

Podcast mit Dr. Thomas Fuchs

****Speaker 1:**** [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein ****Advent 24 Glücksmomente nur für dich**** ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest ****Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich**** auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

****Jutta Ribbrock:**** [00:01:28] Hallo und herzlich willkommen zur neuen Folge von ****Einfach ganz Leben****, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Redakteurin, Sprecherin, Moderatorin, ich spreche unter anderem auch Hörbücher für Argon Balance und in diesem Podcast bin ich alle zwei Wochen im Gespräch mit außergewöhnlichen, faszinierenden Menschen, mit Autorinnen und Autoren, Coaches, Trainern, Ärzten, Therapeuten, Lebenskünstlern. Und wir sprechen über alles, was das Leben leichter, schöner, entspannter und auch tiefer, bewegender, intensiver macht. Kurzum, es dreht sich immer wieder um, einfach ganz Leben. Heute ist bei mir ****Dr. Thomas Fuchs****. Er ist Kinder- und Jugendtherapeut und Autor des Buches ****Familienglück****. Und wenn einer weiß, wie Familienglück wirklich geht, dann er. Viel Spaß beim Hören. Lieber Thomas, herzlich willkommen.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:02:34] Hallo, liebe Jutta.

****Jutta Ribbrock:**** [00:02:36] Ich möchte dir gleich mal verraten, was uns verbindet. Du hast das Buch ****Familienglück**** zusammen mit Jens Corssen geschrieben. Ich habe euch dabei unterstützt, das zu verfassen. Ich habe außerdem auch noch mit vielen von meinen Mama-Geschichten dazu beigetragen, als Mutter von zwei Töchtern. Da hattet ihr auch jede Menge Stoff zu bearbeiten und Fragen, die ich selber hatte. Und du hast mal gesagt, du wünschst dir, dass das Buch ****Familienglück**** so eine Art Must-have wird. Muss man haben. Jeder, der Kinder hat oder Kinder bekommen möchte, sollte das lesen. Dann gibt es jede Menge glückliche Kinder und auch jede Menge glückliche Eltern. Denn mit uns Eltern fängt ja alles an.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:03:19] Das würde ich ja heute noch sagen und mir auch bis heute wünschen. Ich habe eigentlich immer gesagt als niedergelassener Kinder- und Jugendtherapeut, ich werde nie ein Erziehungsbuch schreiben. Und dann wurde irgendwie so die, ich nenne es mal Mami-Diskussion, immer negativer. Und der Satz, der es dann rausgehauen hat, war, als ich gelesen habe, Kinder seien ****Wellness-Schädlinge****. Seien was? Wellness-Schädlinge. Das hält der Kindertherapeut dann halt nicht mehr aus und da war natürlich der Kollege Jens Corssen mit seinem Selbstentwickler gut geeignet darüber zu sprechen und wir haben eben die gleiche Grundeinstellung, dass wirklich alles erstmal bei den Eltern beginnt. Die Kinder sind ja klein, die Großen sind die Erwachsenen und Gandhi hat ja auch gesagt, man soll selbst die Veränderung sein, die man in der Welt zu sehen wünscht. In der Kinderpraxis ist es eben schon auch so, dass wir heute häufig konfrontiert werden mit dem Wunsch, das Kind soll anders und vor allem besser sein im

Sinne der Eltern. Das kann man manchmal unterstützen, aber manchmal braucht es eben auch einfach eine Veränderung bei den Eltern im Sinne von, die Eltern haben immer ein Bildnis, wie ihr Kind sein soll. Also sie haben so eine Vorstellung, so und so soll mein Kind sein und dann hängt das Familienglück schon schief, wenn jetzt sozusagen das Kind kein Bücherwurm, sondern der ****Zappel-Philipp**** ist. Und dann hängt der Hausseggen schon schief und dann wird gezogen und gezerrt an dem Kind, bis es endlich anders ist. Anstatt dass die Leute es halten und ich nehme ja auch manchmal Kollegen her wie den Remo Largo, der hat jetzt neu geschrieben oder diese Bücher, ****Babyjahre****, ****Kinderjahre**** und so weiter geschrieben. Sehr bekannter Schweizer Kinderarzt und der jetzt als Abschlussbuch ****Das passende Leben**** geschrieben hat. Und der sehr darauf eingeht, dass Eltern doch eigentlich danach schauen sollen, was ist das passende Leben für mein Kind. Und nicht, was wünsche ich mir von meinem Kind und wie soll es sein? Und es wird so lang gezogen und gezerrt, bis es so ist, wie es die Eltern gerne hätten. Und da kommt es eben dann dazu, dass die Eltern enttäuscht werden. Es kommt eine ****Enttäuschung****, das merkt natürlich auch das Kind dabei. Und die Eltern sollen sich dahingehend verändern, dass sie merken, wir hatten eine ****Täuschung****, wir hatten falsche Vorstellungen. Das Kind hat das Recht, anders zu sein, als wir es uns vorstellen. Natürlich gibt es Regeln und Grenzen, aber man muss einfach auch bereit sein, das Kind in dem zu unterstützen, was das Thema des Kindes ist.

****Jutta Ribbrock:**** [00:06:04] Das ist eigentlich auch eine große Erleichterung. Also wenn man selber schafft, loszulassen so und das Kind nicht irgendwo hinboxen will, wo es hin soll, was sollen wir tun? Du sagst wahrscheinlich besser ****hinschauen**** und den Typen sich mal angucken, wie er selber so ist.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:06:23] Ja, also die Erfahrung in der klinischen Arbeit ist, dass Eltern gerne ****Richter**** sind. Also sie urteilen, was gut und was schlecht ist. Woran sie sich orientieren, habe ich so gar nicht richtig herausgefunden. Also das, was sie halt glauben, was in der globalisierten Bildungswelt wichtig ist, wir ein tolles Abitur haben oder so, und am besten wird man Arzt oder Anwalt und so, dann ist alles gut. Das bringt es ja nicht. Das muss zur Frustration führen. Eigentlich wäre der Job von Eltern zu gucken, wie ist mein Kind aufgestellt? Und ich natürlich als wissenschaftlich orientierter, niedergelassener sage, naja, also seid doch lieber ****Forscher****. Also schaut, wie euer Kind ist. Und macht nicht aus dem Zappel-Philipp immer nur den Bücherwurm, sondern schaut, was braucht denn der? Der braucht halt mehr Action, der braucht was anderes und der liest vielleicht ein paar weniger Bücher. Aber wenn er in seinen seelischen Grundbedürfnissen nicht von vornherein verletzt wird, weil er immer die Erwartungen der Eltern enttäuscht, dann kommt er ganz gut auf die Beine und macht was aus seinem Leben, wenn er eben das passende Leben findet.

****Jutta Ribbrock:**** [00:07:40] Und ganz viel hat ja auch damit zu tun, wie wir Eltern selber unser Leben empfinden, wie wir selber welche Haltung wir zum Leben einnehmen. Also sich unter diesem Druck so fühlen, dass aus den Kindern was werden muss. Und genau das ist so diese Nummer, die globalisierte Welt. Es gibt heute so viele Möglichkeiten. Früher vielleicht auch in dörflichen Zusammenhängen. Da war der Vater Metzger, dann ist der Sohn auch Metzger geworden. Die vielen Möglichkeiten, die wir heute haben, die sind toll. Aber auch verwirrend, dass die Kinder selber irgendwann einen Weg finden, was will ich denn werden? Ich sehe das auch an meinen Kindern, diese Vielfalt ist auch ein unglaublicher Druck, da das Richtige auszuwählen. Was ist denn der richtige Weg für mich? Das belastet die auch sehr stark.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:08:27] Ja, wobei ich denke, Kinder würden sich leichter tun, wenn sie eben nicht davor 15 oder 20 Jahre gehabt haben, wo sie immer das Gefühl hatten, ich bin falsch oder ich bin nicht okay oder nicht so, wie es meine Eltern gerne hätten, sondern die merken dann doch eh, dass es die Eltern vielleicht anders, gern anders gehabt hätten, aber es reicht doch dann, wenn sie das später feststellen und solange wird ihr Selbstwertgefühl einigermaßen gewahrt und den Eltern wird mal deutlich, dass es doch ****Kopfkino**** ist, wenn sie da ständig bewerten, wie ein Kind sein soll. Weil sie denken, dass man in der globalisierten Bildungswelt ****harzen**** wird, wenn man kein gutes Abitur hat. Das ist ja ein... Jens Corssen nennt das immer den ****Quatschi****. Das ist eine Katastrophisierung, die im Kopf stattfindet und mit der Realität ja nichts zu tun hat. Manchmal denke ich, gestern war der Waschmaschinenmechaniker bei mir. Der hatte einen besseren Stundensatz, als ich ihn kriege von der Krankenkasse für eine Stunde Verhaltens-THP. Das heißt, ist das wirklich so? Gar nicht so schlecht, wenn man ****Waschmaschinentechniker**** wird. Ja, genau. Gar nicht so schlecht. Es muss nicht immer Arzt oder Anwalt oder so sein. Man kann auch über andere Wege dann ein ganz gutes Leben finden. Und wenn Eltern das verstehen. Und vor allem, und ich glaube, darauf wolltest du hinaus, dass Eltern nicht ihren ****Selbstwert peppen****. Indem das Kind eben gut abschneiden muss. Ich bin auch systemischer Familientherapeut und wir nennen das eine ****Hierarchieumkehr****. Normalerweise sind die Eltern ja für das emotionale Erleben des Kindes verantwortlich. Und Kinder kriegen eben in diesem Du-bist-nicht-okay-Modus immer das Gefühl: Nein, also ich bin halt doch nicht okay. Und sie werden dann dafür verantwortlich. Sie müssen leisten, sie müssen abliefern, damit Mama oder Papa sich gut fühlen können und sich auf die Schulter klopfen können, Mann, bin ich eine tolle Mama. Deswegen hilft es einfach, wenn Eltern ****gesunde Erwachsene**** sind und ihren Selbstwert woanders her beziehen und auch sagen können, ich bin trotzdem eine tolle Mama, auch wenn mein Kind jetzt nicht so super in Sport oder Schule performt.

****Jutta Ribbrock:**** [00:10:38] Fangen wir doch noch mal bei den ganz Kleinen an, also dass wir von Anfang an alles richtig machen. Dann kommt so ein kleines Knäuel auf die Welt. Und wie kommen wir da gut rein? Das ist ja auch erstmal so, wuh, nichts ist mehr wie es war. Das Leben steht Kopf, man hat plötzlich schlaflose Nächte und vielleicht ein Bauchwehkind. Und man hat sich gefreut auf all das, die zarten kleinen Wangen und das Kuscheln und so. Aber man weiß erst noch vielleicht gar nicht, wie man das alles handeln soll.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:11:10] Ja, also, du hast recht, da fängt es ja schon an. Also, die Jungeltern, mit denen ich gearbeitet habe, und das fällt eigentlich noch in meine Studienzeiten, da hatte der Professor mal die Idee, also wir machen jetzt keine Wickelkurse, sondern ****Elternschule****, weil wir einfach wissen, dass Eltern, also das war interessant. Wenn man das wissenschaftlich erhebt, dann wissen junge Eltern natürlich, dass Kinder schwierig sein können und dass die nachts schreien und manchmal nicht essen und nicht schlafen und so. Aber die denken immer, das sind die Kinder der anderen. Ja, und dann kommen ihre auf die Welt. Und dann passiert natürlich das Unumgängliche, dass auch dieses Kind mal Fieber kriegt, dass auch dieses Kind mal zahnt und auch, dass dieses Kind mal nachts schreit. Und dann wachen sie auf. Oh, die kleine Prinzessin macht uns nicht nur glücklich. Ja, sondern das bedeutet auch Belastung. Und auch in der Paarbeziehung ändert sich ja ganz viel.

****Jutta Ribbrock:**** [00:12:06] Oh ja!

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:12:07] Da denkt man auch, ja, da kommt halt jetzt so eine kleine Prinzessin dazu, und da sind wir endlich eine Familie und so. Aber das sind halt

auch schon falsche Erwartungen, weil es ändert sich extrem viel in dieser Primärbeziehung der Eltern, wenn ein Kind dazukommt. Die Frau, also oft sehe ich auch gekränkte junge Papas, weil die frühere Freundin und Partnerin jetzt einfach andere Prioritäten setzt und morgens nicht mehr schaut, dass er irgendwie seine Flusen vom Jackett kriegt, sondern da in ihrem milchsäuerlichen T-Shirt im Sessel sitzt und sich überlegt, ob schaffe ich heute noch Windeln zu kaufen oder so was, ja, und sich eben nicht mehr primär um ihn kümmert. Und diese Anpassungen zu schaffen, ist schon mal schwierig. Ansonsten, um auf deine Frage auch noch mal einzugehen, ist es eigentlich für uns Psychologen immer einfach, weil wir immer sagen, eigentlich kann man zum Beispiel im ersten Jahr kaum falsch erziehen. Das Kind muss ja erst einmal in den ersten Monaten die Erfahrung machen, um eine ****Bindung**** aufzubauen, um ****Urvertrauen**** aufzubauen. Wenn ich schreie, dann kommt jemand und reagiert jemand. Und mit drei Monaten kann man praktisch ein Kind nicht verwöhnen. Das kommt ja später dazu, dass man dann sagt, muss ich da jetzt immer gleich rennen und so und die selbstlose Mama spielen. Aber am Anfang wäre es ja eigentlich einfach. Wir müssen erstmal das ****Bindungsbedürfnis**** des Kindes bedienen, weil Menschen, und das vergisst man ja auch manchmal in der globalisierten Bildungswelt, das sind erstmal, also Menschen sind ****Bindungsmenschen****, ****Beziehungsmenschen**** und die brauchen eine zuverlässige Reaktion, damit sie andocken können, damit sie, weil auch Bindung ist die Grundlage nachher von Erziehung und so weiter, das muss funktionieren und ich denke, das ist eigentlich einfach, dass man nämlich einfach ****konsequent auf das Kind reagiert****.

****Jutta Ribbrock:**** [00:13:56] Und das ist ja auch im Buch ****Familienglück**** so ein ganz, ganz zentraler Punkt als ein Grundbedürfnis dieses Bindungsbedürfnis. Wenn wir die Grundlage legen, ganz am Anfang, dann ist schon mal ganz schön viel gut.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:14:08] Ja, also am Anfang geht es eigentlich fast nur um dieses Grundbedürfnis, ja, und erst in der weiteren Entwicklung um die drei anderen seelischen Grundbedürfnisse, die wir damals als ****Fundament des Hauses des Familienglücks**** definiert haben.

****Jutta Ribbrock:**** [00:14:22] Also am Anfang einfach ganz viel umarmen, liebkosten, wenn das Kind Hunger hat, stillen, diese ganzen scheinbar kleinen Sachen.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:14:36] Fingerspielchen, vielleicht noch ein bisschen singen und einfach konsequent reagieren, wenn das Kind sich alleine fühlt, wenn es Hunger hat, dann sind wir eigentlich schon gut aufgestellt.

****Jutta Ribbrock:**** [00:14:46] Du hast das gerade schon angesprochen, das Buch ****Familienglück**** ist eigentlich aufgebaut wie ein ****Haus****. Ein ****Fundament****, vier ****tragende Säulen****, das ****Dach****. Und kannst du das so ein bisschen beschreiben, was so diese wichtigsten Elemente sind, dass das Glück auch bei uns einzieht in dieses Haus?

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:15:03] Ja, ich fange einfach an dem Fundament mal an, da haben wir einfach nichts Neues erfunden, sondern während sich Psychotherapeuten in der Welt in unterschiedlichsten psychotherapeutischen Schulen, also egal ob jetzt Psychoanalytiker nach Freud oder Tiefenpsychologen oder Verhaltenstherapeuten oder systemische Familientherapeuten immer streiten, wie man bestimmte Störungen lösen kann, ist es eben so, dass sie relativ einig sind, welche ****seelischen Grundbedürfnisse**** müssen denn erfüllt sein, damit ein Kind seelisch gesund groß werden kann. Das erste mit ****Bindung**** hatten wir, das finde ich auch nach wie vor das Wichtigste. Aber es gibt eben andere, wie zum Beispiel ****Selbstwerterhöhung****. Das heißt, Kinder wollen

Erfolgserlebnisse haben, wollen auch was gut können. Dazu gehört auch nicht, alles abgenommen zu kriegen. Sondern einfach das Erleben, ich kann was gut. Und da sind Kinder oft angewiesen auf ihre Eltern, das geht ja nicht so leicht. Ja, sie brauchen da oft Hilfe dazu. Und vor allem muss man ****Abwertung vermeiden****. Ja, das... Und das passiert ja schnell. Also, wenn wir dann sagen, du mit deinen zwei linken Händen, geh mal weg da, oder wenn das Kind von der Schule heimkommt und sagt, ich hab in Mathe eine Zwei, und der Papa fragt, wer hat eine Eins? Da haben kindliche Seelen keine Schutzschicht. Da fängt die ****Kränkung**** an und damit die Kränkung des Selbstwertgefühls. Dann gibt's noch dieses Grundbedürfnis ****Kontrolle****. Das klingt ein bisschen mechanistisch. Aber das geht auch ein bisschen in eine ähnliche Richtung, weil es geht darum, dass das Kind das Gefühl haben muss, es kann eine Situation beeinflussen, es kann das eigene Leben beeinflussen. Also sprich, wenn ich mich zum Beispiel anstrenge, bin ich besser, als wenn ich mich nicht anstrenge, aber das Ergebnis hat was mit mir zu tun und kann durch mich beeinflusst werden. Das ist ja auch die Kernbotschaft an die Helikoptereltern, die das ja eigentlich fast nicht zulassen. Und das vierte ist eigentlich ein einfaches Grundbedürfnis, das heißt ****Lustgewinn**** oder ****Unlustvermeidung****. Es geht einfach darum, dass das Kind auch ****Spaß**** haben soll und nicht nur dauernd was machen soll, was keinen Spaß macht. Natürlich muss man Pflichten erledigen, aber Lustgewinn und Spaß haben ist eben auch eine Quelle positiver Erfahrungen, die mich irgendwie auch als Optimisten prägen, dass das Leben sich wirklich lohnt und nicht nur immer aus Pflicht besteht. Und das ist heute eben... Man war schon schwierig, wenn ich globalisierte, bildungsängstliche Eltern habe, die mich immer antreiben und dann habe ich noch ständig schlechte Nachrichten auf dem Smartphone. Dann ist das eben gleich schwierig. Und ich denke, wir sollten eben auch mal wieder auf den Spaß achten.

