

# Gute Erziehung

...ergibt sich von selbst, wenn Eltern wirklich „groß“ und Kinder wirklich „klein“ sind.

**INTERVIEW:** STEPHANIE GAWLITTA UND ANGELIKA GUGGENBERGER



**NICHT SCHULE UND TERMIN-STRESS** überfordern unsere Kinder, sondern Eltern, die ihrer Führungsrolle nicht nachkommen. Kinder sehnen sich nach starken Eltern und Vorbildern. Doch wir behandeln sie oft als ‚Partner‘, womit sie völlig überfordert sind. Fehlende Grenzen und mangelnde Klarheit führen aber zu seelischen oder körperlichen Symptomen. **Thomas Schäfer, einer der profiliertesten Familientherapeuten**, greift in seinem neuen Buch „Was unseren Kindern wirklich hilft“ die Themen auf, die für Eltern und Erzieher oftmals eine große Herausforderung darstellen. Wir haben ihn zum Interview gebeten, das (neben dem Buch) zur Pflichtlektüre für Eltern gehören sollte.

**„Lasst Kinder wieder Kinder sein!“ So lautet immer öfter ein Rat für Eltern, in der schier unendlichen Auswahl an Erziehungsratschlägen und -geberrn. Sind auch Sie zu dieser Erkenntnis gekommen?**

...das kommt ganz darauf an, wie man den Satz versteht! Bedeutet es, dass Kinder ohne Einhaltung von Regeln sich selbst überlassen bleiben sollen? Dann ist der Satz falsch! Bedeutet es jedoch, dass man Kindern einen stabilen, ver-

bindlichen Rahmen schafft, in dem sie sich dann austoben und auch Grenzen testen dürfen, dann stimmt er!

**Was ist Ihrer Meinung nach das Hauptproblem oder die Hauptfehler in der heutigen Erziehung?**

Eltern versuchen viel zu oft, die Zuneigung ihrer Kinder 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. Die Eltern werden zu den berüchtigten „Helikopter-Eltern“ und deren Kinder können sich später im Leben nirgends in der Gesellschaft integrieren: 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 gibt den Kindern ein Sicherheitsgefühl.



**Eltern versuchen viel zu oft, die Zuneigung ihrer Kinder nicht zu verlieren und machen sich dann „klein“ vor ihnen.**

**Thomas Schäfer**, Familientherapeut und Autor

**An wen richtet sich Ihr Buch: Eher an werdende Eltern oder an Eltern in Problemsituationen... Für eine gute (bessere) Erziehung ist es hoffentlich nie zu spät, oder? :-)**

Vor allem richtet sich mein Buch an Eltern in Problemsituationen. Was tun, wenn Kinder aggressiv sind, ständig den Bus zur Schule verpassen, nie das Zimmer aufräumen, keine Schularbeiten machen wollen, Mobbing usw. Aber auch medizinische Probleme und deren Hintergründe werden intensiv dargestellt: Bettnässen, Einkoten, Neurodermitis, Magersucht, ADHS, Sucht, Tics, Stottern, Psychiatrische Krankheiten, Alpträume u.a. Was die Erziehung betrifft: Leider stimmt das Sprichwort: Was Hans nicht lernt, lernt Hänschen nimmermehr. Mit ca. 16 Jahren ist es in der Regel vorbei... Die falsch eingeübten Muster sind dann kaum noch von den Eltern beeinflussbar. Natürlich kann das Kind später dann als junger Erwachsener sich bei Problemen professionelle Hilfe (Therapie) holen, doch Eltern können dann nur noch wenig tun.

