



**Abstract Katia Saalfrank
Schirmherrin der Bepanthen-Kinderförderung,
Diplom-Pädagogin und Familienberaterin mit eigener
Praxis, Berlin**

Praxiserfahrungen und pädagogische Einblicke

Katia Saalfrank ist seit 2013 die Schirmherrin der Bepanthen-Kinderförderung. Als Familienberaterin ist es ihr ein persönliches Anliegen, ein öffentliches Bewusstsein für die Nöte und Probleme von Kindern und Jugendlichen zu schaffen. Daher setzt sich Saalfrank für die Bepanthen-Kinderförderung ein, die gemeinsam mit der Arche sozial benachteiligte Kinder in Deutschland unterstützt.¹

In der Stress-Studie 2015 konnte belegt werden, dass zirka jedes sechste Kind (18 Prozent) und jeder fünfte Jugendliche (19 Prozent) unter hohem Stress leidet. Dies sind erschreckend hohe Zahlen, in denen sich jedoch ein deutlicher Trend widerspiegelt. Deshalb ist es wichtig, dem Thema Stress bei Kindern und Jugendlichen besonderes Augenmerk zu schenken. Denn Kinder brauchen eine altersgerechte Förderung und angemessene Entwicklungsmöglichkeiten – vor allem aber sollen sie Kind sein dürfen. Stress kann Kinder und Jugendliche stark negativ beeinflussen, was große Auswirkungen auf ihre Entwicklung haben kann.

Paxisbeispiel 1: Simon (7 Jahre), zweite Klasse, Grundschule

Die Eltern kommen wegen Konzentrationsstörungen ihres Sohnes in meine Praxis, da sie sich darum sorgen, was wohl aus ihrem Sohn werden wird. Simon konzentriert sich nicht auf die Schule, verweigert die Hausaufgaben, insgesamt wirkt er unzufrieden und ist wenig zugänglich. In der Beratung wird deutlich, dass der Tag des Siebenjährigen durchorganisiert ist, wie der eines Erwachsenen – angefangen vom frühen Aufstehen bis hin zum ins Bettgehen. Es bleibt selten Zeit, um Freunde am Nachmittag zu treffen, denn diese Zeit ist geprägt von Hausaufgaben, Klavierunterricht und Sportveranstaltungen. Oft gibt es deshalb Streit zwischen dem Sohn und seinen Eltern, insbesondere mit der Mutter. Sie nimmt sich so viel Zeit wie möglich für ihren Sohn: Sie begleitet ihn zu allen Tätigkeiten und hilft ihm auch bei den Hausaufgaben. All das, um ihn bestmöglich zu unterstützen. Selbst am Wochenende hat Simon Nachhilfe und Lerneinheiten mit seinem Vater. Im Gespräch mit den Eltern gehen wir in Ruhe den Tagesablauf durch. Die Eltern bekommen erstmals ein Gefühl dafür, wie sehr Simon ihren eigenen Vorstellungen und Erwartungen gerecht werden soll und wie sehr er „funktionieren“ muss. Er ist

¹ Die Bepanthen-Kinderförderung wurde im Juni 2008 von Bayer HealthCare Deutschland gegründet und unterstützt sozial benachteiligte Kinder in Deutschland. Das Engagement umfasst eine jährliche Geldspende für das Kinderhilfsprojekt „Die Arche e.V.“ sowie auf die Bedürfnisse der Kinder zugeschnittene Förderprogramme.

wenig selbstbestimmt in seinem Alltag, was ihn zunehmend frustriert. Simon hat wenig freie Zeit, die für ihn selbst zur Verfügung steht.

