

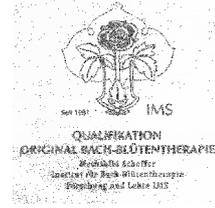
Hans Peter Kjer

Arzt für Allgemeinmedizin - Homöopathie

Im Wasen 14, 87544 Bihlerdorf

Tel. 08321 6763924

www.hanspeterkjer.de



Newsletter N^o 42

Juli 2018

Liebe Patienten, Freunde und Interessenten unserer Praxis,

dieser Newsletter wendet sich in erster Linie an **„genervte und gestresste Eltern“**, mit denen wir sowohl in der Praxis, als auch im Bekannten- und Verwandtenkreis immer wieder einmal zu tun haben, und die nicht selten mit den Kräften und ihrem Latein am Ende sind. Was ist da los? Kinder sind doch eigentlich ein Segen!

Von Elternseite hat das etwas mit Vorstellungen zu tun, mit ihren Informationen darüber, was „gut“ und was „schlecht“ ist, und mit den Erwartungen, die sie an sich selbst und an ihre Kinder haben. Hinzu kommt die Frage, wie sie ihre Rolle jeweils definieren und der Umstand, dass diese Vorstellungen mit den geschlechtsspezifischen Voraussetzungen kollidieren können. Und schließlich sind da noch finanzielle Zwänge und gesellschaftliche Trends. Aber auch von Seiten des Kindes können sich Schwierigkeiten ergeben, welche die Tragfähigkeit der Eltern herausfordern, wie z.B. Schlafstörungen, Eigenwilligkeit, Ruhelosigkeit, Ängste, Schüchternheit oder Gesundheitsstörungen.

Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass die weitaus meisten Eltern für ihre Kinder nur das Beste wollen, ja, dass sie, mehr als in früheren Zeiten, sich sogar besondere Mühe geben, alles richtig zu machen. So steigern sie sich manchmal in einen Perfektionsanspruch hinein, der an der Realität vorbeigeht und Kindern und Eltern zusätzlichen Druck macht. Aber – was ist richtig? Was ist das Beste? Erfährt man das beim Kinderarzt, in Elterngruppen, aus Ratgebern oder bei Google? Lässt man sich vielleicht von den eigenen Eltern noch etwas sagen? Was sagt einem das *eigene* Gespür? Letzteres, in Verbindung mit nachvollziehbaren Erfahrungen anderer Eltern, ist wohl das wichtigste, da der Verstand durch die vielen, oft widersprüchlichen, Informationen und Modetrends meist überfordert ist.

Niemand wird die Notwendigkeit von Erziehung abstreiten. Kinder müssen ja irgendwie lernen, mit den Anforderungen und Belastungen der Welt zurechtzukommen, und dazu das rechte Maß finden, ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse mit denen ihrer Mitmenschen und der Umwelt in Einklang zu bringen. D.h. auf der einen Seite sich durchsetzen und ihre Fähigkeiten und Begabungen entwickeln – auf der anderen Seite sich aber auch zurücknehmen und andere Interessen gelten lassen, wenn es notwendig ist. Und dann gibt es auch noch unumgängliche Pflichten, egal, ob man Lust dazu hat oder nicht. Kinder haben also ein „unveräußerliches Grundrecht“ auf Erziehung. Die Kunst des Lebens will gelernt sein, und „was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“.

Der dem Kind tiefste innewohnende Impuls ist der, sich zu entfalten. Das ist überhaupt das Grundprinzip des Lebens. Aber jede Entfaltung stößt an Grenzen: an die eigenen, an die der anderen und an die der Notwendigkeiten. Ich möchte das an einem Gleichnis verdeutlichen: Auch ein Apfelbäumchen will sich entfalten, wachsen und wachsen, bis in den Himmel hinein, aber damit erfüllt es nicht den Endzweck, zu dem es geschaffen ist, nämlich Früchte und neue Samen hervorzubringen und so den Kreislauf des Lebens zu erhalten. Es muss beschnitten werden, und vielleicht tut ihm das auch weh. Aber wenn man es nicht zurechtstutzt, bekommt es lange hässliche Triebe und trägt wenig oder keine Frucht.

