



Pädagogische Elternbegleitung

Lesezeit 10 Minuten

Durchhalten! Resilienzstärkung für Königskinder, Wilde Kerle und Räubertöchter

Wartest Du auch immer wieder auf eines der 12 Umgangswochenenden im Jahr? Und feierst Kindergeburtstag mal wieder ohne Geburtstagskind?! – „Hoffentlich haben Sie genügend Resilienzkräfte...“ meint das wohlwollende Schulterzucken Deines Anwaltes....

Resi, was?! Resilienz? Was soll das denn sein, bitte schön?

Wenn Du schon einmal auf einer alten ausgelegenen Matratze geschlafen hast, weißt Du längst, dass Erholung und Entspannung in Zeiten wie diesen wirklich unmöglich sind. Was aber hat Selbstfürsorge mit der Qualität von Matratzen zu tun? Ganz einfach. Um die Tragfähigkeit einer guten Matratze zu testen, wird diese bei ihrer Herstellung massiv belastet. Wirklich entscheidend für ihre Qualität ist jedoch nicht, ob sie sich durch äußere Belastungen anpassen lässt, sondern ob sie danach denn auch wieder zurück in ihre ursprüngliche Form findet.

Ich finde es tröstlich, dass wir überhaupt nur um unsere Resilienz wissen, gerade weil wir belastende Beeinträchtigungen erlebt, uns etwas aus der Form gebracht und wir unsere Struktur dennoch wieder gefunden haben. Durch das Überstehen von Krisen gewinnen wir ja die Gewissheit unserer Resilienz, unserer psychischen Widerstandskraft!

Ingenieure sprechen übrigens ganz allgemein von Resilienz, wenn technische Systeme selbst bei einem Totalausfall trotz allem nicht vollständig versagen. Wäre das nicht auch etwas für Deine Familie? Erstrecht, wenn es auf Paarebene einen „Totalausfall“ gegeben hat? Das Wort „Resilienz“ ist immerhin auch in der Sozialen Arbeit ein echter Gütebegriff, wenn jemand selbstwirksam auch in krassen Zeiten seine bewährten Ressourcen aktivieren kann, um auch dann noch zurechtzukommen.

Du bist Papa. Oder Mama. Und natürlich wirst Du mit aller Kraft, die Dir nach der Paartrennung noch bleibt, für Dein Kind da sein. So mancher lobt Dich vielleicht sogar dafür, wie sehr Du Dich als Papa oder Mama dabei aufopferst.

Aber wie geht es denn Dir selbst? Mal ehrlich. Hand aufs Herz. (Tatsächlich. Es hilft.) Wie geht's, wie steht`s gerade um Dich? Was wünschst und brauchst Du eigentlich wirklich? Findest Du nach all den Belastungen der räumlichen Trennung von Deinem Kind am Ende noch zurück in Deine ursprüngliche Kraft? Schaffst Du es, Deine psychische Widerstandskraft zu erhalten? Was kannst Du heute tun, damit das Drama der Trennung nicht an Dir und Deinem Kind haften bleibt?

Kinder brauchen keine Eltern, die sich aufopfern

Wer braucht eigentlich als Erster Sofort-Hilfe, wenn Familien im Sturzflug unterwegs sind? - *„Falls der Druck in der Kabine sinkt, fallen automatisch Sauerstoffmasken aus der Kabinendecke. Ziehen Sie eine der Masken ganz zu sich heran. Drücken Sie die Öffnung fest auf Mund und Nase. Erst danach helfen Sie mitreisenden Kindern und anderen Reisenden.“*

Du kennst diese Sicherheitseinweisung aus dem Flugzeug. Nur wenn Dir nicht selbst die Luft ausgeht, kannst Du für Dein Kind da sein. Selbstfürsorge hat also nichts zu tun mit einem goldschimmernden Extravergnügen für Eltern, um die Realitäten Eurer Familienveränderung mal eben für ein paar Stunden auszublenden. Zu einem verantwortungsvollen Umgang mit den Veränderungen in Eurer Familie gehört Deine radikale Selbstfürsorge und Selbstverantwortung dazu. Erst an Deinem Vorbild wird Dein Kind kennenlernen, wie es in herausfordernden Zeiten und größter Belastung später einmal für sich selbst sorgen kann.

Tägliches Training

Nicht nur Zähneputzen oder Hausputz, auch Selbstfürsorge will mit Kindern also jeden Tag auf`s Neue trainiert werden. Den Anfang machst Du ganz allein und nur Dir zuliebe.

Du kannst mühsamen Zeiten achtsam und planvoll eine Struktur geben und brauchst dafür nicht mehr als eine Portion Neugier, einen post-it-Block und einen Blick in unseren Elternbrief „Das Innere Team“. In kritischen Situationen wirst Du nicht mehr so leicht über den Tisch gezogen, weil sich Dein Umfeld allmählich daran gewöhnt, dass Du nun immer öfter ganz souverän („*Okay, ich berate mich dazu nochmal mit einem meiner „Freunde“ und gebe Dir morgen Bescheid*“) auf Blitzaktionen und Gewittergepolter zwischen zwei Elternhäusern reagieren kannst.

