie den Halt und die Sicherheit, die sie unter diesen veränderten Bedingungen brauchen? Meinem Eindruck nach wollen alle Eltern gute Eltern sein.

## 3 Veränderte Lebensbedingungen

Im Folgenden werden einige Rahmenbedingungen aufgeführt, die sich im gesellschaftlichen Leben verändert haben.

### 3.1 Das Lebenstempo

Früher war, selbst noch nach dem Zweiten Weltkrieg, das **Lebenstempo** langsamer. Es gab weniger Angebote, Termine, Möglichkeiten und dadurch auch weniger Input. Das heißt, insgesamt weniger Situationen, die wir oder vielmehr unser Gehirn und unsere Seele verkraften mussten. Das Wissen verdoppelt sich mittlerweile innerhalb von fünf Jahren. Noch vor 1000 Jahren geschah dies innerhalb eines Zeitraums von 500 Jahren. Als Eltern haben wir uns bereits auf lebenslanges Lernen eingestellt und müssen sortieren, welches Wissen relevant ist. Vielmehr noch werden unsere Kinder und Enkelkinder vor dieser großen Herausforderung stehen, denn das Wissen wird sich in einigen Jahren bereits innerhalb von drei Jahren verdoppeln.

Es hat ein **Wertewandel** stattgefunden, auf den im Lernstoff I als Impulsartikel hingewiesen wurde. Unsere Gesellschaft wird multikultureller, dadurch treffen unterschiedliche Normen und Lebensstile aufeinander. Viele übernommene Werte beziehen sich dabei auf das Thema Familie, Ehe, Erziehung und Gesellschaft. Ein Beispiel dafür ist das Thema **Mutterschaft**. Es war lange allgemeiner Konsens, dass Mutter und Kind vor allem in den ersten Lebensjahren diese duale Beziehung leben und pflegen sollten, natürlich ergänzt durch den Vater. Die heutige Forschung, besonders diejenige, die sich mit der Gehirnentwicklung beschäftigt, bestätigt, wie wichtig in dieser sensiblen Phase eine Bezugsperson ist, die nährt, die elementare Grundbedürfnisse stillt, die verlässlich und verbindlich in einem einfühlsamen Bindungsdialog (Feinfühligkeit) steht. All dies hat viel größere Auswirkungen auf die Entwicklung eines Kindes als oberflächlich wahrnehmbar ist. Im weiteren Verlauf dieses Lernstoffes wird dies deutlich werden, wenn auf das Thema der Grundbedürfnisse eingegangen werden wird.

Mit diesem Wandel geht auch ein **Gleichheitsideal** unserer gesellschaftlichen Strömung einher, das systemische Ordnungen durcheinanderbringt und davon ausgeht, dass Erwachsene wie Kinder gleichberechtigt seien (oder sein sollen), ebenso die Geschwister untereinander – wenn es überhaupt noch Geschwister gibt. Wenn es innerhalb einer Familie weniger Geschwister gibt, bedeutet dies meist auch, dass weniger Auseinandersetzungen im Familienkreis entstehen, dass die Solidarität gegenüber den Eltern fehlt und teilweise die Gefahr besteht, dass Kinder überbehütet, unterfordert oder überfordert werden. Wie lernen Familien, in denen es nur ein Kind gibt, Konflikte zu bewältigen?

### 3.2 Veränderte Familien

Diese Veränderungen werden zusätzlich begleitet vom Spannungs-verhältnis der **unvollständigen Familien**, auch von der **Berufstätigkeit** beider Elternteile, von **Folgebeziehungen nach Trennungen** und den sogenannten Patchworkfamilien – das bedeutet auch, dass es einerseits mehr klammernde Kinder gibt, andererseits werden Außenbeziehungen zunehmend wichtiger. Die Folge davon ist ein großes **Autonomiestreben**, die Selbstständigkeit und das Selbst-bewusstsein sind scheinbar groß. Kinder zeigen heute eine größere Unabhängigkeit und weniger Respekt, dafür hat aber ihr Macht- und Kontrollstreben zugenommen. Viele Eltern beklagen, dass sie keinen Einfluss mehr auf ihre Kinder haben. Die Anbindung, Zugehörigkeit und Führung sind stärker in Frage gestellt. Die Familie ist nicht mehr nur ein sicherer Ort und Raum. Wer hat Einfluss auf unsere Kinder?

Andererseits ist dort, wo Kinder bewusst geplant und erwünscht wurden, das **emotionale Klima** wärmer geworden. Die Zuwendung ist intensiver, denn die geringer werdende Kinderzahl bewirkt, dass das einzelne Kind mehr im Mittelpunkt steht. Es wird viel darüber nachgedacht, was das Kind braucht und will. Und seine Wünsche werden schneller erfüllt.

### 3.3 Die Spiel- und Lernwelt

Die **Spiel- und Lernwelt** hat sich stark verändert – weniger hält man sich in der Natur oder auf der Straße auf, als vielmehr im Kinderzimmer, im Verein und auf Spielplätzen. Die digitalen **Medien** halten in den Familien Einzug, was wiederum Auswirkung darauf hat, wie in den Familien und Freundeskreisen miteinander kommuniziert wird, wie Sprach-entwicklung stattfindet und wie der Input, d.h. wie das Aufgenommene, verarbeitet wird. Dadurch gibt es viel weniger körperliche **Bewegung**, stattdessen werden Kinder und Jugendliche vielfach transportiert, bestimmte motorische Fähigkeiten werden nicht mehr in diesem Maße erworben und innere und äußere Spannungen werden anders abgebaut.

