

Herzlich willkommen

„Helikoptereltern“

Referat Elternrat Herzogenbuchsee

14. November 2017

Helikoptereltern

Hintergrund:

- Psychologin, Familientherapeutin
- Verh., Mutter von 3 erwachsene Kindern
- Familylab – Seminarleiterin
- Familylab: internationale Organisation, gegründet von J. Juul, dänischer Familientherapeut = Ort der Beratung und Inspiration für Eltern und Fachleute.
- Hauptfokus: Verbesserung der Beziehungen in Familie, Schule und Arbeitswelt

Helikoptereltern

- Keine Methode
- Haltung, Sichtweisen
- Erziehung ist ein gemeinsamer, wechselseitiger Entwicklungsprozess, bei dem die Erwachsenen die Führungsverantwortung haben

Aktuelles

Der Bund 14.11.2017:

„Bei Kindern steigen die psychiatrischen Notfälle stark an“

- Aus Spiel wird ernst. Leistung steht heute im Vordergrund. Eltern wollen das (aus Erwachsenen-Perspektive) erfolgreiche Kind.
- Morgens Schule, am Nachmittag Aufgabenstunde, evtl. Nachhilfe, nachher noch ein Musikinstrument lernen und am freien Nachmittag Fussball oder Tennis. Freitag Räbeliechtliumzug, Adventsanlass, Proben fürs Schultheater. Ob in Freizeit oder Schule: der Druck für die Kinder wird immer grösser. Das Prinzip Leistung überfordert die Kinder.
- Bauchschmerzen am Morgen, Kopfschmerzen, Einschlafschwierigkeiten, Antriebslosigkeit, Flucht in (Medien-)Konsum
- In den letzten 10 Jahren haben sich die Notfalluntersuchungen verzehnfacht (einer der Hauptgründe: drohender Suizid)

Ablauf

- Begriff: Geschichte/ Definition
- Kindliche Entwicklung
- Erziehung früher und heute
- Beziehung statt Erziehung/ J. Juul
- Helikoptereltern Varianten und Folgen
- Funktionale Familienbeziehungen
- Ewig offene Fragen/ Entscheidungskompetenz der Eltern/ Handlungsmodelle

Helikoptereltern

- Keine einheitliche Kategorie
- Unterschiedliche Ursachen und Erscheinungsformen
- Diskussion dient Überprüfung des eigenen Erziehungsverhaltens
- Kontinuum/ Beispiel

Helikoptereltern

- **Geschichte**
- Begriff für überbehütende Eltern, erstmals gebraucht 1996 vom israelischen Psychologen H.G.Ginnot
- 2001 von der amerikanischen Familientherapeutin Wendy Mogel aufgegriffen. Sie beschreibt einen Erziehungsstil, bei dem die Kinder zu sehr im Zentrum stehen
- In Skandinavien wird parallel der Begriff Curling-Eltern verwendet (Helle Jensen, J.Juul)

Helikoptereltern

Definition:

- Duden: Eltern, die ihre Kinder aus übertriebener Sorge ständig überwachen
- Eltern, die ihr Kind zum Projekt gemacht haben. Sie gestalten das Kind. Ist das Kind erfolgreich, fühlen sich die Eltern kompetent
- Eltern, die ihrem Kind nicht zutrauen, den Anforderungen des Lebens gewachsen zu sein

Kindliche Entwicklung

- Kinder kommen kompetent auf die Welt. Sie müssen nicht ‚gestaltet‘ werden
- Kinder kommen mit der Fähigkeit und dem Drang sich zu entwickeln auf die Welt. Was ihnen fehlt, ist die Erfahrung
- Kinder entwickeln sich autonom. Es gibt grosse Ähnlichkeiten in den Grundzügen, aber markante individuelle Unterschiede, was Temperament, Tempo und Vorgehen betrifft
- Kindliche Entwicklung findet innerhalb der Beziehung zu Erwachsenen statt. Ein Kind ohne Kontakt kann nicht überleben.
- Kinder haben angeboren den Drang und die Fähigkeit zu kooperieren. Anpassung und Nachahmung sind kindliche Kernkompetenzen. Über sie erkunden Kinder die Welt

