coaching teamentwicklung
organisationsberatung

Hilfreich loslassen ohne Hängenlassen

Referat Elternforum

Zürich, 27. September 2018

© mirjam beglinger, lic. phil., 8005 zürich Tel. 044 555 81 36 schreiben@mbeglinger.ch http://mbeglinger.ch

Fragen

Folgende vier Fragen steuern durch das Referat:

- Was bedeutet Loslassen in der kindlichen Entwicklung?
- Wie können Eltern gut loslassen, ohne hängen zu lassen?
- Was sind hilfreiche Loslass-Strategien?
- Wie können Eltern Loslass-Konflikte gut meistern?

<Inhalte>

1. Wenn Kinder erwachsen werden...
2. Loslassen, aber wie?!
3. Loslass-Strategien
4. «Bis Mitternacht…» - Typische Konflikte
5. Zusammenfassung

<Jugendliche>

1. Es läuft aufs Loslassen hinaus...
1. Entwicklungsaufgaben Jugendlicher
1. Rolle der Eltern beim Loslassen

Es läuft alles aufs Loslassen hinaus…

- Die Entwicklung insbesondere von jugendlichen Kindern, ist aufs Loslassen ausgerichtet.

- Um loszulassen, d.h. ein Leben unabhängig von den Eltern zu führen, müssen Jugendliche folgende Frage beantworten können: **Wer bin ich?**

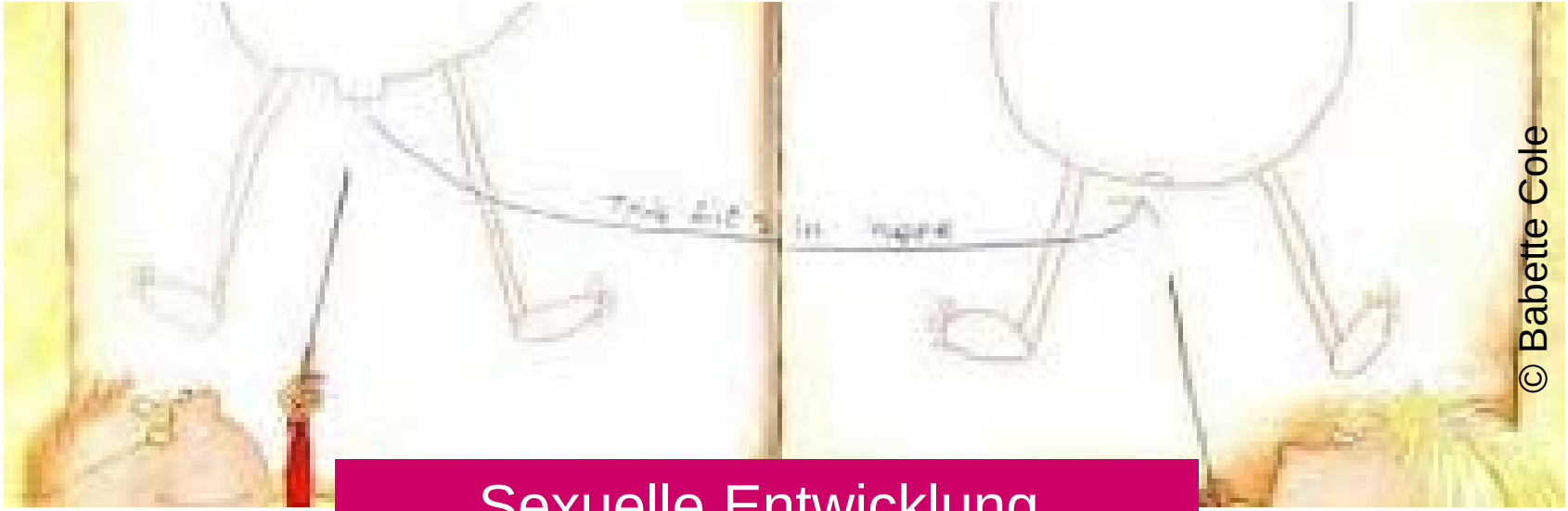
- Um diese Frage zu beantworten, müssen Jugendliche ausprobieren. Sie bewältigen verschiedene Entwicklungsaufgaben. Dabe erfolgreich zu sein, macht stolz.

