

Neues Schuljahr: Stress lass nach?



Wie Übergänge in der Familie gut gelingen



Julia Langeneder, Familienredakteurin und Mutter von zwei Kindern, lädt jeden Monat zum Familienrat ein.

Sie haben eine Frage rund um Familie, Partnerschaft, Kindererziehung? Dann schreiben Sie mir! julia.langeneder@welt-der-frauen.at

Gerade im Herbst gibt es in Familien viele Veränderungen: neues Schul- oder Kindergartenjahr, Einschulung, Schulwechsel etc. Frau Burtscher-Kiene, wie erleben wir solche Übergänge?

Veronika Burtscher-Kiene: Übergänge sind Herausforderungen, weil sie Veränderungen bringen. Nervosität, Angst und Vorsicht tauchen auf, aber auch Vorfreude und Neugierde – es sind oft zwei verschiedene Seiten, verbunden mit einem Gefühl der Unruhe.

Mögen wir denn keine Veränderungen?

Burtscher-Kiene: Grundsätzlich mögen wir das Vertraute. Als Eltern sind wir darauf bedacht, dass Kinder ihren Rhythmus bekommen, dass sie Verlässlichkeit erleben. Immer wenn etwas Neues hinzukommt, müssen wir die Strukturen anpassen und die Kinder vorbereiten. Das ist ein schwieriger Punkt: Wie lange vorher bereite ich das Kind vor? Frage ich das Kind: Freust du dich schon auf die Schule, auf den Kindergarten? Oder beunruhige ich dadurch das Kind?

Was würden Sie empfehlen?

Burtscher-Kiene: Man sollte immer darauf achten, wie das Kind reagiert, ob es darüber reden will oder nicht. Daniela Schmutzhard-Riesch: Unsere drei Kinder sind sehr unterschiedlich, daher gehen wir auch unterschiedlich mit ihnen um. Unsere Vierjährige redet jetzt schon von der Schule und welche Lehrerin sie einmal bekommen wird.

Burtscher-Kiene: Wenn das Kind Fragen stellt zu den Lehrerinnen oder dem Schulweg, sollte man die Fragen auch beantworten. Wenn das Thema ruht, sollte man es ruhen lassen. Wenn ständig von der anstehenden Veränderung geredet wird, liegt das oft auch an der Nervosität der Eltern.

Schmutzhard-Riesch: Genau. Beim ersten Kind ist man vielleicht nervös, beim zweiten und dritten Kind geht man gelassener damit um.

Burtscher-Kiene: Ja, und das spüren auch die Kinder. Wichtig ist, dem Kind zu vermitteln: Es wird anders, aber wir schaffen das gemeinsam. Je ruhiger wir sind, desto ruhiger wird auch das Kind und kann sich besser auf das Neue einlassen. Das ist bei allen Übergängen so. Lebensübergänge kommen in Wellen, und die Übergänge dauern an und prägen die Familien über längere Zeit.

Inwiefern können Rituale in Übergangssituationen hilfreich sein?

Burtscher-Kiene: Rituale geben Sicherheit, indem wir auf Gewohntes zurückgreifen, und sie fördern den Zusammenhalt in der Familie. Rituale geben Ereignissen etwas Besonderes. Der Schuleintritt ist etwas Besonderes, und das feiern wir.

Schmutzhard-Riesch: Zum Beispiel darf sich bei uns das Kind, das mit der Schule beginnt, aussuchen, was es an diesem Tag zu essen gibt. Rituale sind für uns im ganzen Jahreskreis wichtig. Ein nettes Ritual ist bei uns der Schultascheneinkauf mit der Oma. Sie ging mit meiner Ältesten eine Schultasche einkaufen, anschließend

Julias Gäste



Daniela Schmutzhard-Riesch, Logopädin, verheiratet, Mutter von drei Kindern (9, 6 und 4 Jahre)



Veronika Burtscher-Kiene, Klinische und Gesundheitspsychologin, verheiratet, Mutter von zwei Kindern (8 und 6 Jahre)

kehrten sie noch in eine Bäckerei ein. Bei meinem Sohn kam Corona dazwischen, er konnte außerdem die Schultasche seines Großcousins übernehmen und war stolz darauf. Er ging dann mit der Oma und der gebrauchten Schultasche eine Federschachtel kaufen und danach aßen sie bei Oma noch ein Eis.

Burtscher-Kiene: Das ist ein schönes Beispiel dafür, wie Rituale auch verändert werden können. Ich möchte die Eltern dazu bewegen: Macht auch für euch etwas! Für Eltern ist das auch ein Schritt, wenn die Kinder sich weiterentwickeln und ein neuer Lebensabschnitt kommt.

Wie finden Eltern eine gute Balance zwischen liebevollem Begleiten und Loslassen?

Burtscher-Kiene: Man sollte offen sein für das, was kommt. Man sollte Vertrauen ins Kind haben, in die Pädagoginnen und Pädagogen, in die anderen Kinder. So ist das Leben! Den Moment des Trauerns darf man sich zugestehen, wenn das Kind das erste Mal mit der Schultasche hinausgeht. Und dann denk ich mir: Super, mein Kind ist selbstständig hinausgegangen. Den Moment sollte man zelebrieren, mit einer Tasse Kaffee oder Tee etwa: So, jetzt ist es anders.

Schmutzhard-Riesch: Es gibt viele Möglichkeiten des Gefühls beim Übergang, und alles ist okay! Auch wenn man gar keine Trauer, sondern nur Freude empfindet, braucht man kein schlechtes Gewissen zu haben. Es kommen die Pflichten des Schuljahres ja wieder, wie Hausaufgaben, Kinder früh ins Bett bringen, aber auch die Erleichterung, dass die Kinder betreut sind, dass es wieder einen Rhythmus gibt, der ihnen und einem selbst guttut.

Burtscher-Kiene: Übergänge kann man ganz allgemein auch als Chance nutzen, alte Strukturen, die sich eingependelt haben, zu überdenken: Ist das günstig so wie wir es machen oder wäre eine Veränderung gut? //