**Was steckt wirklich hinter häufigen Symptomen wie z.B. Bettnässen und Asthma?**

Bettnässen: Oft reagiert das Kind mit dem Einnässen auf einen Konflikt zwischen den Eltern. Viele Therapeuten und Kinderärzte haben, so wie ich, die Erfahrung gemacht, dass Bettnässen oft nach einer Scheidung oder Trennung der Eltern eintritt. Das Bettnässen stellt die „ungeweinten“ Tränen des Kindes dar. Wenn mit fachlicher Hilfe das Kind lernt, sich seiner Trauer zu stellen, hört das Bettnässen auf. Bei den leich-

ten und mittleren Fällen von Bettnässen genügt oft das Vorlesen der richtigen Gute-Nacht-Geschichte, die auf das Unbewusste korrigierend wirkt (abgedruckt auf S. 137 meines Buches). Ganz wichtig: NIE (!) Kinder wegen Bettnässens kritisieren und zur Schnecke machen. Um ihre Würde nicht zu verlieren, können die Kinder nämlich dann ihre Symptome erst recht nicht aufgeben!

Kinder-Asthma hat aus meiner Sicht fast immer denselben Hintergrund: Es besteht in der Familie das (meist unausgesprochene) „Verbot“, zu einem der Eltern hingehen zu dürfen. Ein Elternteil steht so stark im Abseits, dass das Kind sich nicht traut, auch in seinen Armen Schutz und Halt zu suchen. Es nimmt die Liebe nur von dem dominanten Elternteil. Wie die Luft zum Atmen brauchen Kinder jedoch BEIDE Elternteile... Oft genügt es, in einer Familienaufstellung dieses Tabu zu zeigen, um in kurzer Zeit die Familienstruktur komplett zu verändern und dem Kind zu helfen. (Was genau eine Familienaufstellung ist und wie sie wirkt, ist detailliert im Buch dargestellt.) In einem Fall sagte eine Mutter in einer Familienaufstellung unter Tränen und innerlich mit sich kämpfend der Stellvertreterin ihrer vierjährigen Tochter: „Ich freue mich, wenn du dir auch vom Papa die Liebe holen gehst.“ Auch der Mann weinte bitterlich... Die Tochter jedoch strahlte und atmete wie eine Ertrinkende an Papas Brust endlich das Leben ein. Bei späteren medizinischen Kontrollen konnte kein Asthma mehr festgestellt

werden. Auch frühe Trennungen der Eltern, zum Beispiel durch Klinikaufenthalte, führen zuweilen zu Asthma.

**Wie sehen Sie den Trend, dass immer mehr Kinder auch hierzulande Psychopharmaka, wie z.B. Ritalin, erhalten. Das ist eine äußerst bedenkliche und gefährliche Entwicklung oder? Und was für eine Alternative gibt es...**

Ja, das sehe ich als bedenklich an, denn die inneren Organe von Kindern werden durch Psychopharmaka intensiver geschädigt als bei Erwachsenen. Dies zumindest haben Studien gezeigt. Ritalin wird vorwiegend bei Hyperaktivitätsstörungen bzw. ADHS eingesetzt. Als ich vor über 20 Jahren anfang, in Familienaufstellungen die Hintergründe dieser Störung zu erforschen, war ich mehr als überrascht: Gerade bei den besonders schweren Fällen zeigte sich oft derselbe Hintergrund: Hyperaktive Kinder sind systemisch nicht nur oft mit Toten verbunden, sondern es handelt sich nicht selten um solche Tote, die einen besonderen, oft qualvollen Tod starben: Angehörige, die durch einen schlimmen Unfall oder auf andere gewaltsame Weise aus dem Leben schieden. In einem Fall geriet der Onkel eines Jungen auf dem Bauernhof in eine Erntemaschine und starb darin qualvoll. In einem anderen Fall ging es um einen hyperaktiven Jungen, dessen Vater gewalttätig war und sich früh umgebracht hatte. In wieder einem anderen Fall war der hyperaktive Sohn verbunden mit dem ersten Freund seiner Mutter, der Selbstmord verübte, indem er sich mit einer Waffe in den Kopf schoss. Unbewusst ist das



