

Im Eigenverlag P.b.b. 02Z033553M Verlagspostamt 6900 Bregenz | 4 Euro

Familie

Zeitschrift des Vorarlberger Familienverbandes | Bergmannstraße 14 | A-6900 Bregenz

Heft 3 | November 2018

Wie viel ein Kind kostet

Aktuelle Kinderkostenstudie: Versprochen und gebrochen

Leistungsdruck in Familie & Schule – Kinder 4.0

Gebrauchsanweisung für überforderte Eltern und Lehrer

Der Zwang, gut zu sein

Wie Sie Leistungsdruck gegensteuern können





Leistungsdruck in Familie und Schule – Kinder 4.0

Wenn sich die Gemüter erhitzen, ist nicht selten Leistungsdruck das Thema Nummer eins. Dann heißt es Bambule in der Schule und Schweigepause zuhause. Doch was genau verbirgt sich hinter dem Leistungsdruck und wie bekommt man ihn in den Griff? Die Nachwuchsversteherin Simone Kriebs hat eine Gebrauchsanweisung für Eltern und Lehrer geschrieben, die mit ihrem Latein am Ende sind. Simone Kriebs

Vier Punkt Null. Diese Zahl steht für Digitalisierung, neue Arbeitswelten – und für Angst. Angst vor Arbeitsplatzverlust. Angst vor dem Existenzminimum. Angst vor dem Unbekannten. Vier Punkt Null umschreibt die neue Art der Kommunikation: Längst sind es nicht mehr nur die Menschen, die den Maschinen sagen, was diese zu tun haben. Die Maschinen sprechen auch untereinander und miteinander. Computer, Roboter und Drohnen unterhalten sich ohne menschliches Zutun. Und inmitten dieser Aufbruchstimmung in ein neues Zeitalter bleiben viele Menschen auf der Strecke. Insbesondere Kinder und Jugendliche.

Eltern wünschen sich kein „Roboterkind“

Wechseln wir für einen Moment die Perspektive und stellen uns vor, wie es wäre, wenn das eigene Kind einwandfrei funktioniert. Es besucht die

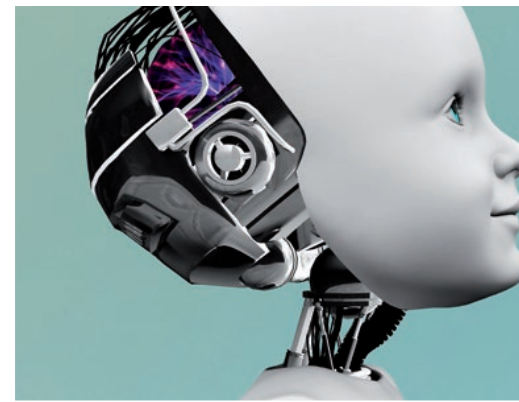
Schule und schreibt immer die besten Noten. Von keinem Lehrer kommen Klagen. Das Kind widerspricht nie und führt auch zuhause alle Bitten ordnungsgemäß aus. Energie bezieht das Kind, indem es isst, trinkt und schläft. Ab und zu bekommt es eine Umarmung. Doch sie ist nicht unbedingt erforderlich. Das Kind kommt auch ohne Umarmung klar. Wie fühlt sich das an? Eltern mit normaler Emotionalität empfinden bei dieser Vorstellung Widerstand in der Bauch- und Herzgegend. Kein Wunder. Würde sich ihr Kind so benehmen, wäre es eine Maschine.

Kehren wir zurück in die Realität: Wir können davon ausgehen, dass der Großteil der Eltern sich kein „Roboterkind“ wünscht. Paradoerweise gibt es jedoch viele Erziehungsberechtigte, die ihre Kinder so behandeln und ihnen das Maximum abfordern.

Ihre „Befehle“ entsprechen der Maschinensprache: „Räum’ auf“, „mach’ schneller“, „lass’ das sein“.

Ängste werden auf Kinder übertragen

Doch wie lässt sich das erklären? Es sind die eigenen Ängste, die Eltern auf ihre Kinder übertragen. Diese Ängste sind mit hoher Wahrscheinlichkeit in der Zeit entstanden, als sie selbst noch Kinder waren, – in einer Zeit, als ihnen beigebracht wurde, dass Gehorsam der richtige Weg war, um im Leben zu bestehen und um Anerkennung und Zuneigung zu bekommen und einfach dazuzugehören. Den meisten Eltern ist nicht bewusst, dass sie sich selbst den größten Druck machen. Und diesen Druck geben sie in alle Richtungen weiter. Die aufgezwängte Anpassung kollidiert mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Da geht es den Eltern



nicht anders als den Kindern. Und dieses Problem wird sichtbar: Saßen vor 15 Jahren noch 50-Jährige in Arztpraxen und klagten über Depressionen, sind heute bereits Kinder und Jugendliche von Burnout betroffen. Im jungen Erwachsenenalter haben viele junge Menschen mit schwersten Sinnkrisen zu kämpfen.

Wer dieser Entwicklung einen Riegel vorschieben möchte, bekommt hier die ersten drei Tipps mit auf den Weg, um dieses zu erreichen.

1. Arbeitsspeicher leeren.

Regelmäßig auf Durchzug stellen hilft. Erst nachdenken und sich dann hinterfragen: Was ist mir wichtig? Was ist meinem Kind wichtig? Und was tut uns gut? Antwort: Lösungsfokussiert statt problemorientiert. Kennen Sie die Aussage: „Das geht nicht?“ Vergessen Sie sie. Zeigen Sie Ihren Kindern eine bessere Lösung. Fällt Ihnen nichts ein? Dann lassen Sie Ihrem Nachwuchs die Freiheit, eigene Erfahrungen zu machen.

2. Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser.

Wie funktionieren stabile Beziehungen? Nur durch Vertrauen. Wer einem anderen Menschen unterstellt, nicht die Wahrheit zu sagen, diskreditiert diesen – ganz gleich, ob es sich um eine Liebesbeziehung handelt, um eine geschäftliche Beziehung oder

auch um die Beziehung zum eigenen Kind. Kinder und Jugendliche müssen sich ausprobieren können. Dazu gehört auch, dass sie ihre Grenzen austesten. Und das sollten sie auch dürfen. Eltern, die ihre Kinder beim Schwindeln erwischen, erzielen bessere Effekte, wenn sie ihnen eine „Tür offen halten“. Es macht mehr Sinn, gute Fragen zu stellen und die Kinder zur Erkenntnis zu begleiten, dass sie gerade aufgefliegen sind.

Statt dann den Zeigefinger zu erheben, lieber über eigene Misserfolge sprechen. Wer Kinder an der „langen Leine führt“, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit entspannte Menschen ins Leben entlassen.

3. Lachen ist das beste Mittel gegen Leistungsdruck.

Verstehen Sie Spaß? Wenn nicht, haben Sie jetzt was Neues vor. Mit Witz und Humor erreichen Eltern alles. Lassen Sie sich Witze von ihrem Nachwuchs vorlesen und versuchen Sie mal, darüber zu lachen. Wer sich über Späße amüsieren kann, nimmt das Leben nicht so schwer. Und wer sich selbst nicht zu wichtig nimmt, nimmt andere mit. Auch die eigenen Kinder.

Zusammenfassend sei gesagt: Stress entsteht, weil wir den Anforderungen und Erwartungen in unserem Umfeld gerecht werden wollen – häufig ohne auf uns selbst zu hören. Wer sich

BUCHTIPP



Die entspannte Familie – Wie man aus einer Mücke keinen Elefanten macht

Autorin: Simone Kriebs
Gütersloher Verlagshaus
Preis: 18,50 Euro
ISBN: 978-3-579-08666-8

jedoch selbst verbiegt und immer tut, was andere von ihm erwarten – wer stets 150 Prozent gibt – Tag für Tag – wird über kurz oder lang eine Bauchlandung hinlegen. Das ist eine logische Folge. Denn wer nicht genug Zeit für Erholung einkalkuliert, kann die Reserven nicht auffüllen. Fehler schleichen sich ein. Auch im Umgang mit anderen – vor allem mit eigenen Kindern. Deshalb ist es so wichtig, zu lernen, sich selbst zurückzunehmen. Das steigert die Lebensqualität und hemmt den Leistungsdruck.



Simone Kriebs
Die Nachwuchsversteherin ist
Dipl. Pädagogin, Systemische
Familientherapeutin u. a.
www.simone-kriebs.de