Dazu kommt es zu einem Verlust von Werten, Traditionen, Ritualen oder Jahreskreisabläufen. All dies wirkte ordnend und Halt gebend in die Beziehungen und auf den gesellschaftlichen Alltag.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass mit der zunehmenden Freiheit in der postmodernen Welt eine gleichfalls zunehmende Leere und Verunsicherung herrschen, eine allgemeine Orientierungslosigkeit über Gut und Böse, über das, was angemessen und unangemessen ist, und eine eingeschränktere Beziehungsfähigkeit festzustellen ist. Das „Unbehagen in der Kultur“, über das Sigmund Freud zu seiner Zeit schrieb (1930), ist heute nicht mehr in der Unterdrückung der Gefühle und den damit verbundenen Bedürfnissen (der Triebunterdrückung) zu suchen, sondern, so schreibt Baumann zum „Unbehagen in der Postmoderne“, „[...] eher in einem Gefühl der Unsicherheit und Desorientierung in einer unübersichtlichen Welt [...] - Unsicherheit und nicht Unfreiheit ist das zentrale Problem der postmodernen Welt.“<sup>1)</sup>

Die Bibel gibt Antwort auf dieses Unbehagen in der Postmoderne. Sie vermittelt in der persönlichen Beziehung des Schöpfers zu seinen Geschöpfen Sicherheit und Orientierung. Es gibt Werte und Ordnungen, was das Zusammenleben betrifft. Diese Aussagen gehen einher mit der persönlichen Ansprache als individuelle Person. Der Glaube an diesen Schöpfer-Gott ist die Grundlage, auf dem Werte vermittelt werden.

### **3.4 Was brauchen Kinder heute?**

Daraus ergibt sich die Frage, was Kinder brauchen, um sich gesund zu entwickeln und zu entfalten. Was sind Grundbedürfnisse, wo ist Schutz angebracht und Bindung, wo Freiheit und Autonomie?

Kinder benötigen:

- ◆ Bindung,
- ◆ Autonomie,
- ◆ Selbstwert,
- ◆ körperliches Wohlbefinden 2)

Sie brauchen Freiheit und Grenzen, Liebe und Wertschätzung, die Präsenz und den Schutz von Erwachsenen. Sie benötigen besonders das Verständnis ihrer Bezugspersonen für ihre jeweilige Entwicklungsstufe und Begleitung in besonderen Lebenslagen. Ihrem Alter entsprechend bedürfen Kinder Sicherheit, Geborgenheit, Halt und Orientierung - primär durch die Eltern und andere Erwachsene. Die Grundbedürfnisse sind hierarchisch aufgebaut und spielen das ganze menschliche Leben hindurch eine Rolle.

Wenn sehr früh ein grundlegender Mangel oder eine Unsicherheit in einem der Bereiche entstanden ist, wirkt sich dies auf das Leben eines Kindes aus.

Die Bindungstheorie z.B. besagt, dass ein unsicher gebundenes Kind in keine gesunde Autonomie gehen kann und dass sich dies auch auf das Selbstwertgefühl und das körperliche Wohlbefinden auswirken wird. Darauf wird im nächsten Kapitel eingegangen.

Wenn Kinder krank bzw. auffällig werden, sind dies Botschaften, die wir übersetzen müssen, sollten wir sie nicht gleich verstehen. Es wäre falsch, erst einmal anzunehmen, dass diese Kinder „böse“ seien und sie bestraft werden müssten. Eltern müssen sich fragen, ob sie ihre Beziehung zum Kind authentisch leben. Ob dem Kind einerseits Liebe und Verständnis entgegengebracht wird, aber auch in den entscheidenden Situationen verlässliche Konsequenz. Kinder brauchen eindeutige Regeln, die von beiden Elternteilen gelebt werden müssen.

## 4 „Besondere Kinder“ in unserer Zeit

Verhaltensauffälligkeiten, neurotische Symptome, Beziehungs- und Kommunikationsstörungen – all dies erfordert ein genaueres Hinschauen und die Bereitschaft zum Verstehen in einem umfassenderen Sinn als wenn nur eine Symptombehandlung erfolgen würde. Es genügt z.B. nicht, das Einnässen als Symptom so schnell wie möglich „weg zu therapieren“. Es braucht eine Klarheit darüber, was sich hinter dem Einnässen verbirgt, warum das Kind z.B. nicht „groß werden“ will und in seinem Verhalten regrediert.

Die o. g. Veränderungen der Gesellschaft wirken sich gleichfalls auf die Kindheit aus. Die Familie ist die kleinste Zelle der Gesellschaft. Wesentlichster Faktor ist die zunehmende Verunsicherung junger Eltern über das, was nun richtig ist und was nicht. Das wirkt sich auf die Kinder aus, sie reagieren je nach Persönlichkeitstyp ebenfalls verunsichert. Es entsteht ein Teufelskreis, der hilfreiche Begleitung notwendig macht.

