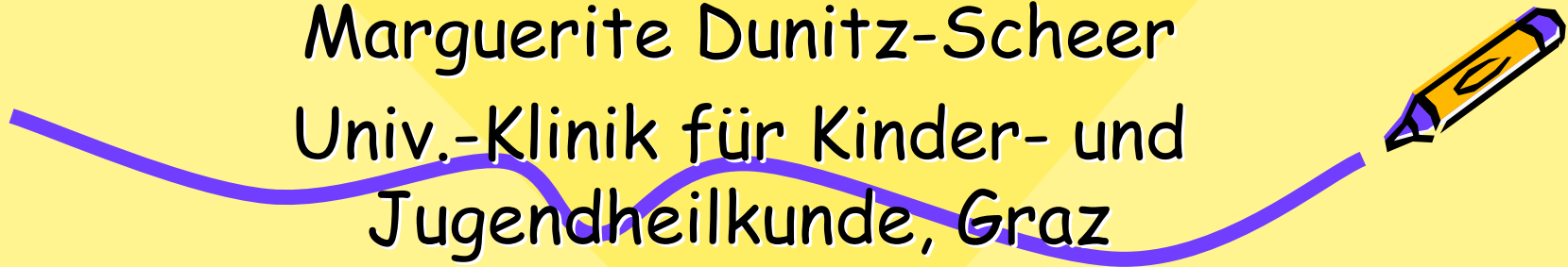




Warum sind (müssen) Eltern so schwierig (sein) ?

Marguerite Dunitz-Scheer
Univ.-Klinik für Kinder- und
Jugendheilkunde, Graz



Es gibt allgemeines und konkretes Schwierig-sein



- Die Eltern sind einfach immer schwierig
- Sie verstehen mich nie
- Es ist unerträglich
- Ich kann nicht mehr
- >>>> Traurigkeit, Verzweiflung, Ohnmachtgefühl, Lähmungsgefühl

- Es ist jetzt schwierig
- Ein gibt jetzt einen ganz bestimmten Streit
- z.B. aktuelle Trennung
- Oder z.B. Schulkrise
- >>>> Ärger, Wut, Unfairness, Streit, Frust, Empörung



Wie weiß man, ob es zuhause „schwierig“ ist?



- Ich bin nicht froh
- Ich freue mich nicht aufs Heimkommen
- Es ist immer Stress
- Es ist nie Frieden
- Es ist immer kompliziert
- Nichts ist einfach
- Die Familie ist nicht mehr die gute Energiequelle
- Familienfrieden ist ein ersehntes Fernziel und keine Realität



Was ist ein Konflikt?

- Eine Panne, eine Krise
- Eine ganz schwierige Situation
- Etwas Unlösbares
- 2 gegensätzliche Standpunkte
- Ein Machtkampf
- Es belastet einen konkret,
- Es zieht Energie ab
- Man muss immer dran denken
- Es lenkt z.b. von Schule ab



Konkrete Konfliktthemen



- Frühes Schlafengehen müssen
- Schlechte Schulleistungen
- Will mehr Computerspielzeit
- Streit mit Geschwistern
- Ich darf nicht mit Freunden fort
- Arbeitslosigkeit, Krankheit
- Brauche mehr Taschengeld
- Krise bei der Beziehung der Eltern miteinander, Zukunft
- Andere Belastungen

Altersspezifisches

- Bist du ein Schulkind?
- Gehst Du in die Hauptschule?
- Ins Gymnasium?
- Kannst Du eine eigene Meinung vertreten?
- Hört man Dir zu?
- Hast Du Freunde?



Was ist für Dich schwierig?

- Sie (die Eltern) sind so streng, so ernst
- Sie verstehen kein Spaß, kein Humor
- Sie sagen immer Nein
- Sie sind nicht fair
- Sie geben das Geld nur für sich aus
- Sie versprechen viel und halten nichts
- Sie streiten so viel, sie lieben sich nicht



„Bei mir zuhause ist es sicher am schwierigsten“



- Meine Freunde dürfen viel mehr
- Meine erlauben das Normalste nicht
- Alles muss ausdiskutiert werden
- Alle anderen dürfen Alles, nur ich nicht
- Papa und Mama haben nie die gleiche Meinung zu einem Thema

Ich habe Angst, dass sie sich trennen



Oder ist es fast „zu“ schwierig?



