

**Helga Käsler-Heide ■ Bitte hört, was ich nicht sage**

*Hinweis*

Alle Namen und Daten dieses Buches sind frei erfunden.  
Eventuelle Übereinstimmungen mit der Realität sind nicht  
beabsichtigt und wären rein zufällig.

**Helga Käsler-Heide**

# **Bitte hört, was ich nicht sage**

**Signale von suizidgefährdeten  
Kindern und Jugendlichen verstehen**

---

**Unter Mitarbeit von Brigitte Nikodem**

**Kösel**

Dieses Buch erschien zuerst 1996 im Kösel-Verlag, München, unter dem Titel *Bitte hört, was ich nicht sage. Signale von Kindern und Jugendlichen verstehen, die nicht mehr leben wollen.*

Die hier vorliegende Ausgabe wurde vollständig überarbeitet.

ISBN 3-466-30540-3

© 2001 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München

Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Umschlag: Fortune, München

Umschlagfoto: Getty Images Deutschland/Uwe Krejci

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Werkdruckpapier  
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

# Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung.....	11

## **Teil I**

### **Aspekte und Hintergründe suizidalen Verhaltens..... 15**

Am Anfang steht die Krise.....	16
Präsuizidales Syndrom.....	18
Einengung.....	19
Aggressionsumkehr.....	25
Suizidphantasien.....	28
Suizidtheorien.....	29
Die soziologische Suizidtheorie.....	30
Die Narzissmustheorie.....	39
Lerntheoretisch-sozialpsychologische Erklärungsansätze.....	43
Der eklektische Ansatz.....	48

Alarmzeichen . . . . .	50
Auffälliges Verhalten . . . . .	50
Sprachliche und bildliche Ebene . . . . .	65
Psychische Veränderungen . . . . .	72
Somatische Beschwerden . . . . .	77
Verlusterfahrungen . . . . .	78
Realpraktische Schritte . . . . .	80
 Suizidales Verhalten . . . . .	 81
Suizidales Verhalten bei Kindern . . . . .	82
Suizidales Verhalten bei Jugendlichen . . . . .	88
 Familienstruktur . . . . .	 94
Gewaltfamilien . . . . .	95
Trennungsfamilien . . . . .	96
Wir-haben-keine-Probleme-Familien . . . . .	99
Symbiotische Familien . . . . .	102

## **Teil II**

### **Prävention und Hilfe . . . . . 105**

Primäre Prävention . . . . .	107
Beruf: Eltern . . . . .	108
Gesellschaftliche Einflüsse . . . . .	132
Prävention in der Schule . . . . .	142

Sekundäre Prävention .....	152
Der Umgang mit Krisen .....	152
Der Umgang mit Alarmzeichen.....	153
Der Umgang mit suizidalem Verhalten.....	157
Tertiäre Prävention.....	164
Stationäre Behandlung.....	164
Medikation .....	166
Wiederholungsgefahr.....	167
Ambulante Dienste .....	168
Therapie.....	169

**Anhang..... 181**

Dank .....	181
Hilfreiche Adressen und Anlaufstellen.....	182
Literaturempfehlungen .....	189





# Vorwort

Als dieses Buch 1996 in seiner ersten Auflage veröffentlicht wurde, war allen Beteiligten klar, um welch schwieriges und brisantes Thema es sich dabei handelt. Immer wieder lesen und hören wir von Suizidfällen junger Menschen. Deren Anzahl ist während der letzten Jahre relativ konstant geblieben. Trotzdem hat sich während der letzten Jahre einiges verändert. Die Situation der Kinder und Jugendlichen hat sich eher verschlechtert als verbessert, was sich in erster Linie durch stark zunehmende Gewalttaten zeigt. Es werden immer mehr junge Menschen straffällig und die Täter werden immer jünger.

Nun kann man die Frage stellen, was Gewalt mit Suizidalität zu tun hat. Vor allem im ersten Teil dieses überarbeiteten Buches versuche ich die aggressive Komponente der Suizidalität und ihre Entstehungsgeschichte herauszuarbeiten.

