Wie gelingt Familienglück?

Gelingt Familienglück in unserer Gesellschaft? Wie ist es in unserer Überflussgesellschaft um unsere Kinder bestellt? Wie geht es ihnen eigentlich – sind sie glücklich?

Wenn wir heute verstehen, was unsere Kinder beschäftigt, was sie prägt und welche Vorstellungen sie von der Zukunft haben, dann können wir erahnen, wie es um die Gesellschaft von morgen steht. Diese junge Generation wächst mit unüberschaubaren makrosozialen Stressoren auf. Das bedeutet - sie sind latent und dauerhaft Stress ausgesetzt. Psychoanalytiker Horst Petri spricht sogar von einem "*Verrat der Gesellschaft an der Jugend*". Macht man eine kurze Bestandsaufnahme, womit wir wirklich ständig konfrontiert sind, so ist das Ergebnis tatsächlich wenig erfreulich.

Horst Petri: "Verrat der Gesellschaft an der Jugend"

Wir sehen uns mit einer Umweltzerstörung in einem noch nie da gewesenen Ausmaß konfrontiert, zunehmende – wohl daraus resultierende – Naturkatastrophen füllen beinahe schon täglich die Medienberichte. Wir erleben milde Winter nahezu ohne Schnee, dafür verregnete Sommer, Hochwasseralarm abgelöst von Dürreperioden. Stürme, Fluten, Waldbrände sind Schlagworte, die aus den Nachrichten gar nicht mehr wegzudenken sind.

Ebenso der bedrohliche Terrorismus. Menschen sterben an den undenkbarsten Orten, in den banalsten Situationen, mitten aus dem Leben gerissen. Tschernobyl und Fukushima ermahnen uns erst recht in unserer Machtlosigkeit, mit der wir komplexen Phänomenen gegenübertreten. Kinder erleben Situationen, in denen wir Erwachsene genauso hilflos sind wie sie selbst.

Ein möglicher "*Übeltäter*" ist womöglich in der von uns gewählten gesellschaftlichen Lebensform, dem Kapitalismus, ausfindig zu machen, wie der Philosoph Richard David Precht vorschlägt. Precht klagt zwar den Kapitalismus als Wirtschaftsform nicht direkt an, warnt aber davor, dass das kapitalistische Gedankengut Anlass zu subjektiv erlebtem Unglück geben kann.

Die kapitalistische Botschaft ist klar

Die kapitalistische Botschaft ist klar und einprägsam: "*Geiz ist geil!*" Wie ist dieser Satz mit Sozialkompetenz vereinbar, der Mitmenschlichkeit, der Fürsorge und Empathie? Unsere junge Generation wächst in einem Umfeld der totalen Übersättigung auf. Es herrscht ein Überangebot, man kann aus dem (Über) Vollen schöpfen und glaubt, unbedingt das Neueste haben zu müssen. Wir sind den Werbegurus mit ihren Dauerbeschallungen längst auf den Leim gegangen. Es wird uns ständig suggeriert: ist etwas älter als ein paar Monate, so können wir nur dann richtig glücklich werden, wenn wir uns schleunigst das topaktuelle Nachfolgermodell leisten. Die Technik gibt den Ton an, die Mode unterstellt uns "*must haves*". Wer bitte kann jemandem diktieren, was man haben muss...? Und dennoch kommt die Botschaft an – wir kaufen ein, wir konsumieren. Schon im Kindergarten sind Trends beobachtbar. Eltern wollen sich nicht nachsagen lassen, sie würden sich nicht gut genug um ihr Kind kümmern und investieren daher beispielsweise in Geburtstagspartys, wie es in früheren Tagen ausschließlich Promikids vorbehalten war. Megaviele Events für megaviele Gäste, megaviele Geschenke für das Geburtstagskind, Megaauswahl beim Essen. Ein kunterbunter Nachmittag mit megavielen Eindrücken, die Kinder megaüberdreht und megalaut, die begleitenden Eltern in der Regel ultraerschöpft. Und dennoch hat jeder Elternteil irgendwie das Gefühl, dass man das eben genauso für seine Kinder machen muss.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Geburtstagskind.

