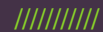




Bepanthen-Kinderförderung

Achtsamkeitsstudie

Universität Bielefeld



**Die Sicht der Eltern –
im Spiegel ihrer Kinder**

April 2018

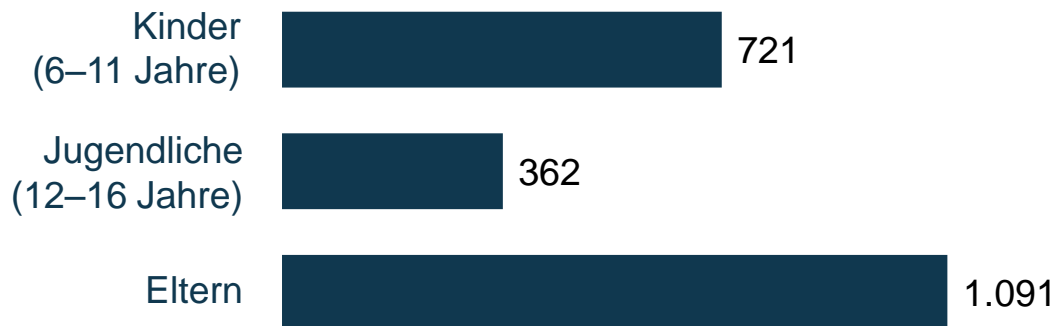




Inhaltsverzeichnis

// 3	Methodik
// 5	Achtsamkeit
// 8	Zentrale Ergebnisse
// 9	Selbsteinordnung Eltern
// 14	Vergleich der Kinder- und Elternperspektiven
// 21	Zusammenhänge: Achtsamkeit im Familienleben
// 27	Im Fokus: Sicherheit in der Elternrolle
// 41	Fazit
// 43	Kontakt

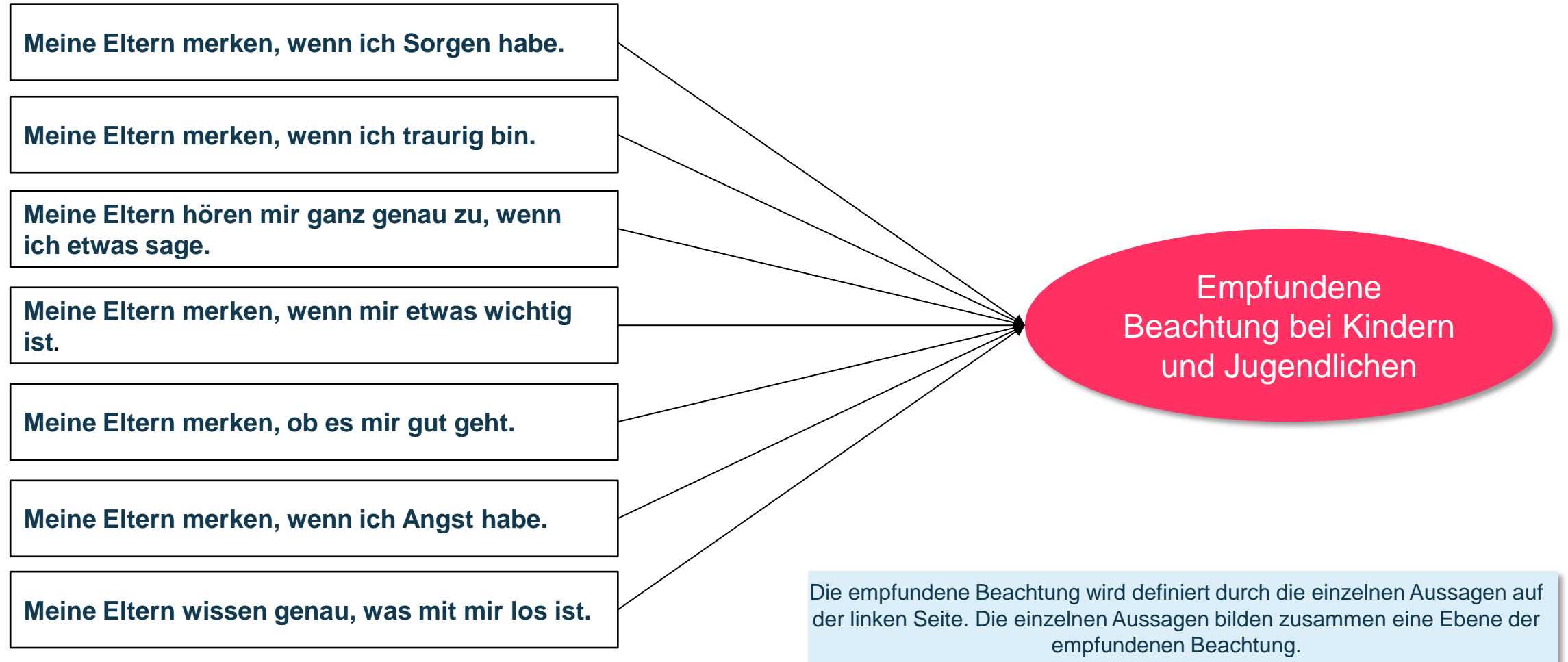
Auftraggeber: Bepanthen-Kinderförderung
Studienleitung: Prof. Dr. Holger Ziegler,
Universität Bielefeld, Fakultät
für Erziehungswissenschaft
Methodik: Interviews mit Kindern,
Jugendlichen sowie deren
Eltern



