



Kindern Flügel geben

Es ist eine der grössten Herausforderungen für Eltern, ihr Kind loszulassen. Sie wissen, es ist der unausweichliche Lauf der Dinge und wesentlich für ihre Entwicklung – und doch so oft alles andere als einfach.

TEXT: MICHAELA DAVISON BILDER: LEA MEIENBERG / 13 PHOTO

Yolanda Andreoli vertraut darauf, dass Tochter Chiara die für sich bestmöglichen Entscheidungen trifft.

Die Fotografin

Seit 2008 arbeitet die gebürtige Baslerin **LEA MEIENBERG** als freischaffende Fotografin in Zürich. Sie sucht in ihren Porträts und Reportagen die Nähe des Spezifischen und die Eleganz der kleinen Geste, umschreibt sie ihre Arbeit.

Loslassen. Was so ein kleines Wort alles in uns auslösen kann. Es erinnert einerseits an Verlust, Schmerz, Einsamkeit, andererseits an Befreiung und Erleichterung. Denn so schmerzvoll es sein kann, jemanden oder etwas loslassen zu müssen, so unheimlich befreiend kann es auch sein, sich von überflüssigen Dingen, von ungesunden Beziehungen, schlechten Gewohnheiten oder Überzeugungen zu verabschieden. In dieser Zwiespältigkeit zieht sich das Loslassen wie ein roter Faden durch unser Leben – von der ersten Ablösung, der Geburt, bis hin zum letzten Atemzug, dem Sterben.

Für uns Eltern ist es eine der grössten Übungen. Fragt man

Mütter und Väter, was Loslassen für sie bedeutet, spiegeln die Antworten eine ganze Bandbreite an Emotionen wider: einen Spagat aus Vertrauen, Erleichterung, Kontrollabgabe, Abschied.

Das erste grosse Loslassen vollzieht sich zweifellos mit der Entbindung. Das Ende der Stillbeziehung ist ein Lösen aus einer Symbiose. Wenn das Kind zu laufen beginnt, unsere Hand loslässt, seinen Radius erweitert. Wenn es lieber gleich ohne uns in den Chindsgi geht, als Schulkind zunehmend eigene Pläne schmiedet, der Teenager mit einem Problem lieber zu Freunden geht als zu uns – dann können diese Momente schmerzhaft und berührend zugleich sein; ein bittersüßer →

Loslassen ist ein Gefühlscocktail aus Stolz, Wehmut, Trauer und Erleichterung.



Janna Ulrich musste sich darauf vorbereiten, ihre Kinder nicht aufwachsen zu sehen.



Guido Andreoli schaut dem Auszug seiner beiden Töchter Ladina und Chiara gelassen entgegen.

«Wir sind von Anfang an komplett auf Bindung eingestellt, das ist evolutionär gewollt.»

NICOLA SCHMIDT,
WISSENSCHAFTSJOURNALISTIN

→ Gefühlscocktail aus Stolz, Wehmut, Trauer und Erleichterung. Man spürt, das Kind wird gross und der Drang, Dinge selbst zu erleben, wächst mit ihm. Je grösser und eigenständiger das Kind, desto mehr kann sich ein Gefühl von Kontrollverlust einstellen, gerade in Entwicklungsphasen wie der Pubertät.

Die gesamte kindliche Entwicklung ist auf Autonomie ausgelegt und unsere Aufgabe als Eltern besteht darin, Raum für diese Entwicklung zu schaffen. Es ist ein Spannungsfeld aus Festhalten und Loslassen, die Balance zwischen den berühmten Wurzeln und Flügeln. Da lassen wir uns auf eine unglaublich enge Bindung mit einem kleinen Menschen ein, der komplett abhängig von uns ist. Wir wollen das Kind bei uns haben, es beschützen – und sollen es gleichzeitig darauf vorbereiten, uns irgendwann nicht mehr zu brauchen. Es soll selbständig werden, eigene Wertvorstellungen und Ideen entwickeln und dabei mit uns verbunden bleiben. Parallel dazu sollen wir unsere Selbstbestimmung wiedergewinnen, die wir in den ersten Jahren zurückstellen mussten, unsere Partnerschaft neu erleben. Eine gewaltige Aufgabe, gerade wenn man bedenkt, wie erwartungsbehaftet Elternsein heute ist und wie einsam es sich anfühlen kann.

Die Rolle der Hormone

Um dieses Spannungsfeld und den daraus resultierenden Widerspruch besser verstehen zu können, hilft ein Blick in die Biologie. Zunächst einmal ist der Wunsch, unsere Kinder intensiv beschützen und für sie sorgen zu wollen, tief in uns angelegt. Dabei spielen Hormone eine ausserordentlich wichtige Rolle, und zwar nicht nur bei der Mutter. «Wir sind von Anfang an komplett auf Bindung eingestellt, das ist evolutionär gewollt», erklärt Nicola Schmidt, deutsche Autorin und Wissenschaftsjournalistin.

Die gebärende Frau schüttet die Hormone Oxytocin und Prolaktin aus, was ein Fürsorgeverhalten auslöst. Dabei verändere sich auch bei den ihr nahestehenden Personen der Hormonstatus und damit deren Fürsorgeverhalten. «Testosteron reduziert sich im Umkreis von Babys, dagegen steigt der Oxytocin- und Prolaktin-Spiegel bei Männern an, die sich in der Nähe einer stillenden Mutter aufhalten», so Schmidt. Auch seien unsere Babys ab Geburt extrem auf Bindung eingestellt, da sie abhängig von uns sind, «weil sie physiologisch zu früh auf die Welt kommen und Traglinge sind».

Warum wir unseren Nachwuchs aus evolutionärer Sicht länger behüten als andere Spezies, erklärt Adrian Jäggi, Professor für Humanbiologie am Institut für Evolutionäre Medizin der Universität Zürich: «Menschenkinder sind viel länger auf Unterstützung angewiesen als andere Spezies. Wenn das Junge des Menschenaffen-Weibchens nach fünf bis acht Jahren entwöhnt ist, muss es mehr oder weniger allein zurechtkommen.» Viele der Jungtiere wanderten dann sogar in eine andere Gruppe aus. «Bei uns Menschen dagegen, also auch schon bei Gesellschaften wie den Jägern und Sammlern, werden Kinder in der Regel schon früher abgestellt, können sich dann aber, im Gegensatz

zu den Menschenaffen, längst nicht selbst ernähren. Sie müssen fast 20 Jahre lang von Erwachsenen versorgt werden», so der Biologe. Dabei bräuchten unsere Kinder natürlich nicht nur Nahrung, sondern profitierten ein Leben lang von der sozialen und emotionalen Unterstützung der Eltern sowie der Erfahrung und dem Wissen aus ausserfamiliären Beziehungen. Die Bindung, die sich anfangs entwickelt, muss also bis ins junge Erwachsenenalter tragen.

Autonomie bedingt Bindung

Das ist die eine Seite – die Basis menschlichen Wachstums, der sichere Hafen. Laut der Bindungstheorie des renommierten britischen Kinderpsychiaters und Psychoanalytikers John Bowlby sind Kinder darauf programmiert, während der ersten Lebensjahre enge Bindungen mit ihren Bezugspersonen einzugehen, um ihr Überleben zu sichern. Diese seien enorm wichtig für die kognitive, soziale und emotionale Entwicklung des Kindes sowie ein Prototyp für dessen künftige Beziehungen. Doch dieses Bindungssystem steht laut Bowlby im engen Wechselkontakt mit dem Wunsch des Kindes, eigenständig seine Umwelt zu erkunden, seinem Autonomiebedürfnis also. Erst, wenn sein Bindungsbedürfnis ausreichend →



Stück für Stück mussten Sarah Vowles und ihr Mann Riff ihre Töchter loslassen. Zuletzt, als Khadija zum Islam konvertierte.

Wegen seiner Augenerkrankung musste Leandros früh operiert werden – und die Mutter ein erstes Mal loslassen.



