Nr. 09/2010 | www.gesundemedizin.de | 2,- EUR | E 4877

Gesunde Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Arganöl

Das „Öl der Öle“

Seite 08

Ständig unter Druck

Was tun bei Harndrang?

Seite 26

TEST-CLUB

Testen Sie eine Wärmeauflage für den Kopf

Seite 18

FIT & SCHÖN

Sichtbar schönere Narben

Seite 12

REISE

Irland – Golf und Gaumenfreuden

Seite 20

4 199119 002008 09

Starke Kinder –
neue Impulse als Wegweiser für Eltern

In einer Zeit umfassenden Wandels wünschen sich viele Eltern Orientierung im Umgang mit ihren Kindern und in der Beziehung zu ihnen. Der Wunsch, Alternativen zur konventionellen Kindererziehung zu finden, ist groß. Doch stoßen damit viele Eltern an ihre Grenzen. Was kann ihnen Rückhalt und Hilfestellung geben sowie neue Wege aufzeigen?

Die meisten Eltern sehen trotz mancher Angst und Unsicherheit optimistisch und hoffnungsvoll in die Zukunft, wenn ihr Spross zur Welt kommt. Den meisten ist klar, dass sich mit der Geburt ihres Kindes vieles in ihrem Leben verändern wird. Doch wie viel das tatsächlich sein wird, darauf sind die wenigsten gefasst. Häufig kommt es vor, dass die anfänglich positive Grundstimmung in der Partnerschaft und innerhalb der Familie im Laufe der Monate und Jahre auf eine harte Probe gestellt wird, wenn im täglichen Miteinander und in der Kindererziehung zunehmend Gefühle von Überlastung, Zweifel und Ratlosigkeit auftauchen.

Es gibt wohl kaum einen Elternteil, der nicht schon mal dachte: „Mir wird alles zu viel“. Oft haben gerade Mütter das Gefühl, sich aufzuopfern und leben in der Hoffnung, irgendwann wieder mehr Zeit für sich selbst zu haben. Nicht selten besteht die Tendenz, dass die Wünsche des Nachwuchses das Familienle-

„Wer wachsen will, braucht Halt."

ben bestimmen und man dieser Entwicklung mehr oder weniger machtlos gegenübersteht. Andere Eltern wiederum können sich nicht erklären, weshalb ihr Kind überaus unruhig, aggressiv oder in sich gekehrt ist, was sehr belastend ist. Denn das Bedürfnis ist groß, sein Kind so gut wie möglich zu fördern und ihm ebenso liebevolle wie umsichtige Eltern zu sein. Viele Mütter und Väter wünschen sich bewusst oder unbewusst, „es einfach anders/besser zu machen", als es zu Zeiten der eigenen Kindheit war und stoßen dabei meist schmerzlich an die eigenen Grenzen.

Grenzen und Bedürfnisse erkennen und achten

Wodurch können sich neue Wege in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern eröffnen? Und ebenso in deren Umgang miteinander? Die Erfahrung zeigt, dass es einerseits für eine liebe- und vertrauensvolle Beziehung zu seinem Kind wesentlich ist, so authentisch wie möglich zu sein. Andererseits ist für eine

ANZEIGE

gesunde Eltern-Kind-Beziehung die eigene Integrität von Bedeutung, wenngleich diese beiden Aspekte für die meisten Eltern eine große Herausforderung bedeuten. Es geht darum, eigene Grenzen und persönliche Bedürfnisse ebenso wie die des Kindes zu erkennen und zu achten und gleichermaßen zu lernen, sich selbst mehr und mehr so anzunehmen wie man nun einmal ist, einschließlich seiner „Schwächen".

