Interview

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Professor für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien an der Universität Zürich

Die psychische Entwicklung

Eltern können viel dafür tun, dass ihr Kind sich psychisch gut entwickelt. Im Interview erklärt Guy Bodenmann, worauf sie achten sollen.

Welchen Einfluss hat die Familienform auf das Befinden des Kindes?

Einen viel geringeren als man meinen könnte. Es kommt wesentlich mehr darauf an, wie Familie gelebt wird, als auf die Familienform selbst. Dennoch zeigen Studien, dass Kinder, die in einer Zweielternfamilie aufwachsen, die besten Entwicklungsbedingungen haben, vorausgesetzt die Beziehung der Eltern ist zufriedenstellend und die Kinder sind nicht immer wieder destruktiven Konflikten ausgesetzt. Die Zweielternfamilie ist also nicht per se ein Garant für ein hohes psychisches Wohlbefinden des Kindes. Die Stärke dieser Familienform liegt vor allem darin, dass sie über mehr emotionale, finanzielle und zeitliche Ressourcen verfügt als Alleinerziehende.

Warum sind Alleinerziehende im Nachteil?

Genau wegen der Frage der Ressourcen. Alleinerziehende müssen oft ein hohes Arbeitspensum auf sich nehmen und haben dadurch weniger Zeit für ihr Kind. Zudem können sie nicht auf die Unterstützung eines Partners oder einer Partnerin zählen, wenn sie ans Limit kommen. Sie stemmen ein überwältigendes Paket an Herausforderungen allein.

Wo sehen Sie den Grund dafür, dass auch Patchworkfamilien für Kinder eine Herausforderung sein können?

Ein Kind kann nur zu einer beschränkten Anzahl Menschen eine intensive Bindung aufbauen. Ein etabliertes Bindungsgefüge möchte es daher möglichst erhalten. Durch eine Trennung oder Scheidung fällt aber genau dieses auseinander, und es kommen Stief- oder Halbgeschwister, neue Partnerinnen oder Partner der Eltern und neue Grosseltern dazu. Das Kind muss sich bindungsmässig neu ausrichten, was anspruchsvoll ist. Viele Kinder haben Mühe, die neue Situation gefühlsmässig zu verarbeiten. Eine Studie zeigt, dass Kinder sechs Jahre nach einer Scheidung immer noch nicht alle «neuen Familienmitglieder» zu «ihrer» Familie zählen.

Wie können Eltern günstige Bedingungen für die psychische Entwicklung ihres Kindes schaffen?

Eine wichtige Grundlage bildet die Zeit. Kinder brauchen viel Zeit. Die stärkste Bindung entwickeln sie zu jener Person, die am meisten Zeit mit ihnen verbringt. Wichtig ist aber auch die Qualität der Zeit: Eltern und Kind tut es gut, wenn sie schöne Momente miteinander erleben. Das stärkt die Bindung. Allerdings kann die qualitativ tolle Zeit mit dem Kind am Wochenende einen Zeitmangel unter der Woche nicht kompensieren. ↪

Das Erleben von schönen Momenten stärkt die Bindung zwischen Eltern und Kind.

Buchtipps

Was Paare stark macht. Guy Bodenmann und Caroline Fux, Beobachter Edition, 2021.
Mit ganzem Herzen lieben. Guy Bodenmann, Patmos Verlag, 2021.

Ein Kind braucht seine Eltern manchmal auch, wenn es gerade nicht passt. Können die Eltern sich ihm in solchen Momenten prompt zuwenden, signalisieren sie ihm, dass Mami oder Papi für es da sind, wenn es sie braucht. Solche Erfahrungen stärken bei ihm das Gefühl, bedeutsam zu sein und geliebt zu werden. Ein barsches «Jetzt habe ich keine Zeit!» gibt ihm zu verstehen, dass anderes wichtiger ist. Es ist essenziell für eine sichere Bindung der Kinder, dass Eltern erkennen, wann ihr Kind sie unmittelbar braucht, und dass sie es nicht zu häufig auf später vertrösten. Wem oder was man Zeit widmet, ist Ausdruck dafür, was einem wichtig ist.