Erziehung früher und heute

Form:

- **Früher:** Allen das Gleiche. Erwachsene befehlen, Kinder folgen nach.
Gefahr: Integrität wird verletzt. Kinder lassen sich manipulieren
- **Heute:** Jedem das Seine. Erwachsene orientieren sich an der Individualität des Kindes. Gefahr: Erwachsene führen nicht, das Kind agiert, der Erwachsene reagiert. Erwachsene verlieren den Blick fürs Wesentliche, Existentielle, sie verlieren sich im ‚Micro-Management‘ (Wendy Mogel)

Erziehung früher und heute

Aufgabe:

- Früher: Anpassung zu trainieren. Anpassung sicherte den Platz in der Gesellschaft (Arbeit, Gemeinschaft, Familie, ...)
- Heute: Anpassung reicht nicht mehr aus. Globalisierung und Digitalisierung haben die Welt verändert. Wer 2017 als junger Erwachsener bestehen will, muss sich entscheiden können.
Abgrenzungsfähigkeit als Erziehungsziel.

Erziehung früher und heute

- Eltern müssen ihr Kind heute so „erziehen“, dass es später, wenn es eigenständig in der Welt unterwegs ist, in der Vielfalt und dem Übermass an Möglichkeiten eine ‚gute Auswahl‘ treffen kann. Eine Auswahl, die es nicht gefährdet, schädigt und die nicht andere schädigt oder gefährdet (= Entscheidungskompetenz)
- Basis für eine solche Entscheidungskompetenz: Ich muss wissen, wer ich bin. Was mir schadet, was mir gut tut. Ich muss Dinge über die Welt und das Leben wissen (eigene Erfahrung, keine Stellvertreter-Erfahrung)

Beziehung statt Erziehung

Annahmen aus der Arbeit von Jesper Juul:

- Familiäre Beziehungen sind die Basis psychischer Gesundheit
- Eltern tragen die Verantwortung für die Qualität dieser Beziehung.
- Elterliche Führung zentral wichtig. Weder autoritär noch laissez-fair.
- Eltern gestalten den Rahmen. Sie definieren Spielfeld und Spielregeln (entsprechend dem Entwicklungsstand der Kinder).

Beziehung statt Erziehung

- Sie sichern die Räume, in denen sich das Kind ungehindert entwickeln kann
- Sie respektieren die Eigenheit der Kinder. Juul nennt das Gleichwürdigkeit. „Ich bin“ und „das Kind ist“ und beides ist gleich würdig. Nicht gleichberechtigt oder gleich stark.
- Eltern sind in den Beziehungen authentisch, sie spielen keine Rolle (starker Vater, ...)
- In einer Familie sollte jeder sich zeigen dürfen mit seinen Eigenheiten, seinen Bedürfnissen und seinen Grenzen. Die Integrität aller Familienmitglieder ist wertvoll

Beziehung statt Erziehung

Was heisst das konkret für die Beziehung zwischen Eltern und Kind?

- Ich nehme das Kind wahr. Ich bewerte das Kind nicht.
- Wenn ich bewerten muss, dann nur das Verhalten. Nicht die Persönlichkeit, die Gedanken und Gefühle. Keine Unterstellungen
- Ich biete dem Kind Resonanz (nicht Lob und Tadel)
- Kinder wollen wahrgenommen werden, nicht bewertet

Beziehung statt Erziehung

Diese Art der Beziehungsgestaltung führt beim Kind zu einem Wissen über sich selbst. „Aha, das bin ich.“

Dieses Wissen, welches sich auf das **SEIN** bezieht, nennt Juul: Selbstgefühl. Die Menge, die ich über mich weiss (quantitativ, nicht qualitativ).

Studien zeigen:

Hat jemand ein starkes, differenziertes Selbstgefühl, hat er auch eher ein stabiles Selbstwertgefühl. Wer viel über sich weiss, trifft bessere Entscheide.

