

Thema kompakt
**Paartherapie:
Schluss mit
der Streiterei**

4,70 Euro Mai 2019

Lasst sie ziehen!

Elternsein zwischen Behüten und Loslassen:
Wie gelingt es, dem Weg der Kinder zu vertrauen?



»OBSERVER«
COVER

Welt der Frauen

Position

Die österreichische Frauenzeitschrift. Seit 1946.
St. Pölten, im Mai 2019, Nr: Mai, 11x/Jahr, Seite: _
Druckauflage: 46 186, Größe: 94,86%, easyAPQ: _
Auftr.: 8963, Clip: 12116657, SB: Altendorfer Michaela

www.observer.at



Lasst sie

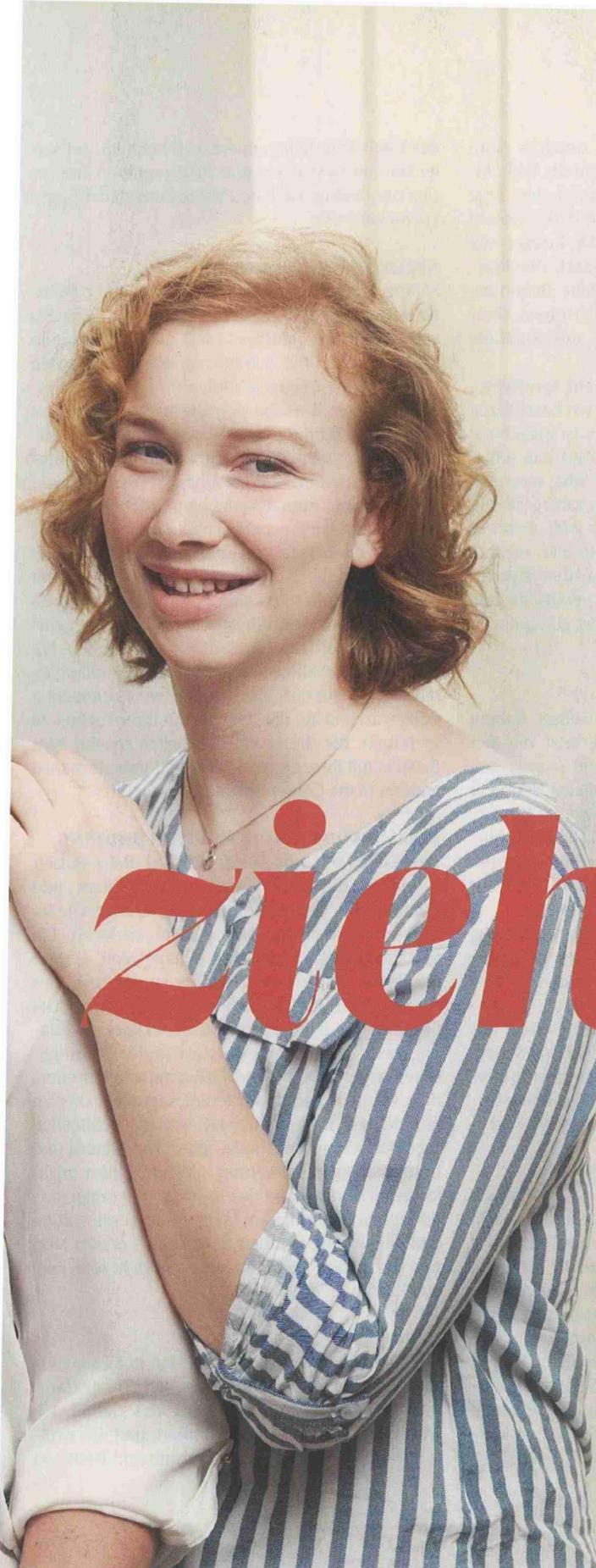
Elternsein ist ein Balanceakt zwischen Behüten und Loslassen. Aber wie geht das: auf die Entwicklung der Kinder vertrauen und ihnen gleichzeitig einen sicheren Rahmen geben? Wie werden Kinder zu lebensstüchtigen Erwachsenen?