Jugendliche – Entwicklungsaufgaben zur Unabhängigkeit

Peers

Jugendliche – Entwicklungsaufgaben zur Unabhängigkeit

Jugendliche – Entwicklungsaufgaben zur Unabhängigkeit

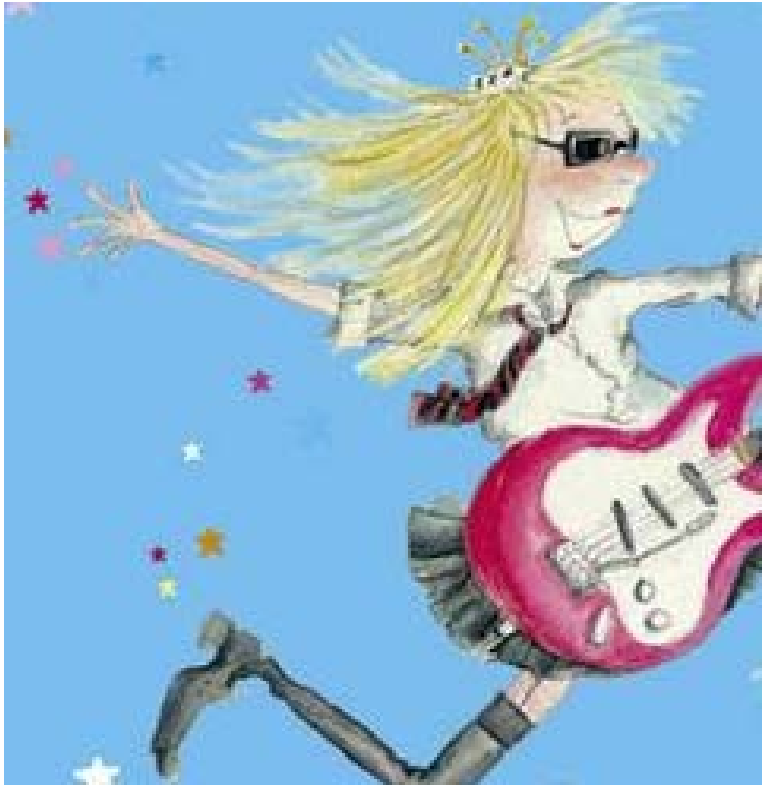


Sexuelle Entwicklung,
sexuelle Identität

Jugendliche – Entwicklungsaufgaben zur Unabhängigkeit

