

Von Michael Schulte-Markwort sind bereits folgende Titel erschienen:

- ▶ Burnout-Kids – Wie das Prinzip Leistung unsere Kinder überfordert
- ▶ Superkids – Warum der Erziehungsehrgeiz unsere Kinder unglücklich macht

Über den Autor:

Der erfahrene Kinder- und Jugendpsychiater Professor Dr. Michael Schulte-Markwort ist der führende Experte für die Auswirkung gesellschaftlicher Entwicklungen auf Kinder und Jugendliche. Der Autor ist Ärztlicher Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und des Altonaer Kinderkrankenhauses. Schulte-Markwort behandelt täglich die jungen Patienten, von denen er berichtet.

Michael Schulte-Markwort

Kindersorgen

Was unsere Kinder belastet
und wie wir ihnen helfen können

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knauer.de



Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2018

Knauer Taschenbuch

© 2017 Droemer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: © FinePic / shutterstock

Die Bilder hat für uns Simone Trinkl gemalt.

Satz: Nadine Clemens, München

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-78907-0

5 4 3 2 1

Für Pippi und Ronja.
Und die anderen.

Inhalt

Einleitung	9
Wenn ich ausgerastet bin, geht es mir besser (Aggression)	25
Ich muss in die Muckibude gegen die Angst (Phobien und Ängste)	51
Mein Leben hat keinen Sinn mehr (Depression)	78
Mein Körper gehorcht mir nicht (Tics)	106
Aber die Wurst bleibt drin! (Ausscheidungsstörungen)	122
Ich kann nicht schlafen (Schlaf)	131
Meine Schwester ist ätzend (Geschwister)	141
Ich krieg das nicht hin (Konzentration)	155
Und Lernen mag ich einfach nicht (Teilleistungsstörungen)	173
Ich kann nicht anders (Zwang)	182
Ihr versteht rein gar nichts! (Pubertät)	199
Niemand mag mich (Mobbing)	207
Meine Mutter macht immer so einen Alarm (Drogen)	217
Ich habe das im Griff (Magersucht)	227

Ich weiß nicht, was meine Eltern haben	
(Medien)	245
Ich war total verliebt	
(Sexualität)	256
Mein Körper gehört mir	
(Selbstverletzung)	271
Aua!	
(Schmerzen)	283
Liebt ihr euch denn gar nicht mehr?	
(Scheidung)	297
Was wird wohl werden?	
(Zukunft)	310
Statt einer Zusammenfassung:	
Kindliche Seelenlandschaften	334
Statt eines Nachworts	355
Danksagung	357

Einleitung

Der Blick der Kinder – ein Übersetzungsversuch

Emil

Emil ist acht Jahre alt. Er freut sich riesig, als seine Eltern ihm eröffnen, dass sie gemeinsam mit ihm und seiner jüngeren Schwester in den Zirkus gehen werden. Das Plakat in der Straße zeigt Löwen und Elefanten, und auch die Clowns sehen lustig aus. Emil zieht seine beste Hose an und sein Lieblingshemd. Tatsächlich ist es in dem riesigen Zelt wirklich aufregend: Es riecht so ungewohnt nach Sägespänen und Tieren, muffig, streng und gleichzeitig so ganz anders. In der Pause wird das große Gitter in der Manege montiert, damit direkt danach die große Löwenschau gezeigt werden kann. Während die Kapelle einen Tusch spielt, bei dem Emil richtig Gänsehaut bekommt, zeigt ein Jongleur noch seine Künste. In einem Gittergang warten schon die Löwen darauf, hereingelassen zu werden. Emil ist fasziniert. Wie geht das wohl, die Löwen aus ihrem Wagen, den er in der Pause gesehen hat, so ruhig hierher in den Gang und dann in die Manege zu lotsen? Gebannt beobachtet Emil die Löwen in dem abgedunkelten Gang. Ruhig stehen sie da, schütteln ab und zu ihre riesige Mähne, und beim Gähnen sieht man ihre furchterregenden Zähne. Der Dompteur steht neben dem Gang und dirigiert seine Tiere ab und zu mit einer kurzen Stange. Emils Vater sitzt hinter seinem Sohn und nimmt immer wieder den Kopf seines Sohnes in die Hände, um ihn auf das Geschehen in der Manege auszurichten. Interessiert dich nicht, was da vorne passiert? Schau nach vorne! Emil lässt sich nicht abbringen. Das Schauspiel hinter den Kulissen fasziniert ihn. Störrisch entwindet er sich immer wieder aus den Händen seines Vaters, der schließlich seufzend aufgibt.

