

Gabriele Schneider

Kids in Not

Eine ganz normale Familie?



Ein etwas anderer Elternratgeber

Für meine Enkelkinder

©2023 Gabriele Schneider
Covergrafik: pixabay Berlin
Fotos: privat

Inhalt

Vorwort	4
1 Ein ganz normales kindliches Verhalten?	12
2 Der Säugling ist keine <i>Black Box</i>	16
3 Anlage und Umwelt wirken zusammen	22
4 Die perfekte Erziehung gibt es nicht	26
5 Geschwister – eine ambivalente Beziehung	30
6 Die <i>Gespenster im Kinderzimmer</i>	32
7 Machtausübung – ein Relikt aus vergangenen Zeiten?	40
8 Das sind doch Kleinigkeiten!	45
9 Ihr Kind ist nicht Ihr Besitz	48
10 Was man füttert, das wächst	54
11 Das <i>Falsche Selbst</i>	59
12 Eine <i>normale Familie?</i>	63
13 Was sind denn <i>intuitive Kompetenzen</i> der Eltern?	70
14 <i>Regretting motherhood</i>	78
15 Das <i>Magische Denken</i> des Kindes	80
16 Demokratie in der Familie	83
17 Prävention	86
18 Das <i>Fässchen Kind</i> darf nicht überlaufen	91
19 Die <i>Verstärkungsfalle</i> und andere Fallen	99
20 Exkurs <i>Gewalt</i>	102
21 „Nur noch fünf Minuten!“	114
22 Erkenne dich selbst!	118
Nützliche Adressen und hilfreiche Links	122
Literaturverzeichnis	124

Vorwort

Liebe Eltern, liebe Mamas, liebe Papas, liebe Pflagemamas, liebe Pflegepapas, liebe Omas, liebe Opas, liebe Ersatzomas, liebe Ersatzopas, liebe Erzieherinnen, liebe Erzieher, liebe Lehrerinnen, liebe Lehrer – die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, die ich mit dieser kleinen Erziehungshilfe erreichen möchte, ließen sich auf einen noch weitaus umfangreicheren Personenkreis ausweiten. Es möge sich somit jede Person angesprochen fühlen, die langfristig und regelmäßig mit Kindern und Jugendlichen in persönlichem Kontakt steht.

Sie lieben die Ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen und Sie möchten sie ein Stück auf deren Entwicklungs- und Lebensweg begleiten, ihnen Zuhörer und Unterstützer sein, Vertrauter und Freund, Vorbild in vielen Lebensfragen. Deswegen interessieren Sie sich für dieses kleine Buch. Dafür danke ich Ihnen! Ich will Ihnen nicht paternalistisch Ratschläge erteilen, die Sie als Bevormundung wahrnehmen könnten. Nein, ich möchte Ihnen in kompakter Form wichtige Erkenntnisse aus vielen Jahren Forschung im Bereich der Entwicklungspsychologie für Kinder- und Jugendliche inklusive von Entwicklungsstörungen, der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, der Psychoanalyse, der Psychiatrie, der Sozialpsychologie und der Soziologie präsentieren, die Sie sonst nur verteilt auf diverse Publikationen dieser Wissenschaftsdisziplinen finden. Ich präsentiere Ihnen somit nur *Schlaglichter*, keine umfassenden Darstellungen. Zu dicke Bücher mag niemand lesen. Dafür sind diese *Schlaglichter* wissenschaftlich fundiert, praxiserprobt,

beispielhaft und doch sehr aussagekräftig auch für den Einzelfall.

Da Sie das Beste für die Ihnen anvertrauten Kinder tun möchten, reflektieren Sie auch Ihr eigenes Verhalten immer wieder. Denn Sie wissen, als Mensch machen wir immer auch Fehler und müssen dazulernen. So sind Sie auch offen für eine andere Meinung und ein kritisches Feedback. Nur wenn wir uns nicht in unserer eigenen *Wohlfühlblase* bewegen, sondern uns konstruktiv und offen für andere Meinungen und Lebensstile interessieren und diese auch kritisch miteinander diskutieren, erlangen wir profunde Erkenntnisse und somit Sicherheit in unserem Denken und Verhalten. Denn Lernen einzig aus Erfahrung, durch Versuch und Irrtum, kann oftmals ein sehr langandauernder und zu spät wirkender Prozess sein, insbesondere im Zusammenleben mit unseren Kindern. Daher ist Prävention durch Wissenserweiterung unverzichtbar. Wenn wir uns selbst immer wieder in unserem Verhalten verbessern, können wir nicht nur für unsere Kinder zur besten Mama, zum besten Papa werden, zur verlässlichen und treuen Bezugsperson, wir können auch zum Mittler unseres gesicherten Wissens, z.B. mit anderen Erwachsenen, werden.

Glückliche Kinder können der Garant für eine glückliche Welt sein. Wir Eltern und Erzieher sind dafür mitverantwortlich. Elterliche Mitverantwortung für die psychische Entwicklung unserer Kinder besitzt besonders in der frühen Kindheit eine zentrale Bedeutung. Denn die psychische Entwicklung in ihrer Gesamtheit wird vom Zusammenspiel von biologischen und sozialen Faktoren beeinflusst und - je älter das Kind wird – auch von der Eigenaktivität des Individuums.

Wie entstand meine Motivation zu diesem Buch *Kids in Not* – Eine ganz normale Familie?

Auf Wunsch eines vierzigjährigen Mannes, der eine lange psychiatrische Leidensgeschichte nun einigermaßen überstanden hatte, schrieb ich dessen Krankengeschichte¹ auf – und zwar von Anfang an. Der Anfang lag nicht bei dem Zeitpunkt, an dem er zum erstenmal mit etwa zwanzig Jahren einem Psychiater vorgestellt wurde oder als er zum erstenmal in eine psychiatrische Klinik eingewiesen wurde. Nein, alles begann in einem Alter von etwa vier Jahren. Ein *Kid in Not*. Niemand bemerkte damals seine Not. Obwohl – bei genauem Hinsehen – es Anzeichen für seine Not gegeben haben muss. Er war im Alltag ein aufgeweckter, intelligenter und mit viel Humor ausgestatteter kleiner Junge. Dass er in seiner kindlichen Seele unbemerkt ein tiefes Problem vergrub, bemerkte niemand. Er verschloss es wie einen *Tiger im Käfig*. Vielleicht hätte es auch nie jemand bemerkt, wenn nicht eines Tages ein neues Problem, ein noch größeres Problem dazugekommen wäre. Dass er vulnerabel, also anfällig für psychische Auffälligkeiten war, konnten seine Eltern bisher nicht wissen. Die nun aufgetretenen Auffälligkeiten bemerkten sie zwar, aber sie schienen für sie eine vorübergehende Phase zu sein, die sie mit ihrer Liebe auffangen könnten. Mit einem weiteren kritischen Lebensereignis jedoch brachte dieser letzte Tropfen das seelische Fässchen des Jungen zum Überlaufen. Prävention, das frühzeitige Erkennen einer sich anbahnenden psychischen Störung im frühen Lebensalter, hätte der Rettungsschirm sein können. Doch psychische

¹ Schneider, G. *Tiger im Käfig. Was hat mich bloß so ruiniert?* Eine wahre Geschichte. 2024. BoD.

Erkrankungen sind in unserer Gesellschaft stigmatisiert und somit ein Tabu. Frühe Auffälligkeiten wollen Eltern daher oftmals bei ihren Kindern nicht wahrnehmen und es entstehen Abwehrreflexe.

Als besagter Junge in der Adoleszenzzeit die allmähliche Ablösung vom Elternhaus vollziehen sollte, somit der bisherige Schutzschirm Familie seine Funktion immer mehr verlor, wurde aufgrund seiner fehlenden seelischen Widerstandskraft sein instabiles Selbst durch immer auffälligeres Verhalten, durch Aggressivität, durch Lernversagen offensichtlich. Der Bruch in seinem Lebenslauf war nicht mehr aufzuhalten. Die Eltern waren fassungslos, welches Chaos nun hereinbrach, über ihren Sohn, über die Familie. Der mittlerweile achtzehnjährige junge Mann erklärte seine Eltern zu seinem feindlichen Objekt und somit konnte kein Gespräch, keine Aussprache zwischen ihnen mehr stattfinden. Die über Jahre hinweg aufgestauten Ängste des Jungen verhinderten zudem in einer Abwehrreaktion, dass der Junge sich vertrauensvoll in ärztliche Behandlung begab. Die Angststörung verhinderte seine Einsichtsfähigkeit, sich selbst Hilfe zu holen, denn da er volljährig war, besaßen seine Eltern keine Erziehungsberechtigung mehr. Nun begann nach der Phase der zunächst unbemerkten kindlichen und der Phase der verdrängten jugendlichen Auffälligkeiten die über zehnjährige Phase eines erwachsenen Leidensweges.

Sie können nicht glauben, dass Eltern ihr *Kid in Not* nicht rechtzeitig wahrgenommen haben? Ja, man glaubt es nicht, aber es ist so gewesen. Nach außen hin stellte diese Familie eine normale, intakte Familie dar, doch innerhalb der eigenen vier Wände brodelte es vor sich hin. Kinder sind sehr sensibel

für familiäre Störungen. Doch da solche täglichen Ausnahmeerscheinungen für die darin aufwachsenden Kinder eine Normalität darstellen, bleiben diese Störungen unbesprochen. Kinder schweigen über ihre Gefühle, wenn sie nicht direkt darauf angesprochen werden. Schwerwiegender ist jedoch das Schweigen der Eltern, das Ignorieren, das Verdrängen darüber, dass in ihrem Familienleben etwas nicht stimmt. Das Unvermögen, sich selbst zu reflektieren, sich eigene Fehler einzugestehen oder externe Hilfe aufzusuchen, beruht auf der Scham, vielleicht als Ehepartner und Eltern versagt zu haben, vor sich und vor der Öffentlichkeit.

Ein resilientes Kind, ein Kind mit einer seelischen Widerstandskraft, kann über dysfunktionale Familienverhältnisse, je älter es wird, hinwegkommen. Doch ein vulnerables Kind mit einer geringen seelischen Widerstandskraft wird mit jedem Tropfen, der seine kleine Seele mit Traurigkeit füllt, anfälliger werden für eine psychische Erkrankung. Gründe hierfür gibt es zahlreiche, denn traurige Lebensereignisse machen auch vor Kindern nicht halt: eine Erkrankung, ein Umzug, Mobbing in der Schule, die Trennung der Eltern etc.

Lässt sich diese Resilienz schon bei kleinen Kindern fördern, werden Sie nun vielleicht fragen. Ja, das geht. Wenn Kinder *Glück* haben, ist ihnen die Resilienz schon angeboren. Doch Resilienz lässt sich fördern und zwar schon im frühen Kindesalter durch eine gute Bindung des Kindes an die Eltern, an eine sichere und verlässliche Bezugsperson. Liebe, Wärme, Einfühlungsvermögen sind die *Zauberwörter*, um Ihr Kind resilient, widerstandsfähig zu machen gegen die negativen Störungen, die unvorhergesehenen Probleme und die

tiefgreifenden Erschütterungen, die unweigerlich auf jeden Menschen im Laufe seines Lebens zukommen.

Kids in Not, die ihre Not als *normal* wahrnehmen, eine Not, die im Alltag niemand bemerkt, nicht einmal die Eltern, solche *Kids* sind keine Einzelfälle. Doch ihre Not – glücklicherweise - verschwindet oftmals ganz leise und unmerklich im Laufe des Entwicklungsprozesses, zumindest wandelt sich diese Not oftmals in ein beherrschbares Problem. Erinnern Sie sich an Ihre eigene Kindheit und Jugendzeit? Was war Ihr größtes Problem, welches Sie vor anderen verbargen? Schmunzeln Sie heute darüber oder macht es Sie immer noch betroffen? Doch Sie haben diese Phase irgendwie überstanden. Und Sie sind vielleicht froh, dass damals niemand etwas von Ihrem Problem bemerkte. Sie haben es alleine gelöst! Welch tolle Erfahrung für ein Kind, einen Jugendlichen. So wurden Autonomie und Selbstwirksamkeit gestärkt, was unerlässliche Faktoren für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung und das Selbstkonzept darstellen.

Dennoch möchte ich Sie dazu sensibilisieren, sich ab und zu in der Hektik des Alltags so richtig Zeit zu nehmen für Ihr Kind, genau hinzuschauen, ob die kleine Seele Ihres Kindes gesund ist oder ob sie sich mit kleinen Problemen füllt. Ein plötzlich auftretendes *großes Problem* hat seinen Ursprung meist schon in viel früherer Zeit. Das *Fässchen Seele* ist übergelaufen. Wenn *das Kind in den Brunnen gefallen ist*, dann kommt Ihre Aufmerksamkeit zu spät. Denn gerade in der ganz normalen Familie kann man sich nicht vorstellen, dass auf einmal nichts mehr normal ist.

Doch bitte reagieren Sie nach diesen kurzen Ausführungen nicht überbehütend, indem Sie Ihr Kind ängstlich kontrollieren

und es vor jeglichen Problemen bewahren wollen. Unselbstständigkeit und erlernte Hilflosigkeit könnten die Folge sein.

Das humoristische Zitat von Erich Kästner stelle ich an das Ende dieses Vorworts, denn wir als Eltern prägen unsere Kinder – im guten und im schlechten Sinn. Daher müssen wir uns als Eltern, als Bezugsperson, immer wieder selbst erforschen, auch im Alltag immer wieder kurz innehalten und unsere Fähigkeit zur Selbstreflexion in ganz besonderer Weise ausbilden. Wir dürfen nie vergessen: Aller Anfang – für Gutes und Böses - liegt in der Familie.

„Dass wir wieder werden wie Kinder, ist eine unerfüllbare Forderung. Aber wir können zu verhüten versuchen, dass die Kinder werden wie wir.“ (Erich Kästner)

Ich wünsche Ihnen beim Lesen des Buches ***Kids in Not – Eine ganz normale Familie?***, dass Sie feststellen, dass Sie das meiste im Zusammenleben mit Ihrem Kind, mit Ihren Kindern richtig gemacht haben oder dass Sie die eine oder andere Erkenntnis gewonnen haben, wie Sie es noch besser machen können. Reichen Sie dieses Buch weiter an andere, zum Wohle der Kinder und zu Ihrem Wohle. Dafür bedanke ich mich ganz herzlich!

Und zu guter Letzt noch ein Zitat. Es stammt von dem Münchner Humoristen Karl Valentin:

„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm, es wäre denn, er steht am Hang.“ (Karl Valentin)

Gabriele Schneider, Frankfurt



Frühling (Mädchen 7 Jahre)

1. Ein ganz normales kindliches Verhalten?

Ein Vierjähriger, der erst einschlafen kann, nachdem er zehnmal und nochmal zehnmal und vielleicht nochmal zehnmal mit seiner kleinen Hand an das hölzerne Bettgestell hat klopfen müssen. Ein sechsjähriges Mädchen, das jedes gemalte Bild, jede Bastelarbeit vor der Fertigstellung voller Wut in Stücke reißt. Ein neunjähriger Junge, der in der Schule nicht von der Seite seines Klassenlehrers weicht. Ein dreizehnjähriges Mädchen, das im Schulranzen versteckt immer ein Taschenmesser bei sich trägt, falls es sich ritzen oder schneiden möchte.

Die Liste solch auffälligen kindlichen Verhaltens, genauer müsste man von *nicht auffallendem* kindlichem Verhalten in

seinem Lebensumfeld sprechen, ließe sich noch lange fortsetzen. Es stellt sich die Frage, ob die Kinder in den geschilderten Beispielen wegen ihres Verhaltens darin beeinträchtigt sind, ihre alterstypischen Entwicklungsaufgaben erfolgreich zu bewältigen², also ob es sich um ein pathologisch einzustufendes Verhalten handelt oder ob die Kinder nur eine vorübergehende psychische Auffälligkeit zeigen in einem sonst unauffälligen kindlichen Entwicklungsprozess. Bemerkenswerterweise werden solche Fragen meistens nicht gestellt, da diese kindlichen Verhaltensweisen entweder gar nicht von Eltern oder anderen Bezugspersonen wahrgenommen werden, da sie sich ihrem Blick entziehen, eben *nicht auffallend* sind, oder, wenn das Verhalten sichtbar ist, nicht in jedem Fall als problematisch eingestuft wird.

Das Robert Koch-Institut weist in einem Bericht zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen darauf hin, dass etwa ein Sechstel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland psychische Auffälligkeiten aufweist. Diese Auffälligkeiten sind nicht identisch mit diagnostizierten psychischen Störungen, stellen jedoch einen Risikofaktor für die Entwicklung einer psychischen Störung dar und können mit ungünstigen Entwicklungsverläufen verbunden sein.³

² Vgl. Heinrichs, N. & Lohaus, A. (2020) *Klinische Entwicklungspsychologie kompakt*. 2. Aufl. Beltz. S. 18.

³ Vgl. Robert Koch-Institut (Hrsg.). (2021) *Psychische Gesundheit in Deutschland. Erkennen – Bewerten – Handeln*. Schwerpunktbericht Teil 2. Kindes- und Jugendalter. RKI. Berlin. Kap. 1.1. S.8. www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/P/Psychische_Gesundheit/EBH_Bericht_Psychische_Gesundheit-Teil2.pdf?__blob=publicationFile (abgerufen 12.05.2023).

Auch Sie als Eltern, die Sie Ihr Kind lieben und sich sicher sind, alles zu tun, damit Ihr Kind unbeschwert und gesund heranwachsen kann, die Sie sich als eine ganz normale Familie einschätzen mit den alltäglichen kleinen Krisen und Glücksmomenten, auch Sie haben gewiss an Ihrem Kind manchmal Verhaltensweisen entdeckt, die Sie befremdeten oder die Sie nicht verstanden. Vielleicht haben Sie Ihr Kind, altersangemessen, darauf angesprochen oder Sie haben Ihr Kind etwas intensiver beobachtet, da Sie sich Sorgen machten. Vielleicht haben Sie auch mit Ihrem Kind geschimpft, wenn Ihnen die Verhaltensweise unangebracht erschien. Doch sonst läuft in Ihrer Familie alles normal und eher problemlos ab. Ihre Kinder haben ihre Freundschaften, Sie führen ein geregeltes Familienleben mit gemeinsamem Essen und den üblichen Urlauben, Ihre Kinder gehen pünktlich zu Bett, sie bringen ansprechende Schulnoten nach Hause, sie lernen ein Instrument oder besuchen einen Sportverein. Alles läuft gut bei Ihnen. Warum lautet dann der Titel dieses Buches *Kids in Not – Eine ganz normale Familie*?

Nun, bleiben wir zunächst bei den zu Beginn skizzierten Kindern und ihrem Verhalten. Bei dem Vierjährigen können wir davon ausgehen, dass seine Eltern nichts von seinem abendlichen Ritual wissen. Der kleine Junge wird auch nichts davon erzählen, da dieses Ritual für ihn eine Normalität darstellt. Kleine Kinder haben für solche internalisierten Verhaltensweisen keine Sprache. Die Verhaltensweise des sechsjährigen Mädchens ist für die Eltern sichtbar. Wie reagieren sie? Schweigen sie zu diesem aggressiven Verhalten, maßregeln sie das Kind wegen dieser *Zerstörung* oder fragen sie nach den Gründen für seine Unzufriedenheit? Von dem Bindungsbedürfnis des neunjährigen Jungen, der nicht von der

Seite seines Lehrers weichen will, erfahren die Eltern nur, wenn der Lehrer ihnen darüber berichtet. Der Junge kann seine verinnerlichte Verhaltensweise nicht bewusst wahrnehmen. Das Verhalten des dreizehnjährigen Mädchens sollte Anlass zur Sorge geben, nicht wahr? Dieser Ansicht sind Sie doch auch? Dennoch ist nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen ein relativ häufig vorkommendes (ca. 25 - 35 %) Phänomen⁴. Oftmals geschieht das Ritzen ab einem Alter von ca. zwölf Jahren aus Neugier oder um ein Idol nachzuahmen. Nicht immer erfolgt das Ritzen daher aufgrund belastender Umstände und komorbid im Zusammenhang mit anderen psychischen Störungen.

Die Kinder aus diesen Beispielen darf man dennoch zu Recht als *Kids in Not* bezeichnen. Denn in der aktuellen Situation sind sie mit einem Problem belastet, für das sie unbewusst einen Ausweg, eine Linderung suchen. Ihr für ihr Umfeld *nicht auffallendes* Verhalten entlastet sie. Daher benehmen sich diese Kinder im Alltagsleben eher unproblematisch und ihre innere Not wird von niemandem erkannt, nicht einmal von ihren Eltern. Doch ich möchte Sie, liebe Eltern, beruhigen. Denn diese kindlichen Phänomene können so leise wie sie auftraten auch wieder verschwinden. Sie als Eltern werden nie etwas von den *Geheimnissen* Ihrer Kinder erfahren. Erinnern Sie sich an Ihre eigene Kindheit? Kennen Sie bei sich ähnliche Phänomene aus dieser längst vergangenen Zeit?

⁴ Vgl. Deutsches Ärzteblatt (2018) 115: 23-30.
www.aerzteblatt.de/archiv/195721/Nichtsuizidales-selbstverletzendes-Verhalten-im-Jugendalter (abgerufen 14.05.2023).

Wie ein Kind zu einem psychisch gesunden Menschen heranreifen kann, möchte ich Ihnen mit dieser kleinen Schrift, mit dieser Erziehungshilfe, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit stellt, aufzeigen.



Mein liebes Einhorn (Mädchen 5 Jahre)

2. Der Säugling ist keine *Black Box*

Lassen Sie mich bei diesen Überlegungen zu kindlichem Verhalten ganz vorne im Entwicklungsprozess beginnen. Auch wenn „[...] menschliche Säuglinge körperlich und seelisch unreif zur Welt [kommen] und [...] ihr ‚extrauterines Frühjahr‘ in einer Art Zwischenzustand als hilflose Säuglinge [verbringen], die gewissermaßen nur dadurch überleben, dass die Eltern durch Herumtragen, Wärmen und Nähren den zu

früh verlorenen Uterus ersetzen. [...]“⁵, kommt kein Kind als *Black Box*, als unbeschriebenes Blatt, zur Welt. Es teilt mit jedem Elternteil fünfzig Prozent der Erbanlagen. Möglicherweise besitzt Ihr Kind die Anlage zu motorischer Geschicklichkeit oder zu musikalischer Präferenz. Auch sein Temperament als Persönlichkeitsmerkmal, z.B. Introversion oder Extraversion, ist zum Teil genetisch mitbestimmt und bereits in der frühen Kindheit festgelegt und bleibt meist zeitlebens und über unterschiedliche Situationen hinweg relativ stabil und konstant⁶. Solche eher beständig gezeigten Eigenschaften werden auch als *Traits* bezeichnet⁷. Allerdings zeigt die Temperamentsforschung, dass die Stabilität des kindlichen Temperaments im Kleinkindalter durchaus noch als Entwicklungsmerkmal gesehen werden kann und durch das Elternverhalten beeinflussbar ist.⁸ Vielleicht ist Ihnen schon einmal im Verwandtenkreis ein Kleinkind von damals etwa einem Jahr aufgefallen, das quicklebendig und fröhlich strampelnd in seinem Stühlchen saß, das allerdings nach einem

⁵ Janus, L. (2018) Pränatale Psychologie als Ressource für die Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen. In: *Verhaltenstherapie mit Kindern und Jugendlichen. Zeitschrift für die psychosoziale Praxis. 14. Jhg., Ausgabe 1 + 2.* DGVT. S. 9.

⁶ Vgl. Rammsayer, T. & Weber, H. (2010) *Differentielle Psychologie – Persönlichkeitstheorien.* Hogrefe. Kap. 1.1. S. 13.

⁷ Ebd. Kap. 11. S. 200.

⁸ Vgl. Spangler, Gottfried / Vierhaus, Marc / Zimmermann, Peter (2020): *Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern aus Familien mit unterschiedlich starken Belastungen.* Zentrale Ergebnisse aus der Vertiefungsstudie im Rahmen der Prävalenz- und Versorgungsforschung des NZFH. Abschlussbericht. Materialien zu Frühen Hilfen 12. Herausgegeben vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen (NZFH). Köln <https://doi.org/10.17623/NZFH:MFH-ZEV-PV.2.2.6>. S. 19 (abgerufen 12.05.2023).

Wiedersehen ein Jahr später nicht mehr wiederzuerkennen war und das still, ohne Aktivitätsdrang das familiäre Geschehen um sich herum betrachtete. Ein *Kid in Not*? Doch Vorsicht! Wir dürfen keine vorschnellen Deutungen über ein abweichendes Verhalten anstellen. Wir alle unterliegen Denk- und Wahrnehmungsfehlern, Vorurteilen und kognitiven Verzerrungen. Verhalten, welches wir vorschnell psychologisieren, kann auch eine vorübergehende Erscheinungsform sein oder eventuell bei einem Langzeitverlauf auch eine organische Krankheitsursache besitzen.

Auch dürfen die perinatalen, während des Geburtsvorgangs entstandenen psychischen und physiologischen Auswirkungen, eventuell aufgrund von Störfaktoren und Risiken bei einer Kaiserschnittgeburt⁹, nicht außer Acht gelassen werden sowie ganz besonders die vorgeburtlichen, pränatalen Erfahrungen dieses kleinen Individuums, die es schon im Mutterleib geprägt haben, wie z.B. Geborgenheits- und Sicherheitsempfinden oder Stress- und Angsterleben. „[...] Wir wissen, dass Beziehung und Bestätigung vor der Geburt wesentliche Grundelemente späterer Gesundheit sind, [...].

⁹ Physiologische Bedingungen: Geringere Ausschüttung von bindungsrelevanten Hormonen oder infolge der Gabe von schmerzlindernden Medikamenten. Vgl. hierzu: Janus, L. *Die lebensgeschichtliche Bedeutung von Schwangerschaft und Geburt*. In: Brock, I. (Hrsg.) (2018) *Wie die Geburtserfahrung unser Leben prägt*. Psychosozial Verlag. (Hinweis: Psychische Belastungen aus der vorgeburtlichen und geburtlichen Zeit. Therapiebericht hierzu in: *Verhaltenstherapie mit Kindern und Jugendlichen. Zeitschrift für die psychosoziale Praxis*. 14. Jhg., Ausgabe 1 + 2 /2018. DGVT. Schwerpunktthema: Janus, L. Pränatale Psychologie als Ressource für die Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen. S. 12– 16.)

Der Bindungsprozess beginnt vor der Geburt und setzt sich lebenslang fort [...].¹⁰ „[...] In Bezug auf die Prävention [Anm. d. Verf.: von seelischer Erkrankung] ist die Förderung der vorgeburtlichen Mutter-Kind-Beziehung von besonderer Bedeutung, [...]“¹¹

Von einer *Black Box* kann also wirklich nicht die Rede sein. Weiterhin wird das neugeborene Wesen in eine Umwelt hineingeboren, die geprägt ist von einer bestimmten Kultur mit ihren festgefügteten Traditionen, von den sozialen und ökonomischen Verhältnissen der Eltern, von vielleicht schon vorhandenen Geschwistern, von der Erwünschtheit des Kindes oder seiner Unerwünschtheit etc. Sie sehen, liebe Eltern, wie der Entwicklungsprozess eines Kindes in seinem weiteren Leben tatsächlich verlaufen wird, hängt von vielerlei Faktoren ab und ist ein Zusammenspiel von biologischen, psychologischen, sozialen/kulturellen (Umwelt, elterliche Erwartungen) und behavioralen (eigenes Handeln, Eigenaktivität) Einflussfaktoren.

Einen wichtigen Hinweis im Umgang mit diesem zu früh auf die Welt gekommenen Wesen gibt der Begründer der Psychoanalyse Sigmund Freud: „[...] Dieses biologische Moment [Anm. d. Verf.: Unfertigkeit und Hilflosigkeit des kleinen Menschenkindes] stellt also die erste Gefahrensituation her und schafft das Bedürfnis, geliebt zu werden, das den Menschen nicht mehr verlassen wird.“¹²

¹⁰ Janus, L. (2023) *Die psychologische Dimension von Schwangerschaft und Geburt*. Mattes. S. 19.

¹¹ Ebd. S. 28.

¹² Freud, S. (1926) Hemmung, Symptom und Angst. GW XIV. In: *Verhaltenstherapie mit Kindern und Jugendlichen*. Zeitschrift für die

Sie sehen, liebe Leserinnen und Leser, ein Kind bringt, indem es das Licht der Welt, das Gesicht der Mama und das Gesicht des Papas erblickt hat, schon ein großes Reservoir an psychischen und physischen Voraussetzungen und Eigenschaften mit, die sein weiteres Leben prägen werden. Auch sind das Neugierverhalten und die Leistungsmotivation schon von Beginn seines Lebens an in diesem kleinen Wesen angelegt. Doch was wäre dies alles ohne die bedingungslose Liebe und Wärme von Mama und Papa! Ein psychisch gesundes Kleinkind wird immer seine ihm völlig neue Umwelt bestaunen und bewundern, es wird sie erkunden, explorieren wollen, sie begreifen, anfassen wollen. Damit ein ungestörtes Explorationsverhalten des Kindes stattfinden kann, bedarf es einer sicheren emotionalen Bindung an die primäre Bezugsperson, was auch als Voraussetzung für die Entwicklung eines Grundvertrauens in Mensch und Umwelt bei dem Säugling und Kleinkind gilt und ihm so eine positive Einstellung zum Leben ermöglicht. Und eines ist ganz sicher, liebe Leserinnen und Leser, dass kein Kind mit bösen Absichten, mit Gewaltphantasien und Machtgelüsten zur Welt kommt.