«Zum einen sucht das Kind Nähe und Schutz, zum anderen will es die Welt erkunden.»

MARGRIT STAMM,
ERZIEHUNGSWISSENSCHAFTLERIN

→ befriedigt ist, spricht das Kind sicher gebunden ist, kann es entspannt auf Entdeckungstour gehen. Es braucht also im Zuge seiner Entdeckungsreisen immer wieder den sicheren Hafen, an den es zurückkehren kann.

Dass Eltern ihre Kinder behüten wollen, ist demnach evolutionsbiologisch herleitbar. Dass Kinder nach Autonomie streben, ebenso. Auch gab es schon immer jene Mütter und Väter, denen das allmähliche Loslassen schwerer fiel als anderen. Doch die heutige Elterngeneration steht besonders in dem Ruf, sich schwer zu tun, ihre Kinder in die Selbständigkeit zu entlassen. Und tatsächlich haben wir im Vergleich zu früheren Generationen die Tendenz, uns mehr Sorgen um unsere Kinder zu machen. Wir greifen häufig vorschnell ein, erledigen Dinge und lösen Probleme für das Kind, obwohl es das längst selbst kann. Sehen Gefahren, wo objektiv keine sind. Eine Überfürsorge, die Nicola Schmidt unter anderem dem herrschenden Zeitdruck zuschreibt, der heute auf Eltern lastet. «Durch den ständigen Stress sind wir immer im Gefahrenmodus, sehen überall Risiken und wollen unser Kind beschützen», sagt sie.

Eltern stehen unter Druck

Dass Kinder überbehütet sind, beobachtet auch Margrit Stamm, Erziehungswissenschaftlerin und emeritierte Professorin für Pädagogische Psychologie an der Universität Freiburg. Sie stellt fest, dass heutige Eltern, zumindest die der bürgerlichen Mittelschicht, viel weniger gut loslassen können als früher. Das zeige sich bis in den Hörsaal hinein: «Ich sehe an den Infoveranstaltungen der Unis in den letzten Jahren vermehrt Eltern der Studierenden sitzen, die für ihre Kinder Fragen stellen und mitschreiben. 25 scheint das neue 18 zu sein. Das ist eine beunruhigende Entwicklung», sagt sie.

Als eine der Ursachen für das überbehütende Verhalten sieht Stamm den gesellschaftlichen Erwartungsdruck, in der Kindererziehung alles richtig zu machen. Dahingehend habe sich in den letzten Jahrzehnten eine Kultur der Angst entwickelt – «eine wettbewerbsorientierte Kultur, die Eltern, vor allem aber Mütter, dazu drängt, perfekt zu sein und perfekte Kinder haben zu wollen». Dieser Optimierungsdrang spiegle sich in den sozialen Medien wider und befördere besonders Mütter in eine Perfektionsspirale. Dies sei eine der Hauptursachen dafür, dass Eltern heute weniger gut loslassen können. Statt aber Eltern an den Pranger zu stellen, plädiert Margrit Stamm dafür, gesellschaftliche Erwartungen zu hinterfragen, die ihnen die Abnabelung von ihren Kindern erschweren.

Die Professorin verweist daneben auch auf die Entwicklung des Erziehungsstils hin zu bedürfnis- und beziehungsorientierten Ansätzen. Dieser Wandel sei zwar begrüßenswert, doch richte er zum einen zusätzliches Augenmerk auf die Eltern – zum anderen erzeuge der häufig verbreitete Irrtum, bedürfnisorientierte Erziehung bedeute, dem Kind jedes einzelne Bedürfnis zu erfüllen, zusätzlichen Druck.

Starke Wurzeln, gestutzte Flügel

Dieser Argumentation schliesst sich der deutsche Kinderarzt und Autor Herbert Renz-Polster an. Er bedauert zudem, dass durch die missverstandene und falsch verbreitete Auffassung bedürfnisorientierter Erziehung der, wie er es nennt, Flügelraum in Vergessenheit geraten würde. «Den Wurzelraum ha-

ben wir uns nach und nach erobert, der Flügelraum hingegen ist kleiner geworden», sagte der Kinderarzt in einem Interview für dieses Magazin. «Hier sind wir eindeutig aus der Balance geraten.» Wir sollten uns laut Renz-Polster bewusst machen, dass wir als Eltern eine Doppelrolle haben und nicht nur Haltgebende sind, sondern auch Ermöglichende.

Margrit Stamm sieht dahingehend die Bindungstheorie von John Bowlby missverstanden: «Laut Bowlby sind Bindung und Exploration gleich wichtig. Sie stehen in Balance zueinander, sind voneinander abhängig, komplementär und selbstregulierend», so die Erziehungswissenschaftlerin. Das Kind suche einerseits Nähe und Schutz, andererseits aber eben auch die Exploration. →



Das Leben maximieren.
Das Risiko minimieren.
Ist doch ganz normal.

Jetzt kostenlose Vorsorgeberatung vereinbaren.

postfinance.ch/vorsorgeberatung

PostFinance

→ Loslassen sei wichtig, damit beide Seiten sich entwickeln können. Moderne Erziehungsansätze fokussierten jedoch zu stark auf Bindung, und das Bedürfnis nach Autonomie werde dabei häufig vernachlässigt. «Das Konzept der Bindung wird überinterpretiert und als ständige Nähe und Schutz verstanden, aber die Exploration wird viel zu wenig diskutiert.» Diese Einseitigkeit habe dazu beigetragen, dass die Überbindung es dem Kind schon früh erschwert, Tendenzen der Autonomie zu entwickeln. «Dann sind die Kontrolle und die Angst ums Kind übermächtig.»

Die individuelle Ebene

Natürlich wäre es zu einseitig, neben der gesellschaftlichen die persönliche Ebene ausser Acht zu lassen. Wir alle haben Prägungen und Charaktereigenschaften, die laut der Psychotherapeutin Joëlle Gut darüber mitentscheiden, wie gut oder schlecht wir loslassen können. So könne unser Nähebedürfnis einen Einfluss haben, unsere Fähigkeit, mit Veränderungen umzugehen, oder auch, ob wir eher von Gefühlen oder vom Verstand geleitet sind. Laut Joëlle Gut, die dem Thema häufig in der Praxis begegnet, ist es auch wichtig, eigene Muster zu hinterfragen: Definiere ich mich über das Gebrauchtwerden? Wie selbst- oder fremdbestimmt ist mein Leben? Habe ich andere Schwerpunkte wie Freundschaften oder Hobbys? Wie stark sind gesellschaftliche Ideale in mir verankert? Auch Faktoren wie die Qualität der eigenen Partnerschaft können laut Gut dazu führen, dass Kinder als sogenannte emotionale Platzhalter für den Partner oder die Partnerin dienen – was das Loslassen zusätzlich erschweren kann.

Liegt es aber nicht auch an der Persönlichkeit des Kindes, wie gut wir als Eltern loslassen können? Laut Expertinnen und Experten scheint diese bei einer normalen

Entwicklung eine eher untergeordnete Rolle zu spielen. Zwar ist jedes Kind einzigartig und braucht mal mehr, mal weniger Nähe. Auch entwickelt es sich innerhalb bestimmter Phasen in seinem ganz eigenen Tempo – doch sein Ziel sei immer nach vorne gerichtet.

Wichtiger als die Persönlichkeit des Kindes sei die Kommunikation mit ihm. So ist es ausschlaggebend, im Alltag auf die Signale des Kindes zu achten. Vielleicht äussert der Siebenjährige eines Tages von selbst den Wunsch, die Ferienwoche mal alleine bei den Grosseltern zu verbringen, oder die Zehnjährige will mit ihren Freundinnen in ein Ferienlager. Diese Wünsche gelte es ernst zu nehmen. Und es gelte, Impulse in Richtung Eigenständigkeit zu geben. Eltern sollten ein Gespür dafür entwickeln, was als Nächstes in der Entwicklung ansteht und wie viel Verantwortung sie dem Kind geben können.

