

KLARO-Text



Schuljahr 2020/2021

Kinder fürs Leben stärken –

Was Eltern tun und lassen können

Ein Gespräch mit der Kinderärztin und Buchautorin Dr. Karella Easwaran.

Die Corona-Krise bedeutet gerade für Eltern enorme Anforderungen und Belastungen. Ihr Alltag ist noch anstrengender geworden, als er ohnehin schon war. Gerade deshalb finden wir die zentrale Botschaft von Frau Dr. Easwaran hilfreich: sich auf Wesentliches zu konzentrieren und den Stress aktiv zu bekämpfen, damit Liebe, Vertrauen und Zuversicht, die in der Beziehung zu unseren Kindern ganz besonders wichtig sind, nicht zu kurz kommen. Das fällt schwer, wenn man eigene Sorgen hat, aber es gibt Möglichkeiten, wie Eltern sich entlasten und damit ihre Kinder unterstützen können.

» **KLARO-Text (KT):** Sie arbeiten seit vielen Jahren als Kinderärztin in Ihrer Praxis. Was beobachten Sie – machen Eltern sich zu viele Sorgen um die Entwicklung und den Gesundheitszustand ihrer Kinder?

Dr. Easwaran: Ja, das tun sie. Gerade in diesen Zeiten haben viele Eltern Ängste, weil aus allen Richtungen – ob in den Medien, von anderen Eltern oder der eigenen Familie – ständig Probleme oder Krankheiten angesprochen werden. Das verunsichert und versetzt sie in eine Art Alarmzustand. Aber Kinder entwickeln und verändern sich ständig. Mit etwas Vertrauen und ein wenig Geduld merkt man oft, dass sich vieles, was zunächst besorgniserregend zu sein scheint, innerhalb von ein bis zwei Tagen in Luft auflöst. Wer aber ständig jede Regung als Problem betrachtet, findet keine Zeit und Ruhe, um mit Zuversicht die Nähe zum Kind zu pflegen und darauf zu vertrauen, dass man Antworten und gute Lösungen finden kann und dass alles wieder gut wird. Stattdessen entsteht ein Dauerstress, der die Beziehung zwischen Eltern und Kindern langfristig belastet. Kein Kind ist perfekt, und nicht jede Auffälligkeit ist problematisch oder gar lebensbedrohlich. Weniger Angst und dafür mehr Vertrauen ist wichtig für eine Eltern-Kind-Beziehung. Das Problem ist nicht, dass man sich fragt, ob ein bestimmtes Verhalten oder ein Befund krankhaft ist. Das Problem sind Ängste und Sorgen, die zu unvernünftigen und unklugen Schlussfolgerungen führen.

KLARO ist jetzt online!

Die neue Internetplattform KLARO-Labor ist eine Seite für alle, die bei Klasse2000 mitmachen: Kinder und deren Eltern, Lehrkräfte sowie Gesundheitsförderinnen und -förderer. Wir bedanken uns herzlich bei der AOK Bayern, die es ermöglicht hat, das Unterrichtsmaterial digital zur Verfügung zu stellen.

» **KT: Wegen welcher Auffälligkeiten und Sorgen kommen Eltern mit Grundschulkindern in Ihre Praxis?**

Dr. Easwaran: Mit der Schule beginnt eine neue Ära. Die Kinder, die nicht mit dem Strom mitschwimmen, fallen dort sehr früh auf. Oft kommen die Eltern drei Monate nach Beginn der 1. Klasse, weil die Lehrkraft gesagt hat: „Ihr Kind hat Konzentrationsstörungen und sollte zur Therapie.“ In der 3. Klasse hören Eltern oft: „Ich weiß nicht, ob Ihr Kind das schafft. Es muss was passieren.“ Dann ist der Schock der Eltern sehr groß, denn sie interpretieren das als vernichtende Aussage: Mein Kind schafft es nicht. Die Eltern fragen sich dann, ob das Kind eine grundsätzliche Störung hat, z. B. eine Konzentrations-, Verhaltens- oder Feinmotorik-Störung, die mit medizinischer Hilfe beseitigt werden kann.

