



*Birgit
im
Gespräch
mit...*

Nachgefragt

Warum sind wir eigentlich nicht viel entspannter? Birgit Schrowange möchte wissen, woran das liegt und fragt die Kölner Kinderärztin, die täglich mit Ängsten um den Nachwuchs konfrontiert



Dr. Karella Saswaran

„Ohne Vertrauen trauen wir uns nicht“

Gut ist gut genug. Die Kinderärztin möchte Eltern und Großeltern ihre Angst nehmen, in der Erziehung etwas falsch zu machen. Wie das gelingt, erklärt sie im Interview mit Birgit Schrowange

Großeltern sind für

Kinder tolle Ratgeber

Eine Prise Gleichmut und Gelassenheit wünscht sich Kinderärztin Dr. Karella Easwaran für Eltern und Großeltern bei der Erziehung und im Umgang mit Kindern – nicht nur, wenn es um Gesundheitsfragen geht. Denn die immer größer werdende Angst, etwas falsch zu machen, überträgt sich auch auf die nächste Generation. Da ist sie sich sicher. Im Interview mit Birgit Schrowange verrät sie, wie wir es schaffen, unser Urvertrauen zurückzugewinnen.



BIRGIT: Frau Easwaran, in Ihrer Praxis begegnen ihnen häufig besorgte Eltern. Woher stammt deren Angst, den Kindern könnte es nicht gut genug gehen?

DR. KARELLA EASWARAN: Wir haben ein bisschen mehr als die meisten Menschen auf dieser Welt. Diese Vielfalt macht Angst. Denn ständig müssen wir uns entscheiden. Die immense Informationsflut macht alles noch schlimmer. Außerdem sind wir oft einsam und allein: Die Familie lebt weit entfernt, der Ehemann arbeitet lange, der Nachbar mag keine Kinder. Viele Mütter sind auf sich alleine gestellt. Die Natur hat sich das so nicht gedacht. Das führt dazu, dass kleinste Auffälligkeiten beim Kind als schwere Krankheiten interpretiert werden, was schlimmstenfalls zu Panikattacken führt.

Inwiefern verunsichert der gesellschaftliche Druck, alles möglichst gut zu machen, Mütter und Väter zudem? Das ist ein wichtiger Punkt. Es ist normal, seinem Kind nur das Beste zu wünschen und alles richtig machen zu wollen. Das Streben nach Perfektion aber ist schwierig. Es ist nicht gesund und auch nicht möglich. Gut ist gut genug. Man setzt sich mit dieser Einstellung unter enormem Stress. Und der weitet sich dann natürlich auch auf das Kind aus.

Sie sind in Äthiopien aufgewachsen. Wie unterscheidet sich dort der Umgang mit Kindern? Ich kann nur für meine Familie sprechen. Es gab klare Hierarchien, in der Eltern und ältere Menschen respektiert werden mussten. Jeder wusste, was er zu

Verbindung Eine erfolgreiche Kinderheilkunde ergibt sich für Dr. Easwaran aus Schulmedizin, Pflanzenheilkunde und Neurowissenschaft

tun und zu lassen hatte. Meine Eltern waren streng, aber sehr liebevoll. Und sie haben den Grundstein für mein Urvertrauen gelegt. Denn ohne Vertrauen trauen wir uns nichts. Natürlich hatten wir auch Sorgen, aber das waren eher existenzielle Ängste. Wenn man so aufwächst, lernt man, die Dinge ins Verhältnis zu setzen. Bei Kleinigkeiten ist man dann gelassener.

„Kinder brauchen einen Fels, an dem sie sich festhalten können. Sie sind schon unsicher genug“

Dr. Karella Easwaran, Kinderärztin

Sie schreiben in Ihrem Buch: Eltern müssen ein Fels für ihre Kinder sein. Warum?

Ja, unbedingt. Das Kind ist in seiner Entwicklung schon unsicher genug. Und es hilft ihm überhaupt nicht, wenn die Mutter genauso verunsichert ist und aus diesem oder anderen Gründen alles auf Augenhöhe besprechen möchte. Vielmehr braucht das Kind jemanden, an dem es sich festhalten kann. Eltern können die Selbstheilungsfähigkeiten ihrer Kinder effektiv anregen, wenn sie ihnen Geborgenheit und Sicherheit vermitteln. Wie? Verlässlichkeit ist dabei essenziell. Es ist unsere Aufgabe, für Ernährung, Übernachtung, Bildung, Erziehung, Respekt und Liebe zu sorgen. Den Kindern zu

zeigen, was Arbeit und Verantwortung bedeutet. Und irgendwann müssen wir dann genügend Vertrauen in sie haben, um sie ihren Weg gehen zu lassen.

Wie können hierbei Groß- und Urgroßeltern helfen?

Ältere Menschen sind Gold wert. Sie haben schon viel erlebt, mehr Erfahrung als junge Eltern und konnten zu den meisten Dingen auch schon einen gewissen Abstand gewinnen. So können sie gute Ratgeber sein und auch tolle Spielkameraden für Kinder. Es muss aber nicht unbedingt immer jemand aus der Verwandtschaft sein. Viele haben ja auch keine Familie mehr. Wir können uns dann ein eigenes kleines Netzwerk

bauen. Vielleicht gibt es einen älteren Bekannten, der kinderlieb ist, oder eine Freundin der Familie, die selbst keine Kinder hat und gerne hilft. Der Zusammenhalt der Generationen sorgt dafür, dass wir Angst und Stress eher beiseite schieben und mehr Freude empfinden können.

Sie sind davon überzeugt, dass positives Denken unsere Sorgen lindert. Warum?

Diese Denkstrategie kann Eltern ermöglichen, in alltäglichen Stresssituationen ihre Gedanken in eine einfache Richtung zu lenken, bessere Entscheidungen zu treffen und damit auch die Gesundheit der Kinder wesentlich zu beeinflussen. Kleine Übungen können schon ein Anfang sein. Es hilft, in schwierigen Lagen laut „Stopp“ zu sagen, dann tief ein- und auszuatmen und noch einmal neu über alles nachzudenken. Weniger Stresshormone sickern so ins Blut und wir reagieren viel gelassener. ♦

Buch-Tipp

„Das Geheimnis gesunder Kinder“ (KiWi, 12,99 €) hält Geschichten aus dem Praxisalltag und Entspannungstechniken bereit