Der Begriff Verhaltensauffälligkeiten wird schnell verwendet und auch teilweise ausgesprochen, wenn es sich nur um eine Unsicherheit der Eltern oder um eine vorübergehende Krise des Kindes handelt. Es gibt Kinder, die sich unruhig, ängstlich oder störend verhalten, die Mühe haben im Kontakt mit anderen oder sich auch ungern führen lassen. Es wäre gut, wenn Eltern ein Netzwerk von Menschen und Experten haben, das sie begleitet, ihnen hilft und sie unterstützt. Insbesondere Eltern mit problematischen Kindern profitieren von einem solchen Netzwerk. Es wäre gut, wenn unser soziales Miteinander (Netzwerk) gelebt und Eltern mit problematischen Kindern Begleitung und Hilfe angeboten werden würde. Damit wäre bei diesen vorübergehenden Krisen schon viel gewonnen. Manche suchen sehr häufig Rat, andere wagen nicht, sich mit ihren Schwierigkeiten zu zeigen. Wenn sich Eltern sorgen, muss dies ernst genommen werden. Sie kennen ihr Kind am besten und sollen begleitet werden, in dem, was es zu einer Veränderung braucht.

Solange unklar ist, was die mögliche Verhaltensursache sein könnte und welche Erziehungsmaßnahme helfen könnte, steigt die Unsicherheit der Bezugspersonen. Und da Kinder mit ihrem auffälligen Verhalten meist im Stress sind, erhöht die Unsicherheit der Eltern den Stress. Es geht also oft darum, den „Hilferuf des Kindes“ im Verhalten zu erkennen, zu verstehen, zu deuten und angemessen darauf zu reagieren. Manchmal benötigt es einfach nur etwas mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung. Dafür kann eine Beratung von außen schon sehr sinnvoll sein und gute Impulse für das Verhalten der Eltern geben.

Eltern sind häufig verunsichert, ob es sich bei den Verhaltensauffälligkeiten ihres Kindes nur um eine vorübergehende Phase, eine ernsthafte Krise oder um ein behandlungsbedürftiges Problem handelt. Wir alle kennen Wut, Angst, Aggression, Hass, Zwiespältigkeit oder tiefe Traurigkeit bei uns selbst. Das gehört zum Menschsein. Eine Möglichkeit der Definition für eine professionelle Behandlungsbedürftigkeit wäre folgende:

Solange ein Kind glücklich ist, das Glück anderer nicht über Gebühr stört und seine eigene Zukunft nicht gefährdet, ist es sicher nicht behandlungsbedürftig. Ist es unglücklich, muss man ihm helfen. Macht es seine Umgebung unglücklich, gefährdet es sein eigenes Glück.

Als auffällig wird ein Verhalten erst bezeichnet, wenn es erheblich und dauerhaft von dem abweicht, was die anderen Kinder im Umfeld zeigen. Es wird „behandlungsbedürftig“, wenn entweder das Kind oder s eine Umwelt so darunter leiden, dass das Zusammenleben und die Entwicklung gefährdet sind.

## 4.1 Das Spektrum

Massiv zugenommen haben Bindungsstörungen, die sich z.B. in Unsicherheit zu den Bezugspersonen, eingeschränkter Interaktion mit Gleichaltrigen, Beeinträchtigung des sozialen Spielens, gegen sich und andere gerichtete Aggressionen zeigen. Aber auch in emotionalen Auffälligkeiten wie z.B. Furchtsamkeit, Übervorsichtigkeit, im Unglücklichsein, in mangelhaften emotionalen Reaktionen, Apathie oder auch Distanzlosigkeit, inadäquaten Reaktionen auf Bezugspersonen oder auch gegenüber Fremden.

Meiner Erfahrung nach gibt es Kinder, die scheinbar „mehr“ benötigen als andere. Die sensibler auf bestimmte erschwerte Umstände reagieren, die Wahrnehmungs- oder Teilleistungsprobleme haben, die mit Schwächen auf die Welt gekommen und nicht über genügend Ressourcen verfügen, um diese auszugleichen. Solche Kinder sind noch mehr als andere geneigt, den Anforderungen des Alltags nicht gerecht werden zu können. Sie sind mit dem Tempo und den vielen Reizen überfordert, die kaum verarbeitet werden können. Ihnen fällt es schwer, sich zu konzentrieren, Ausdauer zu haben und ihre Impulse zu kontrollieren. Sie entwickeln Symptome wie Selbst- oder Fremdverletzung, zeigen Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme, entwickeln Schlafstörungen, Ängste, Essstörungen, Zwänge, Festlegungen in Form von Süchten, Depression u.v.m. All dies können Strategien sein, um mit ihrer Überforderung zurecht zu kommen. Jedes Symptom spricht eine andere „Sprache“. Ob ein Kind einnässt z.B. sagt etwas anderes aus, als wenn es sich selbst verletzt.

Weitere Ursachen für Verhaltensauffälligkeiten können darin bestehen, dass das Kind in seinen Emotionen leidet und keinen Weg findet, mit Wut, Aggression, Trauer zurechtzukommen, wenn es nicht mehr in der Lage ist, Teil einer Gruppe oder Gemeinschaft zu werden oder zu sein und keine Freundschaften entwickeln kann.

Wenn ein Kind sich nicht altersgemäß entwickeln kann, sei es in der Wahrnehmung, Sprache, Konzentration oder Motorik, ist es notwendig, sein Verhalten zu beobachten und mit den verfügbaren Informationen ein Bild darüber zu bekommen, was in dem Kind jeweils vorgeht und was es an Hilfe benötigt. Der erste Schritt ist die Bereitschaft der Bezugspersonen, ihr Kind verstehen zu wollen. Der zweite wird sein, für sich Beratung und Hilfe in Anspruch zu nehmen, um herauszufinden, was in dieser Situation benötigt wird.