Etwas später sind endlich die Clowns dran. Emil findet sie sehr

laut und rücksichtslos. Sie gehen einfach in die erste Reihe und ziehen Kinder in die Manege. Wie gut, dass Emil in der dritten Reihe sitzt. Manche Späße sind wirklich lustig, und auch Emil muss herzlich lachen. Doch dann entzünden sich plötzlich Knallfrösche, die »im Po« eines der Clowns versteckt sind. Was wie große Pupse wirken soll und viele kleine und große Zuschauer auch sehr belustigt, ist für Emil schrecklich. Er erschrickt fürchterlich und stellt sich vor, wie das sein muss, wenn man »Knaller im Po« haben muss. Weinend läuft er hinaus, und seine Mutter kann ihn nur schwer beruhigen. Auch, wenn es nicht echt war, wie seine Mama immer wieder betont, kann sich Emil nur langsam von seinem Schrecken erholen. Lustig ist doch etwas anderes! Was soll lustig daran sein, wenn Knallfrösche an so einem empfindlichen Körperteil explodieren? Emils Vater ist entnervt. Die Vorstellung dauert noch eine halbe Stunde, und jetzt stehen sie alle draußen vor dem Zelt und frieren. Erst interessiert der Junge sich nicht für das, was in der Manege passiert, und jetzt sprengt er durch seine übertriebene Angst den Familienausflug in den Zirkus. Typisch, dass seine Frau ihn jetzt so strafend ansieht, während Herr E der Meinung ist, dass Emil mal wieder viel zu sanft angefasst wird, obwohl auch seine Frau eher kopfschüttelnd neben ihrem Sohn hockt und ihn eigentlich nicht versteht.

Ich meine, Emil hat recht. Viele Witze und Späße funktionieren nur auf Kosten anderer. Sie sind mehr Ausdruck aggressiver Impulse, als dass sie wirklich von der Idee getragen sind, eine gemeinsame Freude oder Fröhlichkeit auszulösen. Emil ist ein Kind, das sich mit besonders kreativer Klugheit für die Dinge hinter den Kulissen interessiert. Es ist kein Wunder, dass sich diese Fähigkeit mit einer überdurchschnittlichen Sensibilität verbindet. Dann aber sind sein Schrecken und seine Abscheu gegenüber aggressiven Späßen angemessen und müssten eigentlich dazu führen, dass die Eltern sich beim Zirkus nach der Aufführung über derart ängstigende Bestandteile der abendlichen Show beschweren. Selbst wenn ein Elternteil so einen Impuls in sich verspüren sollte: Er wird ihm nicht nachgehen. Das ist jedenfalls meine Erfahrung. Eltern heute

tun viel, um nicht als überbesorgte, empfindliche Drohnen-Eltern zu gelten. Bei Emil hingegen wird sich das Selbstgefühl manifestieren, dass er zu empfindlich ist.

Die Sorge und den Schrecken von Emil ernst zu nehmen, würde bedeuten, sich mit seinem Blick auf die Dinge auseinanderzusetzen und anzuerkennen, dass er nicht nur ein Recht auf eine eigene Sichtweise hat, sondern dass seine Einschätzung der aggressiven Clowns angemessen ist. Bei allem Trost durch die Mutter findet genau das nicht statt. Emil hätte einen mutigen Vater verdient gehabt, der sich an seine Seite stellt und keiner falschen Männlichkeit das Wort redet. Emil ist kein übersensibler Junge, sondern einer, von dem wir lernen könnten, wie sehr wir uns an die Aggressivität der Welt gewöhnt haben. In unserem Verhaltensrepertoire als Eltern ist diese Reaktion zu selten: dass wir bereit und offen dafür sind, wirklich – und nicht nur im Rahmen eines Lippenbekenntnisses – von unseren Kindern zu lernen. Emil jedenfalls nimmt von diesem Zirkusbesuch das Gefühl mit nach Hause, dass er ein zu empfindlicher Junge ist. Wenn er diese sensible Seite in sich nicht bekämpft und bei sich bleiben kann, wird er vielleicht eines Tages ein guter Kinder- und Jugendpsychiater.