****Jutta Ribbrock:**** [00:17:34] Ich würde auch gerne bei diesem Thema Wert mich noch mal einklinken. Das ist ja ein ganz großer, wichtiger Appell im Buch ****Familienglück****. Bitte nicht ****entwerten****. Also das und. Wenn ich beobachte, oder umgekehrt, ich fange mal anders an, dieses Thema, bin ich gut genug, mache ich meine Sache gut genug, die zieht sich durch unser ganzes Leben, das beschäftigt uns Erwachsene dauernd noch. Und ich frag mich dann wirklich, wenn ich beobachte, wie ****selbstkritisch**** die meisten Menschen sind, da frage ich mich, läuft das tatsächlich so oft schief in der Erziehung, dass Kinder nicht einfach die Botschaft bekommen, ****du bist gut so, wie du bist****, wenn ich sehe, wie viele Erwachsene dieses Thema der eigenen ****Wertschätzung**** immer noch umtreibt.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:18:26] Ja, es gibt ja in der in der Psychotherapie diesen Begriff des ****inneren Kritikers****. Dieser innere Kritiker ist meistens ein Ergebnis von viel Kritik in der eigenen Geschichte. Also wenn ich zum Beispiel so einen überkritischen Vater habe, der mich zwar eigentlich so oberflächlich ermutigt und auch stolz auf mich ist, aber dann halt fragt und wer hat jetzt die Eins in Mathe, wenn du eine Zwei hast? Dann ist das eben eine solche subtile Vermittlung, das den inneren Kritiker massiv antreibt. Wir haben jetzt im Buch ****Familienglück****, sind wir sehr darauf abgehoben, dass die Leute einen Trick befolgen können. Wir bewerten ja ständig die Kinder dann und das passt uns nicht und macht das anders und so und das ist ja auch okay, weil man muss die Kinder irgendwie erziehen. Aber die Leute sollten eben lernen, ****Person und Verhalten zu trennen****. Also wenn die Leute in Bewusstsein haben, mein Kind ist okay, wie es auf die Welt kam. Und es hat sich nicht geändert, weil es ein paar Verhaltensprobleme im Kindergarten zeigt und dann vielleicht auch noch ein paar schlechte Noten schreibt, sondern das ist ****Verhaltensebene****, nicht ****Personenebene****. Die ****Person ist okay****, was ungünstig ist. Vielleicht auch für meine Ziele mit diesem Kind, ja, sind dann irgendwie die schlechten Noten oder das Verhalten. Aber die Person bleibt okay. Das heißt, ich kann ja auch in der

Erziehung ****Problemverhalten kritisieren****. Das ist nicht das Problem. Ich muss nur aufpassen, dass ich das Kind dabei nicht ****abwerte****. Ich kann sagen, das gefällt mir nicht, mach das bitte anders, aber ich sage nicht, ****du Schlamper**** und ****du Faulenzer****. Ja, weil das ist eine persönliche Abwertung, die eben, man kann sich fast vorstellen, in negativer Weise, wie ****homöopathische Tropfen**** sozusagen ins Gehirn sickern und zu der Überzeugung führen, naja, am Ende aller Tage bin ich halt doch nicht okay. Jetzt, wenn die Person akzeptiert ist, dann verträgt ein Kind auf der Verhaltensebene unheimlich viel Kritik.

****Jutta Ribbrock:**** [00:20:20] Genau, und da umgekehrt, wenn das Verhalten so ist, sagen wir, dass wir als Eltern das als günstig empfinden, möglichst jede Gelegenheit zum ****Loben****.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:20:34] Ja, das würde ich bejahen bei Kindern, die vermeintlich schwierig sind. Also ich mag diesen Begriff, ****schwieriges Kind****, nicht so. Aber wenn Eltern mir ihre schwierigen Kinder beschreiben, dann glaube ich schon, dass wir die coachen sollten, in Situationen reinzuspringen, also auch einen Blick dafür zu entwickeln, was gut läuft. Ich erzähle in dem Zusammenhang immer die Geschichte, dass mich mal eine Mama nach Hause eingeladen hat und sich dann noch entschuldigt hat, weil sie mich nicht irgendwie anbaggern will, aber ich soll doch bitte zu ihr zum Mittagessen kommen und mir anschauen, wie dieser Zehnjährige dieses ****Ferkel**** ist. Und da sage ich, warum? Ja, der ist verschmiert bis über die Ellenbogen und so, ja, und ich müsste mir das anschauen. Und das habe ich dann auch gemacht und das war natürlich der Vorführeffekt. Heute war ja der Psychologe da, es gab dann auch Servietten und er hat sie nach dem Essen so, also er hat eigentlich ganz sauber gegessen, hat dann auch Messer und Gabel parallel gelegt und hat dann seinen Mund abgetupft und dann nahm er auch noch den Teller mit dem Besteck und hat ihn in die Spülmaschine gestellt. Wow. Wow. Und dann habe ich zu der Mama gesagt, haben Sie gesehen, der hat seinen Teller in die Spülmaschine gestellt und sie dann, jetzt ist es wohl erwarten können, der macht das sonst so scheiße. Ja, also wenn man dieses Klima mitkriegt, dann merkt man, da ist man natürlich weit vom ****Familienglück**** entfernt und die Leute haben überhaupt keinen Blick mehr, wenn was gut läuft. Und ich denke, wenn Kinder vermeintlich viele Probleme haben, Ärger machen, dann muss man das coachen, also dass die auch dafür einen Blick behalten. Aber grundsätzlich ist es auch nicht so, dass jetzt Eltern... Immer ihr Kind in den Himmel loben sollten und immer alles überschwänglich loben sollten, weil es gibt natürlich auch eine Gefahr, die Leute neigen dann dazu, das Kind immer auf der Personenebene zu loben. Also ****du bist toll****, oder birgt die Gefahr, dass es ein großes Ich gibt, ein bisschen ein zu großes. Egoistisches Ich. Also auch da gilt die Regel, die Eltern sollten dann eben ****loben auf der Verhaltensebene****. Also das gefällt mir, oder das gefällt mir nicht so, oder so. ****Das hast du gut gemacht****. Das hast du gut gemacht, genau. Aber es festmachen am Verhalten und nicht immer die Person in den Himmel loben. Und, wenn sie lobt, kann halt auch inflationär werden. Und wenn das, wenn jede Kleinigkeit, die eigentlich auch selbstverständlich ist, dann zu Riesenlob führt, das ist ja dann auch übertrieben.

****Jutta Ribbrock:**** [00:23:13] Ist klar, also dass es angemessen ist, aber natürlich, ich kenne das auch, man hat ja oft so das Gefühl, so jetzt spielen die mal schön, da sage ich mal nichts, nicht dass ich Aufmerksamkeit auf mich ziehe und sie hören auf und dann man freut sich ja, dass man gerade mal dadurch Freiraum hat, schnell was anderes zu erledigen, nur dadurch passiert es eben ganz oft, dass man nur reagiert, wenn sie in Anführungszeichen ****nerven**** und eben was nicht erledigen und was nicht so gut machen. Aber wir verstärken dann eigentlich mit unserer Aufmerksamkeit das, was wir gar

nicht so toll finden und ab und zu mal sagen, Mensch toll, wie du da so schön spielst und die Mama macht jetzt gerade mal so lange das und das, ist das gut oder nicht?

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:23:59] Nein, also... Es gibt in der Verhaltenstherapie den Begriff der ****negativen Verstärkung****, also dass Kinder das natürlich auch so erleben und manchmal in Therapien auch sagen, dass sich die Mama oder der Papa erst interessieren, wenn sie Problemverhalten zeigen. Also dann ist die Mama interessiert, kümmert sich und dann ist es ja wie eine subjektiv erlebte Belohnung. Oh, ich werde beachtet und es könnte natürlich dann auch Problemverhalten schüren. Und deswegen auch mal zu bemerken, jetzt läuft's gut. Und dann nicht die Angst haben, irgendwelche schlafende Hunde zu wecken. Nämlich spielende Kinder, die mir es gerade einfacher machen, meinen Haushalt fertig zu kriegen. Also das ist nicht zu empfehlen, sondern das muss man dann auch mal bemerken. Ich finde es super, wie ihr hier spielt. Oder schön, dass du dich gerade so alleine beschäftigst. Das hilft der Mama und so. Das ist schon auch was, wo man einen Blick dafür behalten soll.

****Jutta Ribbrock:**** [00:24:48] Also noch mal zu diesen, wir haben die vier Grundbedürfnisse jetzt genannt, und dieses dem Kind ein ****Selbstwertgefühl**** geben, das ist tatsächlich so eine der wichtigsten Aufgaben für uns als Eltern.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:24:58] Ja, und das ****Bindungsangebot**** vor allem aufrechterhalten, auch wenn was nicht so gut läuft. Ich hab so viele Papas, die am Samstag nicht zum Stadion gehen, weil die Noten nicht gestimmt haben. Und für mich sind das zwei Paar Stiefel. Dieses Bindungsangebot, die Papa-Sohn-Zeit oder so, die muss eigentlich stattfinden, egal wie die Woche gelaufen ist.

****Jutta Ribbrock:**** [00:25:21] Dass man sich darauf verlassen kann, überhaupt, wenn es solche Sachen gibt, wie am Samstag geht's mit dem Papa immer zum Fußballplatz, dass das auch ****zuverlässig**** eingehalten wird.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:25:32] Und nicht davon abhängig gemacht wird, dass die Leistung stimmt oder dass das Verhalten stimmt. Klar sagen die Eltern dann auch, ja, aber ich will ihn ja auch nicht für eine Woche Problemverhalten belohnen, aber wir trennen das schon sauber. Man kann ja dieses Problemverhalten kritisieren und sich auch die ganze Woche damit rumschlagen, aber das hat nichts damit zu tun, dass man sich am Samstag mag.