» **KT: Werden Ihrer Meinung nach zu viele Störungen bei Kindern diagnostiziert?**

Dr. Easwaran: Ja, das kann man schon sagen. Natürlich veranlassen die Angst und Sorge der Eltern die Ärzte und Therapeuten dazu, dass sie aufmerksamer werden. Wir versuchen als Kinder- und Jugendärzte einerseits, Probleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, und andererseits möchten wir die Kinder mit unnötiger Diagnostik und Therapiemaßnahmen verschonen. Wenn Eltern aber steif und fest der Meinung sind, dass das Kind eine Krankheit oder ein Problem hat, suchen sie oft so lange, bis sie eine Antwort finden. Es ist verständlich, dass sie dann eine Lösung und Hoffnung in Konzentrationsübungen, Ergo-, Verhaltens- und Sprachtherapien suchen, die ihren Kindern helfen, in der Schule mithalten zu können. Das erzeugt oft viel Stress bei Eltern und Kindern.

» **KT: Sind die Erwartungen der Eltern an das Funktionieren des Kindes in der Schule zu hoch?**

Dr. Easwaran: Leider wird oft vergessen, wie das Gehirn eines Kindes gemacht ist. Kinder sind im

Interview 2020

Fortsetzung von Seite 1

Grundschulalter grundsätzlich unkonzentriert. Sie können sich nicht vier Stunden am Stück konzentrieren und sind nicht dafür gemacht, stundenlang in der Schule zu sitzen, das ist nicht kindgerecht. Manche Kinder schaffen es, stillzusitzen, nicht zu stören und dabei auch noch gute Leistungen zu erbringen, und andere Kinder schaffen das nicht. Das finde ich weitgehend normal. Oft wird in diesem Zusammenhang gefordert, das Kind müsse jetzt lernen, selbständig zu arbeiten. Da frage ich mich: Warum? Das ist noch ein Kind und kann noch nicht alles selbständig machen. Natürlich schaffen manche Kinder das, aber die anderen brauchen unsere elterliche Unterstützung, nämlich genügend Zeit zum Üben. Eine Therapeutin, die das Kind einmal pro Woche 20 Minuten sieht, kann ihm nicht das Einmaleins beibringen – und wenn man dann nach einem Jahr sagt, das Kind müsse Ritalin nehmen, um sich besser konzentrieren zu können, ist das natürlich kein guter Weg. Oft geht es nicht darum, den Kindern eine Therapie oder ein Medikament zu verschreiben, sondern der Kern sind Probleme, bei deren Lösung man auch die Eltern, ihre Ängste und Sorgen klar verstehen und berücksichtigen muss.

» KT: Wie kann man sich das in der Praxis vorstellen?

Dr. Easwaran: Wir Ärzte dürfen nicht nur das Kind betrachten. Oft gibt es auch eine psychosoziale

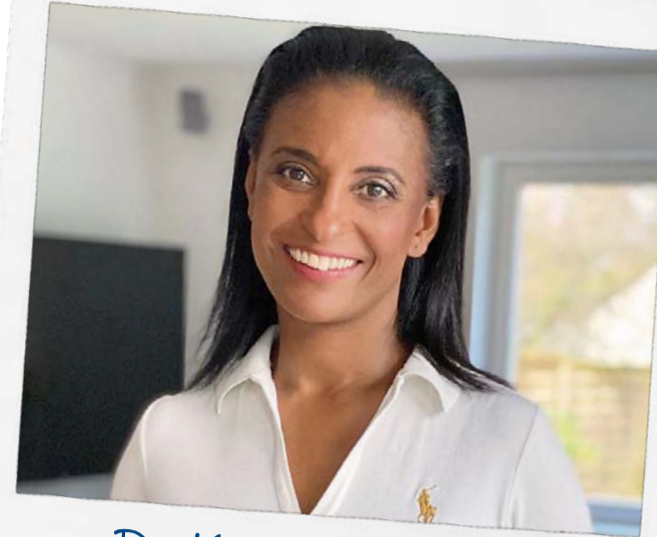
Problematik. Deshalb frage ich die Eltern immer, wie es bei ihnen zuhause geht. Und wenn z. B. der Papa mit einer Krebserkrankung im Krankenhaus liegt, ist es kein Wunder, dass das Kind einnässt oder ein Problem in der Schule hat. Dann versuche ich zu beruhigen und zu erklären, dass es jetzt vorrangig darauf ankommt, dem Kind wieder Sicherheit zu vermitteln – dann wird sich auch das Schulproblem wieder regeln. Das sind gerade für uns Kinderärzte wichtige Themen, und oft sage ich den Eltern: „Dem Kind passiert nichts Schlimmes, aber Sie sind gefährdet und überlastet.“