Beziehung statt Erziehung

- Fälschlicherweise gehen wir häufig davon aus, dass ein gutes Selbstvertrauen zu einem stabilen Selbstwertgefühl führt.
- Selbstvertrauen bezieht sich auf das **TUN**, auf Leistung
- Im Leistungsbereich spielen wertende Rückmeldungen (Lob und Tadel) eine Rolle
- Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl haben keinen grossen Zusammenhang

Helikoptereltern

„Ich gestalte nicht den Raum für das Kind, ich wohne darin.“

- Helikopter-Verhalten ist grenzüberschreitend
- Situativ: Kann passieren, manchmal nötig
- Als Erziehungsstrategie: Steter Tropfen höhlt den Stein. Kinder, die dem dauerhaft ausgesetzt sind, lernen nicht, sich abzugrenzen. Sie bleiben abhängig, unsicher, passiv
- Da alles von den Erwachsenen durchdrungen ist, wissen sie nicht, was wohin gehört. Was bin ich? Wo ist der andere?

Helikoptereltern

- Helikopter-Verhalten stört kindliche Entwicklungsprozesse (ich darf nicht entdecken, ich bekomme erklärt)
- Sigrid Tschöpe: Krisenklau
- Helikopterverhalten suggeriert:
 - Du kannst es nicht alleine. Die Welt ist grundsätzlich gefährlich. (fördert Unsicherheit, Ängstlichkeit)
 - Hohe Einmischungsdichte: Kind verliert Zugang zu sich und wird abhängig von aussen (kann nicht alleine spielen)

Helikoptereltern

- Die ständige Unterbrechung und Bewertung/ Korrektur löst Stress aus. Es fehlen Ruhe und Raum zur persönlichen Verarbeitung.
- Nervosität, Aggressivität, „Kleben an den Eltern“, Schlafstörungen, ...sind die Folge
- Dies löst bei Helikoptereltern erneut Sorge aus, die Korrekturen werden verstärkt.

Helikoptereltern

Neugeborenes:

- Angst, dass das Kind nicht zunimmt. Ich lese nicht das Kind und seine Signale, ich orientiere mich an meinem Inneren (Idee, Befürchtung, ...)

Kleinkind:

- Sorge, wenn das Kind beisst, nicht teilt, nicht folgt, ...

Schulkind:

- Ist es leistungsfähig? Integriert? Glücklich?

Jugendliche:

- Gefahren: Alkohol, Kiffen, Schlechter Umgang,

Ebenen der Einmischung:

- Verhalten
- Gefühle
- Gedanken
- Beziehungen
- Spiel
- Schule/ Freizeit
- Ernährung

Helikoptereltern

Insgesamt:

- Viel zu viel Beobachtung – Bewertung - Korrektur!
- Kind ist unsicher: Wenn ich so bin wie ich bin, fliege ich dann raus?
- Unterschiede werden als bedrohlich erlebt und als nicht gut bewertet
- Förderung wertvoll, aber auch heikel (Botschaft im Auge behalten)

Funktionale Familienbeziehungen

- Selbstgefühl der Eltern: wer bin ich? Menge an Wissen um sich selbst ohne Bewertung
- Denn: haben Eltern keinen Zugang dazu, was ihr eigener Anteil ist (z.B. Ängste, Kindheitserlebnisse), projizieren Sie dies oft auf die Kinder
- Das Kind kann dann nicht erkennen wer es ist, weil dass was es spürt eine unklare Mischung ist. Da wo Eltern für sich klar sind, kann das Kind sich als ICH wahrnehmen

Funktionale Familienbeziehungen

- Eltern wissen wer sie sind
- Eltern wissen was sie wollen und warum
- Eltern zeigen sich echt mit allen Gefühlen
- Eltern sprechen persönlich: Ich will, ich möchte. Ich will nicht, ich möchte nicht.
- Eltern kümmern sich gut um sich (pflegen ihre Räume als Person, als Paar)

Funktionale Familienbeziehungen

Konflikte in funktionalen Beziehungen:

- Das Kind will etwas. Ich will etwas anderes. Ich entscheide (Führung). Das Kind ist frustriert. Ich anerkenne diesen Frust als legitim und respektiere, dass der frust ausgedrückt wird. Ich bleibe bei meinem bescheid. Das Kind beruhigt sich.
- Wichtig: Keine Vorwürfe, Vorhaltungen, Beschämungen. Sonst wird die Integrität verletzt und der Konflikt dauert an, eskaliert.

