BEREIT FÜR DAS LEBEN – WIE STÄRKEN WIR UNSERE KINDER?

Referat für die Eltern des Schulverbandes Hilterfingen, 28.10.2026

von Dr. med. Esther Pauchard, Psychiaterin und Autorin, www.esther-pauchard.ch

Es ist in aller Munde: der schweizerischen Jugend geht es psychisch schlecht. An den Schulen tritt häufig Absentismus auf, SchülerInnen sind häufiger psychisch belastet, bringen psychiatrische Diagnosen mit und/oder sind in therapeutischer Behandlung, immer mehr SchülerInnen benötigen einen Nachteilsausgleich. Lehrbetriebe klagen über geringe Belastbarkeit und häufige Lehrabbrüche. Die Kinder- und Jugendpsychiatrie ist hoffnungslos überlaufen, eine ambulante Behandlung ist innert nützlicher Frist kaum mehr zu finden, Abklärungsstellen insbesondere für ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung) und ASS (Autismus-Spektrum-Störungen) vermelden Wartezeiten von über einem Jahr, und die IV wird überschwemmt von Anmeldungen junger Menschen und kann in der Reintegration der Betroffenen kaum Erfolge verzeichnen.

Die GFS Bern kommt in ihrer Erhebung für die Trägerschaft «Wie geht's dir?» von 2022 zu folgendem Schluss:

Jüngere geben häufiger eine höhere psychische Belastung an im Vergleich zu Älteren.

Das zeigt sich in den jeweiligen Belastungsgruppen: Während 64 Prozent der unter 18 Jährigen eine sehr oder hohe psychische Belastung aufweisen, sind das noch 48 Prozent der 18-39-Jährigen, 39 Prozent der 40-64-Jährigen und 27 Prozent der 65-Jährigen und Älteren.

Solche Resultate lösen etwas aus. Was tun? Wie können wir helfen?

Für andere da sein: Was hilft wirklich, was nicht?

Was können wir tun, wenn es anderen schlecht geht?

Wir neigen heute dazu, Menschen in Not schnellstmöglich an Fachstellen weiterzuweisen – oft, weil wir uns nicht mehr zutrauen, in Belastungen füreinander da zu sein, weil wir denken, dass die Experten es in jedem Fall besser wissen und können.

Ja, es ist richtig, dass die Behandlung manifester psychiatrischer Störung in Fachhände gehört, besonders, wenn sie von schwerer Ausprägung sind. Aber die Bewältigung unserer unterschiedlichen Gefühlslagen, von Problemen und Herausforderungen in unserem Lebensalltag sind Sache der Gemeinschaft. Das können wir – und wenn wir es nicht mehr können, sollten wir alles daransetzen, es wieder zu lernen.

Diese Medaille hat aber auch eine andere Seite. Ja, es ist unsere Aufgabe als Teil der Gemeinschaft, dass wir einander in Zeiten der Not aushelfen.

Allerdings nur für eine begrenzte Zeit, als provisorische Massnahme. Das Ziel muss immer sein, dass der oder die Betroffene baldmöglichst wieder selbst aufrecht stehen kann, dass seine oder ihre

Selbstwirksamkeit wieder den Betrieb aufnimmt und er oder sie wieder die Verantwortung für sich selbst übernimmt. Das Ziel darf niemals Abhängigkeit sein, sondern immer Autonomie. TCS!

Patientenrolle, Passivität und Externalisierung können wahnsinnig anziehend wirken, attraktiv! Viele Menschen nisten sich nur zu gerne und bereitwillig in der Rolle des Kranken, Bedürftigen, Empfangenden ein.

Entsprechend kann es Ihnen passieren, dass Sie Menschen in Not begegnen, die zu viel von Ihnen wollen. Menschen, die von Ihnen verlangen, jederzeit bedingungsloses Verständnis, prioritäre Aufmerksamkeit und maximale Zuwendung aufzubringen. Menschen, die erwarten, dass Sie allzeit bereit sind, jederzeit für sie zu springen, Ihre eigenen Bedürfnisse in jedem Fall zurückstellen, wenn sie etwas von Ihnen brauchen. Menschen, die einfordern, dass Sie sie von jeglichen Verpflichtungen entbinden, Ihrerseits aber jederzeit verbindlich für sie da sind. Menschen, die davon ausgehen, dass Ihr Hauptaufgabe darin besteht, ihnen und ihrer Krankheit oder Bedürftigkeit zu dienen.

Und darauf sollten Sie sich nicht einlassen.

Auch in meiner Rolle als Psychiaterin bin ich immer wieder mit solchen Ansprüchen konfrontiert. Und es ist meine erste und edelste Aufgabe, diese Ansprüche zu frustrieren.

Ein bestens bekannter antiker Grundsatz der Medizinethik lautet: Primum non nocere, secundum cavere, tertium sanare. Aus dem Lateinischen übersetzt heisst das: Als Erstes nicht schaden, als Zweites vorsichtig sein, als Drittes heilen.

Erstaunlich, nicht wahr? Das Heilen, das man landläufig als Grundlage ärztlichen Strebens ansehen könnte, kommt erst an dritter Stelle. Zuvor müssen wir als Ärzte sicherstellen, dass wir keinen Schaden anrichten, und zweitens ganz genau hinschauen, worum es sich handelt, was es jetzt gerade braucht, ehe wir wohlmeinend ins Kraut schiessen und zu heilen versuchen.

Wenn ich eine Patientin in ihrer passiv-konsumierenden und fordernden Patientenrolle bestätige, mich überschlage vor Verständnis, Solidarität und Engagement, ihr alles abnehme, mich ihrer Sichtweise und ihren Forderungen unterwerfe, ihr jede Konfrontation erspare und ihr absolute Schonung und bedingungslose Rücksicht verspreche, dann füge ich ihr immensen Schaden zu, dann verstehe ich meine Aufgabe falsch. Und das kommt mir nicht in die Tüte.

Gute Hilfe heisst immer auch: Grenzen setzen, nein sagen. Und das widerspricht primär mal unserer Intuition.

Selbstwirksamkeit – warum, wozu?

In der betriebsamen Moderne ist es nicht mehr selbstverständlich, dass wir den Zugang zu uns finden, Reflexion betreiben und bewusst auf unsere inneren Ressourcen Zugriff nehmen können. Wir orientieren uns häufig mehr gegen aussen, suchen entsprechend im Problemfall auch externe Lösungen.

So sind wir allerdings abhängig davon, dass externe Lösungen/ Hilfen auch jederzeit verfügbar sind.