» KT: Warum haben Eltern so viel Angst, dass etwas mit ihrem Kind nicht stimmt oder sie etwas falsch machen?

Dr. Easwaran: Eltern entwickeln Angst, wenn sie selbst unter Stress stehen. So wie das Familienleben heute gestaltet ist, ist Eltern- und vor allem Mutter-Sein die stressigste Aufgabe der Welt. Sie sollen ein Kind wunderbar großziehen, einen Familienhaushalt führen, eine Beziehung haben und natürlich auch noch einen Job. Die Anforderungen sind hoch, und wir führen nicht nur unser eigenes Leben, sondern auch noch das Leben unserer Kinder ständig mit: wie sind die Noten, hat es genug geübt usw. – das ist so anstrengend! Wenn ein Mensch unter solchem Stress steht, entstehen Argwohn, Angst und Sorge bis hin zu Verzweiflung und Selbstzweifel. Und wenn dann das Kind nicht so funktioniert, wie es soll, dann fangen wir an, es unbewusst als Stress zu betrachten. Und was passiert dann? Wir schnauzen die Kinder an, streiten uns mit ihnen. Darauf reagieren dann wiederum die Kinder, sie werden muffelig, und es wird unangenehm zuhause. Aber ein gutes Gleichgewicht ist Grundvoraussetzung dafür, dass überhaupt alles klappt.

» KT: Ist es denn nicht verständlich, dass Eltern sich für ihr Kind eine optimale Förderung wünschen, damit es gute Zukunftsaussichten hat?

Dr. Easwaran: Kinder können nicht „optimiert“ werden. Ein guter Zeitvertreib mit schönen Spielen und gemeinsame Zeit miteinander ist wichtig für die



Dr. Karella Easwaran
Kinder- und Jugendärztin

Bindung, für die Entspannung und vor allem für die Ruhe der Kinder. In einer ruhigen Situation entfaltet sich das Kind viel besser und lernt auch besser. Wer das Kind aber noch besser machen will, als es schon ist, wird scheitern. Mit zu vielen Bemühungen stressen wir sowohl das Kind als auch uns selbst als Eltern. So entsteht kein Fortschritt. Hier passt der Satz: „Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.“ In der Schule und von den Eltern wird sehr viel Wert auf gute Noten gelegt. Aber der Weg zu guten Noten geht nur über ein gutes allgemeines Befinden des Kindes. Das Kind braucht Selbstbewusstsein, und es muss sich sicher fühlen, um das mit der Schule gut hinzukriegen.

» KT: Wie können Eltern ihre Kinder am besten stärken?

Dr. Easwaran: Indem sie ihrem Kind die wichtigsten Lebensprinzipien mitgeben. Dazu gehören Liebe, Vertrauen, Zuverlässigkeit, Respekt und Selbstachtung – und das lernt ein Kind, indem wir es ihm vorleben. Z. B. lernt es Zuverlässigkeit, indem die Eltern zuverlässig sind. Es geht nicht darum, dass es das ABC oder das Einmaleins lernt, sondern innere Werte, die es im späteren Leben prägen. Wenn ein Kind in seinem Kern gestärkt ist, dann machen wir den Weg frei für sekundäre Stärken wie schulische Erfolge. Diese innere Haltung und Selbstvertrauen entstehen durch die gute und gesunde Bindung zu den Eltern und durch das positive Verhalten der Eltern, die das Kind beobachten und annehmen. Wenn das Kind merkt, dass die Eltern unsicher sind und ständig alles verbessern wollen, dann verliert es sein Selbstvertrauen. Ein ausgeglichenes Kind weiß: Egal, was kommt, ich kann darauf vertrauen, dass meine Eltern für mich da sind. Dann fühlt es sich nicht bedroht und ist meistens auch in der Lage, die Schule halbwegs gut hinzukriegen. Die Eltern können das Kind nur stärken, indem sie erst mal sich selbst stärken und stabilisieren, so dass sie als Vorbild für ihr Kind dastehen und ihm Zuversicht und Vertrauen beibringen können.