Und schließlich braucht es Fachleute, die gründlich untersuchen und individuell abgestimmte Fördermöglichkeiten aufzeigen und anbieten.

Eine Familie mit einem kranken oder behinderten Kind ist besonders beansprucht. Die Erziehung, Betreuung und Förderung kranker oder behinderter Kinder fordern Eltern stärker heraus im Vergleich zu einem gesunden Kind. Diese hoch belasteten Familien benötigen zunächst dringend Unterstützung, sich mit der speziellen Situation zurecht zu finden.

## 5 Die Situation der betroffenen Eltern

### Überforderung der Eltern – Überforderung der Kinder

Nicht nur Kinder benötigen Orientierung und Sicherheit. Auch Eltern wissen oft nicht, was richtig ist und falsch ist, was der Zeitgeist vorgibt und was noch dauerhaft zählt. Und die Beziehungen sind der Stoff, aus dem das Leben ist. D. h. dort – in den Ehen und Familien – findet das Leben mit all seinen Licht- und Schattenseiten statt. Und eben dort ist man besonders angreifbar und besonders beschämt, wenn etwas nicht gelingt.

Schnell wird (auch in christlichen Kreisen) die Schuldfrage gestellt: Wer ist schuld, dass unser Kind so ist? Wer hat dies bewirkt? Wer hat versagt? Dies sind Fragen, die in die Isolation treiben und einen daran hindern, offen Sorgen und Nöte anzusprechen oder gar Beratung oder auch andere Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dabei ist es hilfreich, sich zu öffnen, sich auszutauschen und vielleicht zu hören, dass es anderen auch so geht oder

schon ergangen ist. Schuld und Scham sind Themen, die dazu führen können, dass bestimmte Wahrheiten nicht ausgesprochen oder auf den Tisch gebracht werden. Und doch macht die Wahrheit frei – Familiengeheimnisse z.B. wirken oft lange und tief, dies zeigt die systemische Arbeit in den Familien.

An einem Beispiel soll dies verdeutlicht werden: Anna ist das dritte Kind einer Familie, die unter großen Belastungen steht. Die Mutter kann sich aufgrund bestimmter Umstände nicht gut von ihrer eigenen Familie lösen und hat es in der Familie ihres Mannes schwer mit der Schwiegermutter und der Tante, die noch mit im Haus lebt. Sie trennt sich schließlich kurz nach Annas Geburt von ihrem Mann. Allein ist die Mutter bald überfordert. Anna durchlebt verschiedene Erziehungshilfen. Sie ist in einer Pflegefamilie, kann sich dort aber nicht einlassen. Sie kommt zurück zum Vater und wird von Familienhelferinnen betreut. Als der Vater wieder heiratet, gelingt Anna die Integration in die Familie nicht. Die Stiefmutter wird – nach der leiblichen Mutter – für Anna zum Sündenbock. Das Verhältnis zu ihr ist schwierig, weil aus Annas Sicht die Stiefmutter nicht richtig mit ihr umgeht. Da Anna die Jüngste ist, kommt sie schließlich in die Jugendhilfe. Davor kämpften alle Beteiligten um Lösungen, allerdings ohne wirklich Hilfe zu suchen. In der folgenden therapeutischen Arbeit mit der Familie wird deutlich, dass vieles unausgesprochen war. Beispielsweise wurde verheimlicht, dass der Bruder der Mutter Suizid begangen hatte. Dies machte es der Mutter nicht möglich, sich wirklich von ihrer Familie zu lösen. Weil dies aber ein Geheimnis war, konnte darüber auch nie entlastend gesprochen werden. Anna ihrerseits spürte immer diese Traurigkeit und fühlte sich schuldig. Sie sagt: „Ich dachte immer, ich sei schuld, dass es Dir schlecht geht. Und ich sei schuld, dass Ihr Euch getrennt habt.“

In unseren Familien besteht die Gefahr, dass sich jeder schuldig fühlt, nicht nur die Eltern, sondern auch das Kind oder die Geschwister. Die familientherapeutische Arbeit zeigt, wie verbunden die Mitglieder einer Gemeinschaft miteinander sind und wie die Zugehörigkeit den Preis des „Segens“ oder „Fluchs“ haben kann. Dass die Wahrheit frei macht, ist erlebbar. Dass Gnade vor Recht ergeht ebenfalls. Es wird also immer wichtiger, dass es Räume gibt, in denen Sorge, Angst, Schuld, Not und Scham ausgesprochen werden dürfen, ohne Angst haben zu müssen, verurteilt zu werden. Es geht nicht um eine „Fehlersuche“, sondern um das ehrliche „Sich-auf-den-Weg-machen“, um herauszufinden, was notwendig ist. Z.B. Vergebung, Heilung, Loslösung – all dies sind hilfreiche und großartige Faktoren in der seelsorgerlichen Begleitung. Und dies ist immer ein Prozess. Kinder sind (wie alle Menschen) einzigartig, jedes Kind ist anders und reagiert unterschiedlich.

