



## **„Haben Sie Kinder?“**

**Wie Elternsein den Blick auf sich und die Welt verändert und wie systemische Coaching-Techniken Eltern und Kinder unterstützen können**

Abschlussarbeit von Ingola Stövesand  
zur Systemischen Coaching-Ausbildung

Abschluss im September 2020

Am Brunnen 6  
42781 Haan

[ingola.stoevesand@web.de](mailto:ingola.stoevesand@web.de)

## Motivation und Ziel dieses Arbeitsthemas

„Haben Sie Kinder?“ Jeder kennt diese Frage, doch nur Eltern wissen, was das „Ja, habe ich.“ in all seiner ganzen Dimension bedeutet, für das eigene Leben, die Sicht auf die Umgebung und für die Kinder selbst. Und je mehr Kinder man hat und je älter diese Kinder werden, desto umfassender ist das Gefühl für dieses „Ja.“ Ich habe drei Kinder zwischen 13 und 18 Jahren und beginne zu ahnen, wie viele Dimensionen dieses Gefühl noch annehmen kann. Daher bin ich unendlich dankbar, den Weg zum Coaching mit all seinen Ideen und Möglichkeiten gefunden zu haben.

Kinder zu haben, verändert das eigene Leben ab der ersten Sekunde. Wenn man sich selbst ungefragt zurückstellt, weil „jemand“ anderes wichtiger ist als man selbst. Und der ist häufig noch nicht einmal besonders kooperativ. Wenn man sich immer wieder um alles und nichts Sorgen macht, weil sich die Welt da draußen auf einmal erschreckend gefährlich präsentiert. Wenn man nachts wach liegt und um Entscheidungen ringt oder Reaktionen hin und her wälzt. Wenn man permanent mit Neuem konfrontiert wird, nichts wirklich verlässlich erscheint und man doch einfach nur „richtig“ entscheiden möchte.

Elternsein kommt in der Regel mit einem riesengroßen Gefühlkosmos daher: Liebe genauso wie Angst, Nähe genauso wie Distanz, Vertrauen genauso wie Verlust, Erfüllung genauso wie Ohnmacht, Respekt genauso wie Wut oder Ohnmacht. Keiner kann uns derart an unsere eigenen Grenzen treiben, wie unsere Kinder. Ihre Begleitung bringt eine Vielzahl von Herausforderungen mit sich, die wir Eltern irgendwie bewältigen müssen. Mal klappt es gut, mal besser, mal gar nicht. Jedes Kind ist anders, jeder Vater, jede Mutter. Familien- und Gesellschaftsstrukturen kommen noch oben drauf. Lebensstandards, Optionen, Zwänge. Komplexität pur. Und ein Handbuch? Gibt es auch nicht. Herzlichen Glückwunsch. Elternsein ist echtes Ausdauertraining mit vielen Bergen und Tälern, mit Lernkurven und Sackgassen. Die guten Nachrichten vorab: Es geht so gut wie allen Eltern so. Es gibt immer mehr als nur den einen Weg. Und es gibt nur selten falsch oder richtig. Es gibt viel mehr *anders*.

Wir können uns jetzt durch die Regalmeter an Ratgeber-Literatur lesen und Kindererziehung-leicht-gemacht-Kurse absolvieren. Alles, was uns hilft. Alles, was Klarheit für uns und unser spezielles Setting schafft. Was uns in unserem Tun stärkt, damit unsere Kinder irgendwann zu uns sagen können: „Ich danke Dir von ganzem Herzen, daß Du immer für mich da warst, an mich geglaubt hast, mich bestärkt hast, meinen eigenen Weg zu gehen, meine Geschichte selbst zu schreiben.“ Ein Traum. Oder? Auf jeden Fall ein Sehnsuchtsziel – und kein leichter Weg. Aber wir sollten alle Möglichkeiten nutzen, um diesen Satz irgendwann zumindest in Teilen zu hören zu bekommen. Und sei es nur durch einen dankbaren Blick unserer Kinder, der uns tief berührt.

NLP- als auch Systemische Coaching-Ausbildungen bieten eine beeindruckende Vielfalt an Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten, damit wir uns und unsere Kinder für ein erfülltes Leben befähigen können.

Diese Arbeit soll einen Einblick und eine Auswahl von Möglichkeiten präsentieren, die ich in meinem direkten Umfeld als besonders hilfreich erfahren habe. Die folgenden Seiten repräsentieren gleichzeitig meine persönlichen Folgerungen und Schlüsse aus mehreren Jahren Beschäftigung mit Coaching-Literatur und -Angeboten sowie zwei Coaching-Ausbildungen. Ach ja, und über 18 Jahren Elternsein. Es gibt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit oder universale Umsetzbarkeit. Es soll keine pädagogische Abhandlung zu Lerntheorien, Altersabstufungen oder ähnlichem werden. Diese Arbeit soll lediglich die universalen Möglichkeiten des systemischen Coachings aufzeigen, wie wir uns und unsere Kinder in dem chaotisch-trubeligen Familienalltag immer wieder in unsere Kraft bringen und

dort halten können. Wie wir uns und unsere Kinder im Miteinander seelisch stabil und gesund halten können, denn das ist aus meiner Sicht eine absolute Grundbedingung für ein „gutes Leben“. Dabei sollte sich nach meinem Verständnis kein Elternteil als Coach für die eigenen Kinder versuchen. Durch die systemische Verstrickung innerhalb der Familie können Eltern nur sehr bedingt die Rolle des Coaches einnehmen, denn die verlangt Neutralität und Ausgewogenheit und das ist als Teil des Systems so eine Sache. Aber Eltern können ihr Denken und Handeln im Elternsein mit Hilfe bestimmter Techniken ständig auf den Prüfstand heben, um liebevoll, klar und selbstwirksam entscheiden, handeln und unterstützen zu können. Und so sich selbst und ihren Kindern die Kompetenzen und Stärken zu vermitteln, die sie für ein erfülltes Leben brauchen werden.

## **Grundbedürfnisse des Menschen**

Viele Dinge, die wir Eltern für unsere Kinder tun, sind fraglos gut gemeint. Aber deswegen nicht unbedingt gut. „Ich will doch nur Dein Bestes.“ Dieser typische Eltern-Satz ab der Kleinkind-Zeit ist in der Regel gut gemeint. Und hat doch bei vielen und vielem genau das Gegenteil bewirkt. Warum? Weil er häufig Entscheidungen setzt und damit eigene Erfahrungen des Kindes vorwegnimmt. Weil er Handlungsräume und -motivationen zur Seite wischt und gemachte (eigene) Erfahrungen als wertvoller einstuft als noch zu machende. Weil er ein Grundbedürfnis des Menschen und damit auch des Kindes ignoriert. Weil er langfristig Selbst-Un-Wirksamkeit erzeugen kann. Und das ist definitiv nicht gut.

Seelische Gesundheit und Ausgewogenheit hat ein paar Grundpfeiler, ohne die es einfach nicht geht und deren Stabilität schon in frühester Kindheit beeinflusst wird. Wir sprechen hier nicht von kindlichen Wunschlisten oder Befindlichkeiten. Wir sprechen von etwas absolut Fundamentalem für jede Form von Großwerden: Unsere Grundbedürfnisse. Deren Befriedigung ist unabdingbar für die seelische Gesundheit jedes Menschen und zu keiner Zeit verhandelbar. Sie hat direkten Einfluss auf unser biochemisches Gleichgewicht durch die Ausschüttung bestimmter Substanzen, wie z.B. Dopamin, etc. und damit über „Alles in Ordnung.“ oder „Mir geht's nicht gut.“ entscheidet.

Eine Verletzung unserer Grundbedürfnisse kann folgenschwere Auswirkung auf Denken, Handeln und Fühlen haben und das u.U. ein Leben lang. Je tiefgreifender und andauernder die Verletzung erfolgt (ist), umso schwieriger ist sie sicht- und neu bewertbar zu machen. Eltern sollten also ein hohes Interesse daran haben, die Grundbedürfnisse ihrer Kinder in ihren Ausprägungen zu erkennen und zu befriedigen. Das Blöde ist (wer hätte es gedacht), daß die Grundbedürfnisse schön versteckt im Unterbewussten residieren und das Bewusstsein leider keine Telefonnummer bekommen hat. Wir müssen also versuchen, sie an Verhalten, Denk- und Sprachmustern zu erkennen, zu interpretieren und passend darauf reagieren. Denn nur dann können wir an der Ursache (Bedürfnis) arbeiten und nicht nur am Symptom (Verhalten). Das Thema hinter dem Thema finden. Das ist Ziel und Ausgangsbasis in einem.

In Kurzform lassen sich die menschlichen Grundbedürfnisse<sup>1</sup> wie folgt beschreiben:

### **1. Selbstwert: Das Fundament unseres Lebens**

Ein positives Selbstwertgefühl gibt uns das Gefühl, unser Leben jederzeit meistern zu können. Wir haben einen großen Glauben an uns selbst, an unser Können, unsere Energie und das

---

<sup>1</sup> Nach Sabine Wery von Limont (2018): Das geheime Leben der Seele. München. Seite 85ff.

auch in schwierigen Zeiten. Wir wissen, daß und wie wir klarkommen, auch wenn nicht alles nach unseren Wünschen geschieht. „Ich bin nicht perfekt, doch ich bin in Ordnung, so wie ich bin.“ ist die Grundhaltung, die wir bestenfalls entwickeln konnten und die uns durch das Leben tragen wird. Verlässliche Fürsorge, Liebe und Unterstützung sind hier die wichtigsten Faktoren. Verletzungen dieses Bedürfnisses können Depressionen, Ängste oder andere stark einschränkende Störungen auslösen.