Wenn ein Kind tun und lassen darf, was es will, wird es sich immer nach dem Lustprinzip richten, d.h. das tun, was ihm Spaß macht. Es wuselt herum, geht an alles dran, ohne zu fragen, und die Eltern sind sogar noch pikiert, wenn man sie darauf aufmerksam macht. Natürlich meinen sie es grundsätzlich gut und wollen die „Freiheit“ des Kindes nicht beschränken, aber oft sind sie auch unsicher, wo sie Grenzen setzen sollen und wo nicht. Mit dem Erfolg, dass das Kind die Grenzen auslotet, soweit es geht – bis schließlich jemandem der Kragen platzt. Das Kind weint, der Erwachsene hat ein schlechtes Gewissen, und dann geht das ganze Spielchen wieder von vorne los.

Wie soll ein Kind auch wissen, was richtig und was falsch ist, wenn niemand es ihm beibringt? Dass man nicht alles haben kann, was man will; dass auch wichtig ist, was andere wollen und wie es ihnen geht; dass man Grenzen respektiert; dass es ohne Ordnung nicht geht und dass die Eltern auch nicht alles allein machen können. Manche Eltern haben die stillschweigende Erwartung, dass das Kind diese Dinge von alleine kapiert und sind dann enttäuscht, wenn es das nicht tut. Dabei ist diese Erwartung vollkommen unrealistisch, da die Neigungen und Bedürfnisse des Kindes in eine ganz andere Richtung gehen. Außerdem kann kein Kind überblicken, ob das, was es sich wünscht oder im Moment begehrt, ihm gut tut oder schadet!

Es geht also nicht ohne Führung, und diese ist in erster Linie Aufgabe der Eltern: Eindeutige feste Regeln, Konsequenz und das persönliche Vorbild. Aber da geht es schon los. „Wieso muss ich alles 10 mal sagen, und es passiert doch nichts?“ Man sieht: das Bemühen ist da, aber irgendwo fehlt es. Ziehen die Eltern an einem Strang, oder sagt jeder was anderes? Verboten man etwas, was man bei besserer Laune durchgehen lässt? Ist die Aufforderung wirklich klar und eindeutig? Was passiert, wenn das Kind der Anordnung nicht folgt? Schaltet es auf Durchzug, solange bis Mutter oder Vater mit den Wiederholungen durch sind, und macht einfach seinen Stremel weiter? Solange keine Konsequenzen drohen, kann man es ja probieren.

Manche Eltern bauen auf die Vernunft. Sie wollen das Kind im Guten überzeugen und begründen das, was sie verlangen, mit logischen Argumenten. Merken meist zu spät, dass sie damit in eine Falle tappen. Denn das Kind hat ganz andere Vorstellungen, eben das Lustprinzip, oder einfach keinen Bock. Aber *das* ist ja ein tolles Angebot! Man kann also darüber *diskutieren*, ob man folgen will oder nicht, und das kann dann lange dauern. Wer sitzt da am längeren Hebel?? Je älter das Kind wird, umso schwieriger werden die Diskussionen. Und irgendwann lassen sie sich gar nichts mehr sagen. Dabei gibt es Dinge, die notwendig sind und um die man nicht herumkommt. „Es reicht, wenn ich das sage!“... „Sonst“... Ja was sonst? Da ist dann Ihr/Euer Einfallsreichtum gefragt, damit das Kind versteht, dass es manchmal das Beste ist, wenn es einfach tut, was man von ihm verlangt; und natürlich auch Ihre/Eure Verantwortung, dass das Geforderte wirklich sinnvoll, angemessen und ausgewogen ist. Je konsequenter man von vornherein ist, umso schneller wird das Kind sich daran gewöhnen. Wenn sich das „Laissez-faire“ erstmal eingespielt hat, wie will man dann den Kurswechsel begründen? Da hat das Kind ganz schnell starke Argumente... Die Eltern sollten sich also darauf einigen, was sie wollen, und das dann auch durchziehen. Nicht dass das Kind zum Anderen rennen kann, weil es dort mit seinem Willen besser durchkommt.