Junge Menschen werden immer mehr zu »Masseneremiten« herangezogen, die über wenig Frustrationstoleranz und Konfliktbereitschaft verfügen. Sie lernen kaum mehr Grenzen kennen und suchen diese durch Gewalterfahrungen. Grenzenlosigkeit und Langeweile sind wichtige Faktoren bei der Zunahme von Gewalt. Dazu kommt, dass wir Erwachsenen oft zwischen Überbehütung und Verwöhnung einerseits und mangelndem Engagement andererseits schwanken. Mit beidem entwerten wir die Persönlichkeit unserer Kinder, ein Aspekt, der gerade während der letzten Jahre stark an Bedeu-

tung gewonnen hat. Diese Entwertung macht die jungen Menschen immer wütender und drückt sich schließlich in massiver Gewaltanwendung aus.

Diese Gewalt kann als eine Vorstufe zur Suizidalität gesehen werden, da die Aggression sich (noch) nach außen richtet, in manchen Fällen wie beispielsweise bei Amokläufern aber auch im Suizid endet. Um einen Suizid zu begehen, muss bereits ein hohes aggressives Potenzial vorhanden sein, anderenfalls wäre dieser Akt, Hand an sich zu legen, undenkbar. Die Wut und der Hass auf andere werden hier gegen sich selbst gerichtet.

Mit diesem Hintergrund habe ich das Buch grundsätzlich überarbeitet. Auch der zweite Teil ist neu gegliedert und soll klare Anregungen zur Prävention geben.

*Helga Käsler-Heide*

# Einleitung

»Warum?« ist die erste Frage, die uns einfällt, wenn ein Mensch sich das Leben nehmen wollte. Warum will jemand, noch dazu ein Kind oder ein junger Mensch, (so) nicht mehr weiterleben? Haben wir nicht alles getan? Was haben wir nicht bemerkt? Wo haben wir versagt? Viele Fragen, gepaart mit Selbstvorwürfen, Unsicherheit und Ängsten, tauchen auf.

Wir wollen uns mit unserem Buch speziell an Eltern, Erzieher, Sozialpädagogen und Lehrer wenden – überhaupt an alle Menschen, die in ihrem Alltag und in ihrer täglichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben. Wir hoffen, dass wir ihnen Anregungen geben können, um suizidales, also suizidgefährdetes Verhalten rechtzeitig zu erkennen, aber auch um mit eigenen Gefühlen wie Ängsten, Wut und Unverständnis etwas besser umgehen zu lernen. Wir beziehen uns ausschließlich auf das *suizidale Verhalten* von jungen Menschen, das heißt, wir beschäftigen uns *nicht* mit der Trauer und den Problemen *nach einem vollzogenen Suizid*.

Suizide werden häufiger von Jungen begangen (1998 schieden in Deutschland 622 Jungen und 171 Mädchen bis zum Alter von 25 Jahren freiwillig aus dem Leben), aber die Zahl der Suizidversuche liegt bei den Mädchen ungleich höher. Mädchen leben wesentlich stärker die emotionale Seite aus und bekommen dabei zu wenig Beachtung. Doch gerade in diesem Bereich liegt es im Argen, und aus diesen Gründen wollen wir das Bewusstsein ein wenig mehr für die Problema-

tik der Mädchen schärfen. Nicht zuletzt deshalb weisen wir immer wieder konkret auf die Situation der Mädchen hin.

Suizidales Verhalten kann niemals auf nur *eine* Ursache zurückgeführt werden. Dieses Buch soll ein Versuch sein, die Komplexität der Hintergründe zu beleuchten und Möglichkeiten der Prävention aufzuzeigen. Wie kann es dazu kommen, dass junge Menschen den Gedanken fassen, nicht mehr weiterleben zu wollen? Welche Probleme erscheinen ihnen so ausweglos und unüberwindbar? Was geht in ihnen vor? Welche familiären Konstellationen können im Hintergrund stehen? Wir möchten mit diesen Fragestellungen unter anderem zeigen, dass sich Konflikte über Generationen hinziehen und schließlich in suizidalem Verhalten enden können. Der *erste Teil* des Buches soll somit einen Überblick über verschiedene Aspekte und Hintergründe eines Suizidversuchs geben.