## 2. **Bindung: Die anderen in unserem Leben**

Wir sind soziale Wesen und brauchen unser Leben lang andere Menschen, um zu überleben und um uns wohlfühlen. Isolationshaft ist nicht umsonst in fast jeder Kultur auf dieser Erde die schlimmste Form der Bestrafung. Die Bindungserfahrungen, die wir im Kindesalter machen, können unser gesamtes weiteres Beziehungsleben bestimmen. Im besten wie im schlechtesten Fall. Zuverlässigkeit, Verlässlichkeit, Aufmerksamkeit, liebevolles Kümmern in guten wie in schlechten Zeiten werden in jeder Forschungsrichtung als absolut fundamental für die seelische Gesundheit eingestuft.

## 3. **Kontrolle und Autonomie: Der Boss sind wir**

Menschen wollen zu jeder Zeit die Kontrolle über ihr Tun haben. Macht- und Hilflosigkeit kann lebensbedrohlich für uns sein. Das Gefühl der Ohnmacht, wenn permanent über unseren Kopf hinweg entschieden und gehandelt wird, macht uns zum Spielball und entzieht uns Energie. Energie, die wir dringend für ein selbstbestimmtes, selbstwirksames Fühlen, Denken und Tun benötigen. „Erlernte Hilflosigkeit“<sup>2</sup> im Sinne von „Ich kann ja sowieso nichts tun.“ bringt uns in eine dauerhafte Opfer-Haltung, bei der Veränderungsnotwendigkeit ausschließlich im Außen gesucht wird, denn man selbst hat ja schon früh gelernt, daß man selbst nichts tun kann.

## 4. **Lustgewinn und Unlustvermeidung: Alles, was uns (vermeintlich) guttut und wenig Aufwand erfordert**

Jeder kümmert sich nur um sich selbst. Nicht nur, aber auch. Und das ist wichtig und richtig. Denn damit schützen wir uns selbst und sichern unser Überleben. Schwierig wird es dann, wenn wir unseren Lustgewinn vor alles und jeden anderen setzen, und wenn er schnell, einfach und andauernd, wenn nicht sogar ausschließlich sein muss. Dann ist der Weg in die Abhängigkeit schnell verfügbarer Drogen (Alkohol, Zigaretten, Essen, ..) und Ablenkungen (Videospiele, „soziale Medien“, Shopping, sexuelle Abenteuer...) mit hoher Dopamin-Ausschüttungen nicht weit. Vielfach werden wir dann von dieser Belohnungsart kontrolliert, statt daß wir sie kontrollieren.

Unsere Grundbedürfnisse treten auch gerne mal im Team auf und geraten hier häufig in Zielkonflikte. Nähe- und Autonomiebedürfnis im Schulterchluss, unterstützt von hormonellem Überschuss sind gerade in der Teenagerzeit eine hochemotionale Kombination für alle Beteiligten. Wenn wir als Eltern versuchen, das Bedürfnis hinter den geäußerten Befindlichkeiten und dem gezeigten Verhalten zu erkennen, haben wir zumindest eine gute Chance etwas Notwendiges gut und angemessen zu bedienen. Denn das gezeigte Verhalten fordert einfach nur die Befriedigung des Grundbedürfnisses ein. Und verfolgt damit eine mehr als angebrachte und gute Absicht für uns. Das schweineteure Paar Schuhe/Jeans/... muss unbedingt und sofort sein? Geht es noch? Weil alle in der

---

<sup>2</sup> Martin Seligmann (2010): Erlernte Hilflosigkeit. München.

Clique die jetzt haben? Weil die Tochter/der Sohn dazugehören will? Weil die völlig überbewerteten Klamotten eine sichtliche Gruppenzugehörigkeit (Grundbedürfnis Bindung) schaffen, die für mein Kind jetzt gerade wichtig ist? Mmh. Es braucht kein schnelles „Ach, klar, dann kaufe ich Dir die natürlich.“ sein. Das Kind kann aktiv an der Lösung mitarbeiten, sobald es verstanden hat, daß Geld in fast jedem Haushalt begrenzt ist und Konflikte durch Verhandlungen gelöst werden können. Erarbeitetes übergibt Kontrolle und damit die Überzeugung, selbst etwas tun zu können, wirksam für sich und seine Bedürfnisse sorgen zu können. Zusätzlich schafft es Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit. Das Kind könnte vielleicht die nächsten Wochen bestimmte Tätigkeiten im Haushalt übernehmen? Oder wie könnte die Zugehörigkeit auch ohne die Schuhe hergestellt werden? Das wäre doch eine von mehreren denkbaren Lösungen.

## **Wert-volle Begleitung in und durch das eigene Leben**

Wie vielleicht schon bemerkt, wird der Begriff Erziehung hierr nicht verwendet. Denn Kinder wachsen auch dann auf, wenn man nicht (wohin auch immer) an ihnen zieht. Sie werden bestenfalls in eine Familie geboren und werden dort die ersten Jahre behütet, begleitet und beschützt und in ihren individuellen Fähigkeiten und Interessen unterstützt. In dieser Zeit, ihrer Kindheit, werden sie ihre ganz persönliche Schablone, ihr Schema entwickeln, mit dem sie fortan alles in ihrem Leben einsortieren. Von ganz entscheidender Bedeutung ist dabei, daß ihre Grundbedürfnisse erkannt und erfüllt werden. *Glaubenssätze*, d.h. innere Überzeugungen, die bewusst oder unbewusst bis weit ins hohe Erwachsenenalter das Denken und Handeln des Einzelnen beeinflussen können, werden häufig in dieser Zeit gebildet.

Die in der Familie bewusst oder unbewusst gelebten Werte, Bewertungs- und Handlungsmuster werden verinnerlicht und prägen das Fühlen und Denken des Kindes auf lange Zeit. Und hier geht es um das ganz alltägliche Miteinander: Wie gehen die einzelnen Familienmitglieder miteinander um? Liebevoll, wertschätzend und respektvoll oder verletzend und abschätzig? Wie verlässlich, ehrlich und zugewandt verhalten sich die Familienmitglieder untereinander? Werden Konflikte und Probleme aus- bzw. angesprochen und gelöst oder totgeschwiegen? Werden Fehler zugegeben und ehrliche Entschuldigungen zeitnah adressiert? Wird fühlbar und bedingungslos geliebt, versorgt, gekümmert und Freude gebracht ohne daß dafür eine Gegenleistung erbracht werden muss? Werden die einzelnen Familienmitglieder in Entscheidungen involviert und erarbeitet man gemeinsam für alle tragfähige Lösungen oder wird für sie über ihren Kopf entschieden? Werden Handlungsmotivationen aufgemacht und unterschiedliche Perspektiven und Betrachtungsweisen im Sinne eines Reframings aufgezeichnet? Verfügen die einzelnen Familienmitglieder über gesunde und gut funktionierende Bewältigungsstrategien in unterschiedlichen Kontexten? Wieviel Verständnis wird für andere Sichten und Wege geschaffen? Wie wird Arbeit bzw. Beruf von den Eltern erlebt? Als Belastung oder als Erfüllung? Wie hoch ist die Bereitschaft, die eigene Komfortzone zumindest teilweise zu verlassen und sich auf Neues einzulassen? Wird Lernen und Veränderung positiv bewertet oder als anstrengend und unnötig? Wird Hilfe und Unterstützung für andere als selbstverständlich angesehen und aktiv gelebt oder wird nur eingefordert? Die Antworten auf all diese Fragen leben Familien im täglichen Miteinander und formen im Laufe der Jahre die Schablone, das Schema, die Sicht auf die Welt ihrer Kinder. Genauso wie die Strategien, mit denen man seinen sozialen Kontakten als auch seinen Herausforderungen begegnen kann.

## Schule – Lernen, aber nur bedingt fürs Leben

Wir alle sind Teil eines Systems bzw. mehrere Systeme: Familie, Freundeskreis, Sportverein, Schule, Gesellschaft, .... Je bewusster wir uns dieser Tatsache sind, desto besser. Denn dadurch können wir uns darüber klarwerden, welche Handlungszwänge und welche Handlungsmöglichkeiten sich für uns und unsere Kinder ergeben. Ganz entscheidend ist m.E. die Unterscheidung von *Restriktion* und *Problem*. Fraglos sollte jedes Kind eine schulische Ausbildung erhalten. In den meisten Ländern ist dieses Grundrecht auf Bildung durch die Schulpflicht fest verankert. Kommt ein Kind mit „der Schule“ nicht klar, so ist das eine Restriktion. Es gibt kaum Alternativen zum System der schulischen Ausbildung an sich. Aber innerhalb des Systems gibt es durchaus verschiedene Möglichkeiten, wie z.B. unterschiedliche Gymnasien, Gesamtschulen, Montessori- oder Waldorf-Schulen, etc. Für Eltern besteht also ein gewisser Handlungsspielraum. Alle Alternativen haben ihre eigenen Regeln und Strukturen. Hier gilt es, das Bestmögliche zu finden. Und dabei das klare Bewusstsein zu behalten: Es ist ein menschengemachtes System, was bedient werden will und stückweise auch muss. Ein bewegungsfreudiges Kind wird mit dem Stillsitzen im Unterricht größere Probleme haben und damit von den Lehrern tendenziell als problematisches Störenfried-Kind beurteilt. Ein introvertiertes und eher ruhebedürftiges Kind findet vielleicht nur langsam bis gar keinen Anschluss in der Klasse, ist aber unterrichts- und lehrkraftsfreundlich angepasst ruhig und wird seine Bedürfnisse in der Klasse u.U. nicht ins Lehrer-Bewusstsein bringen können.