Leider verläuft nicht jeder kindliche Entwicklungsweg unproblematisch und störungsfrei. Manche Kinder kommen mit genetischen Abweichungen zur Welt, z.B. dem Downsyndrom, oder sie wurden durch Teratogene wie Alkohol, Rauchen, Drogen, durch manche Medikamente, Umweltgifte oder durch mütterliche Infektionen schon im

Mutterleib geschädigt¹³. Als Risikofaktor gilt auch eine Frühgeburt. Aber um Kinder mit schwerwiegenden Entwicklungsabweichungen, was für eine Familie mit außergewöhnlichen Belastungen verbunden sein kann, soll es in dieser Schrift nicht gehen. Auch sollen die aus kritischen Lebensereignissen (Gesundheitsverlust, Unfall, Tod) resultierenden Traumata unberücksichtigt bleiben. Nein, es geht um *Kids in Not* in einer ganz normalen, im Alltag eher gut funktionierenden Familie.



Baum im Sonnenuntergang (Junge 8 Jahre)

¹³ Vgl. Heinrichs, N. & Lohaus, A. (2020) *Klinische Entwicklungspsychologie kompakt*. 2. Aufl. Beltz. S. 21.

3. Anlage und Umwelt wirken zusammen

Auch wenn genetische Faktoren einen hohen Einfluss auf die Entwicklung von Kindern haben, so besitzt die Umwelt, in der sie aufwachsen, nicht weniger Relevanz für kindliche Entwicklungsprozesse. Besondere Aufmerksamkeit verdienen in diesem Zusammenhang die Erkenntnisse zur *Epigenetik*, dass Erfahrungen und Umwelteinflüsse die Wirkungen unserer Erbanlagen verändern können. „[...] So beeinflusst das Aufwachsen in einer stressreichen [Anm. d. Verf.: oder harmonischen] Umwelt die Aktivität jener Gene, welche die spätere physiologische Reaktivität auf Stressoren steuern [...]. Die individuelle Stressreaktivität hat wiederum Auswirkungen auf Veränderungen der psychischen und körperlichen Gesundheit.“¹⁴

Unter den Umweltfaktoren, die von entscheidender Bedeutung für die psychisch-emotionale Entwicklung des Säuglings, des Kleinkindes und des Schulkindes sind, sticht das Erziehungsverhalten der primären Bezugspersonen hervor, in der Regel das der Eltern, das von Mama und Papa. Zwischen der Qualität des Elternverhaltens und der kindlichen Entwicklung besteht ein deutlicher Zusammenhang. Demnach haben nachteilige Erziehungspraktiken, z. B. eine stark autoritäre Erziehung, häufiges Ausschimpfen, wenig Anerkennung, körperliche Strafen oder Liebesentzug, eine beeinträchtigende Wirkung auf die Entwicklung eines Kindes. Ein erklärender, unterstützender, von elterlicher Wärme geprägter und ausreichend Freiräume für das Kind schaffender

¹⁴ Pinquart, M., Schwarzer, G. & Zimmermann, P. (2019) *Entwicklungspsychologie - Kindes- und Jugendalter*. 2. überarb. Aufl. Hogrefe. S. 27.

Erziehungsstil dagegen befördert eine positive Entwicklung. Entwicklungspsychologische Studien postulieren daher: „[...] Für eine nicht nur durchschnittliche, sondern möglichst positive Entwicklung des Kindes ist also eine durchschnittliche Umwelt nicht gut genug. [...]“¹⁵ Daher kann ein sehr günstiges Elternverhalten die kindliche Entwicklung überaus positiv fördern trotz der Grenzen durch genetische Einflüsse. Auch der Erziehungsstil und das Erziehungsangebot von Großeltern, von Erzieherinnen und Erziehern in der Kita sowie von den Lehrkräften in der Schule haben nachgewiesenermaßen großen Einfluss darauf, wie das Kind seine Entwicklungsaufgaben meistern wird, ob es ein gesundes Selbstbewusstsein aufbaut, ob es ein Verantwortungsbewusstsein erlernt, ob es Ziele verfolgt, seine Impulse und Bedürfnisse steuern kann und ob es mit Frustrationen und den Risiken im Leben umzugehen weiß.

Wichtige Erkenntnisse liefert uns auch die Gehirnforschung. Unser Gehirn bleibt lebenslang plastisch. Eine besondere Plastizität und Dynamik weist es in der frühen Kindheit auf. Mit zwei Jahren sind schon 80 bis 90 % der endgültigen Gehirngröße erreicht und somit hat bis dahin eine nachhaltige Verknüpfung von Neuronen stattgefunden.¹⁶ Daher gilt es, in dieser Altersphase „[...] sicher[zu]stellen, dass jedes Kind

¹⁵ Ebd. S. 33.

¹⁶ Vgl. Höhl, S. & Pauen, S. Neue Erkenntnisse der Gehirnforschung und ihre Bedeutung für frühes Lernen. In: Braches-Chyrek, R., Röhner, C., Sünker, H. & Hopf, M. (Hrsg.) (2020) *Handbuch Frühe Kindheit*. 2. aktual. und erw. Aufl. Verlag Barbara Budrich. Kap. 2. S. 123 ff.

ausreichend Stimulation erhält, um sein Gehirn angemessen reifen zu lassen.“¹⁷

Ein kurzer Exkurs in die Klinische Psychologie sei mir an dieser Stelle gestattet. Jeder von uns kennt mindestens eine Person mit einer *schwierigen* Persönlichkeitsstruktur, z.B. eine überängstliche Person oder eine besonders rücksichtslose Person oder eine Person mit einer starken negativ gefärbten Sichtweise auf die Welt, um nur einige Strukturmerkmale zu nennen. Sie nehmen wahr, dass diese Personen oftmals selbst unter ihrer schwierigen Persönlichkeitsstruktur leiden, da sie dadurch in der Interaktion mit ihrem Umfeld mitunter große Einschränkungen, ja Abneigung und Unverständnis erfahren. Auch diesen verhaltensauffälligen Menschen nahestehende Personen können leicht zu deren Opfer werden. Denken Sie z.B. an die Partner oder Kinder von besonders exzentrischen Menschen oder von schnell reizbaren, aggressiven und vielleicht auch rücksichtslosen und gewalttätigen Menschen. Der Ursprung dieser schwierigen Verhaltensweisen findet sich meistens schon zu einem entwicklungsgeschichtlich frühen Zeitpunkt, also im Kindes- oder Jugendalter. Diese Verhaltensweise stellte zu dieser Zeit für das damals noch junge Individuum eine sinnvolle Strategie dar für ein „emotionales Überleben in aversiven oder extrem ungünstigen Umgebungsbedingungen“¹⁸. Es handelt sich demnach oft um tief verwurzelte und schon langanhaltende Verhaltensmuster. Wenn diese Auffälligkeiten für die betroffenen Personen und ihre Umgebung erhebliches Leiden generieren, dann spricht

¹⁷ Ebd. S. 124.

¹⁸ Lieb, K., Frauenknecht, S. & Brunnhuber, S. (2016) *Intensivkurs Psychiatrie und Psychotherapie*. 8. Auflage. Elsevier. Kap. 10. S. 292.

man in der psychiatrischen Diagnostik von Persönlichkeitsstörungen. In der klinischen Praxis liegt die Prävalenz (Krankheitshäufigkeit) für Persönlichkeitsstörungen bei 40 bis 60 % aller Patienten¹⁹.

Liebe Eltern, Sie sehen, welche Wichtigkeit der Phase der Kindheit für ein späteres zufriedenes und gelingendes Erwachsenenleben zukommt. Es lohnt sich also, dem Säuglings-, Kindes- und Jugendalter eine besondere Aufmerksamkeit zu widmen und die Schutzfaktoren zu kennen, die Entwicklungsstörungen und psychischen Erkrankungen entgegenwirken.

¹⁹ Vgl. ebd. S. 293. [Anm. d. Verf.: Mit der Einführung der ICD-11 (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*, 11. Auflage) ab Januar 2022 wird die Diagnostik von Persönlichkeitsstörungen grundlegend verändert, da eine Trennschärfe zwischen den einzelnen Persönlichkeitsstörungen nicht gegeben erscheint und ihr überdauernder Charakter infragegestellt werden muss.]



Uhu (Junge 9 Jahre)

4. Die perfekte Erziehung gibt es nicht

Hört sich dies alles für Sie bekannt an, da Sie über Kindererziehung gut Bescheid wissen? Oder fühlen Sie sich doch hin und wieder oder auch oft mit Ihren Kindern überfordert? Die Hektik und der Stress des Alltags lassen sich doch nicht ausblenden, es gibt persönliche und berufliche Probleme und Schwierigkeiten, vielleicht auch belastende

Krankheiten, wie soll da eine qualitativ hochwertige Erziehung stattfinden? Nun, Sie wissen auch, dass es die perfekte Erziehung nicht geben kann. Es gibt auch keine perfekte Welt. Demnach müssen Kinder lernen, mit Schwierigkeiten, Problemen und Krisen, auch manchmal mit einer genervten Mama oder einem genervten Papa zurechtzukommen. Je eher Kinder dies lernen, umso besser. Gefährlich wird es für das Seelenleben der Kinder, wenn Krisen zu häufig auftreten oder zum Dauerzustand werden.

Kinder reagieren auch nicht gleich, sondern unterschiedlich auf positive wie negative Umwelteinflüsse. Dies hängt nicht nur von ihren bisher gemachten Erfahrungen mit der Umwelt ab, sondern auch von ihrer Sensitivität. Ein einfaches Beispiel für die unterschiedliche Sensitivität von Kindern findet sich in der anschaulichen Metapher von den *Orchideenkindern* und den *Löwenzahnkindern*. Den sogenannten *Löwenzahnkindern*, so das Postulat, ist es relativ gleichgültig, ob sie in einer guten oder schlechten Umgebung aufwachsen. Sie entwickeln sich weder besonders gut noch besonders schlecht. Wichtig ist auf jeden Fall die Erkenntnis, dass sie auch mit schlechten Umwelten recht gut zurechtkommen können. Sogenannte *Orchideenkinder* jedoch benötigen eine gute Umwelt, um sich positiv zu entwickeln. Sie profitieren von ihr in besonderem Maße. Bei widrigen Umweltbedingungen werden sie allerdings eine ungünstige psychische Entwicklung nehmen.²⁰

²⁰ Vgl. Pinquart, M., Schwarzer, G. & Zimmermann, P. (2019) *Entwicklungspsychologie - Kindes- und Jugendalter*. 2. überarb. Aufl. Hogrefe. S. 30. Zu der Metapher *Orchideenkinder* bzw. *Löwenzahnkinder* vgl. Boyce, T.W. & Ellis, B.J. (2005) *Biological*

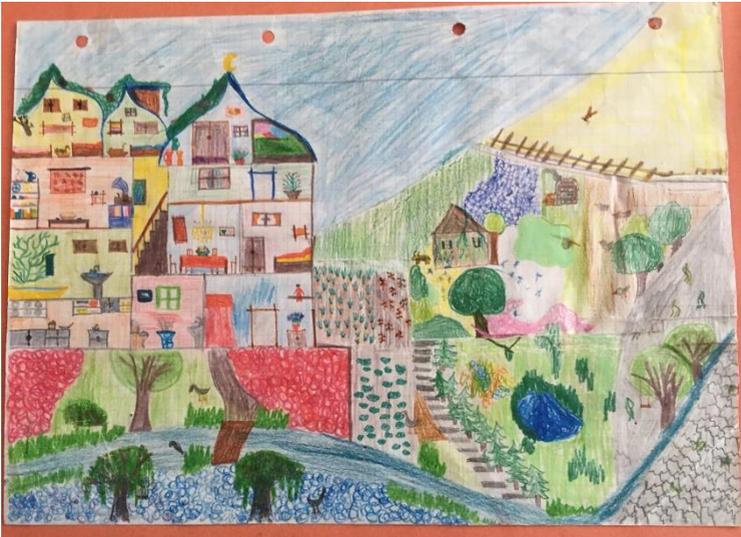
Gewiss sehen Sie Ihr Kind nach diesen Ausführungen gleich mit anderen Augen an und es wird Ihnen im Verhalten Ihres Kindes so manches klarer. Doch bevor Sie nun vorschnell Schlussfolgerungen bezüglich Ihres Kindes treffen, darf der Hinweis nicht fehlen, dass *Orchideenkinder* und *Löwenzahnkinder* Extremgruppen darstellen. Zwischen diesen beiden Polen finden sich viele Abstufungen. Denn jedes Kind ist einzigartig und individuell.

Und diese Einzigartigkeit und Individualität müssen Eltern erkennen, anerkennen und fördern. Ein Kind ist kein junger Baum, den man für eine gute Verwurzelung an einen Pfahl bindet. Dennoch benötigt ein Kind einen sicheren emotionalen Halt, die Liebe und das Vertrauen durch die Bezugspersonen für eine gesunde psychische Entwicklung. Zwingend notwendig brauchen insbesondere der Säugling und das Kleinkind die Identifikation mit einem *genügend guten Objekt*, ein *good-enough-mothering*, um eigene Affekte und Gefühle wahrzunehmen, zu akzeptieren und bei Spannungen auch zu bewältigen. Nur so kann das Kind seine eigene Impuls- und Affektregulierung entwickeln.²¹ Und es braucht einen induktiven, erklärenden Erziehungsstil mit kindgemäßen, dem Verständnis des Kindes angemessenen Erläuterungen durch die Eltern zu Regeln und Geboten sowie die Gewährung ausreichender Entscheidungsfreiräume. Denn, liebe Eltern, die Autonomieförderung als psychologisches Grundbedürfnis

sensitivity to context: I. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity.

²¹ Vgl. Leuzinger-Bohleber, M. Empirische Säuglings- und Bindungsforschung. In: Braches-Chyrek, R., Röhner, C., Sünker, H. & Hopf, M. (Hrsg.) (2020) *Handbuch Frühe Kindheit*. 2. aktual. und erw. Aufl. Verlag Barbara Budrich. Kap. 2. S. 149.

Ihres Kindes gilt als wichtigstes Entwicklungsziel. Ein Macht ausübender, autoritärer Erziehungsstil muss unterbleiben.²²



Auf dem Land (Mädchen 10 Jahre)

5. Geschwister – eine ambivalente Beziehung

An dieser Stelle möchte ich einige Erkenntnisse aus der Forschung zu Geschwisterbeziehungen anführen. „Die Geschwisterdynamik entwickelt sich, wenn eine Geschwisterbeziehung entsteht, d.h. wenn ein weiteres Kind in

²² Vgl. ebd. S. 241.

die Familie geboren wird.“²³ Nicht nur für die Eltern stellt dieser Übergang von der Einkind- zur Zweikindfamilie eine psychisch sensible Phase dar, sondern ganz besonders für das erstgeborene Kind. Forschungen zeigen, dass das ältere Kind das Neugeborene weniger als Eindringling oder Rivalen betrachtet, sondern dass das ältere Kind eher Angst vor Objektverlust, vor dem Verlust der Mutter hat.²⁴ Es kommt demnach auf die mütterliche (und väterliche) Fähigkeit an, dem Erstgeborenen zu helfen, das neugeborene Baby zu tolerieren und annehmen zu können.²⁵ Rivalität, Eifersucht und Neid gehören in den meisten Fällen entwicklungspsychologisch zu *normalen* frühen Geschwistererfahrungen. Sie nehmen im Laufe der späten Kindheit bei einer gesunden Entwicklung ab²⁶ und Sie, liebe Eltern, liebe Mamas und Papas, können sich glücklich schätzen für Ihr lebhaftes und bestimmt nie langweiliges Familienleben. Leider sind konfliktreiche Geschwisterbeziehungen, aus vielerlei Gründen, nicht selten und können zu einer negativen Familienatmosphäre beitragen. Bedenken Sie auch, liebe Eltern, dass auch Machtkämpfe zwischen den Eltern zu vermehrten Konflikten zwischen den Geschwistern führen können. „Geschwister tragen untereinander also unter Umständen Ehekonflikte der Eltern miteinander aus.“²⁷

Abschließend zu diesem kurzen Exkurs über Geschwisterbeziehungen möchte ich Ihnen ein Zitat aus einem

²³ Adam-Lauterbach, D. (2020) *Geschwisterbeziehung und seelische Erkrankung*. 2. Aufl. Klett-Cotta. S. 30.

²⁴ Vgl. ebd. S. 34.

²⁵ Vgl. ebd. S. 35.

²⁶ Vgl. ebd. S. 75.

²⁷ Ebd. S. 86.

Buch des Rassismusforschers Albert Memmi nicht vorenthalten, welches einem dort nicht genannten Dichter oder Philosophen zugeschrieben wird und das ausdrücken soll, wie schwer es manchen Menschen fällt, einen Fremden zu akzeptieren, der oft als Eindringling wahrgenommen wird und der für diese Menschen ihre bisherige Harmonie stört. Fremdes, Neues, Unbekanntes können wir als willkommene Bereicherung in unserem Leben ansehen, an dem wir reifen und wachsen. Doch es kann auch Angst und Unsicherheit in uns hervorrufen. Was meinen Sie, liebe Eltern, geht im Köpfchen Ihres *großen* Kindes vor, wenn ein Geschwisterchen in Ihre Familie einzieht? Denn, wie Sie nun gelernt haben, wissen Sie nicht immer, was in den Köpfen Ihrer Kinder vor sich geht. Dass das Geschwisterchen als Bereicherung, als neuer Spielkamerad wahrgenommen wird, das, liebe Mamas und Papas, ist nun Ihre Aufgabe.

Hier kommt nun das Zitat:

„Wie schön war es doch damals, bevor das neue Baby kam, dieser unbekannte Scheißer und Pisser, der alles schmutzig macht, die Harmonie des Familienlebens stört, die ganze Milch für sich beansprucht und die Liebe der Eltern und die Aufmerksamkeit von Besuchern monopolisiert.“²⁸

²⁸ Memmi, A. (1992) *Rassismus*. Europäische Verlagsanstalt. S. 71.



Im Urwald (Junge 8 Jahre)

6. Die Gespenster im Kinderzimmer

Es gilt, genauer in den Familienalltag zu schauen. Viele Eltern, ob in einer traditionellen Kleinfamilie lebend, die oftmals leider auch von *bürgerlicher Enge* geprägt ist, ob in einer Patchworkfamilie oder einer Regenbogenfamilie, ob als alleinerziehende Mama oder alleinerziehender Papa, viele von ihnen sind erschöpft, nicht nur von einem stressigen Berufsalltag. In einigen Familien sitzt die Angst tief vor steigenden Lebenshaltungskosten oder gar vor einem Arbeitsplatzverlust. Auch leiden viele Eltern unter dem Erwartungsdruck, gute Eltern und sich gegenseitig gute Partner

zu sein sowie unter dem (gesellschaftlichen) Druck, einen ordentlichen und finanziell gesicherten Haushalt zu führen.

Die zunehmende Komplexität gesellschaftlicher Entwicklungen, die Bildungsexpansion, das sich Zurechtfinden in einer Wissens- und Mediengesellschaft etc. - dies alles sind Stress und auch Hilflosigkeit hervorrufende Fakten, zudem sich in Familien zusätzlich immer häufiger die Sorge einschleicht um den Erhalt einer gesunden und friedlichen Umwelt. Auch wenn sich in der heutigen Elterngeneration ein Kulturwandel vollzieht, da die Erwerbsarbeit für die sogenannte Generation Y (Geburtsjahre ca. 1980 bis 1996) und die sogenannte Generation Z (Geburtsjahre ca. 1997 bis 2012) nicht mehr den alleinigen Sinn des Lebens ausmacht und der mentalen Gesundheit und der Flexibilität im Job ein immer höherer Stellenwert zugeschrieben wird, stellen sich heutzutage an das Elternsein aufgrund des sozialen Wandels ganz andere Anforderungen, als dies vor ca. sechzig Jahren für die damalige Elterngeneration²⁹, den sogenannten Babyboomern (Geburtsjahre ca. 1955 bis 1969), galt.

Auch haben immer mehr Kinder und Jugendliche in unserer bisherigen Wohlstandsgesellschaft nicht mehr gelernt, ihre Impulse zu steuern und ihre Bedürfnisse aufzuschieben. Zudem besäßen sie eine geringe Stresstoleranz, wie der Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Universitätsklinikums Frankfurt am Main

²⁹ Vgl. Lange, A. & Alt, C. Frühe Kindheit und Familie(n): Zwischen Demografie, Sozialstruktur und Kultur. In: Braches-Chyrek, R., Röhner, C., Sünker, H. & Hopf, M. (Hrsg.) (2020) *Handbuch Frühe Kindheit*. 2. aktual. und erw. Aufl. Verlag Barbara Budrich. Kap. 6. S. 395 ff.

Professor Andreas Reif in einem Podiumsgespräch 2019 ausführte.³⁰ Aufgrund der gehäuft auftretenden Befindlichkeitsstörungen werden psychotherapeutische Praxen überlaufen. Ein ernstes Problem allerdings stellen die aufgrund der Corona-Lockdowns in den Jahren 2020 und 2021 aufgetretenen psychischen Störungen bei einigen Kindern und Jugendlichen – und auch Erwachsenen – dar, was zu zusätzlichen familiären Belastungen führte.

Nach statistischen Angaben lässt sich jedes dritte, vielleicht sogar jedes zweite Elternpaar scheiden. Allein 2021 haben sich in Deutschland laut Statistischem Bundesamt 142.800 Paare scheiden lassen. Im Schnitt beträgt die Ehedauer 14,5 Jahre. Bemerkenswert ist, dass die Zahl der Eheschließungen in Deutschland im Jahr 2021 auf einen neuen historischen Tiefstand gesunken ist, die Geburtenrate jedoch auf einen Höchststand seit 1997 stieg.³¹

Über diese sozialen, ökonomischen und ökologischen Problematiken wird in unserer Gesellschaft viel geredet und diskutiert. Was eher im Dunkeln bleibt, was nicht im Zentrum der offenen Diskussionen steht, was eher abgewehrt wird und wovor der Kopf in den Sand gesteckt wird, sind die

³⁰ Podiumsgespräch „Stehen wir vor einer Depressions-Epidemie?“ Frankfurter Bürger-Universität. WS 2019/20. Veranstalter Friedrich-Merz-Stiftungsgastprofessur www.uni-frankfurt.de/Friedrich-Merz-Stiftungsgastprofessur.

³¹ Vgl. www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Eheschliessungen-Ehescheidungen-Lebenspartnerschaften/_inhalt.html. Pressemitteilung 28.04.2022 (abgerufen 18.06.2023).

sogenannten *Gesperster im Kinderzimmer*³². Gespenster verstecken sich, machen sich unsichtbar, sind aber dennoch zugegen. Erst wenn es gelingt, sie sichtbar zu machen, verschwinden sie. Diese *Gesperster* können vielfältiger Art sein. Welche Persönlichkeitseigenschaften besitzen Sie als Vater und Mutter? Sind Sie eher der ehrgeizige, aggressive und ungeduldige Typus oder der ruhige, entspannte und ausgeglichene Typus? Wie hat Sie Ihr eigenes Elternhaus geprägt? Waren Ihre Eltern liebevoll, hatten sie ausreichend Zeit für Sie? Wurde über Probleme und Gefühle offen und demokratisch gesprochen? Oder bevölkerten die *Gesperster* aus Opas und Omas oder Uropas und Uromas Zeiten die Kinderzimmer? Herrschten Strenge und autoritäres Verhalten vor, wenn Sie als Kind zum Beispiel oppositionelles Verhalten zeigten, wenn die Schulnoten schlecht waren, wenn Sie sich ungebührlich benahmen oder ein Fehlverhalten zeigten? Bitte seien Sie nun ehrlich. Kinder (und Erwachsene) versuchen, sich in angstbesetzten, in das Selbst bedrohenden Situationen zu schützen. So können bestimmte Abwehrmechanismen eine schützende Funktion ausüben. Auf zwei dieser protektiven Funktionen möchte ich eingehen.

Eltern können, je weniger fürsorglich sie sind oder waren, von ihren älter gewordenen Kindern *idealisiert* werden, damit diese Kinder der schmerzlichen Wahrheit *des abgelehnten Kindes* nicht ins Gesicht blicken müssen und so das Bewusstwerden eigener aggressiver Gefühle verhindert wird.

³² Fraiberg, S. (1980) Clinical Studies in Infant Mental Health: The first year of life. New York. In: Kernberg, O.F. & Hartmann, H.-P. (2006) *Narzissmus, Grundlagen-Störungsbilder-Therapie*. Schattauer. Kap. 1.2. S. 52 Resch, F. & Möhler, E. Entwicklungspsychologie des Narzissmus.

Eine weitere Variante, um die eigene Seele z.B. vor sehr autoritär agierenden Eltern zu schützen und einer Auseinandersetzung aus dem Wege zu gehen, stellt die sogenannte *Identifizierung mit dem Aggressor* dar. Um Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit abzuwehren, wird das ältere Kind, auch das *erwachsene Kind* dem *Angreifer*, der autoritären Mutter oder dem autoritären Vater, immer ähnlicher.³³ Im transgenerationalen Prozess, d. h. im Laufe der Zeit über die Generationen hinweg, können diese dysfunktionalen Muster, wie die Verdrängung von Aggressionen, unbewusst von den Eltern an die eigenen Kinder weitergegeben werden. Man *projiziert* (wiederum ein Abwehrmechanismus) die aggressiven Impulse aus seiner eigenen inneren Welt auf andere, in diesem Fall auf die eigenen Kinder. Diese *blinden Flecken* werden nicht bewusst wahrgenommen oder aber wir wollen uns ihnen nicht bewusst stellen. Doch diese Verdrängungsprozesse führen dann allzu leicht zu dysfunktionalen Verhaltensmustern innerhalb der Familie, wie z.B. zu einem Schweigen über seelisch belastende Ereignisse, zu Heuchelei und zu Lügen, um das Image der tadellos funktionierenden Familie nicht zu beschädigen. All diese Verdrängungsprozesse gehören zu den *Gespensern*, welche Kinderzimmer und auch Wohnzimmer bevölkern und die unterschwellig einen stetig schwelenden Krisenherd in der Familie bedingen. Da Verdrängungsprozesse immer einen Sündenbock produzieren, wird es in all diesen Familien ein Opfer geben, meist ein Kind, dem diese Sündenbockrolle aufgebürdet wird, da es gegen diese unbewussten, aber doch spürbaren *Gespenster* rebelliert und sich somit auffällig benimmt. Je mehr dieses Sündenbockkind

³³ Vgl. Seiffge-Krenke, I. (2017) *Widerstand, Abwehr und Bewältigung*. Vandenhoeck und Ruprecht. Kap. 8. S. 57 ff.

der Wahrheit hinter der Familienfassade hinterherrennt, umso drastischer wird es von den übrigen Familienmitglieder ausgegrenzt, beschimpft und verunglimpft werden als unartiges und undankbares Kind. Haben Sie in Ihrer Familie solch ein Kind? Seien Sie ehrlich. Dann hätten Sie ein Beispiel für *Kids in Not* produziert.

Ein Klassiker der psychoanalytischen Familientherapie ist das Werk von Horst-Eberhard Richter *Eltern, Kind und Neurose* aus dem Jahr 1963. Viele von Richters Erkenntnissen waren für die damalige Zeit revolutionär, doch auch für unsere Zeit sind viele davon immer noch aktuell und lesenswert. Ich zitiere aus der Einleitung: „Die Rolle des Kindes in der Familie, bestimmt durch die affektiven Bedürfnisse der Eltern, ist das Hauptthema dieses Buches. Je mehr Eltern unter dem Druck eigener ungelöster Konflikte leiden, um so eher pflegen sie – wenn auch unbewusst – danach zu streben, dem Kind eine Rolle vorzuschreiben, die vorzugsweise ihrer eigenen Konfliktentlastung dient. Ohne sich darüber klar zu sein, belasten sie das Kind mit den unbewältigten Problemen ihres Lebens und hoffen, sich mit seiner Hilfe ihr Los zu erleichtern.“³⁴

Der Begriff *Neurose* wird heute nicht mehr verwendet. Eine kurze Erklärung lautet so: Können aufgestaute Triebimpulse, innere Spannungen, infantile Wunschregungen nicht beherrscht werden und drängen nach außen, verbergen sie sich im Sinne einer Abwehrstrategie des Individuums meistens hinter einer neurotischen Symptomatik, z.B. einer

³⁴ Richter, H.-E. (1967) *Eltern, Kind und Neurose*. Psychoanalyse der kindlichen Rolle. Ungekürzte Lizenzausgabe nach der zweiten Auflage. Rowohlt TB. S. 16.

Angstneurose oder *Angsthysterie*. Heute finden wir den Neurosenbegriff in abgewandelter Form wieder in den sogenannten *Big Five*, dem Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeitsforschung als *Neurotizismus*. Demnach sollen Menschen mit hohen Werten in dieser Persönlichkeitsdimension zu Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Depression, Impulsivität oder Verletzlichkeit neigen.³⁵ Eine klinische Relevanz ist erst dann gegeben, wenn zusätzliche Belastungsereignisse ein normales soziales Leben nicht mehr zulassen.

