

## Über die wahren Bedürfnisse unserer Kinder

# Ein Dankgebet lässt uns gut schlafen

■ Dr. Elisabeth Lukas ist eine der weltweit bekanntesten Psychotherapeutinnen deutscher Sprache. Als „Meisterschülerin“ von Viktor Frankl, des Begründers der Logotherapie, verbreitet sie die Botschaft, dass ein gelingendes Leben davon abhängt, den Sinn zu finden und zu verwirklichen, den das Leben für jeden Einzelnen bereithält. Viele Seelsorger schätzen diese Richtung der Psychologie, in der sie das christliche Menschenbild erkennen und bestätigt finden. Zehn Jahre lang war Elisabeth Lukas nicht mehr auf öffentlicher Bühne zu sehen. Entsprechend groß war der Andrang, als die charismatische Psychologin kürzlich auf einer Domspatz-Soirée in München auftrat. Eindringlich und klar analysierte sie dort im Gespräch mit dem Journalisten und Unternehmer Michael Ragg, was seelische Zeitkrankheiten mit unserem Lebensstil zu tun haben. In einem ersten Teil geht es um ADHS, d.h. um die Aufmerksamkeitsdefizit- bzw. Hyperaktivitätsstörung bei Kindern.

### Interview mit Elisabeth Lukas

**KIRCHE heute:** Frau Dr. Lukas, bei Kindern wird heute häufig ADHS diagnostiziert, das „Zappelphilipp-Syndrom“, oft mit der Folge, dass das Kind dann mit dem Medikament Ritalin ruhiggestellt wird. Nun machen uns die Konzentrationsschwierigkeiten, macht uns die Un-

ruhe vieler Kinder ja tatsächlich Sorgen. Worin sehen Sie die wesentlichen Gründe für diese Entwicklung?

Elisabeth Lukas: Die Kinder tun mir leid. Die meisten dieser Kinder sind reizüberflutet. Außerdem haben sie heute nicht mehr diese Geborgenheit in der Familie, die sie brauchen. Das ist sehr, sehr schade. Beides zusammen, glaube ich, bewirkt, dass sie unruhig werden.

**KIRCHE heute:** Beginnen wir mit der Reizüberflutung. Was löst sie aus?

Elisabeth Lukas: Nicht nur die Medien, obwohl es unglaublich ist, was die Kinder übers Fernsehen an Brutalitäten mit in den Schlaf nehmen. Aber es gibt noch einen Faktor: Sie haben ein vollgestopftes Kinderzimmer. Das dämpft ihre Kreativität und damit auch ihre Ausdauer, weil sie von einem Spielzeug zum anderen hüpfen. Wenn Sie den Kindern was Gutes tun wollen, dann schenken sie ihnen nichts, sie haben sowieso zu viel. Je weniger sie besitzen, desto mehr basteln und bauen sie aus irgendwelchen Materialien selbst etwas, desto mehr beschäftigen sie sich in Ruhe mit etwas. Was sie aber den Kindern schenken könnten ist: Zeit! Zeit ist ein außerordentlich kostbares Geschenk, vor allem Zeit von der Mutter und Zeit vom Vater.

**KIRCHE heute:** ... ein Geschenk, das aber immer seltener werden soll, wenn wir dem Ruf fast aller unserer Politiker folgen. Sie sprachen ja schon von der fehlenden Geborgenheit in der Familie ...

Elisabeth Lukas: ... ja, zerrüttete Familienverhältnisse und gestresste Eltern. Die Kinder haben Eltern, die ebenfalls nervös, zappelig und hektisch sind, und oft sind Vater und Mutter beide berufstätig. Dann ist am Abend alles noch zu erledigen.

Noch etwas aus meiner Volksschulzeit: Ich wurde benedictet, weil ich einen Vater hatte. Mein Vater ist vom Krieg zurückgekommen. Da war ich privilegiert. Denn damals hatten viele Kinder in meiner Klasse keinen Vater, weil er im Krieg gefallen war. Und wissen sie was? Heute ist wieder Krieg. Und die Kinder verlieren wieder ihre Väter. Aber es ist nicht Krieg zwischen den Völkern hier in Europa. Es ist Krieg in den Familien und deswegen verlieren sie die Väter. Und da bleiben sie so oft sich selbst überlassen und greifen zu diesem und jenem und das erzeugt dann diese Hyperaktivität und Unruhe. Also, wenn sie etwas Gutes für die Kinder tun wollen, nehmen sie sich Zeit für sie!

