

# Die häufigsten Ursachen psychischer Probleme von Kindern



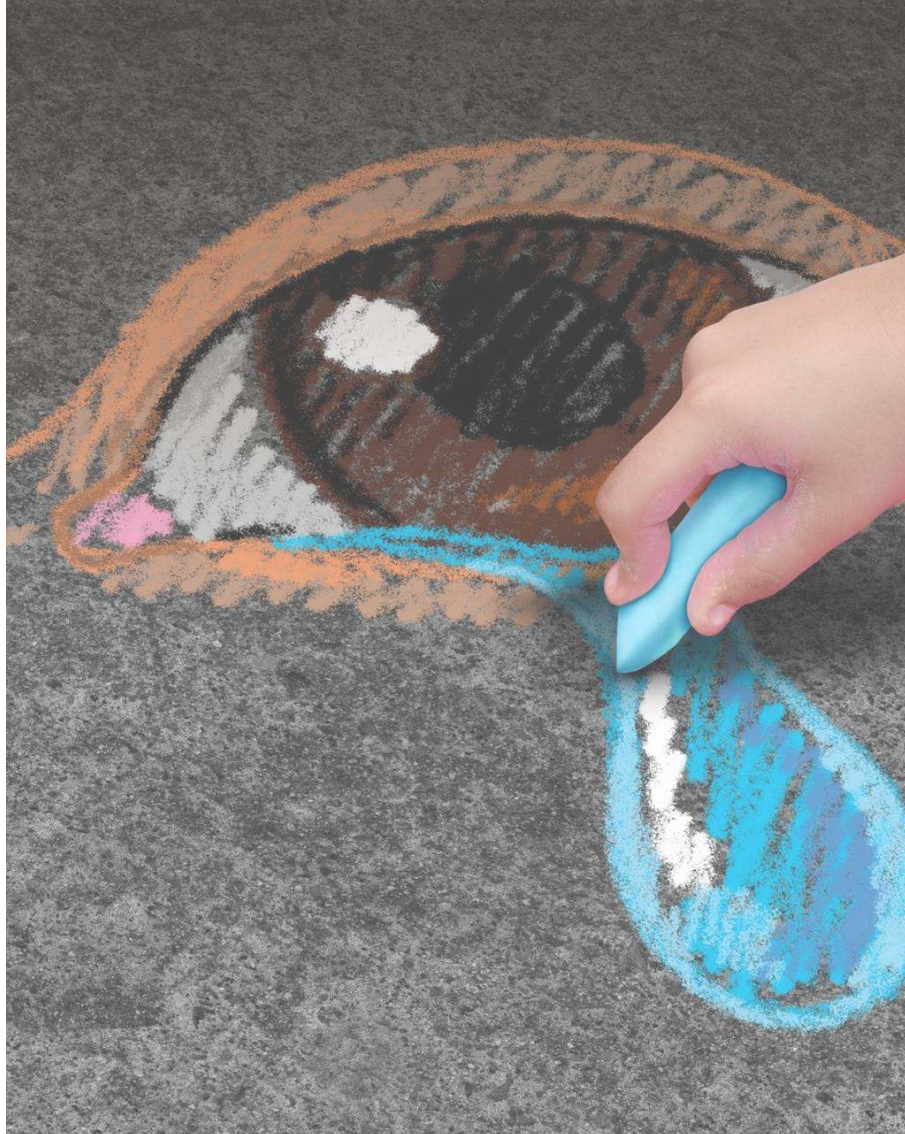
## Warum?

**Warum nur steckt mein Kind in einer psychischen Krise?**

Warum führt sich mein Kind so auf, nur weil es heute eine Jacke anziehen soll?

Warum haut mein Kind immer wieder zu, selbst wenn es weiß, dass es dann Ärger gibt?

Warum diskutiert mein Kind bei den Hausaufgaben ewig herum, statt sie einfach zu erledigen?





Oder, wenn es um psychische Erkrankungen geht:

Warum hat mein Kind eine Depression?

Warum ritzt sich mein Kind?

Warum hat mein Kind an jedem Morgen solche Bauchschmerzen, dass es nicht in die Schule kann?

Warum hungert mein Kind und zählt bei jedem Essen die Kalorien auf, die es zu sich nimmt?