Junge Menschen, die den Gedanken an Selbsttötung fassen, befinden sich in einer Krise, in der sie keine Möglichkeiten zur Bewältigung ihrer Schwierigkeiten mehr sehen beziehungsweise zur Verfügung haben. Gibt es so etwas wie einen gemeinsamen Nenner? Was sind die Hintergründe für ein derartiges Verhalten? Durch die Vorstellung verschiedener Theorien werden unterschiedliche wissenschaftliche Ansätze erklärt.

Die beste Möglichkeit, suizidales Verhalten zu verhindern, liegt im frühzeitigen Erkennen der Alarmzeichen, die wir anhand vieler konkreter Beispiele ausführlich beschreiben. Den Übergang von den ersten Anzeichen zum tatsächlichen Handeln erklärt das »präsuizidale Syndrom«, das erstmals von Erwin Ringel, einem Wiener Psychiater und Psychotherapeuten, beschrieben wurde. Dabei wird eine dem Suizid vorausgehende charakteristische psychische Befindlichkeit aufgezeigt. Dazu gehören Einengung, gehemmte und gegen die eigene

Person gerichtete Aggression und Suizidphantasien. Ein Selbsttötungsversuch entsteht nicht im luftleeren Raum oder kommt nicht »aus heiterem Himmel«. In der Regel geben die jungen Menschen vielerlei Alarmzeichen von sich, die jedoch erkannt und richtig interpretiert werden müssen.

Der Übergang von den ausgesandten Alarmzeichen zu suizidalem Verhalten ist manchmal minimal. Trotzdem wollen wir versuchen, Unterschiede aufzuzeigen. Dabei soll suizidales Handeln bei Kindern und Jugendlichen getrennt dargestellt werden. Ein Suizidversuch zeigt immer auch eine Beziehungsstörung auf. Bei Kindern betrifft dies in erster Linie die Familie, bei Jugendlichen muss ebenso der engste Freundeskreis mit in Betracht gezogen werden. Welche Faktoren führen dazu, dass junge Menschen keinen anderen Ausweg mehr sehen, als das System, in dem sie leben, durch suizidales Verhalten zu durchbrechen? Da die familiären Verhältnisse einen großen Einfluss auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen haben, gehen wir weiter auf die das Familienmilieu beeinträchtigenden Faktoren und typische Familienkonstellationen ein.

Im ersten Absatz dieser Einleitung stellten wir die Frage, warum Kinder und Jugendliche (so) nicht mehr weiterleben wollen. Die meisten jungen Menschen haben eine sehr klare Vorstellung davon, wie ihr Leben weitergehen soll. Nämlich nicht so wie bisher. Im *zweiten Teil* dieses Buches wollen wir deshalb auf die Prävention eingehen. Darauf, was wir bereits im Vorfeld tun können, um suizidales Verhalten zu verhindern, die so genannte primäre Prävention, aber auch auf die Krisenintervention und den Umgang mit akut suizidalen Kindern in Form der sekundären Prävention und schließlich auf die Nachsorge als tertiäre Prävention, denn Nachsorge ist gleichzeitig Vorsorge. Leitgedanke der primären Prävention

soll die Bedeutung der Grenzen für unsere Kinder und Jugendlichen sein, mit der wir uns in diesem Buch ausführlich beschäftigen.

Wenn wir von suizidalen Kindern und Jugendlichen sprechen, dann sind dies in erster Linie Schüler. Die Bedeutung von Schule und Leistung beziehungsweise Schulversagen wollen wir deshalb eigens hervorheben.