TEXT: Julia Langeneder
FOTO: Robert Maybach

Michaela Altendorfer
und ihre Kinder Jakob und Anna

„Die Situation annehmen, wie sie ist“

Michaela Altendorfer freute sich auf ihr erstes Kind. Als ihr der Arzt bei einer Routineuntersuchung drei Wochen vor dem Geburtstermin eröffnete: „Ihrem Baby fehlt die linke Herzhälfte“, wurde ihr Vertrauen tief erschüttert. Aber es gab die Hoffnung, dass das Baby durch mehrere Operationen gerettet werden konnte. Mit der Zeit lernte Michaela Altendorfer (42), in sich als Mutter und auf ihr Kind zu vertrauen. Entscheidend dafür war: die Situation anzunehmen. Wichtig war ihr auch, ihren Sohn nicht „unter einen Glassturz“ zu stellen. Um sich mit anderen Eltern zu vernetzen, gründete Altendorfer „Herzkinder Österreich“, eine Plattform für Eltern herzkranker Kinder. Vier Jahre nach Jakobs Geburt kam Tochter Anna (15) zur Welt. Der Schock war groß, als bei einer Untersuchung drei Löcher im Herzen entdeckt wurden. Zum Glück war keine Operation nötig, die Löcher schlossen sich von selbst wieder.



ziehen!

Obwohl Jakob (19) medizinisch gesehen als chronisch krank gilt, lebt er heute ein ganz normales Leben. Die täglich nötigen Blutverdünnungsmittel nimmt er selbstständig ein, und einmal im Jahr muss er zur Herzkontrolle. Als die Ärzte vor einem Jahr bei einer Untersuchung zufällig ein Aneurysma entdeckten und Jakob erneut operiert werden musste, „hat es uns beide arg gebeutelt“, sagt seine Mutter. Zum Glück ging alles gut. Michaela Altendorfer weiß, dass es Dinge gibt, die sie nicht beeinflussen kann. Gottvertrauen und eine „positive Grundeinstellung“ helfen ihr in diesen Situationen. Nach der Matura möchte Jakob ein soziales Jahr im Ausland machen. „Am Anfang musste ich schlucken. Aber ich vertraue ihm, er hat ein gutes Gespür für seinen Körper: Warum sollte er nicht ins Ausland gehen?“





Mit nur 960 Gramm Gewicht kam Alexandra viel zu früh auf die Welt. Als Sabine Mareda ihre Tochter zwei Tage nach der Geburt endlich in den Armen halten durfte, spürte sie sofort: „Das kriegen wir hin.“ Alexandra war zwar klein und zart, aber kräftig genug, sodass auf eine künstliche Beatmung verzichtet werden konnte. Das Vertrauen ihrer Mutter sollte später aber noch ganz anders auf die Probe gestellt werden.

„Lieben heißt loslassen“, lautet ein Sprichwort. Ja, wir Eltern lieben unsere Kinder, wir beschützen und behüten sie, doch das Loslassen ist manchmal ganz schön schwierig. Kann das Kind das schon alleine? Wie wird es klarkommen? Was, wenn etwas passiert? Es ist schön, wenn das Kind groß und selbstständig wird, aber es tut auch weh, wenn es uns weniger braucht, uns nicht mehr alles erzählt. Und loslassen heißt auch, sich von den eigenen Wünschen und Vorstellungen zu verabschieden, wie das Kind sein sollte. Damit dies gut gelingen kann, braucht es: Vertrauen.

VERTRAUEN BEGINNT FRÜH

„Das Vertrauen beginnt vor der Geburt, indem man sich mit dem Kind auseinandersetzt, mit ihm spricht, sich wohlwollend äußert, und es setzt sich nach der Geburt fort, indem man präsent ist und in Beziehung geht mit dem Kind“, erklärt der Kinder- und Jugendpsychiater Michael Merl. Die Neurobiologie macht für dieses Verhalten das Bindungshormon Oxytocin verantwortlich, das uns an die Kinder bindet, sonst würden wir sie vernachlässigen.