In diesem Zusammenhang muss auf die heutige Zeitkrankheit *Depression* kurz eingegangen werden. Depressionen zählen zu den häufigsten seelischen Erkrankungen. Weltweit leiden mehr als 300 Millionen Menschen daran. Eine Depressionserkrankung beruht auf einem multifaktoriellen Zusammenwirken von genetischen und Umweltfaktoren. Eine transgenerationale Weitergabe von chronischer Depression konnte in Forschungsarbeiten bestätigt werden. Doch auch Individuen mit nachgewiesener genetischer Disposition müssen nicht erkranken, wenn sie keine Traumata erlitten haben. Ganz besonderen Schutz benötigen daher Kleinkinder in der Phase der *Frühen Kindheit*.³⁶ Und falls kein genügender

³⁵ Vgl. Rammsayer, T. & Weber, H. (2010) *Differentielle Psychologie – Persönlichkeitstheorien*. Hogrefe. Kap. 12.7. u. 12.8. S. 233 ff. Big Five-Faktoren: Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit (nach: Costa, P.T. Jr. & McCrae, R. R. 1997).

³⁶ Vgl. Leuzinger-Bohleber, M. (2018) *Chronische Depression, Trauma und Embodiment*. Eine transgenerative Perspektive in psychoanalytischen Behandlungen. Vandenhoeck & Ruprecht.

Schutz vorhanden ist, dann bekommt die Aussage einer Mutter eine ganz besondere Wichtigkeit:

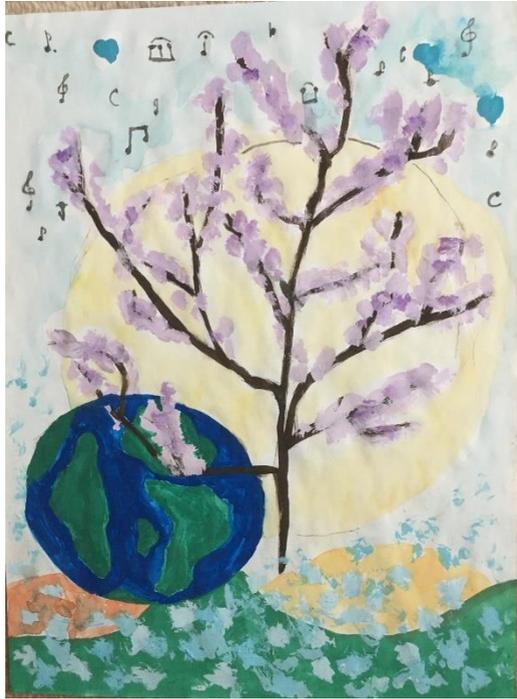
„Wie viel Leid hätte ich mir, meinem Mann und meinen Kindern erspart, wenn ich früher den Mut aufgebracht hätte, genauer hinzuschauen.“³⁷

Liebe Eltern, Sie sehen wiederum, welche Bedeutung den ersten Lebensjahren Ihrer Kinder zukommt. Und wie wichtig es sein kann zu versuchen, die *Gespenster im Kinderzimmer* sichtbar zu machen. Denn sie sind da. In jedem Kinderzimmer bzw. Wohnzimmer. Diese Erkenntnis hatten Menschen schon vor vielen tausend Jahren. Nur wenn wir sie sichtbar machen, werden sie verschwinden. Lesen Sie das folgende Zitat. Es stammt aus dem 13. Jahrhundert vor Christus.

„[...] Der Herr ging an ihm [Mose] vorüber und rief: Jahwe ist ein barmherziger und gnädiger Gott, langmütig, reich an Huld und Treue. Er bewahrt Tausenden Huld, nimmt Schuld, Frevel und Sünde weg, läßt aber (den Sünder) nicht ungestraft; er verfolgt die Schuld der Väter an den Söhnen und Enkeln, an der dritten und vierten Generation. [...]“³⁸

³⁷ Ebd. S. 43.

³⁸ *Die Bibel. Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. Altes und Neues Testament.* Herausgegeben i.A. der Bischöfe Deutschlands, Österreichs, der Schweiz, des Bischofs von Luxemburg, des Bischofs von Lüttich, des Bischofs von Bozen-Brixen. Pattloch. Aschaffenburg. Lizenzausgabe der Katholischen Bibelanstalt. (1983) 2. Aufl. d. Endfassung. Stuttgart. 2. Aufl. Altes Testament: Ex 34, 6-7. Auszug (Exodus) der Israeliten aus Ägypten unter der Führung des Mose. Datiert ca. zweite Hälfte des 13. Jahrhunderts v. Chr.



Die Welt (Junge 11 Jahre)

7. Machtausübung – ein Relikt aus vergangenen Zeiten?

Hier komme ich zu einem äußerst heiklen Thema: Macht in der Erziehung. Den meisten von uns sind die gängigen, von vielen Entwicklungs- und Sozialpsychologen erforschten Erziehungsstile von autoritärem Verhalten, über demokratisches Verhalten bis hin zu Laissez-faire Verhalten bekannt. In unserer aufgeklärten und modernen Gesellschaft betonen wir als

Eltern selbstverständlich unser demokratisches Verhältnis zu unseren Kindern. Dieser Aussage darf man gewiss Glauben schenken. Denn die heutige Elterngeneration ist überwiegend in sogenannten *Verhandlungsfamilien* aufgewachsen, in denen hierarchische Strukturen eher verblassten.³⁹ Dennoch, in Familien wird es immer ein Machtgefälle zwischen Eltern und Kindern geben, auch wenn wir längst die verheerenden Erziehungsregeln des 19. und 20. Jahrhunderts (Gewaltausübung gegen Kinder, Einschüchterungs- und Erniedrigungspraktiken) aus unseren Kinderzimmern und schulischen Einrichtungen verbannt haben. Ob dies allerdings für die sogenannten *preußischen Tugenden* wie Pünktlichkeit, Ordnung, Fleiß, Gehorsam und auch Tapferkeit ebenfalls gilt, kann durchaus infrage gestellt werden. Erzieherische Leitsätze wie „Väterliche (heute auch: Mütterliche) Güte und Strenge“ oder „Lerne leiden ohne zu klagen“ halten sich bis in unsere doch so liberale und angeblich aufgeklärte Zeit. Der von dem Philosophen Immanuel Kant geprägte erzieherische Leitsatz „Der Mensch kann nur Mensch werden durch Erziehung“⁴⁰ beruht nach heutigen Maßstäben durchaus auf einer gewissen Hybris. Das Leitmotiv des Erziehungskonzepts der Pädagogin Maria Montessori „Hilf mir, es selbst zu tun“⁴¹ dagegen thematisiert die Bedürfnisse des Kindes nach Selbstbestimmung und Autonomie. Das Kind selbst wird zum Bildner seiner Persönlichkeit. Auch die nationalsozialistische rassistisch und autoritär geprägte Erziehungsideologie, die

³⁹ Vgl. 18. *Shell Jugendstudie*. Erscheinungsjahr 2020. www.shell.de/ueber-uns/initiativen/shell-jugendstudie.html (abgerufen 04.07.2023).

⁴⁰ Kant, I. (1804) *Über Pädagogik*. Königsberg.

⁴¹ Montessori, M. (1909) *Die Entdeckung des Kindes*. Rom.

Härte und Disziplin propagierte, geisterte noch sehr lange transgenerativ in den Köpfen der Kriegsenkelgenerationen herum. So blieb das mit rigiden NS-Ideologien durchtränkte Erziehungsbuch der Ärztin Johanna Haarer *Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind*⁴² aus dem Jahre 1938 bis in die 1980er Jahre hinein ein Standardwerk nicht nur für die junge Mutter, sondern auch in der Ausbildung von Kinderpflegerinnen und Hebammen. „[...] liebe Mutter, werde hart! Fange nur ja nicht an, das Kind aus dem Bett herauszunehmen, es zu tragen, zu wiegen, zu fahren oder es auf dem Schoß zu halten, es gar zu stillen. [...]“⁴³ Das Buch ist durchzogen mit Ratschlägen zu Liebes- und Zärtlichkeitsentzug, welche die junge Mutter von Anfang an bei der Erziehung ihres Kindes beherzigen soll, denn es drohe sonst die Gefahr, sich einen kleinen und unerbittlichen *Haustyrannen* heranzuziehen. Zum Glück sind diese grausamen Erziehungspraktiken heute entlarvt. Doch immer noch stellen sich junge Eltern auch heutzutage die Frage, ob sie ihr Kind, wenn es nicht einschlafen will, im Bettchen schreien lassen sollen, bis es von alleine einschläft. Natürlich nicht! Das ist die klare Antwort. Verlassenheitsangst ist bei diesem kleinen Wesen gleichzusetzen mit Angst vor Vernichtung. Doch leider besteht hier immer noch viel Ungewissheit und Verunsicherung in den Köpfen der Eltern. Das Zeitalter der *Schwarzen Pädagogik* ist längst vorbei, besser gesagt, es sollte längst vorbei sein.

⁴² Haarer, J. (1934) *Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind*. München.

⁴³ Ebd. S. 158.

„Frühe Bindungserfahrungen haben prägende Auswirkungen auf unsere Sozialisation und Persönlichkeitsentwicklung. Erziehungskulturen, erworbene und überlieferte Beziehungsmuster spielen bei der Entstehung und beim Verlauf psychischer Erkrankungen eine bedeutsame Rolle und werden oft von einer Generation zur anderen übertragen. Insofern ist davon auszugehen, dass auch Erziehungsmythen und die Erziehungsideale der Nazizeit in der Bundesrepublik eine jahrzehntelange nachwirkende transgenerative Bedeutung hatten und eine Dimension darstellen, seelisches Leiden nachfolgender Generationen verstehen zu können. [...] Das 'Körpergedächtnis' [Anm. d. Verf.: *Embodiment*] hält frühe psychophysische Erlebniszustände und sensumotorische Erinnerungsspuren unauslöschbar fest, ohne dass wir davon erzählen könnten. Deren Weitergabe wiederum von einer Generation zur nächsten erfolgt [...] in unzähligen Handlungssequenzen im Wechselspiel zwischen Mutter [Anm. d. Verf.: Vater] und Kind – Blickwechsel oder Wegschauen, körperliche Gesten der Zu- oder Abwendung, Art und Intensität der Berührung und so fort. [...]“⁴⁴ Auf den Punkt gebracht bedeutet dies, dass auch Sie, liebe Eltern, Ihre eigene frühe Erziehung verinnerlicht haben, d.h. nicht bewusst wahrnehmen, und sie genauso unbewusst wieder an Ihre eigenen Kinder weitergeben. Daher lohnt sich eine schonungslose Introspektion mit sich selbst und der eigenen Familiengeschichte sowie die Lektüre von seriöser Literatur zur Kinder- und Jugendlichen-Entwicklungspsychologie. Und noch etwas: Machen Sie Ihren eigenen Eltern keine Vorwürfe. Sie konnten nicht anders, als Sie so zu erziehen, wie sie es taten.

⁴⁴ Ahlheim, R. Ungeliebte Erbschaften. In: *Kerbe. Forum für soziale Psychiatrie*. 2/2021. 39. Jhg. S. 35 – 37.

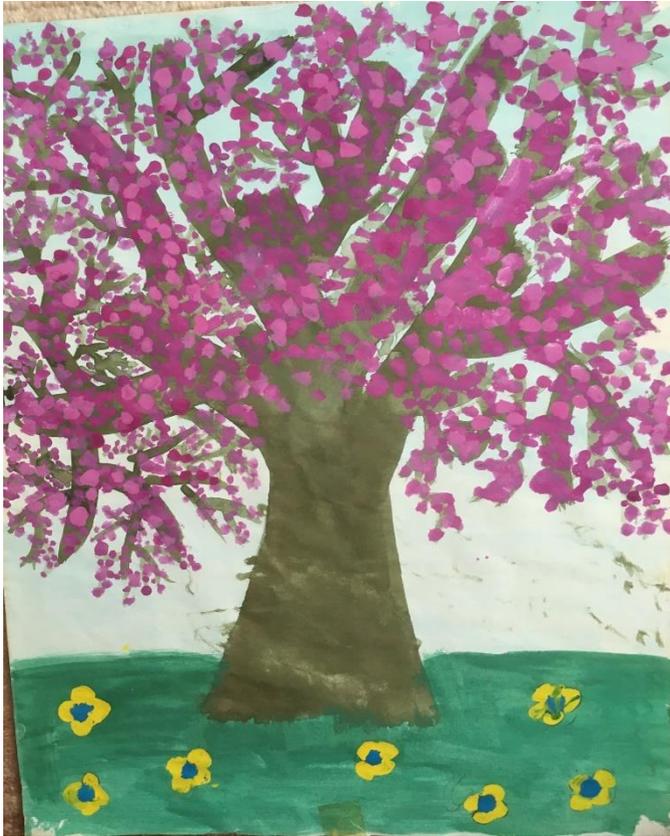
Machen Sie selbst es nun bei Ihren eigenen Kindern besser, damit diese es später auch wieder ein wenig besser machen. Denn das Verstehenwollen und das Lernenmüssen hören nie auf, wenn unsere Kinder zufriedene, gefestigte und glückliche Menschen werden sollen.

Wie schätzen Sie übrigens die folgende Familiensituation ein?

Ein zweieinhalbjähriges Mädchen steigt beim Abendessen von seinem Stühlchen herunter, geht zu seinem Papa, der ebenfalls mit am Tisch sitzt, stellt sich ganz dicht an seinen Stuhl heran und reckt ein wenig die Ärmchen. Das Mädchen möchte zu Papa auf den Schoß. Der Papa isst weiter, schaut jedoch kurz zu seinem Töchterchen und meint: „Sage erst ‚Bitte, Papa, nimm mich hoch‘.“

Schätzen Sie das Verhalten des Papas als richtig ein, denn sein Mädchen soll doch ordentliche Manieren lernen und „Bitte“ sagen, wenn es etwas möchte? Meinen Sie, das Kind soll während des Abendessens in seinem Stühlchen bleiben, damit jedes Familienmitglied ungestört essen kann? Sollte der Papa die Signale des Mädchens nach Nähe ohne Nachfrage verstehen und es sogleich auf seinen Schoß nehmen?⁴⁵

⁴⁵ Antwort: Ein zweieinhalbjähriges Kind sucht jetzt sofort Nähe und Geborgenheit. Zeit und Situation spielen keine Rolle. Das Nähebedürnis des kleinen Mädchens darf der Papa nicht an Bedingungen knüpfen. Das kindliche Vertrauen wird massiv erschüttert, wenn es um Liebe *bitten* soll.



Es ist Frühling (Junge 8 Jahre)

8. Das sind doch Kleinigkeiten!

Die Glücksgefühle rund um das Geborenwerden Ihres Kindes sind etwas Wunderbares und Einzigartiges. Selbstverständlich sind aber auch die Ängste der frischgebackenen Eltern da. Die Anwesenheit eines solch hilflosen Wesens, das nun für viele

Jahre voll und ganz von Ihnen abhängig ist, kann durchaus ein noch nie gekanntes Herzklopfen in Ihnen auslösen. Nun wollen Sie eine perfekte und kompetente Mutter sein und ein ebensolcher Vater. Und das wollen Sie doch auch vor Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner demonstrieren, nicht wahr? Nur nicht hilflos und unerfahren erscheinen. Doch da fängt die Rivalität zwischen Ihnen beiden schon an. Ihr Kind kann schnell zum Spielball zweier *großer Kinder* werden, die sich im Sandkasten um ein Förmchen streiten. Sie als Mutter meinen, Ihr Kindchen soll im Buggy mit einer warmen Decke zugedeckt werden. Ihr Partner meint, dies sei zu viel Wärme. Ihr Partner lässt Ihr Kind ein paar Gummibärchen futtern. Sie sind strikt gegen solche Süßigkeiten. Ihr Kind wird diese Unstimmigkeiten schon sehr früh spüren. Sie werden ihm Unbehagen und frühkindlichen Stress verursachen, was sich neurobiologisch auf seine frühkindliche Gehirnentwicklung negativ niederschlagen kann.

„Dies sind doch Kleinigkeiten und kommen in jeder Familie vor“, werden Sie einwenden. Ja, Sie haben recht. Kinder müssen auch lernen, sich mit dem gegenteiligen Verhalten der Eltern zu arrangieren. Schwierig wird es für das Kind dann, wenn eine scharf geführte Kommunikation zwischen Mama und Papa vor dem Kind stattfindet und vielleicht öfter oder gar täglich erfolgt. Kinder nehmen solche Szenarien wahr, äußern sich aber nicht dazu und reagieren auch sonst nicht wahrnehmbar auffällig. Ihr Kind wird die Disharmonien zuhause als Normalität ansehen, dennoch bereiten sie ihm ein unbewusstes Unbehagen, also Stress. Seine Reaktion auf Stressereignisse, seine sensorische Responsivität, kann, wenn das Kind älter geworden ist, daher möglicherweise empfindlicher ausfallen als dies in einer weniger

stressbelasteten Familie der Fall wäre. So könnten schon schwache Reize zu einer erhöhten Wahrnehmung und Schmerzempfindlichkeit führen, d. h. Ihr Kind könnte später, zum Beispiel im Schulalter, sensibler oder auch aggressiver auf die alltäglichen Frustrationen reagieren. Sein subjektiver Leidensdruck könnte erhöht sein, den das Kind aber nicht artikulieren kann. Seine soziale Umgebung allerdings kann sich durch dieses Verhalten beeinträchtigt fühlen, was eine Negativspirale in der Interaktion des Kindes mit seiner Umwelt in Gang setzen könnte, z.B aufgrund der Ablehnung des Kindes durch andere Kinder, aufgrund von Mobbing in der Schulklasse, aufgrund schlechterer Schulnoten vonseiten der Klassenlehrerin, aufgrund vermehrten Schimpfens durch die Eltern. Wir hoffen, dass Ihr Kind eine gute Resilienz besitzt, eine psychische Widerstandskraft, die es vor solch einer traurigen Entwicklung beschützt. Dennoch bleibt festzustellen, ein nicht harmonisch verlaufendes Familienleben produziert einen Fall für *Kids in Not*.

Erinnern Sie sich noch an das zu Beginn dieser Schrift angeführte Beispiel des sechsjährigen Mädchens, das jedes gemalte Bild, jede Bastelarbeit vor der Fertigstellung voller Wut in Stücke reißt? Ein Kind, das in einer es prägenden frühen Phase kein Vertrauen entwickeln konnte, keinen verlässlichen Halt erfahren hat, wird seine Umgebung auf der Suche nach seiner Bedürfnisbefriedigung nach Halt und Liebe immer wieder auf die Probe stellen. Solch ein *depriviertes* Kind wird seine Destruktivität in Aktivitäten ausleben wie z.B. dem wutvollen Zerreißen seiner Bilder. Dieses Kind will geliebt werden. Und es will, dass seine Mama und sein Papa es lieben.

Aber zuerst kommt die Zerstörung.⁴⁶ Doch welche Eltern durchschauen diesen destruktiv anmutenden Vorgang?



Kind (Mädchen 3 Jahre)

9. Ihr Kind ist nicht Ihr Besitz

Auch wenn Sie sich noch so bemühen, in einer Familie wird nie gleichmäßig eine demokratische Struktur und Atmosphäre herrschen. Dazu sind wir Menschen viel zu unterschiedliche

⁴⁶ Vgl. Winnicott, D. W. (2019) *Der Anfang ist unsere Heimat*. Unveränderte deutsche Neuauflage von 1990. Psychosozial-Verlag. S. 162. Englische Originalausgabe von 1986.

Persönlichkeiten, mit unterschiedlichen Lern- und Sozialisationserfahrungen. Eine hierarchische Struktur wird sich immer wieder in bestimmten Bereichen zeigen. Dies liegt auch daran, dass ein Kind, je jünger es ist, zuallerst sein *Lustprinzip*⁴⁷, seine Bedürfnisse, erfüllt haben möchte. Seine Eltern müssen sich aber am *Realitätsprinzip* orientieren. Nicht alles, was das Kind sich wünscht, kann von den Eltern erfüllt werden. Und schon ist er da, der Konflikt zwischen Kind und Eltern. Wer besitzt die Entscheidungsmacht, wer die Kompetenz? Die Rollen sind eben doch klar verteilt. Doch Sie werden sich, da unsere westliche Welt im 21. Jahrhundert eine andere ist als die militärisch und autoritär geprägte Vergangenheit, zumindest um demokratisches Verhalten bemühen. Ja, wenn da nicht unsere *blinden Flecken* wären.

Ein kleines Kind ist eine Frühgeburt im wahrsten Sinne des Wortes, auch wenn es vierzig – hoffentlich - glückliche Wochen im Uterus-Paradies der Mutter verbracht hat. Und solch ein hilfloses und von uns abhängiges kleines Wesen weckt nicht nur fürsorgliche und pflegerische Instinkte, sondern auch Besitz- und Machtgefühle. Aber Besitzen-Wollen und Macht-ausüben-Wollen sind Gegenspieler von Demokratie und Freiheit. Ihr Kind ist nicht Ihr Besitz. Jetzt werden Sie aufschreien. So eine unverschämte Aussage! Aber hören Sie erst einmal genau zu. Seit der Zeugung tragen Sie Verantwortung für Ihr Kind. Gemäß Artikel 6 unseres Grundgesetzes sind die Pflege und Erziehung der Kinder natürliches Recht der Eltern und die Ihnen, liebe Eltern,

⁴⁷ Vgl. Freud, S. (1920) *Das Ich und das Es*. Metapsychologische Schriften. Fischer TB. 6. unveränderte Auflage. (1998) Kap. Jenseits des Lustprinzips. S. 193 ff.

zuvörderst obliegende Pflicht.⁴⁸ Sie besitzen demnach Rechte und Pflichten Ihrem Kind gegenüber. Dass Ihr Kind Ihr Besitz ist, das steht nirgends. Sie können also nicht nach Willkür schalten und walten. Sie sind auch nur *Eltern auf Zeit*. Ihre Fürsorgepflicht, Ihre Verantwortung Ihrem Kind gegenüber endet irgendwann, in der Regel sobald Ihr Kind das 18. Lebensjahr vollendet hat (Ausnahme z.B. bei der Unterhaltspflicht bis zum Abschluss einer beruflichen Ausbildung/eines Studiums).

Auch Ihr Kind hat Rechte, die Sie als Eltern berücksichtigen müssen. Seine Pflichten kommen erst sehr viel später in seinem Leben hinzu. Kinderrechte sind Menschenrechte. In der *Konvention über die Rechte des Kindes* der Vereinten Nationen sind sie vertraglich festgeschrieben. „Die Familie soll dafür sorgen, dass deine Rechte eingehalten werden.“ So lautet zum Beispiel Artikel 5 dieser Konvention. Und in Artikel 12 ist u.a. zu lesen: „Erwachsene sollen dir zuhören und dich ernst nehmen.“ Das Kind wird also explizit bezüglich seiner Rechte angesprochen. Es ist ein eigenständiges, autonomes Wesen, mit einer eigenen Identität und eigenen Rechten. Es ist niemandes Besitz. Niemand darf Macht über es ausüben. Deutlich wird dies u. a. in Artikel 9: „Du hast das Recht, mit deinen Eltern zu leben, es sei denn, sie betreuen dich nicht in richtiger Weise.“ In unserem Grundgesetz sind die Kinderrechte bislang leider noch nicht verankert. Allerdings ist im *Bundeskinderschutzgesetz*⁴⁹ ein umfassender und aktiver

⁴⁸ Vgl. *Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland* (2019) 2. Aufl. dtv. I. Die Grundrechte. Art. 6.

⁴⁹ *Bundeskinderschutzgesetz*. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Inkrafttreten 2012. www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/kinder-und-jugend/kinder-und-

Kinderschutz in Deutschland beschrieben und geregelt, z.B. eine sog. Wohlverhaltenspflicht⁵⁰ der Eltern gegenüber dem Kind, womit ausgesagt wird, dass Eltern alle Störungen zu unterlassen haben, die die Erziehung des Kindes beeinträchtigen könnten (Anm. d. Verf.: Dies nicht nur im Rahmen der Ausübung des Umgangsrechts nach einer Trennung). Das *Bundeskinderschutzgesetz* basiert auf den Säulen Prävention und Intervention und stärkt u. a. den Schutz und die Rechte von Kindern und Jugendlichen, z. B. bei häuslicher Gewalt⁵¹. Auch in den Landesverfassungen einzelner Bundesländer sind inzwischen einige Kinderrechte verankert.

In einem Urteil des Bundesverfassungsgerichts vom 29.7.1968 wurde festgeschrieben, dass Kinder das Recht auf Schutz, Würde, Achtung und Entfaltung ihrer Persönlichkeit haben. Kindliches Aufwachsen und kindliche Sozialisation sollen durch die Eltern in geschützten Räumen ermöglicht werden. Es findet

jugendschutz/bundeskinderschutzgesetz/das-bundeskinderschutzgesetz-86268 (abgerufen 24.05.2023). Weiterentwicklung im Gesetz zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen (Kinder- und Jugendstärkungsgesetz – KJSG). Inkrafttreten 2021. www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/gesetze/neues-kinder-und-jugendstaerkungsgesetz-162860 (abgerufen 24.05.2023).

⁵⁰ Ebd. Vgl. auch: § 1684 Abs. 2.1 BGB. www.gesetze-im-internet.de/bgb/_1684.html (abgerufen 18.06.2023).

⁵¹ Vgl. Meysen, Thomas (Hrsg.) (2021): *Kindschaftssachen und häusliche Gewalt*. Umgang, elterliche Sorge, Kindeswohlgefährdung, Familienverfahrensrecht. Heidelberg: SOCLES. www.bmfsfj.de/resource/blob/185888/8061cc0422a8178cc976a968625e93ff/kindschaftssachen-und-haeusliche-gewalt-data.pdf (abgerufen 24.05.2023).

in diesem Urteil demnach ein Wechsel von *elterlicher Gewalt* zu *elterlicher Sorge* statt. Der Staat wacht über die angemessene Ausübung des Elternrechts⁵².

Vielen Eltern ist jedoch nicht immer bewusst, dass sie dennoch Macht über ihre Kinder ausüben. Da wird geschimpft, da wird gedroht, da wird verboten, da wird gemaßregelt, da wird beschämt, da wird gedemütigt, manchmal sogar auch noch geschlagen oder eingesperrt. *Kids in Not* – hier ist dieses Postulat deutlich angezeigt. In Fällen kindlicher Einschüchterung, Maßregelung, ja Bedrohung wird Erziehung zur Machtausübung. Diesen Eltern ist ihr destruktives Verhalten eher nicht bewusst. Sie beharren auf ihrem Recht zur Erziehung ihrer Kinder. In der Regel greift niemand ein, beschwert sich oder versucht, das Kind zu schützen. Eltern sind immer der Überzeugung, doch das Beste für ihr Kind zu tun. Sie fühlen sich als eine ganz normale Familie. Ihr Kind wächst doch in geregelten Verhältnissen auf, es bekommt all das, was es will und braucht. Es geht ihm doch gut. Es wird ihrer Meinung nach nicht misshandelt oder missbraucht.

Ich biete Ihnen noch ein Beispiel einer Familienstuation an:

Der fünfjährige Junge stellt sich vor seine Oma, die er sehr mag. Er sieht sie an, dann senkt er seinen Blick und sagt mit etwas gedämpfter Stimme: „Weißt du, Oma, ich verkleckere mich immer.“

⁵² Vgl. Braches-Chyrek, R. Kinderrechte. In: Braches-Chyrek, R., Röhner, C., Sünker, H. & Hopf, M. (Hrsg.) (2020) *Handbuch Frühe Kindheit*. 2. aktual. und erw. Aufl. Verlag Barbara Budrich. Kap. 6. S. 443 ff.

Wie schätzen Sie diese Aussage des Fünfjährigen ein? Finden Sie seine Selbstreflexion prima? Oder sind Sie der Meinung, dass ein Fünfjähriger sich nicht mehr beim Essen verkleckern sollte? Oder macht Sie die Ehrlichkeit und das Bekenntnis des Jungen betroffen?⁵³



Sofakissen mit Katze (Junge 10 Jahre)

⁵³ Antwort: Der Junge hat großes Vertrauen zu seiner Oma. Wie gut! Gewiss legen seine Eltern viel Wert auf ein *manierliches* Essverhalten und sie haben den Jungen schon früh getadelte, wenn er sich verkleckerte. Damit verstärkten sie nicht nur dieses Verhalten, sondern auch die Ängste des Jungen vorm Verkleckern. Der Aufbau seines Selbstwirksamkeitsverhaltens wurde beschädigt. Er empfindet Scham und einen damit einhergehenden Selbstwertverlust. Auch seine natürliche Freude am Essen ist gestört. Kleine Kinder sollen lustvoll mit allen Sinnen *essen* dürfen – gemeinsam in Harmonie mit der Familie. Das *manierliche Modell* der Eltern bringt Kinder mit der Zeit automatisch ebenfalls dahin.

