

«Es ist wichtig, Kindern genügend Zeit zu lassen, die Dinge selbst zu tun»

Viele Heranwachsende hätten Zukunftsängste und seien unausgeglichen, sagt die Basler Psychologin Ina Blanc. Was Eltern tun können, damit Kinder zu starken und widerstandsfähigen Erwachsenen werden, erklärt sie im Gespräch mit Irène Troxler

Frau Blanc, Kinder und Jugendliche warten heute bis zu ein Jahr auf einen Therapieplatz. Warum haben psychische Leiden bei jungen Menschen so stark zugenommen?

Eltern und Lehrpersonen reagieren heute viel schneller, wenn sie ein Problem sehen. Das ist auch gut so. Früher dachte man eher: «Das ist einfach eine Phase, die sich auswächst.» Die Teenager diagnostizieren sich heute sogar selbst auf Tiktok. Das ist ein neuer Trend.

Ist es auch eine Folge der Pandemie?

Ja, Studien zeigen, dass Kinder und Jugendliche seit Covid stärker gestresst sind. Sie reagieren darauf, was bei ihren Eltern abläuft, und auf die weltweiten Themen, die Verunsicherung auslösen, wie Kriege oder die Klimaerwärmung. Viele Jugendliche, die zu mir kommen, haben Zukunftsängste und fühlen sich hilflos. Die Unbeschwertheit, die ich in meiner Jugend erleben durfte, sehe ich heute so nicht mehr. Man muss aber auch sagen, dass es in der Kinder- und Jugendpsychologie einen gravierenden Fachkräftemangel gibt. Deswegen sind die Angebote und Plätze knapp.

Welche Störungen begegnen Ihnen am häufigsten?

Viele Kinder haben Probleme, ihre Emotionen zu regulieren. Sie haben Wutausbrüche oder verletzen sich selbst. Andere haben depressive Verstimmungen und ein schlechtes Selbstwertgefühl. Manche kommen wegen mangelnder Schulleistungen oder wegen ihrer Ängste zu mir.

Wie helfen Sie ihnen?

Zuerst geht es darum, ihr Selbstvertrauen zu verbessern. Wenn man mit einem Kind arbeiten will, muss man zuerst seine Ressourcen stärken. Ich empfinde die Kinder in diesem Büro und habe hier Materialien, aus denen man einen Blumenstrauß basteln kann. Das Kind wählt für jede seiner Stärken eine Blume aus. Das ist schön für das Kind, weil es oft mit dem Gefühl hierherkommt, dass man unzufrieden sei mit ihm. Danach wenden wir individuell zugeschnittene Methoden an. Am Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie der Universität Basel arbeiten wir immer systemisch. Wir beziehen die Familie und das Umfeld ein, beispielsweise durch Gespräche mit Lehrpersonen.

Was kann man zum Beispiel gegen starke Wutausbrüche tun?

Man arbeitet unter anderem an der Selbstwahrnehmung. Kinder spüren oft nicht, was alles passiert, bevor sie explodieren. Sie können lernen, die ersten körperlichen Anzeichen zu erkennen und darauf zu reagieren, bevor sie die Kontrolle verlieren.

Und wie können Kinder ihren Ängsten begegnen?

Damit Ängste kleiner werden, ist es wichtig, sich ihnen zu stellen. Dazu braucht es Mut. Wir suchen auf spielerische Art nach ihrem Mut-Gefühl. Sie erinnern sich dabei an eine Situation, in der sie sich mutig gefühlt haben, und finden heraus, wie sich das körperlich angefühlt hat. Vielleicht hatte das Kind ein spezielles Gefühl im Bauch oder spürte seine starken Arme. Diese Sinneswahrnehmung kann es sich einprägen und sie mit einem Symbol verbinden.

Zum Beispiel?

Zum Beispiel mit einem Gorilla. In einer Situation, in der es Angst hat, denkt es an den Gorilla und spürt – mit etwas Übung – diese körperliche Mut-Empfindung wieder. So kann es die herausfordernde Situation besser meistern. Auch unsere Körperhaltung kann Gefühle auslösen und verstärken.



Freude und Frust sind im Teenageralter besonders nah beieinander.

BARRY LEWIS/GETTY

Wenn ich Angst habe, ziehe ich unbeusst die Schultern ein, und schon erinnert sich mein Körper an alle Situationen, in denen ich Angst hatte. Richte ich mich gerade auf, wie in Momenten von Selbstsicherheit und Vertrauen, ändert sich die Gefühlslage, und ich verhalte mich selbstbestimmter.