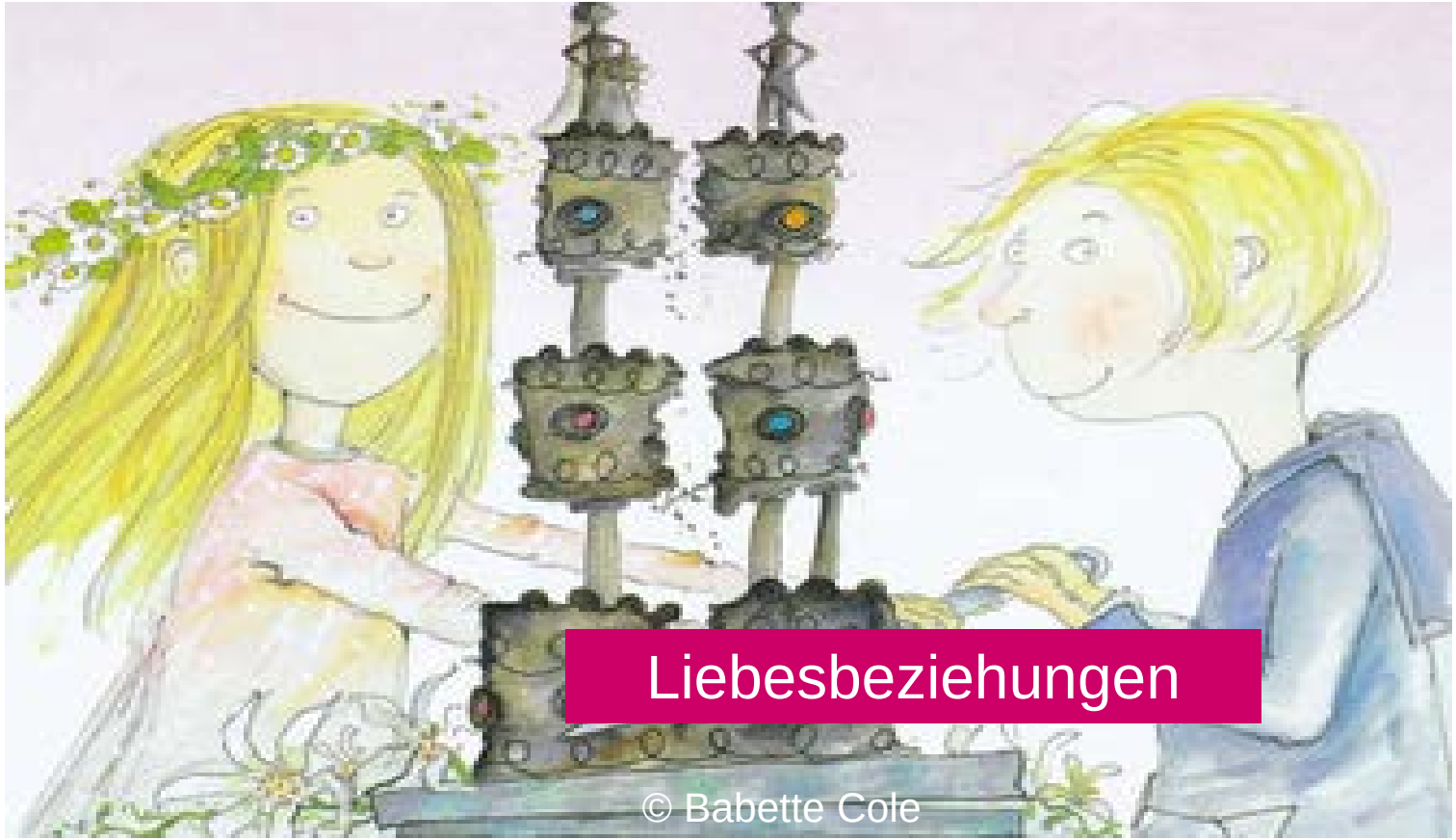
Selbstakzeptanz

Jugendliche – Entwicklungsaufgaben zur Unabhängigkeit

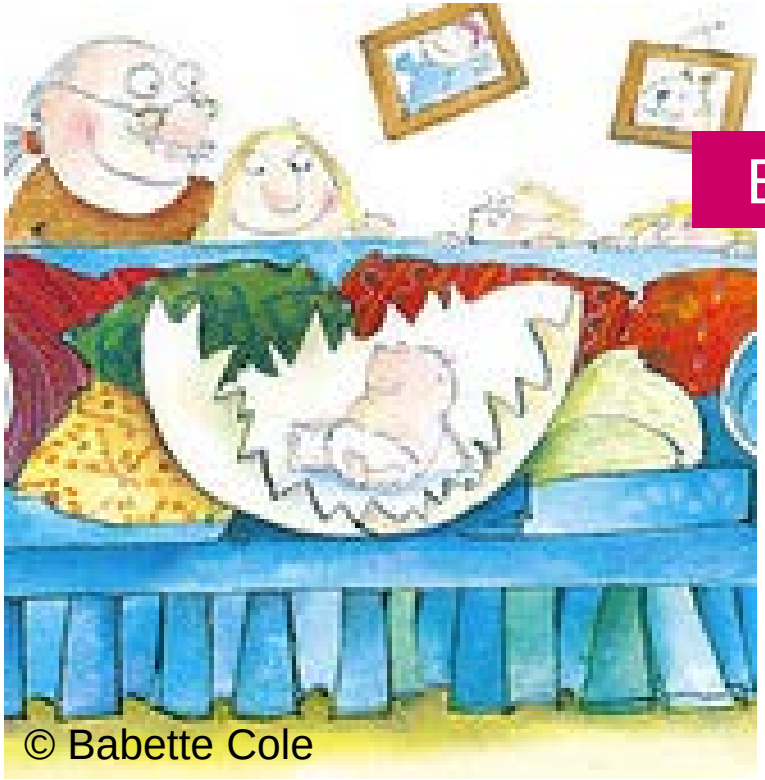


Berufsfindung

Jugendliche – Entwicklungsaufgaben zur Unabhängigkeit



Jugendliche – Entwicklungsaufgaben zur Unabhängigkeit



Eigene Familie?