Vergrabene Kindheit

Dies ist ein Buch über Kinder. Es ist ein Buch, das, anders als sonst, nicht Kinder beschreibt, nicht über Kinder berichtet, sondern das sich in erster Linie um den Blick der Kinder kümmert. Häufig genug geht in unserer Zeit dieser Blick verloren. Er geht verloren, weil der erwachsene Blick die Kindersicht, die wir alle einmal hatten, vergisst. Diese Kindersicht ist manchmal so tief vergraben, dass jede Erinnerung fehlt. Dieses Vergessen ist ein natürlicher Prozess, oft genug haben die betroffenen Erwachsenen ja auch gute Gründe, sich nicht oder nur noch zum Teil an ihre eigene Kindheit zu erinnern. Darüber hinaus ist es ein sehr menschheitsspezifisches Phänomen, dass das Verständnis für die subjektive Sichtweise eines anderen verloren geht, sobald uns aktuelle Fragen mehr

beschäftigen, Fragen, die uns selbst betreffen. Dies gilt auch für unsere Beziehung zu Kindern. Als Kinder- und Jugendpsychiater wundere ich mich manchmal darüber, wie sehr manche Eltern den Eindruck vermitteln, nie selbst Kind gewesen zu sein. Ich wundere mich auch darüber, dass manche Eltern gar nicht den Drang verspüren, sich an die eigene Kindheit erinnern zu wollen. Ich stelle mir dann vor, dass diesen erwachsenen Menschen ein wichtiger Teil von sich selbst fehlt. Bei solchen Eltern ist es vielleicht kein Wunder, wenn sie keine Idee haben, was in ihrem Kind vorgeht oder wie sich die Welt aus Kindersicht wohl anfühlt.

Eine Frage der Übersetzung

Dies ist ein Buch für Erwachsene, aber auch für Kinder und Jugendliche, die sich für sich selbst interessieren. Es ist ein Buch, das getragen ist von der Idee, die subjektive Sicht unserer Kinder zu beschreiben. Damit – wie von einem Dolmetscher übersetzt – Eltern, Großeltern und allen, die beruflich mit Kindern zu tun haben, die Vorgänge in der kindlichen Seele verständlich werden. Wenn es mir gelingt, angemessen zu dolmetschen, können Sie nachvollziehen, was in der kindlichen Seele vorgeht, was für Sorgen sich Kinder machen. Dann können sich die Kinder verstanden fühlen – und Eltern eröffnet sich eine neue Perspektive auf ihr Kind.

Ich kenne das aus meiner Praxis. Dort muss ich häufig diese Übersetzungsarbeit leisten. Alleine dadurch stellt sich oft auf allen Seiten eine große Erleichterung ein. Was vorher so wenig zu verstehen war und ausweglos aussah, erscheint durch die Übersetzung in neuem Licht und kann, aus einer neuen Perspektive betrachtet, zum Guten gelöst werden. Insofern ist dieses Buch durch das Beschreiben und Eintauchen in die Kindersorgen und die Symptome und Erkrankungen der Kinder ein Übersetzungsbuch.

Es gehört zu den intensiven Erlebnissen in meiner täglichen Praxis, dass oft schon in den Erstgesprächen mit den Kindern und Jugendlichen durch meine Fragen für die Eltern ein neues Ver-

ständnis ihrer Kinder erwächst. Dieses Buch ist daher getragen von der Idee, diese Erfahrung weiterzugeben. Denn es ist für mich sehr bewegend und beglückend, wenn nur durch meine Vermittlung auf einmal Veränderungsprozesse in Familien in Gang kommen.

Und so möchte ich durch dieses Buch etwas bewegen, indem ich einen anderen Blick auf unsere Kinder ermögliche. Und zwar nicht durch eine neue Norm, durch eine neue Brille, sondern allein dadurch, dass ich mich auf das konzentriere, was die Kinder uns mitzuteilen haben. Dann sind konkrete (um nicht zu sagen: konkretistische) Ratschläge nicht mehr so wichtig, auch wenn ich ab und zu in diesem Buch aus der Praxis erzähle, welcher Rat konkret geholfen hat. Schließlich sind meine Ratschläge ein Teil des Wegs, den das betreffende Kind mit mir gegangen ist.

Sorgenfreie Kindheit

Wie ich darauf komme, dass in den Kinderseelen Sorgen verborgen liegen, die ans Licht befördert werden sollten? Viele von uns Erwachsenen gehen davon aus, dass Sorgen nicht ins Kindesalter gehören. Kindheit, das meinen wohl viele, ist die Lebensphase, in der man fröhlich und unbesorgt, nichts ahnend und unbelastet durchs Leben geht. Eine Zeit, in der man spielt, an der Welt Spaß hat und nur für den Moment, allenfalls für den Tag lebt. Sorgen sind das Feld der Großen, die sich bisweilen auch große Mühe geben, ihre schweren Gedanken von den Kindern fernzuhalten. Wir sehen gern fröhliche Kinder, genießen ihre Unbeschwertheit und hoffen, dass ihnen diese möglichst lange erhalten bleibt.

