Erzieht uns einfach

- Was Kinder und Jugendliche von ihren Eltern brauchen
- Für den Kongress “Auslaufmodell Kindheit ?“
- 9.11.2022
- Elternbildung Tirol

- Elisabeth Raffauf, Diplom- Psychologin

Was sagen Kinder?

- „Mama, mach doch mal das licht aus“
- „Macht es wie eure Kinder, werdet erwachsen“ (FFF)
- “Wir dürfen alles. Sie erlauben alles. Aber sie schnallen nix.”
- „Mama, wenn du nicht möchtest, dass ich das mache, dann verbiet es mir doch.“
- „Können Sie meinen Eltern mal sagen, wie sie mich erziehen sollen?“

Was erleben Kinder?

- Papa hat Pubertät (kein Platz zum ausprobieren: Die Bühne ist besetzt)
- “Mama, such dir doch mal Freunde“ (unklare Rollen überfordern)
- Eltern, die nicht sagen, was sie denken: “Es ist deine Entscheidung, aber…”
- Eltern, die Druck machen an die Zukunft zu denken

Was machen die Kinder?

- „Erwachsene“ Verantwortung übernehmen
- Feine Antennen entwickeln
- Eltern trösten und versorgen (Eltern in die Erz.beratung bringen)
- Vermitteln, beschwichtigen
- Geschwister beaufsichtigen
- Die Eltern „glücklich machen“
- Still werden – wütend werden
- „Katastrophenkind“ werden
- Krank werden

Wie geht es den Kindern?

- Zwischen Macht und Ohnmacht
- “Rohe Eier” anstatt ”fester Boden”
- “Ich weiß es doch auch nicht”
- “Es ist egal, was ich mache” – „Es ist nie genug.“
- Zukunftssorgen anstatt Leben im Hier und Jetzt

Was brauchen die Kinder?

- „Papa mach den Platz frei und bleib in meiner Nähe“
- „Mama, such dir doch mal Freunde und vergiss mich dabei nicht.“
- „Sagt, was ihr denkt!“
- „Haltet uns!“ (Halt geben und Loslassen)

Was ist mit den Eltern?

Der Wunsch gerettet zu werden

- *„Wenn ihr groß seid, werdet ihr die Welt verbessern“*

- Kinder bestätigen uns
- Kinder machen uns unsterblich
- Kinder versorgen mich (später)
- Kinder stiften Sinn
- Kinder machen Hoffnung
- Kinder als neue Chance für mich:
- Kinder verwirklichen unsere Träume

SPARKLING

Der Wunsch perfekte Eltern zu sein

- Gesellschaftlicher Druck: Die Kinder sollen alles erreichen-die Eltern sind dafür zuständig, dass es gelingt.
- Falle aus der es keinen Ausweg gibt: Fördern die Eltern das Kind zu wenig, haben sie Schuld, fördern sie es zu viel, rauben sie ihm die Kindheit.
- Eltern müssen alles richtig machen
- Ein perfektes Kind wäre ein Zeichen von perfekten Eltern.

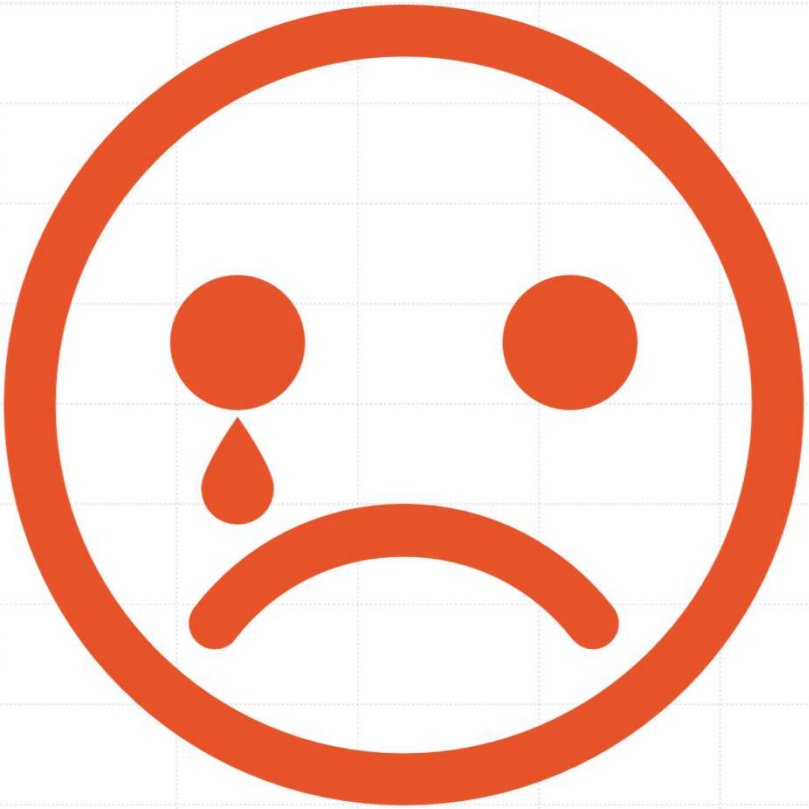
- Was passiert?