Jugendliche – Entwicklungsaufgaben zur Unabhängigkeit

Werte,
Weltanschauung

Jugendliche – Entwicklungsaufgaben zur Unabhängigkeit

- Die Prüfungen der Jugendlichen werden zu Prüfungen für Eltern.

- Jugendliche verhalten sich im Streben nach Autonomie manchmal «unmöglich».

© Babette Cole

- Welche Entwicklungsaufgabe fanden/finden Sie besonders schwierig?
- Wo sehen Sie sich heute im Verhalten Ihres Kindes?

Eigenes Geld

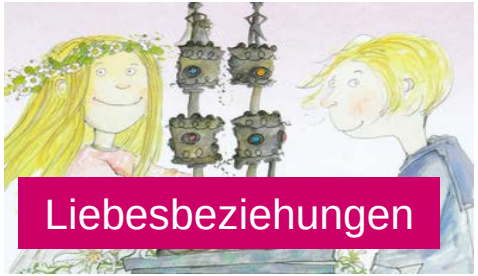
Peers

Familie

Berufsfindung

Selbstakzeptanz

Werte



Liebesbeziehungen

Sexuelle Entwicklung, sexuelle Identität

<Loslassen>

1. Loslassen als Lebensaufgabe

1. Loslassen in der Erziehung

2. Familie Gehnur

Loslassen – eine Lebensaufgabe

- Loslassen ist eine Möglichkeit, auf Veränderungen zu reagieren. Eine andere ist das Festhalten oder das Verharren.

- Loslassen begleitet uns von der Geburt bis zum Tod: Gebären bedingt Loslassen, ebenso das Sterben.

- Loslassen wird von den meisten Menschen als anspruchsvoll empfunden. Loslassen heisst, sich auf Neues einstellen.

Loslassen – eine Lebensaufgabe

- Loslassen passiert nicht erst, wenn aus Kindern Jugendliche werden.

- Eltern lassen ständig los, damit das Kind den nächsten Entwicklungsschritt machen kann.

- Im Jugendalter zeigt sich das Loslassen deutlich. Eltern gestalten ihre Beziehung zum jungen Erwachsenen neu.

Loslassen – eine Erziehungsaufgabe

Loslassen passiert nicht erst, wenn die Kinder im Jugendliche werden, Eltern sind ständig mit Loslassen konfrontiert.

Loslassen – eine Erziehungsaufgabe

Frage, die sich Eltern stellen:
Bis wann soll mein Kind es sinnvollerweise können?

Familie Gehnur

Vater
Zwei Jungs
Mutter

Und Sie?

1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

<Strategien>

1. Vier Strategien in der Erziehung
2. Unterstützen statt überfordern
3. Wertschätzen statt tadeln
4. Begleiten statt überbehüten
5. Distanz wahren statt sich zu distanzieren

Rolle der Eltern – Strategien beim Loslassen

1. Struktur, Rahmen
2. Präsenz
3. Wertschätzung
4. Unterstützung

Fürs Loslassen ist wichtig, was auch sonst in der Erziehung wichtig ist.

Anker werfen

Omer & Streit, 2016

Strategie 1 –Rahmen geben (statt überfordern)