Selbstwirksamkeit hingegen **stärkt und macht unabhängig: Es lohnt sich, sich selbst besser kennenzulernen und Lösungen von innen heraus generieren zu können.**

Schöne Definition aus einem Lexikon der Psychologie: ***Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können.***

Das kenne ich aus der Psychiatrie: Psychotherapie funktioniert nur, wenn der Patient offen, veränderungsmotiviert und bereit ist, Besprochenes tatsächlich umzusetzen, zu üben.

Oft aber sind die Ansprüche an eine Psychotherapie patientenseits ganz anders:

- Verständnis, Solidarität
- Schonung, Entlastung («ernst genommen werden»)
- Dienstleistung, effiziente Problembeseitigung, ohne den Patienten zu belästigen

Solche Widersprüche müssen wir klären, bevor wir überhaupt zu arbeiten beginnen.

Aber: Selbstwirksamkeit artet ernsthaft in Arbeit aus. Und deshalb gibt es viele «gute Gründe», die uns von der Selbstwirksamkeit abhalten könnten.

Mythen und Illusionen

- Die drei kollektiven Illusionen der westlichen Gesellschaft: scheinbar bequem, Weg des geringsten Widerstandes, in Realität aber sehr belastende Konsequenzen -> selbst gemachter Käfig bis hin zum Lebensüberdruss und Selbsthass
    - 100% Sicherheit und Kontrolle (ich mache den nächsten Schritt erst dann, wenn es zu 100% gelingt)
    - Vermeidung (Schonung, sich nicht stellen müssen, wenn es schwierig wird)
    - Delegation (wenn ich nicht kann, müssen andere/sind andere verantwortlich)

- **100% Sicherheit**
  *Sicherheitsbegriff psychologisch***:**
  Basale psychologische Grundbedürfnisse, die jeder Mensch hat:
    - Geborgenheit (versus Autonomie, Kontinuum mit zwei Polen)
    - Selbstwert
    - Kontrolle und Orientierung
    - Lustgewinn, Unlustvermeidung

  Eins von vier Grundbedürfnissen ist also Orientierung und Kontrolle -> Sicherheit. Für jeden Menschen wichtig, für die einen mehr (statische Persönlichkeit), die anderen weniger (dynamische Persönlichkeit)

  Achtung: Die psychologischen Grundbedürfnisse sollten ausbalanciert sein. Wenn aber die Sicherheit oberster und einziger Wert wird, dem alle anderen Bedürfnisse untergeordnet sind, führt das zu psychischer Störung. Zwang, Persönlichkeitsstörung, Angst. Wie so oft im Leben: Es ist eine Frage der Dosis. Auch beim Thema Sicherheit gilt also: Mehr ist nicht immer mehr. Je mehr Sicherheit wir erreichen, desto abhängiger werden wir von ihr, desto

unersättlicher. Denn: Je sicherer unser Leben ist, desto weniger üben wir uns darin, Unsicherheit zu bewältigen -> desto schwächer werden wir.

- **Vermeidung** hat definitiv ihre Vorteile, kann eine nützliche und hilfreiche Strategie sein (Gedankendisziplin) – aber nicht permanent. Das Hinschauen und Aushalten und Durchleben ist wichtig, muss sein, damit wir psychisch gesund und stabil bleiben können -> Ablenken dient wunderbar, um aus der Krisenzone zu kommen, ist aber ein falscher Freund, wenn man es als Dauerstrategie auch im Normalmodus nutzt. Vermeidung als Ursache diverser psychiatrischer Störungen: Angst, Zwang, posttraumatische Belastungsstörung, Depression, Sucht …

  Viele Patienten mit Angst- und Posttraumatischen Belastungsstörungen gehen davon aus, dass «gute Therapie» Schonung, Versicherung, Beruhigung und Fürsorge bedeutet. Aber nein – die wirksamste psychotherapeutische Behandlung in solchen Fällen besteht in der Exposition – den Patienten forciert mit seinen Ängsten und Erinnerungen konfrontieren. Ausweichen macht krank, konfrontieren heilt.

- **Delegation**: ist bequem und verführerisch, aber wir sind abhängig davon, dass andere uns tragen und bereit sind, sofort einzuspringen.
  Blick auf heutige Gesellschaft: das Verhältnis zwischen denen, die stabil sind und mittragen, und denen, die sich tragen lassen möchten, gerät in zunehmend prekäre Schieflage. Wir können uns entsprechend immer weniger auf den allseits prompt erfolgenden Service anderer verlassen: eigene Tragfähigkeit und Standfestigkeit ist eine wertvolle Investition. Bei auffrischender See lieber selbst schwimmen lernen als auf die Verfügbarkeit des Rettungsbootes hoffen!

Sich auf 100% Sicherheit, Vermeidung und Delegation zu verlassen, klingt superbequem, ist aber tückisch. Wir sind besser beraten, wenn wir uns statt an diese drei weit verbreiteten Denkfehler an deren Gegenmittel halten:

- Statt 100% Sicherheit: Mut zur Lücke, Fehlerkultur, Experimentmodus
- Statt Vermeidung: Konfrontation und Bereitschaft
- Statt Delegation: Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung

Verharren in der Komfortzone

Was ist diese Komfortzone überhaupt? -> Gibt es auch im Negativen, in der Qual.

Veränderung macht Angst, Angst ist die Geburtshelferin der Veränderung. Keine Veränderung ohne Unsicherheit und Kontrollverlust.

Wunsch nach 100% Berechenbarkeit/ Kontrolle/ Sicherheit = Bremsklotz, unerreichbarer Anspruch.

Unmöglichkeitskonstruktion: Ich möchte, dass sich etwas verändert, aber will gleichzeitig in meiner Komfortzone sitzen bleiben können. Es darf nicht wehtun, keine Anstrengung/ Aufregung bedeuten, sonst ist die Lösung nicht gut genug.

Wer in der Komfortzone sitzenbleibt, wird mit höchster Wahrscheinlichkeit keine Veränderung erleben. Punkt. Naturgesetz.

Auch in der Medizin ist es verschwendete Atemluft, mit Naturgesetzen verhandeln zu wollen. Auch Fachleute in der Medizin können keine Wunder wirken.

- ➔ Wer auf das „es macht Klick", auf das „Wenn ich erst genug Energie habe, dann werde ich…" wartet, wartet womöglich sehr, sehr lange.
- ➔ Und wer sich mit einer Haltung von „die Fachleute können das für mich übernehmen, wenn sie kompetent sind" begnügt, wird leer ausgehen.

Trägheit, Bequemlichkeit als physikalisches Grundprinzip. Den Karren anzuschieben, ist mühevoll.