Elterngespräche in Institutionen wie Kindergarten und Schulen basieren häufig auf von wem auch immer definierten Leistungskriterien. Zahlenraum bis X, lesen, schreiben, zuordnen, erkennen, etc. stehen im Vordergrund. Hier gilt es standardisierte Maßstäbe zu erreichen, die dann durch die Kategorien sehr gut bis unbefriedigend jedem Kind seinen Stellenwert in der Gruppe zuordnen. Alles notwendiger Teil von Bildung in Gruppen? Vielleicht. Aber damit wird unseren Kindern permanent ein Maßstab vorgesetzt, den sie erreichen müssen, um „gut“ oder zumindest „befriedigend“ zu sein. Damit wird ihr Wert für das Bildungs- und Gesellschaftssystem, vielfach auch für die Eltern und noch schlimmer für sich selbst definiert. Blöd, wenn die Fähigkeiten eines Kindes gar nicht über die schulisch gesetzten Standards abbildbar sind. Wenn das Kind die eigenen Leidenschaften und Interessen wegdrücken muss, weil „Schule nun mal vorgeht.“ und es „an seine Zukunft“ denken muss – indem es das System bestmöglich bedient. Noch blöder, wenn in den Schulen vieles, was unsere Kinder fürs Leben wirklich benötigen, gar nicht erst vermittelt wird.

Und genau hier können wir als Eltern ansetzen. Indem wir die seelische Bildung unserer Kinder als mindestens ebenso wertvoll proklamieren, wie die klassische, wissensorientierte Schul-Ausbildung. Denn Schule sollte vor allem eines: Unsere Kinder bestmöglich aufs Leben vorbereiten. Lesen, schreiben, rechnen. Alles notwendige Kulturtechniken, ja. Aber jedem in seinem Tempo nach seinen Fähigkeiten. In der heutigen Zeit ist Wissen schnell und einfach verfügbar und zudem noch schnell überholt. Relativieren wir für unsere Kinder den Wert von Wissen und Können in Form von Noten. Denn die sagen nichts über ihre seelische Stabilität und (Über-)Lebensfähigkeit aus. Machen wir uns in den Schulen stark für jede Form von sozialem Lernen: Warum ist Respekt und Wertschätzung so wichtig für mich und für den Umgang mit anderen? Warum sollte ich mich für mich selbst und für andere stark machen? Was ist Mobbing und was hat es für Motivationen und Auswirkungen? Wann spricht man von einer Ess-Störung oder einer Depression und wie äußert sich so etwas bei mir selbst oder bei meinen Freunden? Wo sind meine Grenzen und wie schütze ich sie? Wie gehe ich mit Enttäuschungen oder Zurückweisungen um? Wie löse ich Konflikte? Wie kann ich mit Dingen umgehen, die ich nicht ändern kann? Wo und wie bekomme ich Hilfe, wenn ich sie brauche? und, und, und. Es gibt durchaus einige Schulen, die über Sozialpädagogen oder geschulte Lehrer eine solche Unterstützung anbieten. Doch das systematische Erarbeiten von Ressourcen und Lösungen für

die Unterstützung der seelischen Gesundheit unserer Kinder unter Gleichaltrigen ist leider immer noch kein etabliertes Unterrichts- oder Kindergartenfach. Dabei wäre die Ausbildung dieser Kompetenzen für jedes System und jeden einzelnen Menschen unermesslich wichtig.

Ein Plädoyer für ein anderes Verständnis von Schule und (Aus-)Bildung hält der Rapper Prince EA u.a. in mehreren sehr eindrucksvollen youtube-Videos, wie z.B. „What is school for?“ oder „I sued the school system“.<sup>3</sup> Die Kurz-Antwort?: Schule sollte Kinder in jeder Hinsicht und so individuell wie möglich aufs Leben vorbereiten, indem sie Selbstwirksamkeit, Wissbegierde und Selbstwert ausbildet und unser aller Leben in jeglicher Hinsicht lebens- und liebenswert macht. Keine Giraffe sollte schwimmen lernen müssen, kein Elefant auf Bäume klettern. Unser Schulsystem aber „beschult“ alle Kinder unabhängig von ihren Begabungen gleich und stülpt ihnen standardisierte und abbildbare Erwartungen über. Dadurch wird Schule und Bildung für viele Kinder zu einem Ort, an dem sie etwas werden müssen, was sie nicht unbedingt sind. So wird viel angeborene Motivation und Neugierde erstickt und Lernen zur Pflicht statt zur Befriedigung von Talenten und Neugierde. Schulsport z.B. ist für nicht wenige Erwachsene noch lange nach der Schulzeit eine echte Horror-Erinnerung.

Doch Schule, wie wir sie als Erwachsene kennengelernt haben, hat sich m.E. noch aus einem ganz anderen Grund überlebt, denn die Arbeitswelt, wie wir sie bisher kennen, wird bald der Vergangenheit angehören: Künstliche Intelligenz wird mit ihrer disruptiven, explosiven Innovationskraft unser bisheriges Lernen vollkommen verändern – müssen. Wenn Kinder frühzeitig durch ihre Umgebung lernen, ihre ganz eigenen Begabungen und Interessen erkennen und entwickeln zu können – dann ist das ein unglaublich großes Potential für unsere und für ihre Zukunft. Denn diese wird immer weniger auf gesichertem, einmal erlerntem und feststehendem Wissen basieren. Unsere Kinder werden vermutlich keine goldenen Uhren zur 25jährigen Betriebszugehörigkeit bekommen, zumindest nicht in derselben Funktion. Ihre Umgebung wird sich viel schneller ändern als dies jemals zuvor geschehen ist. Denn künstliche Intelligenz entwickelt eine ganz eigene Dynamik, die selbst jahrzehntelang gesetzte Arbeitsbereiche innerhalb kürzester Zeit vollkommen umkrepeln oder sogar ersetzen kann.<sup>4</sup> Fachwissen und Können wird hierdurch sehr relativ, lebenslanges Lernen und Weiterentwickeln werden fester Bestandteil menschlichen Lebens. Und je positiver die Erfahrung mit Lernen und die Einstellung hierzu ist, desto besser. Neugierde, Fehler machen dürfen, sollen und wollen sowie Ausprobieren wollen werden entscheidende Kräfte. Unterscheiden können zwischen Dingen, die man selbst ändern kann und Dingen, die man nicht ändern kann, aber denen man mit einer anderen Haltung begegnen kann, um mit ihnen leben zu können. All dies gehört dazu. Die sogenannten *soft skills* werden zukünftig deutlich an Bedeutung gewinnen: Intuition, Kreativität, Empathie, genau hinschauen und zuhören, hinterfragen, querdenken können. *Design thinking* ist bereits eine recht etablierte Methode, die sehr bewusst unterschiedlichste Menschen und Fachbereiche zur Lösung von Problemen und Entwicklung von Produkten und Leistungen zusammenholt und ganz konkret auf „Anderssein“ setzt, um Innovationen zu erschaffen. Nie war die Chance für Kinder größer als jetzt, „ihr Ding“ machen zu können. Schulen

---

<sup>3</sup>Prince EA: „What is school for?“ <https://www.youtube.com/watch?v=PsLRgEYf9E&vl=de> und „I sued the school system“ <https://www.youtube.com/watch?v=dqTTojTija8> Zuletzt aufgerufen am 20. April 2020.

<sup>4</sup> Über das Veränderungspotential digitaler Innovation siehe z.B. Christoph Keese (2016): Silicon Germany. Wie wir die digitale Transformation schaffen. Oder Christian Kromme (2017): Humanification. Go digital. Stay human. La Vergne/USA. Kromme geht noch stärker auf die menschlichen Auswirkungen ein. So wie der TED-Talk von Andy Wible: Strengthening Soft Skills.

sollten schnellstmöglich die Strukturen und die Kompetenzen hierfür schaffen und von den vielen bereits vorhandenen Einzelprojekten und Alternativen in anderen Ländern lernen und erschaffen.

## **Alternativloses Vertrauen: Ins Leben, in mich, in meinen Wert**

Der Philosoph Søren Kierkegaard brachte ein grundlegendes Dilemma des Lebens schon früh auf den Punkt: *Verstehen kann man das Leben nur rückwärts. Leben muss man es aber vorwärts.* Im fortgeschrittenen Alter gewinnen so einige Menschen die Einsicht, daß Träume und materielle Erfolge viel von ihrem Zauber verlieren, wenn sie einmal realisiert sind. Daß in den Krisen unseres Lebens viele persönliche Stärken und Überzeugungen geboren wurden, die unser Leben und unsere Lebensführung bereichert haben. Daß Schmerz, Verlust und Trauer zum Leben dazu gehört, aber daß wir das Leiden, was wir hieraus häufig ableiten, aus eigener Kraft angehen und bewältigen können. Und daß wir im besten Fall daran wachsen, um unseren eigenen Weg gehen zu können.