Und wir sind es gewohnt, dass wir Erwachsenen es sind, die unsere Normen und Konventionen wie ein Maßband an die Kinder anlegen. Was aber ist normal? Ob ein Kind sich noch normkonform entwickelt oder ob Maßnahmen zur Korrektur ergriffen werden müssen, darüber entscheiden wir Erwachsenen. Wer Einblick in die Kinderseele hat, die Kinderseelen erkennt, tendiert ebenfalls ganz automatisch dazu, diese Sorgen zu bemessen. Diese Maße und unsere Bewertung aber ändern sich. Auch ich habe in den

knapp 30 Jahren Arbeit als Arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie eine Entwicklung genommen. Als junger Assistenzarzt glaubte ich, immer zu wissen, was für Kinder und ihre Familien gut ist. Später dann, als erfahrenerer Arzt und Psychotherapeut, habe ich erkannt, dass es oft reicht, mich zunächst um die Binnensicht aller Beteiligten zu kümmern und allen Beteiligten diese Binnensicht bewusst zu machen. Oft stelle ich dann positiv überrascht fest, dass allein dadurch, dass ich die Binnensicht aufdecke, Veränderungen angestoßen werden können.

Ich habe mich also weiterbewegt, von der Norm und Konvention hin zur Beobachtung von Subjektivität und Leidensdruck. Während ich früher aus Unsicherheit und Unwissen gern auf eine standardisierte (mit Fragebögen durchgeführte) Diagnostik und möglichst klare Maße und Konventionen angewiesen war, die ich von außen an das Kind und seine Familie angelegt habe, so habe ich heute erkannt, dass nur über ein vertieftes Verständnis der Innensicht meiner Patienten effektive Hilfe stattfinden kann. Entsprechend werde ich in diesem Buch vorgehen und beschreiben, wie so ein vertieftes Verständnis aussehen, wie es erreicht werden – und was es bewirken kann.

Der Fall Pippi Langstrumpf

Wir bewundern Pippi Langstrumpf, diese Ikone kindlicher Unbeschwertheit und Freiheit, die trotz Schicksalsschlägen fröhlich ihr eigenes Leben gestaltet, sich von niemandem bevormunden lässt und jedes Problem mutig und stark weglacht. Die Fröhlichkeit dieses sommersprossigen rothaarigen Mädchens steht für eine Kindheit voller Spaß und Eigenwillen. Ein Kind, das der Erwachsenenwelt zeigt, dass wir längst nicht mit jedem Kind machen können, was wir wollen. Ein unabhängiges Kind, das unsere Pädagogik ad absurdum führt und maximales Einfühlungsvermögen seitens der Erwachsenen einfordert – und uns gleichzeitig immer wieder scheitern lässt. Es macht Spaß zu erleben, wie konsequent Pippi die Erwachsenen an der Nase herumführt. Wer hätte sich nicht einmal

in seiner Kindheit gewünscht, so zu sein? Wer wollte nicht einmal so stark und unberührbar sein, um es den Erwachsenen einmal richtig zu zeigen? Ist es nicht merkwürdig, dass Pippi Langstrumpf trotz ihrer Verhaltensweisen, die im realen Leben immer zu Sanktionen und Ausschluss führen würden, in dieser Weise idealisiert wird?

Die andere Seite von Pippi, die Tiefe ihrer Seele, kommt nicht zur Sprache. Pippi und Sorgen? Trotz der manchmal ängstlich besorgten Nachfragen von Annika und Thomas wird allein diese Möglichkeit nicht zuletzt durch Pippi selbst immer wieder durch den Einsatz ihrer übermenschlichen Körperkraft und ihr Durchsetzungsvermögen verdeckt, verdrängt und unkenntlich gemacht.

Ich gehe davon aus, dass Pippi im Erstgespräch mit mir in einer anfänglichen intensiven Phase an ihrem Bagatellisieren und dem Weglachen festhalten würde. Dann aber – wenn meine Beziehungsaufnahme gelingt – würde sie vielleicht traurig werden über ihre Einsamkeit, ihre Verlorenheit und ihre Verweigerungshaltung. In einer Psychotherapie mit Pippi würde deutlich werden, wie sie aus einer Not heraus – und nicht aus freien Stücken – stärker und erwachsener geworden ist, als es ihrer Entwicklung eigentlich entspricht und guttut, und wie sehr sie sich damit jeden Tag aufs Neue überfordert, um den Preis des Schul- und Gemeinschaftsausschlusses. Im Rahmen einer stationären Behandlung würde sie langsam lernen, sich ihrer unendlichen Trauer, ihrer Elternlosigkeit zu stellen. Sie würde vorsichtig unter professioneller Begleitung Kontakt zu anderen Kindern aufnehmen können und in der Klinikschule lernen, wie sie anders als über trotzigte Verweigerung zeigen kann, wie klug sie eigentlich ist. Wir würden uns intensiv darum kümmern, dass Pippi nie das Gefühl bekommen muss, sie sei defizitär – in den gemeinsamen Behandlungskonferenzen mit ihr würden wir versuchen, ihr zu verdeutlichen, dass sie ihre unendliche Kraft nur anders einsetzen müsste. Dann wäre sie nicht mehr so ausgeschlossen und einsam. Wir würden ihr einen Weg aufzeigen, wie sie ohne Scham und Gesichtsverlust erleben kann, dass die Aufgabe ihrer Verweigerungshaltung in eine gute Zukunft führen könnte – z. B.