**KIRCHE heute:** Auch wenn dann der Lebensstandard sinkt?

Elisabeth Lukas: Es ist besser, sie verdienen weniger und einer verbringt mehr Zeit zuhause. Und geben sie den Kindern das Vorbild, dass man am Abend noch was anderes tun kann, als nur vor dem Computer- oder Fernseh-Bildschirm zu sitzen. Dass man miteinander sprechen kann, dass man miteinander lachen kann, dass man miteinander spielen kann, dass man miteinander fort gehen kann, dass man miteinander Probleme diskutieren kann, und dass man einander trösten kann und dass man einander vergeben kann, wenn man sich übereinander geärgert hat.

**KIRCHE heute:** Wenn heute so viel über die „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“ diskutiert wird – kommen da die von Ihnen genannten Bedürfnisse der Kinder nicht zu kurz?

**Elisabeth Lukas:** Da würde ich Ihnen Recht geben. Die Kinder haben ein Recht auf Geborgenheit. Es ist ja ein nachvollziehbares Anliegen, dass die Frauen gleiche Entfaltungsmöglichkeiten im Beruf haben sollen wie die Männer. Aber die Diskussion hat sich dann so entwickelt, dass man forderte, wenn die Frauen beruflich Karriere machen sollen, dann brauchen wir viel mehr Kinderbetreuungsplätze. Ich bin sehr dafür, dass man Kinderbetreuungsplätze einrichtet – aber ein Kinderbetreuungsplatz ersetzt die Mutter nicht. Auch da geht es wieder um die Frage: Ist es ein sinnvolles oder ein sinnwidriges Opfer. Ich will nicht sagen, dass sich alle Frauen immer nur für die Familien aufopfern sollten, vielleicht können sich ja die Männer auch mal ein bisschen aufopfern für die Familie, das schadet ja nicht. Aber insgesamt, wenn man Elternteil ist, hat man eine Verantwortung für die Kinder. Dass man das heute dazusagen muss, ist eigentlich traurig. Bei jedem Haustier sagt man das: Wenn Sie sich einen Hund anschaffen, dann haben Sie die Verantwortung, den Hund artgerecht zu halten, ihn nicht wegzusperrern, ihm genügend Bewegung zu verschaffen und so weiter. Und wenn man ein Kind hat, hat man Verantwortung für dieses Kind, es so gut und liebevoll großzuziehen wie man nur kann. Das erfordert eben auch, dass die Eltern auch Abstriche bei sich selber machen, auf das eine oder andere verzichten – der Kinder willen, die es wert sind.

**KIRCHE heute:** Erziehungsratgeber gibt es heute wie Sand am Meer. Sie scheinen viele Menschen so zu verunsichern, dass sie sich gar nicht mehr zutrauen, Kinder zu erziehen. Was ist aus Ihrer Sicht das Wichtigste, was Eltern ihren Kindern auf den Lebensweg mitgeben sollten?

**Elisabeth Lukas:** Die wichtigste Botschaft, die Eltern einem Kind geben können, lautet: Du bist eine wertvolle Person! Das gilt immer – ob du in der Schule gute oder schlechte Noten hast, ob du versagst oder Erfolg hast, ob du krank oder gesund bist, jung oder alt. Du bist eine wertvolle Person unabdingbar und unverlierbar – und jedes Du ist eine wertvolle

Person. Nicht nur du, sondern auch die Anderen sind wertvoll. Das ist das Wichtigste.

Wenn die Kinder sich wertgeschätzt wissen, werden sie auch eher andere Personen wertschätzen. Dann werden sie, auch wenn sie sich ärgern, doch noch zurückschrecken vor einer wirklich bössartigen Attacke gegen jemand anderen. Dann wird etwas in ihnen aufstehen und sagen: Stopp! Das darfst du nicht, auch der andere ist eine wertvolle Person. Wenn wir den Kindern beibringen, dass Menschen wertvolle Personen sind, dann werden sie die Kette des Bösen irgendwann abzureißen im Stande sein.

**KIRCHE heute:** Die Logotherapie ermutigt den Menschen, dass er sich über die Verhältnisse erheben und ungeahnte Lebensqualität erhalten, intensiver leben kann. Viel guten Rat geben Sie dazu in Ihren Büchern, nur einen wollen wir hier noch ansprechen, der Ihnen besonders wichtig ist. Sie sprechen von der „heilenden Kraft der Dankbarkeit“. Was meinen Sie damit?