10. Was man füttert, das wächst

Und wie sieht es in der Seele dieser Kinder aus? Wohin führen Verbote, Drohungen, Beschimpfungen? Wohin führt aber auch ein verwöhnendes Verhalten, was doch in erster Linie ein materiell verwöhnendes Verhalten ist? Wohin führt ein Laissez-faire-Verhalten, bei dem Eltern ihre Fürsorgepflicht nicht eindeutig wahrnehmen, nur um mehr Zeit für sich selbst zu haben? In allererster Linie werden diese Erziehungspraktiken dazu führen, dass den Kindern der notwendige *Halt*, die notwendige Sicherheit, die liebevolle Geborgenheit fehlen, dass sie Verlassenheitsgefühle und Ängste entwickeln können, je jünger sie sind, die Bindung an die wichtigsten Bezugspersonen gestört ist und das Vertrauen in sie fehlt. Die Folgen dysfunktionaler Erziehungspraktiken zeigen sich meist erst im Pubertätsalter in gravierender Weise (Vorboten schon im Grundschulalter), wenn Lern- oder soziale Verhaltensauffälligkeiten auftreten (sog. *Sleeper-Effekt*⁵⁴). Obwohl Studien zeigen, dass deutliche Effekte familiärer Belastung, z.B. durch psychosoziale Risikofaktoren und damit einhergehendem erhöhten Elternstress, vor allem auf die Entwicklung von Bindungssicherheit bereits am Ende des ersten Lebensjahres des Kindes erkennbar sind⁵⁵, nehmen

⁵⁴ Vgl. Meysen, Thomas (Hrsg.) (2021): *Kindschaftssachen und häusliche Gewalt*. Umgang, elterliche Sorge, Kindeswohlgefährdung, Familienverfahrensrecht. Heidelberg: SOCLES. www.bmfsfj.de/resource/blob/185888/8061cc0422a8178cc976a968625e93ff/kindschaftssachen-und-haeusliche-gewalt-data.pdf (abgerufen 24.05.2023). Kap. 3.2. S. 78. Zit. aus: Holmes, *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 2013.

⁵⁵ Vgl. Spangler, Gottfried / Vierhaus, Marc / Zimmermann, Peter (2020): *Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern aus Familien*

Eltern auftretende Probleme zu diesem frühen Zeitpunkt eher nicht wahr oder wollen sie nicht wahrnehmen. Bindungssicherheit liegt vor, wenn Eltern feinfühlig auf ihr Kind reagieren, emotional verfügbar sind und responsiv auf das Verhalten des Kindes reagieren. Die Befunde zur Bindungssicherheit zeigen auch, „[...] dass die Wahrscheinlichkeit, eine sichere Bindung zu entwickeln, bei Kindern aus hoch belasteten Familien stark vermindert ist. [...]“⁵⁶ Zum Glück, so lässt sich konstatieren, sind die meisten Familien nicht, gering oder nur kurzfristig durch Risikofaktoren belastet, die sich auf ihr Erziehungsverhalten negativ auswirken könnten. Doch sollte Ihnen als Eltern auffallen, dass Ihr intelligentes Kind nicht die Noten nach Hause bringt, die ihm Ihrer Meinung nach angemessen wären, dann müssen Sie aufhorchen. Denn emotionaler Stress kann zu Lernblockaden führen. Steht vor Ihnen ein *Kid in Not*?

Die Ursache für emotionalen Stress, der zu Lernblockaden führen kann, liegt nicht immer in familiären Belastungssituationen begründet. Wenn Eltern liebevoll, verlässlich und verfügbar sind, wenn sie immer das Beste wollen und tun für Ihr Kind, aber das Kind, der Jugendliche sich dennoch in sich zurückzieht, Gesprächen über die Schule mit

mit unterschiedlich starken Belastungen. Zentrale Ergebnisse aus der Vertiefungsstudie im Rahmen der Prävalenz- und Versorgungsforschung des NZFH. Abschlussbericht. Materialien zu Frühen Hilfen 12. Herausgegeben vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen (NZFH). Köln <https://doi.org/10.17623/NZFH:MFH-ZEV-PV>. Kap. 2.2.2. S. 15 (abgerufen 14.05.2023).

⁵⁶ Ebd. 3.2.1. S. 38 (abgerufen 14.05.2023).

Ihnen ausweicht, antriebslos ist und keine Lernfreude zeigt, dann sollen sensitive Eltern sich diese Fragen stellen:

*Passt „die Welt“ zu den Lebensentwürfen, zu den Talenten, zum Charakter etc. des Kindes? Sind ihm seine Möglichkeiten klar oder ist sein Blick beengt?*⁵⁷

Wenn bei Ihrem Kind die *Passung* von kognitiven Möglichkeiten, von Interessen, von Vorlieben, von dem Entwicklungsstand etc. mit seiner aktuellen Lebensphase nicht gegeben ist, seine innere Welt nicht mit der äußeren harmoniert, es sich aber den Erwartungen seiner Eltern anpassen möchte, dann steht vor Ihnen ein *Kid in Not*. Seien Sie sensibel für die wahren Interessen Ihres Kindes, fördern Sie seine Stärken und akzeptieren Sie seine Schwächen. So können Wunder geschehen.

Ängste oder Traurigkeit können die Ursache für emotionalen Stress sein. „Stress wird in dem Moment gesundheitsgefährdend, in dem Bewältigungsversuche erfolglos bleiben [...]“⁵⁸ Unser physiologisches *Notfallprogramm*, unser sympathisches (vegetatives, unbewusstes) Nervensystem, reagiert bei kurzfristigen Bedrohungen des Organismus zunächst mit der Ausschüttung der funktionssteigernden Hormone Adrenalin und Noradrenalin. Bei einer Dauerbelastung, z.B. wenn ein Kind oder Jugendlicher über einen längeren Zeitraum Konfliktsituationen, z.B. Streitigkeiten zwischen seinen Eltern, ausgesetzt ist, gesellt sich das Hormon Kortisol dazu. Kortisol

⁵⁷Vgl. Kluck, S. Zur Welt kommen. In: Hasse, J. & Schreiber, V. (Hrsg.) (2019). *Räume der Kindheit* – Ein Glossar. Transcript. S. 403 ff.

⁵⁸ Schandry, R. (2011) *Biologische Psychologie*. 3. vollst. überarbeitete Auflage. Beltz. Kap. 17. S. 318.

kann allerdings bei langanhaltender erhöhter Konzentration schädliche Wirkungen im Gehirn auslösen, z.B. für kognitive Prozesse wie Lernen und Gedächtnis.⁵⁹ Auch auf das Immunsystem haben Stressbelastungen einen negativen Einfluss. Doch auch in diesen Fällen muss darauf hingewiesen werden, dass zur Entwicklung einer Störung immer auch eine Disposition des Individuums, eine biologische Vulnerabilität, vorhanden sein muss. Erinnern Sie sich an die *Orchideenkinder* und die *Löwenzahnkinder*?

Da sich Erziehungsverhalten von Generation zu Generation fortsetzt, wird das Kind später, wenn es selbst Mutter oder Vater geworden ist, mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht nur die positiven, sondern auch schädliche Erziehungspraktiken, die es in seiner Kindheit und Jugend erlebt hat, weiterführen, so wie auch seine Eltern dieses Verhalten gewiss von den eigenen Eltern übernommen haben. Das Bemerkenswerte an dieser Entwicklung ist, dass sie unbewusst passiert. Wenn Sie nun niemand z.B. auf ein dysfunktionales Verhalten hinweist, wird Ihnen das Destruktive daran nicht bewusst werden. Im Gegenteil, Sie werden möglicherweise auf einen Ratschlag, einen Hinweis eher aggressiv reagieren und Ihre Erziehungskompetenz nicht von anderen infrage stellen lassen.

Sie haben zwar schon etliche Erziehungsratgeber gelesen und wissen formell genau Bescheid, wie ein Kind zu behandeln ist, um glücklich und zufrieden zu sein, jetzt und in seinem späteren Leben. Doch die Prägung durch Ihr Elternhaus ist so stark in Ihrem Gehirn, Ihrer Seele, Ihrem Unbewussten verankert, dass Sie intuitiv danach handeln. Nur wenn Ihr Kind vielleicht als Jugendliche und als Jugendlicher pathologische

⁵⁹ Vgl. ebd. S. 322.

Verhaltensweisen zeigen wird - was wir nicht hoffen wollen, nur dann beginnen Sie eventuell mithilfe professioneller Unterstützung oder mithilfe Ihrer eigenen Reflexionsfähigkeit tief in Ihr Inneres hineinzuschauen, versuchen, Ihre *blinden Flecken* sichtbar zu machen, tief Vergrabenes und Abgewehrtes aus Ihrer eigenen Kindheit aus der Klamottenkiste Ihrer Lebensgeschichte ans Licht zu holen und zu betrachten, möglicherweise mit Traurigkeit und mit seelischem Schmerz. Doch diese Selbstreflexion ist entscheidend. Sie tun dies für Ihr Kind. Tun Sie es früh, also wenn sich Ihr Kind im Kleinkindalter befindet. Nur so können Sie eine Spirale von falschem Verhalten, die sich vielleicht schon über Generationen hinweg in Ihrer Familie dreht, durchbrechen. Ihr Kind wird dann wirklich ein zufriedenes und glückliches Kind sein und werden können. Und es wird als Teil der Gesellschaft diese Zufriedenheit in seine Umwelt tragen und somit dieses prosoziale, gewaltfreie Verhalten gepaart mit konstruktiven Konfliktlösungsstrategien und einer gewissenhaften moralischen Urteilsfähigkeit möglicherweise vervielfältigen. Sie schütteln den Kopf? Sie fühlen sich nicht betroffen? Sie brauchen solche Belehrungen nicht? Oder Sie erklären diesen Ansatz für utopisch? Nun, weshalb gibt es so viel Leid und Gewalt in unserer Welt? Haben Sie sich darüber schon einmal eingehend Gedanken gemacht? Gewiss haben Sie diesen Satz schon einmal gehört: „Was man füttert, das wächst.“ Füttern Sie bei Ihrem Kind nicht Gewalt, sondern Friedfertigkeit, nicht Egoismus, sondern Einfühlsamkeit, nicht Macht, Gier und Neid, sondern Verständnis und Einsicht, besonders in eigene Fehler und Schwächen.



Piratenschiff (Junge 9 Jahre)

11. Das *Falsche Selbst*

Kennen Sie den Begriff des *Falschen Selbst*⁶⁰? Das hört sich schlimm an, nicht wahr? Ist es auch. Aber wir nehmen nicht wahr, wenn wir jemandem mit einem *Falschen Selbst* gegenüberstehen. Menschen mit einem *Falschen Selbst* passen sich wunderbar an ihre Umwelt, ihre Mitmenschen an. Auch Eltern bemerken im Allgemeinen nicht, dass ihr Kind ein *Falsches Selbst* entwickelt hat. Sie können es nicht bemerken,

⁶⁰ Vgl. Winnicott, D. W. (2019) *Der Anfang ist unsere Heimat*. Unveränderte deutsche Neuauflage von 1990. Psychosozial-Verlag. S. 37 und S. 73 ff. Englische Originalausgabe von 1986.

denn sie sind dafür verantwortlich. Aber der Reihe nach. Beginnen wir mit dem *Wahren Selbst*. Ein Kind, das von klein auf eine zuverlässige Bindung an seine primäre Bezugsperson, in der Regel die Mutter, entwickeln konnte, dessen Bedürfnisse prompt und zuverlässig erfüllt wurden, ein Kind, das in einer fürsorglichen Umwelt mit empathisch auf es eingehenden Eltern aufwachsen konnte⁶¹, dessen Autonomiebestrebungen anerkannt wurden und nicht durch autoritäres Verhalten, durch Schimpfen oder Drohen behindert oder ganz verhindert wurden, dessen Eltern Raum für Kreativität und Phantasie des Kindes zuließen, die Gefühle und Wünsche des Kindes ernst nahmen, die Zeit für ihr Kind hatten, ihm Zuwendung und Aufmerksamkeit zuteil werden ließen und so ein tiefes Vertrauensverhältnis zwischen Kind und Eltern aufgebaut wurde und die auch Regeln und Gebote verständnisvoll artikulierten und auch einhielten, dieses Kind wird ein *Wahres Selbst* entwickelt haben, welches gekennzeichnet ist durch Offenheit, Wahrhaftigkeit und Vertrauen. Dieses Kind kann sicher sein, auch wenn es einmal eine *Dummheit* begangen hat, ja *über die Stränge geschlagen hat*, dann stehen seine Eltern an seiner Seite.

Ein Kind mit einem *Falschen Selbst* muss sein *Wahres Selbst* verstecken. Denn als es sein *Wahres Selbst* zeigte, weil es schrie, weil es wütend war, weil es den Pullover verkleckert hatte oder die schöne Tischdecke mit Knete verschmiert hatte, weil die Mama dann drohte oder der Papa böse schaute und

⁶¹Vgl. Kernberg, O.F. & Hartmann, H.-P. (2006) *Narzissmus, Grundlagen - Störungsbilder - Therapie*. Schattauer. Kap. 1.1. S. 9. Hartmann, H.-P. Narzisstische Persönlichkeitsstörungen – ein Überblick.

zur Strafe nicht, wie er versprochen hatte, mit ihm zum Spielplatz ging, da lernte das Kind, dass es mit seinem Verhalten den Zorn der Eltern auf sich zog. Dieses Kind muss sein wahres Wesen verleugnen. Vielleicht ist es dann zu Hause ein gut angepasstes Kind mit perfekten Manieren, denn da wird es von der Mama gelobt. Oder es wird sehr leistungsorientiert sein, womöglich eine gute Schülerin oder ein guter Schüler sein, denn dieses Kind wird für dieses sozial anerkannte Verhalten wiederum gelobt werden. Doch es darf von diesem Pfad nicht abweichen, sonst verliert es die Liebe der Eltern. Nur wer lieb und brav ist, der wird geliebt. Wohlverhalten wird belohnt, Widerspruch bestraft.

So ein Kind zeigt ein ungesundes Verhalten. Jeder Mensch ist einzigartig, ausgestattet mit Neugier und Entdeckerdrang, mit Kreativität und Phantasie. Das Streben nach Autonomie und die Ablösung von den Eltern gehören zu seinen wichtigsten Entwicklungsaufgaben. Wenn ein Kind seine Individualität der Anpassung an die Elternwünsche opfert, verliert es sein *Wahres Selbst*. Die Eltern werden es loben, aber sie werden nicht wahrnehmen, dass ihr Kind sich selbst fremd sein wird, es seine Individualität verleugnen muss, es eine große Unsicherheit, eine große emotionale Leere in sich spüren wird, die es vielleicht durch Größenphantasien und Selbstüberschätzung (Merkmale einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung) kompensieren muss. Doch wenn einmal das übersteigerte Größenselbst durch eine Niederlage zusammenbrechen sollte, dann droht eine persönliche Katastrophe, ausgelöst durch narzisstische Wut, durch zerstörerischen Neid aufgrund einer jahrelangen Verleugnung abgespaltener Aggressionsanteile. Eine tiefe Depression kann die Folge sein mit dem Zusammenbruch alles bisher

Erreichten, einschließlich der Fassade eines vorgetäuscht harmonischen Familienlebens, das mit einem narzisstisch gestörten Familienmitglied allerdings niemals harmonisch gewesen sein kann. Bis solche Szenarien eintreten können, dauert es oft viele Jahre, viele gelebte Jahre mit einem *Falschen Selbst*, aufrecht erhalten durch falsche Bewunderer in einem möglicherweise schnell auf der Karriereleiter erreichten *Traumjob*, der aber keine Sicherheit bietet, da der Leistungsdruck und die Angst vor dem Abstieg, die Angst vor der inneren Leere unaufhaltsam in der Seele nagen. Letzendlich drohen Verzweiflung und Einsamkeit.

Sie sehen, manchmal dauert es ein halbes Leben oder mehr, bis *Kids in Not* dieser Not erliegen. Trost mag diese hoffnungsvolle Aussage spenden:

*„Es ist nie zu spät, um eine glückliche Kindheit gehabt zu haben.“
(Milton Erickson⁶²)*

⁶² Milton H. Erikson. 1901 bis 1980. US-amerikanischer Psychiater, Psychologe und Hypnotherapeut. Bedeutung des Zitats: Auch eine unglückliche Kindheit können wir bewältigen und zu einem gesunden und gereiften Erwachsenen werden.



Käfer im Blätterwald (Junge 9 Jahre)

12. Eine normale Familie?

Eine Mutter beklagte sich einmal sehr bei mir und ich spürte, dass sie sehr unglücklich war. Sie meinte: „Ach, hätte ich doch nie Kinder bekommen.“ Was war hier passiert? Ihre Kinder, ein Junge und ein Mädchen, waren damals fünf und sieben Jahre alt. Die Familie lebte in gesicherten Verhältnissen in einem eigenen Haus und Mutter und Vater übten attraktive Berufe aus. Die Kinder passten sich an Kita und Schule an und erbrachten gute Leistungen. Die Familie erweckte den Eindruck einer ganz normalen Familie. Doch die Mutter war unglücklich. Sie lehnte ihre Kinder ab, vielleicht hasste sie sie

sogar. Kinder spüren diese Ablehnung. Sie waren auch unglücklich. Sie waren *Kids in Not*. Sie nahmen diese Ablehnung als gegeben hin, zumindest im Kita- und Schulalter. Im Jugendalter kann sich dies ändern, wenn die zunehmende Kritik- und Reflexionsfähigkeit als dominante und gesunde Entwicklungsschritte den Ablösungsprozess vom Elternhaus einläuten. Erst in der Adoleszenz „wird der Jugendliche fähig, abstrakt über sich selbst nachzudenken.“⁶³ Seelische Blockaden und Abwehrprozesse können diesen Ablöseprozess vom Elternhaus erschweren oder gar scheitern lassen. Auch können „[...] Neurosen als steckengebliebene Adoleszenzprobleme [...]“⁶⁴ angesehen werden. Gewiss kennen Sie Familien, aus denen der erwachsene Sohn, die erwachsene Tochter nie ausgezogen sind, obwohl sie einen Beruf haben und finanziell unabhängig sind. Innerseelische Verstrickungen, die nie in der Familie diskutiert werden, können in ein unfreies, unglückliches und ein sich selbst entfremdetes Leben führen. Der andere Weg, den der Jugendliche aus einer dysfunktional geprägten Familie einschlagen könnte, ist der Kontaktabbruch zur Herkunftsfamilie, was im positiven Fall mit einem Erstarken seines *Wahren Selbst* einhergehen kann, hin in ein gelingendes Leben, aber im negativen Fall auch zu einem Abrutschen in ein zerstörerisches Milieu führen kann, stets auf der Suche nach einer schnellen Befriedigung seiner emotionalen Defizite oder

⁶³ Leuzinger-Bohleber, M. Empirische Säuglings- und Bindungsforschung. In: Braches-Chyrek, R., Röhner, C., Sünker, H. & Hopf, M. (Hrsg.). (2020) *Handbuch Frühe Kindheit*. 2. aktual. und erw. Aufl. Verlag Barbara Budrich. Kap. 2. S. 148.

⁶⁴ Janus, L. (2020) *Texte zur pränatalen Dimension in der Psychotherapie*. Mattes. S. 136.

auch zu einer Ablehnung jeglicher gesellschaftlichen Normen und Werte.

Wenn Jugendliche bestimmte Entwicklungsaufgaben, die nicht an biologische Reifungsprozesse wie z.B. die Pubertät, gebunden sind, nicht angemessen bewältigen können, sind dafür möglicherweise psychische Beschwerden, die den Jugendlichen schon länger beeinträchtigen, verantwortlich. Ein psychisch gesunder Jugendlicher wird kritische Lebensereignisse, wie z.B. einen Umzug, die Scheidung der Eltern, die Ablösung vom Elternhaus, besser bewältigen als ein Jugendlicher mit einer psychischen Auffälligkeit als Risikofaktor.⁶⁵

„[...] Unsere Gesellschaften verfügen an sich über Ressourcen, jungen Eltern wirklich den Freiraum einzuräumen, den sie benötigen, um wiederum ihren Kindern einen stabilen Entwicklungsraum zu Verfügung zu stellen. Dies ist die Voraussetzung, dass ein solches Kind als Jugendlicher die kreativen Potenziale der Übergangszeit der Adoleszenz auch wirklich nutzen und in seinen Lebensentwürfen umsetzen kann. [...]“⁶⁶

Eine normale Familie. Gibt es überhaupt die *normale Familie*? Nein, sie gibt es nicht. Jedenfalls dann nicht, wenn die Definition einer normalen Familie eine nach außen und innen gut funktionierende Familie ist. In einer normalen Familie ist nämlich gar nichts normal, funktioniert Vieles nicht

⁶⁵ Vgl. Heinrichs, N. & Lohaus, A. (2020) *Klinische Entwicklungspsychologie kompakt*. 2. Aufl. Beltz. S. 37.

⁶⁶ Janus, L. (2020) *Texte zur pränatalen Dimension in der Psychotherapie*. Mattes. S. 140.

reibungslos. Und das ist auch in Ordnung. Denn die Familie stellt als Mikrokosmos ein Abbild unserer Gesellschaft dar und unsere Gesellschaft ist ein Abbild unserer globalen Welt als Makrokosmos. Überall, wo Menschen zusammenkommen, im Beruf, in der Schule, in der Familie, bei Freizeitaktivitäten gibt es Konflikte, Neid, Eifersucht, werden Fehler begangen, müssen täglich Aushandlungsprozesse und Kompromisse ausgestanden werden. Manchmal gelingt dies erstaunlich gut, obwohl Menschen unterschiedliche Persönlichkeiten repräsentieren mit unterschiedlichen Wertvorstellungen, trotz unterschiedlicher Wünsche, Leidenschaften und Emotionen, trotz unterschiedlicher Vorerfahrungen und genetischen Veranlagungen. Manchmal klappt das Zusammenleben mit all seinen Höhen und Tiefen, aber manchmal scheitert es auch. Manchmal gehen Personen mit einem Erkenntnisgewinn und einem Zuwachs an Reife daraus hervor, manchmal ereignen sich auch Katastrophen und Tragödien. Es wird behauptet, die Familie sei sowohl Schutzraum – im günstigen Fall, aber auch einer der gefährlichsten Orte der Welt – im schlimmsten Fall. Wenn man an sexuellen Missbrauch von Kindern innerhalb ihrer eigenen familiären Wände denkt oder an häusliche Gewalt gegen Frauen, steckt in der zweiten Aussage, der *gefährlichste Ort der Welt*, eine schreckliche Wahrheit. Dass auch alle Straftäter, Kriminellen, Psychopathen, Diktatoren und Gewaltherrscher im Regelfall einmal in eine Familie hineingeboren wurden, mag diese zweite Aussage bestätigen. „Ein depriviertes und geschlagenes Kind kann gar nicht anders, als sich als Erwachsener ein deprivierendes und totalitäres Regime zu suchen [...].“⁶⁷ „[...] das von der Mutter abgelehnte, unversorgt oder sich vergiftet fühlende Kind entwickelt einen

⁶⁷ Ebd. S. 139.

elementaren Hass, den es, um überhaupt eine Beziehung aufrechtzuerhalten, verinnerlicht und ihn später in Belastungssituationen am anderen, am Feind, am Untermenschen, am Sündenbock, am Juden usw. auslebt. [...]“⁶⁸

Alle Menschlein sind bei der Geburt zuallerst hilflose, liebebedürftige Wesen, die in den Armen der Mutter Glückseligkeit und Geborgenheit erfahren sollten, was sich wie ein Schutzmantel um das kleine Kind legt und es so für sein späteres Leben recht gut vor eigener und fremder Bosheit und Niedertracht beschützt ist, auch wenn der Mensch den Stürmen des Lebens nie ganz entgehen kann. So hilft der früh erworbene Schutzpanzer, die *Kassandrarufe*⁶⁹ nicht zu überhören und gegen die verführerischen *Sirenenklänge*⁷⁰ gewappnet zu sein. Glücklicherweise bietet die Familie für viele Kinder solch einen hinreichenden Schutzraum. Ob er ausreichend war, wird sich erst in ihrem späteren Leben herausstellen. Denn, so die wissenschaftliche Erkenntnis, das System Familie ist anfällig für psychische Störungen und Probleme. Und somit besteht für Eltern dringender Erkenntnis- und Handlungsbedarf.

⁶⁸ Ebd. S. 189.

⁶⁹ Cassandra, trojanische Königstochter und Seherin. Sie gilt in der antiken Mythologie als tragische Heldin, da sie das Unheil stets voraussah, aber niemand ihr Gehör schenkte.

⁷⁰ Sirenen, verführerische Fabelwesen mit betörendem Gesang in der griechischen Mythologie. Um deren Gesang, der schon viele Seefahrer angelockt und ins Verderben gestürzt hatte, nicht zu erliegen, ließ sich Odysseus auf seiner Schiffsheimfahrt nach Ende des Trojanischen Krieges am Schiffsmast festbinden.

Wenn nun eine Mutter, die Kinder im Grundschulalter hat, eine Aussage wie diese trifft: „Ach, hätte ich doch nie Kinder bekommen“, dann zeigt sich hier diese Problemanfälligkeit. Das Problem in dieser Familie scheint vielfältig zu sein. Augenscheinlich besteht einerseits keine partnerschaftlich geregelte Care-Arbeit, daher ein *Mental Load* bei einem Elternteil durch das alleinige Organisieren von Alltagsaufgaben, andererseits liegt wohl auch ein tiefsitzendes Kommunikationsdefizit zwischen den beiden Ehepartnern vor. Über alltägliche Dinge findet sicherlich ein angemessener Austausch statt, aber über Gefühle, persönliche Sorgen und Ängste wird wohl kaum gesprochen. Eine Kommunikation über Gefühle findet deswegen nicht statt, weil man sich verletzlich macht, da man sich vor dem Partner sozusagen *entblößt*, vor dem man doch stark und kompetent erscheinen möchte. So wird auch – aus Scham - eine Lösungssuche, z.B. mithilfe externer Unterstützung, verhindert. Eine transgenerative Problematik, dass über Gefühle in den Vorgängerfamilien schon immer geschwiegen wurde, ist auch hier nicht auszuschließen.

Studien zeigen, dass eine erhöhte emotionale Verletzungssensitivität bei der Bezugsperson mit mehr Problemverhalten des Kindes einhergehen kann. Bezugspersonen, die sich im Alltag emotional verletzt, ausgegrenzt und abgelehnt fühlen, schätzen nicht nur das Problemverhalten ihres Kindes höher ein („Er ist stinkfaul.“ „Sie lügt andauernd.“) und nehmen das Kind und sein Verhalten als Ursache ihres erhöhten Stresserlebens wahr, sondern diese Bezugspersonen tragen auch zu diesem

Problemverhalten des Kindes bei.⁷¹ Die Anforderungen an die Elternrolle mit den dafür benötigten Kompetenzen dürfen nicht in Resignation und Frustration umschlagen.⁷²

Joachim Küchenhoff, Psychiater und Psychoanalytiker, betont: [...] „Mütterliche oder väterliche Ambivalenz gehört zur ‚normalen‘ Elternschaft dazu. Diese Einsicht verringert die Über-Ich-Last, die der Mutter oder dem Vater sonst auferlegt wird, sich völlig zu widmen, nur das Kind zu lieben usw. [...] Verallgemeinernd und ohne tragischen Unterton gesprochen gilt: Leben besteht in der immer neuen Integration von Gefährdungen, Trennungen und Katastrophen. [...]“⁷³ Und Küchenhoff verweist weiterhin auf den im menschlichen Leben unabwendbaren und immer wiederkehrenden Wechsel von Krise und Ruhe, von Angst und Sicherheit, was auch schon für das Kleinkind gilt und wichtig für seine normale kindliche Entwicklung gesehen werden muss. Diese Gegensätze zu akzeptieren und sie zu integrieren, Krisen zu bewältigen, die nicht immer ausgeglichen und ruhig verlaufen, dies erst führt

⁷¹ Vgl. Spangler, Gottfried / Vierhaus, Marc / Zimmermann, Peter (2020): *Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern aus Familien mit unterschiedlich starken Belastungen*. Zentrale Ergebnisse aus der Vertiefungsstudie im Rahmen der Prävalenz- und Versorgungsforschung des NZFH. Abschlussbericht. Materialien zu Frühen Hilfen 12. Herausgegeben vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen (NZFH). Köln <https://doi.org/10.17623/NZFH:MFH-ZEV-PV.2.2.5>. S. 19 (abgerufen 14.05.2023).

⁷² Vgl. ebd. 2.3.2.4. S. 27.

⁷³ Küchenhoff, J. Frühe Trennungen und ihre Schicksale im Leben und im Spiegel der therapeutischen Beziehung. In: *Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie*. Zeitschrift für Psychoanalyse und Tiefenpsychologie. Heft 198, 54. Jg. Verlag Brandes & Apsel. 2/2023. S. 176 und 177.

zu einem zufriedenen Leben.⁷⁴ „[...] Aus solchen Erfahrungen heraus beginnt das Vertrauen auf Wiederherstellung etwas zu sein, das zu einem Ich und zu der Fähigkeit dieses Ichs führt, mit Enttäuschungen fertig zu werden.“⁷⁵



Im Garten (Junge 10 Jahre)

13. Was sind denn *intuitive Kompetenzen* der Eltern?

Es kann nicht oft genug wiederholt werden: Die Grundlagen für viele psychisch bedingte Sorgen, Nöte und Probleme im späteren Leben werden in der frühen Kindheit gelegt. Da der Säugling ein zwingendes Bedürfnis besitzt, geliebt zu werden, müssen seine Bedürfnisse, egal von welcher Art, prompt erfüllt

⁷⁴ Vgl. ebd. S. 177.