Klammern tut niemandem gut

Kinder wollen Sicherheit und Autonomieerfahrungen – ein Zusammenspiel von Nähe und Distanz, welches sich im Laufe des Heranwachsens stetig verändert. Nie zeigt sich der Drang nach Autonomie stärker als in der Pubertät, der kompletten Umgestaltung der Beziehung zu den Eltern. Das Kind, der Jugendliche, wendet sich zunehmend ab, und obwohl wir wissen, dass das normal und wichtig ist, kann es uns traurig stimmen oder verängstigen.

«Die Jugendlichen lernen, welche Verhaltensweisen und Einstellungen sie von ihren Eltern übernehmen und welche nicht», sagt Joëlle Gut. Auch gehe es darum, dass sie sich in ihrer Selbständigkeit weiterentwickeln können, Verpflichtungen eigenständig folgen. «Wenn Eltern nicht loslassen», sagt sie, «können Jugendliche nicht lernen, diese Entwicklungsaufgaben zu lösen.» →



Rhiana ist froh, in der Schweiz aufgewachsen zu sein, das habe es ihr erleichtert, unabhängig zu werden.

«Wenn Eltern nicht loslassen, können sich Kinder nicht richtig entwickeln.»

JOËLLE GUT, PSYCHOTHERAPEUTIN



Vanessa kommt morgen
pünktlicher aus dem Haus,
seit ihre Mutter wieder arbeitet
und sie auf sich gestellt ist.

→ Ähnlich sieht das Pasqualina Perrig-Chiello, emeritierte Psychologieprofessorin an der Universität Bern. Zudem könnten Kinder durch das Klammern der Eltern Ängste entwickeln oder sich radikaler lösen, da es sonst fast nicht möglich wäre. Und auch für Eltern habe das Klammern Folgen, spätestens beim Auszug der Kinder. «Je besser wir uns lösen können, desto besser für unsere Identitätsfindung», sagt Perrig-Chiello, die lange zur Entwicklungspsychologie der Lebensspanne geforscht hat. Eltern, die loslassen können, haben laut der Psychologin die Zuversicht, dass das Kind nach dem Auszug auf eigenen Füßen stehen und beruflich, partnerschaftlich und gesellschaftlich seinen Platz finden kann. «Dies wiederum gibt dem Kind Sicherheit und Zuversicht.» Auch in Sachen

Partnerschaft hätten jene die besseren Karten, die sich bislang nicht einseitig über die Elternrolle definierten, sondern auch als Paar und als Individuum.

Schlechter ergehe es dagegen Eltern, die nicht loslassen können: «Dann verharren sie in ihrer Rolle und verpassen damit die eigene Individuation», sagt Perrig-Chiello. Das könne so weit gehen, dass sie sich in einer Abhängigkeit vom Kind befinden und versuchen, den Zustand mit allen Mitteln zu erhalten, «mit Liebe, Verwöhnung, wenn nötig auch mit Drohungen».

Loslassen ist lernbar

Idealerweise täten wir also gut daran, unsere Kinder möglichst achtsam auf ihrem Weg in die Selbständigkeit zu begleiten, ihnen Freiheiten zu geben und stolz zu →

«Je besser sich Eltern lösen können, desto besser ist das für ihre Identitätsfindung.»

PASQUALINA PERRIG-CHIELLO,
PSYCHOLOGIN

Burgerstein VitaMini:

Elefantenpower für die Kleinen.



Burgerstein VitaMini sind vegane Gummies mit natürlichem Pfirsicharoma. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sind eine wertvolle Nahrungsergänzung für Kinder im Alter von ca. 4–12 Jahren.

Tut gut.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.

Burgerstein Vitamine

Antistress AG, 8640 Rapperswil

→ sein, wenn sie sich einen neuen Schritt in der eigenen Selbständigkeit zutrauen. Ihnen dabei immer wieder die sichere Basis geben und einen Ort des Zurückkommens. All das geschieht natürlich nicht auf einen Schlag. «Das erste Mal alleine Schuhe anziehen, das erste Übernachten woanders, die erste Klassenreise. Das erste Mal alleine mit dem Bus zur Freundin, alleine Bahn fahren. Wir müssen die Kinder nach und nach darauf vorbereiten, das Leben alleine zu meistern», sagt Nicola Schmidt. Bestenfalls erobern wir dabei unsere alten Freiheiten Stück für Stück zurück.

Was aber tun in Momenten, in denen wir dennoch mit dem Loslassen hadern? Dann hilft es zunächst, uns selbst zu hinterfragen. Margrit Stamm rät dazu, zwei Schritte zurückzugehen und zu reflektieren: Wer bin ich und was hat zu meinem Verhalten geführt? Wie sehr projiziere ich meine eigenen Wünsche und Erfahrungen auf das Kind? Was brauche ich, um gut loslassen zu können?

Der Perfektion absagen

Was die gesellschaftlichen Anforderungen an Eltern betrifft, so lassen diese sich nicht über Nacht ändern. Wandel braucht Zeit und Musse, und Eltern haben beides kaum. Aber allein sich dieser bewusst zu werden, kann dabei helfen, den Druck rauszunehmen und sich ein Stück zurückzulehnen. Ein Schlüssel zum Ausbruch aus dem Perfektionsanspruch, der uns das Loslassen grundsätzlich erschwert, liegt laut Margrit Stamm im Verinnerlichen des Good Enough Parenting, zu deutsch: in der hinreichend guten Elternschaft. Der Begriff bezieht sich auf den Ansatz des britischen Kinderarztes und Psychoanalytikers Donald Winnicott, der bereits in den 50er-Jahren herausfand, dass Eltern, die versuchen, ihr Kind «perfekt» zu erziehen, seine Entwicklung letztlich weniger gut för-

dern als die, die liebevoll sind, aber auch gelassen mit eigenen Fehlern umgehen und wissen: Wir machen das gut, und gut ist gut genug.

In der Praxis gehört dazu auch, unsere starre Elternrolle Stück für Stück aufzubrechen, die Familie zu öffnen für ein Dorf und darauf zu bestehen, dass Kinder keine Privatsache sind, sondern alle etwas angehen. Sich den Vergleichen mit anderen, insbesondere in den sozialen Medien, zu verweigern; und nicht zuletzt rigide Mutterideale zu hinterfragen, die darauf pochen, die Mutter sei die einzig richtige und selbstaufopfernde Bezugsperson für das Kind.

Um loslassen zu können, kann letztendlich auch die Einsicht helfen: Kinder sind uns nichts schuldig, auch nicht Dankbarkeit. Wir können weder von ihnen einfordern, bei uns zu bleiben, noch sind sie verantwortlich dafür, dass wir uns gut und gebraucht fühlen. Worauf es am Ende hinausläuft, ist die Qualität der zwischenmenschlichen Beziehung. Darum sollten wir sie bestmöglich bestärken und ihnen Mut, Zuversicht und Vertrauen mit auf den Weg geben.

*There is freedom waiting for you.
On the breezes of the sky.
And you ask: «What if I fall?»
«Oh but my darling, what if you fly?»*

*Die Freiheit wartet auf dich.
In den Lüften des Himmels.
Und du fragst: «Was, wenn ich falle?»
«Oh, aber mein Liebling,
was, wenn du fliegst?»*

ERIN HANSON
Amerikanische Malerin (*1981)

Zum Weiterlesen



Jan-Uwe Rogge: Pubertät. Loslassen und Haltgeben. Rowohlt 2010, 352 Seiten, ca. 18 Fr.



Margrit Stamm: Lasst die Kinder los. Warum entspannte Erziehung lebensnützlich macht. Piper 2017, 288 Seiten, ca. 19 Fr.



Herbert Renz-Polster: Kinder verstehen. Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt. Kösel 2022, 512 Seiten, ca. 34 Fr.



Gerlinde Unverzagt: Generation ziemlich beste Freunde. Warum es heute so schwierig ist, die erwachsenen Kinder loszulassen. Beltz 2017, 256 Seiten, ca. 29 Fr.