Das tief verankerte Grundvertrauen, daß das Leben immer für und niemals gegen uns ist, daß alles seinen Sinn und Zweck hat und wir alles erst einmal begrüßen können sollten – dieses Grundvertrauen kann durchs Leben tragen. Wenn parallel hierzu ein starkes Wertesystem vermittelt wird, die eigenen Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten bewusst und zugänglich sind, dann sind wir bestens gerüstet. Denn dieses Kompetenz-Paket aus Glauben, Fühlen, Wissen und Erfahrung öffnet uns und unser Herz für die Achterbahnfahrt des Lebens. Es nimmt Krisen nicht ausschließlich als Bedrohung, sondern auch als Herausforderung, als Einladung zur Veränderung, als potentiell erfolgreiches Erlebnis an. Challenge accepted. Dieses Paket begrüßt Wachstum und Anderssein, erkennt und verteidigt Grenzen, feiert und bewahrt die Momente der Freude, der Verbundenheit und des Glücks. Dieses Paket hat ein Zielbild, das gleichzeitig als Navigationshilfe dient. Was ist wichtig für mich? Was kann ich? Wofür bin ich hier? Was ist Erfolg für mich? Was möchte ich am Ende meines Lebens über mein Leben sagen und fühlen können? Was will ich erreicht haben? Wer sein Wofür gefunden hat und Schritt für Schritt ausbaut, der wird Wege für sein Wie finden. Und aus Krisen gestärkt hervorgehen.

Gibt es dafür Garantien oder Sicherheiten? Nein. Es gibt nur eines: Vertrauen und die eigene Weiterentwicklung. Denn zum Glück ist Lernen nicht auf die Kindheit beschränkt. Unser Gehirn ist bis zu unserem Lebensende noch nicht wirklich fertiggestellt. Und das ist das geilste Geschenk ever. Denn es bedeutet: Konstante Veränderungs- und Umbaumöglichkeit, unser ganzes Leben lang. Für eine glückliche Kindheit ist es somit quasi nie zu spät.<sup>5</sup> Emotionalen Ballast erkennen, angehen, neu zuzuordnen und loslassen können ist bis ins hohe Erwachsenenalter möglich. Vergebung – sich selbst und anderen – ist hierbei eine unglaublich kraftvolle und viel zu selten praktizierte Bewältigungsform, denn sie schafft innerlich wie äußerlich Frieden und Verbindung statt Unruhe und Wut.<sup>6</sup> Groll und Rachegefühle sind wie Gift, daß man selbst trinkt und hofft, daß jemand anderes dabei stirbt. Liebe, Vertrauen und Vergebung ist das einzige Allheilmittel für all die negativen, energiefressenden

---

<sup>5</sup> Dieses Zitat wird so oder ähnlich unterschiedlichen Personen zugeordnet, so z.B. Erich Kästner oder Dr. Susanne Marx, die ein gleichnamiges Buch geschrieben hat. Siehe Quellenverzeichnis.

<sup>6</sup> Beispielhaft für die heilende Kraft von Vergebung soll hier der Bestseller und die Verfilmung von „Die Hütte – Ein Wochenende mit Gott“ von William Paul Young genannt werden. Sehr berührend umgesetzt ist diese Heilkraft auch in der Lebensgeschichte von Elton John „Rocketman“ (2019) als Klinik-Stuhlkreis-Szene, in dem Elton auch sich selbst als Kind begegnet („Wann nimmst Du mich endlich in den Arm?“).

Gefühle und Zustände, in die wir schnell reinrutschen. Die Liebe von und zu anderen und vor allem die Liebe zu uns selbst.

## **Und jetzt mal konkret: Was können wir Eltern tun? – Coaching-Techniken und -Überzeugungen**

### **Das Wichtigste zuerst: Aus ganzem Herzen und vollkommen bedingungslos lieben**

Jeder Mensch ist einzigartig, ein perfektes Gesamtkunstwerk in all seinen dunklen und hellen Farben. Niemand braucht zu werden. Jeder ist bereits vollkommen und ganz. Von Anfang an. Das ist meine tiefe Überzeugung. Es geht „nur noch“ um Entfaltung. Das größte Geschenk, was Eltern ihren Kindern machen können, ist, sie aus ganzem Herzen und vollkommen bedingungslos zu lieben. Sie durch Liebe, Wertschätzung und Orientierungshilfen zu leiten. Sie ihre Wege gehen zu lassen und ihnen bei allen vermeintlichen Irrungen und Wirrungen zur Seite zu stehen. Was auch immer passiert.

*Rapport* zwischen Eltern und ihren Kindern bedeutet weitaus mehr als nur eine stille Übereinkunft des Miteinanders. Es ist eine gesunde und liebevolle Beziehung für und zu einander, die an keinerlei Bedingungen geknüpft ist. An der alle miteinander arbeiten und in der alle voneinander lernen, weil sie instinktiv fühlen, wie wichtig diese Verbindung ist. Unsere *Haltung* gegenüber uns, unserer Umwelt und vor allem gegenüber unseren Kindern ist hierbei von größter Bedeutung. Wenn wir Eltern unseren Kindern auf Augen- und Herzenshöhe begegnen, erfahren wir ein großes Geschenk: Wir lernen von und mit einander. Jeden Tag neu. Unsere Kinder formen uns, genauso wie wir sie. Wir erschaffen uns und unsere Welt gemeinsam. Es sind diese Momente in unserem Familienleben, die mir immer wieder die Tränen in die Augen treiben, weil sie mich so tief berühren.

Im Idealfall erzeugt die Eltern-Kind-Verbindung die feste, unerschütterliche und fühlbare Überzeugung im Kind: „Meine Eltern sind für mich da. Sie begleiten mich zu jeder Zeit und an jeden Ort. Sie lieben mich, weil ich Ich! bin. Ich brauche nichts zu leisten oder zu werden, denn ich bin schon ganz und vollkommen. Ich darf mich ausprobieren und meine eigenen Werte entwickeln, ich darf Fehler machen und kann meine Geschichte selbst schreiben, so wie ich es in meiner Familie erlebt habe.“ Diese Verbindung schafft Vertrauen. In uns und unsere Kräfte, ins Leben und in die Überzeugung, daß das Leben immer für uns ist

### **Self-Talk: It is the software our mind is running on**

Wie sprechen wir mit uns selbst? Wie gehen wir mit uns selbst um? Liebevoll, mitfühlend und wertschätzend? Oder abwertend, hart und abschätzig? Dieser Umgang wird in frühester Kindheit herausgebildet – von unserer Umgebung. Ein Kind, was in einer liebevollen und unterstützenden Umgebung aufwächst, hat deutlich größere Chancen, einen gesunden, sprich wertschätzenden Umgang mit sich selbst zu finden.

Dafür hat es von seinem Elternhaus und seiner direkten Umgebung einiges mitbekommen müssen. Z.B. die innere Stimme nicht dauerhaft mit Netflix, Videospiele & Co. zudröhnen zu dürfen, um Stille, Langeweile, und den Kontakt mit sich selbst und anderen begrüßen zu können. Es hat lernen dürfen, gesehen, geschützt und anerkannt zu werden, ohne daß es dafür etwas leisten musste; daß Probleme und Konflikte aktiv angesprochen und gewaltfrei (körperlich als auch stimmlich) auf

Augenhöhe gelöst werden, indem man Positionen formuliert und Kompromisse aushandelt. Es hat erfahren dürfen, daß der eigene Wert nicht durch Noten, Beurteilungen, Lob, Kleidergrößen, Körpergewicht, Likes oder die Anzahl von Freundschaftsanfragen festgelegt wird, sondern ausschließlich selbst bestimmt ist. Es hat lernen dürfen, daß „Fail“ nicht „Loser“ oder „Versager“ bedeutet, sondern stattdessen „First attempt in Learning“ oder „Find another answer“. Es hat lernen dürfen, daß es in Entscheidungen eingebunden wird bzw. sie mit zunehmendem Alter auch mehr und mehr selbstständig treffen darf und kann. Daß es keine Kategorien wie „gut“ und „schlecht“ gibt, sondern einfach nur „anders“ – und daß das ziemlich spannend sein kann, auch wenn es ungewohnt ist. Es hat lernen dürfen, daß es bedingungslos geliebt und unterstützt wird und daß niemand seine Lebensgeschichte schreiben darf außer ihm/ihr selbst.

Wenn ein Kind all dies hat lernen dürfen, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, daß es einen guten Kontakt mit sich selbst pflegen wird und liebevoll und wertschätzend mit sich selbst umgeht. Es wird seine Kompetenzen kennen und weiter ausbilden wollen. Es wird Herausforderungen und Anderssein eher begrüßen und Krisen leichter durchstehen. Es wird verstehen, wie es seine Grundbedürfnisse auf angemessene Weise befriedigen und nachhaltige Entscheidungen treffen kann. Leben wir die Schlüssel im Umgang mit- und zueinander also systematisch im Familien-Alltag vor: Respekt, Wertschätzung, Vertrauen, Empathie, Verständnis, Verzeihen, Akzeptanz. Damit leisten wir beste Beziehungsarbeit. Untereinander und zu uns selbst.

### **Fokuslenkung: Richte Deinen Blick stets auf die Fülle, nicht auf den Mangel**

**Morning oder Evening Power Questions** sind ein wunderbares Coaching-Tool, um den eigenen Fokus auf Dinge zu lenken, für die wir dankbar sein können. Was im Coaching funktioniert, geht auch hervorragend am Familien-Abendbrotstisch oder zur Kinder-ins-Bett-Bring-Zeit. Hier schafft Ritualisierung einen echten Trainingseffekt für einen positiven Fokus: „Was gab es heute besonders Schönes bei Dir? Jeder sagt 3 Sachen.“ „Worüber hast Du Dich heute besonders gefreut?“ Aus der Dankbarkeit heraus entsteht vielfach eine fühlbare positive Energie, die ein wunderbar warmes Gefühl für den Tag oder den Schlaf bewirken kann. Es trainiert die Konzentration auf das, was gut läuft, was funktioniert, was man geschafft hat. Und stärkt damit die Selbstwirksamkeit.

