

Familienleben stressfreier gestalten

Manfred Knausz

Das Leben spricht eine deutliche Sprache: Viele Eltern erleben heute im Alltag Überforderung und Stresssymptome. Druck in allen Lebensbereichen, Schuldgefühle und Erschöpfungszustände sind keine Seltenheit. So kommen sie an ihre eigenen Grenzen.

Auch und gerade Eltern von Kindern mit ADHS/PoS.

Die Voraussetzungen für die Kindererziehung haben sich in den letzten Jahrzehnten sehr verändert. Kinder und Eltern haben andere, neue Bedürfnisse. Normen und Werte haben einen anderen, neuen Stellenwert.

Eine Begleiterscheinung davon ist, dass sich in den Buchhandlungen das Angebot von Erziehungsratgebern unübersichtlich reichhaltig darstellt. Viele gute Ratschläge beschreiben ein Idealbild, das in unserer näheren Umgebung selten anzutreffen ist.

Dies und vieles andere löst bei Eltern ungute Gefühle aus. Die eigene Gratwanderung zwischen Wunsch und gelebter Wirklichkeit zeigt sich und verunsichert.

Auch und gerade bei Eltern von Kindern mit ADHS/PoS.

Eigene Grenzen frühzeitig erkennen

- Wie können sich Eltern vor Dauerüberforderung schützen?
 - Wie können eigene innere und äussere Erwartungen relativiert werden?
 - Wie können Erschöpfungszustände vermieden werden?

Eine wichtige Voraussetzung ist überhaupt zu erkennen, dass ich an meine eigenen Grenzen stosse. Zu fühlen, dass ich an einer Schwelle stehe und dass es Konsequenzen haben wird, wenn ich sie überschreite und nicht selbst etwas unternehme. Alles geht zu schnell, ich muss mein Handeln verlangsamen, weniger ist mehr!

Stichworte, die mir im täglichen Handeln zeigen, dass Raum und Zeit fehlen:

- Ich beginne vieles gleichzeitig zu erledigen
- Ich bin schlecht ansprechbar
- Ich finde keine innere und äussere Ruhe
- Ich werde unzufrieden, beginne andere zu beschimpfen
- Ich sehe bei meinen Kindern nur noch das Schwierige
- Ich fühle mich nicht verstanden
- Ich entwickle Schuldgefühle

Müdigkeit, Unzufriedenheit und Erschöpfungszustände beginnen sich einzustellen statt einer Flow - Erfahrung.

«Die Basis menschlichen Glücks ist der Zustand des flow (englisch Fluss), die Erfahrung des konzentrierten Arbeitens an einer Aufgabe, die die volle Aufmerksamkeit beansprucht» (M.Csikszentmihalyi 1999)

Wenn mir klar geworden ist, dass ich auf meine psychischen und physischen Grenzen zusteure und meine Erschöpfung nur noch eine Frage der Zeit ist, muss ein Handeln aus Erkenntnis einsetzen. Ich selber muss etwas unternehmen! Empowerment, die Hilfe zur Selbsthilfe!

Eigene Erfahrungen «umsetzen»

Wir alle kennen die Erfahrung, wieder den gleichen Fehler gemacht und nicht frühzeitig erkannt zu haben, dass wir auf eine erneute Erschöpfung zusteuern. Damit sich dies nicht immer wiederholt, braucht es Hilfsmittel und Arbeitsmethoden, so dass ein Erkennen frühzeitig möglich wird.

Drei wichtige Grundpfeiler um die Überforderungsspirale zu verhindern sind Selbstreflexion, Selbstentlastung und Selbstschulung. Unter Selbstreflexion verstehe ich ein wöchentliches Zurück- und Vorausschauen. (z.B. am Sonntagabend, 15 Minuten). Unter Selbstentlastung verstehe ich ein sich bewusst aus dem Alltag herauslösen. (z.B. ein Wochenende wegfahren ohne Kinder). Der letzte Grundpfeiler ist ein Sich-bewusst-werden über das eigene Denken, Fühlen und Handeln.

1. Selbst-Reflexion

Mit Hilfe der Arbeitsmethode von Dr. F. Glasl (Konfliktforscher) kann man sich über das eigene Handeln bewusst werden, ohne einen Moralanspruch.

Der Tagesrückblick

«Sie können sich mit dieser Methode selber besser kennenlernen, auch wenn gar keine Konflikte Anlass dazu geben». (F. Glasl 2008/63)

Ich stelle mir (von meiner imaginativen Erhöhung) folgende Frage:

- Was erscheint mir heute wesentlich?
- Was muss als reine Zeitverschwendung angesehen werden?
- Wann hatte ich Mühe, das Spannungsverhältnis zwischen meinem Alltags-Ich und dem höheren Selbst oder dem Schatten zu meistern?
- Wann und wie habe ich meinem höheren Selbst Erfahrungsraum gegeben?