Eines Tages ist es dann so weit, um auch Deinem Kind ganz nebenbei Deine vier „best friends“ der Selbstfürsorge vorzustellen. Der König. Der Kämpfer. Der Liebende. Der Weise. Sie alle gehören quasi zum Bauplan guter Geschichten und Filme. Schau also mal das Lieblingsbuch oder die Medienhelden Deines Kindes mit anderen Augen an. Wie wäre es, Dir die Figuren dann als Bild im Internet herauszusuchen oder sie aus einem Büchereibuch zu kopieren, um einfache kleine Spielfiguren daraus herzustellen? Sie begleiten Euch nun auf der nächsten langen Zugreise oder beim Videocall und erzählen ihre Geschichten, wie alles am Ende doch noch gut wird, wenn alle vier Mitspieler an Bord sind, zusammen für Verbundensein sorgen, Schätze mit anderen teilen, die Grenzen eines Lebensreiches verteidigen und der eigenen Intuition folgen.

Resilienz braucht keine Zuckerwatte

Der Klassiker unter den Kinderbüchern gilt mit Pippi Langstrumpf vielen als das große Vorbild für Resilienz. Aber selbst Pippi Langstrumpf wuchs nicht wohlbehütet auf. Vermutlich gehört in einem brüchigen Elternhaus das Scheitern und sich immer wieder neu zu erfinden für Königskinder, Wilde Kerle und Räubertöchter wie Pippi Langstrumpf unbedingt dazu. Wie kann es sein, dass ein Kind sich auch dann noch seiner selbst so sicher ist?

Als Mama oder Papa bist Du für Dein Kind das erste Vorbild im Scheitern und zugleich einer der tragfähigsten Schutzfaktoren für seine psychische Widerstandskraft. Dein Kind braucht Dich, damit es eines Tages überhaupt erst ressourcenorientiert mit Belastungen und Herausforderungen umgehen kann. Wichtigste Voraussetzung für Pippis Selbstvertrauen ist Kapitän Efraim Langstrumpf, früher der Schrecken der Meere, jetzt Südseekönig und vor allem ein cooler Papa in weiter Ferne (!), der seinem Kind voll Vertrauen eine Tasche mit Goldstücken überlassen hat.

Und was kannst Du selbst aus der Ferne für die Resilienz Deines Kindes tun?

Ich erinnere mich gut an einen der anreisenden Väter, der an den Umgangstagen sein Erfahrungswissen darüber teilte, wie er in allen ups & downs seines Lebens immer wieder aufs Neue auf die Beine gekommen war. Er erzählte seinen Söhnen über Jahre immer wieder unter dem Motto „Eine Maus fährt mit dem Fahrrad durch Europa“ spannende Geschichten vom Hinfallen und sich wieder aufrichten. Erst viele Jahre später hat er dann das Geheimnis gelüftet, dass er selbst es war, der all das erlebt und bewältigt hatte. Was für eine wunderbare Idee! Darf`s ein bisschen mehr sein? Lass Dich einladen zu einer der besten Zusammenstellung weiterer Anregungen zur Resilienzförderung von Eltern und Kindern!

Psychische Krisen kommen und gehen. Und manchmal bleiben sie.

Im Schock einer Trennung von Partner oder der Trennung von Deinem Kind überwältigen die schmerzvollen Gefühle Dich vielleicht so, dass Du wie gelähmt bist und der Zugang zu Deinen Ressourcen für Dich verschüttet zu sein scheint. Kinder werden dann zu hilflosen Ersthelfern, wenn wir Eltern alles für sie tun, aber es nicht mehr schaffen, auch für uns selber sorgen.

Mit Unterstützung der Bundesarbeitsgemeinschaft psychisch erkrankter Eltern erzählt der mehrfach ausgezeichnete Kurzfilm „Lilli“ von der tiefen Verunsicherung, die ein Kind dann erlebt. Zwischen 4,5 und 5 Mio. Kinder sind davon in Deutschland betroffen und versuchen dann - in größter Loyalität mit dem psychisch erkrankten Elternteil - in der Familie das Drama vor der Nachbarschaft abzuschirmen und den Familienalltag am Laufen zu halten. Sie fühlen sich häufig schuldig für die fehlende Selbstfürsorge ihrer Eltern, überfordern sich völlig in der übernommenen Verantwortung und verstricken sich am Ende nun ebenfalls in fehlender Fürsorge für ihre eigenen Bedürfnisse.