Vertrauen ist eine wechselseitige Beziehung. „Eltern bieten Unterstützung an in den Belangen, die notwendig sind, und die Kinder verlassen sich darauf. Man nennt das auch ‚sichere Bindung‘. Diese führt dazu, dass Kinder die innere Freiheit haben, die Welt zu erforschen und Neues zu wagen. Kinder, die kein Vertrauen und keine sichere Bindung haben, tun sich schwerer, weil das Alarmsystem im Gehirn häufiger und früher aktiviert wird.“

ALS INDIVIDUUM ERNST NEHMEN

„Eltern sollten dem Kind vertrauen, dass es sich entwickeln will und wird. Jedes Kind strebt danach, kompetent und selbstständig zu werden“, sagt auch der Schweizer Kinderarzt und Spezialist für kindliche Entwicklung Remo Largo. Eltern sollten das Kind in diesem Prozess unterstützen und nicht bevormunden. Wenn ein Kind immer wieder davon abgehalten wird, Dinge auszuprobieren und zu üben, geht ihm irgendwann die „Selbstwirksamkeit“ verloren – also die Überzeugung, schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Largo rät in seinem Klassiker „Kinderjahre“,

das Kind als Individuum ernst zu nehmen, auf seine Stärken zu schauen und zu akzeptieren, dass es sich nur bedingt nach den Vorstellungen der Eltern entwickeln wird.

NICHT IMMER EINGREIFEN

Sabine Mareda hatte sich das Leben ihrer Tochter vermutlich auch anders vorgestellt. Alexandra war ein witziges, quirliges Kind, aber beim Laufen klagte sie oft über Schmerzen. Mit sechs Jahren bekam sie die Diagnose „Polyarthritits“. Die Krankheit bedeutet, dass die Gelenke ständig entzündet sind. Aufgrund der Cortisonbehandlung gegen die Schmerzen stellte der Körper bei 1,31 Zentimeter das Wachstum ein. Im Alltag ist Alexandra auf Unterstützung, zum Beispiel beim Anziehen, angewiesen, weil die Beweglichkeit ihrer Fingergelenke stark eingeschränkt ist. Anfangs hatte ihre Mutter Zukunftsängste: Was, wenn mir etwas zustößt und ich nicht da sein kann? Sabine und Alexandra Mareda sind beide optimistische, humorvolle Menschen. Das half, mit der Situation umzugehen. Mit der Zeit lernte Sabine Mareda, von Beruf Kindergartenhelferin, nur dort einzugreifen, wo es unbedingt nötig war, und auf die Willenskraft ihrer Tochter zu vertrauen, die dieser vieles möglich macht, zum Beispiel mit ihrer eigenen Technik flotter als manch anderer in die Computertasten zu klopfen.

GUMMIBAND ZWISCHEN ELTERN UND KIND

Der Kinderarzt und Autor Herbert Renz-Polster vergleicht die Beziehung zwischen Eltern und Kindern mit Gummibändern, die immer wieder gedehnt werden und sich zusammenziehen. Ein Spiel zwischen Freiheit und Abhängigkeit. Je älter die Kinder werden, desto größer ist das Bedürfnis nach Freiheit, das hat die Natur so vorgesehen. „Die präpubertäre und pubertäre Entwicklung geht dahin, dass ich die Dinge, die ich von den Eltern gesehen habe, infrage stelle. Eltern müssen einsehen, dass sie die Kontrolle verlieren“, sagt Merl. Dies zu akzeptieren fällt manchmal schwer, schließlich möchten wir unsere Kinder gerne vor Fehlern und Enttäuschungen bewahren. „Wenn Eltern nicht loslassen können und das Kind ständig reglementieren und kontrollieren, kann es nicht frei werden und eine eigene Identität entwickeln“, erklärt Merl und setzt hinzu: „Man muss nicht perfekt sein. Lernen kann man nur am Sein.“

GEDULD UND ZUVERSICHT

Auch Martina Friedl-Mühlberger hat in dieser Hinsicht vieles gelernt. „Früher habe ich sehr geklammert und kontrolliert. Ich hatte das Gefühl, ich wüsste, wie das Leben funktioniert, und das wollte ich auch meinen Kindern vermitteln.“ Heute >>