- Manchmal kann ich nicht mehr
- Ich kann mich nicht mehr konzentrieren
- Ich halte es nicht mehr aus
- Es ist so gemein, so unfair
- Ich würde das nie so machen mit meinen eigenen Kindern
- Manchmal wünsche ich mir nur weit weg zu sein

Wieso muss es schwierig sein?

- Konkurrenz der Peers (Freundeskreis) gegen die eigene Familie
- Traum und Realität: es ist alles anders, als ich es mir vorgestellt habe
- Ich glaube, sie sind von mir enttäuscht
- Ich denke, sie sind über sich selbst traurig
- Sie wissen nicht, wie die Zukunft wird
- Ihre Paarbeziehung krieselt
- Die Trennung hat es auch nicht verbessert
- Alles kostet so viel, Geldsorgen



Warum und wie sind Kinder für ihre Eltern schwierig?

- Die Kinder leben nicht nach der Erwartung
- Die Kinder stellen sich immer ins Zentrum
- Sie sind undiszipliniert und undankbar
- Das Kind versteht nicht, dass wir es doch nur gut meinen, dass aus ihm was werden soll!
- Sie hören uns nicht zu: Verlust der Autorität
- Falsche Vorbilder, Drogen, Spaßgesellschaft
- Egoistische Ziele, früher war alles besser



Eltern müssen aber immer auch schwierig sein!

- Butterweiche Eltern wären der reinste Horror!
- Wenn's nur schön wäre, würde ich lebenslang zuhause bleiben!
- Sonst würde man sein Selbstbewusstsein nicht entwickeln
- Kinder müssen ihre Eltern einfach „überwachsen“



Wenn schon Schwierigsein nötig ist, dann bitte so einfach wie möglich: Also wie?



- Aktiv zuhören!
- Reden, erklären
- Nicht laut schreien
- Keine Beschuldigungen
- Keine Schimpfworte
- Keine Beleidigungen
- Eine Ist-Analyse machen
- Ein Modell machen
- Verschiedene Lösungen ausdenken



Es gibt schlechte und gute Kommunikationskultur im Konflikt



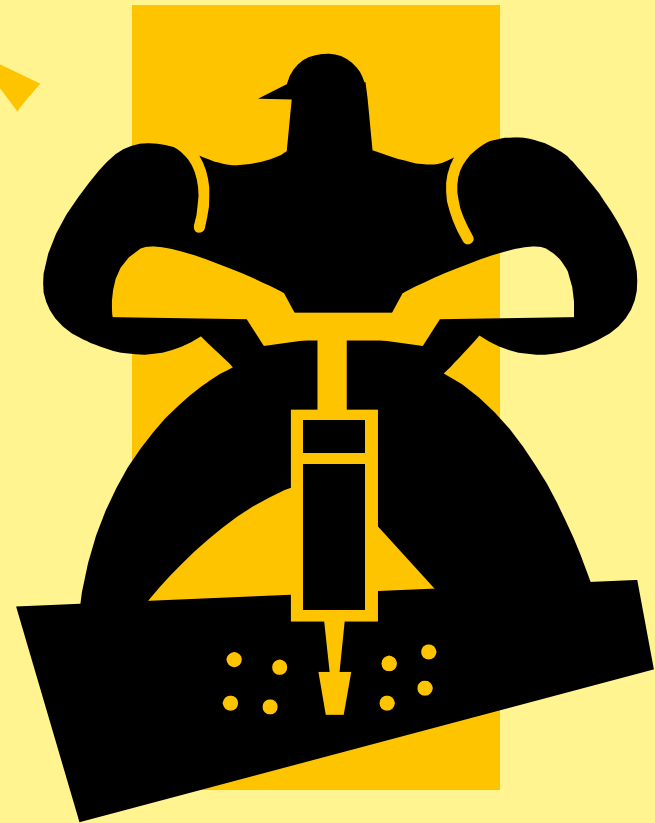
- Schlecht ist:
 - Den Anderen Runtermachen
 - Demütigen
 - Beleidigen
 - Beschämen
 - Lächerlich machen
- Gut ist:
 - Faire Darstellung seiner Meinung
 - Zuhören können
 - Den Anderen nicht abwerten
 - Gefühle zulassen



Gewalt ist keine Lösung!



- Körperliche Gewalt ist vom Gesetz verboten
- Strafen lösen keine Konflikte
- Verbale Gewalt (Drohungen, Erpressungen, Beleidigungen, Erniedrigungen) sind ebenso verboten und vor allem sinnlos



Was tun wenn Alles nicht hilft?