© Alexas_Fotos – pixabay

Kinder mit Trennungserfahrung haben also ein feines Gespür für die Instabilität ihrer Eltern. Und das ist auch gut so. Schließlich sind sie abhängig davon, gut versorgt zu werden. Wenn Du Unterstützung für Dich als Betroffener oder Angehöriger suchst, hast Du den ersten Schritt in der Selbstfürsorge bereits gemeistert:

- Anonyme und kostenfreie telefonische Erstberatung durch ehrenamtliche Laien am Elterntelefon der "Nummer gegen Kummer"
- Anonyme und kostenfreie Einzel- oder Gruppenchats sowie Beratung per Mail durch Fachkräfte der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung
- Übersicht über Websites mit Infos für Familien mit einem psychisch belasteten Elternteil
- Bücher zur Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige
- Übersicht über regionale Angebote und Einrichtungen sowie Projekte für Familien mit einem psychisch belasteten Elternteil
- Beratung zur Wahl geeigneter Therapeuten und allgemeine Informationen zur Psychotherapie
- Kinder brauchen das Verbundensein mit beiden Eltern. Auch, wenn einer von Euch instabil ist. Zugleich bleibst Du unabhängig vom Sorgerecht wie alle Erwachsenen im Umfeld eines Kindes ein verantwortlicher Garant für das Kindeswohl. Hier findest Du eine Checkliste, wann für Dich eine Anzeigenpflicht wegen Kindeswohlgefährdung besteht.



Quelle unbekannt

Auch der tiefste Brunnen ist mal leer

Die Konfliktdynamik zwischen zwei Elternhäusern ist für Kinder allein schon herausfordernd genug. Dramatisch wird es, wenn sie mit niemandem über die Instabilität in ihrem Elternhaus sprechen können. Schnell sind wir versucht, fragende Kinder mit Ausflüchten zu beschwichtigen. Wenn aber zwischen ungeöffneten Briefen, leerem Kühlschrank und Wäschebergen in der Badewanne die Brüchigkeit von elterlicher Selbstfürsorge zum Tabu wird, können sich Kinder wie Lili nicht einmal mehr auf ihre Selbstwahrnehmung verlassen.

Wie gut, wenn dann neben dem Haustürschlüssel nicht nur ein Zettel mit den Notrufnummern von Polizei und Feuerwehr hängt, sondern Du dort ganz selbstverständlich auch die „Nummer gegen Kummer“ (Rufnummer 116 111 / kostenfrei) und vom Krisenchat aufnimmst. Am besten machst Du mit Deinem Kind einen Testanruf zum Ausprobieren und speicherst die Kontakte dann im Handy unter „Erste Hilfe“ ab.

Ein erster Verlag stellt nun unter dem Motto „Kids in Balance“ ausgezeichnete Kinderbücher vor, um Kindern die brüchige Selbstfürsorge und psychische Erkrankungen zu erklären und Kindern zu helfen, in all dem selber stark und gesund bleiben zu können. Mag sein, dass Du dort allein schon durch die ausführlichen kostenfreien Leseproben und Download-Angebote hilfreiche Anregungen findest, um Dich gut vorbereitet einzustellen auf die zögernd tastenden Fragen Deines Kindes, warum es in einem seiner zwei Elternhäuser manchmal so seltsame Tage gibt.

Nicht alles muss perfekt sein, damit es gut ist. Auch Eltern nicht.

„Hinfallen. Aufstehen. Krone richten. Weitergehen.“ Sprüche wie dieser begegnen mir auf Kaffeetassen, in Facebook und auf Postkarten. Aber stimmt er für Dich denn noch? Hauptsache: Durchhalten?! Oder ist es längst Zeit, etwas zu verändern, weil Du eigentlich schon längst viel lieber ohne Krone unterwegs bist?!

Lass Dich einladen zu unserem monatlichen digitalen Elternabend für anreisende Eltern . Vielleicht gönnst Du Dir auch ein wöchentliches Highlight mit einem unserer professionellen Coaching zur Selbstfürsorge?

Der nächste Schritt: Selbstgespräch

Hast Du Dir schon einmal selbst einen Brief geschrieben? So richtig in einem frankierten Briefumschlag per Post... „*Lieber Stefan. Manchmal gehst Du mir echt auf die Nerven mit Deinem ewigen... Es muss sich endlich etwas ändern! Und ich kann Dir ganz klar sagen, was ich brauche, damit wir zwei auch in Zukunft gut miteinander auskommen...Mein nächster Schritt bis zum Sommer wird deshalb sein... Dein Stefan.*“

Mit Deiner eigenen Anschrift versehen, lässt Du den Briefumschlag dann eine Weile bei Dir liegen. Lass Dir Zeit, bis Du das nächste Mal auf dem Weg zu Deinem Kind bist oder bei der Fahrt zur Tankstelle nächsten Monat an einem Briefkasten vorbeikommst. Du wirst sehen, wie spannend es sein kann, ab und zu mit sich selbst im Gespräch zu sein! Du hast so etwas noch nie gemacht? Dann ist heute der beste Tag, um damit anzufangen.

#afraidnomore

Noch 28 mal schlafen bis zum nächsten Umgangswochenende?!

Selbst, wenn Dich dieser Song und sein Text dazu bringen, endlich wieder ausgiebig zu weinen oder in schlaflosen Nächten Musik zu hören ... Eines geht immer:

Sorge gut für Dich. Du bist es wert.

Und Dein Kind braucht einen gestärkten Papa und eine gestärkte Mama.

Dein Team von *Die Familienhandwerker*