Übrigens auch die neue Tradition des "*give aways*": da war schon die fette Party, nein, auch die Gästeschar muss noch für den Heimweg beschenkt werden. Alles eine Zurschaustellung der elterlichen Zuneigung? Übrigens könnte auf diese Weise die Tatsache erklärt werden, wieso sich zunehmend mehr Eltern bewusst für die Einkindfamilie entscheiden – mehr als ein Kind großzuziehen erscheint uns unbewältigbar.

Es gibt eine einfache Faustregel: so alt das Kind wird, soviele Gäste (inklusive Eltern) sollten eingela-

den werden. Kinder profitieren nebenbei bemerkt von Qualität, nicht so sehr von Quantität. Das bedeutet: nehmen Sie sich die Zeit für Ihr Geburtstagskind und spielen Sie mit Ihrem Kind. Zeigen Sie echtes Interesse, seien Sie authentisch in Ihrer Freude mit Ihrem Kind. Beteiligen Sie sich beim Auspacken und Ausprobieren der Geschenke, dann können Sie sich darauf verlassen, Ihrem Kind einen unvergesslichen Geburtstag bereitet zu haben. Die Anzahl der Gäste wird so schnell zur Nebensache…

Auch das Weihnachtsfest könnte auf diese Weise einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen. Eigentlich gedacht als ein stilles Fest der Ankunft, Zuneigung, der Liebe und Freude, mutiert die Feier zu einer kommerziellen Schlammschlacht, wobei vor allem das Materielle in den Vordergrund gedrängt wird. So viel wie möglich, so bunt wie möglich, so schrill wie möglich. Glück scheint am Wert der Geschenke gemessen zu werden. Am Ende bleiben Unmengen von Müll und eine übersättigte, jedoch unstillbare Leere. Darf ich eine Alternative vorschlagen, die sich vor allem bei Kindern bis zum Volksschulalter sehr bewährt?

Erleben Sie ganz bewusst schon in der Adventzeit entschleunigende Momente mit Ihrem Kind.

Erleben Sie ganz bewusst schon in der Adventzeit entschleunigende Momente mit Ihrem Kind. Sie könnten gemeinsam eine Kerze anzünden, singen und eventuell sogar ein kleines Gebet aufsagen. Fragen Sie Ihr Kind, wofür es dankbar ist, sprechen Sie darüber, wie das bevorstehende Fest sein wird, welche Bedeutung es hat. So machen Sie das Fest für Ihr Kind tatsächlich magisch und bezaubernd. Beim eigentlichen Fest empfehle ich gerne, dass sich die Eltern bewusst auf die Geschenke Ihres Kindes konzentrieren. Beteiligen Sie sich beim Auspacken, gegebenenfalls beim Aufbauen und schließlich das Allerwichtigste – verbringen Sie den heiligen Abend damit, mit Ihrem Kind zu spielen. Und wie beim Geburtstag gilt die gleiche Faustregel – je jünger das Kind, umso geringer die Anzahl der Geschenke. Falls sich Verwandte beteiligen wollen, besorgen Sie ein großes Geschenk, bei dem mitgezahlt werden darf. In unserer Gesellschaft ist eine uralte Weisheit in Vergessenheit geraten, die trotzdem bis heute ihre Gültigkeit niemals verloren hat: "*Weniger ist mehr!*"

Was Kinder brauchen

Übrigens ist es schon paradox – wir verwöhnen unser Kindergartenkind bis ins Unermessliche, was materielle Dinge angeht. Ab dem Schulalter verlangen wir jedoch implizit, dass unser Kind sparsam und verantwortlich mit seinem Taschengeld umgehen soll. Es scheint, als würden unsere Kinder ab dem Schulalter über dermaßen viel materielle Dinge verfügen, dass Einschränkungen und Androhungen als versuchtes Erziehungsmittel gar nicht mehr greifen. Umgekehrt ist der Umgang mit Frust-erlebnissen und Entbehrungen genauso ungeübt und führt nicht selten zu unkontrollierten Wutausbrüchen (und Amokläufen?).