Stress hat ein Imageproblem

Stress als Krankheitsursache ist in aller Munde – wenn Sie Google zum Thema «Stress und Krankheit» befragen, werden Sie rasch und gründlich fündig werden. Zahllose Beiträge beschreiben die negativen Folgen von Stress, insbesondere von chronischem Stress auf die Gesundheit – Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, aber auch Störungen des Magen-Darm-Trakts, des Hormonhaushalts, der Haut … Ein Gruselkabinett.

Aber schauen wir doch einmal genauer hin – was ist Stress überhaupt? Das Wort hat sich mittlerweile im deutschen Sprachgebrauch eingebürgert, es stammt aber ursprünglich aus dem Englischen und steht für Druck, Belastung, Anspannung, Anstrengung. Und die sachliche, emotionsarme, fast physikalische Qualität dieser Übersetzungen gefällt mir besser als die mit Emotionen überfrachtete Bedeutung des deutschen Lehnwortes.

Stress bedeutet schlicht und einfach: Unser System wird belastet, es wird gebraucht. Und das ist im Grundsatz nichts Schlechtes. Im Gegenteil: Der Bewegungsapparat zum Beispiel kann sich ohne Belastung, also ohne Stress nicht entwickeln. Muskeln, Sehnen und Knochen müssen gebraucht werden, etwas zu tun haben, damit sie wachsen können. Und wenn sie nichts zu tun haben, entwickeln sie sich zurück, schrumpfen – im Medizinischen kennen wir dafür das Wort Atrophie.

Stress hat also ein Imageproblem. Wenn wir von Stress sprechen, meinen wir damit häufig automatisch den schädlichen, chronischen Stress. Aber nicht jede Art von Stress ist also gesundheitsschädlich und sollte vermieden werden. Und Schonung ist nicht in jedem Fall hilfreich und gesundheitsfördernd, im Gegenteil.

Wir können Stress auch anders betrachten: Stress im weiteren Sinne ist die natürliche Reibung, die am Übergang zwischen unserer Komfortzone und dem weiten Feld der unvertrauten Wachstumszone auf uns wartet.

So gesehen, hat Stress eine sehr positive Seite, und es mag hilfreich sein, wenn wir auch diese Seite würdigen. Denn ein hoher Anteil unseres Stressempfindens besteht in unserem Widerstand gegen den Stress: Unser subjektives Stressempfinden ist die Summe aus der externen Belastung, also den Aufgaben oder Herausforderungen, mit denen wir uns konfrontiert sehen, und unserem inneren Widerstand. Widerstand verbraucht Energie und generiert subjektives Leid. Wenn wir hier weniger Energie verschwenden können, ist das schon viel wert.

Fordern Sie sich. Erwarten Sie etwas von sich – nicht zu viel, nicht Perfektion oder das Maximum, aber etwas. Wagen Sie sich immer wieder in Ihre persönliche Abenteuerzone hinein.

Wir dürfen uns auch etwas zutrauen, wir sind nicht aus Zucker.

Es gehört zu einem aktiven, abwechslungsreichen Leben, dass wir immer wieder strenge Zeiträume erleben, die uns viel abfordern – Phasen, in denen anderes zu kurz kommt. Das ist völlig in Ordnung, wir dürfen uns solche orangefarbenen oder sogar brandroten Phasen durchaus zutrauen, unsere Agenda muss nicht ständig in lichtem Frühlingsgrün leuchten. Wir sind nicht aus Zucker. Wir können auch einmal Schulden bei uns selbst machen, unsere Energiebilanz darf sich streckenweise verschieben. Aber es ist notwendig, dass wir diese Schulden innert nützlicher Frist wieder zurückzahlen, Ausgleich schaffen.

Nach längeren orangefarbenen oder roten Phasen verlange ich obligat von mir, dass ich grüne Wochen einplane, damit ich mich erholen und regenerieren kann, da bin ich mittlerweile streng mit mir. Immer mehr und mehr Schulden bei sich selbst anzuhäufen und auf eine Rückzahlung zu pfeifen, ist keine gute Idee.

Es ist wichtig, dass wir Pausen einplanen, gut zu unserem Körper schauen, unsere Kräfte bewusst einteilen, uns klar abgrenzen.

Aber sich zu schonen und sich nichts zuzutrauen, dient uns nicht. Eine übermässige Schonhaltung und permanenter Rückzug sind aus meiner Sicht schädlicher für die Psyche als Stress.

Gesundheit – Punkt oder Fläche?

Wann fühlen wir uns gesund? Wenn wir, wie die WHO fordert, „einen Zustand von vollständigem physischem, geistigem und sozialem Wohlbefinden» erleben, «der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet“.

Ist für uns Gesundheit ein scharf umrissener Punkt – oder eine Fläche? (Gauss’sche Kurve!) Je nachdem, wie unsere Haltung und unsere Erwartungen diesbezüglich aussehen, werden wir uns gesund oder krank fühlen.

Und wie gehen mir mit der Tatsache um, dass Krankheit, Leid, Schicksalsschläge zum Leben gehören, dass wir sterblich sind?

Wir leben in einer sehr linearen Zeit. Wir gehen von A nach B, verfolgen Ziele, behalten unsere Richtung bei. Bigger, better, faster, more – wir erhoffen uns, dass unser Leben einer schnurgeraden, immer hübsch aufwärts gerichteten Gerade entspricht.

Aber manchmal vergessen wir, dass das zentrale geometrische Muster, der Taktgeber unseres Lebens ein Kreis ist. Bisweilen verlieren wir die Rhythmik des Wachsens und Vergehens, des Festhaltens und Loslassens aus dem Auge. Dann verkrampfen wir uns im Versuch, etwas zu sein, was wir nicht sind.

Der Lauf der Jahreszeiten zeigt uns auf, dass im Kreislauf des Lebens nicht nur das Spriessen, Emporschiessen und Wachsen ihren Sinn haben, nicht nur Blüte und Frucht, sondern dass auch das Vergehen, der Rückzug und das Loslassen unverzichtbare Teile des Ganzen sind. Wenn wir nur die Teile des Pflanzenjahres zu schätzen wissen, die sichtbar sind und attraktiv wirken, dann gehen wir fehl und verstehen die Weisheit des Lebenskreises nicht. Wenn wir davon ausgehen, dass das Leben immer optimal verlaufen sollte und Störungen vermeidbares menschliches Versagen sind, gehen wir fehl.

Diagnosen, Krankheiten – wie damit umgehen?

Wie stellt eine Psychiaterin überhaupt eine Diagnose?