Strategie 1 – Ideen

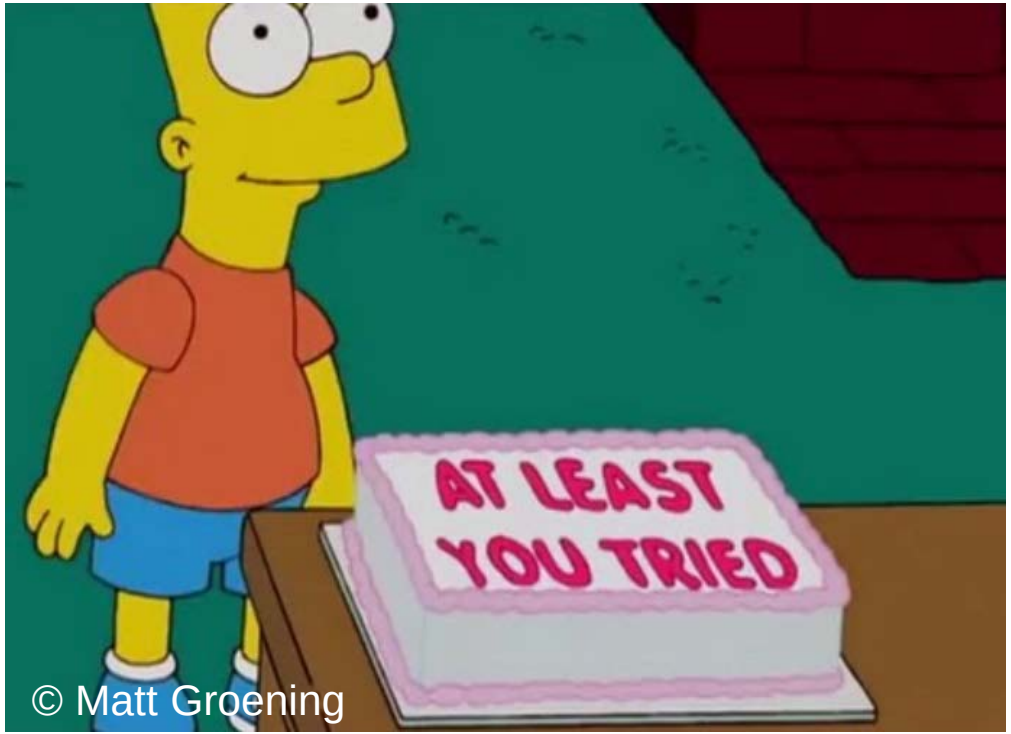
- Jugendliche werden zwangsläufig mit Themen wie Sex, Alkohol, andere Drogen konfrontiert → Vorwärtsstrategie, d.h. aufklären, nachfragen, im Gespräch bleiben, zum Frauenarzt
- Wo Rahmen nicht strikt sein muss, innerhalb der Eltern gesetzter Bandbreite gemeinsam Lösungen entwickeln (z. B. Heimkommen nach Ausgang)
- Jugendliche lieber drei schlechte Varianten anbieten als eine vorzugeben – denn Jugendliche wollen einfach mitbestimmen

Strategie 2 – Präsent sein (und Distanz wahren)

Strategie 2 – Ideen

- Sich interessieren, nachhaken, dranbleiben («Warum fiel die Prüfung so schlecht aus?», «Nein, ist nicht egal. Was denkst du?»)
- Hilfe anbieten («Okay, jetzt verstehe ich. Du sagst, wenn du Hilfe brauchst, wir sind da.»)
- Notnagel: «Okay, versuche es alleine. Wir werden uns einschalten, wenn (…) eintrifft. Einfach, weil wir als Eltern eine gewisse Verantwortung haben.»
- Zimmer als intimer Raum respektieren.

Strategie 3 – Wertschätzen (statt tadeln)



© Matt Groening

Wenigstens hast du es versucht…

Strategie 3 – Ideen

- Jugendliche behandeln wie Erwachsene, im Wissen, dass sie es noch nicht sind
- Sich selber hinterfragen: Ich will nicht angeschrien werden, halte ich mich umgekehrt auch daran?
- Jugendliche einspannen, wo sie Stärken haben,
  z. B. beim Flicken des PC
- Eigenes Geld zu verdienen und sich als kompetent dabei erleben ist eine Form von Wertschätzung
- Eltern sind gefordert, zwischen Überforderung und Bevormundung abzuwägen

Strategie 4 – Unterstützen (statt überbehüten)

© Matt Groening

Beispiel 1 – Konsequenzen auf fehlende Hausaugaben

Unsere Tochter, 14, hat in der Schule mehrfach **Verweise** erhalten: Hausaufgaben vergessen, zu spät gekommen, im Unterricht gestört. Nun haben wir erfahren, dass sie an fünf Mittwochnachmittagen nachsitzen muss. Finden Sie diese Strafe angemessen?