All diese Beispiele haben eine wesentliche Sache gemeinsam.



Viele Eltern kommen zu mir und fragen mich:

„Warum macht mein Kind das?  
Eigentlich hat es doch nur  
Nachteile durch sein Verhalten.  
Wir verstehen das nicht.“

Nach außen hin wirkt es völlig  
unlogisch, dass dein Kind sich so  
verhält und fühlt.

Und dennoch gibt es einen Grund.



Und dieser Grund ist  
nur zum Teil offensichtlich.

Dieser Grund ist UNBEWUSST.

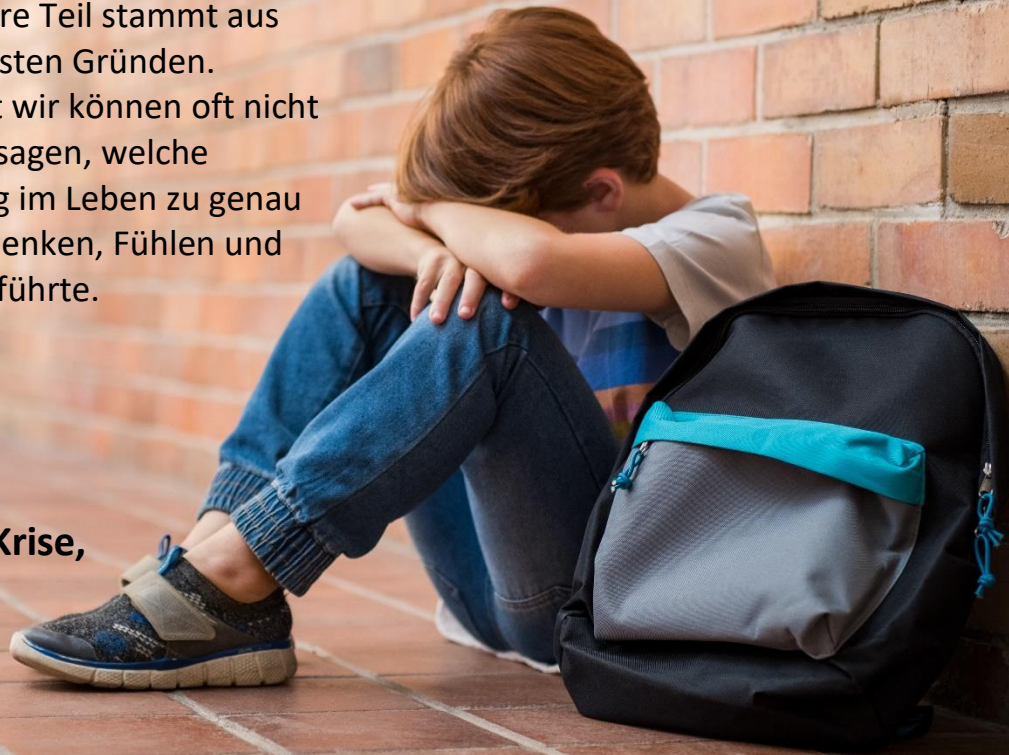
So wie ein Eisberg nur zum Teil  
oberhalb des Wassers sichtbar ist,  
ist auch nur ein Teil unserer  
Psyche dem Bewusstsein  
zugänglich.



Unser Fühlen, Denken und Handeln entstehen nur zum Teil aus Gründen, die wir bewusst begreifen können.

Der andere Teil stammt aus unbewussten Gründen. Das heißt wir können oft nicht bewusst sagen, welche Erfahrung im Leben zu genau diesem Denken, Fühlen und Handeln führte.

**Fest steht: Jede psychische Krise, jede psychische Erkrankung hat einen Grund.**



Dieser unbewusste Grund ist  
vielleicht nach außen hin  
unlogisch.  
In sich selbst ist er jedoch stimmig.

Wenn wir diese (unbewussten)  
Gründe unseres Kindes kennen  
und verstehen lernen,  
können wir als Eltern  
anders handeln.

Wenn wir diese (unbewussten)  
Gründe unseres Kindes kennen  
und verstehen lernen,  
können wir als Eltern unseren  
Kindern helfen, mit der  
psychischen Krise klarzukommen.