**Affirmationen** sind ein weiterer solcher Fokuslenker. „Ich kann alles schaffen.“, „Meine Familie liebt mich bis zum Mond und wieder zurück.“ oder ähnliche Überzeugungen am Badezimmer-Spiegel angebracht, als Handy-Hülle gedruckt, in die Brotbox gepackt, auf dem Schreibtisch beim täglichen Hausaufgabenmachen – die positiven Glaubenssätze sollten gut sichtbar angebracht sein, um immer wieder gesehen und gerne auch laut ausgesprochen und mit ganz, ganz viel positiven Gefühlen aufgeladen zu werden. Ganz im Sinne von „Fake it till you make it.“ sollten sie immer wieder wiederholt werden, bis sie so gefühlsmäßig verinnerlicht und im Self Talk verankert sind.

### **Könnte man das vielleicht auch anders sehen?: Reframing**

Der Wunsch nach Nähe, Zugehörigkeit und Teilnahme ist in der Kinder- und Jugendzeit nicht wenigen Prüfungen unterworfen. Nicht zum Geburtstag eingeladen zu werden, in der Pause niemanden zum Spielen zu haben oder den Satz „Du bist nicht mehr mein/-e Freund/-in!“ entgegengeworfen zu bekommen, stellen das Selbstwertgefühl schon weit vor der Schulzeit massiv auf die Probe. Je früher und vielfältiger Kinder lernen, gesunde Bewältigungsstrategien für derartige Herausforderungen zu entwickeln, desto besser. *Reframing*, also die Frage „Könnte man das vielleicht auch anders sehen?“

wertschätzt die problematische Situation an sich und gibt gleichzeitig eine andere, positive Deutungs- und Handlungsmöglichkeit und -höhe, die das Kind selbst oder mit Hilfe ausgestalten und umsetzen kann. Von entscheidender Bedeutung ist hierbei immer der hohe Wert des Kindes, der ausschließlich von einer einzigen Person bestimmt wird: Dem Kind selbst. Den Auf- und Ausbau dieses Wertes können Eltern mit Hilfe von Reframing systematisch trainieren. So wird der eigene Fokus auf etwas extrem Wertvolles für die eigene Selbstwirksamkeit ausgerichtet: Die Ausbildung der eigenen Kompetenzen und das Lernpotential, daß jeder Situation innewohnt. Fast jedes vermeintliche Defizit kann positiv umgemünzt werden und als Können verinnerlicht werden. Damit schaffen wir ein innerliches Kraft-Training für die eigenen Stärken und für Toleranz gegenüber unserem Umfeld.

### **Zwischen Problem-Wertschätzung und Lösungs-/Ressourcen-Orientierung: Auftragsklärung und -bearbeitung**

Wenn unser Kind zu uns kommt und von irgendeinem Vorfall in der Schule/bei den Freunden/beim Sport/... berichtet, dann will es doch etwas von uns, richtig? Es will Hilfe, Unterstützung und unseren Ratschlag, nicht wahr? Oder es will vielleicht einfach nur erzählen, seinen seelischen Druck loswerden, sehen, daß es in seinem Schmerz und mit diesem Problem nicht allein dasteht? Bevor wir unsere Kinder mit hilfreich gemeinten Lösungsvorschlägen zuschütten, sollten wir uns vielleicht erst einmal die Zeit zur Auftragsklärung nehmen. Was genau ist das Thema und wie kann ich meinem Kind jetzt hier gerade am besten helfen? Reicht zuhören und einfach da sein und sein Problem wertschätzen oder hilft ihm vielleicht eine andere Betrachtungsweise, einen Perspektivwechsel im Sinne von „Was glaubst Du, was Dein/-e Freund/-in gestern ihrem Kuscheltier zu Eurem Streit erzählt hat? Und was könnte ihr Kuscheltier dazu denken?“ Oder braucht es konkretere Hilfe zur Selbsthilfe? Und wenn ja, wie könnte diese so selbstwirksam wie möglich gestaltet werden? „Ich rufe dann mal die Mutter deines/-er Freundes/-in an und kläre das mit ihr direkt.“ ist vermutlich kein Top-Tipp. Stattdessen können systemische Fragestellungen<sup>7</sup> dazu beitragen, das eigentliche Thema zu finden, es von verschiedenen Seiten zu beleuchten, Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten und Ressourcen zu veranschaulichen. Rapport, aktives Zuhören, Gegenwärtigkeit, Einlassen und Empathie sind für Eltern im Alltag vielfach nicht anstrengungsfrei, hat man doch viele schnelle Tipps und Ratschläge auf Lager, mit denen man bei so einem Kinderkram so viel schneller durch wäre. Aber nur, wenn wir unsere Kinder nach und nach ihre eigenen Betrachtungs-, Denk- und Handlungsmöglichkeiten entwickeln lassen, werden sie das als „ihr“ aktives, selbst kontrolliertes Tun auffassen können. Auf diese Weise lassen sich nach und nach viele Bewältigungsstrategien für die großen und kleinen Herausforderungen in unserem Leben entwickeln. Und gleichzeitig können wir die innige Verbindung zwischen uns und unseren Kindern stärken.

### **Licht ins Dunkle bringen – Innere Anteile identifizieren und an einen Tisch bringen**

Wenn wir uns unwohl fühlen oder mit Entscheidungen ringen, hat das vielfach einen Grund. Es sind nicht unbedingt zwei Seelen, die da in unserer Brust wohnen, es sind auch nicht unbedingt Engelchen und Teufelchen, die auf unseren Schultern sitzen und diskutieren. Aber es sind durchaus unterschiedliche Positionen, die in uns vertreten werden und sich in einem Einigungsprozess befinden. Je nach Situation und Erfahrungshintergrund melden sich unterschiedliche Anteile in uns

---

<sup>7</sup> Eine von vielen Übersichten zu systemischen Fragestellungen und ihrem Einsatz findet sich z.B. unter Sonja Radatz (2010): Einführung in das systemische Coaching. Heidelberg. Ab Seite 34.

mehr oder weniger lautstark zu Wort und postulieren ihre Standpunkte, Bedenken und Einwände. Man kann sich das durchaus wie eine Konferenz im Kopf vorstellen, wo die einzelnen Teile an einem Tisch sitzen und um eine Entscheidung ringen. Je besser und je früher wir unsere unterschiedlich stark vertretenen Anteile in und für uns kennenlernen, desto größer ist die Chance, aus einer zerstrittenen Chaos-Truppe eine schlagkräftige Mannschaft zu formen, die uns Möglichkeiten schafft und uns in unserer Kraft hält.<sup>8</sup> Ganz entscheidend ist: All unsere Anteile agieren in bester Absicht und im Rahmen ihrer (eingeschränkten aber dafür besonderen) Perspektive für uns.

Um hieraus eine kooperative Truppe zu formen, müssen sich die Team-Mitglieder selbst und ihre Beweggründe verstehen lernen, um Entscheidungen situationsabhängig aushandeln zu können. Team Building ist angesagt, je früher desto besser. Der Sicherheits-Anteil z.B sollte im Team mit dem Risiko-/Neugierde-Anteil arbeiten, der Träumer-Anteil mit dem Kritiker-Anteil, etc. Die Art und Ausprägung der Anteile, ihre Stimm- und Handlungsgewalt ist bei jedem Menschen sehr unterschiedlich ausgeprägt. Je früher wir uns und unseren Kindern beibringen, sie zu finden und ihre Profile und Beweggründe herauszuarbeiten, desto früher können wir klare und gesunde Entscheidungen treffen, äußeren Druck oder Einfluss klar abgrenzen und für uns eintreten.<sup>9</sup>

### **Mehr und Anders sehen können: Perspektiv- und Rollenwechsel schaffen Denk- und Handlungsräume**

Wir alle machen in unserem Leben die Erfahrung, daß die Dinge häufig nicht sind, wie sie auf den ersten oder auch zweiten Blick erscheinen.<sup>10</sup> Die ganze Geschichte (sofern es diese so überhaupt gibt) werden wir sicherlich nur selten erfahren – brauchen wir vielleicht auch nicht. Aber häufig hilft es ungemein, Dinge etwas differenzierter zu betrachten, als wir es zumeist tun. Um Verständnis für andere aber auch für uns selbst zu schaffen. Wie das geht? Indem wir kurz in einen anderen Blickwinkel oder in eine Rolle schlüpfen.

Der Mitschüler, der immer wieder andere drangsaliert und einschüchtert? Die Nachbarin, die immer so unfreundlich ist? Die Lehrerin, die dauernd rumschreit und Berge von Hausaufgaben aufgibt? Die Freundin, die permanent rumzickt und sich dann tagelang nicht mehr meldet, obwohl man sie doch so gerne hat und alles für sie tut? Jeder Mensch hat seine Geschichte, jeder Mensch kämpft seine Schlachten, mit den ihm zur Verfügung stehenden Mitteln. Je vielfältiger und früher unser Verständnis hierfür angelegt ist, desto mehr Miteinander und gegenseitige Unterstützung ist möglich. Dafür braucht es eigentlich nicht viel – aber das, was es braucht, ist anstrengend und häufig stark unterbewertet: Genau hinschauen und zuhören z.B. Sich in andere hineinversetzen können. Über seinen eigenen Schatten springen. Entgegengehen. Hände reichen, Fragen stellen, Brücken bauen. Einfach Dasein und Sehen. Eine nette Idee oder Geste zur richtigen Zeit.<sup>11</sup>

---

<sup>8</sup> Eine sehr lehrreiche und überaus amüsante Darstellung, wie unsere inneren Anteile unser Tun regieren, findet sich (wissenschaftlich fundiert) in dem Film Alles steht Kopf (2015).