- Wann und wie habe ich dem Drängen des Doppelgängers (meine dunklen Seiten) nachgegeben?
- Was hat mich dabei beeinflusst?
- Was hat mich dazu gebracht, dem Doppelgänger mehr Gehör zu schenken als dem höheren Selbst?
- Und was hat mir geholfen, mehr auf mein höheres Selbst zu hören?
- Welche Folgen meines Verhaltens sind unbeabsichtigt eingetreten?

2. Selbst-Entlastung

In Absprache mit meinem sozialen Umfeld lege ich Pausen ein und verlasse das gewohnte Umfeld, die Wohnung, mein Zuhause.

Betroffene Kinder erziehen, begleiten und fördern ist eine ausgesprochen grosse Aufgabe, die viel Energie und Zeit beansprucht. Nur geben ist nicht möglich, ich muss mich auch regenerieren, damit ich meinem Kind gerecht werden kann.

Sind die eigenen Ressourcen ausgereizt, so findet sich professionelle Hilfe in der ganzen Schweiz bei der Sozialpädagogische Familienbegleitung, beim Entlastungsdienst Schweiz und bei der Familienhilfe.

3. Selbst-Erkennen

Sich bewusst werden über das eigene Denken, Fühlen und Handeln im Alltag, mit Hilfe der hier vorgestellten Arbeits- methode nach R. Steiner.

Die Nebenübungen im Familienalltag (Aus A-Tempo das Familienmagazin)

Die vielen Aufgaben und unvorhersehbaren Turbulenzen im Familienalltag bringen es mit sich, dass wir oft keinen Raum zum adäquaten freien Handeln finden, sondern allzu häufig folgt eine Reaktion der anderen. Am Abend fragen wir uns dann manchmal: Musste es wirklich dazu kommen, dass ich meinen 5-jährigen Adam nur noch schreiend und um sich schlagend die Treppe hoch «zum ins Bett gehen» tragen konnte? War es nötig, dass ich den 10-jährigen Oliver heute hart angewiesen habe, er solle jetzt endlich den Hof kehren? Habe ich mich nicht vielmehr über den angebrannten Milchreis geärgert? Warum hat heute der 14-jährige Felix eigentlich den ganzen Nachmittag nur gemault oder gepöbelt? Musste ich Johannes, meinen Mann, kritisieren, dass er wie immer viel zu spät zum Essen kommt; die ganze Stimmung war danach verdorben? Wie habe ich mich heute eigentlich selbst gefühlt?

Mit den sechs Nebenübungen, die Rudolf Steiner gerne «Eigenschaften» nannte, wird es möglich, unser Seelenleben in seinen drei Eigenschaften des Denkens, Fühlens und Wollens, bewusst zu durchdringen und zu stärken.

Es handelt sich bei ihnen um die Kultivierung der Gedanken, der Handlungen, der Gefühle, der Positivität, der Unbefangenheit und schließlich des inneren Gleichgewichtes, der inneren Harmonie.

▪Gedankenkontrolle

Man nimmt sich dazu einen unbedeutenden Gegenstand. Ein Zündholz, eine Haarnadel, eine Stahlfeder etc. Man kann sich fragen: Wie ist der Gegenstand entstanden, aus was besteht er, wie wird er hergestellt, wo wird er hergestellt, was wäre, wenn der Gegenstand nicht in der Welt wäre? Fünf Minuten einen Gegenstand festhalten, der einen nicht interessiert, darauf kommt es an.

▪Initiative des Handelns

Dazu denkt man sich eine Handlung aus, denn diese soll der eigenen Initiative entspringen. So macht sich bei dieser Übung bald ein Gefühl bemerkbar, wie etwa: «ich kann etwas leisten», «ich bin zu mehr tüchtig als früher» «ich fühle Tätigkeitsdrang».

▪Überwindung von Lust und Leid

«Man muss mit dem starken Willen überwinden, dass uns Freude oder Leid nicht mit sich fortreisst. Wir müssen vom Pferde zum Kutscher werden.»
(Plato)

▪Positivität

Man soll in allem Schlechten das Körnchen Gute, in allem Hässlichen das Schöne, und auch noch in jedem Verbrecher das Fünkchen Göttlichkeit zu finden wissen.

▪Unbefangenheit

Man soll sich beweglich halten, immer fähig sein, noch Neues aufzunehmen. Wenn uns jemand etwas erzählt, was wir für unwahrscheinlich halten, sollten wir sagen: «Er könnte doch Recht haben». Dies braucht uns nicht kritiklos zu machen, wir können ja nachprüfen.

▪Gleichgewicht

Die fünf vorhergehenden Empfindungen sollen nun in Harmonie gebracht werden, indem man auf alle gleichmässig viel achtet.

Für mich persönlich sind diese sechs Übungen eine wichtige Grundlage. Sie helfen mir immer wieder meine Mitte zu finden. Nicht das Erreichen allein ist das Ziel, sondern das tägliche Üben gibt die nötige Kraft, verbunden mit allem Scheitern das dazugehört.

Hilfestellungen und ihre Anwendung

Auch die besten Hilfsangebote sind nur tauglich, wenn die Familienmitglieder bereit sind, im Lebensalltag etwas zu verändern. Dies kann von niemandem sonst übernommen werden. Veränderungen müssen von den Eltern, von Vater und Mutter eingeführt und umgesetzt werden. In diesem Sinne bitte ich, die angeführten Hilfestellungen zu verstehen.