MICHAELA DAVISON

ist freie Journalistin und dreifache Mutter. Sie lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Zürich. Ihr Kindergartenkind und ihre beiden Schulkinder lehren sie, loszulassen – Tag für Tag.

Wie ist ein gesunder Kinderdrink aufgebaut?

Ausgewogenes Essen ist superwichtig – vor allem für Kinder und Jugendliche. Damit sie sich körperlich und geistig gut entwickeln können, brauchen sie eine Menge an Nährstoffen, die ihnen langfristig zu guter Gesundheit verhelfen.

Aber Achtung: Herkömmliche Kinderprodukte sind oft nicht so nährstoffreich, wie sie sein sollten. Sie sind in vielen Fällen reich an Zucker und gleichzeitig arm an wichtigen Nährstoffen wie beispielsweise Magnesium. Das macht zwar kurz satt, hat aber keine guten Langzeiteffekte – Stichwort Übergewicht und Folgeerkrankungen.

Der übermässige Zuckerkonsum ist zudem ein Hauptfaktor für die Entstehung von Karies.

Deswegen ist es wichtig, Kindern und Jugendlichen eine ausgewogene Ernährung zu bieten, die reich an wichtigen Nährstoffen ist und den Zuckerkonsum zu begrenzen. So sorgen wir für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden – heute und in Zukunft.

1. Wachstum & Entwicklung – rundum fit wachsen

Die Wachstumsphase stellt eine besondere ernährungsphysiologische Herausforderung dar.

Neben einem erhöhten Bedarf an Calcium und Vitamin D zur Unterstützung des Knochenwachstums ist es essenziell, dass ausreichend Aminosäuren zugeführt werden. Denn Proteine machen den Hauptbestandteil der körperlichen Strukturen aus.

Auch Extra-Power in Form von B-Vitaminen, Vitamin C und D, sowie Eisen und Zink darf natürlich nicht fehlen.

2. Sättigung & Gewichtskontrolle – fit bleiben, klug snacken

Viele Kinder wiegen mehr, als gut für sie ist, und das kann später zu Problemen führen.

Die Übeltäter? Nebst der mangelnden körperlichen Aktivität auch der übermässige Konsum von Zucker, welcher schnell verdaut und aufgenommen wird. Dies führt zu einem rapiden Anstieg des Blutzuckerspiegels und zu einem kurzfristigen Energieschub. Gefolgt von einem abrupten Abfall des Blutzuckerspiegels – der zu Müdigkeit, verminderter Konzentration und Heiss hunger führt.

Statt Zuckerschok hilft eine Portion Eiweiss und Ballaststoffe, um lange satt und fit zu bleiben. So bleibt der Blutzucker stabil und das Gewicht auch.

3. Aufmerksamkeit & Konzentration – klare Köpfe, starke Nerven

Wie wäre es mit einer Extraportion für die Gehirnfunktion und geistige Leistungsfähigkeit? Bestimmte Nährstoffe halten das Gehirn auf Trab und die Konzentration scharf.

Milchproteinhydrolysat: Beinhaltet bioaktive Peptide und kann helfen, den Stress zu senken und für Entspannung zu sorgen.

4. Immunsystem & Resilienz – Superkräfte fürs Immunsystem

Proteine machen nicht nur Muskeln, sondern auch ein starkes Immunsystem. Die Besiedelung des Darms mit nützlichen Bakterien erfüllt 3 Hauptfunktionen: Nahrungsverdauung, Entwicklung des Immunsystems und Barrierewirkung. Präbiotische Ballaststoffe wirken sich positiv auf die Darmgesundheit aus, indem sie als unverdauliche Nahrungsbestandteile das Wachstum und die Aktivität bestimmter nützlicher Bakterien im Darm fördern.

www.vitahealthcare.ch

Vita Junior Multivit Plus

Das tägliche Plus für Gesundheit und Vitalität – ohne Zuckerzusatz.

Feiner Drink für Kinder im Wachstum, unterstützt die gesunde Entwicklung von Körper und Geist.



Schokoladen Aroma

ab 6 Jahren

- Geistige Leistung
- Wachstum
- Muskelfunktion
- Knochen
- Zähne
- Nervensystem
- Immunsystem
- Sehkraft
- Verringerung Müdigkeit



Mehr Produktinfos

Mit 26 Vitalstoffen, Proteinen und Nahrungsfasern (Ballaststoffe) für eine lange Sättigung.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Hergestellt in der Schweiz

Besser leben.

Vita Health Care
BY DOETSCH GRETHER

«Wir müssen uns als Eltern immer wieder hinterfragen»

Den Kindern beim Aufwachsen Schritt für Schritt mehr Freiheiten zu geben, ist **herausfordernd**, stellen die hier Porträtierten fest.

AUFGEZEICHNET VON MICHAELA DAVISON

«Ich musste nach der Krebsdiagnose alles loslassen»

Janna Ulrich, 40, arbeitet als Direktionsassistentin, ihr Mann Jason, 49, ist Vermögensverwalter. Sie haben zwei Kinder, Vanessa, 10, und Leandros, 8. Durch ihren Brustkrebs musste Janna sich darauf vorbereiten, ihre Kinder nicht aufwachsen zu sehen. Doch sie hat umso gestärkter zurück ins Leben gefunden.

«Das erste wirkliche Loslassen war für mich, als Leandros mit sechs Monaten eine Augenoperation brauchte. Er hat grünen Star. Als ich ihn dem Anästhesisten überreichen musste, hat es mein Mutterherz zerrissen, weil ich ihn nicht beschützen konnte. Vier Vollnarkosen hatte er während seines ersten Lebensjahres. Auch musste ich mich mit der Möglichkeit auseinandersetzen, dass er erblindet. Ich informierte mich schon über Blindenschulen.

Ich war die ersten Jahre mit den Kindern zu Hause. Seit ich wieder berufstätig bin, funktioniert es viel besser mit ihrer Selbständigkeit. Anfangs hatte ich Bedenken, ob sie sich morgens alleine bereit machen können. Aber wenn ich nicht da bin, kommen sie sogar pünktlicher aus dem Haus. Es klappt wunderbar und ich konnte so gut loslassen. Ich glaube, wenn ich nicht arbeiten würde, hätten sie weniger Gelegenheit, selbständig zu werden.

Allgemein fällt mir das Loslassen nicht schwer. Meine Mutter hat sich früh scheiden lassen, sie war alleinerziehend und arbeitete viel. Ich musste von klein auf sehr selbständig sein, vieles alleine meistern. Dadurch, dass ich so erzogen wurde, fällt es mir vielleicht auch leichter, loszulassen.

Als ich 2019 die Diagnose Brustkrebs bekam, musste ich mich damit auseinandersetzen, was wäre, wenn ich sterben und meine Kinder nicht aufwachsen sehen würde. Es gibt für mich kein grösseres Loslassen, als mir vorzustellen, nicht mehr für sie da sein zu können. Ich habe begonnen, mich innerlich zu verabschieden, mein Gehen durchlebt, mich auf das Sterben vorbereitet. Das ging so weit, dass ich meinen Kleiderschrank aussortierte. Sogar meine eigene Beerdigung hatte ich schon geplant. Auch wollte ich meinen Kindern eine kleine Kette mit meiner Asche hinterlassen, die sie immer bei sich haben würden. Das ist kein freiwilliges Loslassen, aber ich musste mit dem Schlimmsten rechnen. Der Gedanke, nicht mehr für meine Kinder da sein zu können, war furchtbar. Ich musste mich von der Vorstellung verabschieden, ihre Entwicklung mitzuerleben. Wenn du nicht mehr da bist, verpasst du alles. Und wenn dich der Krebs von innen auffrisst, kämpfst du unermüdlich, damit du noch jede Minute mit ihnen ausnutzen kannst.