<sup>9</sup> Das (An-)Teile-/Innere Team-Konzept ist mit unterschiedlicher Benennung in einer Vielzahl von psychologischen Publikationen von unterschiedlichsten Vertretern publiziert worden. Beispielhaft genannt werden soll hier der Klassiker von Friedemann Schulz von Thun (1998): Miteinander reden 3 – Das ‚innere Team‘. Sehr lustig und anschaulich dargestellt im „Rat der Sheldons“ in der Serie The Big Bang Theory.

<sup>10</sup> Frederik Backmann ist ein Meister darin zu zeigen, wie anders die Dinge hinter dem vermeintlich Offensichtlichen sind. Ein Mann namens Ove (2015) soll hier beispielhaft genannt werden. Absolut empfehlenswert als kleines Perspektiv-Training.

<sup>11</sup> Siehe hierzu auch die Verfilmung des Buches All the bright places von Jenifer Niven (2015) und The Half of It (2020) auf Netflix. Beide Filme sind dem Coming-of-Age-Genre zugeordnet und beschreiben Großwerden.

Auch für unsere eigene Geschichte können wir mehr Verständnis- und Handlungsraum bauen und nachhaltige Entscheidungen treffen, indem wir uns aus unterschiedlichen Rollen oder Perspektiven betrachten lernen. Die Antwort auf die Frage „Will ich wirklich Lehrer/Jurist/... werden, bloß weil meine Eltern und Großeltern das auch schon waren?“ oder „Will ich wirklich das Tattoo mit dem Gesicht meines aktuellen Liebessängers auf meinem Arm machen lassen?“ kann z.B. aus der Perspektive unseres 30- oder 40-jähriges Ichs durchweg erhellende Einsichten vermitteln. Wir müssen uns nur darauf einlassen, immer wieder andere Perspektive zu entwickeln und sie auf ihren Mehrwert für uns zu prüfen und dann als Helfer zu etablieren oder eben auch nicht. Diese Kompetenz birgt fraglos eine Menge Konfliktpotential für unser Umfeld und damit auch für uns Eltern. Denn unsere Kinder werden so befähigt, ihre ganz eigenen tragfähigen Entscheidungen zu treffen und die werden sicherlich nicht immer mit unseren Vorstellungen übereinstimmen. Doch das kennen wir ja vom inneren Team – nur daß das jetzt für ein Gespräch zwischen Eltern und Kind gilt: Alle setzen sich an einen Tisch, formulieren ihre Positionen und verhandeln miteinander. Je überlegter und fundierter unsere Kinder ihre Position vertreten können – umso stolzer können wir Eltern sein. Und das gilt völlig unabhängig vom weiteren Verlauf oder der Konsequenz der Entscheidung. Denn unsere Kinder haben das Recht auf eigene Fehler und Misserfolge und ja, auch auf eigenen Schmerz. Und wir werden in jedem Fall da sein und sie unterstützen, damit aus Schmerz kein Leiden, sondern Stärke und Erfahrung wird.

### **Vielfach leider gar nicht so sozial: Die neuen Medien – Wer beherrscht wen?**

Es wäre eine einfache Gleichung, doch leider bietet noch so viel Liebe und Unterstützung keine Garantie für die ausgereifte seelische Gesundheit eines Menschen. Ein für Eltern nur schwer fassbarer Faktor ist hier vor allem die heutige Technologie. Die Dauer-Nutzung von Smartphones mit all ihren Möglichkeiten im häuslichen Alltag erzeugen viele Konflikte in heutigen Familien. Wieviel Online-Zeit ist in welchem Alter zu viel? Was genau schaut mein Kind da alles? Wie kann ich es schützen? Kindersicherungen und Sperrungen werden hier nur bedingt Einhaltung gebieten, zu groß sind die Ausweich- und Umgehungsmöglichkeiten. Der fortlaufende Austausch zwischen Eltern und Kindern zu den Chancen und Gefahren bestimmter Apps, Foren, Inhalte kann Kinder sensibilisieren und Verantwortung für das eigene Surfen, Posten & Scrollen übernehmen lassen. Doch das klappt bei weitem nicht immer und noch weniger immer gut.

Einer der großen Nachteile aktueller Technologie ist die Allgegenwärtigkeit von Foto- und Film-Möglichkeiten durch Smartphones. Schulfreunde werden in als peinlich empfundenen Situationen fotografiert oder gefilmt, das Material wird in WhatsApp-Chats oder auf andere digitale Plattformen hochgeladen, kommentiert, geteilt und Windeseile verbreitet. Vielfach unüberlegt und ohne die Anerkennung der Privatsphäre anderer.<sup>12</sup> Systematisch eingesetzt im Rahmen des sogenannten Cyber-Mobbings können Menschen hier gezielt ausgegrenzt und jeglicher Kontrolle enthoben werden. Welche fatalen Auswirkungen derartige Ohnmachtserfahrungen haben können, erklärt z.B. der Psychiater Dr. Reinhard Haller in „Die Macht der Kränkung“.<sup>13</sup> Wer früh gelernt hat, eigene Grenzen zu erkennen, sich der Angst zu stellen, Hilfe zu erfragen und sich zu wehren, hat hier deutlich bessere Möglichkeiten, seine Grundbedürfnisse und sich selbst zu schützen. Respekt,

---

<sup>12</sup> Siehe hierzu z.B. den Film Homevideo (2011), der zeigt, was das unbedachte Hochladen eines peinlichen Videos für irreparable Folgen haben kann.

<sup>13</sup> Dr. Reinhard Haller: Die Macht der Kränkung. Z.B. auf <https://www.youtube.com/watch?v=BX-KOqD3ppo>

Rücksicht und Wertschätzung sollte ab frühester Kindheit in jeglichem Umgang mit anderen und damit auch bei der Nutzung von digitalen Medien vermittelt werden.

Was empfinden wir Eltern noch als weiteres Risiko?: Die sogenannten sozialen Medien, mit denen Kinder heute aufwachsen, gehören zweifelsfrei dazu. Sie bieten neben Freundeskreis und Schule eine unglaublich große und unglaublich aufgeputzte Vergleichsmöglichkeit. Stark gefilterte Einblicke in die vermeintlich so perfekte und heile Welt anderer Menschen weltweit bieten stundenlange Ablenkungs- und Vergleichsmöglichkeiten. Der Wettbewerb um die Flammen-Hoheit auf SnapChat, die meisten Likes auf Instagram oder die meisten Clicks auf TikTok oder youtube-Videos setzen Kinder vielfach schon früh unter Druck. Exzessives Spielen und Scrollen befeuern das Hirn mit unterschiedlichsten Bildern und lassen keine Ruhe zu. Technisch optimierte Bilder von perfekt gestylten Körpern lassen schnell die eigene Unperfektheit zum hochemotionalen Thema werden. Wenn dieses noch durch Veränderungen im Freundeskreis, der Familie oder durch schulische Probleme befeuert wird, gelangen Depressionen oder Ess- und Angst-Störungen nicht selten in direkte Reichweite.

Umso wichtiger ist es, daß alle Menschen mit möglichen Erkennungszeichen dieser Erkrankungen vertraut sind und entweder für sich selbst so früh wie möglich um Hilfe bitten lernen oder andere darauf ansprechen, wenn sie in Gefahr sein könnten. Hier sind Eltern und Institutionen gleichermaßen gefordert, frühzeitig sichere Anlaufstellen zu etablieren, Bewusstsein für eigene und andere Grenzen zu schaffen, Aufklärung über Chancen und Gefahren zu leisten und rasche Hilfe im Ernstfall zu bieten.

Als Dauer-Erste-Hilfe-Möglichkeit bietet der Satz „Ich bin nicht meine Gedanken. Ich habe nur diese Gedanken.“ eine schnell erlernbare Differenzierungstechnik bei dem Information Overload, den soziale Medien ausschütten. Mit dem mantra-artigen Muster „Nicht bewerten, nur beschreiben.“ können Gedanken ihrer Macht beraubt und Eigen(ab)wertungen verhindert werden. Ganz egal, wo man gerade ist. Gezielte Offline-Zeiten, Malen, Lesen, Dösen, Nichtstun, Yoga und Meditation können helfen, zur Ruhe zu kommen oder „Stop!“-Techniken können Gedankenschleifen und -muster sichtbar- und besprechbar machen. Wut als Handlungsreflex in Stress- und Ohnmachts-Situationen sollte so früh wie möglich identifiziert und in positive Energie umgeleitet werden. All diese Übungen könnten und sollten innerhalb der Familie, Schulen und anderen kindernahen Einrichtungen konsequent angeboten, trainiert und gelebt werden. Je selbstverständlicher sie werden, desto größer ist die Chance, Selbstwirksamkeit zu erreichen und mögliche Gefahren frühzeitig abzuwenden.