Martina, 38, Bern

Fritz & Fränzi, Sept. 2018

Beispiel 1 – Konsequenzen auf fehlende Hausaugaben

Nicole Althaus

Es ist ähnlich wie im Strassenverkehr. Wiederholter Regelverstoss erhöht die Strafe. Und ehrlich gesagt: Wer einmal richtig tief in die Tasche greifen musste, wird sich eher hüten, erneut die Regeln zu brechen. In diesem Sinne: Ja, die Strafe ist angemessen. Und der Denkzettel wird Ihre Tochter hoffentlich überzeugen, ihr Verhalten zu ändern.

Fritz & Fränzi, Sept. 2018

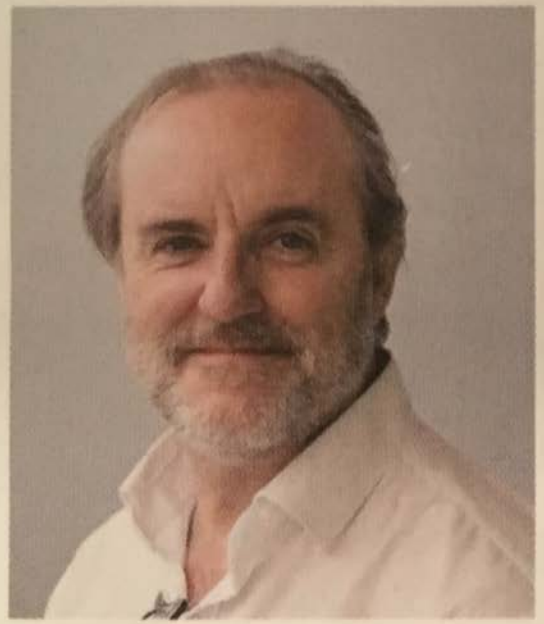
Beispiel 1 – Konsequenzen auf fehlende Hausaugaben

Stefanie Rietzler

Es klingt, als wolle die Schule mit dieser Reaktion ein klares Zeichen setzen, dass es so nicht weitergehen kann. Vorherige weichere Konsequenzen scheinen ja wenig bewirkt zu haben. Das Nachsitzen wird Ihre Tochter ärgern, aber kaum zu einer Verbesserung der Situation führen. Gerade jetzt wäre es deshalb wichtig, die Schule nicht als Gegner zu sehen. Anstatt darüber nachzudenken, ob die Strafe angemessen ist, sollten Sie sich gemeinsam überlegen, was nötig ist, damit sich Ihre Tochter wieder besser auf die Schule und den Unterricht einlassen kann.

Fritz & Fränzi, Sept. 2018

Beispiel 1 – Konsequenzen auf fehlende Hausaugaben



Peter Schneider

Ehrlich gesagt: Ja. Von mir aus dürften es auch nur vier Nachmittage sein, aber wollen Sie wirklich mit der Schule über das Strafmass feilschen? Die Vergehen Ihrer Tochter scheinen mir gravierend genug für eine unzweideutige Reaktion der Schule. Machen Sie keine zu grosse Sache daraus, aber auch keine zu kleine.

Fritz & Fränzi, Sept. 2018

Beispiel 2 – Verhalten im Zeugnis

	trifft zu		trifft nicht zu	
	+++	⟷		---

Arbeits- und Lernverhalten

Erscheint pünktlich und ordnungsgemäss zum Unterricht			×	
Beteiligt sich aktiv am Unterricht		×		
Arbeitet konzentriert und ausdauernd	×			
Gestaltet Arbeiten sorgfältig und zuverlässig			×	
Kann mit anderen zusammenarbeiten		×		
Schätzt die eigene Leistungsfähigkeit realistisch ein		×		

Sozialverhalten

Akzeptiert die Regeln des schulischen Zusammenlebens	×			
Begegnet den Lehrpersonen und den Mitschülerinnen und Mitschülern respektvoll		×		

Vater fordert Lehrerin auf, die Kreuzchen auf die linke Seite zu setzen.