Gibt es weitere Faktoren, die sich günstig auf die psychische Entwicklung auswirken?

Bindung ist der wichtigste Faktor. Ein Kind muss spüren, dass es wichtig ist und man es für wert hält, ihm Zeit und Liebe zu schenken. Durch eine gute Bindung zu den Eltern kann es ein stabiles Selbstwertgefühl aufbauen. Bindung entsteht, wenn die Eltern von Anfang an verlässlich und prompt auf ihr Kind reagieren. Bindungserfahrungen führen zudem zur Ausbildung von Selbstwirksamkeitserwartungen. Ein Baby signalisiert durch Weinen, dass es jemanden braucht. Reagieren die Bezugspersonen prompt auf seine Signale, lernt das Kind nicht nur, dass es geliebt wird und wertvoll ist, sondern auch, dass es mit seinem Verhalten etwas bewirken kann. Die emotionale Sicherheit zum einen und die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit zum anderen führen dazu, dass das Kind eine starke Widerstandsfähigkeit entwickelt.

Neben Liebe braucht ein Kind auch wertschätzende Lenkung, es braucht Strukturen, sinnvolle Grenzen und altersgerechte Regeln. Erst beide Aspekte zusammen, die elterliche Wärme und Unterstützung auf der einen Seite und die Lenkung auf der anderen Seite, schaffen einen Kontext, der der Entwicklung des Kindes förderlich ist.

Was ist in einer Familie für Kinder besonders belastend?

Wenn das Paar- und Familienklima vergiftet wird durch häufiges destruktives Streiten, ohne dass Konflikte konstruktiv gelöst werden. Oft sind Eltern, die sich viel streiten, psychisch belastet. Dadurch sind sie weniger offen für ihr Kind, nehmen weniger wahr, was es braucht, kümmern sich weniger um es und sind weniger konsistent in der Erziehung. All das ist für das Kind schädlich. Unter diesen Voraussetzungen steigt das Risiko, dass Kinder sich zu «schwierigen» Kindern entwickeln. Das führt zu einem Teufelskreis: Die Eltern streiten sich noch mehr und machen sich gegenseitig Vorwürfe, weil das Kind schwierig ist.

Wie wirkt sich eine sichere Eltern-Kind-Bindung langfristig aus?

Sie hält ein Leben lang an. Feinfühligkeit für die Bedürfnisse des Kindes ist nicht nur im Baby- und Kleinkindalter wichtig, sondern besonders im Jugendalter. Bindungen werden dann wichtig, wenn wir gestresst sind. Die stressreichste Phase in unserem Leben ist die Pubertät. Hier entsteht oft eine paradoxe Situation: Die Kinder möchten erwachsen sein, sich von den Eltern lösen, und oft stossen sie diese zurück, obwohl sie sie ganz stark brauchen. Für viele Eltern ist diese Phase deshalb eine besondere Herausforderung. Es gilt, das Bindungsbedürfnis hinter dem oppositionellen oder zurückweisenden Verhalten zu erkennen. Die Kinder wollen eben gerade nicht, dass man sie einfach in Ruhe lässt und ihnen aus dem Weg geht. Sie möchten, dass die Eltern weiterhin als sichere Basis zur Verfügung stehen, einfach diskreter und ohne sie wie Kinder zu behandeln.

Ein gutes Familienklima ist wichtig für die psychische Entwicklung des Kindes. Was raten Sie Eltern, die keine harmonische Beziehung führen?