Doch die neuen Medien können auch wirklich sozial sein und bieten damit eine riesige Chance für uns und unsere Kinder. Denn sie bieten die Möglichkeit, völlig andere Welten, Sicht- und Handlungsweisen kennen zu lernen, ohne auch nur das heimische Sofa verlassen zu müssen. Zu jedem noch so speziellen Thema gibt es eigene Seiten, die uns Einblicke in völlig fremde Welten verschaffen, die wir ohne diese Medien niemals kennengelernt hätten. Zumal auch mehr und mehr junge und/oder prominente Menschen das „echte“, ungefilterte Leben öffentlich zeigen und sich für ein positives Verhältnis zum eigenen Körper oder für den offenen Umgang mit psychischen Störungen einsetzen.<sup>14</sup>

Leben in all seinen Formen und Farben – das können die neuen Medien heute präsentieren wie zu keiner Zeit. Instagram und Pinterest zeigen eine unglaubliche Fülle an frei verfügbaren, fantastischen

---

<sup>14</sup> Siehe hier z.B. die Instagram- und TikTok-Auftritte von Rianna Kish oder Lele Pons. Pons zeigt Videos, auf denen sie mit ihren Zwangsstörungen kämpft. Kate Perry und Lady Gaga setzen sich auf ihren social media accounts ebenfalls stark für seelische Gesundheit an.

Ideen. Die Streaming-Dienste Netflix und Amazon Prime z.B. bieten innerhalb ihres riesigen Berieselungsangebotes eine Plattform für viele außergewöhnliche Filme und Serien, die ganz eigene Sichtweisen und Themen sehr spezifisch in Szene setzt.<sup>15</sup> Das schafft Futter fürs Hirn, neue Perspektiven und Ideen und viele Möglichkeiten, seine Talente und Interessen zu entwickeln und zu leben. Denn jede noch so kleine und vermeintlich schräge Idee kann sich mit noch so wenig Budget dank vorhandener oder neuer Foren oder Plattformen in rasender Geschwindigkeit entwickeln, indem Menschen, Ideen, Talente und Bedürfnisse zusammenfinden. Über Social Media-Aufrufe werden Menschen mobilisiert oder es kommen mittels Crowdfunding in kürzester Zeit unglaublich hohe Beträge von Menschen zusammen, die sich nicht kennen und meist auch nie kennenlernen werden, die aber einfach überzeugt von etwas sind.<sup>16</sup> Kein Mensch braucht heute mehr Absagen von Verlagen zu erhalten, denn der Druck von Büchern funktioniert heute on demand über Selbstverlage.<sup>17</sup> Mega!

Mit Hilfe sozialer Medien entstehen Verbindung und Austausch weit über die Grenzen der normalen Nachbarschaft hinaus und bieten Identifikation, Hilfe und Unterstützung innerhalb der spezifischen Communities. Anderssein kann sich hier z.B. deutlich besser anfühlen als in der unmittelbaren Umgebung zu Hause, in der das vielleicht gar nicht gut ankommt. Und das kann wertvolle Ressourcen schaffen.

### **Und was schließen wir jetzt daraus?**

Es wäre irgendwie beruhigend für uns Eltern, wenn eine liebevolle Kindheit unseren Kindern ein erfülltes und glückliches Leben garantieren könnte. Die nur bedingt beruhigende Nachricht: Kann. Muss aber nicht. Dafür gibt es zu viel unbekannte Komponenten, zu viel Komplexität. Es ist und bleibt eine riesige Herausforderung mit null Ergebnisgarantie, sorry. Elternsein ist nicht umsonst die größte Aufgabe, die die Welt zu vergeben hat. Wir haben nur Einfluss auf den Prozess (und selbst das nur bedingt) aber nicht auf das Ergebnis.

Was bleibt uns Eltern also, was bewahrt uns vor dem Wahnsinnig-vor-Sorge-werden und vielen schlaflosen Nächten? – Genau: Vertrauen. Auf uns, das Leben und auf unsere Kinder. Vertrauen darauf, daß wir sie bestmöglich vorbereitet haben, ihnen mitgegeben haben, was uns möglich war. Daß sie das als stabiles Fundament erleben und ihr Leben hierauf auf- und ausbauen. Daß sie das Beste daraus machen. Und fast noch wichtiger: Daß sie wieder aufstehen und weitermachen, wenn sie eben mal nicht das Beste draus machen konnten. Vielleicht auch, weil es dann noch besser

---

<sup>15</sup> Als Beispiele sollen hier genannt werden: Unsere kleine große Farm (2019), Captain Fantastic (2016), Das erstaunliche Leben des Walter Mitty (2014), Fed up (2015) oder Embrace (2016) auf prime, What the Health (2017), Pandemie (2020), Tony Robbins – A am not your guru (2016), Heal (2017), The Game Changers (2018), Verdorben (2019) oder auch die erste Staffel von 13 Reasons Why (2019) auf Netflix.

<sup>16</sup> Siehe hier z.B. die #MatchaMillion-Kampagne der weltweiten Fangemeinde der südkoreanischen Popgruppe BTS. BTS hatte 1 Mio. USD für die BlackLivesMatter-Bewegung gespendet. Dieser Betrag wurde innerhalb von 24 Stunden von den Fans „gematcht“, indem man als sofortige Reaktion auf die Spende einen eigenen Spendenaufruf startete und technisch so umsetzte, daß die Fans egal von wo spenden konnten. Die als „The Army“ bekannte Fangemeinde ist für ihre hohe Medien-Kompetenz und ihre weltweite Schlagkraft auch in politischer Hinsicht bekannt. Sie soll aktuell massiv Einfluss auf den Wahlkampf in den USA nehmen, z.B. indem sie Hashtags wie #WhiteLivesMatter der republikanischen Szene mit Fan-Videos und -Beiträgen flutet und so Server und Sites lahmlegt. Siehe hierzu z.B. ntv oder Google. Was für eine Power.

<sup>17</sup> Ein Beispiel für eine erfolgreiche Selbstentfaltung bietet hier Fabian Wollschläger, der mehrere Bücher zu persönlicher Entwicklung im Selbstverlag veröffentlichte, die in kürzester Zeit zu Bestsellern wurden. Durch diesen Erfolg wurden Verlage und Redner-Konferenzen auf ihn aufmerksam. Das Wie fand seinen Weg.

werden kann. Krisen als Geburtshelfer für große eigene Stärken. Viele, sehr beeindruckende Persönlichkeiten haben unglaublich viele Krisen und Schmerz durchleben müssen und sind genau dadurch in die Kraft gekommen, Unglaubliches zu schaffen und ihr Ich! entwickeln und wahrhaft leben zu können.

Uns Eltern bleibt, darauf zu vertrauen, daß unsere Kinder auch in dunklen Zeiten nicht verzweifeln oder in Ohnmacht verharren, sondern immer wieder neue Türen entdecken und ihre Wege gehen können. Daß sie sich nicht von der Anerkennung und Zuwendung anderer abhängig machen, weil sie sich ihrer selbst so sicher sind, weil sie sich selbst ihr bester Freund sind, ihre größte Stärke. Weil sie erkennen, daß ihre Verletzlichkeit keine Schwäche ist, sondern sie authentisch macht und sie sich hierdurch wahrhaft mit sich selbst und anderen verbinden können. Wir vertrauen darauf, daß sie ihre Grenzen erkennen und genau zwischen Lernzone und Ausbrennen unterscheiden können, daß sie für sich und ihr Leben und nie nur für andere leben. Daß sie sich der Verbindung und der Unterstützung ihrer selbst und ihrer Eltern immer sicher sind, ganz egal was sie „angestellt“ oder „verbockt“ haben. Daß sie vergeben, loslassen und heilen können, auf ihre Intuition hören und für sich einstehen können. Daß sie toxische Beziehungen und Umgebungen bewusst wahrnehmen und verlassen können, um wachsen und gedeihen zu können. Daß sie lieber anecken oder ein neues Zuhause finden als daß sie ihre Geschichte von anderen schreiben lassen. Vertrauen wir darauf, daß sie Aufgaben finden, die sie mit Leben erfüllen, damit sie ihr ganz eigenes Wofür, ihren Sinn in ihrem Leben finden. Lasst uns für unsere Kinder unser Bestes geben und sie damit befähigen, selbst ihr Bestes zu wollen.

„Sind Sie Eltern?“ Ja.

Ich bin Mama von drei Mädchen, drei unglaublich liebenswerten Wesen und wunderschönen Seelen, denen all meine Liebe gehört; die mir unglaublich viel beigebracht haben und -bringen und die mein Leben so unfassbar reich machen. Ich wünsche ihnen, daß sie ihr Leben aus ganzem Herzen und in seiner ganzen Fülle leben können, Stürme durchstehen und zu großer Stärke finden, aus voller Kraft lieben und geliebt werden und Licht in die Welt bringen. Ich wünsche ihnen, daß sie immer sie selbst sein dürfen und niemals ihre Begeisterung für die kleinen Dinge und die großen Wunder im Leben verlieren. Das Leben ist immer für Euch. Schreibt Eure eigene Geschichte, meine Mäuse. Ich bin unendlich dankbar, ein Teil davon sein zu dürfen.

## Quellen- und Literaturverzeichnis:

### Bildmaterial:

Das Titelbild dieser Arbeit ist von meiner Tochter Lucie gemalt worden. Danke Dir, meine Süße.

### Bücher:

**Sabine Wery von Limont (2018): Das geheime Leben der Seele. München.**

Eine hochaktuelle und sehr gut zu lesende Rundumschau, die viel Verständnis für die Zusammenhänge von Körper und Seele schafft und was es braucht, um seelisch gesund zu sein. Absolut lesenswert.

**Martin Seligmann (2010): Erlernte Hilflosigkeit. München.**

Ein Klassiker, der bis heute gültig und sehr breit interpretierbar ist. Menschen, die nie gelernt haben, sich selbst zu helfen und in ihrem Sinne wirksam zu sein, können ganz entscheidende Überlebensfähigkeiten nicht ausbilden und haben es damit deutlich schwerer im Leben, wie das Experiment von Seligmann zeigt.