Aufgrund der Themen, mit denen ich mich befassen musste, kamen mir die gewöhnlichen Probleme anderer Eltern oft banal vor. Wenn sich ein Elternteil wegen Kleinigkeiten um sein Kind sorgte, dachte ich: «Ich werde sterben und meine Kinder nicht aufwachsen sehen, und du kommst mir mit ein bisschen Fieber.» Damit hatte ich schon bei Leandros' Diagnose viel Mühe gehabt. Einerseits wollte ich die Probleme meiner Freundinnen ernst nehmen und nicht egoistisch sein, andererseits kamen sie mir nichtig vor.»



Anzeige

Lernstudio www.lernstudio.ch

FIT FÜR DIE GYMIPRÜFUNG

Vorbereitungskurse jetzt ab Schulstart, ab Herbstferien und ab Weihnachten
Simulationsprüfungen im Januar/Februar

Region Winterthur und Zürich



«Uns war immer wichtig, beide zu ermutigen, für sich selbst zu denken»

Sarah Vowles, 51, arbeitet als Direktorin für Nachhaltigkeit, und ihr Mann Riff, 66, ist pensionierter Spezialist in der Entwicklungszusammenarbeit. Mit Rhiana, 29, und Khadija, 27, kamen sie vor 17 Jahren aus Kanada in die Schweiz.

Sarah: «Ich habe mich gefreut, zu sehen, wie unsere Töchter immer unabhängiger geworden sind. Schliesslich wollten wir sie ja zu selbständigen Menschen erziehen. Als beide ausgezogen sind – Rhiana nach England, Khadija zurück nach Kanada –, fühlte ich anfangs schon eine Nestleere. Jetzt sind beide wieder in der Schweiz und obwohl sie in verschiedenen Städten leben, haben wir täglich Kontakt.»

Riff: «Ich bin der jüngste von sieben Söhnen. Ich glaube, meine Mutter hat damals das leere Nest sehr viel stärker gespürt, weil sie sich ihr Leben lang hauptsächlich um uns Kinder kümmerte. Bei uns war das anders. Der Lebensabschnitt mit den Kindern zu Hause war viel kürzer.»

Sarah: «Ich bin dankbar, dass die beiden einfach gerne mit uns zusammen sind. Man kann Kinder nicht dazu zwingen, für einen da zu sein. Letztendlich bringt man mit dem Loslassen etwas in Gang, dessen Resultat man nicht beeinflussen kann.»

Riff: «Als wir damals aus Kanada in die Schweiz kamen, mussten wir so einiges loslassen. Eine der grössten Veränderungen für uns war, dass junge Mädchen hier oft bis spät in die Nacht unterwegs waren. Das wäre in Toronto oder Ottawa undenkbar gewesen. Ich fragte: Sie will was? Die ganze Nacht

auf ein Fest? Da trafen definitiv zwei Kulturen aufeinander.»

Khadija: «Die Schweiz ist diesbezüglich viel sicherer. In Kanada wäre es nicht möglich, nachts alleine mit dem Bus zu fahren.»

Rhiana: «Vieles hier machte es uns leichter, unabhängig zu werden. In Kanada durften wir nur unbegleitet zur Schule gehen, wenn ältere Kinder dabei waren. Ansonsten mussten wir überall hingebacht und wieder abgeholt werden. Hier durften alle meine Freundinnen länger ausgehen als ich. Ich lehnte mich dagegen auf, immer früher nach Hause zu müssen.»

Riff: «Uns war schon immer wichtig, beide zu ermutigen, für sich selbst zu denken. Als Khadija vor einiger Zeit zum Islam konvertierte, war meine erste Reaktion, dass ich diese Weltsicht nicht verstehe. Aber letztlich ist sie eine eigenständige Person und trifft ihre Entscheidungen basierend auf dem, was ihr wichtig ist. Ich sehe eine Parallele zu meiner eigenen Geschichte mit meiner Mutter. Sie war streng katholisch und ich wurde religiös erzogen, war aber nie besonders gläubig. Sie akzeptierte das. Ich glaube, es ist durchaus möglich, einem Menschen nahe-zustehen, ohne seine Weltsicht zu teilen. Das ist ermutigend.»

Sarah: «Als Khadija im Zuge ihrer Konversion ihren Namen ändern wollte, war ich erst überrascht. Aber dann halfen wir, die Namensänderung bei den Behörden durchzusetzen. Auch mit ihrer Entscheidung, einen Hijab zu tragen, haderte ich zuerst. Ich dachte: Muss sie so viel bedecken? Dann erkannte ich jedoch, wie mutig diese Entscheidung war. Es gab aber schon einen Moment, in dem ich dachte: Ist das noch meine Tochter? Jetzt habe ich damit gar kein Problem mehr.»

Khadija: «Als ich anfing, Hijab zu tragen, hatte ich Angst, mit meiner Familie darüber zu sprechen. Ich malte mir jede Unterhaltung mit jedem Familienmitglied vorher aus, überlegte, wie es reagieren würde. Ich habe grosses Glück, dass sie mich unterstützt haben. Ich glaube sogar, es hat unsere Beziehungen zueinander gefestigt.»

«Im Alltag fällt mir das Loslassen nicht immer leicht»

Yolanda Andreoli ist sozialpädagogische Familienbegleiterin und ihr Mann Guido arbeitet in der Versicherungsbranche. Die 53- und der 57-Jährige haben zwei Töchter, Ladina, 16, und Chiara, 19. Absprachen und Kompromisse geben der Familie Sicherheit.

Yolanda: «Loslassen ist für mich etwas Positives und hat viel mit Vertrauen zu tun. Im Alltag gibt es aber Momente, in denen es mir nicht ganz leichtfällt. Guido und ich fahren demnächst zusammen weg. Ladina ist dann für zwei Wochen allein zu Haus und freut sich sehr darauf. Für mich ist das ein grosser Schritt.»

Guido: «Loslassen kann auch Angst machen. Etwas fällt runter, treibt von mir weg. In Bezug auf die Kinder ist da die Sorge, sie irgendwann nicht mehr beschützen zu können. Gleichzeitig bin ich zuversichtlich, dass sie Situationen allein meistern können. Wir müssen uns als Eltern ja auch immer wieder hinterfragen. Angst kann zum Beispiel dazu führen, dass man auf Prinzipien zurückgreift und rigid wird. Yolanda und ich diskutieren dann, wie sinnvoll gewisse Regeln noch sind, oder ob wir den beiden etwas mehr Freiheiten geben sollten.»

Yolanda: «Der Ausgang ist bei uns immer wieder Thema. Da geben mir klare Abmachungen Sicherheit. Was die sozialen Medien betrifft, kann ich loslassen, solange ich weiss, dass es in der Schule läuft, Freundschaften gepflegt werden und sie ihren Hobbys nachgehen. Ich glaube, dass Loslassen einfacher ist, wenn wir unseren Kindern vertrauen, dass sie die bestmöglichen Entscheidungen für sich treffen – und wenn wir uns als Eltern sicher fühlen, vieles richtig gemacht zu haben.»

Guido: «Beim Thema Ausgang bin ich etwas lockerer als Yolanda. Wenn ich aber merke, dass unseren Töchtern etwas nicht guttut, dann habe ich Bedenken. Wenn es zum Beispiel um Gesundheit oder Sicherheit geht, fällt mir das Loslassen schwer. Irgendwann wollten die beiden keinen Velohelm mehr anziehen, damit habe ich bis heute ein Problem. Was mich sehr beschäftigt, ist der ganze Handykonsum und die sozialen Medien. Es macht mir Mühe, zuzusehen, dass sie dem so ausgesetzt sind.»

Ladina: «Mir ist bei gewissen Sachen auch bewusst, dass sie schädlich sind. Dann ist es gut, zu wissen, dass die Eltern nach einem schauen. Allgemein ist die Kommunikation zwischen uns im Vergleich zu früher besser und vertrauensvoller geworden. Ich traue mich heute auch viel mehr, meinen Eltern gegenüber für meine Meinung einzustehen.»