leidende Kind mit dem Schlimmen aus der Vergangenheit verbunden: Kein Wunder, dass es unruhig wird und ständig „aus der Haut fahren“ will. Die gute Nachricht: Durch eine Familienaufstellung können Eltern dem Kind diese Bürde wieder abnehmen! Bevor man Ritalin gibt, ist eine Familienaufstellung auf alle Fälle eine Methode, die man prüfen sollte. Bis zum 17./18. Lebensjahr können Eltern in der Regel für ihr Kind eine Familienaufstellung zu diesem Thema machen. Nichts desto weniger: In manchen Fällen kommt man an der Verschreibung von Ritalin nicht vorbei. Als Eltern würde ich zu diesem Strohhalm jedoch nur greifen, wenn alle anderen Mittel (auch Therapie bei einem Kinderpsychotherapeuten) versagt haben und sich alle Behandler nach reiflichem Prüfen entschlossen haben, diesen Medikamenten-Rat zu geben.

**Überforderung und Stress der Eltern ist heute gang und gebe. Wie schaffe ich es als Elternteil (oftmals noch**

**alleinerziehend...), mein(e) Kind(er) möglichst natürlich, entspannt und gesund zu „erziehen“ bzw. ihnen eine Umgebung zu schaffen, in der sie wesens- und altersgemäß gesund „er-wachsen“ können?**

Für die „gesunde Mischung“ sowohl im eigenen Leben als auch im Leben des Kindes sorgen: In die Natur gehen, Sport treiben, immer auch TV- und medienfreie Zeiten am Wochenende einplanen, am Vereinsleben des Ortes teilnehmen (Fußball u.a.). Der Rahmen zu Hause sollte immer so gestaltet sein, dass richtige Gespräche möglich sind! Keine TV- oder Smartphone-Aktivitäten während des gemeinsamen Essens! In der Freizeit mit den Kindern Gemeinsames unternehmen. Zum Beispiel fragt man nicht: „Hast du Lust, heute Nachmittag auf dem See Kanu zu fahren?“, sondern: „Papa und Mama haben beschlossen, dass wir heute am See paddeln gehen.“ Gemeinsame Aktivitäten sind ein wichtiges Band in Familien, das stets erneuert werden muss.

**Was hat dazu geführt, dass heute Erziehung oft kompliziert und falsch abläuft? Der antiautoritäre Erziehungsstil seit den 70ern, die zunehmende Vereinzelung der Gesellschaft (Stichwort: von der Großfamilie zum Single-dasein), die steigende Überforderung des einzelnen Menschen, die explodierende Medienüberflutung und Digitalisierung von Kindesbeinen an, eine eher kinderfeindliche Erziehung...**

Das kann ich alles nur bejahen! All das von Ihnen Aufgezählte hat seinen Beitrag zu einer falschen Erziehung geleistet! Insbesondere die zunehmende Beschleunigung unseres Lebens und die immer größer werdenden Ansprüche an uns durchs Berufsleben (z.B. ständige telefonische Erreichbarkeit für den Arbeitgeber) führen dazu, dass Eltern vor lauter Stress nur ihre (berechtigte!) Ruhe zu Hause haben wollen. Da ist es so verlockend, Kinder mit Spielkonsolen und Smartphones ruhig zu stellen – man hört dann nichts mehr von ihnen und kann sich entspannen... Die

daraus entstehende nervliche „Überdrehung“ der Kinder müssen die Eltern aber später umso schlimmer ausbaden. Der Psychiater Manfred Spitzer hat viele Bücher über die schädliche Wirkung der Medienüberflutung geschrieben.

**Würden Sie Eltern raten, ihre eigene Eltern-Kind-Beziehung, z.B. durch eine Familienaufstellung, bewusst anzusehen und alte (und unbewusste) Verletzungen zu heilen? Um nicht alte Muster unbewusst an die nächste Generation weiterzugeben...**

Wenn Eltern sich im ständigen Konflikt mit den eigenen Eltern befinden, kann ich tatsächlich nur dazu raten! Was ich als Vater oder Mutter mit meinen Eltern gelöst habe, das kann sich mit meinen eigenen Kindern nicht mehr wiederholen! Viele Probleme mit Kindern haben nämlich auch den Hintergrund, den Eltern zu zeigen, was sie mit ihren eigenen Eltern noch zu lösen haben!