**William Paul Young (2011): Die Hütte – ein Wochenende mit Gott. Berlin.**

Erstveröffentlichung im Selbstverlag 2007. Das Buch gehört zu den 75 erfolgreichsten Büchern aller Zeiten. Young verarbeitet hier traumatische Erfahrungen von Missbrauch aus seiner Kindheit und postuliert Vergebung und Liebe am Beispiel einer unfassbaren und eigentlich unverzeihlichen Tat. Das Buch verlangt Eltern beim Lesen viel ab. Ich habe selten mit einem Buch so gerungen wie mit diesem (und ich lese viel). Die Verfilmung des Buchs ist ein echtes Kleinod und läuft einem noch Wochen hinterher. Absolut empfehlenswert.

**Ajahn Brahm (2015): Der Elefant, der das Glück vergaß. Buddhistische Geschichten, um Freude in jedem Moment zu finden. München.**

Ajahn Brahm ist einer der bekanntesten Vertreter des Buddhismus. Er schreibt sehr unterhaltsame, nachdenklich machende Bücher, die viel mit Gleichnissen und Bildern arbeiten und das buddhistische Glauben vermitteln. Der gebürtige Brite ist in jungen Jahren nach Thailand gegangen, um dort in einem buddhistischen Kloster Mönch zu werden. Heute leitet er eine der größten buddhistischen Einrichtungen in Australien, hält Lehrreden auf youtube und Vorträge auf internationalen Konferenzen zu unterschiedlichsten Themen. Seine kleinen Geschichten bieten auch schon Kindern und Jugendlichen viele Möglichkeiten zum Nach- und Andersdenken und zum Besprechen mit ihren Eltern.

**Christoph Keese (2016): Silicon Germany. Wie wir die digitale Transformation schaffen. München.**

Ein sehr interessanter und gut zu lesender Einblick in das, was in anderen Teilen dieser Welt schon da ist (hier am Beispiel Silicon Valley/USA) und was noch möglich ist und welche Folgen das für uns haben wird.

**Christian Kromme (2017): Humanification. Go digital. Stay human. La Vergne/USA.**

Menschliche und künstliche Intelligenz in Partnerschaft vereint. Was bedeutet das? Wir nutzen die Technik für uns und können dadurch zu unseren eigentlichen Stärken zurückfinden: Intuition, Kreativität, Empathie. Und damit die Welt zu einer besseren machen.

**Frederik Backmann** ist ein Meister der Geschichte hinter dem Offensichtlichen. Seine Bücher Ein Mann namens Ove (2015), Oma lässt grüßen und sagt es tut ihr leid sowie Britt-Marie war hier (2017) sind echte Kleinode. Zum Schreien komisch, herzergreifend und zu Tränen rührend. Die Verfilmungen sind echte Knaller. Absolut sehenswert.

**Fabian Wollschläger (2019): Die 7 geistigen Gesetze. Die entschlüsselten Geheimnisse der Hermetik. Selbstverlag.**

Teil der Herzöffner-Bestseller-Reihe. Wer sich für Fabians Geschichte und Sichtweise interessiert, dem sei der Podcast von Laura Malina Seiler Happy, Holy and Confident mit der Folge „Wie Du herausfindest, wer Du wirklich bist.“ empfohlen. <https://www.youtube.com/watch?v=kPApc6E4prc>

**Friedemann Schulz von Thun (1998): Miteinander reden 3 – Das ‚innere Team‘. Reinbek.**

Der Klassiker in der Beschreibung unserer inneren Anteile.

Übersicht systemische Fragestellungen und ihre Anwendung u.a. in **Sonja Radatz (2010): Einführung in das systemische Coaching. Heidelberg.** Ab Seite 34.

### **Websites /-artikel /Social Media:**

Der Artikel der Frankfurter Allgemeinen Zeitung vom 19.11.2017 leuchtet die **Hintergründe zu dem Bestseller „Die Hütte – Ein Wochenende mit Gott aus“**. Young beschreibt seine Heilung durch ein verändertes Gottesverständnis: Weg vom strafenden zum liebenden, verständnisvollen und akzeptierenden Gott, der jeden nimmt, wie er ist, weil er ihn erschaffen hat. Auch ohne Religionszugehörigkeit ist der fundamentale Unterschied in der Haltung zu einer solch starken Bezugs“person“ vollkommen nachvollziehbar: „Wenn Du denkst, Du seist kaputt, dann benimmst Du Dich auch so.“

<https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/warum-ist-william-paul-youngs-buch-die-huette-erfolgreich-15287933.html> Zuletzt abgerufen am 20. April 2020.

Immer mehr Jugendliche und Popstars setzen sich ungeschminkt und „normal“ in Szene, mit Bauch und Pickeln und zeigen offen ihre Themen. Jugendliche sind für Jugendliche hierbei besonders authentisch. Beispielhaft hier z.B. die **Instagram- und TikTok-Auftritte von Rianna Kish oder Lele Pons**. Kish wendet sich gegen „Du bist fett.“-Kommentare und zeigt offene Selbstliebe. Pons zeigt Videos, auf denen sie mit ihren Zwangsstörungen kämpft. Kate Perry und Lady Gaga setzen sich auf ihren social media accounts ebenfalls stark für seelische Gesundheit an.

### **Bewegte Bilder:**

**Prince EA: „What is school for?“** <https://www.youtube.com/watch?v=PsLRgEYf9E&vl=de> und **„I sued the school system“** <https://www.youtube.com/watch?v=dqTTojTija8> Zuletzt aufgerufen am 20. April 2020. Viel besser kann man es nicht auf den Punkt bringen. Tolle Diskussionsgrundlage für Lehrer und Schüler.

Der Psychiater, Gutachter und Suchtexperte **Reinhard Haller** erklärt, welche große Macht Kränkungen in unserem Leben haben und welche schwerwiegenden Folgen sie haben können: Suchterkrankungen, Affekthandlungen, Suizide, Racheakte. Siehe z.B. unter <https://www.youtube.com/watch?v=BX-KOqD3ppo>. Zuletzt aufgerufen am 20. April 2020.

Der **„Rat der Sheldons“** zeigt sehr lustig und anschaulich die **innere Teile-Konferenz von Sheldon Cooper** aus bzw. in der Serie The Big Bang Theory. <https://www.youtube.com/watch?v=G3lufjIMpO0> Zuletzt aufgerufen am 20. April 2020.

**Heal (2019)** auf Netflix oder **Paradise 2 Awake (2019)** sind Filme, die zeigen, wie eng Körper und Seele miteinander verbunden sind. Sie zeigen auch die (für viele vermutlich sehr durchgeknallt anmutende) übergeordnete Dimension unseres Seins an, die Alternativ-Streaming-Angebote, wie z.B. **Gaia.com** (Werbeslogan: „We offer the largest resource of consciousness expanding videos.“) sehr professionell und mit wachsendem Erfolg in die breitere Masse tragen.

**TED-Talk von Andy Wible: Strengthening Soft Skills** über die Kompetenzen, auf die es eigentlich schon immer ankam, um im Leben und auch in der Arbeitswelt zurechtzukommen. Aber die jetzt endlich wieder mehr in den Fokus rücken. <https://www.youtube.com/watch?v=gkLsn4ddmTs>

**Homevideo (2011)** zeigt die fatalen Folgen eines unbedacht hochgeladenen Videos für einen Jugendlichen.

Die Verfilmung des Buches **All the bright places** von **Jenifer Niven** (2015) auf Netflix ist nicht nur für Teenager sehr sehenswert. Gleiches gilt für die Verfilmung von Jay Asher (2011) **13 Reasons why** (nur die erste Staffel ist

die Buch-Verfilmung). Es zeigt die Komplexität von Aufwachsen und seinen riesigen Gefühls-, Erfahrungs- und Handlungskosmos, der in diesem Fall auf eine Katastrophe hinausläuft und die Welt aller Beteiligten nachhaltig erschüttert. Auch **The Half of It** (2020) zeigt eine sehr liebenswerte Coming of Age-Geschichte über die Suche nach unserer Hälfte und unserer Nische im Leben.

Die heilende Kraft der Vergebung und des Loslassens gemachter Erfahrungen ist in der Verfilmung der Lebensgeschichte von Elton John „**Rocketman**“ (2019) als Klinik-Stuhlkreis-Szene sehr berührend in Szene gesetzt („Mir ist klar geworden, wir müssen das jetzt tun: Einander vergeben.“ Siehe Szene ab Spielzeit 1:45:40), wo Elton auch sich selbst als Kind begegnet („Wann nimmst Du mich in den Arm?“).

**Unsere kleine große Farm (2019), Captain Fantastic (2016), Das erstaunliche Leben des Walter Mitty (2014), Fed up (2015) oder Embrace (2016) auf amazon prime, What the Health (2017), Pandemie (2020), Tony Robbins – I am not your guru (2016), Heal (2017), The Game Changers (2018), Verdorben (2019), Der 13. (2016), Athletin A (2020) oder Zac Efrons Um die Welt (2020)** sollen hier beispielhaft für viele außergewöhnliche Filme und Serien genannt werden, die ganz Themen oder Problemen in sehr spezifischer Umsetzung darstellen und dadurch andere Perspektiven aufzeigen. Außergewöhnlich und sehr eindringlich auch der Beitrag **Männerwelten** auf dem Fernsehsender PRO7. <https://www.prosieben.de/tv/joko-klaas-gegen-prosieben/video/32-maennerwelten-joko-klaas-15-minuten-clip>