in einer therapeutischen Wohngruppe mit angeschlossenem Pferdestall. Dann aber wäre der Mythos Pippi Langstrumpf endgültig entzaubert, und wir Eltern müssten uns eine neue amüsante Geschichte ausdenken.

In meinem Buch »SuperKids« habe ich das vorherrschende Ideal einer Bullerbü-Kindheit relativiert, und wenn ich hier nun die nächste schöne und romantische Sichtweise auf die Welt von Astrid Lindgren infrage stelle, gehe ich davon aus, dass Sie mutig weiterlesen und sich auf meine grundlegende Motivation verlassen: Ich bin auch weiterhin getragen von der Idee, dass wir Kinder besser verstehen können und sie weder romantisch verklären noch entscheidende Konflikte oder innere Lebensumstände übersehen sollten. Wenn Pippi Langstrumpf heute leben würde, wünschte ich mir einen Erwachsenen, der sich traute, sie zu mir zu bringen. Ich habe schon viele »Pippis« erlebt, und auch die vielen »Ronjas« fordern alle Mitarbeiter und mich in der Klinik täglich immer wieder aufs Neue heraus, bis wir sie in liebevollen therapeutischen Beziehungen in einem positiven Sinn lebensfähig gemacht haben.

Kindersorgen und kein Ende?

Kindersorgen – vielleicht fragen Sie sich, ob es denn so viele gibt, dass sie ein eigenes Buch rechtfertigen. Kindheit ist die Lebensphase – davon gehen viele Erwachsene jedenfalls aus –, in der die Sorgen gering sind. Sie wachsen allenfalls im Laufe der Jahre ein klein wenig, aber sie sind auch in der Jugend kein Vergleich mit den »großen Sorgen«, die uns Erwachsene umtreiben. Das höre ich jedenfalls von Eltern. Wie oft lösen die kindlichen Fragen und »kleinen« Sorgen in uns Amüsiertheit aus, wir lächeln und freuen uns an der Ernsthaftigkeit, mit der »die Kleinen« den Großen nacheifern. Echte Sorgen sehen allerdings anders aus, da sind viele Erwachsene sich sicher.

Ich reagiere nach vielen Jahren Arbeit als Kinder- und Jugendpsychiater inzwischen empfindlich auf solche Relativierungen kindlichen Erlebens. Schmerz ist auch unter Erwachsenen immer

subjektiv und unvergleichbar. Woher nehmen wir uns die Freiheit zu urteilen, dass der kindliche Schmerz, die kindliche Sorge, »kleiner«, weniger wichtig und zu vernachlässigen ist? Berechtigt uns die eigene Erinnerung an eine – im Vergleich zu unserem heutigen Erwachsenenleben – »unbeschwerte« Kindheit dazu, unsere Kinder mit ihren Sorgen weniger ernst zu nehmen? Woher wissen wir, dass dies sich aus kindlicher Sicht ebenso darstellt? Wie nehmen Kinder das wahr?

Genau betrachtet, gibt es keinen Anlass, davon auszugehen, kindliche Sorgen wögen weniger schwer. In meinem Buch werde ich jedenfalls viele dieser vermeintlich »geringen« Sorgen genauer beleuchten, sie von den Kindern erzählen lassen – und dann wird, so hoffe ich, deutlich, wie ernst viele dieser Sorgen zu nehmen sind. Mögen Sie als Leser am Ende entscheiden, wie viel Übertreibung hinter den beschriebenen Kindersorgen steckt!