**Wie kann ich als Mutter oder Vater schon früh merken, dass etwas schief läuft – noch bevor deutliche Probleme auftauchen?**

Wenn Kinder ständig vom Tod reden oder sogar „Tote sehen“, sollte man aufmerksam werden. Auch wenn sie apathisch werden und ihren Lieblingsbeschäftigungen nicht mehr nachkommen, muss man nachhaken. Wenn die Mimik des Kindes wie „eingefroren“ wirkt, freudlos wirkt, sollte man es z.B. auf Mobbing in der Schule oder andere Probleme ansprechen. Bei allen extremen Schwankungen des Essverhaltens ist es wichtig, ebenfalls genauer hinzuschauen. Bei jüngeren Kindern ist es ein Warnsignal, wenn sie Mutter oder Vater gegenüber extrem „klammern“. Fast immer zeigt sich, dass das betreffende Kind sich extreme Sorgen um den Vater oder die Mutter macht. In der systemischen Familienarbeit wird häufig erkennbar, dass das Kind Angst hat, der Elternteil könnte ihn verlassen!

**Welche fünf wichtigsten Tipps geben Sie unseren Leser(inne)n mit auf den Weg, die sie im Alltag im Kopf behal-**

**ten sollten, damit das Zusammenleben zwischen Jung und Alt für alle gut funktioniert und Erziehung wirklich kindgerecht gelingen kann?**

- **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 usw. 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. Oder würden Sie sich (als Kind!) von Ihrer Freundin erziehen lassen?

- **In der Erziehung das Prinzip** der „logischen Folge“ (Konsequenzprinzip) anwenden (beschrieben im Buch-Kapitel „Die heilsame Haltung gegenüber Kindern“).

- **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!

- **Zusatz Tipp: Für sich selbst 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...

THOMAS SCHÄFER

SCORPIO

Was unseren Kindern wirklich hilft

Unterstützung bei sozialen Problemen und Krankheiten

for you

**Die KÄRNTNERiN verlost 3 Exemplare des Buches von Thomas Schäfer** – einfach eine Email schicken an [office@kaerntnerin.at](mailto:office@kaerntnerin.at) oder per Post an KÄRNTNERiN moments, Radetzkystr. 2/1, 9020 Klagenfurt bis spätestens 15. November 2015. Viel Glück

THOMAS SCHÄFER  
„Was unseren Kindern wirklich hilft“  
Unterstützung bei sozialen Problemen und Krankheiten 288 Seiten, Scorpio Verlag

AUS DEM INHALT: Wie verbindet man Liebe mit Konsequenz, ohne sich auf Machtspiele einzulassen? Was tun, wenn Kinder sehr ängstlich oder wütend sind, klammern, sich sozial isolieren oder in der Schule Probleme haben? Was steckt wirklich hinter Krankheiten und Symptomen wie Bettnässen, Neurodermitis, Asthma und Essstörungen oder Depressionen? Anhand von vielen Fallbeispielen und mit Hilfe der Methode der Familienaufstellung zeigt der Autor praktikable Lösungswege auf. Er erklärt, wie wir das Verhalten der Kinder entschlüsseln können, was ihnen wirklich hilft und wie damit ein entspannteres Familienleben möglich wird.

## KURZ VITA:

**Thomas Schäfer:** Studium der Politologie/Soziologie (M.A. phil. der Univ. Heidelberg), Heilpraktiker, zahlreiche mehrjährige Psychotherapie-Ausbildungen u.a. im Familien-Stellen und der Arbeit nach Milton Erickson. Lebt und arbeitet am Bodensee.