Wieso ist der Druck auf Kinder und Jugendliche heute grösser?

Unsere Gesellschaft ist generell sehr gestresst. Die Eltern können ihren Kindern wegen eigenen Zeitdrucks kaum Zeit lassen, sich gesund zu entwickeln. Ich sehe manchmal Fünfjährige im Kinderwagen und denke: «Die sollten doch selbst laufen.» Manche Eltern füttern ihre Kinder, weil es schneller geht, sie ziehen ihnen Windeln an, weil sie nicht riskieren wollen, die Hose wechseln zu müssen. Doch es ist wichtig, Kindern genügend Zeit zu lassen, die Dinge selbst zu machen. Das sind Erfolgserlebnisse, die sie mit Stolz erfüllen. Wenn wir ihnen das nicht ermöglichen, leidet ihr Selbstwertgefühl und die Entwicklung ihrer Autonomie.

Beschützen wir die Kinder zu stark?

Eltern wollen Kinder oft beschützen und fördern und lassen ihnen manchmal wenig Freiräume. Man schickt sie in den Tennis-, den Klavier- und den Ballettunterricht. Wenn sie zu Hause sind, werden sie vor den Bildschirm gesetzt. Es prasselt also dauernd etwas auf sie ein. Sie haben kaum Zeiträume, die sie selbst gestalten müssen. Das freie Spielen kommt zu kurz. Dabei würden sie genau dann viel lernen.

Was?

Im freien Spielen kann das Kind verschiedene Rollen erproben und erlebte Situationen nachspielen und verarbeiten. Ein braves Kind kann beispielsweise freche Rollen spielen und spüren, wie sich das anfühlt. Wenn ein Kind sich langweilt und anfängt zu basteln, erfährt es, dass es selbst etwas erschaffen kann. Viele Kinder wissen heute nicht, dass sie kreative Fähigkeiten haben, weil sie stets am Konsumieren sind. Eltern haben oft Hemmungen, ihre Kinder der Langeweile zu überlassen. Wenn Kinder aber dank ihrer Imaginationskraft leere Zeit selbst füllen, gibt es ihnen ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen.



Ina Blanc
Fachpsychologin
für Kinder- und
Jugendpsychologie

«Viele Kinder wissen heute nicht, dass sie kreative Fähigkeiten haben, weil sie stets am Konsumieren sind.»

Kinderpsychologin und Autorin

tox. · Ina Blanc ist Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie an der Universität Basel und fachliche Studiengangleiterin der Weiterbildungen in Kinder- und Jugendpsychologie. Sie schreibt und zeichnet zudem Geschichten für Kinder, die sie in den Therapien einsetzt. Unter dem Titel «Ich bin ein Glückskind» hat sie ein Tagebuch für Kinder entworfen, das ihnen hilft, ihre inneren Zustände zu beobachten und so das Selbstwertgefühl zu stärken. Blanc hat selbst drei Kinder.

Sie sind auch Mutter. Wie animieren Sie Ihre Kinder dazu, Langeweile auszuhalten?

Mein Jüngster ist elf Jahre alt. Ich merke auch, dass es herausfordernd ist, wenn er fragt: «Was soll ich denn jetzt machen?» Das muss man aushalten. Oft machen Kinder und Eltern am Ende eine positive Erfahrung, wenn man einfach sagt: «Dir fällt schon etwas ein.» Eltern sollten sich aber auch ihrer Vorbildfunktion bewusst sein.

Sind es die Eltern selbst, die zu viel am Handy sind?

Ja. Man kann nicht von Kindern etwas verlangen, was man selbst nicht einhält. Für die Entwicklung von Kindern kann exzessiver Handykonsum von Eltern hinderlich sein. Kleine Kinder sind darauf angewiesen, dass Bezugspersonen schnell reagieren auf ihre Mimik. Das passiert oft nicht, weil die Eltern von einem Bildschirm absorbiert sind. Die Kinder erleben dieses nicht responsive Verhalten ähnlich wie bei depressiven Eltern.

Was macht das Smartphone mit den Kindern?

Es kommt auf das Mass an. Das Problem ist, dass Kinder die Welt nicht durch den Bildschirm kennenlernen können, sie brauchen reale Erfahrungen. Sie müssen spüren, was kaltes Wasser ist, oder wie es sich anfühlt, auf einen Baum zu klettern. Das Smartphone zeigt ihnen nur eine flache 2-D-Welt. Erwachsene sind sich dessen oft nicht bewusst, weil sie selbst ohne Smartphone aufgewachsen sind.