****Jutta Ribbrock:**** [00:25:53] In der Tat, es hat damit gar nichts zu tun. Also, ****Person und Verhalten trennen****, das wollen wir hier mal ganz klar mit großem Ausrufezeichen festhalten. Ganz wichtig. Das mit dem Leistungsdruck, das haben wir im Zusammenhang mit diesem Wertempfinden schon erwähnt. Leistungsdruck rausnehmen, okay, das klingt für uns alle auf jeden Fall logisch und sinnvoll. Aber wir stehen ja auch als Eltern enorm unter Druck, es ist ja eine Tatsache. Dann ist dieses Ding, ist mein Kind in der Grundschule gut genug, um dann den Übertritt aufs Gymnasium zu schaffen. Da ist ja, wir leben in Bayern. Das ist ein Riesending schon, allerspätestens ab der dritten Klasse hat man schon Kloß im Hals als Eltern und auch als Kind, ob das zu schaffen ist. Wie können wir uns diesen Druck entziehen? Es ist ja eine Realität.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:26:43] Die ist eine Realität, aber ich muss eben merken, dass es meine Wünsche sind und ich gehe noch mal auf den Anfang ein. Kinder sind darauf angewiesen, dass Eltern ein ****passendes Leben**** erlauben. Und wenn eben der Akademiker-Sohn lieber Holzhäuser in Kanada baut als Zimmermann oder irgendwelche

Torten backt, dann kann ich nicht immer sagen... Oh Gott, oh Gott, ich muss mich mehr anstrengen, ich bin verantwortlich und wir waren doch auch gut in der Schule und wir sind doch Akademiker, dann muss der auch gut sein. Es gibt ja ein statistisches Phänomen, das heißt ****Regression zur Mitte**** (*Regression to the mean*). Das bedeutet, alles strebt zum ****Mittelwert****. Das erkläre ich immer Eltern, wenn die bei mir sitzen und die Mama war in Harvard, weil sie hochbegabt war und der Papa hat auch einen Doktor in was weiß ich und der Sohn läuft halt nicht und schon nicht in der Grundschule. Das ist ein Phänomen, wenn z.B. ein Elternteil eine Hochbegabung hat und einen IQ von 130 oder mehr, dann ist eben die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind auch eine Hochbegabung hat, nur 16%. Das heißt, mit 84% Wahrscheinlichkeit wird das Kind weniger schlaue sein. Und deswegen stimmt ja auch wieder, mach dir ****kein Bildnis**** von deinem Kind. Hab keine falschen Erwartungen, schau, wie er ist und was ist dem sein passendes Leben. Da gibt es natürlich dann auch welche, die haben eine super intellektuelle Ausstattung und zu denen passt das und die kann man dann ja auch fördern. Aber wenn Eltern dann z.B. Förderung verweigern, weil das nicht in ihre Richtung läuft, wie sie sich es vorstellen, dann finde ich es schwierig. Das große Stichwort ist wirklich... Was ist ****passend für mein Kind**** und kann ich dann meinen eigenen Druck zurückstellen? Weil es stimmt ja einfach nicht, dass Glück davon abhängt und das sollte doch unser Ziel sein. Jedes Kind hat ein ****Recht auf Glück**** und Eltern sollten das unterstützen. Und es gibt andere Wege zu Glück, wie dass man eben in der Grundschule dann eine Gymnasialempfehlung kriegt. Wenn die passt, klar, muss man dem Kind vielleicht auch mal ein bisschen in den Hintern treten und sagen, mach dein Zeug, das gehört auch zur Erziehung. Aber es gibt keine Förderung jenseits des ****Begabungspotenzials****. Das hören jetzt die Nachhilfeinstitute nicht sogar, die ein Milliardenmarkt in Deutschland wurden. Und Nachhilfe ist ja auch okay, wenn sie angemessen ist. Aber ich sage Eltern immer, es gibt keine Förderung jenseits des Begabungspotenzials. Und Kinder können die Erwartungen ihrer Eltern in Bezug auf Entwicklung eben übertreffen. Die können Sie erfüllen oder eben auch ****enttäuschen****. Und es ist Job der Eltern, damit klarzukommen und dann immer zu gucken, aber was ist denn dann, also ****neugieriger Forscher**** zu sein, wie ist denn der unterwegs und was ist denn dann dem sein Weg? Und nicht immer bloß denken, ich muss mehr pressen an der Zitrone, dann kommt mehr Saft raus. Ja, und das ist aber Job der Eltern.

****Jutta Ribbrock:**** [00:29:38] Im Grunde wissen wir das ja auch. Wenn einer richtig sein Ding machen kann, dann geht's ihm gut. Also das, was zu ihm passt.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:29:44] Ja, natürlich, aber die globalisierte Bildungswelt, sag ich mal, die täuscht uns vor, dass der einzige Weg eben darüber geht. Ja, und... Das stimmt aber nicht, das ist eigentlich eine Katastrophisierung, oder, wie Therapeutinnen das nennen, ein ****kognitiver Fehler****. Also ein gedanklicher Fehler, der dann aber mein Verhalten steuert. Okay, jetzt krieg ich Angst um mein Kind, weil wenn das nicht funktioniert, und dann dreht mich die Angst sozusagen in... In eigentlich problematisches Erziehungsverhalten, indem ich dann den Druck auf mein Kind abwälze und so. Und wie Sie sehen, das ist halt... Ich sag immer, das ganze Leben ist eine einzige ****Psychokacke****. Wenn ich zum Beispiel eine Mama oder Papa bin, der so einen überkritischen Vater hatte, und immer noch das Thema habe, ich muss über meine Kinder beweisen, dass ich eine tolle Mama oder Papa bin, und deswegen dann das Kind da presse. Und es darüber kein Bewusstsein gibt, dass es was mit mir selber zu tun hat, dass ich es nicht aushalte. Da stimmt einfach der Satz, das ganze Leben ist eine einzige Psychokacke. Und sich dann ein bisschen selber zu ****reflektieren**** und dann sind wir wieder bei dem Anfang, bei sich selber anzufangen. Darauf wären Kinder angewiesen, weil die Kinder sind die Schwachen und ihren Eltern ausgeliefert. Und wenn die immer nur pressen, macht halt das Leben nicht so viel Spaß. Klar, wenn ich super begabt bin, dann

schon, weil dann kann ich das ja erfüllen. Wenn ich es aber nicht erfüllen kann, dann... Dann reißt irgendwann das ****Seelenband**** zwischen Eltern und Kindern und das ist was, was wir nun auch als Therapeuten gar nicht brauchen können.

****Jutta Ribbrock:**** [00:31:22] Genau, und das macht alles total schlechte Laune, da würde ich nämlich gern auch auf einen ganz zentralen Punkt kommen im Buch ****Familienglück****, da sind ganz viele Tipps drin, was mache ich wenn, und das will keiner und nicht aufräumen, das Kind und keine Hausaufgaben machen und so weiter und so fort, da gibt es ganz konkrete Tipps, was man dann tun kann. Aber so die Klammer von allem jenseits aller Einzelsituationen ist ja eine ganz, ganz wunderbare Grundidee, nämlich ****wenn die Stimmung stimmt****. Vieles wie von selbst. Das muss man sich mal auf der Zunge zergehen lassen. Also das ist im Buch ****Familienglück**** eine ganz zentrale Botschaft an uns Eltern. Ihr könnt es schaffen, eine so gute ****Grundstimmung**** in der Familie aufzubauen, dass viele Probleme erst gar nicht entstehen. Was braucht es dazu?

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:32:10] Ganz ****erwachsene Eltern****, das ist eben Eltern, die nicht das erfolgreiche Kind brauchen, um sich selber gut zu fühlen. Sie brauchen eine intakte Ehe sozusagen, dass sie auch nach ihrem eigenen Glück streben. Und wir wollen das ja nicht überstrapazieren mit dem Buch ****Familienglück****, aber ich finde, ich habe bis heute auch in den ganzen Vorträgen kein besseres Beispiel gefunden, wie wir es da auch schildern, nämlich: Was die Eltern verstehen sollten, ist, dass ich alle möglichen Tipps umsetzen kann, die da ja in einer Vielzahl vorhanden sind. Wenn ich das alles beherrsche und ich stelle mir jetzt vor, ich bin sozusagen ****Paco de Lucía**** der Erziehung, aber wir übertragen es jetzt auf die Gitarre und mit einer super Technik spiele ich aber eine ****verstimmte Gitarre****, dann kommt eben nichts Vernünftiges raus. Das heißt, es geht nicht nur um Methodenwissen, es geht nicht nur um Expertenwissen und es gibt nicht die ultimativen Tipps, sondern die Schlussfrage des Buches lautet ja, und ****wenn du das Glück wärst, würdest du dann gerne in deiner Familie wohnen wollen****? Und deswegen ist es für uns so ein zentrales Stück, die Gitarre muss ****gestimmt**** sein und für die Stimmung sind die Eltern verantwortlich und wenn die dauernd ****verstimmt**** sind, weil sie falsche Erwartungen ans Leben und dann eben auch ans Kind haben, dann kann es eben nicht mehr funktionieren. Und das ist eben unser Los als Eltern. Man merkt ja, je mehr man darüber spricht, was es eigentlich für eine Verantwortung und für eine Aufgabe bedeutet, Eltern zu sein, auf die man ja ganz wenig vorbereitet wird. Und es ist einfach schwer im Alltag mit den Anforderungen im Job und als Eltern und vielleicht auch noch in der Großfamilie oder wo auch immer oder in der Nachbarschaft dann einfach die Stimmung immer hoch zu halten. Aber letztendlich haben wir keine andere Chance. Jens Corssen sagte immer, es gibt kein ****Sauwetter****, es gibt nur H₂O, das vom Himmel fällt. Das heißt, auch da das Bewusstsein zu haben, wie bewerte ich eine Situation und das nicht damit zu verwechseln, wie es die Realität ist. Bei meinen Patienten gibt es so viele Mamas, die immer sagen, meine Familie ist ein ****Sau-Laden****. Und dann sage ich immer, nein, da haben sie eine Täuschung. Ja, ihre Familie, also die allermeisten Familien, mit denen ich dann in Kontakt bin, die sind kein Sau-Laden. Das ist der ****normale Wahnsinn****. Was sie jeden Tag erleben, ja, mit Kindern, weil ****wer ein Auto kauft, steht im Stau, und wer Kinder hat, hat Ärger****. Wenn Eltern in das Elternsein hineingehen und das wissen, dass wer Kinder hat, hat Ärger. Und dann denk ich, ja, der darf schwierig sein. Ich fall deswegen nicht vom Stuhl. Und das hab ich mir auch so vorgestellt.