Doch trotz aller Bemühungen kann es zu einem Suizidversuch kommen und eine Fahrt in die Klinik notwendig werden. Doch was passiert nach der Klinikaufnahme? Worauf müssen Angehörige achten? Die Erwachsenen sollen gestärkt werden in ihrem Wahrnehmungsvermögen und lernen, Rat, aber nicht Schläge zu geben. Sie sollen wachsamer werden in einer suizidalen Welt und angstfreier damit umgehen können.

Die Nachsorge und die Notwendigkeit einer Veränderung wollen wir im letzten Kapitel »Therapie« hervorheben. Familientherapeuten betrachten die Familie als ein System, ein Beziehungsgefüge, das durch ein Symptom – hier Suizidalität – gestört werden kann. Da dieses Symptom nur im Zusammenhang mit dem gesamten System Familie gesehen werden kann, ist es in den meisten Fällen hilfreich, gemeinsam mit familientherapeutischer Unterstützung nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Einzeltherapie kann in manchen Situationen zusätzlich erforderlich sein. Beispiele hierfür werden wir am Ende des Buches aufzeigen.

In unserer schnelllebigen Welt ist es schwieriger denn je geworden, Kinder zu erziehen. Deshalb wollen wir mit unserem Buch Eltern und Erzieher unterstützen, auf gesamtgesellschaftliche Hintergründe hinweisen und Mut machen, etwas früher wahrzunehmen und auf alte Fähigkeiten in sich zu vertrauen.

## Teil I

# Aspekte und Hintergründe suizidalen Verhaltens

Alle Eltern erschrecken zunächst, wenn sie damit konfrontiert sind, dass ihr Kind so verzweifelt ist, dass es keinen anderen Ausweg mehr gesehen hat, als seinem Leben ein Ende setzen zu wollen. Für Eltern ist es eine schreckliche Vorstellung, dass der Mensch, dem sie das Leben geschenkt haben, sich das Leben nehmen, das heißt einen Suizid begehen wollte.

Das Wort Suizid ist abgeleitet vom lateinischen Verb *sui caedere*, was »sich töten« bedeutet. Nicht zuletzt deshalb ist die Übersetzung »Selbsttötung« wesentlich angebrachter, als moralisierend von Selbstmord oder Selbstmordversuch zu sprechen. Diese Wortwahl stempelt eine Verzweiflungstat zum kriminellen Handeln. Trotzdem dürfen wir diese »kriminelle« Seite der Selbsttötung nicht aus dem Auge verlieren, denn ein Suizid beziehungsweise Suizidversuch ist letzten Endes ein gewalttätiger Akt. Er ist eine Form von Gewalt, die gegen sich selbst gewendet wird. Unter diesem Blickwinkel kann man auch das zunehmend gewalttätige Verhalten vieler Kinder und Jugendlichen betrachten. Diese Gewalt kann als ein Signal ihres grenzenlosen Unglücklichseins und damit als eine Vorstufe suizidalen Verhaltens gesehen werden.

Gewalt als Vorstufe  
suizidalen Verhaltens

Junge Menschen erleben manchmal die Situation, in der sie leben, als unerträglich und wollen das Unerträgliche so nicht mehr länger ertragen. Sie haben das Gefühl, dass sich unbedingt etwas verändern muss. Gerade hier ist ein wichtiger Punkt zu beachten: Ein suizidaler junger Mensch will in der Regel nicht tot sein, er will so nicht weiterleben!

Bevor es überhaupt zu suizidalem Verhalten kommt, steckt ein Mensch in einer schweren Krise. Krisen sind uns allen wohl vertraut. »Ich glaube, ich krieg die Krise« ist ein geflügeltes Wort, das jeder irgendwann in seinem Leben in dieser oder in einer ähnlichen Form sagt oder denkt. – Doch wann kommen wir in eine Krise?