⁷⁵ Winnicott, D. (1960) Primäre Mütterlichkeit. In: Ebd.

werden. Die mütterliche und auch die väterliche Feinfühligkeit (Intuition) sind von entscheidender Bedeutung für den Aufbau eines sicheren Bindungsverhaltens des Säuglings an seine Bezugspersonen. Leider gibt es in unserer westlichen Welt sehr viele Alleinerziehende und Kleinfamilien, für die die oft anspruchsvolle Versorgung eines Säuglings oder eines Kleinkindes aufgrund zu wenig Unterstützung eine Aufgabe darstellt, die oft nervenaufreibend und zusätzlich mit viel zu wenig erholsamem Schlaf verbunden ist. Somit erweist sich dieses kleine familiale Setting oftmals als Nachteil, manchmal sogar als Gift für den Aufbau eines guten Familienklimas. In unserer stressreichen Lebenswelt stoßen die Mutter, der Vater, die Eltern oftmals schnell an die Grenzen der seelischen Belastbarkeit, was dann auch körperliche, also psychosomatische Störungen nach sich ziehen kann. Die Kleinfamilie muss unterstützt werden. Man darf sie nicht alleinlassen. Das afrikanische Sprichwort „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen“ kann als Metapher für ein Gegenmodell zur Kleinfamilie dienen. Die soziologische Forschung postuliert für die Zukunft ein neues Modell, welches das Ende der Kleinfamilie propagiert, z.B im Zusammenleben in Wohngemeinschaften. Doch hierzu braucht es nicht nur eine grundsätzlich andere Wohnungsbaupolitik, sondern auch eine personale Bereitschaft und Offenheit. Familiensoziologische Postulate betonen zudem, dass die *Kernfamilie* aus Vater, Mutter, Kind als Urinstitution ein Irrtum ist. Die bürgerliche

Familie ist historisch betrachtet ein spätes romantisches Konstrukt.⁷⁶

Sollten Sie ein *Sonnenscheinkind* haben, das *pfllegeleicht* und *störungsfrei* ist, dann bewältigen Sie die Pflege eines Kleinkindes wohl alleine. Denn so manche Mutter ist auch der Meinung, dass sich bitteschön niemand in ihre Kindererziehung einmischen möge. Dennoch ist es nicht nur für die Eltern erleichternd, wenn ein Kind mehrere Bezugspersonen besitzt, Oma, Opa, Tante, Onkel, Nachbarn etc. Auch für das Kind sind vielfältige Kontakte eine große Ressource für sein Aufwachsen und die Ausbildung einer sozialen Kompetenz.

Doch ich komme zurück zum Säugling, der in den ersten Wochen und Monaten überwiegend von einer Bezugsperson liebevoll versorgt werden sollte, in der Regel ist dies die Mutter. Denn während dieser Zeit könnten *zu viele Köche den Brei verderben*. Eine gelingende Interaktion mit dem Säugling und Kleinkind besteht z.B. in einer dem Kind freundlich zugewandten vokalen und mimischen Reaktion der Mutter. So findet beim Summen der Mutter im gleichen Rhythmus des Schaukelns des Kindes eine affektive Übereinstimmung zwischen Mutter und Kind statt⁷⁷. Einer depressiven Mutter kann dies nicht gelingen, was schwerwiegende emotionale

⁷⁶ www.faz.net/aktuell/stil/leib-seele/interview-mit-soziologin-doris-mathilde-lucke-zu-familie-17569191/in-der-reihe-in-bester-17570147.html. 20.10.2021 (abgerufen 04.07.2023).

⁷⁷ Vgl. Leuzinger-Bohleber, M. Empirische Säuglings- und Bindungsforschung. In: Braches-Chyrek, R., Röhner, C., Sünker, H. & Hopf, M. (Hrsg.) (2020) *Handbuch Frühe Kindheit*. 2. aktual. und erw. Aufl. Verlag Barbara Budrich. Kap. 2. S. 148.

Folgen für das Kind haben kann. In dem berühmt gewordenen *Still-Face-Experiment*⁷⁸ wird die Mutter-Baby-Interaktion abgebrochen, gestische und mimische Bewegungen der Mutter entfallen, sie setzt ein versteinertes und ausdrucksloses Gesicht auf, worauf kurz danach das Baby mit Angst und Weinen reagiert. Eine depressive Mutter, die sich in eine „[...] ferne, starre, gleichsam unbeseelte Figur verwandelt, [...]“⁷⁹ ist eine *tote Mutter*. „[...] Die tote Mutter ist also, anders als man zunächst glauben könnte, eine Mutter, die am Leben bleibt, die aber sozusagen psychisch tot ist, tot in den Augen des kleinen Kindes, für das sie zu sorgen hat.“⁸⁰ Dies wird von dem kleinen Kind als Katastrophe erlebt.⁸¹ Es gibt etliche Menschen, die in ihren Träumen das Gefühl eines schwindelerregenden Fallens erleben. Es lässt sich erklären durch das fehlende *Holding*, ein liebevolles Gehalten- und Versorgtwerden des Kindes in seiner frühen Lebensphase oder auch durch die damalige Erfahrung einer beängstigenden Einsamkeit durch den Verlust des psychischen Kontaktes zu einer *toten Mutter*.⁸² (Vgl. Kap. 14.)

Ein versteinertes Gesicht, auf das das Baby mit Angst reagiert, liegt auch in diesem – vielleicht sogar alltäglichen Fall ohne Depressionserkrankung – vor: Mama und Papa haben sich gestritten. Das Baby muss gewickelt werden. Der Papa übernimmt die Sache. Er beugt sich, noch den bösen Blick aus

⁷⁸ Youtube: *Tronicks's Still Face Paradigm*. (1975). Tronick, E. US-amerikanischer Entwicklungspsychologe (em.).

⁷⁹ Green, A. (2018) *Die tote Mutter*. Psychoanalytische Studien zu Lebensnarzissmus und Todesnarzissmus. 3. Aufl. Psychosozial-Verlag. Kap. 6. S. 233.

⁸⁰ Ebd.

⁸¹ Vgl. ebd. S. 241.

⁸² Vgl. ebd. S. 246.

dem Streit mit der Mama im Gesicht, über das Baby, um ihm das Strampelhöschen auszuziehen. Das Baby liegt erstarrt und voller Angst. Der böse Blick des Papas erzeugt in ihm eine große lähmende Furcht. Doch auch hier, liebe Eltern, gebe ich Entwarnung. Ein einmaliger böser Blick ist schlimm für Ihr Kind, aber nicht schädigend. Doch wird das Baby öfter mit einem bösen Blick (es reicht auch schon ein emotionsloser Blick) konfrontiert, dann stellt dies für das kleine Wesen eine wirkliche seelische Bedrohung dar.

Beobachten Sie einmal verschiedene Mütter um sich herum, bei einem Besuch zuhause, beim Spazierengehen, auf dem Spielplatz etc. Wie hält die Mutter das Baby? Wie stützt sie seinen Körper ab? Unterhält sie sich während des Fläschchengebens mit einer anderen Person? Oder telefoniert sie gar mit dem Handy? Wenn sie mit dem Kinderwagen spazieren geht, telefoniert sie dann ebenfalls mit dem Handy oder geht sie tatsächlich nur im Einklang mit ihrem Kindchen spazieren?

„Die junge Mutter schaut in der S-Bahn auf ihr Handy, während ihr Baby vergeblich ihren Blick sucht. [...] Im Fastfood-Restaurant sitzt ein Kleinkind auf dem Hochstuhl und würde Papa gerne eine zermatschte Pommes abgeben, wenn der nicht vom Handy absorbiert wäre. [...]“⁸³ Vielleicht meinen Sie nun, dieses Verhalten der Mutter und des Vaters sei doch nicht schlimm, Ihr Kind sei doch in Ihrer Obhut. Doch wenn Eltern nur körperlich anwesend sind, aber nicht liebevoll emotional,

⁸³ www.zeit.de/news/2020-05/14/wenn-das-smartphone-die-eltern-kind-bindung-gefaehrdet?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.bing.com%2F (abgerufen 14.05.2023).

wird das kleine Wesen bald resignieren, vor allem wenn es öfter diese emotionale Abwesenheit von Mama und Papa spürt⁸⁴. Es wird sich verlassen und in Angst fühlen. Sie haben ein *Kid in Not*. Das liebevolle Halten des Kindes, die fröhliche Zuwendung zu ihm, der zärtliche Blickkontakt – dies sind Zeichen der Verlässlichkeit, des Vertrauens, die sich lebenslang für ein gesundes psychisches Erleben des Kindes auswirken. Ist es nicht wunderschön, wenn Sie mit Ihrem Kind auf dem Spielplatz sind und ihm zusehen, wie es langsam mit seinen Händchen Sand aufnimmt, ihn durch ein Sieb rieseln lässt und dann voller Neugierde das kleine Häufchen betrachtet, das sich unterhalb des Siebes angesammelt hat? Und dieses Spiel wird immer wieder wiederholt, ohne dass es langweilig wird! Und irgendwann bringt es seiner Mama oder seinem Papa einen selbstgebackenen Sandkuchen, ein bisschen deformiert, aber das macht nichts und die Mama und der Papa dürfen den Kuchen nun essen und finden ihn soo lecker. Und das Kindchen fragt, ob die Mama oder der Papa nun vielleicht noch ein Eis zum Nachtisch wollen, ein leckeres Sandeis. Und die Mama und der Papa sagen „Ja“ und die Augen des Kindchens strahlen!

Doch eine Medaille hat bekanntlich zwei Seiten. Verhält sich die Mutter zu intrusiv dem Kind gegenüber, zu fordernd und zu übertrieben in ihrem Verhalten, ihrer Sprache und Mimik, dann wird sich das Kind emotional überfordert fühlen und sich

⁸⁴ Vgl. BLIKK-Medien (2017): *Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien*. Bundesministerium für Gesundheit. Abschlussbericht.

www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/blick-medien-kinder-und-jugendliche-im-umgang-mit-elektronischen-medien.html (abgerufen 14.05.2023)

abwenden. Die Intuition der Mutter beruht auf falschen Lernerfahrungen. Sie sehen, unserer Intuition ist nicht immer zu trauen! Ab dem Alter von etwa einem halben Jahr braucht das Kind auch hin und wieder einen *offenen Raum* für sich, wobei die Mutter zwar anwesend ist, aber nicht mit Stimulationen oder Pflegehandlungen in diesen wachen Zustand ihres Kindes eingreift. Wenn es gelingt, eine positive Übereinstimmung der Affekte von Mutter und Kind zu erreichen, dann ist dies die beste Voraussetzung für die Ausbildung eines gesunden Identitätserlebens des Kindes, eines sicheren Selbstwerts und der Fähigkeit zur Selbstregulation.⁸⁵

Das größere Kind im Vorschulalter befindet sich dagegen in dem ambivalenten Zustand von Abhängigkeitsverhalten und Autonomiebestreben. Zum Beispiel möchte es jetzt sofort von Ihnen auf den Arm genommen werden, im anderen Fall lehnt es diese Zärtlichkeit vehement ab. Beide Wünsche müssen Sie unbedingt respektieren. Das Kind bestimmt, wann es Zärtlichkeiten möchte, nicht die Eltern (vgl. Fußnote 45). Die nun immer deutlicher hervortretenden Autonomiebestrebungen Ihres Kindes können von manchen Eltern als Belastung gesehen werden. Für das Kind jedoch stellen sie zum Erlernen von Selbstkontrolle und Verantwortungsübernahme für eigene Gefühle und eigenes Verhalten eine wichtige Entwicklungsaufgabe dar. Kinder müssen ihre Wünsche und Bedürfnisse gegenüber den Eltern äußern dürfen, aber sie müssen auch lernen, sich den

⁸⁵ Vgl. Kernberg, O.F. & Hartmann, H.-P. (2006) *Narzissmus, Grundlagen - Störungsbilder - Therapie*. Schattauer. Kap. 1.2. S. 53 ff.
Resch, F. & Möhler, E. Entwicklungspsychologie des Narzissmus.

Wünschen und Bedürfnissen anderer unterzuordnen. Und dieses Verhalten sollten Kinder im Grundschulalter beherrschen. Ist es nicht auch angenehm, Ihrem sechsjährigen Jungen oder Mädchen aufzutragen, der Mama oder dem Papa für zehn Minuten Zeit für ein Handytelefonat zu gönnen? Und Ihr Kind wird stolz sein, Ihnen diesen Gefallen zu tun. Sie sehen, in der Kindererziehung braucht alles seine Zeit und hat alles seine Zeit.

Dennoch überschätzen Kinder ihre Kompetenzen meist, daher brauchen sie eine verlässliche Regulation durch die Eltern. Nur die Kinder, die Regeln befolgen können, werden Zufriedenheit und Wohlgefühl in ihrem sozialen Umfeld erfahren. Impulsive Kinder benötigen daher unbedingt geduldige, verständnisvolle und unterstützende Eltern, um Selbstkontrolle und Selbstregulation zu erlernen.⁸⁶



Ich kann schon malen (Mädchen 3 Jahre)

⁸⁶ Vgl. Heinrichs, N. & Lohaus, A. (2020) *Klinische Entwicklungspsychologie kompakt*. 2. Aufl. Beltz. S. 192 ff.

14. Regretting motherhood

Leider werden in unserer Gesellschaft noch immer überhöhte Anforderungen an die *Mütterlichkeit*, das *Babyglück*, das *Eltern Glück* gestellt. Die junge Mutter, der junge Vater, die junge Familie stehen unter einem großen Erwartungsdruck. Das *Mutterglück*, die feinfühlig Intuition für das Baby mag sich manchmal nicht einstellen. Nur ja keine *Rabenmutter* sein! Machen Sie sich keine Sorgen, auch diese Gefühlsambivalenzen gehören zur Normalität, wenn ein neues Menschenkind in Ihren Haushalt einzieht. „Jede Mutter hat Anspruch auf den Schutz und die Fürsorge der Gemeinschaft.“ So steht es im Artikel 6 unseres Grundgesetzes⁸⁷. Und ganz besonders bedarf sie nun der Liebe und Fürsorge ihres Partners und ihrer Partnerin bei weiblichen gleichgeschlechtlichen Paaren. Sollte rund um die Geburt und länger als vierzehn Tage danach jedoch ein besonders besorgniserregender Gemütszustand die Mutter erfasst haben mit Erschöpfung- und Traurigkeitssymptomen, dann ist dringend eine Mutter-Kind-Beratung in einer qualifizierten Einrichtung für postpartale psychische Erkrankungen aufzusuchen.⁸⁸

Dass Mutterliebe nicht angeboren ist, weiß unsere aufgeklärte Gesellschaft nun schon recht lange. Mutterliebe ist ein Mythos. Es gibt auch keinen Mutterinstinkt, dafür aber einen Beschützerinstinkt, der allen Menschen eigen ist. In dem

⁸⁷ *Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland*. (2019) 2. Aufl. dtv. I. Die Grundrechte. Art. 6.

⁸⁸ Z.B.: Schatten & Licht e.V. Initiative peripartale psychische Erkrankungen.

Schlagwort *Regretting motherhood*⁸⁹ aus einer Studie aus dem Jahr 2014 wird nicht nur das Bedauern der Mutter über die Mutterschaft ausgedrückt, sondern es wird auch die gesellschaftliche Rollenerwartung an die Frau thematisiert. Da jedes Kind das Recht hat, geliebt zu werden, liegt es in der Verantwortung der Mutter, der Eltern, sich Unterstützung zu holen bei Familien- und Gesundheitszentren oder in Selbsthilfegruppen, wenn man sich als Kleinfamilie mit diesem *Problemfall Kind* überfordert fühlt. Schuldzuweisungen sind nie die richtige Strategie. Im Gegenteil, es erfordert viel Mut von einer Mutter zu bekennen, dass sie nicht Mutter sein möchte und dass sie bedauert, ein Kind zur Welt gebracht zu haben. Nur so kann ein Lösungsprozess in Gang kommen, nicht nur für die Mutter, sondern unbedingt auch für den hilflosen kleinen Erdenbürger.

Der Psychiater und Psychotherapeut Joachim Küchenhoff weist darauf hin, dass das „völlig idealisierte Bild einer immer zur Verfügung stehenden Mutter [...] ein unerfüllbarer und unrealistischer Anspruch“ ist. [...] „Die mütterliche Ambivalenz (oder auch die väterliche Ambivalenz, die es natürlich auch gibt) hat ihre Wurzeln darin, dass keine Mutter nur Mutter ist, sondern gleichzeitig eine Person, eine Frau, eine Partnerin in einer sexuellen Beziehung. Die Mutter, die einem Baby das Leben geschenkt hat, kümmert sich nicht nur um das Baby, sondern auch um ihre eigene Gesundheit, um die Wiederherstellung ihrer weiblichen Körperidentität, um die erotischen Beziehungen, um ihren Beruf. Das Baby ist nicht die ganze Welt, obwohl es ein Faktor von enormer emotionaler

⁸⁹ Donath, O. (2016) *Regretting motherhood*. Wenn Mütter bereuen. Knaus.

Wirkung ist. Anstatt Mutterschaft zu idealisieren, könnte diese angemessener durch ihr Konfliktpotenzial definiert werden [...].⁹⁰



Paradies für Tiere (Mädchen 9 Jahre)

15. Das *Magische Denken* des Kindes

Rituale, Aberglaube und *Magisches Denken* sind wichtige Bestandteile im Leben des Kindergartenkindes. Rituale

⁹⁰ Küchenhoff, J. Frühe Trennungen und ihre Schicksale im Leben und im Spiegel der therapeutischen Beziehung. In: *Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie*. Zeitschrift für Psychoanalyse und Tiefenpsychologie. Heft 198, 54. Jg. Verlag Brandes & Apsel. 2/2023. S. 176 und 177.

strukturieren den Tagesablauf, signalisieren Halt und Vertrauen in die Welt, nicht nur bei Kleinkindern, sondern auch bei den *Großen*. Aberglaube und *Magisches Denken*, also zauberisches, fantasievolles Denken, findet vor allem im Kindergartenalter statt. Es erlaubt dem Kind, sich in seiner eigenen kleinen Umwelt zurechtzufinden, wobei das Kind seiner eigenen Logik folgt. Zwischen Phantasie und Realität gibt es noch keine Grenze. Ein Stuhl ist ein Ding zum Setzen, aber, wenn man dieses Ding umdreht, wird es zum Wagen, mit dem man in der Welt herumfahren kann. Der Stuhl kann zur Kuh werden oder zu einem Hund.⁹¹ Wenn der fünfjährige Junge seiner Mama nach dem Kindergarten stolz berichtet: „Alles aufgeessen!“, die Mama dann aber das Schinkenbrötchen nur angeknabbert in seinem Täschchen findet und dann etwas erbost reagiert: „Du schwindelst mich ja an!“, dann hat diese Mama ihren kleinen Sohn in seiner Phantasiewelt nicht verstanden. Erst mit dem Grundschulalter beginnt das reale und logische Denken. Dieser Prozess zieht sich über Jahre hin. Sie als Eltern sollten sich auf dieses Denken wie auf ein wunderschönes, fröhliches Spiel gemeinsam mit Ihrem Kind einlassen. Nur dann können Sie Ihre Kinder wirklich verstehen. Genau genommen kann man jegliche Interaktion zwischen Ihnen als Eltern und Ihrem Kind als ein wunderbares Spiel, ein Zusammenspiel ansehen, welches entspanntes Vergnügen bereitet und freudiges Lernen.

Möchten Sie noch ein Beispiel für *Magisches Denken* bekommen? Bitteschön! Der Dreijährige haut sich mit seinem

⁹¹ Vgl. Zulliger, H. *Das magische Denken des Kindes*. (2022) Psychoanalytische Pädagogik. Band 57. Ahrbeck, B., Datler, W. & Finger-Trescher, U. (Hrsg.). Psychosozial-Verlag. Kap. 6. S. 111.

Spielhammer auf den Daumen. „Du dummer Hammer!“, schimpft er. „Du darfst mir nicht wehtun. Hörst du? Ich hämmere erst weiter, wenn du mir versprichst, mir nicht mehr wehzutun! Hast du gehört?“ Und der kleine Junge setzt seine *Hammerarbeit* fort, denn er ist der festen Überzeugung, dass der Hammer ihm nun gehorcht.⁹² Vielleicht kommt Ihnen solch ein Beispiel irgendwie bekannt vor. Haben auch Sie als Erwachsener nicht schon mit einem schlagkräftigen Hammer oder mit einem heißen Topf gehadert, als Sie sich mit dem Hammer auf den Daumen schlugen oder am heißen Topf die Finger verbrannten?

Spielen ist ein Grundbedürfnis jedes Menschen. Insbesondere das kleine Kind wird so mit seiner Umgebung vertraut, eignet sich Wissen an und lernt Selbstwirksamkeit. Das Spiel grenzt sich von der Erziehung insofern ab, da Erziehung hierarchisch, also über ein Machtgefälle funktioniert, welches Zwang und Abwehr implizieren kann. Das Spielen mit Ihrem Kind kann eine höchst beglückende und vertrauensbildende Art sein, Ihrem Kind zu zeigen: Ich mag dich, du bist mir wichtig, ich habe Zeit für dich. Das heißt aber, wirklich Zeit für das Kind zu haben, ohne Ablenkung, ohne Handy, ohne Zeitdruck. Sonst lassen Sie Ihr Kind einsam und alleine im Spiel zurück. Es ist sehr traurig für ein Kind, wenn Mama oder Papa nur aus Pflichtbewusstsein mit ihm spielen und sich nicht wirklich auf ihr Kind und das Spiel einlassen. Kinder sind sehr sensibel für Aufrichtigkeit oder Lüge. Doch sie schweigen. Sie verinnerlichen ihre Traurigkeit und fühlen sich von Mama oder Papa verlassen. Auch wenn der Papa unwirsch wird, wenn das vierjährige Mädchen sich nicht

⁹² Vgl. Ebd.

an die Spielregeln hält, hat er die Welt, in der sich sein kleines Mädchen befindet, nicht verstanden.



Das ist die Mama (Mädchen 6 Jahre)

16. Demokratie in der Familie

Manche Eltern sind unreif, psychisch instabil oder passen sich nicht sozialen Normen an. Sie bieten kein hinreichend gutes Zuhause. Demokratie innerhalb der Familie jedoch setzt den reifen Menschen voraus. Eltern, die einen demokratischen Erziehungsstil praktizieren, lassen ihren Kindern, insbesondere den älter gewordenen Kindern und Jugendlichen, viel freie Wahl in ihren Entscheidungen. Ein Laissez-faire-Stil oder eine zu frühe Delegation von Verantwortung an Jugendliche muss allerdings vermieden werden. Eltern müssen wissen, dass ihre

Kinder auch noch als Jugendliche immer noch viel Unreife zeigen. Diese Unreife jedoch ist ein Zeichen für Gesundheit, sie ist ein kostbarer Bestandteil kindlichen und jugendlichen Verhaltens. Neue unverbrauchte Gefühle, schöpferisches Denken, Idealismus, Pläne schmieden, Freiheitsgefühle, Impulsivität – all dies sind Züge der faszinierenden Adoleszenzzeit.⁹³

Jugendliche sollen nicht zu früh eine *falsche* Reife erlangen. In einer Halt gebenden Familie, geprägt von Vertrauen und Zuverlässigkeit, werden Jugendliche trotz ihrer Autonomiebestrebungen und der Hinwendung zu Gleichaltrigengruppen und zu Freundschaften (*Peers*) in wichtigen Fragen die Eltern als Vertrauenspersonen kontaktieren. Dies wird insbesondere dann der Fall sein, wenn sie schon immer ehrlich ihre Gefühle ausdrücken durften, ihr *Wahres Selbst* entwickeln durften. Leider versperrt die immer noch häufig falsche traditionelle Sozialisation von Jungen diesen den Zugang zu ihren Gefühlen, wie z.B. Trauer, Angst, Scham oder Schuld. Verantwortungsvolle Eltern sind reife und psychisch stabile Eltern. Sie besitzen Selbstvertrauen, sie brauchen keinen Sündenbock und keine Schuldigen. Auch entwickeln sie dem Kind gegenüber kein infantiles Benehmen, welches sich darin zeigen kann, dass Mama oder Papa unter dem Trotz des Kindes wie unter der Bestrafung durch eine Autorität leiden oder sie von der Zuneigung des Kindes so

⁹³ Vgl. Winnicott, D. W. (2019) *Der Anfang ist unsere Heimat*. Unveränderte deutsche Neuauflage von 1990. Psychosozial-Verlag. S. 179. Englische Originalausgabe von 1986.

passiv abhängig sind, dass sie sich wie ein Kind verhalten, das ohne die Liebe seiner Mutter nicht leben kann.⁹⁴

Reife und psychisch stabile Eltern können sich selbst reflektieren und versuchen stets, den anderen, ihre Kinder zu verstehen. Sie suchen das Gespräch, auch das konstruktive Streitgespräch. In Not- und Konfliktsituationen sind sie für ihre Kinder die ersten und wichtigsten Ansprechpersonen. Sie sind weder harmoniesüchtig noch streitsüchtig, sondern realistisch und sie stehen im Einklang mit sich und der Umwelt. „[...] ein Kind ist darauf angewiesen, dass reife Eltern seine Unreife kompensieren. [...]“⁹⁵ Dies klingt sehr ambitioniert? Ja, dann ist es gut so. So soll es auch sein. Sie sind sich diesen Ehrgeiz selbst wert und vor allem sind Sie ihn für Ihre Kinder und Ihr Familienleben wert. „Wo *Es* war, soll *Ich* werden“⁹⁶ hatte schon der Begründer der Psychoanalyse Sigmund Freud postuliert und er meinte damit, dass wir uns unseren unbewussten Trieben, Verdrängungen, unseren *blinden Flecken*, unserem Narzissmus stellen müssen, um ein von diesen Abhängigkeiten freies Individuum zu werden.

Zum Abschluss dieses Kapitels einen Aphorismus? Bitteschön!
Entnommen aus Paul Watzlawicks Kultbuch aus den 1990er Jahren „Anleitung zum Unglücklichsein“:

⁹⁴ Vgl. Richter, H.-E. (1967) *Eltern, Kind und Neurose*. Psychoanalyse der kindlichen Rolle. Ungekürzte Lizenzausgabe nach der zweiten Auflage. Rowohlt TB. S. 91.

⁹⁵ Janus, L. (2023) *Die psychologische Dimension von Schwangerschaft und Geburt*. Mattes. S. 26.

⁹⁶ Freud, S. (1923) *Das Ich und das Es*. Metapsychologische Schriften. Fischer TB. 6. unveränderte Auflage (1998). Kap. Das Ich und das Es. S. 251 ff.

„Reife ist die Fähigkeit, das Rechte auch dann zu tun, wenn es die Eltern empfohlen haben.“ (Paul Watzlawick)⁹⁷



Mein lieber Rabe (Junge 8 Jahre)

17. Prävention

Das Zauberwort, um geschützt zu sein vor Erkrankungen jeglicher Art, heißt Prävention. Menschen besitzen nicht nur einen Körper, der erkranken kann, sondern auch eine Psyche, die erkranken kann. Somit kann jedes menschliche Wesen eine psychische Erkrankung bekommen. „Epidemiologische Studien

⁹⁷ Watzlawick, P. (1996) *Anleitung zum Unglücklichsein*. 15. unveränderte TB-Aufl. Piper. S. 20.

zeigen relativ konstant, dass knapp 30 Prozent aller Menschen in Deutschland innerhalb der jeweils letzten zwölf Monate unter einer psychischen ‚Störung‘ gelitten haben; [...]“.⁹⁸ Die Dunkelziffern sind nicht erfasst. Doch dass es zu einer psychischen Erkrankung kommt, dazu braucht es Entstehungsbedingungen. So kann der Mensch aus vielerlei Gründen in eine persönliche Krise geraten, z.B. durch zu viel negatives Stresserleben in Arbeit oder Familie, durch hilflos machende Widerfahrnisse wie soziale Ungerechtigkeiten oder schädigende Naturereignisse, durch ein Hineingeraten in nicht kontrollierbare Konfliktsituationen oder unvorhersehbare persönliche Niederlagen – nun, es gibt viele Möglichkeiten, die zu einer Überforderung oder Überlastung unserer Psyche führen können. Unsere Psyche reagiert dann zunächst mit einer Schutzfunktion: „Ich schütze mich vor dem, was ich subjektiv im Moment nicht aushalte.“⁹⁹ So wie Fieber eine Schutzfunktion, z.B. zur Abwehr gegenüber eindringenden Viren in den Körper besitzt, so reagiert die Psyche z.B. mit einer Depression in verzweifelnden Situationen. Stressoren gehören zum Leben. Sie sind per se nicht schädlich, sie können eine Herausforderung darstellen, die zu persönlichem Wachstum führt.¹⁰⁰ Doch wir müssen rechtzeitig die Grundlagen legen, um mit den Herausforderungen des Lebens umgehen zu lernen.

⁹⁸ Jacobi, F. et al. (2014) Twelve-month prevalence, comorbidity, and correlates of mental disorders in Germany [...]. In: Bock, T. & Heinz, A. (2016) *Psychosen. Ringen um Selbstverständlichkeit*. Anthropologische Psychiatrie. Bd. 2. 1. Auflage. Psychiatrie Verlag. S. 26.

⁹⁹ Bock, T. & Heinz, A. (2016) *Psychosen. Ringen um Selbstverständlichkeit*. Anthropologische Psychiatrie. Bd. 2. 1. Auflage. Psychiatrie Verlag. S. 168.

¹⁰⁰ Ebd. S. 64.

