taunus4family DAS FAMILIENPORTAL

© Liderina/istock.com

MEHR SORGLOSIGKEIT FÜR FAMILIEN / 12. März 2019

Kinder müssen funktionieren

Eltern unter Druck

Ich erinnere mich noch genau an den Tag, als mein Kind zum ersten Mal mit einer Notiz der Lehrerin nach Hause kam. Es habe den Unterricht gestört. Ich solle mit ihm reden und dafür sorgen, dass dies nicht mehr passiert. Bei mir gingen sofort die Alarmglocken an und ein Gedankenkarussell begann sich zu drehen: ‚Wenn das Kind jetzt negativ auffällt, bekommt es schlechte Noten, dann einen unzureichenden Schulabschluss und hat einen beschwerlichen Start ins weitere Leben'. Ganz davon abgesehen, dass ich als Mutter sicherstellen sollte, dass es nie wieder im Unterricht stört.

Wie soll ich das bewerkstelligen? Klar, mit ihm reden und versuchen zu ergründen, was in der konkreten Situation geschehen war. Bestenfalls die Lösung

Suche

taunus4family in sozialen Netzwerken

Termine entdecken

MC 08 Dauerausstellung „Tiefsee" und „Meeresforschung im Senckenberg Museum
Frankfurt

MC 08 Kunsttüten für die Zeit zu Hause

MR 04 27. Internationales Theaterfestival für junges Publikum Rhein-Main zuhause

JUL 01 Königsteiner Forum 2021- Homo Digitalis und die Pandemie – Was lernen wir aus der Krise?
Königstein im Taunus

Alle Veranstaltungen im Taunus

kennen und damit keine Störung durch das eigene Kind mehr im Unterricht – und dem unbeschwerten Start ins Leben stünde nichts mehr im Wege. Doch nach der zweiten Notiz der Lehrerin, die schon etwas deutlicher formuliert war, wuchs der Stress zunehmend in mir. Mit jeder weiteren Notiz merkte ich, wie ich mich innerlich mehr verspannte. Ich nahm die Kritik über das Verhalten meines Kindes sehr persönlich. Und je belastender die Situation für mich wurde, desto mehr übertrug ich das auf mein Kind. Damit wurde jede Ansprache immer vorwurfsvoller, von einer Lösung im Schulalltag waren wir weiter als je zuvor.

Dann erkannte ich: Dies ist der große Druck, den wir verspüren, dass die eigenen Kinder den Erwartungen nicht entsprechen. Angst ist jedoch kein guter Ratgeber – schon gar nicht für uns Eltern.

Entspannte Eltern, entspannte Kinder?

Der Theologe Heinrich W.J. Thiersch (1815-1887) sagte einmal zurecht: Auf Kinder wirkt das Vorbild, nicht die Kritik. Und in der Tat – umso entspannter Eltern sind, umso mehr entspannen sich die Kinder. Daher rate ich in einer solchen Situation meinen Klienten vor allem zunächst einmal zu Entspannungstechniken wie:

- Yoga
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Alfred E. Jacobson
- Joggen oder Ausdauertraining
- Pilates
- Tai Chi

SPONSOREN

- Bewegung in der Natur

Warum reagieren wir überhaupt so emotional?

Dass wir überhaupt im Zusammenhang mit der Kritik am Verhalten unserer Kinder hin und wieder zu Wut, Trauer oder Verzweiflung neigen, liegt nicht selten in uns selbst. Gerade wenn die Auslöser für intensive Emotionen für uns nicht mehr nachvollziehbar sind, ist dies ein deutliches Zeichen zu handeln. Wichtig ist hinzusehen und sich zu fragen, was genau uns dabei so sehr belastet. Je genauer wir verstehen, warum wir so reagieren, desto besser können wir unser Verhalten ändern und diese Entspannung auf unser Kind übertragen.

Ein therapeutisches Verfahren, das diesen Prozess unterstützt, ist das Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Dieses ursprünglich aus der Traumatherapie kommende Verfahren kann seelische Belastungen auflösen. So arbeitet EMDR damit, ein belastendes Gefühl und die entsprechende Situation voneinander zu trennen und die Situation emotional neu zu belegen.

Noch heute kommt mein Kind ab und an mit einer Notiz aus der Schule nach Hause. Ich habe aber mittlerweile gelernt, entspannter damit umzugehen und merke, dies tut meinem Kind auch gut – in unserem Miteinander als auch dann in seiner Veränderungsbereitschaft in der Schule.

Jedes Kind ist einzigartig und auf seine Weise besonders. Und jedes Kind findet sich in seiner eigenen Geschwindigkeit in der Gesellschaft zurecht – manches schneller, manche brauchen dabei etwas größere

Begleitung von uns Eltern. Dafür brauchen wir als Eltern gelegentlich unterstützende Impulse.

Mareike Schuster

Zur Autorin

Mareike Schuster bietet in ihrer Praxis Gesprächs-, Hypno- und Kurzzeittherapie für Familien – auch in englischer Sprache – an. Das Angebot richtet sich an Eltern und Schülerinnen und Schüler. Sie setzt dabei auf eine intuitive Arbeitsweise, denn keine einzelne Therapie hilft jedem und immer. Deshalb kombiniert sie verschiedene Therapiemethoden, um passend zu Ihrer individuellen Fragestellung, Ihren Erwartungen und Bedürfnisse den optimalen Weg für Sie zu finden. Genauere Informationen finden Sie unter www.therapie-im-taunus.de [http://www.therapie-im-taunus.de]

Kontakt

Mareike Schuster
Vorderstraße 12a
61462 Königstein
Tel.: +49 6173 928 79 47
Mobil: +49 160 884 74 05