****Jutta Ribbrock:**** [00:34:59] Also damit rechnen, weil man damit rechnet, haut es einen nicht so um.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:35:03] Genau, und das stabilisiert die Stimmung und über meiner Praxis steht so ein Spruch von Mark Twain, wenn die Leute gleich reinkommen, im Eingangsbereich steht, ****Meine Mutter hatte einen Haufen Ärger mit mir, aber ich glaube, sie hat es genossen****. Ja, gute Haltung. Da sind manche Eltern ja empört und sagen, sie müssen es ja nicht genießen, aber diese Haltung verstehen, das ist für Kinder unheimlich ****beruhigend****. Dann müssen sie nicht so sehr mit Problemverhalten oder vor allem Ängste kriegen, weil sie nicht so funktionieren, weil sie gesunde Eltern haben, die das aushalten. Das ist so. Dann wird das ****Nestgefühl**** echt für ein Kind und deswegen ist die Stimmung so wichtig.

****Jutta Ribbrock:**** [00:35:45] Also, nicht so viel ärgern, mehr lachen.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:35:49] Ja, weil da gibt es eine neurologische Rückkopplung ins Gehirn. Also das schafft auch bessere Stimmung.

****Jutta Ribbrock:**** [00:35:55] Und das Leben nehmen, wie es ist.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:35:58] Und keine falschen Erwartungen haben, weil ****wer Kinder hat, hat Ärger****. Es gibt noch einen anderen Satz aus dem Buch, das ich weiß gar nicht, ob ich es zusammenkriege, aber ****mit Kindern sitzt du manchmal im Leben auf dem Thron und manchmal bist du die Kloschüssel****.

****Jutta Ribbrock:**** [00:36:12] Okay, ja, das stimmt.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:36:15] Ist im Leben mit Kindern so und es ist besser, wenn man das vorher weiß.

****Jutta Ribbrock:**** [00:36:21] Dann lass uns noch mal zurückkommen auf die Struktur, jetzt haben wir eben gesagt, das Haus des Familienglücks hat ein ****Fundament**** mit diesen Grundbedürfnissen und dann haben wir gesagt, okay, und dieses Haus hat ****vier tragende Säulen****, kannst du uns die kurz beschreiben?

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:36:37] Also Säule 1 haben wir genannt, die ****Einzigartigkeit des Kindes akzeptieren und stärken****. Das ist eigentlich das, was wir schon abgehandelt haben, wo wir darauf hinweisen, Eltern habt ****kein Bildnis****, habt keine falschen Erwartungen, dann werdet ihr auch nicht so enttäuscht. Achtet auf euer Denken, also auf den ****Quatschi****, der dann immer euch voll labert, dass das alles noch in der Katastrophe endet. Bleibt ****Forscher****, schaut das Kind an, wie dieses Kind in seiner ****Einzigartigkeit**** ist und wie man es fördern kann in seiner Einzigartigkeit und nicht immer bloß ziehen und zerren, dass es endlich so ist, wie es die Eltern gern hätten. So, das ist, denke ich, im Wesentlichen der Inhalt zur Einzigartigkeit. Säule 2, das ging halt nicht anders bei Jens Corssen und mir. Wir sind halt, wie soll ich sagen, bis auf die Knochen ****Verhaltenstherapeuten****. Das heißt, wer vielleicht am Anfang des Buches dann auch immer denkt oder jetzt auch an den Ausführungen, na ja, also das sind ja auch so Schönredner, Rosarot-Denker, der wird in Säule 2 merken, nein, dass wir schon Anhänger davon sind, dass das, also auch da sind wir nicht naiv. Kinder brauchen ****Regeln und Grenzen****.

****Jutta Ribbrock:**** [00:37:52] Und die Säule 2 ist...

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:37:54] ****Disziplin und Konsequenz****. So heißt die, ja. Also wie... Inwiefern brauchen Kinder Regeln, führen wir da aus? Und wie kann man zum

Beispiel günstig **Konsequenzen** setzen? Oder letztendlich ist der Inhalt auch, was ist denn **Erziehungsquark**? Also was sind so die klassischen Erziehungsfehler, die wir im Umgang mit Kindern machen? Und was sind... Ist vielleicht ein ungünstiger Begriff, aber was ist die **Erziehungsgötterspeise**? Also das Bessere, wie kann es denn ungefähr gehen, was wissen wir denn darüber, was sich bewährt hat und was sich nicht so bewährt hat. Also die erste Herausforderung bei der Erziehungsgötterspeise im Umgang mit Kindern ist, dass man mit Kindern wieder regelmäßig **Zeit verbringt**. Da spricht jetzt weder, also nicht so sehr der Verhaltenstherapeut, der spricht wieder mehr der Familientherapeut, der im Durchschnitt heute mit der deutschen Familie drei Sitzungen braucht, damit die mal wieder drei Stunden miteinander was machen, was auch nicht medial irgendwie vermittelt wird. Also nicht gemeinsam Filmschauen, nicht gemeinsam am Smartphone dateln, das kann man ja auch mal machen, das ist jetzt auch nicht so verwerflich, aber...

Jutta Ribbrock: [00:39:01] Mal Spiel spielen, spazieren gehen.

Dr. Thomas Fuchs: [00:39:03] Genau.

Jutta Ribbrock: [00:39:03] Wettrennen machen.

Dr. Thomas Fuchs: [00:39:04] Und das ist für mich immer wieder ein spannendes Experiment, wenn ich zu Vorträgen fahre oder hier jetzt her und so und ich komme an Spielplätzen vorbei. Man sieht praktisch keine Mutter oder Vater mehr, die nicht nebenher am Smartphone oder sonst wo am Tablet rumspielen, während das Kind schaukelt oder im Sand spielt. Also so **unvermittelte Zeit**.

Jutta Ribbrock: [00:39:23] Würde ich gern auch noch mal kurz einklinken, dieses Kinder möchten **gesehen** werden. Genau. Und das sehe ich jetzt auch ganz viel, Kinderwagen und Smartphone und so. Also ich will hier gar nichts verurteilen, aber ich muss dann immer daran denken, dass die richtige **volle Aufmerksamkeit**, da denke ich, stimmst du mir zu, die Kinder spüren das, ob sie wirklich die Aufmerksamkeit haben oder ob man so, während man so auf den Bildschirm guckt, so ja ja, mhm, Mama guck mal, die Schaukel, mhm. Die spüren den Unterschied.

Dr. Thomas Fuchs: [00:39:54] Natürlich. Und Kinder sagen das auch in der Therapie. Der Papa hört mir nicht zu, weil der macht immer nebenher was an seinem Smartphone oder so. Und ich werde besonders traurig, wenn ich das sehe, wenn Kinder noch sehr klein sind, im Kinderwagen geschoben werden. Man kann nicht einfach mit dem Kind unterwegs sein und das Kind zeigt darauf, nein, die Mama muss irgendwie noch auf einem Smartphone nebenher mit der Freundin irgendwas auf WhatsApp machen. Das finde ich sehr problematisch. Ich glaube, die Belege sind noch nicht nachhaltig, aber ich würde erwarten, dass das die **Bindungsforschung** revolutioniert. Weil dieser **Augenkontakt** zum Beispiel zwischen Mutter und Kind, ich sehe jetzt im Freundeskreis stillende Szenen, wo die Mama beim Stillen gleichzeitig ihre WhatsApp bearbeitet. Ich habe da große Sorgen, ich kann es noch nicht belegen, aber ich habe große Sorgen, dass das nicht irgendwie auch mit Bindung was macht. Und Kinder brauchen eben auch mal **ungeteilte Aufmerksamkeit**. Und auch später, wenn man mal zusammen zwei Stunden in den Wald geht und nimmt das Smartphone gar nicht mit. Das wäre so eine ungeteilte Aufmerksamkeit, die würde ich wieder wichtig finden. Und da sagen Leute immer: Ja, wir haben nicht so viel Zeit. Das ist schon okay. Da kommt es vielleicht auch nicht auf die Quantität und dauernd an. Aber dass man eben auch das Smartphone mal welegt und sagt: Jetzt bist du dran.