**Elisabeth Lukas:** Die Dankbarkeit hat wirklich eine Heilkraft in vielerlei Hinsicht. Zum einen schon im zwischenmenschlichen Bereich. Es ist so, dass uns das Negative mehr auffällt als das Positive. Das ist eine Art biologischer Falle. Die Natur hat es so eingerichtet, dass uns alles, was schmerzt, sofort auffällt,

damit wir den Schmerz abstellen. Hunger etwa bemerken wir sofort. Das tun auch die Tiere, damit sie sich auf Beutejagd machen. Sie merken es aber nicht direkt, wenn sie satt sind. So ist es auch bei uns Menschen.

Wahrscheinlich sitzen Sie, wenn Sie dieses Interview hören oder nachlesen, nicht da und denken: Oh wie schön, dass ich jetzt keine Zahnschmerzen habe. Und herrlich, dass mir auch das Kreuz nicht weh tut, und die Knie tun mir auch nicht weh und Bauchweh habe ich auch nicht. Aber wenn einer von Ihnen plötzlich Zahnschmerzen hätte, was ich nicht hoffen will, würde er sofort seine Aufmerksamkeit darauf richten, er würde nicht mehr unserem Dialog folgen, sondern überlegen: Soll ich Tabletten nehmen, soll ich morgen zum Arzt gehen?

Das bedeutet, wir müssen das ein bisschen ausgleichen, sonst erhält das Negative ein zu großes Gewicht. Wenn uns jemand etwas Schönes entgegenbringt oder freundlich zu uns ist, warum sollen wir uns nicht bedanken und das hervorheben. Derjenige freut sich und wir haben auch etwas Gutes getan.

**KIRCHE heute:** Ist das Danken auch für uns selbst wichtig?

**Elisabeth Lukas:** Ja, auch für uns selbst – weil es Werte ins Bewusstsein ruft. Es gibt kein besseres Schlafmittel als das Dankgebet am Abend. Wenn Sie im Bett liegen, überlegen Sie, wofür Sie sich an diesem Tag bedanken. Was war das Schönste an diesem Tag? Eine Begegnung, etwas Interessantes, was Sie gelesen haben, oder etwas, was Ihnen selbst gelungen ist; oder, dass Sie einfach nur am Abend noch zum Fenster hinaus geschaut und einen schönen Sternenhimmel gesehen haben – das ist doch etwas! Und wenn Sie nur denken: Ich habe ein gesundes Kind, oder, ich habe noch einen Vater, er ist zwar schon alt, aber ich habe ihn noch. Oder ich habe eine Mutter, oder einen lieben Mann an meiner Seite, wie ich es oft denke am Abend. Das ist doch etwas Schönes. Nichts ist selbstverständlich! Und wenn Sie das denken, dann spüren Sie, mit welchen Werten Ihr Leben verknüpft ist. Und wie viel Gnade da ist in Ihrem Leben. Neben allem, was schief geht und was auch problematisch ist. Aber die Gnade waltet auch in unserem Leben. Wir müssen sie nur spüren und so ein Dankgebet hilft uns dabei und dann schläft man einfach herrlich. ■



## Elisabeth Lukas begegnen

Am 8. November 2013 tritt Elisabeth Lukas auf der Kirchenmesse GLORIA in der Augsburger Schwabenhalle auf. In zwei Podiumsgesprächen mit Michael Ragg geht es um die Vermeidung des Burnout-Syndroms in Sozialberufen und im Pfarrdienst und um das Thema „Einfach leben – Unsere Sehnsucht nach der heilen Welt“. Mehr über Europas größte Kirchenfach- und Publikumsmesse finden Sie unter [www.messegloria.info](http://www.messegloria.info).

Eine Übersicht über die Publikationen der großen Psychologin sowie Radio- und Fernsehaufnahmen zum Sehen und Hören gibt es unter [www.elisabeth-lukas-archiv.de](http://www.elisabeth-lukas-archiv.de). In den letzten Monaten neu erschienen sind von ihr: • *Burnout adé! Engagiert und couragiert leben ohne Stress* (Profil-Verlag) • *Vom Sinn getragen. Ein Leben für die Logotherapie* (Kösel-Verlag) • *Die Kunst der Wertschätzung. Kinder ins Leben begleiten* (Neue Stadt Verlag) • Das komplette Interview, von dem Sie hier einen Auszug lesen konnten, können Sie auf DVD oder CD bestellen beim Verlag Auditorium-Netzwerk, [www.auditorium-netzwerk.de](http://www.auditorium-netzwerk.de).