

„Eltern haben immer auch viel richtig gemacht“

Wenn ein Kind schlägt, stiehlt oder kiff, fühlen sich die Eltern oft hilflos. Ein Gespräch mit Dr. Marion Pothmann, Therapeutin für Kinder und Jugendliche

BRIGITTE: Frau Dr. Pothmann, in Ihrer Praxis kommen Kinder und Jugendliche, die gewalttätig sind, ein auffälliges Sozialverhalten haben oder Drogen nehmen, die auf die schiefe Bahn zu geraten drohen – und es kommen deren Eltern. Wie viele davon stellen Ihnen die Frage: „Warum gerade mein Kind?“

MARION POTHMANN: Die meisten Eltern fühlen sich schuldig und fragen: „Was habe ich falsch gemacht?“ Mütter noch häufiger als Väter. Frauen stellen sich eher selbst infrage und suchen die Schuld bei sich. Viele Eltern haben Angst, einen großen Fehler gemacht zu haben – und darum sei alles schiefgelaufen.

Und gibt es diesen einen großen Fehler? Nur selten. Denn das Leben und Verhalten wird durch sehr viele Faktoren geprägt – Freunde, Schule, auch Krankheiten und Schicksalsschläge. Und dennoch: Oft ist einer der maßgeblichen Faktoren tatsächlich das Verhalten der Eltern. Da wäre es nicht hilfreich, ihnen zu sagen:

„Mit Ihnen hat das nichts zu tun, das ist nur die böse Welt drumherum.“ Es entlastet die Eltern nicht, wenn ich ihnen ihre gefühlte Schuld ausrede. Ich mache mich gemeinsam mit ihnen auf die Suche danach, was sie selber brauchen, um ihre Kinder gut erziehen zu können. Und ich versuche, die Dinge zu benennen, die schiefgelaufen sind. Ein Kind leidet darunter, wenn die Eltern sich gedanklich nur mit ihren eigenen Themen beschäftigen, wenn sie nur vor dem PC sitzen, aufs Handy schauen oder ständig unterwegs sind.

Und dann sollen sich die Eltern bei ihren Kindern dafür entschuldigen?

Es hilft sehr, wenn Eltern ihren Kindern sagen können: „Hier habe ich einen Fehler gemacht, da möchte ich um Vergebung bitten.“ Doch es bringt nichts, wenn die Eltern sich selber runtermachen: „Ich hab alles falsch gemacht.“ Denn alle Eltern haben auch unglaublich viel richtig gemacht.

Wie macht man es denn richtig?

Das fängt schon im Säuglingsalter an: dem Kind körperliche Zuwendung geben, seine Bedürfnisse ernst nehmen. Und später viel loben – und zwar die Persönlichkeit, nicht Leistungen: „Du bist ein toller Typ. Ich bin froh, dass du mein Kind bist.“ Zu mir kommen oft Eltern, die so genervt sind von ihrem Kind, dass sie kaum noch etwas Positives sehen. Mit ihnen muss ich lange arbeiten, um herauszufinden: Was mögen sie denn eigentlich an ihrem Kind? Das müssen diese Eltern wieder entdecken. Das Allerwichtigste ist, wieder Momente zu haben,

die man miteinander genießt – bei einem Gesellschaftsspiel, einem Kinobesuch oder einfach einem gemeinsamen Essen.

Was geht denn in einem Kind vor, das andere mobbt, sich prügelt oder klaut?

Oft hat sich in dem Jungen oder Mädchen Frust aufgebaut, der irgendwann hervorbricht. Dann fliegen die Fetzen, weil es in dem Kind brodelte wie in einem Dampfkessel, der explodiert. Meist hat das Kind vorher Ungutes erlebt: Konflikte mit anderen Kindern oder in der Familie, Schicksalsschläge, schlechte Noten. Vor allem Jungen leben ihre innere Not durch aggressives Verhalten nach außen aus. Mädchen richten sie eher nach innen, verletzen öfter sich selbst als andere. Aber es gibt auch Gegenbeispiele.

Welche Rolle spielen die „falschen Freunde“, die dazu beitragen, dass das Kind auf die schiefe Bahn gerät?

Freunde spielen beim Verhalten eine sehr wichtige Rolle. Besonders Jugendliche prüfen ganz genau: „Wie finden die, wie ich bin?“ Aber auch bei jüngeren Kindern ist entscheidend, ob sie Freunde haben – und, wenn ja, welche.