Leitfragen:

- // Wodurch erleben Kinder und Jugendliche Achtsamkeit?
- // Was bewirkt Achtsamkeit bei Kindern und Jugendlichen?
- // Wie achtsam sind Eltern?
- // Welche Neugier, welche Akzeptanz und welches Bewusstsein bringen Eltern ihren Kindern entgegen?
- // Wie gehen Eltern mit den vielfältigen Anforderungen in ihrem Lebensalltag um?
- // Hat eine Überforderung der Eltern Auswirkungen?

Empfundene Beachtung bei Kindern und Jugendlichen



Achtsamkeit: ein hohes Gut

Exklusive Leistung der Institution Familie

Eine „Liebes-Sorge-Beziehung“ („Love-Care-Relationship“). Dabei meint „Sorge“ das Besorgtsein um das Wohlergehen der Kinder, das aufrichtige Interesse an ihnen sowie das Sichkümmern um ihre physischen und emotionalen Bedürfnisse. All das bedingungslos.

Prof. Dr. Holger Ziegler,
Universität Bielefeld





Was die Befragung der Kinder gezeigt hat

1. **Ein Drittel** der Kinder fühlt sich von seinen Eltern nicht ausreichend beachtet – oder kann das schlichtweg nicht einschätzen.
2. Nicht vorhandene Achtsamkeit ist für Kinder so gravierend wie ein **Leben in Armut**.
3. Bei jeder zehnten Familie ist **die Frage** zu stellen, ob sie im Sinne einer „Liebes-Sorge-Beziehung“ überhaupt noch als solche betrachtet werden kann.

Fragestellung

Wie achtsam sind Eltern wirklich?

Welche Neugier, welche Akzeptanz und welches Bewusstsein bringen Eltern ihren Kindern entgegen?

Erleben Kinder ihre Eltern als achtsam?

- // Wie sicher fühlen sich Eltern in ihrer Rolle?
- // Wie gehen sie mit den vielfältigen Anforderungen in ihrem Lebensalltag um?
- // Hat eine Überforderung der Eltern Auswirkungen?



Zentrale Ergebnisse der Elternbefragung

// Grundsätzlich zeichnet die Befragung der Eltern ein **reflektiertes Selbstbild**:

- // Die Mehrheit der Eltern schätzt ihren Beitrag zu einem achtsamen Familienleben positiv ein – und wird darin insgesamt von ihren Kindern bestätigt.
- // Ein Fünftel der Eltern bescheinigt sich allerdings Unsicherheiten in der Wahrnehmung ihrer Rolle; und diese Unsicherheiten haben deutliche Auswirkungen für die Kinder.
- // Klar treten die **Spannungsfelder zwischen Familie, Partnerschaft und persönlichen Interessen** zutage, in denen Eltern sich bewegen – wenngleich sie sich wünschen, diese Spannungen aufzulösen.

// Die Befragung verdeutlicht: Unzureichende Achtsamkeit, Stress und mangelnde Fokussierung der Eltern haben **belegbare Konsequenzen** für ihre Kinder:

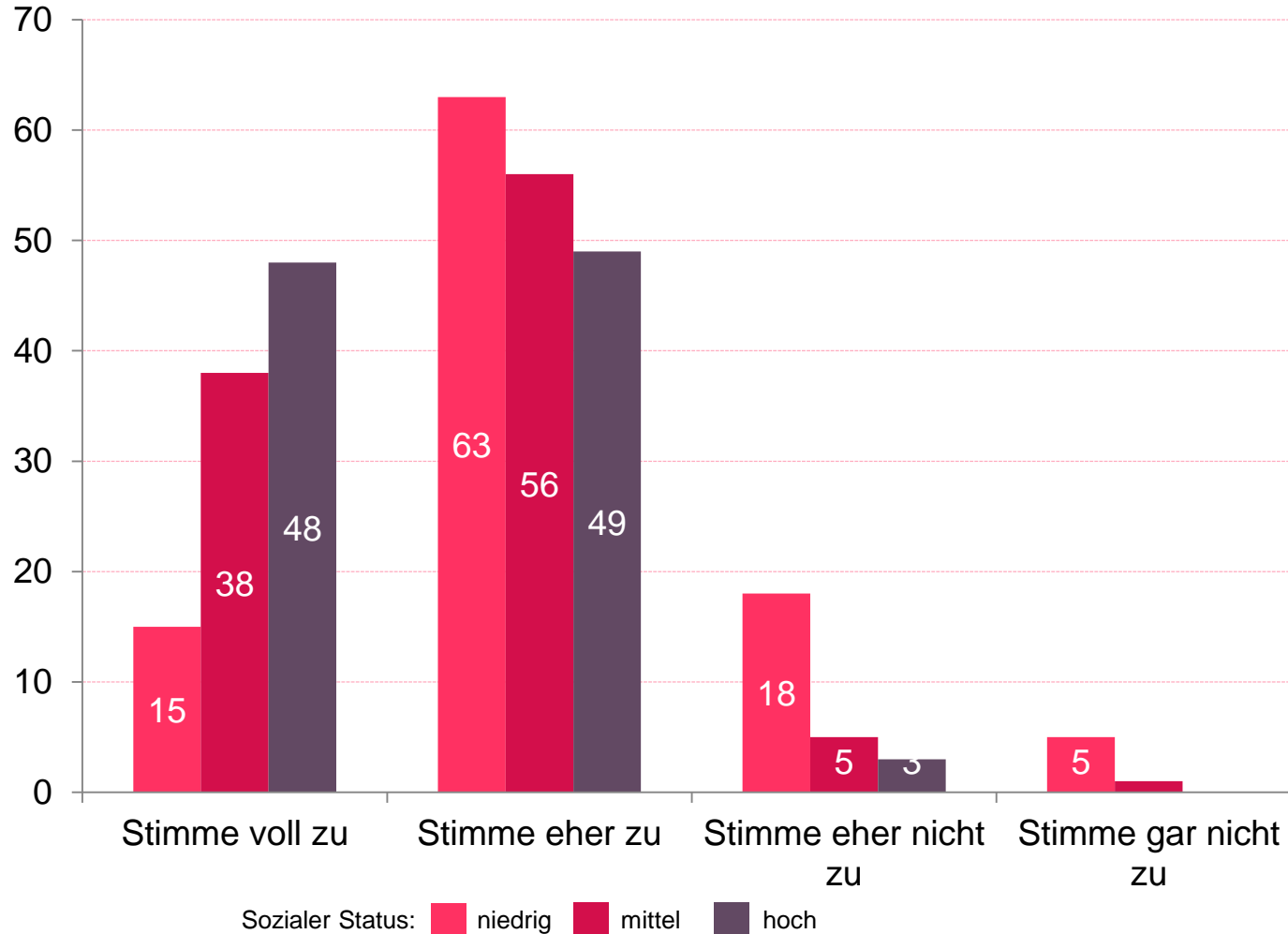
- // Wohlbefinden und Verhaltensauffälligkeiten
- // körperliche Gesundheit
- // Persönlichkeitsentwicklung
- // **Klare Prioritäten** sind die Basis für ein zufriedenstellendes, achtsames Familienleben.
- // Dabei geht Qualität vor Quantität: Maßgeblich für das Wohlbefinden der Kinder ist die sogenannte **Qualitätszeit** – die durch echte Achtsamkeit geprägt ist.

Selbst- einordnung

**Stellenwert von Familie
im Leben der Eltern**

Allgemeine Lebenszufriedenheit

Ich bin zufrieden mit meinem Leben.



// Ganz allgemein ist die überwiegende Mehrheit aller Eltern mit ihrem Leben zufrieden (**85 Prozent**).

// Auf ein Viertel der Eltern mit niedrigem sozialen Status trifft das allerdings nicht zu.

11 Prozent aller Eltern haben kein gutes Gefühl, wenn sie über ihr Leben nachdenken.

Einflüsse auf das Familienleben

Viele Eltern bewegen sich in Spannungsfeldern, die potenziell auch Auswirkungen auf das Zusammenleben in der Familie haben können.