Früher hat manchmal ein Klaps gereicht, und der schaffte, soweit angemessen, schnell klare Verhältnisse und Ordnung. Das Kind hat kapiert, was anliegt, und hinterher war die Luft wieder rein. Sowas darf man heute natürlich nicht einmal mehr denken. Aber um klare Konsequenzen, d.h. notfalls auch Sanktionen, wird man nicht herumkommen, denn nur so erkennt das Kind seine Grenzen. Wie die Sanktionen im Einzelnen aussehen, ist eine andere Frage. Viele Eltern sehen dies allerdings erst ein, wenn sie auf dem Zahnfleisch gehen, denn das Kind soll ja nicht leiden. Es soll es besser haben, als man selbst. Nur – wenn dann ein Elternteil komplett ausrastet (oder krank wird), weil seine Tragfähigkeit heillos überreizt ist, ergibt das keinen Sinn mehr und ist für das Kind auch nicht nachzuvollziehen.

Andere versuchen es auf die „sanfte Tour“: „Die Mama ist ganz traurig, wenn Du nicht gehorchst“. Aber was ist schlimmer? Ein klares, vielleicht auch hartes Wort; eine spürbare Sanktion – oder dem Kind Schuldgefühle machen? Das mit den Schuldgefühlen ist übrigens ausgesprochen wirksam, vor allem, wenn man gutwillige Kinder hat. Die leiden dann richtig, wenn die Mama „traurig“ ist. Wenn dies zum Erziehungsprinzip wird, ist das Kind für's Leben geprägt. Sobald jemand in seiner Umge-

bung „traurig“ wird oder leidet, fühlt es sich verantwortlich dafür und bekommt Schuldgefühle, überlegt, was es jetzt schon wieder falsch gemacht hat. Die größte Katastrophe ist, wenn dann solchen „sanften“ Eltern in einer Überforderungssituation brutal „die Hand ausrutscht“. Da ist dann hinterher die Luft gar nicht mehr rein, das setzt eine tiefe, nicht nachvollziehbare Verletzung.

Das Bemühen, für das Kind das Beste zu tun, kann wilde Blüten treiben, was aber den meisten gar nicht mehr auffällt, da es mittlerweile zur Gewohnheit geworden ist. Man denke nur an die mit zahllosen Spielsachen überfüllten Kinderzimmer, wo die Eltern erfolglos hinterher sind, dass das Kind endlich mal aufräumt, da dieses viel lieber vor der „Glotze“ sitzt. Oder an die riesigen Freizeitparks mit ihren überbordenden Angeboten, die immer neue Begehrlichkeiten wecken, die Kinder (und natürlich auch die Eltern) mental heillos überfordern und unglaublich ins Geld gehen.

Da kommen wir wohl auch um das Smartphone nicht herum, das mittlerweile sogar Einzug in manches Kinderzimmer gehalten hat. Welch ein enormes Suchtpotential dahinter steckt, dem sich auch viele Erwachsene sich nicht entziehen können, ist unübersehbar. Und welche Gefahren lauern darin! Dennoch ist es nicht mehr wegzudenken. Verboten, was andere haben, was als „normal“ gilt? Das geht wohl nicht. Hier dem Kind einen ausgewogenen Umgang beizubringen, gehört wohl zum Schwersten, und da wäre die Vorbildfunktion der Eltern als erstes zu nennen. Zum Beispiel: Wenn in kurzen Abständen immer wieder ein Klingelton das Eingehen einer Nachricht anzeigt, Vater oder Mutter sofort das Ding aus der Tasche ziehen, darauf starren und vielleicht noch während der laufenden Unterhaltung nebenbei eine Antwort tippen – wenn sich dies täglich viele Male wiederholt, was wird das auf die Kinder für eine Wirkung haben? Es geht durchaus auch anders. Manche Menschen sind eben nur zeitweise erreichbar, ohne deswegen ins Hintertreffen zu geraten. Und wie schön ist es, wenn man sich mit anderen angeregt unterhalten kann, ohne dass irgendwo ein Smartphone klingelt oder griffbereit auf dem Tisch liegt. Aber so etwas erlebt man leider immer seltener. Hier würde also Erziehung am besten mit der „Selbst-Erziehung“ der Eltern beginnen.