Nachvollziehbarerweise stütze ich mich dabei auf die Symptome, über die eine Patientin berichtet oder die ich an ihr beobachte. Allenfalls kommen noch Untersuchungsbefunde dazu: Psychologische Testdiagnostik, Laborwerte, bisweilen auch bildgebende Verfahren. Wenn ich die vorhandenen Symptome im Gespräch, in der Beobachtung und der Untersuchung gesammelt habe, dann gleiche ich sie ab mit den aktuellen Klassifikationssystemen.

Es gibt mehrere internationale statistische Klassifikationssysteme, die mir bei der Diagnosestellung helfen – ICD 11, das Klassifikationssystem der Weltgesundheitsorganisation WHO, das in mittlerweile elfter Auflage vorliegt und sämtliche bekannten Krankheiten abbildet, oder DSM 5, das in den USA hauptsächlich verwendete psychiatrische Klassifikationssystem.

Für jede Diagnose liegen in diesen Klassifikationssystemen klare Diagnosekriterien vor, an denen ich mich orientieren kann und muss. Denn Diagnostik muss einheitlich und damit vergleichbar sein, damit wissenschaftliche Arbeit, aber auch versicherungstechnische Entscheide möglich und verlässlich sind. Ich habe als Psychiaterin also nicht die Freiheit, aus dem hohlen Bauch heraus oder gemäss meiner persönlichen Erfahrung zu entscheiden, ob ich eine Diagnose vergebe oder nicht, sondern ich muss mich dabei auf vorgegebene Symptome und Kriterien stützen.

Gerade DSM 5 gibt mir als Ärztin sehr klare Entscheidungshilfen an die Hand. So legt sie mir für die Verdachtsdiagnose einer Borderline-Persönlichkeitsstörung neun Diagnosekriterien vor, und wenn fünf oder mehr dieser Kriterien erfüllt sind, kann die Diagnose gestellt werden.

Hierbei möchte ich Sie auf zwei spannende Aspekte aufmerksam machen.

Erstens: Das Vorhandensein von psychischen Problemen einer bestimmten Richtung ist nichts Binäres, Eindeutiges, sondern es handelt sich dabei um ein Kontinuum. Im Problemfeld «Borderline-Persönlichkeitsstörungen» kann man gar keine Symptome haben, wenig Symptome, viele Symptome

oder sämtliche Symptome. Und irgendwo auf diesen Symptom-Kontinuum wird die Diagnose gesetzt, in diesem Fall bei fünf Symptomen.

Warum nicht bei vier? Oder bei sechs?

Zweifellos hat ein sehr erfahrenes, fähiges Gremium gemeinsam darüber entschieden, dass fünf Kriterien die geeignete Diagnosegrenze seien, und das will ich gar nicht in Abrede stellen – irgendwo muss man eine Grenze setzen. Aber, und das ist für mich das Relevante: Es ist kein Naturgesetz, wo wir diese Grenze setzen, keine objektive Wahrheit, sondern es ist eine subjektive Entscheidung. So, wie wir irgendwann gemeinschaftlich entschieden haben, dass man bis 18jährig ein Kind ist, ab dem 18. Geburtstag dann aber schlagartig als Erwachsener angesehen wird. Oder dass man bei uns in der Schweiz ab einer Grenze von 0.5 Promille Blutalkoholkonzentration von «Fahren im alkoholisierten Zustand» spricht, was juristische Folgen nach sich zieht, aber Fahren mit 0.49 Promille juristisch erlaubt ist.

Und das führt uns zum zweiten spannenden Aspekt: Für unsere Definition von Diagnosen orientieren wir uns an Normwerten, daran, was wir für gesund und normal ansehen. Und auch das ist kein Naturgesetz, sondern eine subjektive Entscheidung. Wenn die medizinische Welt beschliesst, Normwerte zu verändern – zum Beispiel die Soll-Werte von Laborbefunden, Blutdruck-Normbereiche oder ähnliches – dann kann sie durch diese Entscheidung unter Umständen schlagartig ganze Heerschaaren an neuen Patienten generieren. Was bislang als gesund galt, ist nun womöglich definitionsgemäss krank und muss fortan behandelt werden.

Wir müssen uns vor Augen halten, dass die Entscheide, die hinter den Diagnosen stehen, nicht unfehlbar sind, dass die entsprechenden Kriterien sich im Laufe der Zeit angesichts neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse ändern können, und vor allem, dass sie sich auf das beziehen, was eine Mehrheit als «normal» betrachtet. Und dass für einen einzelnen Menschen die scheinbare Eindeutigkeit der Entscheidung «gesund oder krank» irreführend sein kann, weil sie ausser Acht lässt, dass vieles im menschlichen Leben ein Kontinuum ist – kein eindeutiger numerischer Wert, nicht null oder eins, sondern ein vernetztes, dynamisches, multifaktorielles Gleichgewicht.

Generell weiten sich Diagnosekriterien immer weiter aus, immer mehr wird noch in Diagnosen mit einbezogen, was die jeweiligen Störungen zu banalisieren droht. Der Bereich des Gesunden, Normalen wird immer schmaler. Und das macht etwas mit uns.

In den Reihen von Fachpersonen mehren sich die kritischen Stimmen zu diesem Umstand:

- Eric Arzubi, Kinder- und Jugendpsychiater in den USA: «Stop turning every human emotion into a mental illness»
- Suzanne O'Sullivan, irische Neurologin, «the Age of Diagnosis"
- Holger Richter, deutscher Psychotherapeut, "Jenseits der Diagnosen»

Dazu kommt: Eine psychiatrische Diagnose kann unterschiedlich bewertet werden. Viele Menschen sehen eine psychiatrische Diagnose als Schicksal an, als unumstössliche Wahrheit mit lebenslanger Gültigkeit.

Das sehe ich anders. Eine psychiatrische Diagnose ist immer nur eine Momentaufnahme und kann sich im Verlauf ändern. Es ist durchaus möglich, dass eine Patientin, die zu einem gewissen Zeitpunkt die Diagnose einer Persönlichkeitsstörung erhält, ein, zwei oder fünf Jahre später die Diagnosekriterien nicht mehr erfüllt – zum Beispiel, weil sie erfolgreich an sich gearbeitet hat. Deshalb sehe ich Diagnosen lieber als To Do-Liste an: Was ist zu tun, woran müssen wir arbeiten?