Die Bedeutung von Zeit für sich selbst

„Sinnfreies“ Tun kommt bei Kindern heutzutage sehr häufig zu kurz. Betreue ich Eltern von gestressten Kindern, frage ich sie beispielsweise, wann ihr Kind das letzte Mal wirklich freie Zeit für sich zur Verfügung hatte. Zeit, in der es z.B. in den Himmel schauen und Wolken zählen konnte. Die Frage bezieht sich insbesondere darauf, wann ihr Kind Zeit für sich selbst hat, also selbstbestimmt seine Zeit gestalten darf und nicht Vorgeschriebenes erledigen muss. Für die kindliche Entwicklung ist diese Form der Selbstbestimmung wichtig, denn erst wenn Eltern ihrem Kind eine wachsende Selbstbestimmung gewähren, kann dieses eine autonome Persönlichkeit entwickeln und eigene Bedürfnisse wahrnehmen. Das sind Voraussetzungen dafür, später das eigene Leben in Unabhängigkeit zu führen und eigenständig zu gestalten.

Haben Kinder überhaupt noch Zeit, Kind sein zu dürfen?

In der Stress-Studie wird deutlich, dass Kindern wenig Freiraum für wirklich freie Zeit, für Freizeit, gegeben wird. Ihr Tag ist oftmals nach der Schule mit Terminen, wie Musikunterricht, Fußballtraining oder der Übernahme von Haushaltsaufgaben, durchgeplant, die die Eltern häufig als Pflicht vorgeben. Was bedeutet das für unsere Kinder? Als Elternteil ist es von Zeit zu Zeit angebracht, sich dieser Frage zu stellen, um zu reflektieren und mögliche Veränderungen des Alltagsgeschehens herbei zu führen. Denn hinter dem Vorhaben, das eigene Kind in solch einem Ausmaß zu fördern und damit zu überfordern, steht oftmals ein gestresstes Kind oder Jugendlicher, der mit den an ihn gestellten Anforderungen nicht zurechtkommt.

Was sind die Gründe und Motive für diese Lage?

Natürlich möchten Eltern nur das Beste für ihre Kinder. Ihnen ist oft nicht bewusst, dass ihre Kinder gestresst und überfordert sind. Die Studie ergab auch, dass Eltern von gestressten Kindern sogar annehmen, dass sie ihre Kinder nicht genügend fördern. Auch ich begegne täglich in meiner Praxis Eltern, denen die Auswirkung ihrer eigenen hohen Erwartungshaltung an die Kinder nicht immer bewusst ist. Wer würde es Eltern auch übel nehmen, „nur das Beste“ für ihr Kind zu wollen? Das ist nachvollziehbar und doch braucht es ein Feingefühl von Eltern, hierbei zu erkennen,

wann sie ihr Kind überfordern. Eltern wollen vor allem dem gesellschaftlichen Druck und den Anforderungen gerecht werden. Dies übertragen sie auch auf ihre Kinder. Kinder sind durch eine hohe loyale Bindung ihren Eltern gegenüber offen, diese hohen Erwartungen in sich aufzunehmen und nach ihrem besten Gewissen erfolgreich umzusetzen. Dies geht jedoch mit enormem Stress für die Kinder einher. Wir machen uns für die Kinder und Eltern stark und unterstützen sie bei ihrer Reflektion. Aufklärung über das Thema Stress ist hierbei der erste Schritt, so dass Eltern ein besseres Verständnis für die Lasten ihrer Kinder entwickeln und aktiv etwas verändern können.

Die Bedeutung von Vertrauen in der Eltern-Kind-Beziehung

Für eine gute Eltern-Kind-Beziehung ist es wichtig, dass diese auf Vertrauen baut. Vertrauen auch auf die Entwicklung des Kindes und in die eigenen Fähigkeiten als Eltern. Eltern brauchen deshalb Bestärkung, sensibler auf die jeweiligen Bedürfnisse ihrer Kinder einzugehen. Kinder brauchen Räume zur Autonomie. Selbstwirksamkeit und eigenes Handeln sind wichtige Entwicklungsschritte, die wir so unterstützen können. In der Studie wurde jedoch deutlich, dass mehr als die Hälfte der Eltern gestresster Kinder ihren Nachwuchs nur wenig in Entscheidungen mit einbeziehen und über ihren Kopf hinweg entscheiden. Gestresste Kinder entwickeln dadurch wenig Vertrauen in ihr eigenes Tun, leiden unter Versagensängsten und weisen wenig Problemlösungskompetenz auf. Mehr als die Hälfte der gestressten Kinder haben Angst, Dinge schlecht oder verkehrt zu machen. Umso wichtiger ist es, Kinder in Entscheidungsprozesse mit einzubinden und ihnen eine Entscheidungsautonomie zuzugestehen, die ihnen hilft, ihren eigenen Weg zu gehen.