In der Arbeit mit Familien ist zu erleben, wie stark nicht nur die Sozialisation prägt, sondern auch das Erbe der Vorfahren. Dies ist nicht in Prozenten auszudrücken, da es unterschiedliche fachliche Meinungen dazu gibt. Die Erfahrung zeigt aber, wie hilfreich es beispielsweise sein kann, die Eltern zu fragen, ob sie das eine oder andere Verhalten, die eine oder andere Schwierigkeit von sich selbst oder einem ihrer Geschwister oder den Großeltern kennen. Dies kann eine Brücke sein, um größeres Verständnis und auch Selbstbewusstsein entwickeln zu können. Das kann ermutigend sein und dazu beitragen, dass sich ein Bild des besseren Verstehens ergibt und sich Selbstbewusstsein entwickeln kann. Zu meinem „Selbst“, zu meiner „Einzigartigkeit“ gehören meine erblichen Wurzeln. Ich werde mir bewusst, was zu meinem Selbst gehört - und es kommt etwas ganz Neues dabei heraus. Das, was diese Wurzel ausmacht, wird respektiert und angenommen. Anzuerkennen, was zu meinem Selbst gehört, ist stärkend.

Ein Beispiel aus einer Beratungsstelle soll diesen Vorgang verdeutlichen: Zwei Brüder mit der Diagnose ADHS durchleben alle negativen Begleitscheinungen dieser Verhaltensproblematik. Sie haben Probleme in der Schule und kommen auch zu Hause nicht klar. Ihr alleinerziehender Vater ist ärgerlich und versucht mit Strenge und Strafen sein Ziel zu erreichen. In der Beratungsarbeit stelle ich ihm Fragen zu seiner Kindheit. Er erzählt, wie er aufgewachsen ist, welchen Bewegungsbedarf er hatte, wie er jeden Tag nach der Stallarbeit früh um fünf Uhr noch sieben km zur Schule radelte und bei Wind und Wetter auch wieder zurück. Er erzählt von seiner inneren Unruhe und wie wichtig für ihn die körperliche Anforderung war und die klare Alltagsstruktur.

Plötzlich versteht er, was seine eigenen Söhne brauchen: viel Bewegung, viel Natur, körperliche Herausforderung, einen strukturierten Alltag ohne viele Medien und Reizüberflutung, viel Ausgleich zur Kopfarbeit in der Schule ....

In der Beratungsarbeit mit Eltern entdeckt man gelegentlich auch, dass die Eltern selbst eigene Problematiken haben. Die eigenen Kinder spiegeln diese Problematik nur. Dann liegt die Herausforderung darin, dass die Eltern diese Problematik bei sich respektieren, diese anerkennen und sie auch bei ihrem Kind respektieren lernen.

Für eine Familie mit einem kranken oder behinderten Kind sind die Themen Trauer, Schuldgefühle, Ängste, Frustration und Überforderung nur beispielhaft zu nennen. Bei diesen Familien ist eine besondere Aufmerksamkeit dem Kind gegenüber gefordert. Oft ist es ein mühsamer Weg, bis die richtige Diagnose gestellt wird. Da ist die Sorge um die richtige Behandlung, der Kampf mit den Ämtern auch bezüglich finanzieller Unterstützung und Absicherung, die vielen Termine neben der existentiellen Angst, das Kind würde nicht überleben u.v.m.

Das stellt hohe Anforderungen an die Alltagsbewältigung. Über all diesen Belastungen drohen Familien auseinanderzubrechen, weil die Belastungen zu groß sind, die Herausforderungen nur mangelhaft bewältigt werden können. Oft treten auf Seiten der Eltern auch psychosomatische Beschwerden auf. Für alle Familienmitglieder, auch für die Geschwister, ist die Behinderung oder die Erkrankung eines Kindes lebensbestimmend.

## 6 Besondere Ehe- und Familiensituationen

Wie o. g. gibt es spezielle Familiensituationen, die Kindern zunächst erschwerte Bedingungen für ihre Entwicklung bieten. Kinder benötigen bei allen Mühen und Anstrengungen des Wachsens einen guten „Boden“, um sich zu verwurzeln und aufrecht gehen zu können, um gestärkt und abwehrfähig ins Leben zu gehen. Sie müssen dafür gehegt und gepflegt werden wie ein junger Baum. Je tiefer die Wurzeln, desto stabiler steht der Stamm, je besser der Boden und die Umweltbedingungen, desto besser sind die Aussichten für gutes Gedeihen.

Eine **Trennung der leiblichen Elternteile** macht nicht nur für die Kinder manches komplexer und komplizierter. Die Situation der Erwachsenen wirkt sich auch auf die Kinder aus: viele Konflikte, die der Trennung manchmal vorausgehen, Verletzungen in der Paarbeziehung, die auf das Kind wirken, der Verlust eines Elternteils, eventuell ein neuer Partner, neue „Geschwister“. Diese Situationen müssen alle innerlich verarbeitet, geordnet und „sortiert“ werden. Wie die Eltern als getrenntes Paar trotzdem ihr Elternsein leben können, ist eine Herausforderung. Die Eltern benötigen häufig selbst Begleitung, um ihre Enttäuschungen und den Schmerz verarbeiten und loslassen zu können. In dieser Situation beschäftigen die Kinder oft eigene Themen, in die sich die Elternteile nicht immer einfühlen können. Oft sind die Eltern auch zu sehr mit sich selbst beschäftigt. Wenn ein Kind dann auffällig reagiert und womöglich abgelehnte Züge des „verabschiedeten“ Elternteils zeigt, entwickelt sich ein Teufelskreis aus Ablehnung und Trauer. Es braucht Zeit und vielleicht auch hier fachliche Hilfe. Siehe hierzu auch Lernstoff 5. aus den Grundlagen II.

Kinder aus **Suchtfamilien** sind zu einem großen Prozentsatz selbst gefährdet, entweder suchtkrank zu werden oder sich Freunde (Partner) zu suchen, die solch ein Problem haben. Sie können selbst nicht gut „Kind sein“ und entwickeln Rollen, die ihre eigene gesunde Entwicklung gefährden.

Der **Tod eines Angehörigen oder eine schwere – auch psychische - Erkrankung** ist eine große Herausforderung für alle Beteiligten. Kinder und Jugendliche, die schwer erkrankte Eltern oder Angehörige haben, sollten unbedingt begleitet werden. Manchmal genügt ein gutes Netz, das aus der Großfamilie, Gemeinde oder Freunden besteht. Es gibt aber auch soziale Gruppenarbeit für Kinder und Jugendliche, die sich zu diesen Themen treffen und austauschen. Dabei können die Kinder erleben, dass sie mit ihren Ängsten, Sorgen und Erfahrungen nicht allein sind. Sie können möglicherweise in solchen Gruppen einen Ort finden, an dem sie über ihre schwierige Situation reden können und dafür Lösungsansätze finden.

Kommt seelischer, körperlicher oder sexueller **Missbrauch in Familien** vor, dann zieht sich dieses Thema häufig bereits seit Generationen durch die Familiengeschichte. Eltern, die selbst Übergriffe erlebt haben, wollen alles, nur nie, dass dies ihren eigenen Kindern widerfährt. Und doch geschieht es immer wieder, dass Menschen, die solche Verletzungen erfahren haben und sie nicht aufarbeiten konnten, beispielsweise selbst zu Tätern werden. Die andere „Lösungsstrategie“ kann darin bestehen, in ähnliche Situationen zu kommen und damit wieder zum Opfer zu werden. Es scheint, als wäre den Beteiligten vertraut und bekannt, dass es keine klaren Generationengrenzen gibt. D.h. es gibt keine klare Unterscheidung der Eltern-Ebene (auch Paar-Ebene) von der Kind-Ebene. Eine klare Abgrenzung des „Eltern-Subsystems“ im Gesamtsystem „Familie“ gewährleistet Sicherheit und Geborgenheit, weil die Eltern so ihre Funktion als Eltern wirklich wahrnehmen. Missbrauch z.B. ist eine Auswirkung dieser fehlenden Grenzen. In diesem Fall ist das Kind nicht mehr das Kind und der Erwachsene nicht mehr der Erwachsene. Verschiedene Forschungen gehen auch davon aus, dass diese Wiederholungen aus dem Bedürfnis heraus geschehen, das Erlebte bei einem nächsten Mal lösen zu können. Sicher ist, dass solche Erfahrungen schwere Belastungen und Störungen hervorrufen, die eine gesunde Entwicklung behindern. Die Familien und besonders auch das betroffene Kind benötigen Hilfe, um solche Verletzungen zu bearbeiten.

Unsere **multikulturelle** Gesellschaft bringt es mit sich, dass Familien entwurzelt werden und in ihrem Einleben in der „Fremde“ mit vielen Themen beschäftigt sind, die den Blick verengen und bei dem die Kinder teilweise große Mühe haben, sich unter diesen erschwerten Bedingungen gut zu entwickeln und Halt gebend und sicher begleitet zu sein.

Hierzu ein Beispiel: Eva ist mit ihren drei Geschwistern und ihren Eltern nach Deutschland emigriert. Sie war noch sehr klein und hat mühelos Deutsch gelernt und sich in der sozialen Umgebung integriert. Sie fühlt sich in Deutschland wohl, denn es ist ihre Heimat. Es gibt große Probleme in der Familie. Der Vater ist nach anfänglich hoffnungsvollem Einsatz, auch in seinem eigenen Beruf, zum Empfänger von Hartz 4 geworden. In seiner Heimat hatte er eine Dozentenstelle an der Universität. Er war angesehen und geachtet. Die Mutter wirkt depressiv; auch sie findet keine Arbeit und findet sich nicht gut zurecht. Ihre ganze Freude sind ihre Kinder, an die sie sich klammert und die sie fröhlich machen sollen. In Deutschland ist alles anders: das Tempo, die Art zu lernen und zu leben, wie die erbrachte Leistung auszusehen hat, selbst wie die Kinder erzogen werden. In ihrer eigenen Biografie hat die Mutter gelernt, dass bei der schulischen Begleitung der Kinder viel Druck aufgebaut wird und es möglicherweise auch einmal harte Strafen gibt. Die Eltern sind frustriert und sehnen sich nach ihrer Heimat, die Kinder fühlen sich belastet, unter Druck gesetzt und werden häufiger widerständig und trotzig. Als das Jugendamt eingreift, sind die Eltern außer sich. Sie fühlen sich von ihren Kindern hintergangen und von den behördlichen Stellen verraten. Eva ist eigentlich ein quirlig-lebendiges Mädchen in der Pubertät. Aber die Eltern sind so stark belastet, dass sie nicht mehr sehen, was ihre Kinder brauchen. Es prallen zwei Welten aufeinander, die nicht so leicht zusammenzubringen sind.

