Seminar für Eltern von Pubertierenden

Vortrag vom 25.05.02 in Reinach über

Loslassen, bedingungslos loslassen

U. Davatz, www.ganglion.ch

I. Einleitung

Das Aufziehen von Kindern ist für die Eltern eine ständige Gratwanderung zwischen Halt geben und loslassen. In der Pubertät müssen die Eltern jedoch ganz plötzlich in der Lage sein ganz loszulassen, während das Kind sich den Halt noch selbst suchen und holen darf, dann wenn es ihn braucht. Dieses Loslassen fällt vielen Eltern schwer.

Sie verhindern durch ihr Festhalten am Kinde dessen Entwicklung, was ungünstige, ja krankheitserzeugende Folgen haben kann beim Kinde. Eine Fehlentwicklung kann sich dadurch einleiten.

Was sind die Gründe für das nicht loslassen können der Eltern und wie können sie es dennoch lernen?

II. Verschiedene Gründe weshalb Eltern nicht loslassen können

1. Der Mutterinstinkt

Der Mutterinstinkt ist ein genetisch veranlagtes Fürsorgeverhalten, welches einem hilfebedürftigen, jüngeren abhängigen Wesen gegenüber automatisch ausgelöst wird.

Das Verhalten beinhaltet Schutz-, Kontroll- und Fütterverhalten.

Dieses Fürsorgeverhalten, basierend auf dem Mutterinstinkt wird verstärkt, wenn das Kind krank ist.

Instinkt lässt sich schlecht unterdrücken, da er automatisiert abläuft und nicht erlernt ist.

2. Der Vaterinstinkt

Der Vaterinstinkt ist etwas anders ausgeprägt als der Mutterinstinkt. Er beinhaltet das Fütterverhalten nicht, dafür mehr Schutz- und Kontrollverhalten im Sinne von sozialen Regeln durchsetzen.

Der Vaterinstinkt intensiviert sich, wenn er Angriffe von aussen fürchtet, auch soziale Angriffe wie z.B. Rufschädigung für die Sippe.

https://adhs.expert

In diesem Moment ist der Vater sogar bereit, gegen sein eigenes Kind zu kämpfen, im Zweifelsfalle dieses zu opfern oder auszustossen, um den Ruf und das korrekte Verhalten in der Familie zu retten.

3. Handicap eines Kindes

Das Handicap bei einem Kind intensiviert das Vater- und Mutterverhalten und macht somit das Loslassen in der Pubertät schwieriger. Das Handicap kann psychisch oder physisch sein.

4. Schwieriges Sozialverhalten beim Kinde

Wenn das Kind sich noch nicht ganz sozial angepasst verhält, denkt man, man müsse noch nachkorrigieren als Eltern. Und jegliches Korrekturverhalten löst nur noch mehr Rebellion aus beim Kinde.

5. Schuldgefühle bei den Eltern

Wenn die Eltern Schuldgefühle dem Kinde gegenüber haben und denken, sie hätten etwas falsch gemacht, dann meinen sie, sie müssten noch etwas nachholen über die eigentliche Zeit der Ablösung hinaus. Das Elternverhalten ist dann mehr vom Gefühl der Eltern her geprägt als vom Bedürfnis des Kindes her.

6. Angst vor Kritik von aussen, insbesondere von den Schwiegereltern oder eigenen Eltern

Wenn man als Eltern sich stark beobachtet fühlt von aussen, hat man auch die Tendenz das Kind nicht loszulassen, weil man immer noch etwas verbessern muss, nie ganz zufrieden ist.

7. Angst ganz allgemein bei den Eltern verzögert oder verhindert gar die Ablösung der Kinder

Wenn die Eltern sehr stark ängstlich sind, können sie die Kinder schlecht loslassen, weil sie überall Gefahren sehen. Das Kind seinerseits fühlt sich verunsichert durch diese Angst und muss eventuell bei den Eltern bleiben um diese zu beschützen.

8. Krankheit oder starke Symptome, welche beim pubertierenden Kind auftreten

Manifestiert sich eine Krankheit beim Kinde in der Pubertät, haben sie noch grössere Mühe loszulassen. Das Festhalten verstärkt jedoch meist die Krankheit, weil es die normale Entwicklung behindert bis ganz verhindert.

https://adhs.expert

III. Wie können Eltern dennoch lernen loszulassen, einige Grundregeln und Tips, die es erleichtern

- In der Pubertät sollen die Eltern von der Erziehung zur Beziehung überwechseln. Dies bedeutet keine Befehle mehr erteilen, sondern nur noch klare Meinungsäusserungen im Sinne von Wertvorstellungen und Haltungen mit Sicherheit an den Tag legen, und bereit sein zu verhandeln.
- Das pubertierende Kind muss sich mit diesen Haltungen und Wertvorstellungen auseinandersetzten und entwickelt dadurch seine eigenen inneren Wertvorstellungen im Sinne eines inneren Kompasses.
- Die Pubertät ist die Sozialisierungsphase, während der sich der Teenager in der Auseinandersetzung abschleift und seine sozialen Fähigkeiten erwirbt.
- Vom Vater- und Mutterinstinkt etwas Abstand nehmen, indem man sich als Eltern selbst einer eigenen neuen Tätigkeit zuwendet oder auch wieder vermehrt der Paarbeziehung zuwendet.
- Indem man nicht mehr so genau hinschaut, wenn das Kind sozial noch etwas ungeschickt ist und den letzten Schliff dem Leben überlässt.
- Indem man an sich und seine elterliche Fähigkeit glaubt und nicht noch „verschlimmbessert" durch Nachkorrekturen.
- Indem man ans Kind und seine Fähigkeiten glaubt.
- Leidet man unter Schuldgefühlen, sollte man diese therapeutisch angehen oder mit anderen Erwachsenen besprechen, damit man sie nicht einfach aufs Kind ausagiert.
- Bei Krankheitssymptomen beim Kinde sollte man sich familientherapeutische Beratung holen und nicht nur einfach den verstärkten Mutter- oder Vaterinstinkt walten lassen.
- Die eigene Geschichte in der Pubertät durchgehen, noch von den eigenen Eltern loslassen lernen.

  Üben anhand von Beispielen.

  Wem macht bei welcher Situation das Loslassen Mühe ?

  Eventuell auch Rollenspiele.

https://adhs.expert