Ein Paradoxon: der Überladene soll über Nacht sparsam und genügsam sein. Unverzagt und Hurrelmann bringen dieses Paradoxon auf den Punkt: „*Materieller Wohlstand, aber seelische Verarmung – der sprichwörtliche goldene Käfig heißt heute Wohlstandsverwahrlosung*." Wir scheinen zu glauben, Kinder bräuchten ausschließlich unser Geld: „*Aus Zeit-*

mangel, Desinteresse und schlechtem Gewissen werden Kinder mit dem schnellen Griff ins Portemonnaie abgespeist." **Was sie eigentlich brauchen ist überraschend wenig materiell:**

Liebe, Wärme, Herzlichkeit und Fürsorge

Max Friedrich findet für die frühkindlichen Bedürfnisse klare Worte: „*Liebe, Wärme, Herzlichkeit und Fürsorge können einem Kind im ersten Lebensjahr gar nicht genug entgegengebracht werden. Der dafür vorgesehene Speicher ist unendlich groß.*" Eine weitere Orientierung bieten die Rechte des Kindes, vor den Vereinten Nationen im Jahre 1959 vorgetragen. Kinder haben ein Recht auf Liebe, Verständnis und Fürsorge, das Recht auf (unentgeltlichen!) Unterricht, auf Spiel und Erholung, das Recht auf Schutz vor Grausamkeit, Vernachlässigung und Ausnutzung, sowie das Recht auf Schutz vor Verfolgung und auf eine Erziehung im Geiste weltumspannender Brüderlichkeit und des Friedens. In Anbetracht der jüngsten Entwicklungen, wie etwa die Flüchtlingskrise oder dem allgegenwärtigen Terrorismus, ist es erschütternd, wie vielen Kindern diese Grundrechte verwehrt bleiben.

Jagen, Sammeln, Hüten und Pflegen

Eine weitere Orientierung zu kindlichen Grundbedürfnissen bietet der Pädagoge Thomas Lang an. Er beschreibt Grundthemen, die Kinder glücklich machen. Es handelt sich dabei um Grundbedürfnisse, die schon beim Ur- und Frühmenschen zu finden waren und auch heute noch sozusagen als "*Triebe*" bzw. "*Impulse*" in Erscheinung treten. Diese Bedürfnisse wollen befriedigt werden, gelingt dies nicht, so können Verhaltensauffälligkeiten entstehen. So beispielsweise das kindliche "*Jagen und Sammeln*". Etwas zu erhaschen, zu erwischen und in einer Sammlung anzulegen ist ein besonders wichtiges kindliches Motiv. Das zweite zentrale Bedürfnis besteht in der Errichtung einer Behausung. Optimal wäre ein Wald, wo ein improvisiertes Indianerzelt, eine Hütte, ein "*provisorisches*" (und schnell wieder entfernbares) Baumhaus aufgebaut werden könnte – aus verhaltensbiologischer Sicht ist dieses schöpferische Element Balsam für eine Kinderseele. Der Entdecker- und Erfindergeist, der mit diesem Bedürfnis eng zusammenhängt, findet schon im frühkindlichen Explorationsverhalten seinen Ausdruck – das Kleinkind bewegt sich von der Bezugsperson weg und testet somit erstmals seine Selbstwirksamkeit.

> *Max Friedrich: Liebe, Wärme, Herzlichkeit und Fürsorge können einem Kind im ersten Lebensjahr gar nicht genug entgegengebracht werden.*

Eine Erfahrung, die für die Entwicklung von Selbstwert unerlässlich ist. Der Impuls, etwas zu hüten und zu pflegen, gehört ebenfalls in dieses Spektrum. Kinder lieben es, sich um ein Tier kümmern zu können – hier kann Sozialkompetenz

schon in einem frühen Entwicklungsstadium ausprobiert und eingeübt werden. Der Impuls, sich bewegen zu wollen, um sich unterschiedliche Körpererfahrungen anzueignen, ist ebenso ein wichtiges Grundbedürfnis, ein Trieb, der befriedigt werden will. Eigentlich schade, dass dieser gesunde Trieb in unserer Leistungsgesellschaft ständig unterbunden wird, wir die Kinder zum Sitzen und Stillsein zwingen, und uns dann wieder wundern, wieso sie (und wir ebenso) mit Übergewicht zu kämpfen haben.