Anhand dieses Beispiels und anderer Beispiele aus der Beratungspraxis zeigt sich, wie die Kinder versuchen, etwas auszugleichen, etwas gut zu machen. Innerhalb des Familiensystems übernehmen sie oft einen Platz oder eine Rolle, die die sie letztlich überfordert. Überforderte Kinder können sehr unscheinbar und still sein oder auch auffällig und laut. Beides verlangt Unterstützung und Hilfe.

## 7 Was hilft?

Eltern benötigen viel Verständnis, Einfühlungsvermögen und müssen, wenn sie etwas erreichen wollen, in die Beziehungen zu ihren Kindern investieren wollen. Eltern lernen, zwischen der Person des Kindes und seinem Verhalten zu unterscheiden.

Wenn wir in der Beratung Eltern begleiten, werden wir diese Suche nach dem Verstehen des Kindes, das Ringen um einen Weg zu ihrem Herzen und nach neuer Zuneigung und Liebe für das Kind begleiten. Oft genügt es, dass wir nicht urteilen und bewerten, sondern zunächst zuhören, verstehen wollen und immer wieder neu begnadigen. Vergebung und Gnade bewirken mehr als alles andere, sind sie doch die Mitte des Evangeliums. Jesus hat alles getan, damit wir einen Weg haben, von Sünde, Schuld und Scham loszukommen. Besser geht es nicht!

Und andererseits sind Eltern gefordert, Situationen ernst zu nehmen und unsere Werte und Maßstäbe auszudrücken, um Orientierung zu geben und gute, hilfreiche Ordnungen aufzuzeigen. Dies geschieht jedoch immer in Form eines Angebotes, das freiwillig gewählt werden kann. Alles, was Druck macht und manipulieren oder Kontrolle ausüben will, trägt die Gefahr der Grenzüberschreitung und damit des Missbrauchs in sich.

Auch hierin ist Gott selbst uns ein Vorbild, denn unsere Freiheit war für ihn die wichtigste Voraussetzung. In großer Liebe und mit viel Freiraum wirbt er um uns und bietet sich uns an. Gleichzeitig stehen seine Ordnungen als gute Hilfen und Orientierung zur Verfügung.

Zusehends wird man für diese o. g. Themen in unserer Gesellschaft sensibel, nicht nur weil die Auswirkungen sichtbar sind, sondern weil durch die geringer werdende Kinderzahl mehr und mehr Kinder zu einem sehr kostbaren Gut werden.

Es gibt Beratungsstellen und viele Angebote spezieller Erziehungskurse, die den Eltern Sicherheit geben sollen. Dort kann dann auch miteinander überlegt werden, ob eine weiterführende Maßnahme wie beispielsweise eine Therapie oder Jugendhilfe notwendig ist.

Es gibt soziale Gruppenarbeit für Kinder aus Suchtfamilien oder mit psychisch kranken Eltern, in denen diese erfahren, dass sie nicht allein sind und dass sie diese Probleme mit den von ihnen gewählten Rollen nicht lösen können. Dort werden sie verstanden und wahrgenommen und die Eltern erleben Unterstützung, wenn sie selbst dazu gerade nicht in der Lage sind.

Auch für Kinder, die sich auffällig verhalten, die in der Schule oder Gruppe nicht mehr zurechtkommen, gibt es Gruppen, in denen soziale Kompetenz, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit aufgebaut werden.

Und natürlich gibt es auch Selbsthilfegruppen für Eltern mit besonderen Themen wie z.B. Eltern von Kindern mit Downsyndrom u.v.m. Darüber hinaus gibt es gute Literatur, die auf dieser „Wegsuche“ unterstützt, siehe die an den Lernstoff sich anschließenden Literaturempfehlungen.

In jeder Stadt gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Beratungsstellen. Sie bieten Informationen, psychologische Beratungen und Therapien für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Es ist sehr sinnvoll, sich als Mentor ein Bild vor Ort zu machen, welche sozialen Netzwerke vorhanden sind.

## 8 Bibelzitate

In der Beratungsarbeit hilft es mir, dass der Schöpfer-Gott (der Himmel und Erde gemacht hat) uns seinen Beistand und seine Hilfe zusagt (Psalm 50). Der Eine, der eine gute Ordnung geschaffen hat und weiß, wie Ehe, Familie und das gesellschaftliche Leben, auch im Wandel der Zeiten, gestaltet werden sollen, ist dabei und bleibt dabei (Matthäus 28,20). Und dieses Bewusstsein, dass jeder Mensch von IHM gewollt und angenommen und einzigartig geschaffen ist, macht mir Hoffnung. Sein „Ich kenne Dich“ (Psalm 139) bringt mich dazu, wenn wir keine Antwort haben, neben den Ratsuchenden erwartungsvoll vor Gott zu stehen.

📖 Psalm 50 Rufe mich an in der Not, so ...

📖 Psalm 139

📖 Matthäus 28,20 Siehe, ich bin bei Euch alle Tage ...

## 9 Fragen an die Mentoren

- ? Wie stelle ich mich persönlich zu den Veränderungen in unserer Gesellschaft, was die Fragen der Familie betrifft? Wo sehe ich eine schöpferische Ordnung, was Ehe, Elternschaft und Familiensystem betrifft?
- ? Wie sehen die Netzwerke vor Ort aus – in unserer Stadt, in unserer Gemeinde, in unserem Freundeskreis? Bin ich darüber informiert und was kann ich weiterempfehlen?