## **Am Anfang steht die Krise**

Unter einer Krise versteht man eine Situation, in der unsere bisherigen Mittel und Konzepte nicht mehr ausreichen, um die aktuellen Schwierigkeiten zu bewältigen. Dies kann ein Gefühl von Beunruhigung, Besorgnis bis hin zu Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit bewirken. Es handelt sich dabei um Situationen, für die wir nicht gewappnet sind, weil sie zu stark, zu übermächtig, zu heftig, zu schnell eintreten, zu massiv usw. sind. Das Wörtchen »zu« spielt dabei eine große Rolle. Das Resultat ist das Gefühl, diesem Ereignis vollkommen ausgeliefert zu sein, weil wir keine Idee haben, wie wir uns noch weiter verhalten können, damit sich die Situation für uns bessert.

Man unterscheidet zwischen der traumatischen Krise, der Krise, die durch ein traumatisches Ereignis wie zum Beispiel den Tod eines nahe stehenden Menschen ausgelöst wird, und



der Veränderungskrise. Veränderungskrisen sind Krisen, die alle Menschen durchleben – beispielsweise die Pubertät oder der Eintritt ins Rentenalter, um nur zwei klassische lebensverändernde Beispiele zu nennen.

Die meisten Menschen müssen im Laufe ihres Lebens mehrere Krisen meistern und lernen damit, dass es trotz anfänglicher Beunruhigung oder gar Hoffnungslosigkeit dann doch irgendeine Lösungsmöglichkeit gibt. Dennoch geraten wir in neuen Belastungssituationen oft wieder in eine Verfassung, in der wir den Mut und unsere innere Haltung verlieren und nicht mehr wissen, was wir überhaupt noch tun können.

Traumatische Krisen  
und Veränderungs-  
krisen

Aus dem Blickwinkel eines Kindes erscheinen diese Ausweglosigkeit und das Ausgeliefertsein noch weitaus schlimmer. Kinder haben noch nicht den Überblick wie Erwachsene, und Kinder befinden sich in einer Abhängigkeitsstruktur. Die Welt besteht in allererster Linie aus den Eltern. Auch Jugendliche stehen noch nicht auf eigenen Füßen und sind noch von ihren Eltern abhängig (auch wenn sie darüber meist anderer Meinung sind).

Wie kommt es nun dazu, dass Kinder und Jugendliche den tragischen Schritt tun und Hand an sich legen?

Alle haben ein Motiv, in der Regel leben sie schon länger in einer Krisensituation, der sie sich hilflos ausgeliefert fühlen. In Lebenslagen wie diesen braucht es manchmal nur noch einen kleinen Anlass, den berühmten Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt, der schließlich zum letzten auslösenden Faktor wird. Lang anhaltende Krisensituationen, die Kinder oder Jugendliche nicht mehr bewältigen können, können Grund für sie sein, zu fliehen und sich zu entziehen. Die Krise ist somit die Vorstufe zu suizidalem Verhalten.

Damit aus einer Krisensituation allmählich und oft schleichend suizidales Verhalten wird, müssen aber noch weitere Faktoren mit hinzukommen, die mit der Bezeichnung »präsuizidales Syndrom« zusammengefasst werden.

## Präsuizidales Syndrom

Der Suizidversuch wird oft durch eine scheinbare Kleinigkeit ausgelöst, wie dies manchmal in Abschiedsbriefen von jungen Menschen zu lesen ist. In manchen Fällen erscheint uns der angegebene Grund als wenig verständlich. Wie kann man sich wegen so einer Kleinigkeit das Leben nehmen wollen?

Wir können davon ausgehen, dass jeder Suizid eine Vorgeschichte hat. Der Streit mit der Freundin oder das Verbot des Vaters, nicht mehr in die Disko gehen zu dürfen, sind nicht der eigentliche Grund. Diese Vorgeschichte wird in der Literatur nach dem bereits in der Einleitung genannten Erwin Ringel als das »präsuizidale Syndrom« beschrieben.