Lang fügt noch den Impuls hinzu, Freundschaften schließen zu wollen, sowie das Bedürfnis nach Märchen, Mythen und Sagen, das besonders in der Zeit der magischen Phase (etwa bis zum Schuleintritt) unbedingt gestillt werden will. Kinder sehnen sich in diesem Lebensabschnitt nach Geschichten, sie lieben es, wenn man ihnen Märchen erzählt. Es erlaubt ihnen, in Phantasiewelten abzudriften und sich Abenteuer im Kopf auszudenken. Auf diese natürliche Weise entschleunigen sie sich selbst, entspannen und entwickeln sich so zu gesunden, stabilen Erwachsenen. Wie oft erlauben wir uns selbst noch diese Form von Entschleunigung?

Die von Lang beschriebenen Themenbereiche wollen er- und ausgelebt werden, dann sind Kinder glücklich. Doch vor allem in urbanen Lebensräumen – wie viel davon kann denn hier ausgelebt werden? Um diese Leere zu kompensieren, lassen wir es zu, dass sich Kinder mit Scheinrealitäten abspeisen. TV als Freizeitbeschäftigung, der passive Konsum von Märchen, Mythen und Sagen vor der Mattscheibe. Ähnlich verhält es sich im virtuellen Raum. Übrigens haben heutzutage schon Volksschüler Smartphones mit Internetzugang, die finanzielle Situation der Familie scheint hierfür gar keine Rolle zu spielen. Das Internet als Portal in eine fiktive Scheinwelt? Schade nur, dass die reellen Folgen (Internetkriminalität, Cybermobbing, Suizidforen etc.) alles andere als "*fiktiv*" sind...

Kinder so annehmen wie sie sind

Um glückliche Kinder aufwachsen zu lassen, sollten wir sie prinzipiell lieben und sie annehmen, so wie sie sind. Fühlen sie sich von uns bedingungslos geliebt, so sind auch sie selbst - trotz sämtlicher gesellschaftlicher Herausforderungen (Stressoren) - insgesamt stabiler. Optimal wäre es, anstatt sie mit materiellen Dingen zu überfluten (auch wenn sie danach fordern!), ihnen stattdessen unsere Zeit zu schenken.

Es ist wirlich paradox: unsere Kinder haben in materieller Hinsicht anspruchsvolle Wünsche und wir glauben, ihr Glück wäre nur davon abhängig, ihnen diese Wünsche zu erfüllen. Dafür arbeiten wir länger, machen Überstunden, um die Wünsche auch bezahlen zu können. Wir arbeiten noch mehr, um ihnen die "*standesgemäßen*" Geburtstagspartys zu ermöglichen und entfernen uns dadurch von ihnen. Es könnte so einfach sein: statt dem Konsum, statt dem "*Griff ins Portemonnaie*" – Zeit mit dem Kind verbringen, zuhören, echtes Interesse und echte Anteilnahme an den Themen des Kindes zeigen.

Beispiel an anderen Kulturen nehmen

Manchmal kann es spannend sein,

über unseren Tellerrand hinauszublicken und sich ein Beispiel an anderen Kulturen zu nehmen. Das Volk der Khoisan, im Süden und Südwesten Afrikas beheimatet, hängt sein Herz nicht an materiellen Besitz. Unter dem Namen Hxaro verfolgen sie eine Tradition des Tauschens. Studien zufolge sind etwa 70 % ihres Hab und Guts lediglich vorübergehender Besitz, den sie im darauffolgenden Jahr weitergeben. Die Tauschpartner fühlen sich auf diese Weise verpflichtet und in einer ganz besonderen gegenseitigen Verantwortung. Dieser Kreislauf der Geschenke impliziert eine gewisse Botschaft: *„Wir sind füreinander da, wir passen aufeinander auf."* Dieses Ritual stärkt die Sozialkompetenz und lehrt, dass Materielles nur vorübergehend bei uns weilt.

Es wäre denkbar, auch unseren Kindern beizubringen, dass materieller Besitz nicht zwangsläufig glücklich macht. Die Alternative könnte darin bestehen, sich zu bemühen, jemanden anderen glücklich zu machen, indem man auf ihn achtet, ihn respektiert und beschützt.