Eltern können ihrem Kind ja nicht vorschreiben, welche Freunde es haben soll.

Die Eltern können aber beeinflussen, wo sich Freundschaften entwickeln. Welche Hobbys könnte mein Kind machen, wo es gute soziale Kontakte findet? Beim Sport zum Beispiel oder in der Kirchengemeinde – das ist ein großer Schutz, um nicht in falsche Kreise zu kommen.

Und wenn mein Kind schon im falschen Freundeskreis ist?

Man kann Kindern auch eine ganze Menge zutrauen. Oft merken sie von ganz allein: „Die haben mich ja voll im Stich gelassen – das sind doch keine guten Freunde.“ Das ist zwar für sie ein schmerzhaftes Erlebnis, doch Kinder lernen auch dadurch, dass sie mal schlechte Erfahrungen machen.

Also lieber gar nicht einschreiten?

Doch. Wenn man über eine längere Zeit merkt, dass eine Freundschaft einem Kind nicht guttut – weil es sich immer mehr zurückzieht oder aggressiv ist, ständig andere haut oder provoziert und das offensichtlich von bestimmten Freunden abhängt –, dann sollte man mit dem Kind darüber sprechen. Man kann fragen: „Was ist an dieser Freundschaft wichtig für dich?“ So bekommen die Eltern

Verständnis für das Kind und können dann eigene Bedenken äußern. In ganz extremen Fällen kann es dann auch richtig sein zu sagen: „Du darfst dich am Nachmittag mit anderen verabreden, aber nicht mit diesem Kind.“ Das ist allerdings der letzte Schritt.

Solche Verbote funktionieren bei jüngeren Kindern – aber bei Jugendlichen?

Auch da gilt es, mit dem Jugendlichen in Kontakt zu sein und zu verstehen: „Warum sind die Freunde, mit denen du dich zum Kiffen triffst, so wichtig für dich? Aha, weil sie dir das Gefühl geben, du bist etwas wert.“ Dann sollte man sich fragen: Was kann ich tun, um meinem Kind das Gefühl zu geben, dass es etwas wert ist? Ja, je älter die Jungen und Mädchen sind, desto weniger sinnvoll ist es, Dinge einfach zu verbieten, nach dem Motto „Diese Idioten triffst du nie wieder.“ Aber: Wenn eine Mutter sagt „Ich möchte nicht, dass du nach 22 Uhr mit diesen Personen draußen bist“, dann halten sich 95 Prozent der Jugendlichen daran – selbst, wenn sie davon total genervt sind.

Und was tue ich, wenn mein Kind zu den anderen fünf Prozent gehört?

In dem Fall muss man versuchen, die familiäre Situation zu verbessern, am besten mit professioneller Hilfe. Das dauert, da können Jahre ins Land gehen. Manchmal ist der beste Weg, dass der Jugendliche in einer Jugendwohngruppe lebt statt zu Hause. Hilfreich ist eine Therapie dann, wenn Jugendliche selbst merken: „Hier komme ich allein nicht weiter. Immer wenn ich innerlich wahnhaft unter Druck bin, muss ich zuschlagen.“ Oder: „Ich komme nur zur Ruhe, wenn ich einen Joint geraucht habe.“

Wenn Kinder und Jugendliche schon gegenüber ihren Eltern abblocken – wie offen sind sie dann in Ihrer Praxis?

Therapeuten kommen manchmal zuerst auch in die Kategorie: Eltern, Lehrer und sonstige anstrengende Erwachsene. Aber meistens merken die Jugendlichen schnell: Hier werde ich nicht runtermacht – die mag mich ja. Mir hat mal ein Junge gesagt: „Es hat noch nie jemand nachgefragt, was da eigentlich passiert, wenn ich kiffe, und warum ich das eigentlich mache. Und jetzt, wo ich es so erzähle, denke ich mir: Dieses Gefühl könnte ich ja auch anders kriegen.“ Dann merke ich, wie schnell sie doch Vertrauen fassen.

„Das Allerwichtigste ist, dass Jugendliche merken: Sie können ihren Eltern den Mist erzählen, den sie bauen“

Wenn Jugendliche kiffen, viel trinken oder die Schule schwänzen, ist das manchmal auch nur eine kurze Phase, ein Austesten der Grenzen. Müssen die Eltern trotzdem sofort einschreiten?