Kann man erkennen, ob Kinder oder Jugendliche suizidal sind? Wir denken ja, aber wir müssen lernen, ohne Scheu und eigene Ängste aufmerksam hinzusehen und wahrzunehmen. Ringel spricht von drei Faktoren, die jedem suizidalen Verhalten vorausgehen: Er beschreibt vier verschiedene Arten von *Einengung*, die sich gegenseitig bedingen und eng miteinander zusammenhängen, die *Aggressionsumkehr* sowie *Suizidphantasien*.

## Einengung

### *Situative Einengung*

Die erste Form von Einengung ist die Einengung durch mehrere belastende Umstände, die sich allmählich summieren. Es handelt sich dabei um Situationen, die für die jungen Menschen in irgendeiner Form so problematisch sind, dass sie das Gefühl haben, dieser oder mehreren Situationen vollkommen ausgeliefert und dagegen machtlos zu sein. Sie fühlen sich eingengt, und mit dem Eindruck, sich in einer Sackgasse zu befinden, wächst das Gefühl der Ohnmacht gegenüber der äußeren Bedrohung.

Wie und wo kann sich bei Kindern solch eine situative Einengung zeigen?

Meist beginnt eine situative Einengung relativ harmlos und steigert sich zusehends:

Sebastian, gerade neun Jahre alt, verkracht sich mit seinem besten Freund. Auch zu Hause wird die Stimmung allmählich immer angespannter, weil Sebastians Eltern häufig miteinander streiten. Er spürt deutlich, dass für ihn im Augenblick keine Zeit übrig ist. Die Gereiztheit findet ihren Höhepunkt, als der Vater auch noch seine Stelle verliert. Die Familie muss finanziell kürzer treten und Extrawünsche können nicht mehr erfüllt werden. Selbst ein Ausflug in die Eisdielen muss vorher genau überlegt werden. Sebastian schämt sich, mit seinen Klassenkameraden materiell nicht mehr mithalten zu können. Die Eltern sind mit eigenen Sorgen belastet und nehmen Sebastians Nöte kaum wahr. Um sich eine Ersatzbefriedigung zu holen, beginnt Sebastian zu stehlen. Einige Zeit geht es gut, doch schließlich wird er erwischt. Der Vater lässt seine Wut und seine Enttäuschung an ihm aus und verprügelt ihn. Se-

bastian geht immer seltener zur Schule und bekommt schließlich ein schlechtes Zeugnis. Die Angst vor erneuten Strafen ist nach dieser situativ zugespitzten Zeit so groß, dass er nicht wagt nach Hause zu gehen und in seiner Verzweiflung einen Suizidversuch begeht.

Die situative Einengung allein löst noch keinen Suizidversuch aus, denn der Selbsterhaltungstrieb des Menschen wird dadurch nur wenig angetastet. Erst durch die Wechselwirkung mit den im Folgenden beschriebenen Dimensionen von Einengung kann suizidales Handeln zustande kommen.

An dieser Stelle wollen wir noch ein weiteres Problem und Beispiel situativer Einengung ansprechen, das sich den jungen Menschen unserer Zeit zunehmend stellt.

Kinder und Jugendliche sind zum Teil wesentlich umweltbewusster geworden. Die Wahrnehmung der anwachsenden Umweltverschmutzung und entsprechende Warnungen, beispielsweise das Ozonloch betreffend, beeinflussen unsere Jugend ebenfalls. Ängste vor wesentlich schlechteren Lebensbedingungen in der Zukunft können gleichfalls zu einem resignativen Verhalten führen.

### *Dynamische Einengung*

Das zweite Problem, das zur situativen Einengung hinzukommt, ist die spezifische Stimmung, die derartige Situationen begleitet. Ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung, Depression oder Resignation («Ich kann ja doch nichts ändern») kann zu verschiedenen Reaktionen von Passivität bis hin zur Panikreaktion führen. Werden sie nicht erkannt und aufgefangen, bekommen sie eine machtvolle Eigendynamik und können schließlich einen Suizidversuch auslösen.