Viele Betroffene, Angehörige oder diagnosespezifische Berater vermitteln die klare Haltung, dass eine psychiatrische Diagnose Immunität gegen sämtliche Anforderungen von aussen bedeutet, dass die Umwelt, sobald eine psychiatrische Störung diagnostiziert wurde, in jedem Fall Rücksicht nehmen, den Betroffenen alle Bedürfnisse erfüllen und Hindernisse aus dem Weg räumen müsste. «Ich kann leider nicht, also müsst Ihr Euch richten!» Diese Haltung stammt in der Regel nicht von Fachleuten, sondern, eben, von den Betroffenen und ihrer Lobby (zB Interessengruppen für ASS, ADHS etc). Die Erwartungen Betroffener und ihrer Angehörigen an das Umfeld sind häufig enorm hoch, und aus meiner Sicht missbräuchlich und fachlich nicht haltbar, weil Ressourcen, Veränderungsmöglichkeiten und Schadensminderungspflicht der Betroffenen einseitig ausser Acht gelassen werden – die Verantwortung für das Wohlbefinden der Betroffenen wird nach aussen delegiert.

Zweifellos sind Dinge wie Verständnis, Rücksichtnahme und Entlastung etwas Positives. Aber wie schon Paracelsus sagte: Allein die Dosis macht aus, ob etwas giftig ist. Auch vordergründig positive Dinge können in Überdosis schädlich sein und krank machen und sind keineswegs die einzige oder beste Art, mit psychischen Problemen umzugehen.

Vergleiche mit einem Beinbruch: Ein Gipsverband ist in der akuten Phase sinnvoll und nötig, aber würden wir den Gips nicht nach einigen Wochen abnehmen, würde das Bein darunter atrophieren statt heilen. Vermeidung und Schonung im Übermass macht Menschen krank, schwach und abhängig – auch wenn sie sich bequem anfühlen. Die spürbar angenehme Entlastung wirkt nur kurzfristig, langfristig wird die Situation der Betroffenen immer schlimmer: Je weniger sie sich den Realitäten aussetzen und sich fordern, je mehr sie sich zurückziehen, desto weniger mögen sie noch aushalten und tragen: Teufelskreis, der häufig bis zum Lebensüberdruss/ zur Suizidalität reicht.

Fazit:

So lange wir davon ausgehen, dass …

- Psychisch belastete (junge) Menschen Hilfe nur von aussen bekommen können
- Diese Hilfe immer schön innerhalb ihrer Komfortzone passieren darf, sie nicht stressen oder überfordern darf
- Stress, Veränderung und Herausforderung generell gefährlich sind
- Die besten Werkzeuge zum Bewältige psychischer Krise Verständnis, Schonung und Zeit in hohen Dosen sind

… haben wir als Individuen und als Gesellschaft ein gewaltiges Problem. Denn: So schön die Illusion auch wäre, so helfen wir gar niemandem. Es mag sich bequem und attraktiv anhören, aber es funktioniert nicht.

Konstruktive Hilfe für belastete Mitmenschen greift nur kurzfristig auf Werkzeuge wie Verständnis, Entlastung und Fürsorge zurück, so, wie auch ein Gipsverband nach einem Beinbruch nur kurzfristig

eingesetzt werden muss und darf. Mittel- und langfristig dienen Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung in Belastungssituationen mehr – sie sind zwar nicht besonders bequem, aber sie stärken uns nachhaltig.

Was heisst das für Eltern konkret?

- Unsere Kinder ermutigen, Dinge zu wagen, die sie nicht kennen, die ihnen Angst machen, statt Herausforderungen als unzumutbar anzusehen und sie übermässig zu beschützen
- Unsere Kinder ermutigen, auch mal durchzubeissen, auch wenn nicht alles rund läuft und sie sich gerade nicht perfekt fühlen
- Unseren Kindern vorleben, dass zum Menschsein auch schwierige Momente gehören, Unsicherheiten, Ungerechtigkeiten, Misserfolge, Risiken und Gefahren – und dass man damit zurechtkommen kann

Persönlicher Einflussbereich, «Der Kreis»

Bei Belastungen und Problemen stellt sich die Frage: Was können Sie selbst an Ihrer Situation überhaupt beeinflussen? Was liegt in Ihrer Macht, was nicht?

Ein einfaches, aber nützliches Werkzeug, um das zu beurteilen, ist «der Kreis»:

Vielleicht kennen Sie diesen Spruch: «Ich wünsche mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht verändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.» Dieses Zitat wird im Original dem amerikanischen Theologen Dr. Reinhold Niebuhr zugeschrieben, er habe es im Kontext des zweiten Weltkriegs verfasst. Und ich finde: Wer dieses Prinzip verinnerlicht hat, hat viel Wesentliches begriffen.

Wenn mir eine Patientin ein Problem schildert, nehme ich gerne meinen grossen Papierblock hervor und male in die Mitte einer leeren Seite einen kapitalen Kreis. Und dann analysiere ich das Problem gemeinsam mit der Patientin und notiere mir alle Komponenten des Problems auf diesem Blatt Papier. Was im direkten Einflussgebiet der Patientin liegt, notiere ich innerhalb des Kreises, äussere Faktoren hingegen ausserhalb.

Ein Beispiel: Eine Patientin fühlt sich unwohl an ihrer Arbeitsstelle und hadert mit ihrer aktuellen beruflichen Situation. Ausserhalb des Kreises notieren wir Dinge wie «Personalmangel», «Zeitdruck und Stress», «Mühsame, unfreundliche Kunden» und «Mein Chef ist ein inkompetenter Wicht». Innerhalb des Kreises erscheinen Aspekte wie «Wenn ich Stress habe, vergesse ich immer, genug zu trinken, und bekomme deshalb noch Kopfschmerzen», «Mein Perfektionismus ist wie ein Joch auf meinen Schultern, ich kann nie die Fünf gerade sein lassen» und «Ich denke schon lange über einen Stellenwechsel nach, bin aber noch nie konkret aktiv geworden, weil mir der Mut fehlt.»

Wenn wir alle wichtigen Komponenten erfasst haben, besprechen wir: Sicher wäre es grossartig, wenn alle Stellen besetzt wären, wenn die Kunden geduldiger und respektvoller wären, wenn der Chef eine mildtätige Lichtgestalt wäre. Aber nichts davon können wir direkt beeinflussen – weder die Patientin noch ich als ihre Therapeutin haben Macht über diese Umstände. Nur das, was innerhalb des Kreises liegt, kann direkt beeinflusst und verändert werden. Deshalb macht es wenig Sinn, in der

Therapie stundenlang über den bekloppten Chef zu wettern – das wird ihn weder beeindrucken noch irgendetwas verbessern, auch wenn es sich im Moment gut anfühlen mag, Dampf abzulassen und Solidarität zu erfahren. Mehr Sinn macht es, sich der Innenfläche des Kreises zu widmen und dort gezielte Veränderungen einzuleiten.