32 % Beruflicher Ärger, der einen nicht loslässt



45 % Privater Ärger, der einen beschäftigt



39 % Ungeduld gegenüber anderen



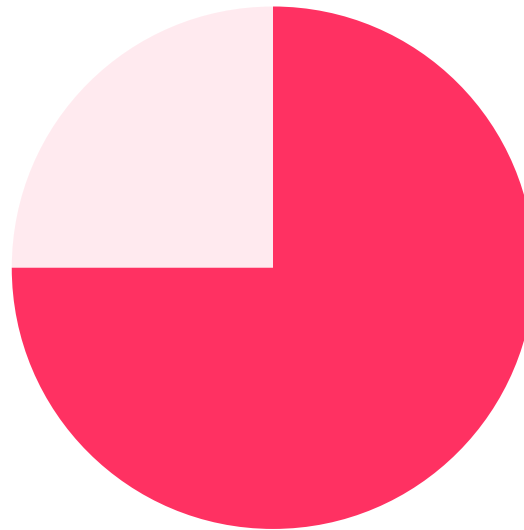


Kinder stehen im Mittelpunkt

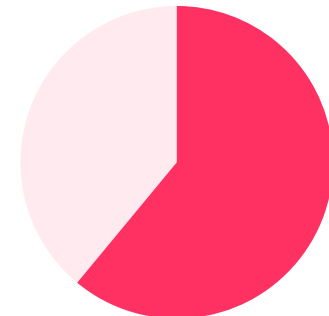
Der Großteil des Familienlebens wird durch die Bedürfnisse der Kinder beeinflusst.

55 Prozent der Kinder von Eltern, für die der Nachwuchs im Mittelpunkt steht, fühlen sich von diesen auch sehr beachtet (Kinder von Eltern mit geringem Fokus auf den Nachwuchs: 38 Prozent)

75 % Bedürfnisse der Kinder wichtiger als die eigenen

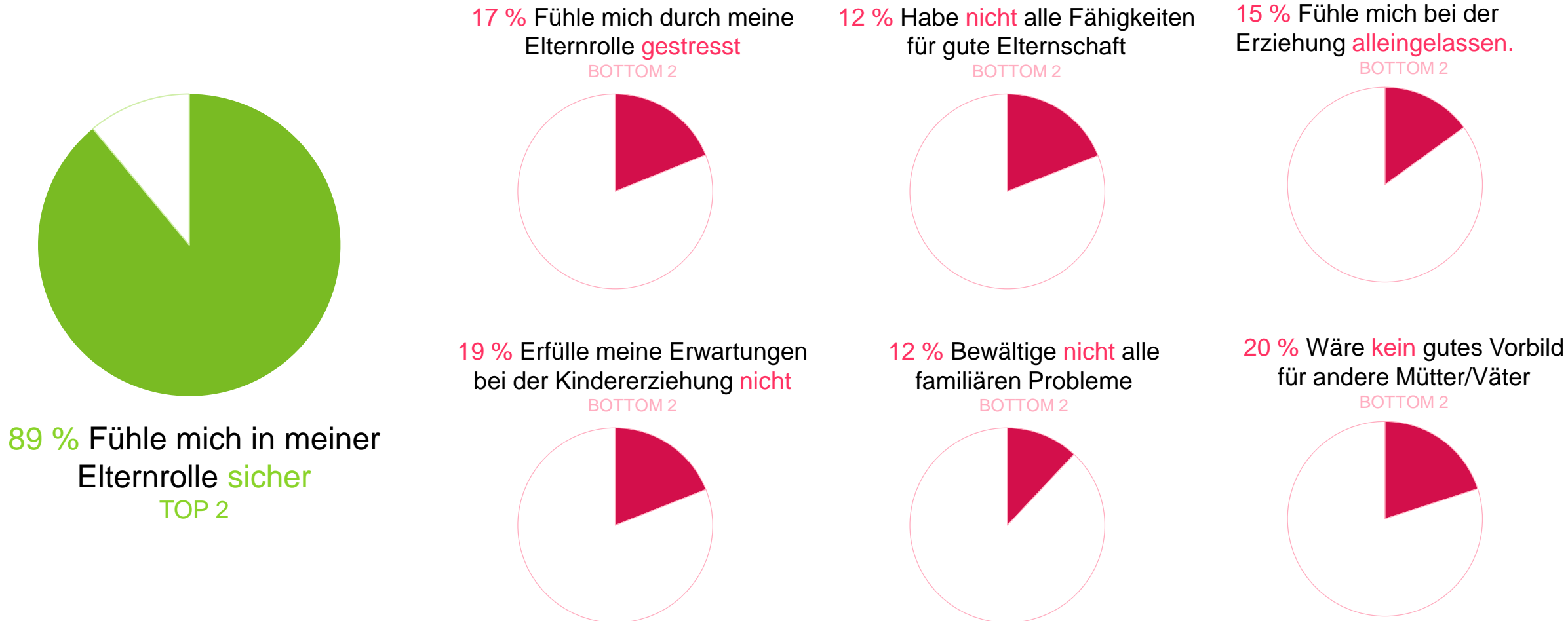


61 % Kinder bestimmen Terminkalender



Rollenunsicherheiten

Etwa ein Fünftel der Eltern sieht die eigenen Fähigkeiten eher kritisch.