Sebastian litt zunächst unter der Trennung von seinem besten Freund. Er wurde sehr traurig und schließlich auch wütend, als der Streit über lange Zeit anhielt. Durch diese Wut war er in der Schule oft streitsüchtig, eckte bei immer mehr Kindern an. Sebastian hatte keine Vorstellung davon, wie er etwas verändern könnte. Er war völlig hilflos und traurig. Gleichzeitig verstärkte die familiäre Misere sein Gefühl von Hoffnungslosigkeit. Er hatte keine Bewältigungsstrategien zur Verfügung, um aus seiner eingeschränkten Gefühlswelt zu entfliehen. Er konnte sich auf nichts mehr konzentrieren. Seine Gedanken drehten sich im Kreis. Die gesamte Welt kam ihm entsetzlich und seine Situation völlig aussichtslos vor.

Fehlende Bewältigungsstrategien

Mit solch einem depressiven Grundgefühl ziehen sich viele Kinder und Jugendliche häufig von ihrem Freundeskreis zurück, hören zum Beispiel lieber in ihrem Zimmer Musik, als nach draußen zu gehen. Hier wird ein Teufelskreis sichtbar: In einer bedrückten Stimmung hören sich die jungen Menschen in der Regel solche Musik an oder lesen Texte, die diesen Gefühlen entsprechen. Dies wiederum verstärkt ihre Gemütsverfassung, und es wird Eltern und Erziehern nur mit viel Geduld möglich sein, sie da wieder herauszureißen. Denn vor allem Jugendliche beharren in ihrem starken Autonomiebedürfnis auf selbst gewählten Rückzugsräumen und sind oft schwer zugänglich.

Grundvoraussetzung dafür, dass wir Zugang zu ihnen bekommen, ist es, die Gefühle der Kinder und Jugendlichen ernst zu nehmen. Mit Aufforderungen wie »Nun nimm dich doch mal zusammen«, »Lass dich nicht so gehen« oder »In deinem Alter musste ich noch mit ganz anderen Dingen fertig werden« können wir sicher sein, dass die jungen Menschen

sich unverstanden fühlen und wir sie auf der emotionalen Ebene verlieren.

Kinder ernst zu nehmen bedeutet auch, dass wir ihnen den Freiraum und die Akzeptanz geben müssen, ihre Gefühle auszuleben. Solange unsere Kinder »lieb« sind, sie sich freuen, lachen und fröhlich sind, haben wir keine Probleme, sie so anzunehmen, wie sie sind. Wir können beruhigt und stolz auf unseren Nachwuchs blicken.

Was ist aber mit all den anderen Gefühlen, die ebenfalls ein Teil unseres Lebens sind? Wie reagieren wir, wenn die Kinder Kritik anbringen wollen, wenn sie ärgerlich, wütend oder verzweifelt sind? Häufig passen diese Emotionen nicht in unser Bild vom Kind, wie wir es haben wollen. Oder wir haben (scheinbar) nicht genügend Zeit, um uns darum zu bemühen, diese Gefühle ernst zu nehmen und sie zu hinterfragen. Was steckt dahinter, wenn mein Kind sich zurückzieht und kaum etwas isst? Was will es von mir, wenn es tobt und mich beschimpft? Was ist passiert, wenn es wütend auf andere ist und sie am liebsten auf den Mond schießen will?

Kinder müssen lernen können, dass alle Gefühle, die wir haben, zu uns gehören. Genauso, wie wir nett, zuvorkommend und hilfsbereit sein können, sind wir auch aggressiv, traurig oder verletzend. Wir können den Kindern vorleben, dass dies alles zum Leben gehört, und sie gleichzeitig lehren, mit diesen Gefühlen adäquat umzugehen. Zu diesen Fähigkeiten gehört auch zu lernen, die eigenen Gefühle zu akzeptieren und sie zu hinterfragen. Unsere Kinder sehen uns als Vorbilder, und wir sollten versuchen, als solche zu leben!