Das Zauberwort heißt *Prävention*. Sie tun z.B. alles, um Ihr Kind vor angstmachenden oder gefährlichen Situationen zu schützen. Sie erklären ihm, dass man vor einem Gewitter keine Angst haben muss und Sie üben mit ihm das richtige Überqueren der Straße. Deswegen sind angstauslösende und gefährliche Situationen nicht aus der Welt geschafft. Ihr Kind wird immer wieder in seinem Leben mit diesen Unwägbarkeiten konfrontiert werden. Sie werden daher versuchen, Ihrem Kind zu erklären, dass das Erleben von Angst zunächst einmal ein natürlicher emotionaler Prozess ist und uns vor Gefahren etc. schützt, aber dass Angst auch von pathologischer Natur sein kann. Dass Kinder nicht von einer krankmachenden Angst überwältigt werden, liegt an ihrer Widerstandskraft, ihrer Resilienz, die sie befähigt, mit belastenden Ereignissen kompetent umzugehen. Resilienzverhalten beruht einerseits auf angeborenen Eigenschaften wie dem Temperament des Kindes. Sie erinnern sich an die Unterscheidung *Orchideenkinder* und *Löwenzahnkinder*. Überwiegend jedoch wird Ihr Kind durch die soziale Umgebung beeinflusst, das ist im Kindesalter die Familie.

Nochmals zitiere ich aus dem Bericht zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen des Robert Koch-Instituts: „Die Familie ist für Kinder und Jugendliche lange Zeit der zentrale und wichtigste Lebensort. Die familiäre Struktur und elterliches Verhalten können die psychische Gesundheit direkt beeinflussen. Die Daten der KiGGS-Kohorte¹⁰¹ haben

¹⁰¹ KiGGS-Studie. *Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. www.kiggs-studie.de/deutsch/home.html. Ergebnisse aus KiGGS Welle 2 (2014 bis 2017) sind in Ausgabe

gezeigt, dass Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsmerkmalen der Eltern, dem elterlichen Erziehungsstil und psychischen Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen bestehen. Einerseits ist der familiäre Zusammenhalt der wichtigste Schutzfaktor neben personalen Ressourcen oder sozialer Unterstützung. Charakteristika der Familie beziehungsweise des familiären Umfelds können jedoch auch Risikofaktoren sein.“¹⁰²

Kinder nehmen sich ihre Eltern als Vorbild. Wenn ein Elternteil unter ausgeprägten Ängsten leidet, wird sehr wahrscheinlich auch das Kind darunter leiden. Ängste sind generationenübergreifend.¹⁰³ Doch in der Familie lernen Kinder auch die Grundlagen für Resilienz: „[...] die Erfahrung stabiler, haltgebender und wertschätzender Beziehungen sowie der Aufbau personaler Kompetenzen.“¹⁰⁴ [...] „Trotz ausgeprägter Resilienz kann ein Mensch psychisch erkranken – nur wird er mit dieser Herausforderung besser umgehen können als jemand mit einer höheren psychischen

10/2019 des Bundesgesundheitsblatts erschienen (abgerufen 14.05.2023).

¹⁰² Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2021) *Psychische Gesundheit in Deutschland*. Erkennen – Bewerten – Handeln. Schwerpunktbericht Teil 2. Kindes- und Jugendalter. RKI. Berlin. 5.6.2.1. S. 115. www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/P/Psychische_Gesundheit/EBH_Bericht_Psychische_Gesundheit-Teil2.pdf?__blob=publicationFile (abgerufen 14.05.2023).

¹⁰³ Vgl. Heinrichs, N. & Lohaus, A. (2020) *Klinische Entwicklungspsychologie kompakt*. 2. Aufl. Beltz. S. 169.

¹⁰⁴ Fröhlich-Gildhoff, K. (2014) Schutzmechanismen gegen psychische Belastungen. [...]. In: Bock, T. & Heinz, A. (2016) *Psychosen. Ringen um Selbstverständlichkeit*. Anthropologische Psychiatrie. Bd. 2. 1. Auflage. Psychiatrie Verlag. S. 61.

Vulnerabilität.“¹⁰⁵ „Vulnerabilität gilt als Gegenteil der Resilienz, da mit ihr „eine besondere Verletzlichkeit gegenüber belastenden Ereignissen gemeint ist, [...]“.“¹⁰⁶



Eisbecher mit Schokoguss (Junge 9 Jahre)

¹⁰⁵ Kasper, S. et al. (2008) Das Resilienzkonzept bei psychiatrischen Erkrankungen. [...] In: Bock, T. & Heinz, A. (2016) *Psychosen. Ringen um Selbstverständlichkeit*. Anthropologische Psychiatrie. Bd. 2. 1. Auflage. Psychiatrie Verlag. S. 62.

¹⁰⁶ Schumacher, J. et al. (2005) Die Resilienzskala – Ein Fragebogen zur Erfassung der psychischen Widerstandsfähigkeit als Personenmerkmal. [...] In: Bock, T. & Heinz, A. (2016) *Psychosen. Ringen um Selbstverständlichkeit*. Anthropologische Psychiatrie. Bd. 2. 1. Auflage. Psychiatrie Verlag. S. 63.

18. Das Fässchen Kind darf nicht überlaufen

Sie als Eltern können unmöglich alle Probleme, Konflikte und Gefahren von Ihren Kindern fernhalten. Dies wäre zudem falsch und kontraproduktiv, da Kinder lernen müssen, mit Widrigkeiten des menschlichen Lebens fertigzuwerden. Doch sollte das *kleine Fass*, die noch sehr verletzbare kindliche Seele, zu voll werden mit Belastungen, dann kann der *letzte Tropfen*, der das Fässchen zum Überlaufen bringt, in die Katastrophe führen. Eltern möchten stets gute und kompetente Eltern sein. Dass sie auch Fehler machen, möchten sich viele nicht eingestehen, schon gar nicht vor dem Ehepartner, den Großeltern oder anderen Eltern. Sie wollen auch nicht gerne ihre eigenen *blinden Flecken*, ihre eigenen Vulnerabilitäten und ihr eigenes *unbewusstes Material* reflektieren. So werden möglicherweise kleine Auffälligkeiten, die sich in jedem kindlichen Aufwachsen ereignen, übersehen bzw. man will sie nicht sehen. So können auch Ängste bei Kindern lange Zeit unentdeckt bleiben.¹⁰⁷ Erinnern Sie sich an das Beispiel zu Beginn dieser Schrift von dem kleinen Jungen, der jeden Abend an sein Bettchen klopfen muss? Der kleine Junge hat Angst. Wovon weiß er nicht. Das Klopfen dient seiner Beruhigung. Seine Mama und sein Papa wissen nichts von diesem traurigen Ritual. Die frühe Prävention findet nicht statt. Doch hier wäre dringend Hilfe für den kleinen Jungen notwendig.¹⁰⁸ Wenn schützende Faktoren für seine Seele im Laufe seines weiteren Lebens überwiegen, kann der kleine

¹⁰⁷ Vgl. Heinrichs, N. & Lohaus, A. (2020) *Klinische Entwicklungspsychologie kompakt*. 2. Aufl. Beltz. S. 178.

¹⁰⁸ Vgl. Schneider, G. (2024) *Tiger im Käfig. Was hat mich bloß so ruiniert?* Eine wahre Geschichte. BoD.

Junge gesunden, seine diffusen Ängste überwinden. Ist aber *das Kind erst einmal in den Brunnen gefallen*, weil Ängste nicht rechtzeitig erkannt und reguliert wurden, wird die Heilung nicht so leicht sein.

„Das Erleben von Angst ist ein natürlicher emotionaler Prozess, [...]. Angst ist per se auch nicht pathologisch und oft hat sie eine evolutionsbiologische Bedeutung, die das Überleben sichern soll. [...] Pathologisch ist, wodurch die Angst bei Kindern mit Angststörungen ausgelöst wird, nicht dass sie Angst an sich erleben. [...]“¹⁰⁹ Ebenso kommt der Intensität der Angst für einen krankhaften Verlauf eine entscheidende Bedeutung zu und ob der weitere Entwicklungsverlauf des Kindes durch die Angst beeinträchtigt ist.¹¹⁰

Daher stellt das Erlernen von Emotionsregulation, worüber schon Säuglinge Fertigkeiten besitzen, z. B. am Däumchen lutschen, eine wichtige Aufgabe für Kinder im Vor- und Grundschulalter dar. Doch die Emotionsregulation ist nicht nur ein individueller, sondern auch ein sozialer Prozess. Diese Sozialisationsaufgabe muss zuallerst von den primären Bezugspersonen geleistet werden.¹¹¹ So gelten als Schutzfaktoren z.B. Trost und Zuspruch durch die Eltern bei negativen Emotionen des Kindes, Gewährung von Unterstützung bei Ärgerreaktionen, reden über Gefühle, eine

¹⁰⁹ Heinrichs, N. & Lohaus, A. (2020) *Klinische Entwicklungspsychologie kompakt*. 2. Aufl. Beltz. S. 159.

¹¹⁰ Vgl. ebd.

¹¹¹ Vgl. Pinquart, M., Schwarzer, G. & Zimmermann, P. (2019) *Entwicklungspsychologie - Kindes- und Jugendalter*. 2. überarb. Aufl. Hogrefe. Kap. 8.3. S. 191 ff. Entwicklung von Emotionsregulation.

sichere Bindung und ein stabiles, gewaltfreies Elternhaus. Es darf demnach nicht vergessen werden, dass auch die Emotionen der primären Bezugspersonen der Kinder ein großes Gewicht für das Verhalten der Kinder besitzen. Wie verhalten sich Mama oder Papa in Alltagssituationen, aber auch in neuen, ungewohnten, ambivalenten, bedrohlichen Situationen?¹¹²

An dieser Stelle möchte ich auf die Wichtigkeit eines feinfühligem und angemessenen Umgangs mit Gefühlen, z.B. Freude, Angst, Ärger, Traurigkeit, eingehen. Schaffen Sie ein positives emotionales Klima, wo Gefühle ausgedrückt werden dürfen und häufig über sie gesprochen wird. Gefühle bei sich selbst und bei anderen wahrzunehmen und zu erkennen, erleichtert die eigene Gefühlsregulation und hilft im Umgang mit anderen Menschen, insbesondere bei Konflikten und Misserfolgen. Auch Lerngelegenheiten können besser für sich selbst genutzt werden.¹¹³

Was ist zu tun, wenn *das Kind doch in den Brunnen gefallen ist*? Dann sollten sich Eltern professionelle Unterstützung einholen. In jedem Elterngespräch in einer Erziehungsberatungsstelle ist eine der zentralsten und nicht ganz einfachen Aufgaben die Zusammenarbeit mit den Bezugspersonen. Die Eltern müssen für einen Prozess sensibilisiert werden, der sie ihr Kind mit anderen Augen sehen

¹¹² Vgl. Heinrichs, N. & Lohaus, A. (2020) *Klinische Entwicklungspsychologie kompakt*. 2. Aufl. Beltz. Kap. 7.1. S. 171. Angststörungen.

¹¹³ Vgl. *frühe Kindheit, die ersten sechs Jahre*. Zeitschrift der Deutschen Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft e.V. (Hrsg. und Verlag). 26. Jahrgang. 02/23. Editorial.

lässt. Das *unbewusste Material* der Eltern muss aktiviert werden. „[...] vor allem aber Schuldgefühle. Zur Arbeit mit dem Grundkonflikt des Kindes braucht es die Mehr-generationenperspektive. Unbewusste Delegationen, Parentifizierungen, Kollusionen, abgewehrte Trauerprozesse, Familienmythen, Vermächtnisse, Loyalitäten, Verdienst- und Schuldkonten bis hin zu lang gehüteten Familiengeheimnissen werden versteh- und veränderbar. [...]“¹¹⁴

Aber ist es nicht so, dass allein das Wort *Erziehungsberatungsstelle* in Eltern Gedanken an elterliche Erziehungsunfähigkeit auslöst? Sie fühlen sich doch als kompetente Eltern, deren Kind wohlbehütet und gut versorgt ist. Nein, Erziehungsberatung, die brauchen Sie nicht. Glücklicherweise ist dies in vielen Familien der Fall, einmal mehr, einmal weniger. Wenn Kinder erwachsen geworden sind und das familiäre Setting verlassen, können viele Eltern zufrieden sein mit sich und der Entwicklung ihres Kindes, das nun selbstbewusst und eigenverantwortlich den Aufbruch in seine eigene Lebensgestaltung zielsicher wagen kann.

Auch wenn Sie, liebe Eltern, nie eine Beratung für Ihr Kind oder für sich selbst in Anspruch nehmen mussten (oder wollten), sind die Angaben aus einer Erhebung der sogenannten BELLA-Studie¹¹⁵ dennoch auch für Sie interessant. „In einer Analyse

¹¹⁴ Lohr, M. Vom Zaubern. Aus dem Alltag einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. In: *Soziale Psychiatrie*. Nr. 177. 46. Jahrgang. Heft 03/2022. S. 8.

¹¹⁵ BELLA-Studie. BEfragung zum seeLischen WohLbefinden und VerhAlten – das Modul zur psychischen Gesundheit in KiGGS-Welle 2. 2017. Journal of Health Monitoring | 2(S3) /2017 | BELLA-Studie (rki.de) (abgerufen 14.05.2023).

mit den Daten der BELLA-Studie gaben 55,1% der Eltern an, unsicher zu sein, ob das psychische Problem ihrer Kinder ernsthaft genug für eine Behandlung sei, 28,6% der Eltern wussten nicht, an wen sie sich wenden sollten und 27,7% berichteten von der Sorge, was andere darüber denken könnten. In weiteren Studien erwiesen sich die Angst vor Stigmatisierung durch eine psychiatrische oder psychologische Behandlung oder auch die Furcht der Eltern, dass ihnen mangelnde elterliche Fürsorge unterstellt oder das Sorgerecht entzogen würde, als Hürden für eine Inanspruchnahme (kinder-)psychiatrischer und psychologisch psychotherapeutischer Versorgungsangebote.“¹¹⁶

Wenn Sie aufrichtig sind, liebe Eltern, dann haben Sie bei Ihrem Kind doch auch schon so manche Auffälligkeit festgestellt. Es ist verträumt, es ist flatterhaft, es tagträumt, es ist arbeitsunlustig, es lügt auch hin und wieder, es hat schon gestohlen, es ist naschsüchtig, es ist ein schlechter Esser, es ist furchtsam, es ist scheu und schüchtern, es ist trotzig und eigensinnig, es hat eine Zerstörungswut, es prahlt.¹¹⁷ Diese Reihe an kindlichem Verhalten ließe sich fortsetzen. Diese Auffälligkeiten haben nichts mit Verwahrlosung, Delinquenz

¹¹⁶ Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2021) *Psychische Gesundheit in Deutschland. Erkennen – Bewerten – Handeln*. Schwerpunktbericht Teil 2. Kindes- und Jugendalter. RKI. Berlin. 5.5.5. S. 111. www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/P/Psychische_Gesundheit/EBH_Bericht_Psychische_Gesundheit-Teil2.pdf?__blob=publicationFile (abgerufen 14.05.2023).

¹¹⁷ Vgl. Zulliger, H. (1923) *Psychoanalytische Erfahrungen aus der Volksschulpraxis*. [...] Bern. In: Zulliger, H. (2022) *Das magische Denken des Kindes*. Psychoanalytische Pädagogik. Band 57. Ahrbeck, B., Datler, W. & Finger-Trescher, U. (Hrsg.) Psychosozial-Verlag. S. 12.

oder emotionaler Störung zu tun. Sie stellen eher ein übliches Verhalten in der kindlichen und jugendlichen Entwicklung dar. Sie als Eltern reagieren, wenn Ihnen dieses Verhalten Ihres Kindes im Alltagstrott und Alltagsstress überhaupt auffällt, gewiss nicht immer gelassen und verständnisvoll. Sie haben Ihr Kind bestimmt schon einmal (oder mehrmals) angeschrien, Sie haben Handy- oder Fernsehverbot erteilt, Sie haben mit Liebesentzug oder Gesprächsverweigerung reagiert und was Eltern sonst noch so einfallen mag, wenn sie selbst gestresst sind. Kinder, je jünger sie sind, nehmen Störungen im Familienleben eher klaglos und schweigend als Normalität hin. So werden den Eltern externalisierende Probleme, wie z.B. motorische Unruhe, Stören, Unaufmerksamkeit oder aggressives Verhalten, eher auffallen als internalisierende Probleme, wie z.B. ein depressives Verhalten wie Niedergeschlagenheit, Grübeln, sich Sorgen machen oder auch Essstörungen, die von außen nicht leicht erkennbar sind. Im schlimmsten Fall könnten solche Auffälligkeiten bis zum Erwachsenenalter persistieren¹¹⁸, wenn psychosoziale, familiäre Probleme wie häufiger Streit zwischen den Eltern, Erziehungsprobleme, eine elterliche psychische Belastung oder kritische Lebensereignisse, wie Scheidung, Krankheit, Umzug, Tod, als aufrechterhaltende Risikofaktoren wirken. Problemverhalten der Kinder, das Eltern lange nicht sehen wollten und über Jahre hinweg abwehrten, muss irgendwann an die Oberfläche durchbrechen. Schulprobleme oder Probleme im Umgang mit Gleichaltrigen können ein ernster Warnhinweis sein. Spätestens im jungen Erwachsenenalter

¹¹⁸ Vgl. Heinrichs, N. & Lohaus, A. (2020) *Klinische Entwicklungspsychologie kompakt*. 2. Aufl. Beltz. Kap. 4. Epidemiologie zu psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter.

spitzt sich dann möglicherweise die Situation für den jungen Menschen zu. Einen Zusammenhang mit lange zurückliegenden kindlichen Auffälligkeiten wollen Eltern dann nicht immer erkennen. Der junge Erwachsene wird für sich selbst verantwortlich gemacht. Ein *Kid in Not*. Doch gerade dann zeigt sich, ob Vertrauen und Zusammenhalt in der Familie gelebt wurden und werden, ob es eine starke Bezugsperson gibt, die bei Schwierigkeiten, bei Fehlverhalten, bei Niederlagen, bei Peinlichkeiten hinter diesem jungen verzweifelten Menschen steht, ihn stützt und auffängt. Anzumerken ist, dass auch eine Oma, ein Opa, eine Tante, eine Lehrkraft solch eine vertrauensvolle und verlässliche Bezugsperson, solch einen rettenden Engel darstellen kann.

An dieser Stelle möchte ich auch auf die traurige Tatsache hinweisen, dass in westlichen Ländern der Suizid bei Jugendlichen die zweithäufigste Todesursache ist (nach Verkehrsunfällen). Als Risikokonstellation für einen Suizid gelten u.a. die Faktoren: das Gefühl der sozialen Isolation oder das Gefühl, für andere eine Last zu sein.¹¹⁹

Prävention, also die Vorbeugung gegen das Erleiden von psychischen Schäden, gelingt am besten in einer Familie, in der Kinder ein von Liebe und Vertrauen geprägtes Familienleben vorfinden. Ein Streit, eine Auseinandersetzung, ein Konflikt zwischen dem Elternpaar oder zwischen dem Kind und Mama oder Papa lässt sich nie gänzlich vermeiden. Doch Sie als Eltern, als Mama, als Papa fungieren als Modell, wie ein Streit konstruktiv und mit einem Lerngewinn an sozialer Kompetenz

¹¹⁹ Vgl. Deutsches Ärzteblatt PP. Ausgabe Mai 2020. www.aerzteblatt.de/archiv/213917/Suizidalitaet-im-Kindes-und-Jugendalter (abgerufen 04.07.2023).

für Ihr Kind beendet werden kann. So machen Sie Ihr Kind resilient, widerstandsfähig. Als Faktoren, die Resilienz bedingen oder mit ihr in einem engen Zusammenhang stehen, werden in der Literatur u.a. diese Faktoren genannt: Selbstständigkeit, Beziehungsfähigkeit, Humor, Mut, Einsicht, Reflexion, Fantasie, Kreativität, Stressresistenz, sowie Lebenssinn und Verstehbarkeit der Welt (Kohärenzempfinden).¹²⁰ Lassen Sie sich von der Fülle an Faktoren nicht erschlagen. Sie wachsen in einer gesunden Familie wie Blumen in einer gesunden Wiese.



Mein Vater (Junge 12 Jahre)

¹²⁰ Vgl. Bock, T. & Heinz, A. (2016) *Psychosen. Ringen um Selbstverständlichkeit*. Anthropologische Psychiatrie. Bd. 2. 1. Auflage. Psychiatrie Verlag. S. 62.

19. Die *Verstärkungsfalle* und andere Fallen

Unsere Einstellungen stimmen nicht immer mit unserem Verhalten überein. Wir wissen so viel, handeln oft aber nicht danach. Eltern lesen Erziehungsratgeber in Vielzahl und sind dann doch mit ihrem Kind in einer bestimmten Situation überfordert. Stand die Lösung nicht auf Seite 152 im zuletzt gelesenen Erziehungsratgeber? Dennoch lohnt es sich, sich Wissen zu den am meisten vorkommenden Erziehungsfallen anzueignen. Es lohnt sich, einige Theorien der Entwicklungspsychologie und der Sozialpsychologie zu kennen.

Haben Sie schon einmal den Begriff *Verstärkungsfalle* gehört? Dass ein bestimmtes Verhalten durch Loben oder durch eine Belohnung verstärkt werden kann, so dass dieses Verhalten in Zukunft öfter auftreten möge, das wissen Sie. Diese positive Verstärkung wenden wir z. B. bei einem kindlichen Verhalten an, das uns gefällt. Ein Verhalten kann aber auch durch Nachgeben, um ein bestimmtes (unangenehmes) Verhalten zu beenden, verstärkt werden (negative Verstärkung). Nur ist uns dies meistens nicht bewusst, denn oftmals verstärken wir durch Nachgeben ein kindliches Verhalten, das uns nicht gefällt. Ihr Kind schreit, denn es möchte nicht den blauen Winterpullover anziehen, sondern das gelbe Sommershirt. Sie geben nach, weil Ihnen das Geschrei heute zuwider ist. Ihr Kind wurde für sein Schreien verstärkt und wird bei künftigen ihm missfallenden Gelegenheiten wieder schreien. Sie als Mutter oder Vater sitzen in der *Verstärkungsfalle* fest. Beobachtungen

in Familien zeigen, dass Eltern diesem sie benötigten Kindverhalten nur allzuoft nachgeben.¹²¹

Eine weitere Falle, in die Eltern tappen können, ist mangelnde Konsequenz. Einmal erlauben Sie Ihrem nörgelnden Kind den Lutscher, ein anderes Mal verbieten Sie ihn. Solch ein intermittierend verstärktes Verhalten lässt sich meistens nicht mehr löschen, da das Kind gelernt hat, dass es doch wenigstens manchmal Erfolg mit seinem Nörgeln hat.¹²²

Eine weitere Erziehungsmaßnahme ist die Bestrafung. Sie scheint sehr erfolgreich zu sein im Beenden des unangemessenen Verhaltens des Kindes, für die endgültige Löschung dieses unliebsamen Verhaltens jedoch denkbar ungeeignet, da das Kind sein lediglich unterdrücktes Verhalten in unbeobachteten Momenten wieder zeigen wird.¹²³ So wird ein Kind, das sein Geschwisterchen haut und dafür heftig ausgeschimpft wird, nicht mehr das Geschwisterchen hauen, sondern demnächst den Nachbarhund treten oder den schwächeren Klassenkameraden hauen.

Dies alles hört sich sehr schwierig an. Eltern sind nicht immer konsequent, sie sind nicht immer geduldig, sie sind auch nervös und genervt. Doch Sie wissen, dass es wichtige Schutzfaktoren gegen Störungen in der Eltern-Kind-Beziehung gibt. Und Sie werden sich immer wieder an Sie erinnern, wenn Sie wieder einmal die Nerven Ihrem Kind gegenüber verloren

¹²¹ Vgl. Selg, H., Mees, U. & Berg, D. (1997) *Psychologie der Aggressivität*. 2. überarb. Auflage. Hogrefe. Kap. 6.2. S. 188 ff. Aggressive Interaktionen in der Familie.

¹²² Vgl. Heinrichs, N. & Lohaus, A. (2020) *Klinische Entwicklungspsychologie kompakt*. 2. Aufl. Beltz. S. 100.

¹²³ Vgl. ebd. S. 98.

haben und Sie werden versuchen, diese Schutzfaktoren so oft wie möglich zu pflegen. *Was man füttert, das wächst.* Ich möchte diese Schutzfaktoren noch einmal nennen, da sie so wichtig sind: 1. viel elterliche Wärme und Unterstützung, 2. ein induktiver, erklärender Erziehungsstil, 3. Regeln und Pflichten für das Familienzusammenleben besitzen und einhalten, wie z.B. feste gemeinsame Essenszeiten, feste Zu-Bett-Geh-Zeiten und gemeinsame Aktivitäten, 4. voller Aufmerksamkeit den Kindern zuhören, 5. den Kindern Autonomie gewähren mit ausreichenden, altersangemessenen Entscheidungsräumen, 6. positives Sozialverhalten anerkennen, 7. Gebote und Verbote so erläutern, dass sie dem Alter des Kindes angemessen sind und dass das Kind somit die Folgen eines bestimmten Verhaltens sowohl für sich als auch für andere Menschen erfassen kann.¹²⁴



Das ist die Mama (Junge 3 Jahre)

¹²⁴ Vgl. Pinquart, M., Schwarzer, G. & Zimmermann, P. (2019) *Entwicklungspsychologie - Kindes- und Jugendalter*. 2. überarb. Aufl. Hogrefe. Kap. 10. S. 241. Moralische Entwicklung.

20. Exkurs Gewalt

Ihre Kinder beobachten Sie genau, liebe Eltern. Auch wenn dies Ihnen nicht bewusst ist. Beobachtetes Verhalten, hier das der Eltern, wird von Kindern imitiert, allerdings unter der Voraussetzung, ob dieses Verhalten belohnt oder bestraft wird.¹²⁵ Lernen geschieht also nicht allein durch Beobachtung, sondern auch aufgrund einer Erfolgsoption. Wer ist nach einem Streit der Sieger? Der Stärkere, der Frechere, der Aggressivere, der Gewalttätigere? Oder der Friedfertige, der Versöhnliche, der Kompromissbereite, der Klügere? Oder endet der Streit in einer Win-Win-Situation?

Emotionen wie Unlust, Ärger, Wut, Zorn sind uns Menschen angeboren. Bereits Kleinkinder stampfen mit dem Fuß auf, zeigen die Zähne oder machen eine Faust, wenn ihnen etwas nicht passt. Wahrscheinlich hat schon ein kleines Kind erfasst, dass eine Faust zu ballen oder mit dem Fuß aufzustampfen eine größere Wirkung auf die Eltern ausübt und mehr Aufmerksamkeit erbringt als ein leises Klagen oder ein stiller Protest. Da Aggressionen im Alltag erwachsener Menschen meist dysfunktional sind, das Leben also nicht verbessern, bevorzugen Erwachsene bei Ärgersituationen im öffentlichen Raum eher ein selbstsicheres Verhalten.¹²⁶ Innerhalb der Familie jedoch verhalten sich Erwachsene, also die Eltern, die Mamas, die Papas, bei Ärger- oder Stresssituationen meist

¹²⁵ Vgl. Bandura, A. (1978) Social-learning theory of aggression. *Journal of Communication*. 28. S. 12 – 29. In: *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*. 1/2022. DGVT. S. 85.

¹²⁶ Vgl. Selg, H., Mees, U. & Berg, D. (1997) *Psychologie der Aggressivität*. 2. überarb. Auflage. Hogrefe. Kap. 3. S. 43. Entwicklung aggressiven Verhaltens.

weniger beherrscht und kontrolliert. „[...] Die Familie ist per se ein zeugenarmer Raum, weshalb sie nicht zu Unrecht als der gefährlichste Ort der Welt bezeichnet wird. Gestützt wird diese prinzipiell gefährliche Situation dadurch, dass es so etwas wie ein unausgesprochenes Nicht-Einmischungs-Gebot in familiäre Angelegenheiten in unserer Gesellschaft gibt. [...]“¹²⁷

An dieser Stelle erlauben Sie mir einen Exkurs zu dem Begriff *Gewalt*. Er ist nicht zu verwechseln mit den oben genannten uns angeborenen Emotionen Unlust, Ärger, Wut, Zorn. Gewalt kommt in vielerlei Erscheinungsformen vor und die Sozialwissenschaften versuchen, sie mit allerhand Definitionen zu fassen. Gewalt stellt eine extreme Form der Aggression dar und ist von Macht und Kontrolle nicht zu trennen. Konzentrieren wir uns auf *Häusliche Gewalt*. Sie kann sich zwischen den Partnern ereignen und sie kann auch die Kinder betreffen. Schon das Miterleben häuslicher Gewalt, die miterlebte Bedrohung oder Verletzung einer engen Bezugsperson, erzeugt bei Kindern nahezu durchgängig hohen Stress und geht bei allen Kindern, auch bei Säuglingen und Kleinkindern, mit erheblichen Belastungen einher und gilt in vielen Fällen als Kindeswohlgefährdung.¹²⁸

„Heute gibt es eine weitgehend gesicherte Befundlage, dass in der Familie miterlebte Gewalt negative Auswirkungen auf die

¹²⁷ Bormann, M. Häusliche Gewalt – das unveränderte Tabu in der Psychotherapie. In: *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*. 1/2022. DGVt. S. 32.

¹²⁸ Vgl. Meysen, Thomas (Hrsg.) (2021): *Kindschaftssachen und häusliche Gewalt*. Umgang, elterliche Sorge, Kindeswohlgefährdung, Familienverfahrensrecht. Heidelberg: SOCLES. Kap. 3.1. S. 24. www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen (abgerufen 26.05.2023).