****Jutta Ribbrock:**** [00:41:15] Wir wollen hier auch niemanden ein schlechtes Gewissen machen und es ist ja auch zum Teil wichtig manchmal, dass man noch schnell eine Sache verabredet oder was erledigt. Aber dass es trotzdem schön ist, wenn man darauf achtet, dass es diese Momente gibt, wo man wirklich, während das Kind da vielleicht im Kinderwagen zappelt, ihm in die Augen schaut, oder wenn es schaukelt, einfach mal vielleicht auch hingeht und sagt, komm, ich schubse dich mal so an, dass du richtig toll in den Himmel fliegst, dass es diese Momente gibt. Du sagst, es muss nicht unbedingt die Quantität sein, aber auf jeden Fall, dass diese ****intensiven Momente**** da sind.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:41:48] So ist es. Und wenn man jetzt weiter guckt, was zur Erziehungsspeise gehört, wir sind schon auch der Überzeugung, dass Kinder ****Regeln**** brauchen. Das ist ja immer wieder in Diskussion und Eltern sagen auch immer wieder, wenn ich irgendwelche Chats anschau oder wo die sich eben austauschen über ihr Mama- oder Papa-Dasein. Dass das nach wie vor immer wieder diskutiert wird, ob Kinder Regeln brauchen, weil man bricht ihnen doch das Ich und die sollen Persönlichkeiten mit großem Selbstwert haben und man will ihnen doch nicht das Rückgrat brechen. Also immer wieder die Diskussionen, die wir schon Ende der 60er Jahre in der ****Hippie-Zeit**** hatten.

****Jutta Ribbrock:**** [00:42:32] Das ist ja auch eine Gratwanderung. Wie viel Willen drücke ich auf. Und was es ist. Angemessen.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:42:38] Das ist ja auch wirklich schwierig, aber... Kein Sinn darüber zu diskutieren, klar brauchen Kinder Regeln, weil es ist auch eine ****Erleichterung**** für Kinder. Es sind mal ****Leitplanken****, also wir dürfen uns ja nicht vorstellen, dass Kinder irgendwie kleine Erwachsenen im Taschenformat sind und sonst gleich ticken, sondern die kommen ja vorgestellt als ****weiße Blätter**** auf die Welt und müssen dann erstmal lernen, wie tickt die Welt eigentlich, ja. Und die lernen halt zum Beispiel sehr schnell, wenn ich nur fünfmal frage, dann wird bei der Mama aus dem Nein ein Ja. Ja, und das nenne ich dann immer, das ist die Erziehung zur ****Nervensäge****. Ja, also da muss ich mir einmal ein Bewusstsein haben und, aber wichtiger wäre einfach mal diese Grundakzeptanz, dass Eltern auch das ****Recht haben, ein paar Regeln aufzustellen****. Der Willy Brandt hat ja mal gesagt, naja, Familie oder Demokratie darf nicht so weit gehen, dass in der Familie abgestimmt wird, wer die Eltern sind. Okay. Ja? Man kann ja schon auch ****Familienkonferenzen**** machen, wie wir es auch im Buch vorschlagen, wo man dann mal bestimmte Dinge diskutieren kann und Kompromisse finden kann. Aber ich meine, ich sehe jetzt Eltern, die diskutieren darüber, ob Kinder morgens in die Schule gehen, weil man ihnen nicht das Ich brechen will. Ja, das ist unglaublich, welche Ausmaße das annimmt. Oder gerade beim Smartphone gibt es eine extreme Unsicherheit darüber, was darf ich denn und wann verletze ich die Intimsphäre eines Kindes, wenn ich in ein Smartphone schaue. Und das ist für mich eine tägliche Diskussion, dass Eltern zum Beispiel eine Unsicherheit haben, wenn ich den Verdacht habe, dass mein Kind irgendwie in ****Mobbing**** involviert ist von anderen. Darf ich dann bei einer Zwölfjährigen in ein Smartphone schauen? Was sagst du dazu? Ich kann das gar nicht verstehen, wenn ich jetzt so durch die Lande fahre, dann höre ich oft ja auch von den Kolleginnen und Kollegen, die Interviews im Radio, die alle sagen, das ist ein ****No-Go****, das geht gar nicht. Ich kann das überhaupt nicht nachvollziehen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:44:41] Du findest, man sollte das tun, um sein Kind damit zu unterstützen.

Dr. Thomas Fuchs: [00:44:44] Ich hab zumindest das bei meinen eigenen Kindern auch klar so eingeführt, dass mich das alles nicht interessiert, wie die da in ihrer WhatsApp-Sprache miteinander kommunizieren und dass ich natürlich da die Intimsphäre respektiere. Wenn ich aber als Vater bei einer Zwölfjährigen den Eindruck hab, die wird gemobbt oder mobbt oder es werden verbotene Filme, Videos runtergeladen oder was weiß ich, dann **mach ich mir ein Bild davon**.

Jutta Ribbrock: [00:45:08] Dann lass uns noch ein, zwei Punkte von der Erziehungsgötterspeise angucken, damit so eine Situation hoffentlich nicht entsteht.

Dr. Thomas Fuchs: [00:45:16] Ja, also wir sehen das eben bei der Götterspeise wie eine **Hierarchie**. Also erst mal muss grundsätzlich **Beziehung** weitergepflegt werden mit regelmäßiger gemeinsamer Zeit, die eben nicht ständig medial vermittelt wird. Und wir sollten den Konsens haben, dass Kinder halt ein paar **Regeln** brauchen. Und dann aber auch wieder keine falschen Erwartungen. Nur weil ich Regeln eingeführt habe, funktionieren die ja noch nicht. Sondern Kinder sind auf der Welt, um Regeln zu **testen**. Und zu gucken. Und deswegen gehört zur Götterspeise eben auch, dass ich mich darauf vorbereite, was sind denn **angemessene Konsequenzen**. Und da gibt es eben auch so ein paar Grundregeln, wie dass Konsequenzen eigentlich **sofort** gegeben werden sollen, weil Kinder für ihre Entwicklung oder für den Lernprozess eigentlich eine enge **zeitliche Kopplung** brauchen. Ja, und wenn ein Vater halt sagt, ja dann gehen wir eben in den Pfingstferien, nicht in den Cluburlaub, ja, dann bringt das eben gar nichts kurz vor Weihnachten, weil das interessiert, das Kind wenig. Es braucht eine enge zeitliche Kopplung, die Konsequenzen sollten sofort gesetzt werden und auch eigentlich am besten **sofort umgesetzt** werden. Also da gibt es so eine Regel oder sie sollten natürlich **richtig dosiert** sein. Und vielleicht noch der letzte Tipp zu den Konsequenzen. Also man muss sich halt immer auch überlegen, was dient wirklich der **Entwicklung des Kindes**. Also wenn zum Beispiel ein Kind jetzt kein sozialer Star ist, eh nie zum Kindergeburtstag eingeladen wird, eher ein Außenseiter ist, dann bestrafe ich ihn doch nicht mit einem Verbot von **Fußballtraining**. Ja, weil das ist doch eine soziale Angelegenheit, da ist er in einer gleichaltrigen Gruppe, sondern da muss ich mir halt eine andere Konsequenz überlegen. Und so gibt es eben, wie es für Regeln Regeln gibt, gibt es für Konsequenzen irgendwie Regeln, die man vielleicht berücksichtigen sollte. Und die aber sich dann auch einfach **trauen**, ja. Und wenn die Dosierung stimmt und die zeitliche Kopplung stimmt und es nicht mit anderen Entwicklungsaufgaben wie ich werde ein soziales Wesen kollidiert, dann sind wir ja auch schon ein Stück weiter. Ja, also das sind so die wesentlichen Dinge. Wir äußern uns dann auch noch bei der Erziehungsgötterspeise zur **Auszeit**, weil wenn Sie, es ist ja so, was passiert denn in Familien, wo es Regeln gibt? Die verletzt werden und dann werden Konsequenzen gesetzt und trotzdem werden sie nicht eingehalten. Das sind ja die Momente, wo Kinder **Schaden** nehmen. Also weil dann werden Eltern so hilflos, dann schreien sie rum, es motzt sie dann sozusagen. Sie werten das Kind ab, du Schlamper, du Faulenzer und ich habe dir doch gesagt und so. Das heißt, dann finden genau diese **Abwertungen** statt, die wir nicht wollen. Oder ein Kind wird sogar **geschlagen**. Und es ist auch... Was komisches, Eltern denken dann immer, ja, aber der hat sich auch so blöd verhalten, und jetzt hat er halt eine gefangen. Dann denken die immer, sie korrigieren damit Verhalten. Das ist aber psychologisch betrachtet nicht so, weil **schlagen bedeutet immer, wir sind auf der Personenebene**. Nicht auf der Verhaltensebene. Schlagen ist immer eine **persönliche Abwertung** fürs Kind. Das haben wir ja vorher schon gehabt, dass es eine Trennung von Person und Verhalten braucht und dass die Person immer okay ist. Aber wenn man schlägt, dann ist man eben... Auf dieser Personenebene. Das ist eine tiefe **Demütigung**. Richtig, es ist eine tiefe Demütigung. Und hier haben wir genügend Studien, dass Geschlagene eben

wieder schlagen, obwohl sie sich was ganz anderes vorgenommen haben. Und das geht halt einfach gar nicht.