Chiara: «Früher gab es schon Momente, in denen ich mir gewünscht hätte, meine Eltern würden mich mehr loslassen. Doch im Nachhinein war das gut so, und wir konnten immer gut miteinander reden. Meinen Eltern die Wahrheit sagen zu können, hat mir sehr geholfen. Das Gefühl, keine Freiheiten zu bekommen, habe ich jedenfalls seit Langem nicht mehr. Ich teile auch meinen Handystandort mit meinen Eltern, ohne mich von ihnen beobachtet zu fühlen. Dagegen habe ich Kolleginnen, die ausgezogen sind, weil sie sich mit 19 noch an Handyzeiten halten mussten.»

Yolanda: «Wenn Chiara und Ladina irgendwann ausziehen, wäre es mir ein grosses Anliegen, gewisse Rituale beibehalten zu können. Zum Beispiel das feine Essen am Sonntagabend am schön dekorierten Tisch. Zusammen essen, reden und einander einfach geniessen, wenn sie zu Besuch kommen, das fände ich schön.»

Guido: «Ich sehe dem Auszug der beiden gelassen entgegen. Ich bin zuversichtlich, dass sie gerne zu uns kommen werden, und zwar nicht einfach aus Pflichtgefühl. Dass wir gute Gespräche führen und es lustig haben werden. Das hat für mich viel mit Beziehung zu tun.»



FRECHE FREUNDE

Ob in der Znüni-Box oder beim entspannten Picknick im Park – unsere frechen Bio-Fruit-Chips sind die perfekten Begleiter für jede Gelegenheit. Lerne unsere bunte Snackwelt kennen unter www.FRECHEFREUNDE.CH

FÜR EINE FRÜHE FREUNDSCHAFT MIT OBST UND GEMÜSE

«Es geht um das richtige Gespür»

Sich als Mutter oder Vater zurückzunehmen und die **Kinder machen zu lassen**, ist oft nicht leicht: drei Alltagssituationen und wie Expertinnen damit umgehen würden.

TEXT: MICHAELA DAVISON

Mein Partner ist übervorsichtig und es fällt ihm schwerer als mir, loszulassen. Bei jeder Kleinigkeit eilt er den Kindern (fünf und sieben) zu Hilfe. Wie kann ich ihm auf eine gute Art und Weise sagen, dass ich das übertrieben finde?

«Fragen Sie Ihren Partner: Welche Sorge hast du? Was könnte passieren? Was würde dir helfen, das Kind einfach machen zu lassen? Ermutigen Sie ihn, dem Kind zu vertrauen. Wenn er bei jeder Kleinigkeit aufspringt und zu Hilfe eilt, fragen Sie: Wie empfindest du dieses Kind? Was siehst du? Empfindest du unser Kind als kompetent? Wie fühlst du dich damit, dass es jetzt schon so kompetent ist? Solche Fragen können Ihrem Partner dabei helfen, sein Verhalten zu reflektieren und schrittweise zu ändern.»

NICOLA SCHMIDT
Wissenschaftsjournalistin, Buchautorin und zweifache Mutter

Mein Sohn ist acht und für sein Alter recht weit. Doch mit der Selbständigkeit hapert es noch. So zieht er sich morgens beispielsweise nicht unaufgefordert an und oft vergisst er Dinge für die Schule. Was kann ich tun, damit er selbständiger wird und ich mehr loslassen kann?

«Es fängt bei den kleinen, alltäglichen Dingen an. Überlegen Sie: Kann mein Kind das selbst? Wir Eltern reagieren viel zu viel. In den kleinen Momenten, in denen es uns scheint, das Kind bekomme etwas nicht alleine hin, und wir zu Hilfe eilen, können wir innehalten, vielleicht das Kind fragen: Was könntest du machen, damit es klappt? Wichtig ist Vertrauen und dass so ein Schritt auch mal schiefgehen darf. Was zudem die Selbständigkeit von Kindern fördert, ist, ihnen Verantwortung im Familienalltag und Haushalt zu übergeben: Geschirrspüler ausräumen, Einkäufe einräumen, sich um Haustiere kümmern, Wäsche aufhängen, all das sind kleine Loslass-Schritte.»

NICOLA SCHMIDT

Meine Tochter ist in der Pubertät. Sie sagt, ihre Freundinnen dürften viel länger in den Ausgang als sie. Wie finden wir das richtige Mass?

«Das Loslassen hat schon auch individuellen Charakter und kann mit jedem Jugendlichen anders sein. Es geht immer wieder um das richtige Gespür dafür, wie viel Verantwortung und Freiheit dem Jugendlichen gegeben werden kann. Sagen Sie zum Beispiel: Ich lasse dich länger in den Ausgang, erwarte aber, dass du pünktlich um 22 Uhr zu Hause bist. Wenn das klappt, habe ich richtig dosiert, wenn nicht, mache ich einen Schritt zurück und versuche es beim nächsten Mal wieder, indem ich frage: Was brauchst du, damit du pünktlich da sein kannst?»

JOËLLE GUT
Psychotherapeutin und Mutter zweier Teenager



Welche Rolle spielt die Geschwisterfolge?

Die Geschwisterfolge scheint beim Thema Loslassen keiner klaren Regel zu folgen. So behüten wir das erste Kind mehr, weil alles neu ist und wir uns erst herantasten müssen, lassen es aber mehr los, sobald ein Geschwister kommt. Am jüngsten Kind hängen wir vielleicht länger, sind aber gleichzeitig entspannter, da wir die Erfahrung mit dem älteren schon gemacht haben. Laut Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin Nicola Schmidt spielt aber das Alter der Mutter eine Rolle: «Je später eine Frau Mutter wird, desto intensiver behütet sie das Kind, vor allem, wenn das erste zugleich das letzte ist.»

7 TIPPS,

wie Sie Ihrem Kind zu mehr Autonomie verhelfen

1. Springen Sie im Alltag nicht sofort auf, wenn das Kind etwas nicht auf Anhieb hinkommt. Nicht alles benötigt eine Reaktion. Seien sie präsent und schauen Sie zuerst, ob das Kind das Problem nicht auch alleine lösen kann.
2. Achten Sie auf die Signale des Kindes. Ist es für den nächsten Schritt – etwa alleine zu Hause zu bleiben, während Sie rasch einkaufen gehen – bereit? Ermutigen Sie es dazu.
3. Wenn ein Schritt einmal nicht geklappt hat, sollte das Kind sich dafür nicht schämen müssen. Signalisieren Sie Verlässlichkeit und zeigen Sie, dass Sie da sind, wenn es Probleme gibt.
4. Übergeben Sie Ihrem Kind stückweise Verantwortung im Haushalt und bei Erledigungen ausser Haus. Das stärkt die Selbstwirksamkeit und das Gemeinschaftsgefühl.
5. Vertrauen Sie auf die Fähigkeiten Ihres Kindes. Kinder sind von Natur aus kooperativ, wenn sie sich ernst genommen fühlen und ihnen Vertrauen geschenkt wird.
6. Machen Sie sich bewusst, dass die Abwendung des Kindes in der Pubertät normal und wichtig ist. Es ist entlastend, dies nicht persönlich zu nehmen.
7. Hinterfragen Sie eigene Muster wie: Definiere ich mich hauptsächlich über die Elternrolle oder auch als Individuum oder Partnerin/Partner? Wie viel Nähe brauche ich? Wie stark sind gesellschaftliche Ideale in mir verankert?

ottos.ch

Bequem. Online. Bestellen.