Entwicklung eines Kindes haben kann. Kinder sind abhängig von denjenigen, die sie betreuen und versorgen. Deswegen erleben sie eine körperliche Bedrohung gegenüber einem betreuenden Elternteil, meist der Mutter, auch als Bedrohung gegen sich selbst – oft sogar schlimmer als eine Bedrohung gegen sich selbst.“¹²⁹

Ferdinand Sutterlüty, Professor für Soziologie mit dem Schwerpunkt Familien- und Jugendsoziologie, konstatiert, dass nach wie vor, bis heute, hohe Gewalttaten das Familienleben kennzeichnen, obwohl Gewalt doch gesellschaftlich weitgehend geächtet ist. Doch Einstellung und Handeln befinden sich nicht in Übereinstimmung. Was sind die Gründe für familiäre Gewalt? Diese Gründe (nach Sutterlüty) seien hier aufgeführt:

Die Vorstellung des Paares von dem Ideal der romantischen Liebe und ihre elterliche Erwartung, durch Kinder Erfüllung zu finden sind sehr enttäuschungsanfällig und schlagen demnach bei Nichterfüllung schnell in Aggression um. Weitere Gründe sind Mysognie (Frauenfeindlichkeit), sadistische Neigungen, männliche und weibliche Kontrollwut, possessive (besitzergreifende) Attitüden der Eltern gegenüber ihren Kindern, Konflikte zwischen den Geschlechtern und den Generationen sowie die intensive und körpernahe Sozialbeziehung der Familienmitglieder innerhalb der Familie.¹³⁰

¹²⁹ Ebd. Kap. 3.1. S. 24.

¹³⁰ Vgl. Sutterlüty, F. Gewalt in der Familie. In: Ecarus, J. & Schierbaum, A. (Hrsg.) (2022) *Handbuch Familie*. Band I. Gesellschaft, Familienbeziehungen und differentielle Felder. 2. ü. u. akt. Aufl. Springer. Teil III. S. 707 ff.

Nach der Kriminalstatistik 2019 des Bundeskriminalamtes „[...] wird in Deutschland etwa stündlich eine Frau durch ihren Partner schwerwiegend verletzt – wobei nur angezeigte Fälle berücksichtigt sind. [...]“¹³¹ Partnerschaftsgewalt geht am häufigsten von Männern aus. Dennoch können Frauen ebenso gewalttätig sein, insbesondere was die Gewalt gegen ihre Kinder betrifft. Betrachten wir die Kinder. Es sei daran erinnert, dass Gewalt nicht nur physische, also körperliche Gewalt bedeutet, wie z.B. stoßen, schütteln, schlagen etc. des Kindes, sondern auch emotionale Gewalt einschließlich Vernachlässigung, d.h. liebloses Elternverhalten, verbale Drohungen aussprechen, ignorieren des Kindes, stundenlanges Schweigen, demütigen, Liebesentzug, die emotionalen Signale des Kindes nicht beachten, unzureichende Beaufsichtigung etc. Und drittens sexualisierte Gewalt, d.h. „[...] jede durchgeführte oder versuchte sexuelle Handlung mit oder ohne direkten sexuellen Kontakt an/mit einem Kind“.¹³²

Gewalterfahrung in der eigenen Kindheit ist ein häufig berichteter Risikofaktor nicht nur für die Ausübung, sondern auch für das Erleben von Partnerschaftsgewalt in der später eigenen Familie des Kindes. Ebenso kann das frühere Erleben

¹³¹ Bundeskriminalamt (2019). Partnerschaftsgewalt – Kriminalstatistische Auswertung – Berichtsjahr 2018. Wiesbaden. Bundeskriminalamt. In: *WestEnd. Neue Zeitschrift für Sozialforschung*. 17. Jhg. Heft 1. 2020. Hartmann, E. & Hoebel, T. Die Schweigsamkeit der Gewalt durchbrechen. S. 75.

¹³² Barth, M. *Gewichtige Anhaltspunkte für Kindeswohlgefährdung in der frühen Kindheit aus medizinischer und psychosozialer Perspektive*. Expertise. Beiträge zur Qualitätsentwicklung im Kinderschutz 10. Herausgegeben vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen (NZFH). Köln. 2022. 2.2.1. S. 15.

von Gewalt dazu führen, dass Gewalt vermehrt akzeptiert wird.¹³³ Laut Bundeskriminalamt sind in Deutschland „Im Jahr 2020 [sind] 152 Kinder gewaltsam zu Tode gekommen. 115 von ihnen waren zum Zeitpunkt des Todes jünger als sechs Jahre. In 134 Fällen erfolgte ein Tötungsversuch. Mit 4.918 Fällen von Misshandlungen Schutzbefohlener wurde eine Zunahme um 10 % im Vergleich zum Vorjahr registriert. Kindesmissbrauch ist um 6,8 % auf über 14.500 Fälle gestiegen. [...]“¹³⁴ Da Kinder, je nach Alter, zunächst gar nicht erkennen und schon gar nicht kommunizieren, was ihnen widerfährt, zeigen sich die Traumafolgen meist erst viele Jahre später, wenn die Lebensbiografie schon beschädigt oder gar zerstört ist.¹³⁵ Die Schweigsamkeit der Gewalt ist hier das große Problem, das Schweigen, Verleugnen, Vertuschen, Verdrängen in der eigenen Familie sowie das „Schweigen der anderen“.¹³⁶

Da der Aspekt der emotionalen Gewalt ein Nischendasein fristet und die meisten Erwachsenen emotionale Gewalt nicht als gewaltmäßige Handlung wahrnehmen und anerkennen,

¹³³ Cascardi, M. & Jouriles, E.N. (2018) Mechanisms underlying the association of exposure to family of origin violence and adolescent dating violence. In: *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*. 1/2022. DGVT. S. 85.

¹³⁴ www.bka.de/DE/Presse/Listenseite_Pressemitteilungen/2021/Presse2021/210526_pmkindgewaltopfer.html. (Letzter Zugriff: 14.05.2022). In: *Soziale Psychiatrie* 177. 46 Jahrgang. Heft 03/2022. DGSP. Köln. Chodzinski, C. Psychische Traumatisierungen bei Kindern und Jugendlichen – eine kritische Sicht auf die Situation. S. 14 bis 16.

¹³⁵ Ebd. S. 14.

¹³⁶ Andresen, S. Aufarbeitung sexueller Gewalt gegen Kinder und Jugendliche. Impulse für die sozialwissenschaftliche Gewaltforschung. In: *WestEnd. Neue Zeitschrift für Sozialforschung*. 17. Jhg. Heft 1. 2020. S. 103 bis 113.

möchte ich auf eine Kampagne des Kinderschutzbund Bundesverbandes e.V. hinweisen. In einem Youtube-Video spricht die Erziehungswissenschaftlerin mit Schwerpunkt Kindheit und Familie Frau Professorin Sabine Andresen, die ab Mai 2023 das Ehrenamt der Präsidentin des Kinderschutzbundes innehat, über die Kampagne *Gewalt ist mehr als Du denkst*.

„Jeder Mensch weiß, dass man Kinder nicht schlagen darf. Denn Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Doch darüber, dass auch seelische Verletzungen in der Erziehung nichts zu suchen haben, gibt es kaum Bewusstsein. Oftmals wird Kindern Gewalt angetan, ohne dass den Erwachsenen klar ist, dass sie gewaltvoll handeln. Der Kinderschutzbund möchte mit seiner Kampagne ‚Gewalt ist mehr als Du denkst‘ darauf aufmerksam machen. Wir wollen ein Bewusstsein dafür schaffen, dass auch psychische Gewalt Schaden anrichtet.“¹³⁷ Frau Andresen betont, dass man ein Kind in Angst und Schrecken versetzen kann, ohne es berührt zu haben, einzig durch Gewalt signalisierende Gesten, z.B. wie die Hand heben, als ob man schlagen will. Eine Mutter, die ihr *unartiges* Kind erpresst, indem sie zum Beispiel androht: „Wenn du nicht folgst, dann gehe ich weg und lasse dich alleine“, weiß nicht, welchen seelischen Schaden sie in diesem Moment in der Kinderseele anrichtet. Stress, Ängste, Lernblockaden bis in das Erwachsenenalter hinein können das Leben dieses Kindes, wenn es solche erschreckenden Erfahrungen immer wieder machen muss, beeinträchtigen, ja schwer schädigen. *Kids in Not*. Frau Andresen richtet den dringenden Appell an das

¹³⁷//kinderschutzbund.de/gewalt/ Gewalt ist mehr als du denkst. Kampagne gegen psychische Gewalt. Youtube Video „*Emotionale Gewalt gegen Kinder*.“ (abgerufen 25.05.2023).

Umfeld, an die Gesellschaft, bei solchen Beobachtungen nicht wegzuschauen, nicht zu schweigen, nicht der Meinung zu sein, dass man sich in anderer Leute Angelegenheiten nicht einzumischen habe.

Liebe Eltern, dies ist auch ein Appell an Sie, sich einzumischen. Indem Sie sich für diese Schrift interessieren, gehören Sie meiner Meinung nach zu den Mamas und Papas, die an gutem und verantwortungsvollem Erziehungshandeln sehr interessiert sind und die sich in ihrem eigenen Verhalten immer wieder reflektieren wollen. Ihre Kinder haben mit Ihnen das *große Los* gezogen. Herzlichen Glückwunsch! Daher schauen Sie bitte genau hin, wo andere Eltern, andere Mamas und Papas unangemessenes, sogar falsches, schädigendes Verhalten im Umgang mit ihrem Kind zeigen. Das Kind darf mit seiner Angst „Niemand hilft mir“ nicht allein gelassen werden. Scheuen Sie sich nicht, diese Eltern, die meistens in Unkenntnis handeln, freundlich anzusprechen. So weiß das *Kid in Not*, dass solch ein Verhalten falsch ist, dass jemand da ist, der es in Schutz nimmt und ihm hilft. Dieses *Eindringen in die Privatsphäre anderer Menschen* mag sehr ungewohnt sein. Doch je mehr Menschen sich einmischen, wo Kindern Unrecht geschieht, umso mehr wird dieses Verhalten zur Normalität werden und es wird ein Bewusstsein geschaffen für das Kindeswohl. Dafür sei Ihnen an dieser Stelle herzlich gedankt!

Kein Kind kommt bössartig zur Welt. Es gibt verschiedene Theorien, wie gewalttätiges Handeln ausgelöst und ausgeführt wird. Innerhalb der sozialpsychologischen Gewaltforschung werden die Auslöser für bössartiges Verhalten und für Gewalt in den Vorbildern der Umwelt gesehen, in den Verhältnissen

und Situationen, in denen der Mensch sich befindet.¹³⁸ Eine Theorie besagt, dass bestimmte Situationen zu gewalttätigem Handeln führen können, eher nicht die Persönlichkeit des handelnden Individuums.¹³⁹ So befindet sich die überlastete Mutter, die ihr Schreibaby nicht mehr ertragen kann, in einer Ausnahmesituation oder der Ehemann, der aufgrund der unaufhörlichen Demütigungen seiner Ehefrau ihr gegenüber handgreiflich wird.

Psychoanalytische Erklärungsansätze für Gewaltakte thematisieren hingegen bestimmte Persönlichkeitsstörungen, deren Grundlagen aufgrund dysfunktionaler Bindungserfahrungen in der frühen Kindheit gelegt wurden. (Vgl. Kap. 3.) Eltern, die sich nicht in ihr Baby einfühlen können, verhindern dessen Affektregulierung und Impulskontrolle¹⁴⁰. Eine fehlende mimische und vokale Spiegelung und spielerische Interaktion durch die Eltern berauben das Kleinkind der Grundlage für ein lebensfähiges Selbstgefühl. So kann das Kind, später der Jugendliche, Phantasie und Wirklichkeit aufgrund einer mangelnden Selbstreflexionsfähigkeit weniger gut unterscheiden und so zu falschen Annahmen über andere kommen, d. h. die Mentalisierungsfähigkeit, das Sich-Hineinversetzen in Andere

¹³⁸ Vgl. Welzer, H. (2005) *Täter. Wie aus ganz normalen Menschen Massenmörder werden.* In: Baberowski, J. (2018) *Räume der Gewalt.* Fischer TB. S. 32.

¹³⁹ Vgl. Welzer, H. (2005) *Täter. Wie aus ganz normalen Menschen Massenmörder werden.* Fischer. S. 44-45.

¹⁴⁰ Vgl. Kernberg, O.F. & Hartmann, H.-P. (2006) *Narzissmus, Grundlagen -Störungsbilder -Therapie.* Schattauer. Kap. 4.3. S. 512. Peter Fonagy. *Persönlichkeitsstörung und Gewalt – ein psychoanalytisch-bindungstheoretischer Ansatz.*

ist gestört, eigene Gedanken werden als Realität wahrgenommen. So kann ein Gedanke, ein Gefühl, ein Vorurteil, ein Verdacht fälschlicherweise als faktische Realität angenommen werden, was eine Vorbedingung für Gewalt darstellen kann.¹⁴¹ Wer über keine stabile Mentalisierungsfähigkeit verfügt, wird einen *Angriff* einer anderen Person als den Versuch einer Zerstörung des eigenen Selbst fehldeuten, was mit einem Erleben von Scham und Demütigung einhergeht, gefolgt von Wut und Rachedurst.¹⁴² So handelt es sich bei diesem Gewaltakt eher um den verzweifelten Versuch, das zerbrechliche Selbst vor dem Ansturm der Scham und der Demütigung zu schützen, die häufig ganz ungewollt von einem anderen ausgelöst wurde.¹⁴³ Die frühe Bindungssicherheit, die aufgrund des Einfühlungsvermögens der Bezugsperson und ihrer Achtsamkeit in der Begegnung mit den psychischen Zuständen des Kindes entsteht, gilt gemäß dieser Erklärungsansätze als Prädiktor für die Entwicklung eines sicheren und kohärenten kindlichen Selbst. Zudem konnte eine transgenerationale Weitergabe von Bindungssicherheit nachgewiesen werden.¹⁴⁴

„Die Auswirkungen eines desorganisierten Bindungsmusters auf das Selbst als Akteur könnte der Schlüssel sein für unser Verständnis gewalttätigen Verhaltens.“¹⁴⁵ Und der bekannte Kinderarzt und Psychoanalytiker Donald Winnicott schrieb schon vor fünfzig Jahren, dass aggressives Verhalten nur allzu oft den Versuch widerspiegelt, mit einer schädigenden Umwelt

¹⁴¹ Vgl. ebd. S. 514.

¹⁴² Vgl. ebd. S. 527.

¹⁴³ Vgl. ebd. S. 528.

¹⁴⁴ Vgl. ebd. S. 517.

¹⁴⁵ Ebd. S. 519.

fertig zu werden und dieses Verhalten somit ein Zeichen für Lebendigkeit darstellen könne, was als ein „Lebenszeichen“ zu werten sei in dem Kampf, unter unerträglichen Bedingungen zu überleben.¹⁴⁶ Somit müssen sich Umwelt, Verhältnisse und Situationen ändern. Dies kann nur durch den Menschen selbst geschehen. Unsere Kinder brauchen Mama oder Papa, eine liebevolle, verlässliche Bezugsperson, in ihren ersten so wichtigen Lebensjahren ganz dringend. Individuation, Individualität und Selbstverwirklichung der Eltern müssen in dieser Zeit etwas hintenangestellt werden. Das Ergebnis kann ein zufriedenes und glückliches Kind sein. Doch auch unsere Kinder müssen schon in einem frühen Lebensalter lernen, Verantwortung für ihre Taten, ihre Worte, ihre Füße und ihre Fäuste zu tragen.¹⁴⁷ Dazu benötigen sie das Vorbild der Eltern oder der entsprechenden Bezugspersonen.

Sie sehen, liebe Eltern, friedfertiges Verhalten und Selbstbeherrschung sind immer wieder erneut zu erarbeitende Verhaltensweisen. Lebenslang sind wir Übende. Unser Temperament können wir nicht ändern, aber wir können unser Verhalten ändern. Und: Legen Sie sich einen *realistischen Optimismus*¹⁴⁸ (im Gegensatz zu einem *naiven Optimismus*, der alles „rosig“ sieht) und eine *seelische Klugheit* (z.B. auf

¹⁴⁶ Vgl. Winnicott, D.W. (1974) Reifungsprozesse und fördernde Umwelt. Kindler. In: Kernberg, O.F. & Hartmann, H.-P. (2006) *Narzissmus, Grundlagen -Störungsbilder -Therapie*. Schattauer. Kap. 4.3. S. 492. Peter Fonagy. Persönlichkeitsstörung und Gewalt – ein psychoanalytisch-bindungstheoretischer Ansatz.

¹⁴⁷ Quelle nicht mehr auffindbar. Bitte melden.

¹⁴⁸ Vgl. Seligman, M.E.P. (1990) *Pessimisten küßt man nicht, Optimismus kann man lernen*. Knauer.

stressige Phasen folgen Phasen der Entspannung¹⁴⁹) zu. Es sind Eigenschaften, mit denen wir im Zusammenleben in unserer Familie, insbesondere mit unseren Kindern, immer punkten und gewinnen.

Doch die Komplexität, die uns als menschliches Wesen aus Leib und Seele ausmacht, ist noch nicht vollständig erforscht. Unsere Gene, unsere Psyche oder unsere Umwelt – was hat auf uns den größten Einfluss? So gibt es Studien, die Umweltfaktoren als unsere wichtigsten Einflussfaktoren thematisieren, z.B. das Verhalten der Eltern in der frühen Kindheit. Doch andere Studien, z.B. Zwillings- und Adoptionsstudien, belegen die große Bedeutung der Gene auch bei der Entstehung von psychischen Erkrankungen. So konnten genetische und verhaltens-neurologische Studien eine Vererbbarkeit von impulsiven Aggressionen und gewalttätigem antisozialem Verhalten nachweisen.¹⁵⁰ Doch erinnern Sie sich, liebe Eltern, an die Erkenntnisse aus der *Epigenetik* (Kap. 3), an die Unterscheidung von *Orchideenkindern* und *Löwenzahnkindern* (Kap. 4), an die Aussage *Was man füttert, das wächst* (Kap. 10)? Auch Gene lassen sich durch Umwelteinflüsse verändern! Eine genetische

¹⁴⁹ Vgl. Schnack, G. & Schnack-Iorio, B. (2022) *Die Vagus-Meditation*. Der Entspannungsnerv: Wie Sie ihn aktivieren und damit Stress reduzieren. Thieme.

¹⁵⁰ Vgl. Eley, T.C. et al. (1999) Sex differences in the etiology of aggressive and non-aggressive antisocial behavior; Vgl. Rhee, S.H. & Waldmann, I.D. (2002) Genetic and environmental influences on antisocial behavior. A metaanalysis of twin and adoption studies. Beide in: Kernberg, O.F. & Hartmann, H.-P. (2006) *Narzissmus, Grundlagen-Störungsbilder -Therapie*. Schattauer. Kap. 4.3. S. 494 u. S. 495. Peter Fonagy. Persönlichkeitsstörung und Gewalt – ein psychoanalytisch-bindungstheoretischer Ansatz.

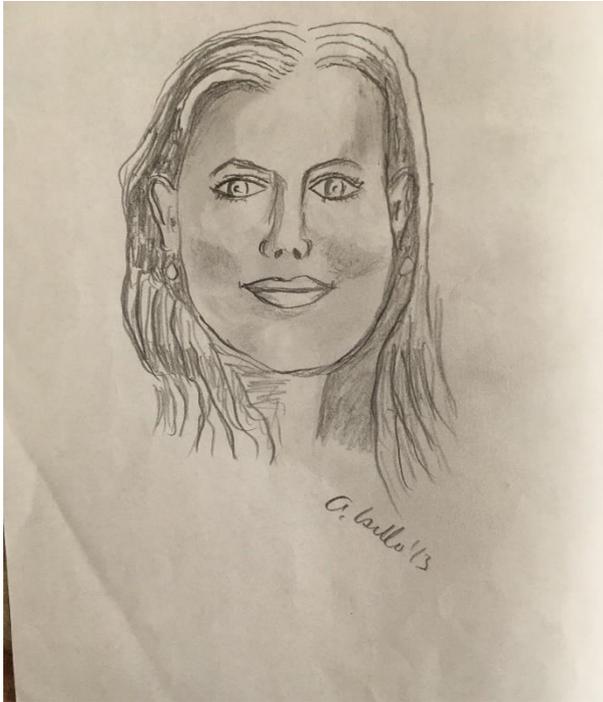
Vulnerabilität stellt kein *kausales* Risiko dar, d.h. ein vererbtes Risiko muss nicht unweigerlich eintreten.

„Die ‚Ausstattung‘ und auch eine Reihe folgender negativer Lebensereignisse legen keineswegs auf immer und ewig fest, was aus dem Kind, dem Jugendlichen oder dem Erwachsenen wird. Zu jedem Zeitpunkt können neue Sozialerfahrungen nicht nur zu einer Veränderung des Lebensweges führen, sondern qua epigenetischer Prozesse auch zu einer Korrektur der biologischen Basis, also dessen, was hier ‚Ausstattung‘ genannt wird.“¹⁵¹

Wir alle sollten auch nicht vergessen, dass es so etwas wie eine *anthropologische Konstante* gibt, nachdem etwas *Fremdes* in uns allen lebt, da wir alle „Vernachlässigung in mehr oder weniger großem Ausmaß erfahren haben“¹⁵².

¹⁵¹ Peukert, R. & Julius, L. (2022) *Geschwister psychisch erkrankter Menschen*. BoD. V. 3. Exkurs: (Epi-) Genetik und soziale Erfahrung. S. 196 – 197. Zitiert nach: Boyce, W.T. 2019. Brisch, K.H. 2016. & Lesch K. P. 2020 u. 2021.

¹⁵² Tronick, E.Z. & Gianino, A.F. (1986) The transmission of maternal disturbance to the infant. In: Kernberg, O.F. & Hartmann, H.-P. (2006) *Narzissmus, Grundlagen -Störungsbilder -Therapie*. Schattauer. Kap. 4.3. S. 525. Peter Fonagy. Persönlichkeitsstörung und Gewalt – ein psychoanalytisch-bindungstheoretischer Ansatz.



Mutter (Junge 17 Jahre)

21. „Nur noch fünf Minuten!“

Ein überaus wichtiges Thema, das alle Familien mit Kindern betrifft, ist der Umgang mit digitalen Medien. Sie als verantwortungsvolle Eltern sind gewiss gut informiert über ein gesundes Nutzungsverhalten Ihrer Kinder. So werden Bildschirmzeiten (TV, Laptop, Tablet, Handy) mit den Kindern abgesprochen, wobei die Nutzung frühestens ab einem Alter von drei Jahren erfolgen sollte. Sie als Eltern fungieren

selbstverständlich als Vorbild. So gelingt es Ihnen auch zu vermitteln, dass digitale Medien überwiegend wie ein Werkzeug zu benutzen sind, z.B. zur Informationsbeschaffung. Bildungsforscher zählen den souveränen Umgang mit digitalen Informationstechnologien neben Schreiben, Lesen und Rechnen zu den Schlüsselqualifikationen. Da digitale Medien aber häufig zur reinen Unterhaltung benutzt werden, werden Sie als Eltern wissen, dass die *äußere Welt* gewiss spannender sein kann als die *Cyber-Welt*. Wenn Ihre Kinder die Wahl haben zwischen einem *streaming*-Video oder einer tollen Fahrradtour mit Ihnen – was meinen Sie, wofür entscheiden sich Ihre Kinder? Antwort: Für das *streaming*-Video. Hm. Nun, dann kommt es auf Ihre Kreativität an und die Zeit, die Sie für Ihr Kind aufbringen wollen und können. Zuerst das Video und dann die Fahrradtour oder heute das Video und morgen die Fahrradtour. Aber die Fahrradtour sollte dann auch wirklich *toll* werden!

Übrigens: Auch die Augen Ihres Kindes profitieren von Aktivitäten im Freien. Denn die Nähe zu Smartphone und Co befördert Sehschwächen, z.B. Kurzsichtigkeit, Schielen oder verschwommenes Sehen.¹⁵³

Eine problematische Nutzung von *gaming*, *social media* oder *streaming* wird überwiegend in der Altersgruppe von zehn bis siebzehn Jahren beobachtet. Eine Studie von DAK-Gesundheit und dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf ergab für das Jahr 2022, dass über 600 000 Jungen und Mädchen ein pathologisches Nutzungsverhalten aufweisen. Demnach

¹⁵³ Vgl. www.aerztezeitung.de/Medizin/Wann-das-Smartphone-fuer-Kinderaugen-gefaehrlich-wird-231359.html (veröffentlicht: 21.09.2018, abgerufen: 29.07.2023).

bleiben auch nach den Lockerungen der Maßnahmen, die aufgrund der Covid-19-Pandemie verfügt wurden, die digitalen Medien ein wichtiger Bestandteil des Lebens für Kinder und Jugendliche. „Die aktuellen Zahlen und die Entwicklung in der Pandemie sind alarmierend“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Wenn jetzt nicht schnell gehandelt wird, rutschen immer mehr Kinder und Jugendliche in die Mediensucht und der negative Trend kann nicht mehr gestoppt werden.“ So würden Familien zerstört und die Zukunft vieler junger Menschen bedroht.¹⁵⁴ (Vgl. Kap. 13.)

Nicht nur die Mediennutzung des eigenen Kindes kann zur Gefahr werden. Die Gefahr kommt auch anonym über den Bildschirm zu Ihrem Kind. Nicht nur, dass Gewalt, Pornografie und Rassismus ungefragt und direkt über das Handy auf Ihr Kind treffen¹⁵⁵, auch Cyber-Mobbing-Attacken finden rund um die Uhr im Netz statt. Die Täter sind kaum zu ermitteln. Aber ein betroffenes Kind, ein betroffener Jugendlicher kann womöglich ein Leben lang als Opfer einer solchen Attacke leiden. Da das Pubertätsalter die gefährlichste Phase darstellt, um ein Opfer von Cybermobbing zu werden, wird das informative Gespräch mit Ihrem Kind schon im Grundschulalter wichtig. Die Ergebnisse der *Cyberlife IV Studie* von 2022 zeigen, dass Cybermobbing bei Kindern und Jugendlichen zwischen acht und 21 Jahren zum Dauerproblem

¹⁵⁴ www.dak.de/dak/bundesthemen/dak-studie-in-pandemie-hat-sich-mediensucht-verdoppelt-2612364.html#/ (abgerufen 14.05.2023).

¹⁵⁵ Vgl. Müller, S. (2023) *Wir verlieren unsere Kinder! Gewalt, Missbrauch, Rassismus – Der verstörende Alltag im Klassen-Chat.* Droemer.

geworden ist. Die daraus resultierenden körperlichen und psychischen Beschwerden können dramatisch sein.¹⁵⁶

Liebe Eltern, Sie wissen, dass, sobald Ihr Kind zu einem Schulkind wird, die Gefahr, zu einem Mobbing-Opfer zu werden, groß ist. Es muss nicht immer der Cyberraum sein. Auch der Schulhof verlockt so manchen Täter dazu, in Ihrem Kind ein potentielles, leicht zu fassendes Opfer zu sehen. Ein psychisch gesundes Kind aus einem intakten Elternhaus wird sich schnell seinen Eltern anvertrauen. Dieses Vertrauensband ist der beste Schutz und die beste Prävention, nicht zum Opfer solch hässlicher Attacken zu werden. Sprechen Sie frühzeitig mit Ihren Kindern in der je altersgemäßen Sprache über solch mögliche Angriffe. Dann wird Ihr Kind sich schon bei einem kleinen Verdacht Hilfe und Unterstützung bei Ihnen holen, auch wenn im jugendlichen Alter die Peers wichtiger werden als Mama und Papa. Doch Ihre Kinder wissen, in der Not sind Sie der *Fels in der Brandung*.

Übrigens: Das unabhängige Informationsportal *klicksafe*¹⁵⁷ stellt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene viele Tipps und Materialien zu digitalen Diensten und Themen zur Verfügung. Zum Beispiel finden Sie als Eltern darin auch Hinweise, wie Sie in einen guten und regelmäßigen Austausch mit Ihren Kindern über den Medienkonsum kommen können und über welche Gesprächseinstiege Sie Ihre Kinder motivieren können zu einem offenen und ehrlichen Austausch über deren Online-

¹⁵⁶www.tk.de/presse/themen/praevention/medienkompetenz/studie-cyberlife-2022-2135612?tkcm=ab (abgerufen 14.05.2023).

¹⁵⁷ www.klicksafe.de

Erlebnisse. Drei Faktoren sind dafür Voraussetzung: Zeit, Vertrauen und Vorbild.¹⁵⁸



Alles Gute zum Muttertag (Junge 10 Jahre)

22. Erkenne dich selbst!

Kinder großzuziehen gehört zu den schönsten und befriedigendsten Aufgaben, die uns das Leben vorgibt. Falls Sie

¹⁵⁸ Ebd. Vgl. News 2023. 23. Juni 2023. www.klicksafe.de/news/mit-diesen-fragen-erfaehrst-du-mehr-ueber-die-mediennutzung-deines-kindes (abgerufen: 01.07.2023).

dennoch in Sorge sind - vielleicht auch erst nach dem Lesen dieser Schrift, dieser Verantwortung nicht gerecht werden zu können, dann kann es an Ihren eigenen dysfunktionalen Erfahrungen mit Ihrer Herkunftsfamilie liegen. Auch hier gibt es ein Zaubermittel gegen diese Sorge: *Erkenne dich selbst!*¹⁵⁹ Schon das *Delphische Orakel*, die Weissagungsstätte aus dem antiken Griechenland, hat diesen weisen Rat erteilt. Weisheit erlangt man durch schonungsloses Fragen an sich selbst. Wir bekommen Antworten zu unseren *blinden Flecken*, zu den *Gespenstern in Kinderzimmern*, zu unserem *unbewussten Material*. Diese *Mentalisierungsfähigkeit*¹⁶⁰ umfasst nicht nur das Nachdenken über sich selbst, sondern unbedingt auch die Bereitschaft und Kompetenz, sich in andere hineinversetzen zu können, um z.B. bei Ihrem Kind zu verstehen, welche Gedanken und Gefühle es bewegen. Seien Sie offen und neugierig Ihrem Kind gegenüber. Und stellen Sie Fragen. Denn Sie wissen nicht, was in dem Köpfchen Ihres Kindes vor sich geht.