Ich sehe mich vielfach mit dem Vorwurf konfrontiert, dass ich Probleme »kleiner Menschen« zu groß rede, übertreibe und dramatisiere, und wie oft höre ich die Frage, ob nicht manche der heutigen Probleme mit Kindern und Jugendlichen nur daher rühren, dass wir zu intensiv auf sie eingehen, Schwierigkeiten herbeireden statt sie wie früher einfach zu übergehen. Ich kann mich nicht daran erinnern, Probleme in Kinder hineingeredet zu haben. Selbst, wenn Eltern – insbesondere Väter – anfangs skeptisch waren, so sind wir in der Regel im Konsens nach abgeschlossener Diagnostik oder Behandlung auseinandergegangen.

Ein genauerer Blick auf die eigenen Kinder kann uns neue Perspektiven eröffnen. Diese Perspektiven decken sich aber nicht automatisch mit der Vorgabe, es existiere nur eine fröhliche Kindheit. Ich verstehe das, wir alle sind getragen von dem Wunsch, unsere Kinder möchten sich maximal wohlfühlen, zufrieden und gesund heranwachsen und sich Zeit lassen mit der Annäherung an die Probleme der Welt. Aber sind sie deshalb auch automatisch fröhlich?

Fröhliche Kindheit – Mythos oder Realität

Aus der Erinnerung an die eigene Kindheit schließen wir Erwachsenen gern, dass die Sorgen mit dem Alter zugenommen haben. Kinderzeit war wesentlich unbeschwerter – kein Vergleich mit den Sorgen, die uns heute plagen, den erwachsenen Sorgen. Wie oft betonten Eltern im Gespräch mit mir, dass ihre Kinder »ansonsten« (d.h. unabhängig von dem Vorstellungsgrund bei mir) *sehr, sehr fröhlich* sind.

Dieser betonte Hinweis hinterlässt bei mir ein Fragezeichen. Ich habe zu oft beobachtet, dass der Wunsch der Eltern, die Kinder möchten fröhlich sein, hinter dieser Wahrnehmung steht und nicht eine tatsächliche Fröhlichkeit der Kinder.

Überhaupt: Niemand – auch Kinder nicht – kann immer fröhlich sein! Wir alle kennen solche Menschen, die sich und der Welt ständig beweisen müssen, dass sie fröhlich sind. Wie überaus anstrengend!

Was aber zählt dann? Ich meine: Viel wichtiger als Fröhlichkeit ist Lebenszufriedenheit. Die geht allerdings nicht automatisch mit Fröhlichkeit einher. Jeder Mensch – jedes Kind – kann hochzufrieden mit sich und der Welt sein, und dabei still spielen und genießen.

Nach knapp 30 Jahren Berufstätigkeit als Kinder- und Jugendpsychiater habe ich erkannt, dass diese Zuschreibung, Kinder lebten sorgenfrei, aus dem elterlichen Wunsch auf die Kinder projiziert ist. Wir projizieren *unsere* Sehnsucht nach Unbeschwertheit und Sorgenfreiheit auf unsere Kinder, weil es so schwer auszuhalten ist, dass unser gesamtes Leben – mal mehr, mal weniger – von Sorgen begleitet wird. Dann sollen wenigstens unsere Kinder sorgenfrei aufwachsen. Dabei laufen wir Gefahr, die kindlichen Sorgen in ihrer Bedeutung gar nicht wahrzunehmen und sie zu verniedlichen.

Kindheit pur

Dieses Buch über die Kindersorgen möchte mit dem Mythos einer sorgenfreien Kindheit aufräumen, ohne zu dramatisieren und ohne Kindheit schlechtzureden. Der rosafarbene Zuckerguss, mit dem wir Kindheit allzu oft übergießen, verdeckt den Blick auf das Seelenleben unserer Kinder.

Um das zu ändern, nehme ich zunächst den Blickwinkel der Kinder ein, lasse sie erzählen. Normalerweise sind wir etwas anderes gewohnt. Nicht die Sichtweise der Kinder steht im Mittelpunkt, sondern unser Blick auf die Kinder. Wir betrachten sie, beobachten, nehmen wahr, und je nach Kind, unserer eigenen Persönlichkeit und der Situation entsteht daraus ein fürsorglicher, ein liebevoller Blick – oder eine besorgniserregende oder gar eine alarmierende Perspektive eröffnet sich. Dabei geht uns der Blick des Kindes auf sich selbst verloren, auf die Familie, die Freunde, die Schule – auf uns und die Welt.

Für mich ist es an der Zeit, diese Perspektive in den Fokus zu rücken. Wie sieht die Welt aus kindlicher Sicht aus? Wie stehen *wir* aus dieser Perspektive da? Was wird anders durch so eine Perspektivänderung? Was können wir verstehen? Welche Sorgen rücken auf einmal ins Blickfeld? Verändert sich dadurch unsere Haltung, unsere Unterstützung und Fürsorge den Kindern gegenüber? Welche Hilfe bietet sich an bei großen Sorgen – und müssen wir überhaupt helfen, oder reicht es, Hilfestellung anzubieten?