## 10 Schlusswort

Es ist überaus lohnend, Familien, Eltern, Paare oder auch Kinder und Jugendliche zu unterstützen und zu begleiten. Denn in der Familie beginnt das eigentliche Leben. Mit der Bindung fängt alles an. Bereits ab der Zeugung entsteht und entwickelt sich die Persönlichkeit. In Familien zu investieren ist lohnend, denn diese haben Auswirkungen auf unsere Gesellschaft und unsere Zukunft.

Eltern ist zu empfehlen: Nehmt euch Zeit für eure Kinder, für jeden Augenblick und jede besondere Entwicklungsphase. Seid präsent für eure Kinder, seid ganz da und lasst euch niemals vormachen, das sei weniger wert als das, was die Gesellschaft vorgibt, z.B. Materielles, Luxus, Medien, etc.

Jede investierte Zeit wirkt nachhaltig auf das Leben der Kinder.

## Hinweis

Für diesen Fachartikel „Eltern im Stress“ hat die Autorin keine spezielle Literatur verwendet. Es sind ihre Gedanken, ihr Wissen und Erfahrungswerte aus ihrem Studium, aus Fortbildungen, aus Erfahrungen im Alltag mit den Kindern und ihren Familien in der heilpädagogischen Arbeit der Villa Sonnenheim, welche sie mit ihrem Mann und vielen Helfern betreiben. ([www.villasonnenheim.de](http://www.villasonnenheim.de))

Weitere Erfahrungen hat sie aus der ambulanten Praxis der Kinder- und Jugendwerkstatt Eigen- Sinn ([www.kinderwerkstatteigensinn.de](http://www.kinderwerkstatteigensinn.de)) gesammelt und in den Fachartikel eingearbeitet.

Für Mentoren die sich mehr Wissen zum Thema aneignen möchten, hat die Autorin die Literaturempfehlungen angefügt.

## Literaturempfehlung

- ◆ Zygmunt Baumann : „Unbehagen in der Postmoderne“, Hamburger Edition
- ◆ Klaus Grawe: „Psychologische Therapie“, Hogrefe-Verlag
- ◆ Ulrich Gieseke: „Bevor es kracht - Kids gegen Gewalt stark machen“, SCM R. Brockhaus Verlag
- ◆ Ulrich Gieseke: „Halt mich fest und lass mich los - Kinder zwischen 12 und 16“, SCM Hänssler Verlag
- ◆ Karl Gebauer und Gerald Hüther: „Kinder brauchen Wurzeln“, Patmos Verlag
- ◆ Rebecca Geil, Ulrich Gieseke und Anna Birgit Haigs: „Patchwork-Kids“, SCM Hänssler Verlag
- ◆ John Gottman: „Kinder brauchen emotionale Intelligenz“, Heyne Verlag
- ◆ Hermine Herrman: „Wie Herrmännchen zu Herrman wird“, Hermannverlag
- ◆ Jan-Uwe Rogge: „Kinder brauchen Grenzen“, rororo Verlag
- ◆ Eckhard Schiffer: „Der kleine Prinz in Las Vegas“, Beltz Verlag
- ◆ Eckhard Schiffer: „Nachdenken über Zappelphilipp“, Beltz Verlag
- ◆ Eckhard Schiffer: „Sucht im Jugendalter“, Vandenhoeck & Ruprecht
- ◆ Eckhard Schiffer: „Warum Tausendfüßler keine Vorschriften brauchen“, Beltz Verlag

## Ergänzende Literaturempfehlungen

- ◆ Tobias Faix, Tobias Künkler und Damaris Müller: „Frei erziehen - Halt geben: Christliche Erziehung für unperfekte Eltern. Ein Praxisbuch“, Francke Buch
- ◆ Claudia und David Arp: „Pubertät in Sicht. So begleiten Sie Ihr Kind zwischen 9 und 13“, Brunnen Verlag
- ◆ Henry Cloud und John Townsend: „Liebevoll Grenzen setzen“, Gerth Medien
- ◆ Gary Chapman: „Kinderzimmer 2.0. Erziehung im digitalen Zeitalter“, Francke Verlag
- ◆ Joachim Kristahn: „Stark mit AD(H)S . Gottes Potenzial für mein Kind entdecken und fördern“, SCM Hänssler

## Beratungsstellen

Verantwortung für die Familie e.V. [www.vfa-ev.de](http://www.vfa-ev.de)

- ◆ Hilfsportal zu Beratungsstellen für Familien, Eltern und für Erziehungsfragen in ganz Deutschland von der Diakonie Deutschland: <https://hilfe.diakonie.de/hilfe-vor-ort/alle/bundesweit/?text=&ersteller=&ansicht=karte>
- ◆ Psychologische Beratungsstellen für Eltern, Familien rund um Erziehungsfragen haben auch fast alle Landratsämter in Deutschland
- ◆ Onlineportal und Hilfsportal zu Beratungsstellen für Familien, Eltern und für Erziehungsfragen in ganz Deutschland von der Caritas Deutschland:  
[www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/elternundfamilie/elternundfamilie](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/elternundfamilie/elternundfamilie)