Martina Friedl-Mühlberger und ihre Tochter Katharina

„Ich muss ihr die Zeit geben“

„Wie hältst du das aus?“, wurde Martina Friedl-Mühlberger (48) mehrmals gefragt. Nach der Trennung von ihrem Mann vor ungefähr einem Jahr zog Tochter Katharina (16) zum Vater. Sohn Patrick (17) blieb bei ihr. Für drei Monate brach Katharina den Kontakt zu ihrer Mutter ganz ab. „Ich hatte immer das Vertrauen: Sie braucht das jetzt. Es wird gut ausgehen. Aber ich muss ihr die Zeit geben“, sagt Friedl-Mühlberger. „In der Zeit professionelle Hilfe zu haben war sehr hilfreich.“ Eines Tages besuchte Katharina die Großeltern, die nebenan wohnen. „Als ich sah, dass sie schon wieder nach Hause fahren wollte, hab ich sie gefragt: ‚Möchtest du nicht gerne vorbeischauen?‘“, erzählt Friedl-Mühlberger, die in einem Biohofladen arbeitet. Nach mehreren intensiven Gesprächen beschloss Katharina, mit ihrer Mutter wieder gemeinsam Zeit zu verbringen.

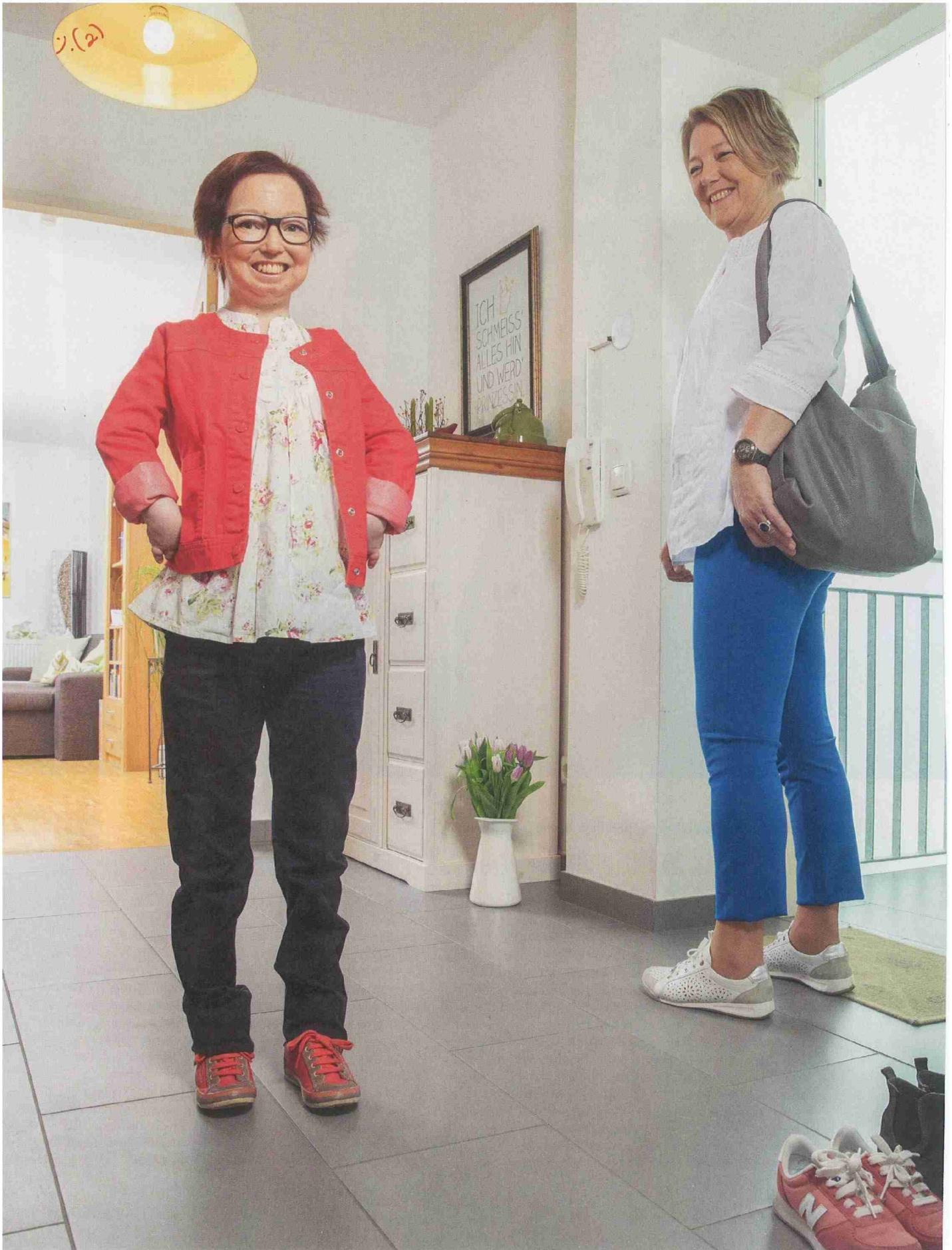
Ihre Beziehung hat sich seither sehr zum Positiven verändert. Das bestätigt auch Katharina: „Wir verstehen uns sehr gut.“ Mutter und Tochter treffen sich mindestens einmal in der Woche, sie gehen ins Kino oder Katharina kommt einfach zum Plaudern vorbei. Vor Kurzem waren die beiden auf Wellnessurlaub: „Es war die beste Zeit, die wir je hatten“, sagt Katharina. „Früher wollte ich ihr öfter was aufdrücken. Heute weiß ich, dass Druck Gegendruck erzeugt“, sagt Friedl-Mühlberger. Auch ihr Sohn weist sie öfter darauf hin: „Mama, ich mach das schon. Das ist mein Leben.“ Stolz ist sie darauf, dass auch ihre Kinder fest daran glaubten, die richtige Lehrstelle zu finden, Katharina als Rechtskanzleiassistentin, Patrick als Konstrukteur. „Ich weiß jetzt, dass ich keine Angst um unsere Kinder haben muss, sie machen das, sie gehen ihren Weg!“





