

Tränen vor dem Schulausflug

Zur Sportwoche nach Kroatien, zum Skikurs nach Tirol – nicht nur kleine Kinder plagt das Heimweh. Warum oft Eltern Schuld sind, dass ihre Kinder der Trennungsschmerz plagt, erklärt die Psychologin Margit Firlei.

SUSANNA BERGER

Die alljährliche Klassenfahrt steht an. Die Tochter hat schon Wochen davor Bauchweh und will nicht mit. Heimweh plagt nicht nur kleine Kinder, auch viele Jugendliche trifft die Trennung vom Elternhaus hart. Die Salzburger Psychologin Margit Firlei spricht über Ursachen und gibt wertvolle Tipps.

SN: Warum haben manche Kinder Heimweh, andere nicht?

Firlei: Das hängt viel damit zusammen, wie Kinder aufwachsen. Manche Kinder wachsen sehr behütet, man könnte sagen, überbehütet auf. Es gibt Eltern, die nehmen ihren Kindern zu viel ab. Das kann dazu führen, dass sie nicht durch eigene Bewältigung von schwierigen Situationen genügend Selbstvertrauen erwerben. Andere Kinder wiederum übernachten früh bei den Großeltern, später bei Freunden und haben dann auch kein Problem, beim Skikurs oder der Landschulwoche für einige Zeit von den Eltern getrennt zu sein.

SN: Heißt das, dass bei Kindern mit Heimweh eigentlich die Eltern das Problem sind?

Ja, oft haben tatsächlich die Eltern ein Problem. Ich habe Fälle erlebt, da hatte eigentlich gar nicht das Kind das Problem mit der Trennung, sondern die Eltern hatten Heimweh nach dem Kind. Sie vergessen dabei, dass sie Ängste und Sorgen auf das Kind übertragen. Es fällt ihnen auch schwer, ihr Kind als eines von zwanzig oder dreißig zu sehen. Und sie vergessen dabei, dass sie Ängste und Sorgen auf das Kind übertragen.

SN: Aber meist ist es so, dass das Kind nicht ohne Eltern auskommt, Angst vor dem Schlafen in der Fremde hat?

Ein Kind hat zum einen ein Bedürfnis, selbstständig zu werden und die Welt zu erforschen, zum anderen ein Sicherheitsbedürfnis. Ist es weg von zu Hause, dann nimmt vor allem in der Nacht das Sicherheitsbedürfnis überhand. Das Kind fühlt



Der Abschied von zu Hause fällt vielen schwer.

BILD: SN/SANDRA VAN DER STEEN - FOTOLIA

sich allein, sehnt sich nach dem Vertrauten. Das ist bei kleineren Kindern ganz normal, bei größeren Kindern steckt oft etwas anderes dahinter.



BILD: SN

„Kontakt halten tut dem Kind gut.“

Margit Firlei,
Psychologin

SN: Und zwar?

Oft befinden sich solche Kinder und deren Familien in schwierigen Situationen, etwa bei Scheidung oder Krankheit eines Elternteils. Da kommen dann auch noch Verlustängste dazu, die es für Kinder umso schwieriger machen, sich von ihren Eltern zu trennen.

SN: Was soll man tun, wenn das Kind schluchzend anruft und über Heimweh klagt?

Das ist für Eltern natürlich eine schwierige Situation, wenn sie das

weinende Kind am anderen Ende der Leitung haben. Eltern halten es heutzutage generell schwer aus, ihr Kind traurig zu sehen, und unternehmen sofort alles, um es wieder glücklich zu machen. Aber in dieser Situation sollen Väter und Mütter bedenken, dass in dem Moment, in dem das Kind seinen Eltern sein Leid klagen kann, schon alles wieder besser ist und ihm das hilft. Sie sollen ihr Kind ermutigen und bestärken, in seinen Bemühungen zurechtzukommen.

SN: Hilft es, mit dem Kind über das Handy regelmäßigen Kontakt zu halten? Da gehen die Meinungen ja auseinander.

Man muss ja nicht gleich drei Mal täglich mit dem Kind telefonieren, aber das Kontakthalten mit einem Kind, das sich schwer von den Eltern trennen kann, tut ihm sicher gut. Bei manchen Veranstaltungen heißt es ja von vornherein, dass Anrufe zu Hause nicht erwünscht sind bzw. die Mitnahme des Handys verboten ist. Das ist für mich eine ver-

altete Sichtweise. Als Kinder früher im Spital waren, hieß es vom Personal auch immer, keine Besuche erwünscht, denn sonst weint das Kind nur.

SN: Was kann man tun, wenn das Kind, das bereits Erfahrung mit Heimweh gemacht hat, gar nicht erst auf die Klassenfahrt mit will? Soll man es daheim lassen?

Wenn das Problem so massiv ist, dann muss man sich gemeinsam mit dem Kind rechtzeitig darauf vorbereiten. Eltern sollten das Kind dazu auffordern, zu überlegen, was in der schwierigen Situation helfen könnte. Wichtig ist, dass die Vorschläge vom Kind kommen und nicht von den Eltern. Denn nur wenn das Kind für sich Lösungen findet, dann helfen sie auch. Wenn das nicht gelingt, kann man sich psychologische Hilfe suchen. Das Kind zu Hause zu lassen ist sicher nicht die Lösung des Problems.

SN: Haben Sie noch ein paar Tipps für besorgte Eltern?

Da gibt es viele. Sich der Angst stellen und mit dem Kind Bewältigungsmöglichkeiten suchen ist ein Weg. Oft hilft es auch, wenn das Kind seinen Koffer selbst packen darf, quasi mitbestimmt, was reinkommt. Wichtig kann auch sein, Stofftiere oder Glücksbringer einzupacken, die dem Kind Trost spenden, wenn es traurig ist, an dem es sich festhalten kann. Und natürlich sollten Eltern ihr Kind bestärken und ermutigen. Denn genau wie Ängste kann man auch Zutrauen weitergeben.

SN: Haben Kinder heutzutage öfter Heimweh als früher?

Generell kann man sagen, das Eltern heutzutage fürsorglicher sind als noch vor einigen Jahren. Eltern stehen bei jedem Problem sofort mit einer Lösung parat. Das hilft oft nicht. Ich hatte einmal mit einem Vater zu tun, der wollte alles kontrollieren, bis hin zum Reifendruck des Schulbusses. So kann ein Kind keine eigenen Erfahrungen machen.