Burgerstein Magnesiumvital direct 30 Sticks CHF 21.90 Konkurrenzvergleich 25.95	 Burgerstein MagnesiumVital direct Brombeeraroma/Arôme de mûre Nahrungsergänzungsmittel Complément alimentaire 60 g 30 Sticks/sticks mit Süssungsmittel/avec édulcorant	Burgerstein Zinkvital 14 mg 100 Tabletten CHF 21.50 Konkurrenzvergleich 25.95	 Burgerstein Hair & Nail 240 Tabletten CHF 84.90 Konkurrenzvergleich 99.90
Burgerstein Cela Multivitamin 100 Tabletten CHF 31.90 Konkurrenzvergleich 39.90	 Burgerstein FlexVital 30 Kapseln CHF 32.90 Konkurrenzvergleich 38.90	Burgerstein Omega-3 DHA 100 Kapseln CHF 39.90 Konkurrenzvergleich 47.90	 Burgerstein Eisen plus 150 Kapseln CHF 29.90 Konkurrenzvergleich 32.90
Burgerstein Beta-Carotin 100 Kapseln CHF 21.50 Konkurrenzvergleich 23.95	 Burgerstein ChondroVital 90 Tabletten CHF 44.90 Konkurrenzvergleich 55.95	<div style="background-color: yellow; text-align: right; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">ONLINE</div>	

ottos.ch

Loslassen verändert sich je nach Entwicklungsphase

Eltern müssen sich mit dem Kind mitentwickeln und immer wieder **neue Wege finden**, um ihm einerseits Halt und Sicherheit, andererseits Freiheit und Vertrauen zu schenken.

TEXT: MICHAELA DAVISON

Das erste grosse Loslassen ist natürlich die Geburt – es braucht Vertrauen in den Körper und den Geburtsvorgang sowie die Bereitschaft, das Kind in die Welt zu entlassen. Während der ersten Zeit mit dem Baby ist es dann schwer vorstellbar, sich auch nur für kurze Zeit von ihm zu trennen – doch mit zunehmender Autonomie des Kindes geht es darum, die Balance zwischen Festhalten und Loslassen so gut es geht zu meistern.

Kleinkind: Autonomie und Nähe

Sobald das Kind das Krabbeln und Laufen für sich entdeckt hat, will es seine Umwelt auf eigene Faust erkunden. Bis es dann, zwischen dem zweiten und dem dritten Lebensjahr, sehr deutlich sein Bedürfnis nach Autonomie signalisiert.

Der Begriff «Trotzphase» gilt dabei mittlerweile als veraltet. Der dänische Familientherapeut Jesper Juul schreibt dazu in seinem Buch «Dein kompetentes Kind»: «Wenn die Erwachsenen auf den Versuch eines Dreijährigen, eigene Kompetenzen zu entwickeln, mit Widerstand und Trotz reagieren, dann wird es entweder selbst trotzig – Trotz erzeugt Trotz – oder antriebslos und abhängig.» Es sind also Geduld und Einfühlungsvermögen gefordert, um beide Bedürfnisse, das nach Nähe und das nach Auto-



nomie, unter einen Hut zu bekommen. Im Alltag hilft es, innezuhalten, statt sofort einzugreifen, wenn das Kind Neues ausprobiert.

Nun ist es an der Zeit, Beziehungen zu anderen Erwachsenen zuzulassen. Das Kind strebt nach Selbstständigkeit, braucht aber gleichzeitig noch enorm viel Nähe. Diese Gleichzeitigkeit kann auch frustrierend sein, etwa dann, wenn das Kind sich nicht von einer anderen Bezugsperson betreuen lassen will.

Kindergarten: Andere Beziehungen zulassen

Wurde das Kind bisher zu Hause betreut, hatten Eltern die Kontrolle über den Tagesablauf. Das ist nun anders. Das Kind bestreitet nicht nur den Weg zum Chindsgi alleine, sondern es bleibt mehrere Stunden am Tag im Kindergarten, ohne dass die Eltern genau wissen, was dort geschieht.

In diesem Alter meistern Kinder die Theory of Mind, also die Fähigkeit, nicht nur die eigenen Gefühle und Motive wahrzunehmen, sondern auch die der Mitmenschen. Sie beginnen, erste Freundschaften zu schliessen und sich nachmittags zum Spielen zu verabreden. Nach und nach wird ihr soziales Umfeld grösser. Loslassen bedeutet hier also nicht nur räumliche Trennung: Die Ungewissheit darüber, was im Kindergarten geschieht, benötigt Vertrauen, auch in die Lehrperson. Auf der anderen Seite ist die Bereitschaft nötig, dem Kind andere Beziehungen zu ermöglichen, zu anderen Kindern, aber auch zu den Lehrpersonen.

Schulkind: Mut zum Ausprobieren

Die Einschulung ist ein Meilenstein und die Gefühle sind meist gemischt: Wie wird das Kind mit den Leistungsanforderungen der Schule zurecht kommen? Wird es sich gut eingliedern können? Es ist wichtig, den Fähigkeiten des Kindes und der Lehrpersonen zu vertrauen.

Freunde gewinnen an Wichtigkeit und die zunehmenden Erfahrungen mit anderen Menschen und ihrer Vielfalt sind wahre Entwicklungsmotoren. Jetzt gilt es, zuzulassen, dass das Kind auch ausserhalb der Familie emotionale Nähe, Vertrauen und Unterstützung von unterschiedlichen Erwachsenen erhält: von anderen Familienmitgliedern und Freunden, Grosseltern, Lehrpersonen oder Nachbarn.

Kinder wollen in dieser Phase viel ausprobieren. Allein mit dem Bus fahren, alleine in die Badi, zum Hobby. Stück für Stück Verantwortung abzugeben, auch im Haushalt, hilft bei der Entwicklung der Selbstwirksamkeit.

Pubertät: Sicherer Hafen sein

Die Pubertät hat keinen guten Ruf – zu Unrecht. Kinder grenzen sich von den Eltern ab, entwickeln ihre eigene Meinung. Das ist Teil der gesunden Entwicklung, die nicht persönlich genommen werden, aber durchaus auch wehmütig oder besorgt stimmen darf. Neben den körperlichen Veränderungen erfährt das Gehirn des Kindes eine komplette Umstrukturierung. Das bedeutet auch eine Umgestaltung der Beziehung zu den Eltern – eine neue Beziehung entsteht. «Pubertät raubt Eltern die Sonderstellung», schrieb einst der Schweizer Kinderarzt Remo Largo.

Mehr denn je ist eine Gratwanderung zwischen Verständnis und Konsequenz gefordert, während das Kind seine eigenen Fehler und Erfahrungen macht. Auch ist es an der Zeit, eigene Ideale, Vorstellungen und Erwartungen an sich selbst als Eltern loszulassen und zu hinterfragen. Gemeinsame Regeln und Kompromisse sind enorm hilfreich, gerade im Umgang mit Ausgang und Medien.

Freunde nehmen einen Platz ähnlich der Familie ein. «Für die Persönlichkeitsentwicklung Jugendlicher ist es wichtig, dass sie

Durch die Übernahme von Verantwortung entwickeln Kinder ein Gefühl von Selbstwirksamkeit.

sich zusehends ein eigenes soziales Netz jenseits der Kernfamilie gestalten, um sich aus der Rolle des Kindes zu lösen und erwachsen werden zu können», sagt die emeritierte Psychologieprofessorin Pasqualina Perrig-Chiello. «In einer sicheren Eltern-Kind-Bindung ist dieser Prozess keine Bedrohung. Begleiten Eltern ihn mit Respekt, Verständnis und Vertrauen, bleibt das eigene Elternhaus der sichere Hafen im Hintergrund, zu dem man immer wieder gerne zurückkehrt.»

Anzeige

KINDER- UND JUGENDHILFE ST. GALLEN

Einem Kind ein Zuhause bieten...

Wir suchen Pflegeeltern für Not-, Kurz- und Daueraufenthalte von Kindern.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Rahel Gerlach
071 222 53 53
www.kjh.ch

«Überbehütete Kinder sind in ihrer Autonomie blockiert»

Kinder auf dem Weg in ihre Eigenständigkeit zu begleiten, ist keine leichte Aufgabe. Psychotherapeutin Joëlle Gut erklärt, wohin es führen kann, wenn Eltern klammern.

INTERVIEW: MICHAELA DAVISON

Frau Gut, warum fällt das Loslassen manchen Eltern schwerer als anderen?

