

Vorwort

Auf der Rückseite des Schweizer Elternmagazins vom April 2022 prangte in großen Lettern ein Zitat von Philipp Ramming, Kinder- und Jugendpsychiater aus Bern, und zwar: »Erziehung ist der schwierigste Job, den es gibt. Denn der Arbeitgeber ist unberechenbar.« Ich dachte eine Weile über diese Aussage nach und kam zu folgendem: Durchaus, die Anforderungen, die der größtentechnisch knapp bemessene Arbeitgeber an uns stellt, sind mitunter unberechenbar. Denn wer kennt es nicht? Das eigene Kind tut so gar nicht, wie und was es soll. Es erwacht jede Nacht aus einem Albtraum, zappelt herum, zankt sich mit anderen oder weigert sich, Zähne zu putzen oder in die Schule zu gehen. Es ist ungehorsam, will nicht ins Bett oder hilft nicht im Haushalt mit. Es ist hundeelendtraurig, fuchsteufelswild oder haushochenttäuscht. Kurz: Irgendwie ist der Wurm drin und den Eltern, so gut sie es meinen, fehlen Strategien, dem Apfel diesen Wurm zu ziehen. Die Eltern überkommt ein Gefühl von Hilflosigkeit, Ohnmacht, Ärger oder dergleichen. Zweifel kommen auf: Bin ich eine schlechte Mutter, ein ungeeigneter Vater?

Kein Elternteil auf dieser Welt war je perfekt und keines wird es jemals sein. Gut genug genügt. Die meisten Eltern sind bemüht und alleine die Bereitschaft, sich selbst in Frage zu stellen und zu reflektieren, zeigt, dass man so schlecht nicht sein kann. Was allerdings vielen Eltern helfen könnte, ist eine Art Werkzeugkoffer, den sie bei Herausforderungen im Familienleben hervornehmen und mittels welchem sie die Bedürfnisse des Kindes angehen können. Ein solcher Werkzeugkoffer hat den Wert von Gold, entmachtet er doch die von Herrn Ramming benannte Unberechenbarkeit. Denn auch wenn die Aktionen unserer Kleinen mitunter unberechenbar erscheinen, können wir berechnet darauf reagieren.

Dieser Eltern-Ratgeber trachtet genau danach: Ihnen ein Arsenal an Möglichkeiten an die Hand zu geben, mit denen Sie Ihrem Kind in herausfordernden Situationen begegnen können. Für jede hier behandelte Schwierigkeit werden mehrere Lösungsvorschläge geboten. Probieren Sie aus, testen Sie, begeben Sie sich auf neues Terrain, seien Sie bei der Erprobung sowohl hartnäckig wie auch flexibel. Nur, weil etwas nicht sofort klappt, heißt es nicht, dass es das Falsche ist. Und dass etwas hier vorgestellt wird, bedeutet nicht, dass es das Richtige für Sie und Ihre Familie ist. Bitte zweckentfremden Sie gezeigte Techniken bei Bedarf: Vielleicht finden Sie das, was bei Albträumen gezeigt wird, ideal für Ihr beißendes Kind und umgekehrt. Dann soll es so sein! Denn am Ende des Tages (und zu jeder anderen Tageszeit ebenso) sind Sie die Expertin oder der Experte für Ihr Kind. Finden Sie heraus, was für Ihr Kind und Ihre Familie am besten passt. Insofern lautet meine Empfehlung, nicht nur einzelne Kapitel aus dem Ratgeber zu lesen, sondern alle – sodass Sie in den Genuss anderer, weiterer Techniken gelangen.

Durch die Problemlösemöglichkeiten hilft Ihnen dieses Buch im besten Fall, vielleicht aber auch nicht. Eventuell ist es wie für Sie geschrieben, oder es gehört in Ihrem Fall leider in einen Abfalleimer. Es kann nicht der Anspruch sein, dass ein einzelnes Buch für alle passt. Legen Sie es weg, wenn Sie merken, dass es nichts für Sie ist. Wenn dem so ist und/oder die Probleme anhalten, ist der Kontakt mit einem sowohl gut ausgebildeten wie auch sympathischen Psychotherapeuten zu empfehlen. Dieser kann passgenauer auf Ihre Familie, Ihr Kind und dessen Situation eingehen, als es ein für die Allgemeinheit geschriebenes Buch vermag. Dabei ist es oft besser, früh eine Fachperson zu kontaktieren, ehe sich bestimmte Probleme verfestigen. In der Schweiz finden Sie zum Beispiel online über den Fachverband Schweizer Psychologen¹ eine geeignete Fachperson, in Österreich über den Österreichischen Bundesverband Psychotherapie² und in Deutschland bspw. über die Bundespsychotherapeutenkammer³.

Schon vor der Corona-Pandemie gab es Engpässe punkto Verfügbarkeit von Kinder- und Jugendpsychotherapeuten, aktuell erscheint diese Situa-

1 www.psychologie.ch

2 www.psychotherapie.at/patientinnen/psychotherapeutinnen-suche

3 www.bptk.de/service/therapeutensuche

tion weiter verschärft. Mir sind viele Eltern bekannt, die einen Psychotherapieplatz für ihr Kind suchen, doch über Monate hinweg vertröstet werden, zumal Wartelisten derzeit ellenlang sind oder gar nicht erst geführt werden. Je nach Problem ist das Warten der einzige Weg, doch manchmal reichen kleine Tipps und Anregungen, wie es in diesem Ratgeber erfolgt, sodass schon Großes erreicht werden kann.

Sicherlich sind die hier vorgestellten Techniken potenziell hilfreich, denn es sind allesamt in der Praxis bewährte Lösungsversuche. Doch mehr noch wird es Ihre Zuwendung zum Kind sein, das ihm den Halt gibt, Probleme zu überwinden. Die sichere und stabile Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind bringt Sie beide durch jede noch so aufgeraupte See hindurch. Wirklich falsch werden Sie keine der gezeigten Techniken anwenden, auch wenn Sie es kreuzfalsch machen – denn das Wichtigste für Ihr Kind wird sein, dass Sie sich ihm annehmen, sich ihm zu wenden, sich für es interessieren, und so der sichere Hafen sind, den es auf turbulenter See dringend braucht.

Übrigens verwende ich in diesem Buch abwechselnd die feminine und die männliche Schreibweise, manchmal auch beide. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, fair abzuwechseln, doch habe ich nicht nachgezählt. Bitte sehen Sie mir ein eventuelles Ungleichgewicht nach.

Davos, im Sommer 2023

Dr. phil. Sandy Krammer, LL.M.