Eine weit verbreitete Idee ist, dass Kinder in möglichst vielen Bereichen „gefördert“ werden sollten, und dazu braucht es natürlich den totalen Einsatz der Eltern. Viele verwenden ihre Zeit dafür, den Kindern bei den Hausaufgaben zu helfen, was ja eigentlich nicht der Sinn der Sache ist. Das Kind müsste vielmehr lernen, selbstverantwortlich zu handeln und wenn es das nicht tut, die Konsequenzen dafür spüren. Ihm im Nacken zu sitzen, fördert nicht unbedingt die Lernbereitschaft, sondern kann eine Lern-Unwilligkeit noch zusätzlich begünstigen, also zu einem Teufelskreis führen.

Man kann sich nur wundern, wie viele Kinder schon in jungen Jahren terminlich eingebunden sind und oft schon einen richtigen Stress haben. Da muss ein Musikinstrument gelernt werden oder es muss in die Musikschule, weil ja Musik so gut für die Entwicklung ist. Und dann muss es natürlich auch sportlich gefördert werden, weil das so gesund für den Körper ist. Und da wäre es doch schön, wenn es besonders herausragende Leistungen brächte, dass es vielleicht bei Wettkämpfen Preise gewinnt. Das Kind wird bewundert, vielleicht sogar in der Zeitung erwähnt, die Eltern sind stolz. Gerade in unserer sportaktiven Region (Skifahren, Langlaufen, Eislaufen, Mountainbiken usw.) gehört doch das Kind in einen Sportverein! Und da hier auch die Tradition einen hohen Stellenwert hat, kommen natürlich auch Schützenverein und Trachtenverein in Betracht. Ballett ist auch sehr reizvoll... Die Eltern müssen dann zusehen, wie sie das Kind zu all seinen Verpflichtungen mit dem Auto hin- und zurückbringen. Heraus kommt ein heilloser Freizeitstress, der sowohl Kinder wie Eltern aufs Äußerste belastet.

Schließlich wäre da noch das Rollenverständnis der Eltern. Im Zeitalter der „Gleichberechtigung“ könnte man ja auf die Idee kommen, dass die Rollen von Mann und Frau austauschbar sind und die „klassische“ Rollenverteilung lediglich tradiert bzw. anerzogen ist. Diese Vorstellung wird zusätzlich verstärkt dadurch, dass oft beide Eltern berufstätig sind, entweder weil das Geld sonst nicht reicht oder weil man einen gewissen Lebensstandard für unverzichtbar hält (z.B. Eigenheim, 2 Autos, E-Bikes, Wohnmobil, digitale Rundumversorgung, Flugreisen, Kreuzfahrten usw.). Aber Kinder will man auch haben, das gehört eben dazu. Das heißt, zu den oben erwähnten Anforderungen kommt noch die Berufstätigkeit, und – die Aktivitäten die man für nötig hält, um „sich selbst zu verwirklichen“. Das muss man alles unter einen Hut kriegen.