Das fällt in der Regel nicht leicht, da viele Eltern den Anspruch an sich haben, als Mutter oder Vater möglichst perfekt sein zu wollen. Hier gilt es zum einen, sich bewusst zu machen, dass das „Eltern sein" im Grunde genommen lebenslang stattfindet und somit bedeutet, immer wieder dazuzulernen. Zum anderen heißt es zu akzeptieren, dass man den eigenen (!) hohen Erwartungen nicht gerecht werden kann, geschweige denn „muss". Dieser letzte Gesichtspunkt ist zwar nicht neu, doch bereitet er vielen Eltern nach wie vor Schwierigkeiten. Häufig hängt das mit dem eigenen (Lebens-) Gefühl zusammen „nicht zu genügen/nicht gut genug zu sein". Deshalb fällt es oft auch schwer, mit gutem Gewissen „Nein" zu sagen. Ein ausgeprägtes Harmoniebedürfnis wie auch die Befürchtung, anderen weh zu tun, sich unbeliebt zu machen oder abgelehnt zu werden, verleiten leicht zu einem halbherzigen „Ja". Deshalb ist es sinnvoll, sich selbst zu reflektieren und eigene Handlungen zu hinterfragen. Darüber hinaus sollte einem bewusst sein, dass ein halbherziges „Ja" im gleichen Moment ein „Nein" zu sich selbst ist. Noch dazu verhält sich das Kind im Allgemeinen aus den bereits genannten Gründen genauso; es fügt sich. Für die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls ist es daher wichtig, ihm als Eltern vorzuleben, dass ein „Nein" durchaus sein darf/sein muss, wenn es darum geht, dass die eigenen Empfindungen, Bedürfnisse oder Grenzen respektiert werden und gewahrt bleiben.

Wie und wodurch das im Alltag leichter fällt, dazu gibt es viele wertvolle Impulse z. B. in den Büchern von Jesper Juul, einem namhaften Familientherapeuten. Neben entsprechenden Büchern können auch Eltern- oder Familiencoaching von Vorteil sein und Orientierung geben. Denn nicht immer ist es leicht, die Liebe seinem Kind zu zeigen (!), vor allem dann nicht, wenn Konflikte das Familienleben beherrschen und man dessen müde ist.

Jede Familie lebt in ihrer eigenen Welt

Für die Entwicklung des Kindes ist es von Bedeutung, sich Zeit für es zu nehmen, ihm interessiert zuzuhören und somit seinem natürlichen Bedürfnis nach Aufmerksamkeit gerecht zu werden. Es möchte gesehen werden und sich beachtet fühlen, so, wie es ist. Dabei ist übermäßiges Lob ebenso wenig dienlich wie ständige Kritik. Vielmehr geht es darum, seinem Kind eine aufrichtige und ernst gemeinte Rückmeldung zu geben; das ist Wertschätzung.

Erwähnt sei auch, dass es keine allgemeingültigen, generellen Tipps geben kann, weil jede Familie in ihrer eigenen Welt lebt, mit all ihren Besonderheiten und speziellen Faktoren. Diese Erkenntnis kann dazu beitragen, sich von „gut gemeinten" Ratschlägen anderer nicht irritieren oder verunsichern zu lassen. Stattdessen wird es möglich, sich auf gute Lösungen für die eigene Familie zu fokussieren.

Alles in allem ist es eine anspruchsvolle und zuweilen mühsame Aufgabe, von herkömmlichen Erziehungsmethoden abzuweichen, welche den meisten Eltern noch allzu gut in Erinnerung sind. Doch seine individuelle Rolle als Mutter oder Vater zu finden und dementsprechend neue Ansätze ins Familienleben einzubringen, eröffnet die Möglichkeit, das „Eltern sein" neu zu erfahren – es nicht in erster Linie als Erziehung zu betrachten, sondern als eine bereichernde, tragfähige und liebevolle Beziehung zu seinem Kind. Diese elterliche Führung gleicht einem tief verwurzelten Baum, welcher das Kind stärkt und ihm Halt gibt für seinen eigenen Lebensweg. ■

Michaela Zach
Heilpraktikerin
für Psychotherapie,
Dipl. MentalCoach,
www.leben-in-balance.info

Kraftquellen für Eltern

Die Traumreise-CD „Der Weg zur inneren Kraft" mit den Titeln „Innere Ruhe und Gelassenheit finden" und „Mut und Zuversicht gewinnen" hilft zu entspannen und Abstand zu gewinnen.

Bilder: Kzenon - Fotolia