Das Familienklima wird durch drei Faktoren bestimmt. Der erste ist der Umgang miteinander im Alltag, wie nett, zuvorkommend, interessiert und engagiert man sich begegnet. Kinder haben feine Antennen und spüren, wenn es zwischen den Eltern keine Harmonie und keine Wertschätzung gibt. Der zweite Faktor ist die Kommunikation in schwierigen Situationen, in denen die Mutter oder der Vater die Unterstützung des anderen braucht. Das Kind nimmt wahr, ob die Eltern in solchen Momenten füreinander da sind, einander zuhören, sich trösten und unterstützen. Der dritte Faktor ist der Umgang mit Konflikten. Wenn das Familienklima ansonsten gut ist, die Eltern liebevoll miteinander umgehen und eine Kultur der Unterstützung pflegen, kann das Kind Streitigkeiten unter den Eltern besser einordnen, sie fallen weniger ins Gewicht. Konflikte sind für das Kind dann schädlich, wenn es sich emotional nicht sicher fühlt, Angst um die Eltern hat oder befürchten muss, dass sie sich trennen. Problematisch ist aber auch, wenn die Eltern im Alltag kühl und distanziert sind. Unterschwellige Spannungen sind für Kinder ebenso schlimm wie laute, aggressiv ausgetragene Konflikte. Ein gutes Familienklima gibt dem Kind Sicherheit. So wird die Familie zum sicheren Hafen. Ist dieser Hafen jedoch unsicher, stellt das Kind alles in Frage.

Wie reagieren Kinder darauf, wenn sie die Familie nicht als sicheren Hafen erleben?

Sie suchen sich einen anderen Hafen. Diese Kinder verlassen das Elternhaus früh, gehen früh selbst eine Paarbeziehung ein und haben früh Sex, weil das bindungsstiftend ist. Vor allem Mädchen mit unsicheren familiären Bindungen gehen oft eine sexuelle Beziehung ein, obwohl sie das eigentlich noch gar nicht möchten – in der Hoffnung, den Partner dadurch an sich zu binden. Das hat ungünstige Folgen für die Psyche. Kindern, die nie einen sicheren Hafen erlebt haben, fällt es schwer, für ihre eigenen Kinder später selbst ein sicherer Hafen zu sein. Jene Kinder, die ihre Familie als sicheren Hafen empfunden haben, werden ihren Kindern später eher dasselbe bieten können. Für Eltern lohnt es sich also, viel darin zu investieren, dass sie für das Kind zum sicheren Hafen werden.

Gute Frage

Wie soll ich reagieren, wenn mein Kind während eines wichtigen Telefonats meine Aufmerksamkeit will?

Sie müssen erkennen, ob das Kind ein dringliches Bedürfnis hat, zum Beispiel traurig ist, weil im Kindergarten etwas vorgefallen ist, oder ob es bloss aus Langeweile oder um der Aufmerksamkeit willen stört. Im ersten Fall sollten Sie das Telefonat unterbrechen und sich sofort Ihrem Kind zuwenden. Im zweiten Fall vertrösten Sie das Kind auf später. Tun Sie dies nicht, verstärken Sie das unerwünschte Verhalten des Kindes. Kinder, die spüren, dass die Eltern da sind, wenn sie sie wirklich brauchen, werden nicht zu Tyrannen.

{Info}

Hilfe für Paare

Wenn es in Bezug auf das Familienklima harzt, brauchen manche Elternpaare nur einen kleinen Impuls für eine Veränderung. Hier kann das von Guy Bodenmann entwickelte Programm Paarlife zur Pflege der Beziehung viel bewirken. Neben dem kostenlosen Online-Training bietet Paarlife Kurse sowie intensive Trainings für Paare an. Im Training lernen Paare, wie sie angemessen miteinander kommunizieren, Probleme lösen und einander unterstützen können.
paarlife.ch

{Info}

Die Familie

In der Schweiz wachsen Kinder wie folgt auf:
- 71% in der klassischen Zweielternfamilie
- 16% mit einem alleinerziehenden Elternteil
- 7% mit nicht verheirateten Eltern
- je 3% in einer Patchworkfamilie mit verheirateten oder nicht verheirateten Eltern
- 0,1% mit gleichgeschlechtlichen Eltern

(Quelle: Bundesamt für Statistik, 2020)