****Jutta Ribbrock:**** [00:48:49] Und da empfehlst du diese kurzen ****Auszeiten****?

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:48:52] Genau. Das klingt in Vorträgen immer so witzig. Weil wir schlagen dann immer die Auszeit im ****Gäste-Klo**** vor. Oder im Elternschlafzimmer. Ja, hat nicht jeder, genau. Dann nehmen wir das Elternschlafzimmer. Warum? Weil wir haben Angst vor ****versehentlichen Verstärkungen****. Wenn das Kind in seinem Zimmer spielen kann. Dann wird es ja vielleicht für Problemverhalten wieder versehentlich verstärkt, was wir Verhaltenstherapeuten nicht wollen, und deswegen sagen wir nein. Dann lieber in die Auszeit, weil es uns Gelegenheit bietet, ****nachzudenken****, ****runterzukommen****, ja. Und auch das Kind kann runterkommen. Und das haben ja die Hippies, da hat man das eigentlich wieder aufgehört, weil die gesagt haben, ja, man kann das Kind doch mit seinen negativen Gefühlen nicht irgendwie allein im Raum lassen. Aber das hat sich eben nicht bewährt, weil diese... Situationen dann ohne die Auszeit zu ****Krisensituationen**** geführt haben, wo dann letztendlich die Schädigung für das Kind und seine seelische Entwicklung größer war, wie die Auszeit. Weil die Auszeit ist einfach eine ****klare Grenze**** und hilft beiden wieder runterzukommen und einen ****Neuanfang**** zu finden. Und deswegen sind wir heute wieder so, wenn dann die ganzen Regeln mit Konsequenzen nicht mehr funktionieren, dann muss man halt auch mal eine Auszeit finden. Und damit eine klare Grenze setzen, das ist etwas, was dann eigentlich der Familie und auch wieder der Stimmung hilft.

****Jutta Ribbrock:**** [00:50:20] Damit haben wir die Säule ****Disziplin und Konsequenz**** gehabt und die dritte Säule, da sind wir bei der ****Stimmung****, oder?

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:50:26] Genau, da sind wir bei der Stimmung, also wenn du schon gut Gitarre spielen kannst, spiel sie nicht verstimmt, ist auch gleich besser. Das haben wir ja denke ich jetzt auch genügend erläutert und dass das eben Job der Erwachsenen ist, die ****Stimmung**** hochzuhalten, weil man dann auch keine falschen Erwartungen hat und weiß, dass man mit Kindern manchmal Ärger hat und dass das einfach stressiger ist und solche Dinge. Und die vierte Säule, das haben wir dann genannt, das ****Seelenband erhalten****, weil wir einfach drin haben wollten, also wie bleibt man denn auch im Entwicklungsverlauf eines Kindes irgendwie seelisch verbunden? Also Kinder werden ja dann immer öffentlicher. Insbesondere im Jugendalter gehen die weg, lehnen die Eltern ab. Es ist ja für uns Entwicklungspsychologen eine ****Entwicklungsaufgabe****, sich von den Eltern irgendwann abzulösen und mal zu gucken, was passiert denn eigentlich draußen. Und das, was Mama und Papa sagen, stimmt dann doch nicht alles. Und was passiert denn draußen in der Welt? Und dann entsteht ja eine Gesamtpersönlichkeit aus dem, was Eltern beeinflusst haben und was die Kinder da draußen sehen und irgendwann gibt es davon wieder eine Mischung. Wenn eben der 15-Jährige ständig auf dem Schoß der Mama sitzt, dann macht sich der Psychologe mehr Sorgen, wie...

****Jutta Ribbrock:**** [00:51:43] Genau.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:51:43] Genau, also das auch nicht.

****Jutta Ribbrock:**** [00:51:44] Also das auch nochmal. Hallo an alle. Kinder müssen ihre Eltern einfach irgendwann so richtig ****doof**** finden, um sich abzugrenzen und ihre eigene Meinung zu finden, ihren eigenen Stil zu finden.

Dr. Thomas Fuchs: [00:51:56] Man muss Eltern **abschütteln** und ich habe oft traurige Mamas bei mir sitzen, die dann einfach sagen, aber ich war doch immer die **beste Freundin** von meiner Tochter. Aber dann wird eben der **Trennungskampf** besonders stürmisch, weil da muss man ja besonders viel machen, um das abzuschütteln. Das sollte man einfach zulassen. Es ist eigentlich genau der richtige Weg, wenn man die Mama dann mal richtig **uncool** findet und blöd. Da sollten sich die Mamas eigentlich freuen und sagen, ah, es geht in die richtige Richtung. Die Beziehung wird schon überleben, da muss man einfach auch das **Vertrauen** haben.

Jutta Ribbrock: [00:52:32] Ich kann das ja jetzt sagen, weil ich schon etwas ältere Töchter habe und ich muss dabei, wo wir gerade darüber reden, daran denken, meine jüngere Tochter ist jetzt zum Studieren in eine andere Stadt gezogen und fühlt sich extrem wohl dort und hat gar keine Lust nach Hause zu kommen und ich habe zu ihr gesagt, weißt du was, du fehlst mir, ich vermisse dich und ich freue mich ganz doll, dass du mich nicht vermisst, sondern dass es dir so gut geht dort. Und ich bin sehr stolz auf mich, dass ich das sagen kann. Natürlich vermisse ich sie, aber ich bin wirklich so glücklich für mein Kind. Die hat jetzt so ihren Ort gefunden, wo sie sagt, ich fühle mich wirklich ganz toll zu Hause. Ich habe tolle Freunde gefunden, das Studium macht mir Spaß. Und ich konnte es wirklich aus vollem Herzen sagen. Dieses ist auch nicht schlimm, wenn du mich nicht vermisst. Sie vermisst mich natürlich auch ein bisschen. Aber sie hat nicht dieses, ich muss alle zwei Wochen nach Hause fahren, weil ich Heimweh habe. Und das befördert sogar das Seelenband. Wir haben jetzt telefoniert neulich und sie hat mir erzählt und sich anvertraut, was sie alles so beschäftigt. Und ich habe gedacht, ja, ich bin echt eine **glückliche Mutter**, weil das für mich so stimmt, die beiden Seiten. Also, die es vermissen. Das **Seelenband** ist erhalten und ich kann sie **laufen lassen**. Da finde ich, habe ich jetzt einen ganz guten.

Dr. Thomas Fuchs: [00:53:54] Ja, weil du eben eine **gesunde Erwachsene** bist, also du hast andere Aufgaben, du hast vielleicht noch eine Partnerschaft, du hast einen Job, den du gern machst und dann kann man auch leichter **loslassen** und das ist eben, wir haben ja heute eine Entwicklungspsychologie der Lebensspanne und wenn man Kinder wieder loslässt, ist das eben auch eine Entwicklungsaufgabe. Für uns selber, die man eben gut und sinnvoll lösen muss. Und das ist eben nicht so ganz einfach. Und das merkst du jetzt eben, aber du scheinst es gut hinzukriegen, weil ich finde, das ist tatsächlich eine Last, wenn dann Studenten denken müssen, ich muss aber alle zwei Wochen mal zu meinen Eltern heimfahren, weil sonst fühlen die sich nicht wohl. Ich denke, das sollte eher... Auf der **freiwilligen Ebene** geschehen. Und es gibt Phasen im Leben mit Kindern, wo eben dieses Seelenband vielleicht auch man nur ganz lose merkt. Vielleicht auch nur, wenn sie in Not sind und Rat brauchen und dann eben doch anrufen und mal wissen wollen, was die Mama darüber denkt. Und es scheint bei euch doch ganz gut zu funktionieren.

Jutta Ribbrock: [00:55:03] Wir sind damit auch beim **Dach** von unserem Haus des Familienglücks angekommen. Wie ist die **Elternbeziehung**? Die Qualität der Elternbeziehung muss ja auch immer weiter gefördert werden. Darf man nicht vergessen, wenn man sich gut um seine Kinder kümmert, dass man sich auch gut um sich selbst als Paar kümmert, ist auch Teil des Kinderglücks. Jetzt sind wir beim Dach.

Dr. Thomas Fuchs: [00:55:29] Also ich will jetzt da keine Klischees aufmachen, aber ich will vielleicht Trends schildern, die wir klinischen Familienpsychologen eben dann erleben. Also, vorhin habe ich ja schon erwähnt, die Leute sind dann manchmal ein

bisschen naiv, was sich tatsächlich in der **Primärbeziehung der Eltern** ändert, wenn ein Kind dazu kommt. Also dann haben wir wieder diese enttäuschten Erwartungen und es ist doch nicht mehr so toll und man kann nicht mehr ständig mit Freunden in den Biergarten gehen. Man ist abends zu müde, um als Paar miteinander zu reden oder noch was zu machen. Das ist mal das erste Phänomen. Und es sind jetzt klischee-mäßig erst mal die **Männer**, die da so **gekränkt** werden. Die Freundin oder Partnerin ist nicht mehr allein für einen selber da, sondern man muss das teilen. Und dann poppt bei denen irgendwie auch schon das **Kind-Ich** auf und sie sind ein bisschen gekränkt und irritiert, sag ich mal so.

Jutta Ribbrock: [00:56:25] Weil sie nicht mehr so im Mittelpunkt stehen.