Strategie 4 – Ideen

- Eltern zu haben, die Kraft ihrer Macht die Dinge regeln, ist für Jugendliche bequem, stärkt sie jedoch nicht
- Wenn Jugendliche selber etwas verschuldet haben (z. B. wiederkehrend zu spät, etwas gestohlen), dann dabei unterstützen, wie sie das in Ordnung bringen können
- Wenn hinter dem Stehlen, dem Zu-spät-Kommen grundlegende Schwierigkeiten stecken (z. B. Angst vor Fach, von Peers unter Druck gesetzt), dann diese Fragen klären statt Sanktionen torpedieren

<Loslass-Tipps>

1. Konfliktfeld Kleider
2. Konfliktfeld Taschengeld
3. Konfliktfeld Ausgang
4. Konfliktfeld Peers
5. Konfliktfeld Freundin/Freund
6. Konfliktfeld Schule

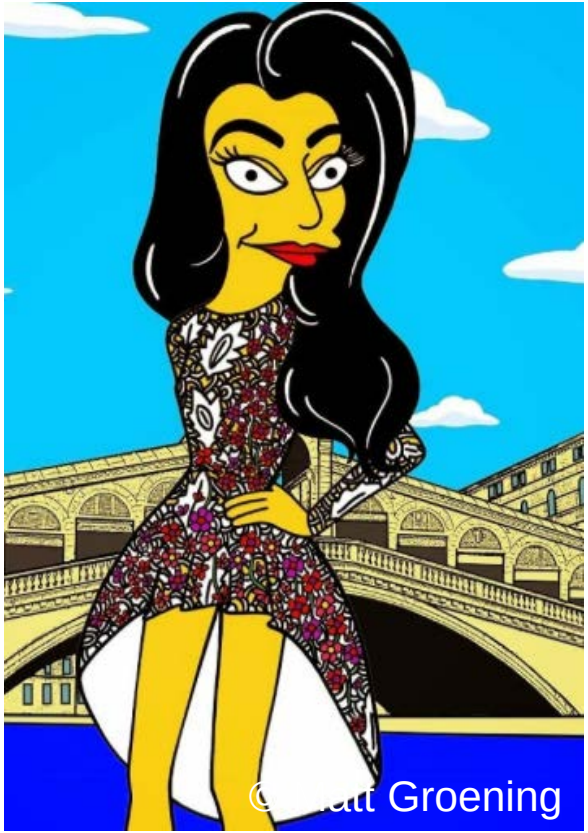
Typische Loslass-Konfikte

- Kleider und Anziehen
- Taschengeld, Kaufentscheid
- Benehmen, Umgang
- Peers, Ausgang, erste Liebe

13-jährige Mädchen		15-jährige Mädchen		13-jährige Jungen		15-jährige Jungen	
Anziehen	54%	Anziehen	54%	Anziehen	54%	Politik	52%
Gegengeschl. Freund	51%	Umgang	46%	Kaufen	53%	Anziehen	50%
Politik	49%	Gegengeschl. Freund	45%	Politik	49%	Kaufen	50%
Kaufen	47%	Anziehen	44%	Umgang	43%	Umgang	47%
Umgang	47%	Ausgang	42%	Gegengeschl. Freund	41%	Ausgang	47%
Glaube	40%	Kaufen	40%	Glaube	40%	Gegengeschl. Freund	40%
Ausgang	38%	Glaube	37%	Benehmen	38%	Glaube	40%
Benehmen	36%	Schule	34%	Ausgang	37%	Benehmen	39%
Freundin	34%	Benehmen	34%	Freund	36%	Freund	38%
Schule	33%	Freundin	31%	Taschengeld	35%	Schule	38%
Taschengeld	26%	Taschengeld	30%	Schule	32%	Taschengeld	37%

Konfliktfeld Kleider – Loslass-Tipps

- Kleider als das sehen, was sie sind: identitätsstiftend, weil sie Zugehörigkeit ausdrücken
- Über Wirkung von Kleidung in unterschiedlichen Kontexten reden
- Grenzen setzen, wo nötig (z. B. zu aufreizende Kleidung im Ausgang, unpassende Kleidung zum Vorstellungsgespräch)