Wenn ich mich also mit diesem Buch aufmache, Kindersorgen zu beschreiben, dann erfasse ich damit immer nur einen Teil dessen, was die gesamte Beziehung zum Kind ausmacht. Und aus Verständnis alleine erschließt sich nicht automatisch eine Handlungsanweisung. Aber Sie werden sehen, dass sich Ihre Einstellung zum Kind vielleicht ändert. Ihre Haltung den Jugendlichen gegenüber. In meiner täglichen Arbeit ist eine Haltungsänderung, die sich aus einem vertieften Verständnis speist, oft wichtiger als eine konkrete Handlungsanweisung. Eltern sind manchmal enttäuscht, weil sie doch zuallererst von mir wissen wollen, was sie als Nächstes unternehmen sollen, damit ihr Kind sich ändert oder seine Sorgen los-

wird. Ich aber gehe davon aus, dass größeres Verständnis automatisch zu einer neuen Haltung führt. Einer geänderten Einstellung. Auch in unseren Behandlungsteams verwenden wir viel Zeit darauf, unsere Haltung gegenüber einem Kind beständig zu reflektieren und zu überdenken, weil wir wissen, wie wirksam eine veränderte Haltung in der Beziehung ist. Das wirkt oft Wunder, selbst wenn man nicht explizit mit dem Kind darüber gesprochen hat. Dann macht sich eine neue Haltung dem Kind gegenüber bezahlt.

Erwarten Sie also nicht nur konkrete Rezepte – wenn Sie nach der Lektüre des Buches einen liebevollen Blick auf die Kinderseelen entwickelt haben und ein Verständnis für das breite Band der Normalität, habe ich nicht nur Ihre Sorgen gemindert, sondern bestimmt auch die der Ihnen anvertrauten Kinder.

Persönliches

Ich schreibe dieses Buch auch deshalb, weil ich nicht nur beruflich als Arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie tätig bin, sondern weil mich eine eigene Kindheitserinnerung motiviert: Schon als Kind war ich häufig getragen und fasziniert von der Fantasie, was geschehen würde, wenn ich in der Lage wäre, mich hinter die Augen meines Gegenübers zu begeben, mich als kleines Wesen hinter den Augapfel eines anderen Menschen zu stellen, um von dort gleichsam wie mit einem Fernrohr in die Welt schauen zu können. Diese tiefe Sehnsucht nach einem Perspektivenwechsel und die Faszination des Themas Eigen- und Fremdwahrnehmung haben mich mein Leben lang begleitet. Der Wunsch, Kinder- und Jugendpsychiater werden zu wollen, speist sich unter anderem aus genau dieser Kindheitsfantasie. Bis heute gehört es zu den zutiefst befriedigenden Erlebnissen meiner Arbeit, wenn ich den Eindruck bekomme, dass sich mein Gegenüber tatsächlich von mir verstanden fühlt, dass sich offensichtlich doch so etwas wie Übereinstimmung in der Einschätzung und Beurteilung seelischer Zusammenhänge herstellen lässt. Die tiefe Begegnung, die in solchen Momenten entsteht, ist mit kaum etwas anderem zu vergleichen und durch

nichts Materielles aufzuwiegen. Die Dankbarkeit von Kindern und Jugendlichen – die sich in dieser Beziehung zu mir widergespiegelt sehen – ist der tägliche Lohn für meine Arbeit. Das ist manchmal anstrengend, weil es nur über den Einsatz der kompletten eigenen Seele funktioniert. Doch die Belohnung ist groß, der Einsatz wird so intensiv emotional beantwortet und erwidert, dass das Gefühl der Anstrengung immer wieder erstaunlich schnell weicht.

Kindersorgen – Sorgenkinder

Bei den Kindern, die zu mir kommen, handelt es sich um Kinder, die Sorgen haben. Das sind zumeist nicht Sorgenkinder, also Kinder, die, seit sie auf der Welt sind, ihren Eltern große Sorgen bereiten. Kindersorgen aber sind etwas anderes. Mir ist es wichtig, diesen Reflex von den Kindersorgen zu den Sorgenkindern zu unterbinden. Nicht, weil ich das Ausmaß der Sorgen bagatellisieren möchte, sondern weil die Sorgen allein es in der Regel nicht rechtfertigen, die Kinder zu kompletten Sorgenkindern zu erklären. Meistens hat jedes Kind mit Kindersorgen ausreichend andere Ressourcen, es kann sein Leben angemessen meistern. Trotzdem sollten seine Sorgen nicht übersehen werden.