Wenn wir diese (unbewussten)  
Gründe unseres Kindes kennen  
und verstehen lernen,  
können wir als Eltern unser Kind  
auch durch eine psychische  
Erkrankung sinnvoll begleiten.

Jede Depression,  
jede Magersucht,  
jede Angststörung,  
jede Suchterkrankung,  
jede Zwangserkrankung,  
jede emotionale Störung,  
hat ihren eigenen  
subjektiven Grund,  
warum sie existiert.

Die Psyche deines Kindes  
entwickelt nichts ohne Grund.



Die häufigsten unbewussten  
Gründe  
sind innere Konflikte.



# Der Zugehörigkeits- Selbstbestimmungs- Konflikt



## Was ist das?

Kinder und Jugendliche kennen oft zwei ambivalente Seiten in sich:

Die eine Seite des Kindes will sich zu den Eltern oder anderen Menschen als zugehörig, akzeptiert und gemocht erleben.

Kinder, die diese Seite betonen, sind anhänglich, (über-)angepasst und verzichten im Extrem auf die Verfolgung eigener anderer Bedürfnisse.

Die andere Seite des Kindes strebt weg von den Bezugspersonen in ein eigenes Leben.

Kinder, die diese Seite betonen, wollen sich nichts sagen lassen und über sich selbst bestimmen können. Lieber haben sie Konflikte mit anderen, als auf ihre Autonomie zu verzichten.

## Was können Eltern tun?

Beide Seiten haben ihre Berechtigung. Wir Menschen brauchen unsere Individualität und die Fähigkeit für uns selbst einzustehen, damit wir nicht ausgenutzt werden.

Wir Menschen sind auch soziale Wesen und brauchen andere Menschen. Keine der beiden Seiten ist falsch.

In den Extremformen führen sie zu weiteren inneren oder äußeren Konflikten. Die Aufgabe der Eltern besteht zunächst darin, dem Kind rückzumelden, wie sie ihr Kind erleben und dabei etwas Lust auf die andere – gerade nicht gelebte Seite zu machen. Nach dem Motto:

„Heute brauchst du anscheinend ganz viel Mama. Magst du denn nicht noch mit deinen Freunden was machen?“

„Dir scheint es wirklich wichtig, selbst zu bestimmen und selbst zu entscheiden. Freunde machst du dir so wahrscheinlich nicht.“





# Der Selbstwert- Konflikt



## Was ist das?

Kinder und Jugendliche in diesem Konfliktmodus stellen die Regulierung ihres Selbstwerts in den Mittelpunkt. Auch hier gibt es zwei Extremformen: Auf der einen Seite neigen manche Kinder zu einer grandiosen Selbstüberschätzung oder betonen angeberisch ihr Wissen und Können.