Jugendliche nehmen heute mehr psychiatrische und psychologische Betreuung in Anspruch. Was heisst das für ihre Zukunft?

Identitätskrisen gehören zum lebenslangen Entwicklungsprozess. Im Teenageralter etwas melancholisch zu sein, gehört dazu, sogar Momente, in denen man sich vorstellt, wie es wäre, wenn man nicht mehr da wäre und wer um einen trauern würde. Wichtig ist, aufmerksam zu sein, dass ein gewisses Mass an Melancholie nicht überschritten wird und dass Jugendliche Methoden haben, damit konstruktiv umzugehen. Kinder und Jugendliche lernen in der psychologischen Beratung, ihre

Emotionen besser zu regulieren. Diese Strategien können sie ihr ganzes Leben lang anwenden.

Kinder und Jugendliche können Eltern zur Weissglut treiben. Haben Sie Tipps, wie man besser mit solchen Stresssituationen umgeht?

Wenn die Emotionen so richtig hochgehen, können wir Eltern oft nicht mehr frei entscheiden, wie wir uns verhalten. Dann läuft einfach ein inneres Programm ab. Oft verhalten wir uns sogar genau gleich wie unsere eigenen Eltern, auch wenn wir das damals blöd fanden. Es hilft, wenn wir uns in einem ruhigen Moment vorbereiten und überlegen, was wir in einer solchen Situation anders machen wollen wie zum Beispiel ein paar Minuten durchatmen, kurz mit dem Hund spazieren oder unsere Lieblingsmusik hören. Das hilft, einen Zeitraum zwischen der als Provokation erlebten Situation und der unkontrollierten Reaktion zu schaffen.

Was kann man tun, damit aus den eigenen Kindern starke und widerstandsfähige Menschen werden?

Man muss sie darin unterstützen, ein positives und liebenswertes Bild von sich selbst zu entwickeln, und ihren Ressourcen viel Aufmerksamkeit widmen. In der Schule werden sie an ihren Leistungen gemessen. Wenn ein Kind dort nicht glänzen kann, ist es wichtig, dass Eltern erkunden, was es sonst gut kann, und es dort fördern. Wichtig ist auch, die Aufmerksamkeit auf die Fortschritte zu lenken. Kinder denken oft: «Ich bin nicht gut im Rechnen.» Doch das Lernen ist ein Prozess. Eltern sollten ihren Kindern vermitteln, dass es okay ist, wenn sie etwas länger brauchen. Sie sollten nicht Resultate loben, sondern die Anstrengung und die Ausdauer. Wichtig ist auch, den Kindern Verantwortung zu übergeben und sein Vertrauen auf sie zu setzen.

Manche Teenager grenzen sich sehr stark von den Eltern ab, sprechen kaum noch mit ihnen. Ist das ein Grund zur Sorge?

Nein, im Gegenteil, Abgrenzung gehört zum Erwachsenwerden. Es kommt auf das Ausmass an und ob sich daraus ein neuer Dialog auf Augenhöhe zwischen Eltern und Kindern ergibt. Aufgrund der neuen kognitiven Kompetenzen und der Frage, wer man in Zukunft sein möchte, ziehen Jugendliche immer wieder Zwischenbilanz. «Was haben mir die Eltern vermittelt? Was passt zu mir? Was möchte ich anders machen?» Dafür braucht es Distanz. Eltern sollten das als Entwicklungsprozess einschätzen, so schwer dies in der unmittelbaren Lage auch ist.

Was macht man, wenn sie provozieren, Regeln verletzen, etwa nachts nicht zur vereinbarten Zeit zu Hause sind?

Bis zum 18. Geburtstag sind gesetzlich betrachtet die Eltern für ihre Kinder verantwortlich. Aber Erziehung zu Selbständigkeit und Selbstverantwortung beginnt viel früher. Als Elternteil kann ich also in jeder Situation fragen: Wie viel Selbstverantwortung und Freiheit kann ich meinem Kind geben, und wie viel Schutz braucht es? Das ist ein Seiltanz. Es ist normal, dass Eltern Regeln setzen. Vielfach akzeptieren Kinder die Regeln, Teenager aber rebellieren. Die Auseinandersetzung um das Mass der Regeln muss man aushandeln und nicht einfach durchsetzen. Es hilft, sich zurückzuerinnern, wie man selbst in diesem Alter war. Und sich zu fragen, was man sich von seinen Eltern in dieser Zeit gewünscht hätte. Wichtig ist es auch, sich dessen bewusst zu sein, dass niemand perfekt ist. Eltern sein bedeutet, gemeinsam mit den Kindern zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Da gehören Fehler dazu.