Konfliktfeld Geld – Loslass-Tipps

- Eigenes Taschengeld zwingt Jugendliche, mit ihrem Geld selber zu haushalten
- Verdienstmöglichkeiten besprechen
- Nachfragen, wenn Jugendliche plötzlich viel Geld haben

Konfliktfeld Ausgang – Loslass-Tipps

- Regelung betreffend Ausgang treffen
- Entscheide begründen wo nötig, ansonsten Ausgang aushandeln
- Ankündigen, wann eingreifen erfolgt
- Bei Alkoholkonsum: Gespräch suchen

Konfliktfeld Peers – Loslass-Tipps

- Verständnis für Bedeutung der Peers
- An Peers Interesse zeigen
- Bei fragwürdigen Peers, Kontakt nicht verbieten, fragen, was attraktiv daran
- Gemeinsam Vereinbarungen darüber treffen, wie soziale Kontakt stattfinden

Konfliktfeld Schule – Loslass-Tipps

- Auf Schwierigkeiten (z. B. schlechte Noten, Null-Bock-Stimmung) reagieren
- Interesse zeigen, Gespräch suchen, Hilfe anbieten
- Über schulische Ziele reden, eigene Sichtweise darlegen, Unterstützung anbieten, auch wenn Ziele divergierend
- Vereinbarung treffen mit Ziel Selbständigkeit

Konfliktefeld gegengeschlechtliche Beziehungen – Tipps

- Sexuelle Kontakte auch dann Thema, wenn Kultur Sex vor Ehe verbietet

- Vorwärtsstrategie:
  - Vorbereiten durch Information
  - Frauenarzt aufsuchen

- Mögliche sexuelle Kontakte nicht verbieten, im Auge behalten

Konfliktfeld Werte – Loslass-Tipps

- Elterliche Werte zu hinterfragen gehört zur Identitätsfindung
- Eigene Werte eignen sich nicht nur zum Provozieren, sie können Sicherheit geben (z. B. Interesse für strenge Sekte)
- Sich nicht provozieren lassen, nachhaken und zu Werten der Jugendlichen ins Gespräch kommen
- Mehrkulturelle Familien: Bedeutung der Tradition aufnehmen

<Bilanz>

1. Jugendalter
2. Loslassen
3. Situation der Eltern

Loslassen – Jugendliche loslassen

- Wenn Jugendliche sich abgrenzen, tun sie das für sich und nicht gegen die Eltern – es ist überlebensnotwendig

- Gerade Jugendliche brauchen ihre Eltern, deren Struktur, deren Präsenz, deren Wertschätzung und deren Anker

- Eltern bleiben auf immer Eltern ihrer Kinder - aber anders, Kinder bleiben auf immer Kinder ihrer Eltern - aber anders

Familie Gehnur

Loslassen heisst:
Meine Familie steht hinter mir, ich gehe meinen Weg

Ja aber...

- Werden Sie jetzt vielleiht sagen, dass ist ganz schön viel, was da von uns Eltern verlangt wird.
- Ja, das ist so. Und sie sind damit nicht alleine.
- Was unterstützend sein kann:
  - Sich mit Eltern austauschen, die Kinder im gleichen Alter haben.
  - Sich an eine Familienberatungsstelle wenden.
  - Das Gespräch mit der Schulsozialarbeiterin suchen.
  - Ein Buch zum Thema lesen...

Loslassen bedingt Eltern, die mit sich was anfangen können

Mütter und Väter müssen sich vor Augen halten, dass Kinder ab einem gewissen Alter ihre Individualität entwickeln und sich so von der Familie, Schritt für Schritt und ganz bewusst, distanzieren. Das mag sich hart anhören, ist aber ein wichtiger Teil des Erwachsenwerdens, den jeder Mensch dringend braucht.

http://www.artikelmagazin.de/familie/loslassen-wenn-kinder-erwachsen-werden.html

<Die Referentin>

1. Beruflicher Werdegang
2. Angebot
3. Kontakt

Kontakt

Mirjam Beglinger, lic. phil., Psychologin FSP
Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychlogie FSP
Coach, Supervisorin, Organisationsberaterin
8005 Zürich

Tel. +41 44 555 81 36
schreiben@mbeglinger.ch