  - Kinder werden zum „Projekt“ – wenn sie „funktionieren“, haben die Eltern „alles richtig“ gemacht
  - Die Eltern – Kind – Beziehung wird gestört
  - Kinder „müssen“ glücklich werden
  - Die Kinder sind überfordert

„Wenn Kinder zu Objekten der Erziehungs- und Bildungsmaßnahmen von Erwachsenen gemacht werden, die sich Selbst ebenfalls schon zu Objekten der Erwartungen und Vorstellungen anderer gemacht haben, entsteht eine sich von Generation zu Generation selbstverstärkende Funktionalisierung Von Menschen, die sich dabei immer weiter von dem entfernen, Was unser Menschsein ausmacht, nämlich Freude am eigenen Entdecken und am gemeinsamen Gestalten.“ (Gerald Hüther)

Die Angst die Liebe des Kindes zu verlieren

"Wenn ich tue, was mein Kind möchte, dann liebt es mich auch"



Die Angst den eigenen Schmerz anzuschauen

„Reparieren Sie mein Kind!“

Eltern in Not

- Gesellschaftliche Krisen: Epidemien, Naturkatastrophen, Krieg
- Persönliche Krisen: Trennung, Jobverlust, Sorge um Angehörige
- Erkrankungen: psychische und körperliche eigene Erkrankung

Was macht Eltern und Kinder stark?

Die eigene Geschichte verstehen

- Kinder triggern – unbewusst – unsere alten Wunden
- Wenn wir die eigene Geschichte verstehen, können wir altes und neues auseinanderhalten
- Erinnern hilft zu verstehen und in Beziehung zu gehen
- Erinnern hilft bewusst zu handeln
- Erinnern hilft sicherer zu „stehen“ und milder mit uns selbst zu sein

Eine Mini- Autobiographie

Die eigene Geschichte aufschreiben (1 ½ - 2 Seiten reichen aus!)

- In welchem Lebensgefühl bin ich groß geworden?
- Was hat mir geholfen?
- Was war schwierig?
- Gab es ein Motto, das in unserer Familie galt?
- Was wurde angesprochen?
- Was war tabu?
- Wie wurde mit Gefühlen umgegangen?
- Welche Menschen spielten eine Rolle für mich?

Selbstfürsorge

Selbstliebe

- Nur wer sich selbst liebt, kann auch andere lieben
- „Selbstliebe heißt unperfekt und richtig zu sein“ (K.Grünewald)
- Sich selbst der beste Freund/die beste Freundin sein

Nobody is perfect

Selbstvertrauen

"Seine Fehlhaltungen einzugestehen ist ein Zeichen seelischer Gesundheit." (Lucius.A. Seneca)

„10 Fehler am Tag" (Jan-Uwe Rogge)

„20 Fehler am Tag" (Jesper Juul)

"gut genug" anstatt „perfekt" (D.Winnicott)

„Zeit verlieren und nicht gewinnen" (J.J.Rousseau)

Leuchtturm sein

"Gipfelstürmer brauchen ein Basislager" (John Bowlby)

- Immer nur eine Sache gleichzeitig
- Mut, auch richtig doof gefunden zu werden
- Wohlwollender Blick (keinen Kampf gewinnen wollen)
- *„Ich bin meinen Eltern nicht egal."*
- Sagen was ist
- Rituale sind Leuchttürme im Alltag

Voneinander lernen

- Zuhören und sich austauschen (anstatt zu belehren)

  Digital Natives, Energie sparen, bewusst einkaufen, unterwegs sein

- Vorbild sein
- *„Wir müssen unsere Kinder nicht erziehen, sie machen uns sowieso alles nach“ (Carl Valentin)*

Vertrauen schafft Selbstvertrauen

- Vertrauen In uns selbst
- Verantwortung für unsere Fehler übernehmen
- Scheitern erlaubt: Eltern dürfen Fehler machen und Kinder auch
- Kindern etwas zutrauen (Raum zum ausprobieren)
- Kindern vertrauen
- Schuld abladen verboten
- Einen Ausweg offenhalten

Sich Unterstützung holen

Das Problem auf mehrere Schultern verteilen

Keiner muss alles allein schaffen

- Der große Erziehungs- Bluff
- Lieber zu früh als zu spät
- Luft reinlassen
- Bereit zur Selbstreflexion
- Bereit sich in die “Karten schauen“ zu lassen

Vielen Dank!