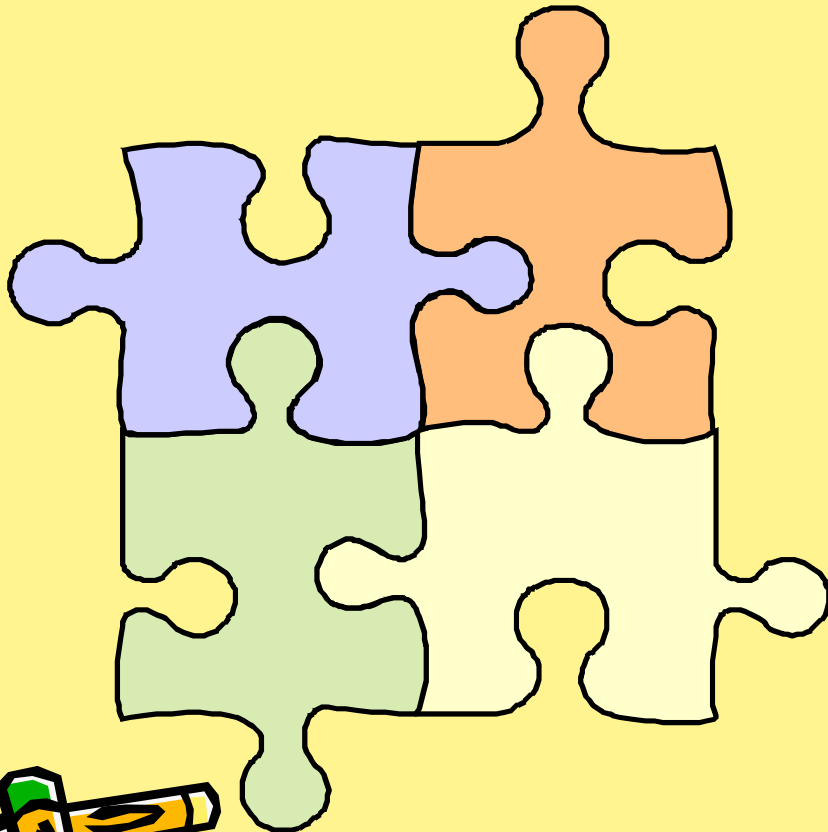
- Mit Geschwistern reden
- Mit Freunden reden
- Mit Verwandten reden
- Sich Außenstehenden anvertrauen (Lehrer, Kinderarzt, Therapeut, Schulpsychologe)
- Hilfe zulassen
- Sich nicht schämen
- Veränderung ist immer besser als Fixierung

Warum kann ein Aussenstehender manchmal besser helfen?

- Er/Sie ist eben draußen
- Kann wie ein Regisseur arbeiten
- Der Konflikt muss von Allen „objektiver“ dargestellt und geschildert werden
- Hat keinen Leidensdruck
- Ist deshalb beweglicher
- Kann Vorschläge anbieten



Wie und warum hilft Psychotherapie?



- Der/die Therapeut/in ist nur für Dich da
- Nur deine Sicht ist wichtig, ist „wahr“
- Aber er/sie ist auch erwachsen = in der Eltern-identifikation
- Plötzlich verstehst Du die andere Seite selber auch besser

Was ist das Ziel der Übung?



- Akzeptieren lernen, dass es Oben und Unten gibt= dass die Welt hierarchisch organisiert ist
- Demokratie als mögliches Lösungsprinzip kennen lernen
- Verstehen und versöhnen lernen
- Konflikte lösen lernen
- Die Ablösung vom Elternhaus
- Die eigene Selbstständigkeit



Was ist schwierig beim Thema „Schwierig“?

- Sich nicht unterkriegen lassen
- Einstehen für die eigene Meinung
- Trotzdem akzeptieren lernen, dass die Welt Gesetze und Regeln hat
- Konflikte müssen sein und müssen ebenso überwunden werden
- Einfache Lösungen gibt es nicht



Schau's mal anders an!

- Jeder Konflikt verlangt Lösung
- Kreative Lösungen sind gefragt
- An jeder Krise, die Du überwindest wächst Du, lernst Du etwas Neues
- Jede Krise, die Du verstehst, macht dich reifer und lebensstüchtiger
- Lieber schwierige Eltern als gar keine!



Diskussion ist eröffnet!

- Wie geht es Dir jetzt?
- Was ist Dir aufgefallen?
- Was ist Dir eingefallen?
- Was ist für Dich wichtig?
- Was möchtest Du sagen?
- Was möchtest Du fragen?



Danke für's Dabei sein!