Und das, was ausserhalb des Kreises liegt? Dieser Bereich umfasst das weite Feld der Akzeptanz. Die äusseren Dinge, mit denen wir konfrontiert sind, sind nun einmal, wie sie sind. Wenn ich mich dieser Tatsache widersetze, mich wütend auflehne, dann füge ich der Belastung durch die äusseren Umstände noch die Belastung durch meine energieverschlingende Wut hinzu, ich mache meine Situation also schlimmer. Widerstand kostet Kraft. Deshalb ist Akzeptanz ein so wichtiges Ziel – nicht aus moralischen Gründen, nicht, weil man sollte, sondern ganz einfach, weil Akzeptanz unser Leben einfacher macht.

Akzeptanz ist allerdings kein so passiver, ohnmächtiger Prozess, wie man meinen sollte, sondern kann durchaus sehr bewusst und aktiv gestaltet werden. Denn die Frage ist: Was denke ich über diese äusseren Umstände, welche Geschichte erzähle ich mir selbst darüber? Sehe ich mich als hilfloses Opfer und tue mir leid, erzähle ich mir wieder und wieder, wie schlimm alles ist? Oder nehme ich diese Umstände als Herausforderung, als Chance? Konzentriere ich mich auf die Probleme, oder bemühe ich mich, auch gute Anteile zu sehen? Nehme ich die Umstände mit Humor oder als persönliche Kränkung? Wie gehe ich mit den nörgelnden Kunden, dem nervigen Chef um, wie reagiere ich?

All das verändert nicht nur unsere Wahrnehmung und Interpretation der Umweltfaktoren, sondern hat zu unserer Überraschung häufig auch direkte Auswirkungen auf die Umwelt. Die Kreisinnenfläche und die Umwelt sind also nicht so eindeutig voneinander getrennt, wie man meinen sollte – es ist möglich, aus der Kreisinnenfläche heraus die Umwelt zu beeinflussen.

Jede Situation ist eine Mischung aus äusseren Umständen, die nicht direkt in unserer Macht liegen, und inneren Umständen, die wir verändern können. Unser eigener Anteil ist nicht 100%, aber auch nicht null. Irgendwo auf dem Spektrum zwischen null und hundert können wir etwas bewirken.

Schöne neue Welt – Smartphones, soziale Medien und KI

Die Welt, in der unsere Kinder aufwachsen, unterscheidet sich ganz erheblich von der Welt unserer eigenen Kindheit und Jugend. Heute sind digitale Technologien und Medien und damit ein immenses Spektrum an elektronischen Möglichkeiten und Versuchungen Standard – und wir als Eltern, die wir diese schöne Welt oft nur aus der Distanz kennen, sollten einen Weg finden, damit umzugehen.

Tatsache ist: Wir haben nicht mehr die Wahl, ob wir digitale Technologien und Medien im Leben unserer Kinder drinhaben wollen, sie gehören längst dazu, lassen sich aus dem Geflecht unseres modernen Alltags nicht mehr wegdenken. *Es stellt sich also nicht die Frage nach dem «ob», sondern nach dem «wie?», «wie viel?» und «wann?»*.

Dazu lohnt es sich, wenn wir uns einige tiefergehende Gedanken zu unterschiedlichen Aspekten machen:

Gerade ein Smartphone bietet nicht nur Kommunikationsmöglichkeiten, sondern schier endlose Datenbanken und damit auch Unterhaltungsmöglichkeiten. Heutige Jugendliche beziehen Musik, Filme und Serien, Ideen und Informationen (auch für schulische Zwecke) fast ausschliesslich über digitale Medien, wir hatten früher noch ganz andere Bezugsquellen. Wenn sie also «dauernd am Handy» hängen, hören sie womöglich auch Musik oder schauen fern, wie wir früher auch. *Alles konzentriert sich auf ein einziges Gerät, das zum Mittelpunkt unseres Alltags wird*. Das hat Vorteile, aber auch erhebliche Nachteile: Unsere Abhängigkeit vom Gerät ist enorm.

Auch die Kommunikation untereinander, das «Abmachen» und der Austausch laufen fast ausschliesslich über Mobiltelefone. Und mit der Allverfügbarkeit dieser Medien hat auch eine gewisse *Unverbindlichkeit* Einzug gehalten, eine übermässige Flexibilität, ein Unwille, sich festzulegen – FOMO, the fear of missing out, also die Angst, etwas Besseres zu verpassen, nagt an vielen, viele sind ständig auf der Jagd nach dem noch besseren, noch cooleren Angebot. Und das verbessert die Verbindlichkeit und Präsenz in Beziehungen nicht.

Erschwerend kommt nicht nur die *Selfiekultur* hinzu, die uns ermöglicht, selbstverliebt um uns selbst zu kreisen, sondern die technischen Möglichkeiten des *radikal geschönten (Selbst-) Bildes* – wir sehen sowohl uns selbst als auch andere meist nur noch durch stark idealisierende Filter hindurch. Das gilt für Bildmaterial im gleichen Mass wie für die Art, wie wir uns in sozialen Medien selbst darstellen.

Die Geschichten, die wir einander auf den sozialen Medien erzählen, sind inszeniert und massiv geschönt. Das kann beim ahnungslosen Benutzer das ungute Gefühl auslösen, als Einzige(r) nicht immer schön, glücklich, erfolgreich und beliebt zu sein. Wir erhalten Likes – oder eben nicht. Begierig versuchen wir, unsere Inhalte so zu gestalten, dass sie bei möglichst vielen anderen möglichst viel Zustimmung erhalten. Und ein *Shitstorm* kann für Menschen, denen soziale Medien wurscht sind, nur ein Sturm im Wasserglas sein, bedeutungslos, aber für Menschen, für die die sozialen Medien die Welt bedeutet, kann ein Shitstorm den persönlichen Weltuntergang auslösen. Die Regeln von Beziehungen, Verlässlichkeit und Verbindlichkeit, Akzeptanz und Respekt werden in sozialen Medien massiv in Frage gestellt.

Auch in der Welt von Games kann man sich seine eigene Identität, seinen Avatar kreieren, und sich in Welten verlieren, die gegenüber der oft chaotischen und weniger kontrollierbaren Welt der Realität tröstlich berechenbar sind. Und die heutzutage problemlos zugängliche online-Pornographie schafft Standards, die unerfahrene junge Menschen dann nicht selten als «Ah, so läuft es in der Normalität» missverstehen und damit sich und andere überfordern.

Man könnte meinen, dass es immer wohltuend und hilfreich ist, sich via sozialen Medien mit Gleichgesinnten und Mitbetroffenen auszutauschen. Dabei vergessen wir aber, dass solche Interessengruppen sich hochschaukeln können, sich gegenseitig in ihrer (einseitigen oder falschen) Weltsicht bestärken und alternative Sichtweisen gemeinschaftlich zurückweisen oder sogar attackieren können. Das kann zu Einseitigkeit und Radikalisierung führen. Besonders im Zusammenhang mit psychiatrischen Diagnosen (ADHS, ASS, ME/CFS) gilt: was ich permanent lese, höre und bestätigt bekomme, wird für mich zur Realität.