Dr. Thomas Fuchs: [00:56:26] Weil sie nicht mehr so im Mittelpunkt stehen, ja. Und bei den Frauen ist es eher so die Seite, die gehen dann natürlich da **symbiotisch** verbunden mit ihrem Kind auf, was ja auch richtig ist. Und wenn die dann im weiteren Verlauf aber auch vergessen, dass die Primärbeziehung eben auch **gepflegt** werden muss, da sind ja beide dann letztendlich dafür verantwortlich. Aber wenn der Mann dann schon beleidigt ist oder die Frau das vergisst, dann kommt eben so ein **Wurm** in den Apfel. Und dann über die Jahre haben sie immer mehr Diskussionen über Erziehung und dann merke ich auch, dass es mehr ums **Recht haben**, anstatt um Kompromisse geht. Das Beispiel, die Frau fühlt sich eigentlich vom Mann ausgenutzt oder nicht gut unterstützt, weil der ist die ganze Woche nicht da und sie versucht, die Kinder zu erziehen und er kommt dann am Wochenende und **verwöhnt** die und sie wirft ihm das dann vor. Und er sagt aber dann, ja, aber du bist ja fast zwanghaft, da muss man die Kinder ja schützen und so, immer dieser Drill. Und dann haben die immer mehr Diskussionen. Und das ist eben die Kunst, sich da nicht aus den Augen zu verlieren, in **Kommunikation** zu bleiben, also sich auch **füreinander interessieren**, weil selbst die Mamas, die zu Hause bleiben, machen einen harten Job. Und wenn sie oder Teilzeit arbeiten und mittags zu Hause sind, dann sitzen die nicht immer im Kaffeekränzchen oder lassen sich die Fingernägel lackieren. Ja und... Und um die Frauen das gut zu wissen, dass die Firmen heute auch kein Vergnügungspark sind für die Männer. Also, die hauen nicht einfach ab von zu Hause und lassen einen mit dem Chaos zu Hause allein. Sich da im Blick zu behalten und in der Kommunikation zu bleiben, das würde Scheidungen verhindern. Ja, die wir dann eben leider auch manchmal erleben und wo ich mich dann eben als... Als familiengerichtlicher Gutachter drum kümmern muss. Und was ich da halt manchmal lese, macht dann überhaupt keinen Spaß mehr.

Jutta Ribbrock: [00:58:26] Im Grunde sind das ja totale Basics, das **Verständnis füreinander bewahren**. Wir sind in einer veränderten Situation, **zuhören**. Wie fühlt sich das für dich an? Und im Gespräch bleiben. Wie können wir das händeln, dass es uns beiden gut geht? Nicht die stille Erwartung und dann ärgert man sich, dass der andere das aber irgendwie anders macht. Also dieses, sagen wir, das ist so ein ganz zentraler Punkt auch, wie, wenn ich dich richtig verstehe, bleibt in Kommunikation. Redet miteinander, wie es euch geht damit. Und dafür muss man natürlich auch sich ein bisschen Zeit freischlagen, dass diese Kommunikation auch stattfindet.

Dr. Thomas Fuchs: [00:59:04] **Interessieren**, wie war dein Tag, Liebling? Und weil ich auch der Überzeugung bin, ich kenne ganz viele Modelle, die super funktionieren. Also wir müssen ja nicht immer negativ sein und es gibt nicht das Modell. Es muss aber möglich sein, für eine Frau arbeiten zu gehen. Und dann muss der Mann mal sein Ich und sein Ego zurückstellen und sagen, das ist im Interesse. Unserer Kinder, unseres

Familienglücks, dass wir Kompromisse finden. Aber es ist genauso okay, wenn eine Frau zu Hause bleibt und sagt, mir macht es so Spaß mit den Kindern.

****Jutta Ribbrock:**** [00:59:37] Und die ****Innigkeit****, also wie war dein Tag, Liebling? Also wirklich die Innigkeit der Liebesbeziehungen, die auch aufrechterhalten. Nicht nur wir verständigen uns darüber, wie es uns gut geht, sondern das ist ja auch noch so ein Ding. Also ****Zärtlichkeit****, ****Sex**** und so weiter, das nimmt ja auch häufig ab, wenn die Kinder so stark im Mittelpunkt stehen.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [00:59:56] Ja, ja. Also Eltern haben ja zwei ****Tiefpunkte****, nämlich wenn die Kinder Säuglinge sind, also sehr klein sind und dann auch nochmal in der Pubertät. Und es geht ja eigentlich um das Projekt, wie schaffen wir es, die Kinder großzuziehen, ohne dass unsere Innigkeit, unsere Zärtlichkeit und unsere Partnerschaft ****untergeht****. Und da muss man manchmal schon ganz schön emotional, so zu ****emotional begabt**** sein, um das zu schaffen. Das ist nämlich echt eine Herausforderung, ja, weil man dann so in seinen Modus kommt, in seinen Überlebensmodus und das sieht man ja auch, wie viele Ehen dann am Ende aller Tage scheitern, weil man das eben nicht geschafft hat. Natürlich gibt es noch andere Gründe, warum man sich auseinanderlebt, aber das ist einer der wesentlichen Gründe, warum dann ****Familienglück**** am Ende zerbricht.

****Jutta Ribbrock:**** [01:00:47] Es geht ja in diesem Podcast auch immer um persönliches Glücksempfinden. Kannst du das sagen? Für dich? Was ist ****Glück**** für dich?

****Dr. Thomas Fuchs:**** [01:01:00] Was ist Glück für mich? Das ist eine gute Frage. Also spontan würde ich sagen, die ****Abwesenheit von Unglück****. Ja, das klingt zwar erstmal fatal, aber die Menschen haben heute hohe Glückserwartungen. Aber wenn man die Glücksstudien anguckt, dann weiß man zum Beispiel, also wenn man zum Beispiel 3000 Euro zur Verfügung hat im Monat, dann wird das Glück nicht mehr größer über mehr Geld. Und ich lebe natürlich in einem Job, wo ich ganz viel Leid miterlebe und auch mittrage und versuche zu beseitigen und deswegen ist es kein so einfacher Satz, wenn ich sage, die Abwesenheit von Unglück. Ich habe zum Beispiel ein extremes Glücksempfinden schon allein dadurch, dass ich ****gesund**** bin. Also ich habe ein Umfeld, wo Elternteile sterben, wo Elternteile schwer erkrankt sind und ich denke dann immer, ich muss nur arbeiten. Dass wir jeden Tag zusammenleben können, dass meine drei Kinder vielleicht auch mal unzufrieden, aber morgens in die Schule gehen können. Dass meine Frau dann doch aufgeht in ihren Tätigkeiten, die sie, egal ob sie mir zuarbeitet, ob sie den Kindern zuarbeitet oder auch mal was für sich macht, aber eigentlich damit ****zufrieden**** erscheint, dass meine Dinge laufen. Ich hatte weder 2008 noch irgendwann danach oder davor ****Existenzängste****, dass mir die Finanzkrise irgendwie die Existenz raubt. Ich werde gebraucht und ich kann da jeden Tag gesund antreten und ich muss auch jetzt nicht nur flüssige Nahrung zu mir nehmen, sondern kann immer wieder noch was genießen, egal ob mit Freunden oder in der Familie. Das heißt, ich hoffe, man merkt dieser Satz, die Abwesenheit von Unglück, ich bin da relativ zufrieden und wir können dann auch mal Urlaub machen und ich brauche zum Beispiel auch nicht jedes Jahr eine Fernreise. Ich bin dann oft auch mit dem Bodensee zufrieden, weil ich einfach keine Termine und wir ****Zeit füreinander**** haben. Das ist schon wichtig, also die Leute haben oft auch ein geringes Bewusstsein, wie gut es ihnen eigentlich geht. Sehr ****dankbar**** sein. Genau, wir leben ja eigentlich, wenn Sie in Deutschland leben, leben sie ja schon in den ****privilegiertesten zehn Prozent****, also egal jetzt mal wie viel Einkommen sie haben und also wenn man es weltweit betrachtet. Die Leute sind auch oft ****verwöhnt**** oder sie denken dann, wenn ich nur im Lotto gewinnen würde, dann wäre ich glücklich und die Glücksforschung sagt eben

was ganz anderes. Ich lebe ja auch in einem Job, wo man ganz viel ****geben**** kann, wo ich phasenweise wichtig werde für irgendwelche Leute und auch die Studien haben wir ja, geh in die Fußgängerzone und verteil Süßigkeiten und mach die Leute glücklich und das vergrößert dein Glück. Da fühle ich mich total privilegiert, dass Kinder, Jugendliche, Familien sich öffnen, auch in Intimsphären gucken lassen und man kann wieder mehr Glück herstellen, mehr Zufriedenheit herstellen, ****Störungen behandeln****. Mein Kernschwerpunkt sind ja tatsächlich die Behandlung von klinischen Störungen und als Kind- und Jugendtherapeut ist man privilegiert, da ist man in der Regel so viel ****erfolgreicher**** wie bei Erwachsenen. Das heißt, man sieht, man kann Entwicklungsphasen begleiten und sieht, wie sich Dinge verändern und im Sinne von verbessern. Klar scheitert man auch mal, aber eigentlich hat man eine hohe Erfolgsrate. Ich fühle mich total ****privilegiert**** und will auch mit niemanden tauschen. Also ich habe für mich das ****passende Leben**** und den ****passenden Beruf****. Wer kann das schon sagen? Das empfinde ich auch.

****Jutta Ribbrock:**** [01:04:48] Das ist wunderbar. Ich habe das passende Leben. Ich finde, das ist der tollste Schlusssatz, den man sich ausdenken kann. Dr. Thomas Fuchs, ein glücklicher Mensch. Ja, ja, also ich bin sehr glücklich und sehr glücklich.

****Dr. Thomas Fuchs:**** [01:05:04] Vielen Dank, ich danke für das Gespräch, hat Spaß gemacht. Vielen Dank.

****Jutta Ribbrock:**** [01:05:22] Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung und Work-Life-Balance findet ihr auf ****einfach-ganz-leben.de****. Und weitere Podcasts gibt es auf ****podcast.argon-balance.de****. Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn ihr wieder rein hört. Es lohnt sich immer. Ciao!

****Speaker 1:**** [01:06:48] Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen ****Schlafindex**** misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.