An welchem Punkt Eltern ernsthaft einschreiten müssen, ist für alle eine schwierige Frage. Ganz sicher aber ist: Wenn solche Phasen länger dauern als ein paar Monate, dann müssen die Eltern auf jeden Fall eingreifen. Ich kenne Mütter und Väter, die sagen: „Mein Kind ist schon 14, jetzt geht es mich nichts mehr an, was es macht.“ Das ist nicht richtig.

Was raten Sie Eltern, die ihr Kind von der Polizeiwache abholen müssen?

Ich empfehle Eltern immer, zu dem Kind zu stehen, aber nicht zu der Tat. Ich meine das sogar im ganz wortwörtlichen Sinne: Stellen sich die Eltern auch physisch neben das Kind – oder neben den Polizisten, und das Kind muss allein auf der anderen Seite stehen? Nicht gut ist aber, wenn Eltern sagen: „Mein Kind würde so etwas nie tun!“ Denn wenn es doch Mist gebaut hat, kann es die Eltern nicht mehr ernst nehmen.

Was sage ich stattdessen?

Das Allerwichtigste ist, dass die Jugendlichen merken: Sie können ihren Eltern den Mist erzählen, den sie bauen, und müssen sich nicht irgendwelche Lügengeschichten ausdenken. Also Ehrlichkeit loben, aber dennoch deutlich machen: Das geht so nicht, wir müssen eine Lösung finden.

Können Eltern ein Kind überhaupt von der schiefen Bahn zurückholen?

Ich kenne Eltern, die alle Schlösser austauschen und den Sohn nicht mehr reinlassen, um die Familie zu schützen. Wenn Jugendliche klauen, weil sie Geld für Drogen brauchen, dann ist niemand mehr heilig genug. Aber selbst in so einem Fall können Eltern sagen: „Wir treffen uns einmal in der Woche bei McDonald's. Wenn du kommen willst, ich bin da. Und wenn du nicht kommen willst – dann bin ich trotzdem da.“ Um zu zeigen: Ich setze

eine ganz klare Grenze. Aber trotzdem breche ich den Kontakt nicht ganz ab.

Und wenn der Jugendliche wirklich schwerstkriminell geworden ist, vergewaltigt hat oder getötet? Haben die Eltern auch dann die Pflicht, ihr Kind im Gefängnis zu besuchen, ihm in die Augen zu schauen und zu sagen: „Du bist mein Kind, trotz allem“?

Nein, diese Pflicht haben sie nicht. Doch wenn die Eltern es trotzdem schaffen, ist das wahnsinnig viel wert. Auch wenn ein so extremer Fall bei mir noch nicht vorgekommen ist: Ich würde Mütter und Väter ermutigen, für sich selbst Hilfe zu holen, zum Beispiel einen Therapeuten, damit sie diesen Schritt irgendwann wagen können. Eine Versöhnung ist sehr, sehr schwer – aber nicht unmöglich.

Dürfen Eltern den Kontakt abbrechen – müssen sie es manchmal sogar?

Es gibt Situationen, wo das zumindest zeitweise der einzige Weg ist, damit sich alle Beteiligten wieder gesünder entwickeln können. Einfach, weil Enttäuschungen oder Verletzungen auf einer oder auf beiden Seiten so groß sind, dass ein Miteinander sofort wieder zu neuen Verletzungen führen würde. In meiner Praxis habe ich auch Jugendliche, die sagen: „Mein Vater ist tot für mich.“

Das sind harte Worte...

Ja, aber es ist selten so, dass sich dieser Zustand nicht wieder verändern kann. In jedem Jugendlichen steckt tief verborgen der Wunsch nach einer tiefen Beziehung zu den Eltern.

INTERVIEW: SAMUEL RIETH



DR. MARION SCHMITMAN GEN. POTHMANN, 39, ist Kinder- und Jugendtherapeutin und arbeitet als Leitende Psychologin in der Klinik Hochried in Murnau, einem Zentrum für Kinder, Jugendliche und Familien. Seit 2013 führt sie eine eigene Praxis in Hamburg. Sie ist die Autorin des Buches „Kinder brauchen Freunde – Soziale Fertigkeiten fördern.“