Funktionale Familienbeziehungen

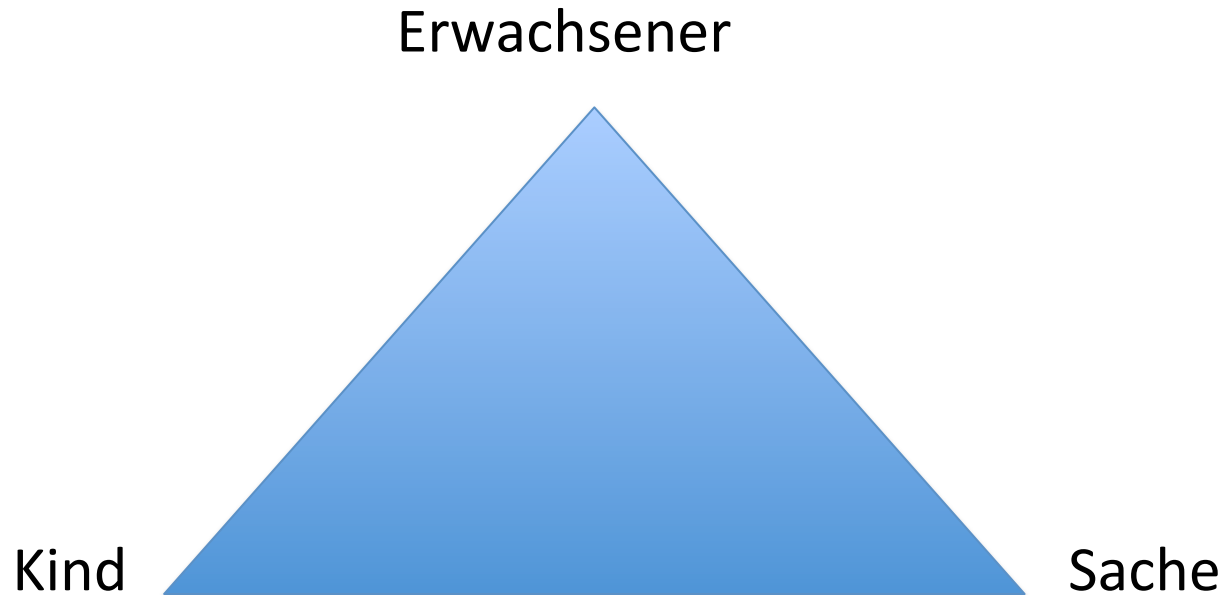
- Wir muten den Kindern viel zu.. Manchmal müssen wir das oder wollen das (Krippe).
- Die Verantwortung für den Entscheid liegt bei uns.
- Wir anerkennen, dass das Kind komplett andere Bedürfnisse hat und es für das Kind eine Zumutung ist.
- In der Grauzone: Du darfst nicht, weil ich zuständig bin und weil ich zu ängstlich bin. Nicht: Du darfst nicht, weil du es nicht kannst, es zu gefährlich ist, ...
- Wir halten aus, dass es seine Not und seinen Unmut ausdrückt und verurteilen es nicht dafür
- Es gibt keine Methode, die uns das erspart 😊

Ewig offene Fragen/ Entscheidungskompetenz der Eltern

- Wo einmischen? Wo nicht?
- Medienkonsum?
- Musikinstrument?
- Gymnasium?
- Handy über Nacht?
- Gamen?
- Frisur? Tattoo?
- Sanktionen?
- Alkohol/ Kiffen?
- Teller leer essen/ wenigstens probieren?
- Zähneputzen?