Hier spielen mehrere Faktoren eine Rolle: Wie sehr kenne ich als Mutter oder Vater meine eigenen Bedürfnisse? Wie sehr freue ich mich darauf, sie endlich wieder ausleben zu können, nachdem ich lange zurückgesteckt habe? Wie gehe ich mit Veränderungen um? Habe ich mein bisheriges Leben eher selbst- oder fremdbestimmt gelebt? Wenn ich bislang eher selbstbestimmt gelebt habe, traue ich mir auch in dieser Situation weitere Veränderungen zu und fühle mich darin kompetent. Das wirkt sich letztendlich auch positiv auf den Ablösungsprozess des Kindes aus.

Was ist denn ein Zuviel an Fürsorge? Das ist doch sicher sehr individuell.

Das ist es in der Tat. Die Entwicklungspsychologie spricht daher von einem Fit oder Misfit zwischen dem Kind und der Umwelt, die seine Entwicklung fördert oder eben be-

hindert. Die Entwicklung verläuft optimal, wenn das Kind immer wieder dort abgeholt wird, wo es aktuell entwicklungsmässig steht, und seine Bedürfnisse wahrgenommen werden. Hier gefällt mir das Motto «So wenig wie möglich, so viel wie nötig». Ich rate Eltern, sich vorzustellen, sie würden die Situation von weit oben betrachten, wie ein Adler, der über den Dächern kreist. Dies kann dabei helfen, das grosse Ganze wahrzunehmen. Fragen wie «Was steht aktuell bei meinem Kind an?», «Was läuft gut?», «Wo kann es sich noch weiterentwickeln?» können sehr hilfreich sein. Und das richtige Mass ist auch ein Stück weit situationsbedingt.

Inwiefern?

Ein zuvor sehr selbständiger Jugendlicher könnte beispielsweise bei einem anstehenden Schulwechsel oder Eintritt ins Berufsleben punktuell eine stärkere Begleitung brauchen als erwartet. Es erfordert immer wieder Offenheit und Neuorientierung, um herauszufinden, wo das richtige Mass liegt.

Welche Folgen hat es für Kinder, wenn Eltern sie zu sehr behüten?

Wenn Kinder und Jugendliche überbehütet sind, können sie sich in ihrer Selbstkompetenz nicht erleben. Sie haben weniger Erfolgserlebnisse, trauen sich weniger zu und sind schneller überfordert mit Verpflichtungen und Alltagsbelastun-

gen. Wenn Kinder von ihren Eltern immer hören, sie seien noch nicht bereit für den nächsten Schritt oder dass überall Gefahren lauern, kann es vorkommen, dass sie sich selbst immer weniger zutrauen und ängstlich werden. Das Nicht-Loslassen blockiert die Kinder und Jugendlichen in ihrer eigenen Autonomie und Selbstwertentwicklung.

Und im Notfall reissen sie sich los, weil es nicht anders geht?

Es kann durchaus sein, dass der Prozess der Ablösung stärker ausfällt, rebellischer, wenn die Eltern ihrerseits nicht loslassen. So kann im Extremfall ein verfrühter Auszug aus dem Elternhaus oder sogar ein kompletter Kontaktabbruch die Folge sein. Das sind dann sozusagen notwendige Schritte, weil die Jugendlichen nur so ihr eigenes Leben in Angriff nehmen können, ohne sich bevormundet oder zu wenig ernst genommen zu fühlen. In manchen Fällen wollen sich die Jugendlichen dann ihre Reife selbst beweisen und leben ein übertriebenes Mass an Freiheiten aus, das sie selbst überfordert. Sie stürzen sich beispielsweise in Gefahren und sprengen sämtliche Grenzen, um ihren Eltern ihre Unabhängigkeit zu beweisen.

Was soll man denn tun, wenn man extrem klammert und einfach nicht loslassen kann? Wann sollte man sich Hilfe holen?

Zunächst kann es hilfreich sein, sich mit anderen Eltern auszutauschen, um zu sehen, wie diese mit dem Thema umgehen. Dies kann dabei helfen, selbst etwas lockerer zu werden und die Grenzen zu öffnen. Wenn das Kind oder der Jugendliche mit diesen Freiheiten gut umgeht, kann auch bei den Eltern ein Gefühl entstehen, dass es ein richtiger Weg ist, dem Kind mehr Verantwortung zu geben. Darüber hinaus kann eine psychologische Beratung helfen, eigene Ängste, Verhaltensweisen und Erziehungsstile zu analysieren, um sich darin freier fühlen zu können. Loslassen hat viel mit Kontrollabgabe zu tun und mit dem Vertrauen, dass unsere Kinder das Leben selbst meistern können. Angst ist irrational, verzerrt die Wahrnehmung und ist somit ein idealer Nährboden für Blockaden.

Manche Eltern sagen zu ihren Kindern Dinge wie: «Wenn du das machst, sind Mama oder Papa ganz traurig.»

Es ist wichtig, die eigenen Gefühle anzusprechen, da so auch die Kinder lernen, dass es hilft, darüber zu sprechen, wie man sich fühlt. Dem Kind oder dem Jugendlichen jedoch ein schlechtes Gewissen zu machen, wenn es selbständig sein will, ist für die Autonomieentwicklung natürlich nicht förderlich und

bringt das Kind in einen Loyalitätskonflikt. Ein solches Verhalten kann dazu führen, dass Jugendliche den Kontakt lieber abbrechen, als jedes Mal mitzuerleben, wie die Eltern ihretwegen leiden.

Aber warum sagen Eltern so etwas?

Ein solches Verhalten ist in gewisser Weise ehrlich, zeugt aber von wenig Selbstreflexion. Wenn mir als Elternteil bewusst ist, was ich mit solchen Aussagen bei meinem Kind anrichte, dann formuliere ich meine Gefühle vielleicht anders. Grund dafür sind meist Ängste. Vor Einsamkeit, davor, weniger vom Leben des Kindes mitzubekommen und keinen Einfluss darauf zu haben. Es ist auch möglich, dass Eltern nach jahrelangem Fokus auf die Kinder nun Angst vor einem neuen, ungewissen Lebensabschnitt haben.

Erleben Sie solche Fälle in Ihrer Praxis?

Ich habe immer wieder Jugendliche in der Therapie, die sich von ihren Eltern lösen möchten, es aber nicht auf die sanfte Art geschafft haben, weil die Eltern zu grosse Mühe damit hatten, die Kinder ihren eigenen Weg gehen zu lassen. Einmal hatte ich eine junge Erwachsene bei mir, die sich stark für ihren kranken Vater verantwortlich fühlte. Er fragte sie jedes Mal während des Besuches, ob sie nicht bei ihm woh-

nen möchte. Das brachte die Jugendliche in einen belastenden Loyalitätskonflikt. Einerseits freute sie sich auf die Besuche bei ihm, andererseits war sie beim Abschied immer sehr traurig, weil sie wusste, dass der Vater traurig darüber war, dass sie ihr eigenes Leben in ihrer eigenen Wohnung lebte. Somit wurde sie in ihrer Entwicklung gebremst und musste sich Sorgen um ihn machen. In der Psychotherapie haben wir versucht, zu erreichen, dass sie sich nicht für das Leben und das Wohlbefinden ihres Vaters verantwortlich fühlen musste und sich stärker abgrenzen konnte. •

ZUR PERSON



JOËLLE GUT

ist Psychotherapeutin und Supervisorin. Sie engagiert sich in der Prävention psychischer Störungen bei Jugendlichen und Erwachsenen und ist als Referentin und Dozentin tätig. Sie ist Mutter zweier Teenager und lebt im Berner Seeland. www.psychologin-psychotherapie.ch

«Loslassen hat viel mit Kontrollabgabe zu tun und mit dem Vertrauen, dass unsere Kinder das Leben selbst meistern können.»

Im nächsten Heft:

Pubertät

In der Pubertät verändert sich die Beziehung zwischen Eltern und Kind grundlegend. Wie gelingt die Ablösung allen Beteiligten leichter und was brauchen Heranwachsende in dieser Lebensphase von ihren Eltern? Unser Thema im Oktober.

Bilder: Marvin Zilm / 13 Photo, ZVG