Entsprechend hoch ist der zeitliche Druck, und so ergibt sich die praktische Notwendigkeit, dass die Kinder unter allen Umständen funktionieren müssen. Sobald sie das nicht tun, sei es, dass sie wegen irgendwelcher körperlicher oder seelischer Probleme vermehrte Zuwendung benötigen oder dauernd „am Rockzipfel hängen“, wird die Sache grenzgängig oder kippt. Das Prekäre daran ist, dass manche Kinder gerade *deswegen* Störungen entwickeln, *weil* die Eltern keine Zeit für sie haben, da zieht sich dann die Schlinge zu. Kindertagesstätten bzw. Kindergärten lösen das Problem nur scheinbar, indem sie den Eltern lediglich die Möglichkeit geben, die Kinder für gewisse Zeiten woanders unterzubringen; und natürlich bekommen die Kinder dort auch positive Dinge vermittelt (abhängig von der Qualität des Personals).

Aber eines kommt dabei zu kurz: die unmittelbare Ansprechbarkeit, Tragfähigkeit, die körperliche Wärme und *bedingungslose* Liebe der Mutter, die allein dem Kind das nötige Urvertrauen vermitteln kann. Das würde ich als die „archetypische Qualität“ der Frau bezeichnen, die ganz anders geartet ist, als die archetypische männliche Qualität. Aufgrund ihrer Eigenschaft als Frau ist diese, wenn sie ihrer Aufgabe gerecht wird, wie ein weites Becken, das die ganze Familie trägt und auffängt, sie ist gewissermaßen das Zentrum der Familie. Das kann ein Mann in diesem Sinne nicht erfüllen, dessen Kräfte liegen ganz woanders, z.B. sachliche Vernunft, Ordnung, Struktur, Sicherheit und Schutz der Familie usw.. Wenn ein Mann aus dem Gleichgewicht gerät, kann die Frau ihn oft noch „auffangen“. Gerät die Frau aus dem Gleichgewicht, kommt das ganze System ins Wanken. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es bei Störungen der Kinder manchmal ausreicht, wenn ich lediglich die Mutter behandle... Und manche Mutter, die den ganzen Tag arbeitet, während der Mann als „Hausmann“ die Kinder versorgt, gerät in Spannungs- oder Erschöpfungszustände, wenn sie ausgepowert von der Arbeit nach Hause kommt und die Kinder sich auf sie stürzen, weil die männliche Energie eben nicht ausreicht, um ihre emotionalen Bedürfnisse zu befriedigen.

Diese Gedanken laufen natürlich total dem Zeitgeist zuwider, und mancher wird sich dagegen empören. Das sollte aber nicht dazu führen, dass man sie ignoriert oder übergeht. Grundsätzlich kann man sagen, dass wenn ein Mensch sich seiner seelischen Kräfte und seiner Veranlagungen bewusst wird und er die ihm von Gott eingepflanzte Aufgabe für sein Leben in die Tat umsetzt, d.h. wenn er seiner „Berufung“ nachkommt, dass dann sein Leben gelingen wird, und dass dann auch die Kinder in einem gesunden, gesegneten Rahmen aufwachsen.

Das Thema lässt sich in diesem Rahmen natürlich nicht erschöpfend behandeln, und so möchte ich zum Schluss kommen. Ich kann nur hoffen, dass meine Betrachtungen zum Nachdenken anregen und zumindest teilweise auch umsetzbar sind. Dazu muss man aber sicherlich in einigen Bereichen umdenken und vielleicht sogar sein Leben umstrukturieren. Aber es lohnt sich. Wenn man dahin kommt, auch die **Muße** zu pflegen (für sich allein, aber auch gemeinsam) und den Kindern das zukommen zu lassen, was sie emotional benötigen, dann wird vielleicht mancher übertriebene Aufwand an Aktivitäten und Anschaffungen sogar entbehrlich werden...

Mit freundlichen Grüßen
Ihr / Euer Hans Peter Kjer

Termine und Aktivitäten in unserer Praxis (Details: www.hanspeterkjer.de/termine)

Aderlass:

30.7.-2.8. / 28.8.-30.8. / 26.9.-1.10.

Oberallgäuer Hildegard-Treff:

18.9. / 13.11.

Fastenseminar:

24.11.-30.11. („Bausteine des Lebens“)

Anmeldeschluss 19.10.2018