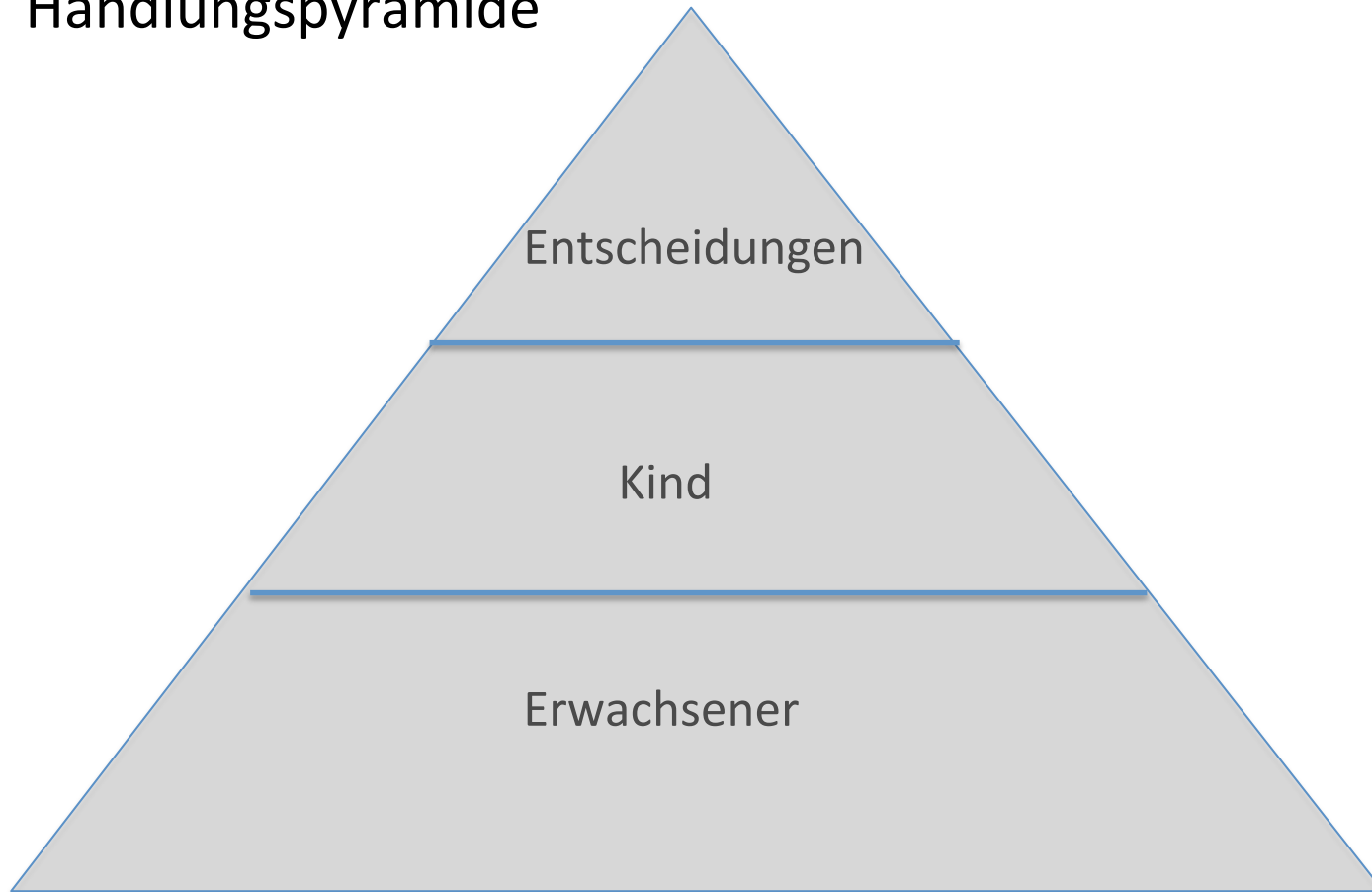
Ewig offene Fragen/ Entscheidungskompetenz der Eltern

- Es gibt keine allgemeingültige Antwort, die uns im Einzelfall aus der Verantwortung entlässt!!



Ewig offene Fragen/ Entscheidungskompetenz der Eltern

- Handlungspyramide



Helikoptereltern

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!