Dass *Algorithmen* uns auf sozialen Medien zielgenau die Inhalte zuspielen, von denen sie vermuten dürfen, dass sie uns interessieren, kann diese Einseitigkeit und Radikalisierung noch steigern: «Ich wusste es ja», denkt der Unkundige, «alle anderen sehen es genau so wie ich!».

So werden wir manipulierbar, zumal der *gläserne Mensch* heute ja längst Realität ist: dank unserer schlauen Smartwatches können die grossen Anbieter, da bin ich überzeugt, heute in Echtzeit auswerten, welche online-Inhalte unser Herz schneller schlagen lassen: Ein datenschützerischer Alptraum, aber ein Traum für alle, die möglichst viel Geld verdienen möchten.

Apropos Alptraum: Wir sind es uns mittlerweile gewohnt, dass wir per Mail, SMS oder beim Surfen auf dem Internet *permanent angegriffen und hintergangen werden*, sei es mit Phishing Mails oder KI-generierten «Hilfeschreien» unserer Angehörigen. Die meisten von uns wehren solche Angriffe fast im Halbschlaf ab. Wenn wir im realen, analogen Alltag so viele Angriffe erleben würden, dann würde uns das wohl massiv zu denken geben.

Mit der *KI* wird alles noch schneller, besser und bequemer, und wir können uns das mühsame Selber-Denken in Zukunft weitgehend sparen. Mit dem Resultat, dass wir es am Ende verlernen – oder, wenn wir von Kindern sprechen, gar nie lernen. Das ist praktisch, denn Menschen, die nicht denken, sondern nur konsumieren, lassen sich wunderbar führen, wie Schafherden.

Tatsache ist: Was wir nicht benutzen, wird entweder gar nicht entwickelt oder aber wird rückgebaut. In der Medizin nennen wir diesen Effekt *Atrophie*, und aktuell atrophieren unter den bequemen Handreichungen der KI gerade zahlreiche Gehirne.

Eines ist sicher: Smartphones sind bei allen Vorteilen auch *hochpotente Suchtmittel*. Die Geräte und Applikationen sind darauf ausgerichtet, unser Belohnungssystem zu triggern und uns ans Gerät zu binden, so lange und so gründlich wie möglich. Wenn Sie diesbezüglich Zweifel haben, bitte achten Sie sich das nächste Mal, wenn Sie sich zu Stosszeiten das nächste Mal unter vielen Menschen aufhalten. Sehen Sie mehr Menschen, die mit Bierdosen in der Hand unterwegs sind, oder mehr, die wie gebannt in ihr Smartphone starren? Eben.

Wenn wir realisieren, dass Smartphones potente Suchtmittel sind, dann liegt die Konsequenz auf der Hand: Wie bei psychotropen Substanzen braucht es Schutzalter, Altersgrenzen und klare Regeln.

Was heisst das alles für uns als Eltern?

Digitale Technologien und Medien gehören zum Alltag, und es gibt Bereiche, in denen wir keine Wahl haben, da gehören sie dazu, und wir und unsere Kinder müssen den Umgang mit ihnen lernen. Und sie bieten, bei aller Kritik, zweifellos auch sehr viele Vorteile und Möglichkeiten, es wäre falsch, sie zu verteufeln.

Aber ich fürchte, wir geben die Bereiche, in denen wir eine Wahl hätten, zu leichtfertig aus der Hand.

- Wann nützen wir unser Smartphone, wann legen wir es bewusst aus der Hand?
- Welcher Anteil unserer Freizeit läuft über digitale Medien und Technologien? Wann geht es ohne?
- Wie erholen und entspannen wir uns?
- Wie führen wir unsere Beziehungen?
- Haben wir klare Regeln, was den Gebrauch von Smartphones angeht? Getrauen wir uns, unseren Kindern hier klare Grenzen zu setzen?
- Und: Was leben wir ihnen vor? Wie häufig sehen unsere Kinder uns am Handy oder vor digitalen Medien? Wie oft sehen wir ihnen in die Augen, führen Gespräche ohne Ablenkung?

Und weil das alleine schwieriger ist als zusammen und die Politik hinterherhinkt: Smartphone-freie Kindheit Schweiz

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene begleiten – Chancen und Fallstricke

Wir wollten das Beste für die jungen Menschen in unserem Leben – die Frage ist aber: Was ist denn das Beste für sie?

In den letzten Jahrzehnten fand eine kategorische Abkehr von der Leistungs- und Disziplin-orientierten Erziehungsweise der Vergangenheit ab. Schon als ich junge Mutter war, wurde von Seiten von Beratungsstellen von mir gefordert, dass ich jedes Bedürfnis meiner Kinder sofort erfüllen müsse, um sie nicht zu schädigen, dass ich ihnen absolute Entfaltung gewähren müsse, ohne Grenzen oder Frustrationen, um Traumata zu verhindern. Schon Kleinkinder, so wurde mir vermittelt, müssten demokratisch erzogen werden, auf Augenhöhe, ihr Wille müsste in jedem Fall geachtet werden.

Ich habe mich nicht daran gehalten. Und ich bin heute froh darum, denn ich sehe, was passiert, wenn man es tut.

Ich sehe heute im Rahmen meiner Arbeit gerade mit jungen psychiatrischen Patienten keineswegs primär «schlechte» Eltern, die ihre Elternrolle unzureichend erfüllen konnten – häufig sehe ich Eltern, die sich in ihrem aufrichtigen Bemühen, ihren Kindern perfekte Eltern zu sein, komplett erschöpfen. Ich sehe allseits absurd übersteigerte Erwartungen ans Elternsein: Die Kinder um jeden Preis vor Frustrationen, Enttäuschungen und Einschränkungen bewahren, ihnen jede Kritik und jeden Schmerz ersparen, ihnen alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumen. Ihnen bedingungslose Entfaltung und unlimitierte Freiheiten gewähren, sie aller Verpflichtungen entbinden.

Wir Menschen neigen zu Extremen. In früheren Generationen erhielten Kinder kaum den Raum, Kinder zu sein, sie mussten wortlos funktionieren und sich einfügen – sie wurden mit der Peitsche erzogen. Heute indes überfüttern wir unsere Kinder im Gegenzug häufig mit Zuckerbrot. Wir lassen sie in einer schillernden Seifenblase aufwachsen, als kleine Könige und Zentrum unserer persönlichen Universen. Und von unserer Umwelt, von Schulen, Lehrbetrieben und der Arbeitswelt fordern wir, dass sie diese Seifenblase, diese «Bubble» mittragen und unseren Kindern auch in der Aussenwelt jegliche Ecken und Kanten ersparen, an denen sie sich die Knie wundschlagen könnten.