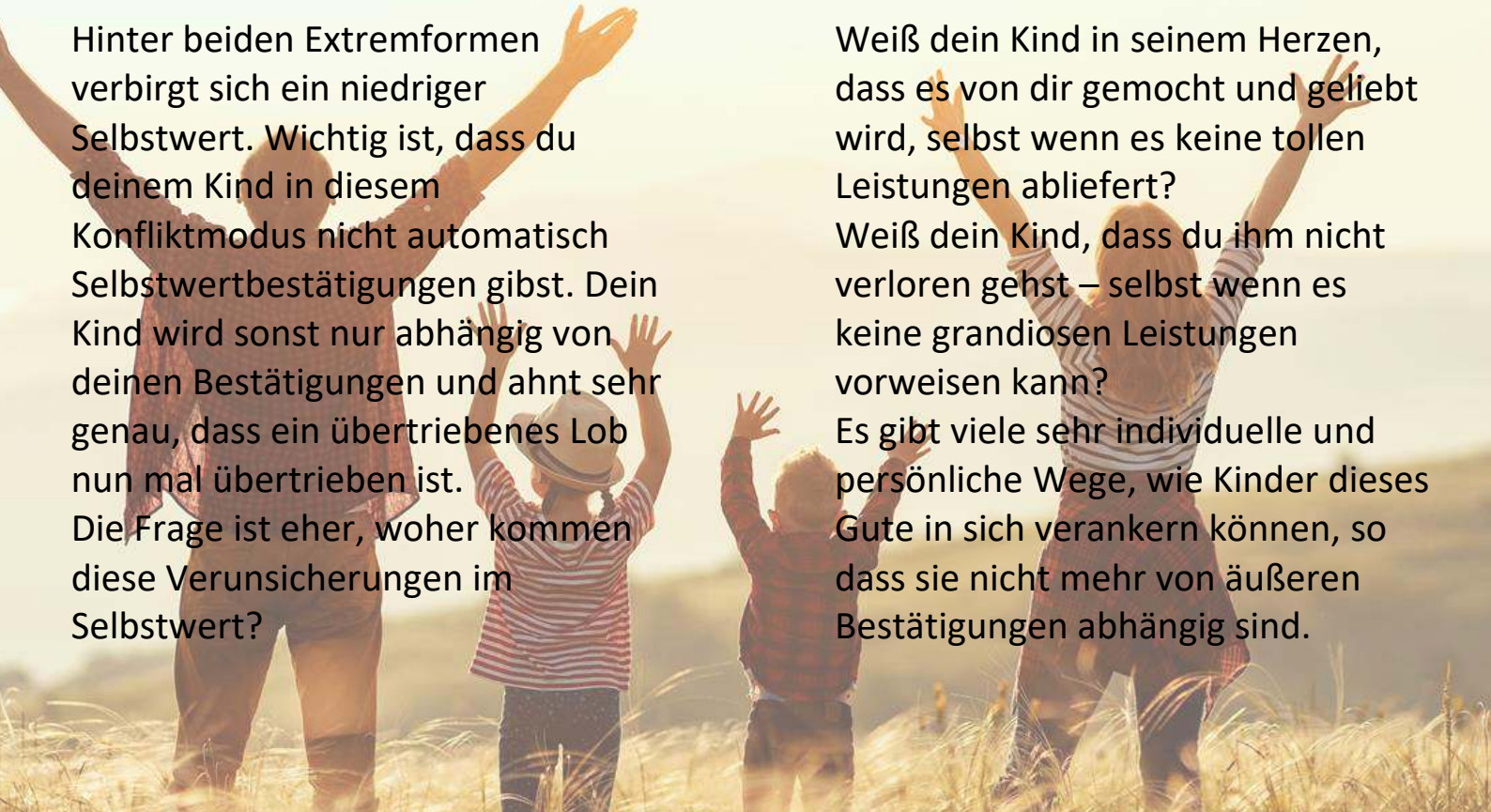
Auf der anderen Seite kann der Selbstwert sehr schnell einbrechen, wenn Zuwendung und Anerkennung ausbleiben.

Es wirkt, als ob sich diese Kinder in ihrem Selbstwert ständig von äußeren Anerkennungen abhängig machen und nicht von ihren eigenen Stärken und ihrem eigenen Charakter überzeugt sind.

## Was können Eltern tun?

Hinter beiden Extremformen verbirgt sich ein niedriger Selbstwert. Wichtig ist, dass du deinem Kind in diesem Konfliktmodus nicht automatisch Selbstwertbestätigungen gibst. Dein Kind wird sonst nur abhängig von deinen Bestätigungen und ahnt sehr genau, dass ein übertriebenes Lob nun mal übertrieben ist. Die Frage ist eher, woher kommen diese Verunsicherungen im Selbstwert?

Weiß dein Kind in seinem Herzen, dass es von dir gemocht und geliebt wird, selbst wenn es keine tollen Leistungen abliefert? Weiß dein Kind, dass du ihm nicht verloren gehst – selbst wenn es keine grandiosen Leistungen vorweisen kann? Es gibt viele sehr individuelle und persönliche Wege, wie Kinder dieses Gute in sich verankern können, so dass sie nicht mehr von äußeren Bestätigungen abhängig sind.



# Der Identitäts- Konflikt



## Was ist das?

Immer häufiger gibt es in unserer heutigen Gesellschaft Identitäts-Konflikte.

Gerade Jugendliche suchen nach einem identitätsstiftenden und kontinuierlichem Selbst.

Manche neigen dazu, völlig unkritisch Ansichten und Werte von anderen zu übernehmen und suchen sich Gleichaltrigengruppen, die genau diese Orientierung bieten.

Andere scheinen mit dieser Aufgabe überfordert und ziehen sich in ihre Herkunftsfamilie zurück. Sie bleiben uninteressiert und „farblos“.