Kindersorgen aus kinder- und jugendpsychiatrischer Sicht sind häufig mit Symptomen und Erkrankungen verkoppelt. Die Angst von Emil zu Beginn dieser Einleitung ist wahrscheinlich nicht behandlungsbedürftig geworden. Er wird vielleicht eine lange Zeit ohne Zirkusbesuche ausgekommen sein und auch später nur bei anspruchsvollen Programmen gerne hingehen. Dennoch ist es wichtig zu verstehen, dass ihm zumindest von seinem Vater etwas als Sensitivität – als Überempfindlichkeit – ausgelegt worden ist, was bei näherer Betrachtung eine Verteidigung durch beide Eltern verdient hätte. Emils Erlebnis ist ein Beispiel dafür, wie schnell die Kindersicht und das Kindererleben als übertrieben gekennzeichnet und ausgelöscht werden.

In den folgenden Kapiteln über die Kindersorgen orientiere ich mich nicht nur an Themen, mit denen Kinder oft beschäftigt sind,

sondern eher an häufigen Symptomen und Diagnosen, mit denen Kinder und Jugendliche mir von ihren Eltern vorgestellt werden. Dennoch ist es kein kinder- und jugendpsychiatrisches Lehrbuch für Eltern, weil ich mich auf die Kindersicht und deren Verständnis und Deutung beschränke.

Die Konsequenzen, die sich daraus ergeben, entstehen nur durch unser Einlassen auf die kindliche Sicht. Man kann nie allgemeingültig voraussagen, wie die Konsequenzen aussehen. Es ist mir ein Anliegen, dies bewusst Ihnen, der Leserin, dem Leser, zu überlassen, weil nur im inneren Dialog zwischen demjenigen, der sich der Kindersicht anvertraut, und dem – realen oder fiktiven – Kind das entstehen kann, was man als Haltungswechsel oder Handlungsänderung bezeichnet.

Sie erwarten konkreten Rat? Das ist mein Rat: Eine Änderung der Haltung und des Handelns vonseiten der Eltern ist ein riesiger Schritt in jeder Diagnostik und Therapie von Kindersorgen. Und die innere Auseinandersetzung von Eltern mit ihrer eigenen Sicht auf ihr Kind und die Anerkennung von dessen Sorgen sind die ersten und wichtigsten Schritte auf dem Weg zu Veränderungen!

Wenn manche Fälle dem Leser »banal« vorkommen, weil ich nichts Dramatisches schildere, so ist mir auch diese Geschichte wichtig, weil auch im »Kleinen« wichtige Erkenntnisse enthalten sein können – so wie bei Emil: Man kann die Vignette über seinen Besuch im Zirkus lesen als eine Bagatelle, wie sie Kindern jeden Tag widerfährt. Man kann aber auch, wenn man den Blick durch die Lupe wagt, verstehen, dass in Emil ein Kind nicht angemessen wahrgenommen wird.

Der Aufbau des Buches

Die jeweiligen Kapitel sind so aufgebaut, dass ich eine oder mehrere Fallgeschichten erzähle, die jeweils neben der Diagnostik zum Schluss auch Behandlungsstrategien oder -empfehlungen enthalten. Die Sicht der Eltern kommt nur vor, wenn sie meiner Meinung nach unentbehrlich ist für das Verständnis des Kindes.

In jedem Kapitel bin ich getragen von der Idee, die subjektive Kindersicht in den Vordergrund zu stellen, um das Thema dann einzuordnen in fachliche oder gesamtgesellschaftliche Aspekte. Wo es hilfreich erscheint, skizziere ich Behandlungsverläufe.

»Kindersorgen« endet mit einem Kapitel über die aktuelle kindliche Seelenlandschaft. Das ist der Versuch, aus allen Fallgeschichten eine Art Landkarte zu zeichnen, die es uns Erwachsenen ermöglicht, Kindheit heute aus kinder- und jugendpsychiatrischer Sicht zu beleuchten und zu verstehen.

Alle beschriebenen Fälle sind so pseudonymisiert, dass sich niemand erkennen kann. Ich danke allen Kindern, Jugendlichen und ihren Familien für ihr Einverständnis, dass ich aus der Begegnung mit ihnen dieses Buch machen durfte, damit das Verstehen unserer Kinder leichter wird.

Sie werden sehen, dass Verstehen oder Verständnis gegenüber unseren Kindern nicht bedeutet, nachlässig zu werden oder zu übertreiben.

Ein zu großes Verständnis gibt es nicht, ebenso wenig, wie es zu viel Liebe geben kann.