»OBSERVER«

Die österreichische Frauenzeitschrift. Seit 1946.
St. Pölten, im Mai 2019, Nr: Mai, 11x/Jahr, Seite: _
Druckauflage: 46 186, Größe: 92,97%, easyAPQ: _
Auftr.: 8963, Clip: 12116657, SB: Altendorfer Michaela



>> weiß sie: Kinder müssen ihren Weg selber finden. Martina Friedl-Mühlberger und ihr Mann, von dem sie heute getrennt lebt, vermittelten ihren Kindern immer, dass sie schulisch und beruflich das machen könnten, was sie wollten. Als der Sohn Patrick allerdings nach einem Jahr die HTL beendete, waren Vertrauen und Geduld gefragt. „In dieser Zeit musste ich absolut loslassen“, blickt Martina Friedl-Mühlberger zurück. In kürzester Zeit musste eine Lehrstelle her. Eltern und Sohn waren jedoch sicher, dass dieser zur richtigen Zeit das Richtige finden würde. Ein paar Wochen später hatte Patrick eine Lehrstelle als Konstrukteur.

„ICH STEHE HINTER DIR“

Manchmal stehen Eltern vor ganz anderen Herausforderungen. Was sollen sie tun, wenn ihre Kinder als Jugendliche kiffen, in die kriminelle oder rechtsradikale Szene abrutschen? „Nicht gleich verzweifeln“, rät Merl. Wichtig sei, dem Kind noch mehr zu signalisieren: „Ich bin da, ich stehe hinter dir, aber ich bin nicht mit allem einverstanden, was du

machst.“ Eltern sollten versuchen, mit dem Kind ins Gespräch zu kommen, ihre Sorge ausdrücken und sich auch nicht scheuen, professionelle Unterstützung anzunehmen.

Eine Garantie für eine gesunde Kindesentwicklung gibt es nicht. „Kinder haben auch ihre Persönlichkeit, die mitkommt auf diese Welt“, sagt Merl. Der Kinder- und Jugendpsychiater erlebt oft, dass sich Eltern vorwerfen, was sie alles falsch gemacht hätten. „Die Schuld zu suchen blockiert nur. Die Energie sollte man eher dafür aufwenden, das eigene Verhalten zu verändern: ‚Was kann ich anders machen?‘ Und gut im Kontakt mit dem zu Kind bleiben.“ Merls wichtigster Rat an Eltern: „Sie sollten ihre Kinder in die Welt hinausschicken, hinter ihnen stehen, manchmal auch neben ihnen und manchmal auch die Kinder festhalten.“

„Lasst sie ziehen“, postulieren auch Julia Dibbern und Nicola Schmidt in ihrem Ratgeber „wild world. Wie Kinder an der Welt wachsen und Eltern entspannt bleiben“ (Beltz Verlag). Eltern sollten ihren Nachwuchs mit der nötigen Ausrüstung ausstatten: Vertrauen und Bindung – „Ich bin immer für dich da“ –, Selbstwert – „Du bist okay, so wie du bist“ –, Durchhaltevermögen, Mut zur eigenen Meinung, Humor; und sie sollten dann auf die Wege ihrer Kinder vertrauen.