## Was können Eltern tun?

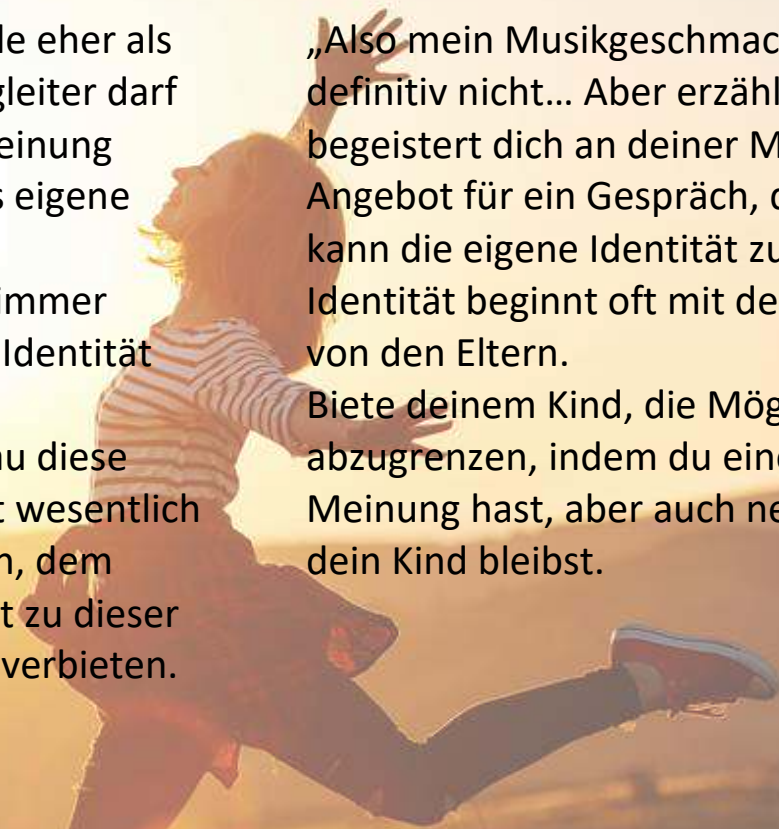
Eltern sind an dieser Stelle eher als Begleiter gefragt. Ein Begleiter darf sehr wohl eine eigene Meinung haben und diese auch als eigene Ansicht äußern.

Ein Begleiter sollte auch immer neugierig bleiben für die Identität der/des Jugendlichen.

„Warum hast du dir genau diese Freunde ausgesucht?“ ist wesentlich hilfreicher als ein Versuch, dem eigenen Kind den Kontakt zu dieser Gruppe Gleichaltriger zu verbieten.

„Also mein Musikgeschmack ist das definitiv nicht... Aber erzähl mal, was begeistert dich an deiner Musik“ ist ein Angebot für ein Gespräch, das helfen kann die eigene Identität zu entwickeln. Identität beginnt oft mit der Abgrenzung von den Eltern.

Biete deinem Kind, die Möglichkeit sich abzugrenzen, indem du eine eigene Meinung hast, aber auch neugierig auf dein Kind bleibst.



Bleib neugierig.

Die Psyche ist ein herrlicher Tummelplatz  
vielfältiger Bedürfnisse, Konflikte und Konfliktlösungen.  
Psychische Krisen und Krankheiten sind oft nichts anderes  
als ein genialer Versuch der Psyche,  
einige unerträgliche Konflikte zu knacken.  
Leider führen die Lösungsversuche  
dann wieder zu neuen Problemen.



Kinder haben einen großen Vorteil,  
damit sie auch mit diesen inneren Konflikten nicht allein  
bleiben:  
Kinder haben Eltern.  
Dein Kind hat dich als interessierte Mutter,  
als interessierten Vater,  
als interessierte Begleitperson.

Bleib neugierig auf dein Kind.

Gerne begleite ich dich zu deinen Fragen in meinem Blog.



Damit psychische Krisen unserer Kinder uns nicht mehr schrecken müssen,  
damit wir gemeinsam mehr über die unbewussten Gründe begreifen,  
damit wir ehrlich verstehen und nicht nur Kinder haben, die funktionieren sollen.

Damit Kinder verstanden werden.

Denn Verständnis ist der Schlüssel zur Veränderung.

  
Dein Stefan Hetterich