Praktische Hilfestellungen für den Alltag

- Tagesablauf rhythmisieren, Rituale einbauen: Wiederkehrendes vermittelt Sicherheit
- Familienwochenplan erstellen: Unterstützt den Tagesablauf in einer grösseren Übersicht.
- Regeln überprüfen, neue definieren und umsetzen. Gerne füge ich an dieser Stelle die ausgesprochen gute Hilfestellung von Haimomer/Arist von Schlippe aus dem Buch «Autorität durch Beziehung, die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung» an.
- Hartnäckigkeit und Standhaftigkeit auch gegenüber nachdrücklich oder erpresserisch gestellten Forderungen des Kindes.
- Die Bereitschaft alles zu tun, um schädlichen Handlungen des Kindes vorzubeugen.
- Die Bereitschaft, auf körperliche oder verbale Gewalt absolut zu verzichten. Das heisst: weder schlagen noch drohen, beschimpfen, beleidigen oder beschuldigen.
- Die Bereitschaft und Entschiedenheit, eine Lösung zu finden, in der das Kind sich weder gedemütigt noch besiegt fühlt.
- Die Bereitschaft, bei körperlicher Auseinandersetzung sich nur zu verteidigen, das heisst Schläge abzuwehren und nicht zurückzuschlagen.

Zweck des gewaltlosen Widerstandes ist es, die Präsenz als Eltern im Leben

- Wesentliches vom Unwesentlichen trennen
- Ressourcen in und ausserhalb der Familie suchen
- Entlastungsmöglichkeiten suchen und umsetzen
- Grundhaltung gegenüber dem Kind neu überdenken: Habe ich noch positive Gedanken? Wie wäre ich als Kind, vor allem in schwierigen Situationen gerne behandelt worden? Was hätte ich gebraucht? Wann hatte ich Vertrauen? Wann hatte ich Angst?

Das sind nur die wichtigsten Tipps und Tricks für das tägliche Zusammenleben. Die Liste lässt sich selbstverständlich erweitern.

Professionelle Hilfestellungen für den Alltag

Die elpos-Beratungsstellen

Mündliche und schriftliche Kurzberatung von Angehörigen und weiteren

Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen mit PoS/ADHS, sowie von Fachpersonen und Institutionen.

Die elpos-Gesprächsgruppen

Die regionalen Gesprächsgruppen sind ein effizientes Angebot für Eltern und haben sich seit Jahren bewährt. Eltern erzählen sich Erlebnisse, tauschen Erfahrungen aus, geben sich gegenseitig Tipps und erleben sich dabei als Teil einer Schicksalsgemeinschaft. Dies gibt Sicherheit, Vertrauen und das wichtige Gefühl nicht allein zu sein.

Der ADHS/POS-Elternworkshop

Unter Anleitung einer Fachperson können in der direkten Begegnung mit anderen Eltern Erfahrungen ausgetauscht werden. Weiter werden Impulsreferate gehalten. Der methodische Ansatz ist der Empowermentgedanke, in dem Eltern in der «Hilfe zur Selbsthilfe» sich eigenes Können erwerben. Positive Begleiterscheinungen bei dieser Arbeit sind:

- Vernetzung der Eltern
- Hilfe durch Selbsthilfe
- Gemeinsames Arbeiten bereichert und regt an
- Verschiedene Sichtweisen verändern das tägliche Tun und Handeln
- Isolation überwinden, ich bin nicht allein
- Soziale Fähigkeiten verstärken
- Erfahrungen weitergegeben, austauschen

Das individuelle ADHS/POS-Coaching

Dieses richtet sich an Eltern, die über eine gewisse Zeit eine individuelle Unterstützung und Begleitung für sich als hilfreich empfinden. Es wird in der Regel von einer ADHS/PoS spezialisierten Fachperson regional angeboten und findet auf einer Beratungsstelle statt.

Die ADHS/POS Familienbegleitung

Wird in der ganzen Schweiz von Familienfachstellen in der Region angeboten. Über eine kürzere oder längere Zeit arbeitet eine Sozialpädagogin, Sozialpädagoge in der Regel mit der Mutter, dem Vater zu Hause an Erziehungsaufgaben.

Zusammenfassung

Zusammenfassend darf gesagt werden, dass ein stressfreieres Zusammenleben auch mit von ADHS/PoS betroffenen Kindern möglich ist. Voraussetzung ist, mit «gutem Willen» die grosse Beziehungs- und

Erziehungsaufgabe anzunehmen und dabei frei gewählte Methoden und Tipps im Jahres- Wochen- und Tagesablauf aufzunehmen und anzuwenden.

Die tägliche Rückschau, die Selbstentlastung, sowie die regelmässige Arbeit an den Nebenübungen sind unverzichtbare Eckpfeiler im Familienzusammenleben. Daneben sind Gespräche mit anderen betroffenen Familien oder mit Fachpersonen, sowie eigene Lernerfahrungen von grossem Nutzen.