» KT: Für Eltern ist es oft nicht leicht, Zuversicht zu vermitteln. Wie kann man das schaffen?

Dr. Easwaran: Sorgen übertragen sich oft auf die Kinder, sie blockieren unsere Denkprozesse und hindern uns daran, unsere Probleme zutreffend zu analysieren und gute Lösungen zu finden. Stattdessen wiederholen wir uns in Endlosschleifen, aber das bringt uns nicht weiter. Deshalb sollte man Sorgen entsorgen und Lösungen finden. Meine Methode des „Beneficial Thinking“ zeigt einfache Wege und Tricks, wie wir unsere ungünstigen Gedanken durch bessere und vorteilhaftere Gedanken ersetzen können, z. B. durch die Kaiserschmarrn-Methode oder durch Stop-Atmen-Denken-Handeln. Das Wichtigste ist, das Kind mit seine Schwächen und Stärken zu akzeptieren und in jeder Lebenslage zu unterstützen, statt krampfhaft ein anderes Kind aus dem eigenen machen zu wollen.

» KT: Vielen Dank für das Gespräch.



Ruhe und Gelassenheit zurückgewinnen – Sorgen kann man ent-sorgen

Chronischer Stress ist nicht nur für die Gesundheit von Erwachsenen schädlich. Studien belegen, dass er sich auch auf die Kinder überträgt und ihre Entwicklung negativ beeinflusst. Dr. Karella Easwaran zeigt, wie man Denkmuster verändern, Stress reduzieren und dadurch zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit für Eltern und Kinder gelangen kann.

Dafür stellt sie zwei einfache „Denkstrategien“ vor, die es Eltern erleichtern, den Kreislauf ihrer Sorgen zu unterbrechen und ihre Gedanken in vorteilhaftere Bahnen zu lenken. Das verringert die Ausschüttung von Stresshormonen und ermöglicht es, bessere Lösungen für Probleme zu finden. Probieren Sie es aus!

Kaiserschmarrn!

Wenn sich unangenehme und wenig hilfreiche Gedanken und Sorgen immer mehr Raum verschaffen, kann es gelingen, sie mit einem Rettungsgedanken zu „löschen“. Die Kraft der eigenen Gedanken kann dazu beitragen, Stress und Ängste zu reduzieren. Das kann man üben und trainieren.

Dr. Easwaran findet, dass jeder so einen Rettungsgedanken haben sollte. Ihrer heißt „Kaiserschmarrn“. Der Name ihres Lieblingsgerichts lässt sofort Erinnerungen hochkommen an seinen köstlichen Duft, an seinen Geschmack, an die Skihütte und die Herzlichkeit der Hüttenwirtin, an die Familienurlaube, die Schönheit des Bergpanoramas, den glitzernden Schnee und die Fröhlichkeit der spielenden Kinder.

Der Rettungsgedanke kann für jeden anders sein. Immer geht es um ein Wort, das eine ganze Kette von positiven Assoziationen freisetzt, indem es an schöne Erlebnisse und angenehme Gefühle erinnert. Wichtig ist es, sich diesen Gedanken in einem ruhigen Moment zurechtzulegen und so einzuprägen, dass man ihn in Stress-Situationen sofort parat hat wie ein Notfallmedikament. Wenn man merkt, dass man kurz davor ist, aggressiv zu werden, zu schreien oder in Panik zu gera-



www.renatealf.de

ten, kann man mit dem Rettungsgedanken die gedankliche Notbremse ziehen und all diese negativen Emotionen entschärfen. Wenn es in der Familie einen gemeinsamen Rettungsgedanken gibt, kann man sich damit auch gegenseitig in vorteilhaftere Denkweisen bringen.