SICHLÖSEN ALS PROZESS

Michaela Altendorfer vertraut auf die Grundwerte, die sie ihren Kindern mitgegeben hat – ein ehrliches Miteinander, das Vertrauen in sich selbst und den Freiraum, sich zu entfalten. Trotz eines Herzfehlers will ihr Sohn ein Auslandsjahr machen und sich ein Motorrad kaufen, und sie wird seinen Plänen nicht im Weg stehen. „Ich weiß, dass er ein vorsichtiger Fahrer ist. Passieren kann immer etwas“, sagt Altendorfer, die früher ebenfalls gerne Motorrad gefahren ist. Sich daran zu erinnern, wie man selber einmal war, könne hilfreich sein, um dem Kind Freiräume zuzugestehen, sagt auch Dibbern.

Auch Alexandra Mareda, die heute 36 Jahre alt ist, führt ein selbstbestimmtes Leben. Sie hat einen Beruf, der ihr Spaß macht, ein gutes Netzwerk, und seit neun Jahren lebt sie in ihrer eigenen Wohnung. Das Loslassen fällt übrigens nicht immer nur Eltern schwer. Sabine Mareda schmunzelt, als sie von Julias Abnabelungsprozess erzählt: „Zuerst hat sie jeden Tag angerufen. Dann wurden die Anrufe weniger, und ich habe gemerkt: Jetzt hat sie sich gelöst.“ Zu allen Kindern hat sie einen guten Kontakt, manchmal gibt es gemeinsame Urlaube und ab und zu übernachtet eines der Kinder zu Hause. „Man muss die Kinder ziehen lassen“, ist Sabine Mareda überzeugt, „und die Herausforderungen als Chance für die eigene Entwicklung sehen.“

Sabine Mareda und ihre Tochter Alexandra

„Ich traute ihr zu, dass sie alleine zurechtkommen wird“

„Wir waren nur zu dritt – ich, ihre Schwester und ihre Tante –, die es Alexandra vor neun Jahren zutrauten, dass sie alleine in einer Wohnung leben kann“, erinnert sich Sabine Mareda (56). Sogar ihr Mann war skeptisch: Wie solle das gehen? Im Alter von sechs Jahren wurde bei Alexandra (36) Polyarthritis diagnostiziert, eine Krankheit, die zu ständiger Gelenkentzündung führt. Die nötige Cortisonbehandlung hatte als Nebenwirkung, dass Alexandra nur 1,31 Meter groß wurde, auch Wachstumsspritzen halfen nicht. Alexandra musste unter anderem bereits zwei Knie- und zwei Hüftoperationen über sich ergehen lassen und war zwischenzeitig auf den Rollstuhl angewiesen.

Die Tatsache, dass Alexandra Mareda sehr humorvoll und willensstark ist, machte es den Eltern leichter, mit der Erkrankung umzugehen. Sabine Mareda hat ihrer Tochter immer viel zugehört und darauf geachtet, sie nicht anders zu behandeln als deren Geschwister Julia (31) und Florian (27). Weil Sabine Mareda merkte, dass Alexandra gerne unabhängiger gewesen wäre und auch nicht immer auf die Taxidienste ihrer Eltern angewiesen sein wollte, kam die Idee mit der eigenen Wohnung auf. Im Internet fanden sie schließlich etwas Passendes. „Ich habe mich sofort wohlgefühlt“, meint Alexandra. In der Früh kommt die Hauskrankenpflege, hilft ihr beim Anziehen und begleitet sie zum Bus. Alexandra Mareda arbeitet im Bereich „Buchhaltung und Administration“ und hat ein gutes Netzwerk an Freundinnen und Bekannten. Ihre Mutter macht die Wäsche, putzt die Wohnung; zu Mittag isst Alexandra meist in der Werkskantine. Sabine Mareda ist stolz auf ihre Tochter: „Hätte es nicht geklappt, hätte sie jederzeit wieder heimkommen können.“

Foto: Monika Lott