

Rubrik ‚Erziehung‘

Wie kriege ich meine Familie in den Griff ? Das clevere Familien-„Management“,

Teil 1 Aggression, Chaos, Fliegende Untertassen ...

Erziehungsthemen :

die Qualität der Organisation – wichtig für ein funktionierendes Familienleben,
für ein gutes Familienklima und persönliches Wohlbefinden

Es war einmal eine Mama. Die hatte 5 Kinder :

3 und 6 und 9 Jahre alt, ein vierbeiniges und eines namens Papa.

Mama gehörte zur Gattung der KüchenSkaven. Die mussten tagtäglich schufteln, von früh bis spät, ohne Hilfe, auch in der Nacht. Wie das ein SklavenJob so an sich hat. Sie litt sehr darunter, weil die Belastung einfach zu groß war und weil sie sich ihr Leben so nicht vorgestellt hatte. Wochentags ergab sie sich notgedrungen in ihr Schicksal.

Aber sonntags, da flippte sie aus. Ihre Lautstärke machte jedem RockKonzert Konkurrenz. Teller und Tassen, bekannte und unbekannte Flugobjekte zischten durch die Luft. Viele Gegenstände hauchten dabei ihr Leben aus. Einige der UFOs kamen im Tiefflug, so dass sogar der tiefer gelegte Hund ¹ in Deckung gehen musste. Die Kinder schlichen sich von dannen. Auch der geliebte Gatte machte die Mücke. Und so war die Sklavin wieder allein. Mit ihrer Arbeit.

¹ Dackel

Nach einiger Zeit machte diese Mutter schlapp - ein Nervenzusammenbruch machte dem Theater ein Ende. Sie musste den ärztlich verordneten MütterGenesungsurlaub antreten. Wen wundert's. **So oder so ähnlich geht es vielen Müttern.**

Wir danken dem
Fotografen Tomizak
und der Fotoagentur
www.pixelio.de München
für die Aufnahme



Die Gründe dafür liegen auf der Hand :

- jede Menge Anforderungen an den Mittelpunkt der Familie - die Mutter,
- kein Ende der Hausarbeit in Sicht,
- sich in den Alltag einschleichende Monotonie, die Überwindung fordert und Lust, Freude, Kreativität an den anstehenden Aufgaben abwürgt,
- die auf vielen Müttern allein lastende Zuständigkeit für alle familiären Angelegenheiten,
- rund um die Uhr für die Familie da zu sein zu müssen,
- der für die Familie zur Gewohnheit gewordene und nicht gewürdigte enorme Einsatz der Mutter,
- u.v.m..

Die Berufstätigkeit einiger Mütter kürzt das Zeit-Budget für die Familie und schmälert den notwendigen und wichtigen Einfluss auf Kinder empfindlich.

Zu den Alarmsignalen überforderter Eltern/Mütter gehören Gereiztheit und Aggressionen, schnell stellen sich psychosomatische Symptome und Störungen ein (das sind körperliche Beschwerden, die keine organische Ursache/Befund zeigen). Wie die Mutter unseres Beispiels fühlen sie sich ausgepowert, fürchten sich vor dem hereinbrechenden Chaos. Einige der Mütter (manchmal betrifft es beide Elternteile) sind so fertig, dass ihnen die einfachsten Lösungen nicht mehr einfallen.

Stress, Überforderung, Abgespanntheit. Von der Familie, besonders vom Ehepartner nicht verstanden und nicht anerkannt zu werden², vergrößern die Belastung, die Betroffenen sind in einen regelrechten „Ausnahmestand“ versetzt. Nach und nach ist die ganze Familie in Mitleidenschaft gezogen.

Und wo bleibt das Ich, die Bedürfnisse der eigenen Person ? Natürlich auf der Strecke.

Resultat :

Frustration, Lustlosigkeit und Erschöpfung machen aggressiv und beeinträchtigen sinnvolle Lösungen.

Wilde quirlige, nicht mehr zu bändigende Kinder tragen wesentlich dazu bei, das Ganze außer Kontrolle geraten zu lassen.



Wir danken Lars Berdel,
Fotograf und der
Fotoagentur www.pixelio.de
München für die Aufnahme

² von Kindern kann man nicht verlangen, dass sie die Belastung der Mutter von allein begreifen

Kinder, die Impulsive, Spontaneität und Temperament ausleben, sind anstrengend. Unter Stress werden kindliches Verhalten und bestimmte Situationen rasch falsch interpretiert, was Konflikte vermehrt, statt sie zu lösen.

In unserem Beispiel fehlte der Mutter neben der Mithilfe im Haushalt auch die Würdigung ihrer Leistung. Das könnte eine ausgleichende Motivation sein.

Sie kommt innerlich nicht mehr zur Ruhe, die „innere Harmonie“, der Einklang mit sich selbst, ist verloren gegangen.

Die ganze Familie bis zum Hund steht mit der Zeit unter Spannung und leidet. Das ist der Moment, wo weder Mutter noch Familie ohne professionelle Hilfe einen Ausweg finden (können).

Lösungen sind dringlich angesagt. Einerseits weil sich psychische Spannungen zu körperlichen Beschwerden entwickeln können (siehe psychosomatische Erkrankungen). Andererseits weil sich ohne Lösungen die Spannungen erfahrungsgemäß potenzieren (vermehrten).

Ein weiterer Grund, Lösungen zu finden, sind die Sprösslinge.

Sie identifizieren sich mit dem tagtäglichen Verhalten ihrer Umgebung, lernen und übernehmen es. Eben auch die Art und Weise vorgelebter „KonfliktLösungen“.



Wir danken der Fotografin Clarissa S. und der Fotoagentur www.pixelio.de München für die Aufnahme

Kinder und Jugendliche sind dann an denselben Stellen frustriert, reagieren an denselben Stellen wütend, aggressiv und mit „fliegenden Untertassen“, wie sie es (über längere Zeiträume hinweg) von ihren erwachsenen Leitfiguren gewohnt sind : ohne Lösungen, ohne Aufarbeitung, ohne sinnvolle Veränderungen - ohne Vernunft .

Was kann man dagegen tun ?

Für einige der Eltern wäre eine **Aus- und Weiterbildung an einer ElternAkademie** angesagt, die die meisten der Probleme behandelt und die viele positive Veränderungen bewirken kann.

Anderen Eltern raten wir zu einer **(qualitativ guten) Psychotherapie**, die schwer zu finden ist und zu der sich manche Eltern überwinden müssen.

BeratungsStellen können hilfreich sein.

Auch im **NewsLetter International** finden Leser, Betroffene und Interessenten, aufbereitete einschlägige **Themen**. Umfangreiche Tipps, Anleitungen, zergliederte Probleme mit LösungsAnsätzen. Wertvolle Beiträge vermitteln leicht gemacht und eingänglich ein fachliches Wissen, das auf eine einfache Umsetzung in den persönlichen und den ErziehungsAlltag ausgerichtet ist.

Die Beiträge sollen anregen, dass sich Eltern, Erzieher und Lehrer mit der Materie verstärkt auseinandersetzen. Das ist im Hinblick auf die Entwicklung unserer heranwachsenden Generation von zunehmender Notwendigkeit.

Immerhin geht es um Erziehung, um Zeit für Erziehung, um die richtige Erziehung, die den Sprösslingen Bestes mit auf den Weg geben soll. Es geht um Erziehung als Grundlage des Lebens, denn die erzieherische Einflussnahme beginnt bereits am Anfang, zu allererst.

Lynn Bergmann
Pädagogische Psychologie
Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie