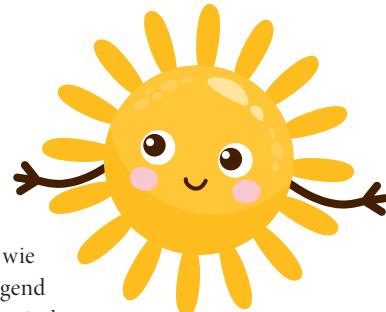


FAMILIENBAROMETER: VON HEITER BIS BEWÖLKT



Kinder in der Trotzphase brauchen viel Zeit und noch mehr Nerven. Das weiss auch Psychologe und Elterncoach Stephan Kälin aus eigener Erfahrung. Doch wie kann mit der anstrengenden Zeit besser umgegangen werden? Seine Antwort: Durch ein Familienbarometer, welcher die Gemütslage bei allen Beteiligten entspannen soll, bevor der grosse Gefühlsausbruch droht.

INTERVIEW: MANUELA BRUHN
BILDER: SHUTTERSTOCK



Die Idee eines Familienbarometers entstand während der Zeit, als Ihre Kinder klein waren. Was forderte Sie damals so heraus, dass Sie Wut und Aggressionen spürten? Viele Eltern mit kleinen Kindern dürften sich da angesprochen fühlen.

Ich denke, was die Kleinkindjahre für viele Eltern, also auch für mich, schwierig machen, ist die hohe Präsenz, welche einem abverlangt wird. Kinder brauchen sehr viel Aufmerksamkeit, sie sind wissbegierig und stellen viele Fragen. Gleichzeitig ist da vielleicht noch ein Bruder oder eine Schwester, es kommt zu Eifersucht oder Streit um Spielzeuge. Alltägliche Verrichtungen wie einkaufen gehen, kochen, essen brauchen sehr viel Zeit und auch Nerven. Die Tage sind lang. Schlussendlich hat man daneben noch einen Haushalt zu führen, der gerade in diesen Jahren sehr zeitintensiv ist. Schlaf hat man in dieser Familienphase meist auch nicht genug. Vielleicht sind beide Eltern zudem noch berufstätig. Das führt dazu, dass die Bedürfnisse der Eltern sehr oft zu kurz kommen.

Welche wären das?

Damit meine ich nicht das Bedürfnis, das Leben so weiterführen zu können, wie es vor den Kindern war. Ich meine

grundlegende Bedürfnisse, wie beispielsweise Ruhe, genügend Schlaf und Erholung. Bei mir hat sich das so ausgewirkt, dass ich meine eigene Befindlichkeit an meinen Betreuungstagen immer erst dann gespürt habe, wenn es eigentlich zu spät war. Ich war so mit den Bedürfnissen der Kinder beschäftigt, dass ich meinen eigenen keine grosse Beachtung geschenkt habe. Das hat zu einer gewissen Ohnmacht geführt. Die Gefühle, die damit einhergingen, waren Wut und Aggression. Ich bin darüber erschrocken, weil ich das so von mir nicht kannte. Deshalb war für mich klar, dass ich etwas verändern muss, bevor es zu einem Ausbruch der Aggression kommt. Ich habe mir deshalb überlegt, was ich tun könnte, um die Gefühle früher wahrzunehmen. Dabei ist die Idee für den Familienbarometer entstanden.

Warum ist es denn so wichtig, die Aufmerksamkeit auf das Innenleben zu richten?

Weil die inneren Prozesse ständig laufen. Gefühle sind ja nicht plötzlich da, auch wenn es manchmal so erscheinen mag. Sie entstehen aufgrund einer Bewertung der aktuellen Situation oder aufgrund einer Vorerfahrung in uns selber. Außerdem verändern sie sich ständig. Die Aufmerksamkeit immer mal wieder kurz auf das Innenleben zu richten, hilft dabei, diesen Prozess nicht zu verpassen.



Sie schreiben, dass gerade bei Säuglingen das Phänomen der Gefühlsansteckung beobachtet werden kann.

Genau. Das bedeutet, dass der Säugling die Gefühlausdrücke der Bezugspersonen nachmacht und sich dabei von der Emotion anstecken lässt. Das ist bei

Freude nicht weiter tragisch. Hat eine Bezugsperson aber Angst oder eine Depression und kann die eigenen Gefühle nicht richtig steuern, löst das im Säugling Stress aus. Dies kann einen ungünstigen Effekt auf die spätere Emotionsverarbeitung haben. Deshalb ist es wichtig, sich der eigenen Gefühle bewusst zu sein und insbesondere im Fall einer postpartalen Depression psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

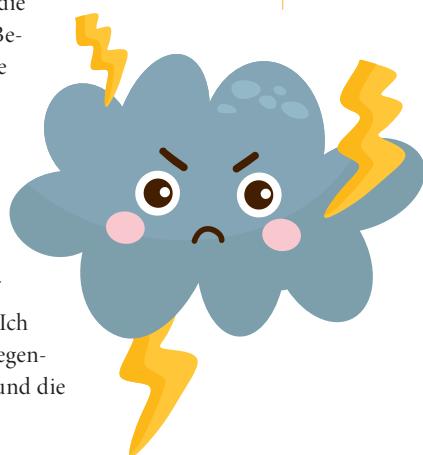
Gerade im Kleinkindalter reagieren die Eltern impulsiv, ohne vorher lange zu überlegen. Wie kann hier der Familienbarometer Abhilfe schaffen?

Dass Eltern manchmal impulsiv reagieren, ist absolut verständlich. Schlussendlich ist man gerade beim ersten Kind oft sehr gefordert – oder sogar überfordert. Den meisten Eltern tut es im Nachhinein auch leid, wenn sie ihr Kind aus einem Impuls heraus schlagen oder anschreien. Wenn Eltern mit dem Familienbarometer arbeiten, passieren eigentlich drei Dinge. Erstens sind sie immer wieder gezwungen, sich mit ihrer inneren Stimmungslage auseinanderzusetzen. Sie merken somit viel früher, wenn sie auf eine Situation zusteuern, in der sie vielleicht impulsiv reagieren würden. Zweitens lernen Kinder, aus dem Barometer Rückschlüsse auf die Gemütslage der Eltern zu ziehen. Und reagieren somit sensibler auf Stimmungen, die gegen den roten Bereich tendieren. Drittens kann man den Familienbarometer nicht anwenden, ohne mit den Kindern über Gefühle zu sprechen. Es verbessert also im besten Fall die Kommunikation über Gefühle innerhalb der Familie. Die Kinder lernen, Gefühle wahrzunehmen, sie zu akzeptieren und zu verarbeiten. Wenn Erwachsene die Verantwortung für ihre eigenen Gefühle übernehmen, lernen die Kinder zudem, dass Gefühle niemandes schuld sind. Gefühle kommen, sind einfach da und vergehen auch wieder.

Wie haben Ihre Kinder auf den Barometer reagiert?

In den ersten Tagen fanden sie es sehr spannend. Sie sind immer mal wieder beim Barometer vorbeigelaufen, um zu schauen, ob sich etwas verändert hat. Sie waren dann etwas enttäuscht, weil sich die Klammer im grünen Bereich befand. Ich denke, es war für die Kinder lehrreich zu merken, dass sich der Prozess, der zur Veränderung der Gestimmtheit führt, meistens nicht abrupt ändert.

Dass die Explosion, also quasi die Klammer im obersten roten Bereich, immer eine Vorgeschichte und einen zeitlichen Vorlauf hat, auf den man einwirken kann. Die Kinder haben sehr schnell gelernt, die Zeichen einer Veränderung wahrzunehmen, weil sie dank der Klammer sensibler auf Veränderungen geachtet haben. Ich war meiner Gestimmtheit gegenüber aufmerksamer geworden und die



Kinder haben die äusseren Zeichen meiner Emotionalität besser zu deuten gelernt. Dazu war es aber auch wichtig, dass wir viel über Gefühle gesprochen haben. Was das ist, wie sie kommen und gehen und was man machen kann, wenn man mit eigenen und den Gefühlen anderer konfrontiert ist. Zudem haben die Kinder ebenfalls eine Klammer – sie befassen sich also auch mit ihren eigenen Gefühlen und können mit dem Barometer ihre Stimmungen abbilden.

Kinder testen ihre Grenzen. Haben sie jeweils darauf Rücksicht genommen, wenn Ihre Klammer bei Rot war? Oder war dann gleich noch mehr los?

Diese Erfahrung habe ich nicht gemacht. Im Gegenteil. Kinder sind durchaus in der Lage, auf die Befindlichkeit anderer Menschen Rücksicht zu nehmen. Die Herausforderung, die wir erleben, hat wenig mit dem Kind, aber sehr viel mit uns und unserer Geschichte zu tun. Sich dessen bewusst zu sein, hilft manchmal. Mir gefällt das Konzept der autoritativen Erziehung sehr gut. Es lohnt sich, darüber etwas nachzulesen. Und bezüglich einer möglichen Eskalation ist für mich klar: Es ist die Aufgabe der Erwachsenen, eine solche zu stoppen. Der Psychologe Haim Omer sagt: «Wenn Eltern beschliessen, nicht mit-zu-escalieren, gibt es keine Eskalation.» Das hat etwas sehr Wahres. Es ist aber nicht einfach, dazu braucht man eine Auseinandersetzung mit den eigenen Konfliktmustern oder vielleicht die Anleitung einer Fachperson.