Helfen Sie bei der Erfüllung kindlicher Grundbedürfnisse

Weiters möchte ich empfehlen, unseren Kindern als Ausgleich zur Onlinezeit Primärerfahrungen, also reale Erlebnisse, erleben zu lassen. Kinder und Jugendliche können übrigens heutzutage gar keine Unterscheidung zwischen online und offline treffen, sie sind permanent online (!). Helfen Sie Ihrem Kind bei der Erfüllung seiner kindlichen Grundbedürfnisse. Lassen Sie Ihr Kind das Leben aktiv erleben. Eine halbe Stunde pro Tag im Wald zu verbringen, bringt auch gesundheitliche Vorteile. Erlauben Sie ihm, Hütten und Lager zu bauen, sich zu bewegen, sprich auszutoben und sich schmutzig zu machen, erlauben Sie ebenso Müßiggang und Entspannung. Wir wissen heute, wie wesentlich Ruhepausen für die kindliche Gehirnentwicklung sind. Bei einer Dauerbeschallung und einer Reizüberflutung kann sich das Gehirn weniger optimal entwickeln und entfalten. Mut zur Lücke, Mut zur Entschleunigung. Lesen Sie aus Märchenbüchern vor und erlauben Sie Ihrem Kind in Phantasiewelten abzudriften. Precht schlägt als Orientierungshilfe das wunderbare Motto "*Zeit statt Zeug*" vor.

Haben Sie Mut zur Entschleunigung

Ich möchte Sie auch dazu anregen, darüber nachzudenken, ob es in Ihr Leben passen könnte, Ihrem Kind ein Lebewesen zum "*Pflegen und Hüten*" (im Optimalfall aus dem Tierheim – dann vermitteln Sie Ihrem Kind zusätzlich eine wichtige Botschaft) zukommen zu lassen. Falls Sie sich für die Aufnahme eines Haustieres entscheiden, bitte denken Sie daran, die Verantwortung für das Tier bleibt trotz des kindlichen "*Pflegebedürfnisses*" letztendlich doch immer beim Erwachsenen. Gehen Sie prinzipiell davon aus, dass die damit verbundene Arbeit an Ihnen hängen bleiben wird, regen Sie aber konsequent und liebevoll das Erlernen von Verantwortung bei Ihrem Kind an.

Vielleicht könnten wir auf diese Weise eine Generation aufwachsen sehen, der es gelingt, Bescheidenheit, Mitgefühl anderen Menschen und Lebewesen gegenüber, Toleranz und Teamgeist zu zeigen. Eine Generation, der es möglich ist, mit Entbehrungen und Frustrationserlebnissen umzugehen, die eventuell sogar Geiz und Gier überwinden kann. Und wenn man es ganz genau betrachtet, vielleicht könnten wir sogar bei uns selbst damit beginnen und es uns erlauben, ein wenig Familienglück zu (er-)leben?

Dr. Maria Fessl
Systemische Familientherapeutin,
Leitung Kinderhilfswerk Linz,
Lehrbeauftragte,
Referentin, Trainerin

maria.fessl@
kinderhilfswerk.at

Autor

Quellen:
- Blaffer Hrdy S. (2010): Mütter und andere: wie die Evolution uns zu sozialen Wesen gemacht hat. Berlin: BV.
- Cube F. v. ([15]2005): Fordern statt verwöhnen. Die Erkenntnisse der Verhaltensbiologie in der Erziehung. München: Piper.
- Friedrich M. (2003): Kinder ins Leben begleiten. Vorbeugen statt Therapie. Wien: öbv&hpt.
- Gergen K. (1996): Das übersättigte Selbst. Identitätsprobleme im heutigen Leben. Heidelberg: Auer.
- Klosinski G. (2006): Wenn Kinder nach dem Bösen fragen. Freiburg: Herder.
- Lang T. ([2]1995): Kinder brauchen Abenteuer. München: Reinhardt.
- Petri H. (2006): Jugend auf der Suche. Freiburg: Herder.
- Precht R.D. (2014): Anna, die Schule und der liebe Gott. München: Goldmann.
- Unverzagt G. & Hurrelmann K. ([2]2002): Wenn Kinder immer alles haben wollen. Freiburg: Herder.