Vielleicht sind Sie nach dem Lesen dieser Schrift aber auch der Meinung, dass Sie Vieles im Zusammensein mit Ihrem Kind / Ihren Kindern intuitiv oder wissentlich richtig gemacht haben. Dann gratuliere ich Ihnen und Ihren Kindern. Wunderbar! Dann reichen Sie doch bitte diese Schrift an andere Eltern, Mamas, Papas, Omas, Opas etc. weiter. Solch ein exponentielles Wachstum an Wissen um unserer Kinder willen kann für eine

¹⁵⁹ „Erkenne dich selbst.“ Inschrift am Eingang des Tempels von Delphi. („Nichts im Übermaß“ als zweite Inschrift.)

¹⁶⁰ Vgl. Kriz, J. (2014) *Grundkonzepte der Psychotherapie*. 7. überarb. u. erweiterte Auflage. Beltz. Kap. 7. S. 114 u. 115.

freundliche zukünftige Gesellschaft, für eine Gesellschaft mit *menschlichem Antlitz* von Vorteil, ja ein Glücksfall sein.

Nichtsdestotrotz, der eigene Erkenntnisprozess ist der *Königsweg* im Zusammenleben in einer Familie, mit den Kindern und innerhalb einer Gemeinschaft generell. Da allerdings viele unserer Einstellungen, Überzeugungen und Haltungen *ich-synton* sind, d.h. Sie selbst empfinden sie nicht als fremd oder störend, sondern als festen Bestandteil Ihrer Persönlichkeit, dann seien Sie bitte offen und tolerant und lassen sich ab und zu ein Feedback geben, z.B. von Ihren Kindern, wie Ihre *Erziehungsmaßnahmen* ankommen. Wenn Ihre Kinder Sie kritisieren dürfen, und das werden sie mit zunehmendem Alter – hoffentlich – tun, dann haben Sie Vieles richtig gemacht. Dann haben Sie selbstbewusste und angstfreie Kinder großgezogen, die in der Lage sind, die Autorenschaft über ihr eigenes Leben zu übernehmen. Und wenn Sie das Gefühl haben sollten, zu viele Fehler gemacht zu haben, dann seien Sie bitte mit sich barmherzig. Wir sind menschliche Wesen und somit fehlbar und störungsanfällig. An diesen Fehlern und Störungen werden Ihre Kinder auch wachsen können. Denn verzärtelte und verwöhnte Kinder, denen Eltern alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumen wollen, werden im späteren Leben umso härter mit der eher unbarmherzigen Realität zusammenstoßen und möglicherweise Rückschläge erleiden, von denen sie sich nur schwer oder gar nicht erholen werden.

Erkenne dich selbst! Nach dieser *Rosskur* werden Sie besser erkennen, was Ihr Kind braucht, um ein fröhlicher und selbstbewusster Mensch zu werden. Ich habe schon auf das Unglaubliche, was uns fassungslos macht und uns erschüttert,

hingewiesen, dass aus all diesen kleinen unschuldigen Wesen, die so offen und neugierig auf diese Welt schauen, die so unverstellt, wahrhaftig und gewaltfrei auf die Menschen zugehen und ihnen bedingungslos vertrauen, dass aus diesen kleinen Sonnenscheinkindern im späteren Leben auch Menschen mit gescheiterten Biografien, verzweifelte und unglückliche Individuen hervorgehen können, aber auch Kriminelle, Gewalttäter, Psychopathen und Diktatoren. Andererseits wissen wir auch, dass Kinder mit einem schwachen Selbst, Kinder, die hilflos und abhängig sind, als Erwachsene schneller zu Opfern oder zu Mitläufern werden, z.B. von Macht- und Dominanzstrukturen, und schneller den Verführungskünsten von Schmeichlern, Heuchlern und Populisten erliegen. Kinder mit einem starken Selbst sind gut geschützt vor solchen Gefahren. Sie entwickeln zudem weniger psychische Auffälligkeiten und Störungen. Nur Menschen mit einem starken, reifen Selbst können unsere Welt zu einer besseren Welt machen, zu einer friedlicheren Welt. In der Familie können Sie dafür die Grundlagen legen.

„Wenn wir die Menschen nur nehmen, wie sie sind,
so machen wir sie schlechter;
wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollten,
so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind.“

(Johann Wolfgang Goethe „Wilhelm Meisters Lehrjahre“ 1795)

Nützliche Adressen und hilfreiche Links

- ❖ Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e.V. www.kindersicherheit.de
- ❖ Bundeskinderschutzgesetz (BKisSchG)
- ❖ Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke). Der Fachverband für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung
- ❖ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)
- ❖ Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK).
<https://bptk.de/ratgeber/hilfen-bei-psychischen-und-familiaeren-problemen/>
- ❖ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)
- ❖ Der Kinderschutzbund Bundesverband. www.dksb.de
- ❖ Deutsches Jugendinstitut e.V. (DJI) Forschung zu Kindern, Jugendlichen und Familien an der Schnittstelle von Wissenschaft, Politik und Fachpraxis
- ❖ Deutsche Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft e.V. www.liga-kind.de
- ❖ Elternsein.info. www.elternsein.info
- ❖ KIKA von ARD und ZDF. www.kika.de
- ❖ Kindergesundheit-info. www.kindergesundheit-info.de
- ❖ Kinder- und Jugendstärkungsgesetz (KJSG).
www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/gesetze/neues-kinder-und-jugendstaerkungsgesetz-162860
- ❖ KinderRechteForum (KRF).
www.kinderrechteforum.org
- ❖ Kinderrechte-Portal | Das Bildungsportal für Kinderrechte

- ❖ Klicksafe – EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz. www.klicksafe.de
- ❖ Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH). www.fruehehilfen.de
- ❖ Podcast Deutsches Kinderhilfswerk (DKHW) „Familienrecht-Kindgerecht“. www.dkhw.de/podcast-familienrecht-kindgerecht
- ❖ *Safe* - Fernsehserie von Caroline Link. Acht Folgen in Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie. Erstausstrahlung 2022
- ❖ Schatten & Licht e.V. Initiative peripartale psychische Erkrankungen. <https://schatten-und-licht.de>
- ❖ STARK - Streit und Trennung meistern. www.stark-familie.info/de/
- ❖ UN-Kinderrechtskonvention (UN-KRK) UNICEF
- ❖ Verband alleinerziehender Mütter und Väter Bundesverband e.V. (VAMV). www.vamv.de
- ❖ www.polizei-beratung.de/medienangebot/detail/44-kinder-schuetzen/

Literaturverzeichnis

Adam-Lauterbach, D. (2020) *Geschwisterbeziehung und seelische Erkrankung*. 2. Aufl. Klett-Cotta.

Ahlheim, R. Ungeliebte Erbschaften. In: *Kerbe. Forum für soziale Psychiatrie*. 2/2021. 39. Jhg. S. 35 ff.

Andresen, S. Aufarbeitung sexueller Gewalt gegen Kinder und Jugendliche. Impulse für die sozialwissenschaftliche Gewaltforschung. In: *WestEnd. Neue Zeitschrift für Sozialforschung*. 17. Jhg. Heft 1. 2020. S. 103 ff.

Baberowski, J. (2018) *Räume der Gewalt*. Fischer TB.

Bandura, A. (1978) Social-learning theory of aggression. *Journal of Communication*. 28. S. 12 – 29. In: *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*. 1/2022. DGVT. S. 85.

Barth, M. *Gewichtige Anhaltspunkte für Kindeswohlgefährdung in der frühen Kindheit aus medizinischer und psychosozialer Perspektive*. Expertise. Beiträge zur Qualitätsentwicklung im Kinderschutz 10. Herausgegeben vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen (NZFH). Köln. 2022. 2.2.1. S. 15.

BELLA-Studie. BEfragung zum seeLischen WohLbefinden und VerhAlten – das Modul zur psychischen Gesundheit in KiGGS-Welle 2. 2017. *Journal of Health Monitoring* | 2(S3) /2017 | BELLA-Studie (rki.de) (abgerufen 14.05.2023).

BLIKK-Medien (2017): *Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien*. Bundesministerium für Gesundheit. Abschlussbericht.

www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/blick-medien-kinder-und-jugendliche-im-umgang-mit-elektronischen-medien.html (abgerufen 14.05.2023)

Bock, T. & Heinz, A. (2016) *Psychosen. Ringen um Selbstverständlichkeit*. Anthropologische Psychiatrie. Bd. 2. 1. Auflage. Psychiatrie Verlag.

Bormann, M. Häusliche Gewalt – das unveränderte Tabu in der Psychotherapie. In: *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*. 1/2022. DGVT. S. 32.

Boyce, T.W. & Ellis, B.J. (2005) *Biological sensitivity to context*: I. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity.

Braches-Chyrek, R., Röhner, C., Sünker, H. & Hopf, M. (Hrsg.) (2020) *Handbuch Frühe Kindheit*. 2. aktual. und erw. Aufl. Verlag Barbara Budrich.

Braches-Chyrek, R. Kinderrechte. In: Braches-Chyrek, R., Röhner, C., Sünker, H. & Hopf, M. (Hrsg.) (2020) *Handbuch Frühe Kindheit*. 2. aktual. und erw. Aufl. Verlag Barbara Budrich. Kap. 6.

Brock, I. (Hrsg.) (2018) *Wie die Geburtserfahrung unser Leben prägt*. Psychosozial Verlag.

Bundeskinderschutzgesetz. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Inkrafttreten 2012. www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/kinder-und-jugend/kinder-und-jugendschutz/bundeskinderschutzgesetz/das-bundeskinderschutzgesetz-86268 (abgerufen 24.05.2023). Weiterentwicklung im Gesetz zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen (Kinder- und Jugendstärkungsgesetz – KJSG). Inkrafttreten 2021. www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/gesetze/neues-kinder-und-jugendstaerkungsgesetz-162860 (abgerufen 24.05.2023).

Bundeskriminalamt (2019). Partnerschaftsgewalt – Kriminalstatistische Auswertung – Berichtsjahr 2018. Wiesbaden. Bundeskriminalamt.

Cascardi, M. & Jouriles, E.N. (2018) Mechanisms underlying the association of exposure to family of origin violence and adolescent dating violence. In: *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*. 1/2022. DGVT. S. 85.

Chodzinski, C. Psychische Traumatisierungen bei Kindern und Jugendlichen – eine kritische Sicht auf die Situation. In: *Soziale Psychiatrie* 177. 46 Jahrgang. Heft 03/2022. DGSP. Köln. S. 14 ff.

Deutsches Ärzteblatt (2018) 115: 23-30.
www.aerzteblatt.de/archiv/195721/Nichtsuizidales-selbstverletzendes-Verhalten-im-Jugendalter (abgerufen 14.05.2023).

Deutsches Ärzteblatt PP. Ausgabe Mai 2020.
www.aerzteblatt.de/archiv/213917/Suizidalitaet-im-Kindes-und-Jugendalter (abgerufen 04.07.2023).

Die Bibel. Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. Altes und Neues Testament. Herausgegeben i.A. der Bischöfe Deutschlands, Österreichs, der Schweiz, des Bischofs von Luxemburg, des Bischofs von Lüttich, des Bischofs von Bozen-Brixen. Pattloch. Aschaffenburg. Lizenzausgabe der Katholischen Bibelanstalt. (1983) 2. Aufl. d. Endfassung. Stuttgart. 2. Aufl.

Donath, O. (2016) *Regretting motherhood*. Wenn Mütter bereuen. Knaus.

Ecarius, J. & Schierbaum, A. (Hrsg.) (2022) *Handbuch Familie*. Band I. Gesellschaft, Familienbeziehungen und differentielle Felder. 2. üb. u. akt. Aufl. Springer.

Fraiberg, S. (1980) Clinical Studies in Infant Mental Health: The first year of life. New York. In: Kernberg, O.F. & Hartmann, H.-P. (2006) *Narzissmus, Grundlagen-Störungsbilder-Therapie*. Schattauer. Kap.

1.2. S. 52 Resch, F. & Möhler, E. Entwicklungspsychologie des Narzissmus.

Eley, T.C. et al. (1999) Sex differences in the etiology of aggressive and non-aggressive antisocial behavior; Vgl. Rhee, S.H. & Waldmann, I.D. (2002) Genetic and environmental influences on antisocial behavior. A metaanalysis of twin and adoption studies. Beide in: Kernberg, O.F. & Hartmann, H.-P. (2006) *Narzissmus, Grundlagen -Störungsbilder -Therapie*. Schattauer. Kap. 4.3. S. 494 u. S. 495. Peter Fonagy. Persönlichkeitsstörung und Gewalt – ein psychoanalytisch-bindungstheoretischer Ansatz.

Fonagy, P. Persönlichkeitsstörung und Gewalt – ein psychoanalytisch-bindungstheoretischer Ansatz. In: Kernberg, O.F. & Hartmann, H.-P. (2006) *Narzissmus, Grundlagen -Störungsbilder -Therapie*. Schattauer. Kap. 4.3. S. 512.

Freud, S. (1920) *Das Ich und das Es*. Metapsychologische Schriften. Fischer TB. 6. unveränderte Auflage. (1998).

Freud, S. (1926) Hemmung, Symptom und Angst. GW XIV. In: *Verhaltenstherapie mit Kindern und Jugendlichen. Zeitschrift für die psychosoziale Praxis*. 14. Jhg., Ausgabe 1 + 2 /2018. DGVT.

Fröhlich-Gildhoff, K. (2014) Schutzmechanismen gegen psychische Belastungen. [...]. In: Bock, T. & Heinz, A. (2016) *Psychosen. Ringen um Selbstverständlichkeit*. Anthropologische Psychiatrie. Bd. 2. 1. Auflage. Psychiatrie Verlag. S. 61.

frühe Kindheit, die ersten sechs Jahre. Zeitschrift der Deutschen Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft e.V. (Hrsg. und Verlag). 26. Jahrgang. 02/23.

Green, A. (2018) *Die tote Mutter*. Psychoanalytische Studien zu Lebensnarzissmus und Todesnarzissmus. 3. Aufl. Psychosozial-Verlag.

Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland (2019) 2. Aufl. dtv.

Haarer, J. (1934) *Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind*. München.

Hartmann, E. & Hoebel, T. Die Schweigsamkeit der Gewalt durchbrechen. In: *WestEnd. Neue Zeitschrift für Sozialforschung*. 17. Jhg. Heft 1. 2020. S. 75.

Hartmann, H.-P. Narzisstische Persönlichkeitsstörungen – ein Überblick. In: Kernberg, O.F. & Hartmann, H.-P. (2006) *Narzissmus, Grundlagen - Störungsbilder - Therapie*. Schattauer. Kap. 1.1. S. 9.

Hasse, J. & Schreiber, V. (Hrsg.) (2019). *Räume der Kindheit – Ein Glossar*. Transcript.

Heinrichs, N. & Lohaus, A. (2020) *Klinische Entwicklungspsychologie kompakt*. 2. Aufl. Beltz.

Höhl, S. & Pauen, S. Neue Erkenntnisse der Gehirnforschung und ihre Bedeutung für frühes Lernen. In: Braches-Chyrek, R., Röhner, C., Sünker, H. & Hopf, M. (Hrsg.) (2020) *Handbuch Frühe Kindheit*. 2. aktual. und erw. Aufl. Verlag Barbara Budrich. Kap. 2.

Holmes, *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 2013. In: Meysen, Thomas (Hrsg.) (2021): *Kindschaftssachen und häusliche Gewalt*. Umgang, elterliche Sorge, Kindeswohlgefährdung, Familienverfahrensrecht. Heidelberg: SOCLES.
www.bmfsfj.de/resource/blob/185888/8061cc0422a8178cc976a968625e93ff/kindschaftssachen-und-haeusliche-gewalt-data.pdf
(abgerufen 24.05.2023). Kap. 3. S. 78.

Jacobi, F. et al. (2014) Twelve-month prevalence, comorbidity, and correlates of mental disorders in Germany [...]. In: Bock, T. & Heinz, A. (2016) *Psychosen. Ringen um Selbstverständlichkeit*. Anthropologische Psychiatrie. Bd. 2. 1. Auflage. Psychiatrie Verlag. S. 26.

Janus, L. *Die lebensgeschichtliche Bedeutung von Schwangerschaft und Geburt*. In: Brock, I. (Hrsg.) (2018) *Wie die Geburtserfahrung unser Leben prägt*. Psychosozial Verlag. S. 57.

Janus, L. (2023) *Die psychologische Dimension von Schwangerschaft und Geburt*. Mattes.

Janus, L. Pränatale Psychologie als Ressource für die Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen. In: *Verhaltenstherapie mit Kindern und Jugendlichen. Zeitschrift für die psychosoziale Praxis*. 14. Jhg., Ausgabe 1 + 2 / 2018. DGVT. S. 7 ff.

Janus, L. (2020) *Texte zur pränatalen Dimension in der Psychotherapie*. Mattes.

Kant, I. (1804) *Über Pädagogik*. Königsberg.

Kasper, S. et al. (2008) Das Resilienzkonzept bei psychiatrischen Erkrankungen. [...] In: Bock, T. & Heinz, A. (2016) *Psychosen. Ringen um Selbstverständlichkeit*. Anthropologische Psychiatrie. Bd. 2. 1. Auflage. Psychiatrie Verlag. S. 62.

Kerbe. Forum für soziale Psychiatrie. 2/2021. 39. Jhg.

Kernberg, O.F. & Hartmann, H.-P. (2006) *Narzissmus, Grundlagen-Störungsbilder-Therapie*. Schattauer.

KiGGS-Studie. *Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. www.kiggs-studie.de/deutsch/home.html.
Ergebnisse aus KiGGS Welle 2 (2014 bis 2017) sind in Ausgabe 10/2019 des Bundesgesundheitsblatts erschienen (abgerufen 14.05.2023).

Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie. Zeitschrift für Psychoanalyse und Tiefenpsychologie. Heft 198, 54. Jg., 2/2023. Verlag Brandes & Apsel.

Kriz, J. (2014) *Grundkonzepte der Psychotherapie*. 7. überarb. u. erweiterte Auflage. Beltz.

Küchenhoff, J. Frühe Trennungen und ihre Schicksale im Leben und im Spiegel der therapeutischen Beziehung. In: *Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie*. Zeitschrift für Psychoanalyse und Tiefenpsychologie. Heft 198, 54. Jg., 2/2023, Verlag Brandes & Apsel. S. 176 und 177.

Lange, A. & Alt, C. Frühe Kindheit und Familie(n): Zwischen Demografie, Sozialstruktur und Kultur. In: Braches-Chyrek, R., Röhner, C., Sünker, H. & Hopf, M. (Hrsg.) (2020) *Handbuch Frühe Kindheit*. 2. aktual. und erw. Aufl. Verlag Barbara Budrich. Kap. 6.

Leuzinger-Bohleber, M. (2018) *Chronische Depression, Trauma und Embodiment*. Eine transgenerative Perspektive in psychoanalytischen Behandlungen. Vandenhoeck & Ruprecht.

Leuzinger-Bohleber, M. Empirische Säuglings- und Bindungsforschung. In: Braches-Chyrek, R., Röhner, C., Sünker, H. & Hopf, M. (Hrsg.) (2020) *Handbuch Frühe Kindheit*. 2. aktual. und erw. Aufl. Verlag Barbara Budrich. Kap. 2.

Lieb, K., Frauenknecht, S. & Brunnhuber, S. (2016) *Intensivkurs Psychiatrie und Psychotherapie*. 8. Auflage. Elsevier.

Lohr, M. Vom Zaubern. Aus dem Alltag einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. In: *Soziale Psychiatrie*. Nr. 177. 46. Jahrgang. Heft 03/2022. S. 8.

Memmi, A. (1992) *Rassismus*. Europäische Verlagsanstalt.

Meysen, Thomas (Hrsg.) (2021): *Kindschaftssachen und häusliche Gewalt*. Umgang, elterliche Sorge, Kindeswohlgefährdung, Familienverfahrensrecht. Heidelberg: SOCLES.
www.bmfsfj.de/resource/blob/185888/8061cc0422a8178cc976a96

8625e93ff/kindschaftssachen-und-haeusliche-gewalt-data.pdf
(abgerufen 24.05.2023).

Montessori, M. (1909) *Die Entdeckung des Kindes*. Rom.

Müller, S. (2023) *Wir verlieren unsere Kinder! Gewalt, Missbrauch, Rassismus – Der verstörende Alltag im Klassen-Chat*. Droemer.

Peukert, R. & Julius, L. (2022) *Geschwister psychisch erkrankter Menschen*. BoD.

Pinquart, M., Schwarzer, G. & Zimmermann, P. (2019) *Entwicklungspsychologie - Kindes- und Jugendalter*. 2. überarb. Aufl. Hogrefe.

Rammsayer, T. & Weber, H. (2010) *Differentielle Psychologie – Persönlichkeitstheorien*. Hogrefe.

Resch, F. & Möhler, E. Entwicklungspsychologie des Narzissmus. In: Kernberg, O.F. & Hartmann, H.-P. (2006) *Narzissmus, Grundlagen-Störungsbilder-Therapie*. Schattauer. Kap. 1.2.

Richter, H.-E. (1967) *Eltern, Kind und Neurose*. Psychoanalyse der kindlichen Rolle. Ungekürzte Lizenzausgabe nach der zweiten Auflage. Rowohlt TB.

Robert Koch-Institut (Hrsg.). (2021) *Psychische Gesundheit in Deutschland. Erkennen – Bewerten – Handeln*. Schwerpunktbericht Teil 2. Kindes- und Jugendalter. RKI. Berlin.
www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/P/Psychische_Gesundheit/EBH_Bericht_Psychische_Gesundheit-Teil2.pdf?__blob=publicationFile
(abgerufen 12.05.2023).

Schandry, R. (2011) *Biologische Psychologie*. 3. vollst. überarbeitete Auflage. Beltz.

Schnack, G. & Schnack-lorio, B. (2022) *Die Vagus-Meditation*. Der Entspannungsnerv: Wie Sie ihn aktivieren und damit Stress reduzieren. Thieme.

Schneider, G. (2024) *Tiger im Käfig. Was hat mich bloß so ruiniert?* Eine wahre Geschichte. BoD.

Schumacher, J. et al. (2005) Die Resilienzskala – Ein Fragebogen zur Erfassung der psychischen Widerstandsfähigkeit als Personenmerkmal. [...] In: Bock, T. & Heinz, A. (2016) *Psychosen. Ringen um Selbstverständlichkeit*. Anthropologische Psychiatrie. Bd. 2. 1. Auflage. Psychiatrie Verlag. S. 63.

Seiffge-Krenke, I. (2017) *Widerstand, Abwehr und Bewältigung*. Vandenhoeck und Ruprecht.

Selg, H., Mees, U. & Berg, D. (1997) *Psychologie der Aggressivität*. 2. überarb. Auflage. Hogrefe.

Seligman, M.E.P. (1990) *Pessimisten küßt man nicht, Optimismus kann man lernen*. Knauer.

18. *Shell Jugendstudie*. Erscheinungsjahr 2020. www.shell.de/ueberuns/initiativen/shell-jugendstudie.html (abgerufen 04.07.2023).

Soziale Psychiatrie. Nr. 177. 46. Jahrgang. Heft 03/2022.

Spangler, Gottfried / Vierhaus, Marc / Zimmermann, Peter (2020): *Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern aus Familien mit unterschiedlich starken Belastungen*. Zentrale Ergebnisse aus der Vertiefungsstudie im Rahmen der Prävalenz- und Versorgungsforschung des NZFH. Abschlussbericht. Materialien zu Frühen Hilfen 12. Herausgegeben vom Nationalen Zentrum Frühe Hilfen (NZFH). Köln <https://doi.org/10.17623/NZFH:MFH-ZEV-PV> (abgerufen 12.05.2023).

Sutterlüty, F. Gewalt in der Familie. In: Ecarius, J. & Schierbaum, A. (Hrsg.) (2022) *Handbuch Familie*. Band I. Gesellschaft, Familienbeziehungen und differentielle Felder. 2. üb. u. akt. Aufl. Springer. Teil III. S. 707 ff.

Tronick, E.Z. & Gianino, A.F. (1986) The transmission of maternal disturbance to the infant. In: Kernberg, O.F. & Hartmann, H.-P. (2006) *Narzissmus, Grundlagen -Störungsbilder -Therapie*. Schattauer. Kap. 4.3. S. 525. Peter Fonagy. Persönlichkeitsstörung und Gewalt – ein psychoanalytisch-bindungstheoretischer Ansatz.

Verhaltenstherapie mit Kindern und Jugendlichen. Zeitschrift für die psychosoziale Praxis. 14. Jhg., Ausgabe 1 + 2 / 2018. DGVT.

Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis. 1/2022. DGVT.

Watzlawick, P. (1996) *Anleitung zum Unglücklichsein*. 15. unveränderte TB-Aufl. Piper.

Welzer, H. (2005) Täter. Wie aus ganz normalen Menschen Massenmörder werden. In: Baberowski, J. (2018) *Räume der Gewalt*. Fischer TB. S. 32.

Welzer, H. (2005) *Täter. Wie aus ganz normalen Menschen Massenmörder werden*. Fischer.

WestEnd. Neue Zeitschrift für Sozialforschung. 17. Jhg. Heft 1. 2020.

Winnicott, D. W. (2019) *Der Anfang ist unsere Heimat*. Unveränderte deutsche Neuauflage von 1990. Psychosozial-Verlag. S. 162. Englische Originalausgabe von 1986.

Winnicott, D.W. (1974) Reifungsprozesse und fördernde Umwelt. Kindler. In: Kernberg, O.F. & Hartmann, H.-P. (2006) *Narzissmus, Grundlagen -Störungsbilder -Therapie*. Schattauer. Kap. 4.3. S. 492. Peter Fonagy. Persönlichkeitsstörung und Gewalt – ein psychoanalytisch-bindungstheoretischer Ansatz.

Winnicott, D.W. (1960) Primäre Mütterlichkeit. In: *Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie*. Zeitschrift für Psychoanalyse und Tiefenpsychologie. Heft 198, 54. Jg., 2/2023. Verlag Brandes & Apsel. S. 177.

www.aerztezeitung.de/Medizin/Wann-das-Smartphone-fuer-Kinderaugen-gefaehrlich-wird-231359.html (veröffentlicht: 21.09.2018, abgerufen: 29.07.2023).

www.bka.de/DE/Presse/Listenseite_Pressemitteilungen/2021/Presse2021/210526_pmkindgewaltopfer.html. (Letzter Zugriff: 14.05.2022). In: *Soziale Psychiatrie* 177. 46 Jahrgang. Heft 03/2022. DGSP. Köln. Chodzinski, C. Psychische Traumatisierungen bei Kindern und Jugendlichen – eine kritische Sicht auf die Situation. S. 14 ff.

www.dak.de/dak/bundesthemen/dak-studie-in-pandemie-hat-sich-mediensucht-verdoppelt-2612364.html#/ (abgerufen 14.05.2023).

www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Eheschliessungen-Ehescheidungen-Lebenspartnerschaften/_inhalt.html. Pressemitteilung 28.04.2022 (abgerufen 18.06.2023).

www.faz.net/aktuell/stil/leib-seele/interview-mit-soziologin-doris-mathilde-lucke-zu-familie-17569191/in-der-reihe-in-bester-17570147.html. 20.10.2021 (abgerufen 04.07.2023).

www.tk.de/presse/themen/praevention/medienkompetenz/studie-cyberlife-2022-2135612?tkcm=ab (abgerufen 14.05.2023).

www.zeit.de/news/2020-05/14/wenn-das-smartphone-die-eltern-kind-bindung-gefaehrdet?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.bing.com%2F (abgerufen 14.05.2023).

Youtube: „*Emotionale Gewalt gegen Kinder.*“
[//kinderschutzbund.de/gewalt/](https://kinderschutzbund.de/gewalt/) Gewalt ist mehr als du denkst. Kampagne gegen psychische Gewalt. (abgerufen 25.05.2023).

Youtube: *Tronicks's Still Face Paradigm.* (1975).

Zulliger, H. *Das magische Denken des Kindes.* (2022)
Psychoanalytische Pädagogik. Band 57. Ahrbeck, B., Datler, W. & Finger-Trescher, U. (Hrsg.). Psychosozial-Verlag.

Zulliger, H. (1923) Psychoanalytische Erfahrungen aus der Volksschulpraxis. [...] Bern. In: Zulliger, H. (2022) *Das magische Denken des Kindes.* Psychoanalytische Pädagogik. Band 57. Ahrbeck, B., Datler, W. & Finger-Trescher, U. (Hrsg.) Psychosozial-Verlag. S. 12.