Wie hat sich Ihr Alltag seit dem Barometer verändert?

Meine Kinder befinden sich mittlerweile in einer anderen Phase ihrer Entwicklung, sie sind Teenager geworden. Obwohl der Barometer nicht mehr im Einsatz ist, hängt er noch immer in unserer Wohnung. Er hat eine nachhaltige Wirkung. Meine Kinder haben gelernt, ihre Emotionen und die anderer Menschen wahrzunehmen. Wir sprechen oft über Gefühle. Nicht theoretisch, sondern ganz praktisch, wenn sie da sind. Nicht nur ich frage die Kinder jetzt, ob sie traurig oder glücklich sind. Sie fragen auch mich. Dies hilft, wieder innezuhalten und sich zu fragen, wie geht es mir eigentlich? Wir haben den Barometer quasi verinnerlicht. Es braucht keine äussere Skala mehr, um darüber zu sprechen. Es ist in unseren Alltag integriert.

Wie gehen Sie nun mit Situationen um, welche Sie fordern?

So an meine Grenzen wie in der Kleinkindphase bin ich seither nicht mehr gekommen. Die Herausforderungen sind anders. Manchmal nicht weniger schwierig, aber die Kinder sind grösser und haben einiges zur Bewältigung von Problemen gelernt. Sie können anders kommunizieren und gewisse Probleme besser selber lösen. Das macht auch meinen Alltag leichter. Zudem habe ich mich nie gescheut, andere Personen um Unterstützung zu bitten. Das würde ich, wenn es nötig wäre, auch heute noch tun.

Unterstützung ist also wichtig. Haben Sie noch weitere Tipps für Eltern, die jetzt in dieser Lebensphase stecken, in der Sie sich befanden?

Sind die Eltern ausgeglichen und ruhig, sind es die Kinder oft auch. Das heisst, für seine eigenen Bedürfnisse zu sorgen, hilft nicht nur den Eltern, sondern auch den Kindern. In der Kleinkindphase sind sehr viele Eltern zeitweise überfordert. Es ist keine Schande, das zuzugeben – im Gegenteil. Erst wenn man sich bewusst ist, dass man vielleicht Unterstützung braucht, holt man sich diese auch. Impulsive Handlungen wie schlagen, schütteln oder anschreien passieren meistens aus einer Überforderungssituation heraus. Wenn man lernt, wahrzunehmen, wann die eigene Grenze erreicht ist, kann man frühzeitig für Unterstützung sorgen, damit keine impulsiven Handlungen passieren. Wenn Eltern an ihre Grenzen kommen, gibt es vielfältige Unterstützungsangebote, wie beispielsweise die Mütter- und Väterberatung, Kinderärzte, Familienberatungsstellen, etc. Viele dieser Angebote sind auch kostenlos. Nutzen Sie sie. Kinder verdienen starke Eltern. Und Eltern verdienen Unterstützung dabei, starke Eltern zu sein oder zu werden. ++



ZUR PERSON

Stephan Kälin ist Psychologe M.Sc. mit Zusatzausbildungen in Supervision/Coaching, Mediation und Elterncoaching. Er arbeitet als Schulpsychologe sowie in selbstständiger Praxis und lebt mit seinen zwei Kindern in Zürich.

Ooigo



JETZT EINSCANNEN
UND KOSTENLOS
HERUNTERLADEN



WAS IST OOIGO?

Wer Hörspiele auf Streaming-Portalen sucht, versinkt schnell im Playlisten-Chaos. Besonders wenn sich Kinder im Streaming-Dienst bewegen, treffen sie zudem leicht auf Inhalte, die nicht kindgerecht sind.

DIE LÖSUNG HEISST OOIGO!

Hier sind erstmals in einer kinderleicht zu bedienenden App alle Hörspiele vereint, die im Streaming verfügbare sind. Dabei bewegt sich das Kind immer in der siebenen Umgebung der App und steht nur das, was für sein Alter geeignet ist.

Für die Nutzung des kostenfreien Ooigo - Kids-Players ist ein Apple Music- oder ein Spotify-Premium-Abonnement notwendig. Die Anbindung weiterer Streaming-Services (wie Deezer und Amazon Music Unlimited) ist bereits in Planung.