Wir wollen die Eltern dabei unterstützen, sicherer im Alltag zu werden und auf die Entwicklung ihres Kindes zu vertrauen. So kann die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt und stabilisiert werden, damit gestärkte Kinder daraus erwachsen können, die ohne Einschränkungen ihr späteres Leben selbstständig meistern können.

Auflösung Praxisbeispiel 1: In der Beratung haben wir gemeinsam die wesentlichen Aspekte, die zum Stress führen, benannt und bearbeitet:

- a) **Eigene Erwartungen:** Die Erwartungen und Ängste der Eltern überprüft und neu justiert.
- b) **Empathie** für sich selbst und das Kind: Gefühl für eigenen Stress und Überforderung entwickeln.

- c) **Reflektion:** Was will ich erreichen? Ziele in der Beziehung zum Kind benennen.
- d) **Individuelle Lösungen** und **Handlungsalternativen** erarbeiten: Gespräch mit Simon vorbereitet; Ziel: Neue vertrauensvolle Atmosphäre, mehr Autonomie und Selbstwirksamkeit.

Im Gespräch mit Simon ging es im ersten Schritt zunächst nur darum, den Stress zu benennen (Simon, wir sehen, dass Du Stress hast und dass es Dir nicht gut geht! Das tut uns leid und das ist nicht unser Ziel!). In einem zweiten Schritt geht es dann um konkrete Lösungsmöglichkeiten und neue Ideen, die die Eltern zusammen mit ihrem Sohn entwickeln konnten (Was brauchst Du? Was können wir tun, um Dich besser zu unterstützen?): Simons Eltern haben so zunächst eine ganz andere Atmosphäre herstellen können. Sie kontrollieren Simon nun nicht mehr, sondern unterstützen ihn und vertrauen auch in seine Fähigkeiten. Der Gedanke, der dieser Form der Unterstützung zugrunde liegt ist: Kinder wollen lernen, sind neugierig und interessiert. Sie wollen selbstständig werden und etwas schaffen. Wir tragen die Verantwortung eine Umgebung und Atmosphäre zu schaffen, in der Kinder diese Fähigkeiten leben und diesem Bedürfnis auch nachkommen können.

Als Schirmherrin und Familienberaterin plädiere ich dafür, dass wir niemals aufhören auf Missstände in der Gesellschaft und die Nöte unserer Kinder aufmerksam zu machen. Nur wenn wir darüber Aufklären und nicht müde werden unser eigenes Tun und Verhalten zu reflektieren, können Veränderungen stattfinden, die im Sinne der gesunden Entwicklung unserer Kinder sind. Es ist wichtig, dass wir sie auf ihrem Weg zum Erwachsensein begleiten und altersgerecht fördern. Menschen stoßen in ihrem Leben immer wieder an Grenzen und müssen Hindernisse überwinden. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder maximal psychisch und physisch aufwachsen können, ihre emotionalen Bedürfnisse wahrgenommen werden und sie so zu selbstständigen, autonomen Erwachsenen werden, die ihr Leben gestalten und Verantwortung für sich und andere übernehmen können. Die Bepanthen-Kinderförderung leistet zusammen mit der Arche einen wesentlichen Beitrag zur Förderung und Stärkung der Kinder in ihren Bedürfnissen und nimmt sie in ihren Nöten und Ängsten ernst – dies zu unterstützen liegt mir sehr am Herzen.