Aber so funktioniert das Menschsein nicht. Wir wissen: Knochen und Muskeln brauchen Belastung, um sich regelrecht zu entwickeln, sonst verkümmern sie. Das Immunsystem braucht Dreck, Keime, Angriffe, um zu üben und sich für den Ernstfall zu rüsten. Persönliches Wachstum findet immer ausserhalb der persönlichen Komfortzone statt; nicht im geschützten Hafen, sondern draussen, dort, wo ein harscher Wind weht.

Ganz egal, wie gut wir es meinen – nicht alles, was gut gemeint ist, tut auch gut. Wenn wir unsere Kinder fünfzehn, zwanzig Jahre oder länger in einer knallrosa Kaugummiblase behalten und vor der Aussenwelt abschirmen, rüsten wir sie keineswegs für ein selbständiges Leben. Wenn wir davon

ausgehen, dass die Welt da draussen sich nach unseren Vorstellungen zu richten hätte, wenn wir erwarten, dass andere die Blase, die wir für unsere Kinder erschaffen haben, weiter aufrechterhalten müssten, machen wir einen fatalen Denkfehler.

Unsere primäre Aufgabe als Eltern ist nicht, unsere Kinder glücklich zu machen, sondern sie zu lehren, wie sie leben sollen. Wir müssen ihnen beibringen, wie das Leben funktioniert. Und damit sind eben nicht nur die schönen und erhebenden Seiten des Lebens gemeint, sondern gerade auch der Umgang mit Belastungen und Herausforderungen. Wir müssen unsere Kinder für das echte Leben rüsten, statt sie davor zu bewahren.

Bereite ich meine Kinder gut auf die Realität vor? Helfe ich ihnen dabei, stark und autonom zu werden? Fördere ich ihre Belastbarkeit, ihr Selbstvertrauen? Lehre ich sie, auch schlechtem Wetter und Stürmen standzuhalten? Traue ich ihnen etwas zu, verlange ich ihnen etwas ab? Bin ich fähig und bereit, sie schrittweise und stufengerecht loszulassen und nach draussen auf die stark befahrenen, gefährlichen Strassen zu schicken?

Ja, Kinder brauchen einen geschützten Raum, in dem sie sich sicher und geschützt fühlen. Sie brauchen Liebe, Fürsorge, Aufmerksamkeit und Entfaltungsspielraum. Aber nicht nur.

Zu den Lehren über das Leben, die wir unseren Kindern mitgeben, gehören obligat auch die schwierigen Lektionen.

- Wie gehe ich mit Problemen um, mit Druck und Stress?
- Wie schaffe ich es, auch unter erschwerten Umständen zuverlässig und verlässlich zu sein?
- Wie treffe ich schwierige Entscheidungen?
- Wie kann ich nicht nur festhalten, sondern auch loslassen?
- Was fange ich mit herausfordernden Gefühlen an, mit Trauer, Angst, Wut, Scham? Und was mit der Ohnmacht?
- Wie halte ich auch unangenehme Situationen aus, ohne gleich davonzulaufen? Wie verarbeite ich Erfolge und Misserfolge?
- Wie begegne ich Gefahren, Krankheiten, Unfällen und Verlusten? Wie dem Tod?

Und das ist die enorme Herausforderung am Elternsein – wir können unsere Kinder nur das lehren, was wir selbst wissen und kennen. Wir kommen nicht darum herum, uns selbst diesen ganz grossen Fragen zu stellen, damit wir unseren Kindern Antworten geben können – oder gemeinsam mit ihnen die Fragen erkunden.

Wir können unseren Kindern nur dann einen gesunden Umgang mit belastenden Emotionen beibringen, wenn wir selbst einen konstruktiven Weg gefunden haben, mit belastenden Emotionen umzugehen. Wir können unseren Kindern nur dann klare Werte vermitteln, wenn wir selbst uns bewusst machen, nach welchen Werten wir leben wollen. Wir können nur dann Mut und Selbstvertrauen im Angesicht von Krankheit und Gefahr weitergeben, wenn wir selbst mit Krankheit und Gefahr zurechtkommen. Mit theoretischem Wissen und leeren Worten ist es nicht getan.

Wenn wir uns um diese Themen und Aufgaben drücken, wenn wir unserer eigenen Arbeit ausweichen, dann geben wir sie ungelöst und mit Zins und Zinseszinsen an unsere Töchter und Söhne weiter. Und damit erweisen wir ihnen keinen guten Dienst.

Deshalb sollten wir als Eltern, Grosseltern und allgemein als Begleiter von jungen Menschen vor allem eins tun: In unsere eigene persönliche Reife und Entwicklung investieren, und Selbstwirksamkeit leben.

Ein gutes Leben führen – die innere Balance bewahren

Kann es einem in so schwierigen Zeiten überhaupt wohl sein, kann man glücklich sein?

Was heisst Glück und Wohlbefinden überhaupt, wovon hängt es ab? Von Ereignissen, Schicksal, anderen Menschen, Fügungen? Was IST ein gutes Leben?

Bequemlichkeit und Komfort? Dass uns jederzeit alle Hürden aus dem Weg geräumt werden, damit wir lässig über den roten Samtteppich schreiten können?

80 Jahre Strandparty …? Eher nicht.

Entwicklung geschieht immer ausserhalb der Komfortzone. Und wenn ich auf mein Leben zurückschaue und nach den besonders lohnenden Momenten Ausschau halte, dann sind es nicht die, die ich mit einer Piña Colada in der Hand am Strand verbracht habe, sondern die herausfordernden, heftigen Momente, die mich haben wachsen lassen.

Es lohnt sich also, wenn wir uns fragen:

- Was gibt meinem Leben Sinn? Was soll einmal auf meinem Grabstein stehen?
- Wovon hängt es ab, ob ich ein sinnerfülltes Leben führe? Von äusseren Umständen? Was hat es mit mir selbst zu tun?
- Wie denke ich über Veränderungen, über Belastungen und Krisen? Unerhörte Zumutung oder Herausforderung und Chance?
- Kann ich alle Farben meines Lebens annehmen, nicht nur das Sonnengelb und Himmelblau?

Der Selbstanspruch «Ich will fest und unverrückbar mit beiden Beinen auf Betonboden stehen und alle Herausforderungen lässig meistern» führt in die Irre und überfordert.

-> Das Leben stattdessen als Seiltanz /als flexible Balance sehen.