Stop-Atmen-Denken-Handeln (SADH)

In akuten Stress- und Notfallsituationen werden in unserem Gehirn Areale aktiviert, die nur zwei Handlungsmöglichkeiten zulassen – Kampf oder Flucht. Das mag zwar vor vielen Generationen beim Kampf gegen den Säbelzahntiger von Vorteil gewesen sein, in unserem heutigen Alltag bringt uns dieses Muster aber nur selten weiter. Um auch im Notfall den Überblick zu behalten, hilft diese Methode:

STOP: Wenn Sie merken, dass Sie etwas ärgert und Ihre Gefühle Sie überwältigen, sagen Sie – am besten laut – STOP!

Atmen: Atmen Sie mehrmals tief in den Bauch ein und tief wieder aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Das klingt banal, ist aber höchst wirksam. So können wir verhindern, unkontrolliert loszubrüllen oder gar zu schlagen und dadurch die Situation noch zu verschlimmern.

Denken und Handeln: Jetzt hat sich das Gehirn so weit beruhigt, dass wir den Modus „Flucht-oder-Kampf“ verlassen haben, wir können nachdenken. Was ist passiert? Kann ich die Situation ändern, oder muss ich sie akzeptieren? Was kann ich tun, um etwas zu verändern oder um einer Lösung näherzukommen? Brauche ich Hilfe, und an wen könnte ich mich wenden?

In der 3. Klasse lernt Ihr Kind mit KLAROs Zauberformel eine ähnliche Methode kennen – fragen Sie es danach!

Diese Methode kennt auch Ihr Kind schon: die KLARO-Atmung

In der 1. Klasse lernen die Kinder mit KLARO und Klasse2000 die einfachste Entspannungsübung der Welt, das tiefe Ausatmen. Sie wirkt bei Anspannung, Aufregung und unangenehmen Gefühlen. Fragen Sie Ihr Kind, ob es sich noch an die KLARO-Atmung erinnert, die es mit dem KLARO-Atemtrainer geübt hat. Probieren Sie es gemeinsam aus.

„Setze dich bequem auf einen Stuhl, lehne dich an und lege die Arme locker auf die Beine. Du kannst dich auch am Boden auf den Rücken legen. Wenn du möchtest, schließe die Augen. Spüre, wie sich dein Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Jetzt atme langsam tief durch die Nase ein, bis dein Bauch ganz dick ist. Halte die Luft kurz an und atme dann langsam durch den Mund aus, bis die ganze

Luft draußen ist. Nach einer

kleinen Pause atmest du wieder langsam durch die Nase ein. Wiederhole das noch zweimal – oder öfter – öffne die Augen wieder, recke und strecke dich.“

KLAROs Zauberformel hilft bei unangenehmen Gefühlen.



+++ Buchtipp +++

Dr. Karella Easwaran: Das Geheimnis ausgeglichener Mütter

Viele Mütter sind durch Mehrfachbelastung, hohen Erwartungsdruck und große Verantwortung gestresst und erschöpft. Wenn wir aber wissen, wie unser Gehirn funktioniert, können wir Auswege aus dieser Situation finden – das ist die Überzeugung von Dr. Karella Easwaran. Sie beschreibt sehr anschaulich, wie Stress im Gehirn entsteht und wie wir

über veränderte Wahrnehmungs-, Denk- und Handlungsmuster zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude kommen können. Viele Übungen und Checklisten helfen dabei, dass es nicht nur bei guten Vorsätzen bleibt. Dabei geht es keineswegs darum, dass Mütter mit der richtigen Selbstoptimierung doch noch alles unter einen Hut bekommen – das zeigt

das Kapitel über die Bedeutung sozialer Unterstützung und wie man sie organisieren kann. Ein empfehlenswertes Buch nicht nur für Mütter, sondern auch für Väter und alle anderen, die gerne weniger gestresst wären.

Erscheint am 31.8.20 im Kösel Verlag, ca. 242 Seiten, ca. 16 Euro

