

## Keine Zeit zum Nichtstun

Leistung, Planung, Flexibilität und Effizienz – diese Schlagwörter stürzen Familien heute vielfach ins Dilemma. Eltern wünschen sich ein stressfreies, glückliches Familienleben. Doch der beschleunigte Rhythmus des gesellschaftlichen Lebens führt dazu, dass Erwerbstätige entweder weniger, oder oft erschöpft und gestresst am Familienleben teilnehmen. Wer dann versucht, das Beste aus der knappen Familienzeit herauszuholen, erliegt schnell der Versuchung, die gemeinsamen Aktivitäten ebenfalls zu optimieren. Schließlich soll die mühsam freigeschaufelte Zeit effektiv genutzt werden, sagt Dr. Vera King, Professorin für Erziehungswissenschaft an der Universität Hamburg.

Die Zeit für spontanes Herumalbern, gemeinschaftliches Faul sein, oder eine Gute-Nacht-Geschichte muss für etwas Wichtigeres eingespart werden. Dies könnte ein Grund für die steigende Unzufriedenheit Heranwachsender in Deutschland sein. Wie der aktuelle UNICEF-Bericht zur Lage der Kinder in Industrieländern 2013 zeigt, hat trotz besserer Rahmenbedingungen das kindliche Wohlbefinden in Deutschland stark abgenommen. Junge Menschen fühlen sich zunehmend ausgeschlossen und leiden unter dem Leistungsdruck.

Emotional stabile Beziehungen zwischen Eltern und Kindern fördern ein positives Weltbild der Kinder. Was diese Beziehung jedoch nicht verträgt ist dauernde Hektik. Die Bedürfnisse und Nöte von Kindern und Jugendlichen lassen sich nicht planen. Sie können nur dann zu selbstbewussten und beziehungsfähigen Menschen heranwachsen, wenn sie sich geborgen, umsorgt und angenommen fühlen, so King.

Gerade jüngere Kinder erleben Zeit als etwas Immer-Wiederkehrendes. Tägliche Rituale, wie feste Essenszeiten, das Zu-Bett-Gehen sowie regelmäßige Gespräche und Kuscheln mit den Eltern geben ihnen Sicherheit und helfen bei der Orientierung. Der moderne „Zeitdruck“ - ob von den Eltern oder auch den Lehrern an die Kinder weitergegeben - verlangt von ihnen ein zu hohes Maß an Eile, Flexibilität und der Fähigkeit, sich von Gewohntem zu trennen und auf Neues einzustellen.

„Das kann nur zu einer Überforderung der Kinder führen, die sich dann in Erschöpfung, Unruhe, Unkonzentriertheit und letztlich im mangelnden Vertrauen in die Welt und in sich selbst zeigt“, weiß Arne Burchartz zu berichten, Dozent am Psychoanalytischen Institut Stuttgart und Analytischer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, der in seiner Praxis häufig Kinder mit eben diesen Symptomen behandelt.

Eine Psychotherapie nimmt auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen und ihrem Umgang mit Zeit Rücksicht. Die Zeitstruktur aus gleichbleibender Dauer und Frequenz bildet einen verlässlichen Rahmen. Kleinere Kinder finden darin einen Halt gebenden Rhythmus, der ihrem Zeiterleben nahe kommt. Jugendlichen Patienten dagegen kann es dabei helfen, sich in ihre Kindheit zurückzusetzen und damals erlebte Traumata zu bearbeiten. Entscheidend für den Erfolg einer Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen ist, laut Arne Burchartz, „dass die jungen Patienten erleben, genug Zeit zu bekommen, sie aber gerade dadurch als wertvoll anzusehen, weil sie begrenzt ist.“

### Referenten zum Thema auf der 60. VAKJP-Jahrestagung in Stuttgart:

- Prof. Dr. Vera King: „Im Zwischenraum der Latenz - Bindung, Trennung und der Umgang mit Verlorenem in beschleunigten Zeiten des Auswachsens“ (Fr., 3. Mai 2013, 11 Uhr)
- Arne Burchartz: „Fünfzig Minuten sind doch keine Stunde - Zeiterleben in der Behandlung von Kindern und Jugendlichen“ (Sa., 4. Mai 2013, 10.30 Uhr)