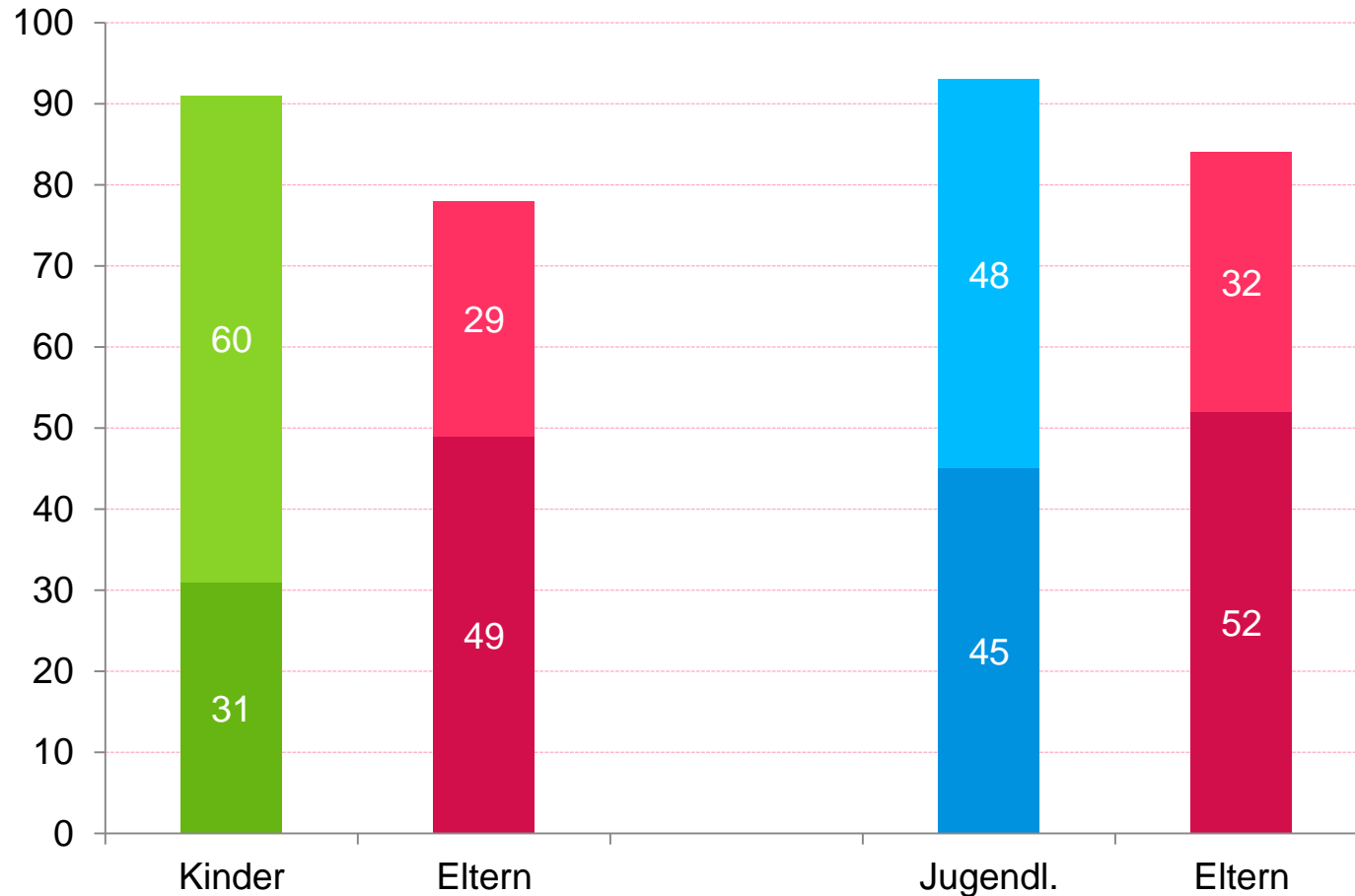
Achtsamkeit im Familienleben

**Vergleich der Kinder- und
Elternperspektiven**

Ich mag mich

Eltern: Ich mag mich so, wie ich bin. Ich akzeptiere mich, so wie ich bin.

Kinder/Jugendliche: Magst du dich so, wie du bist?

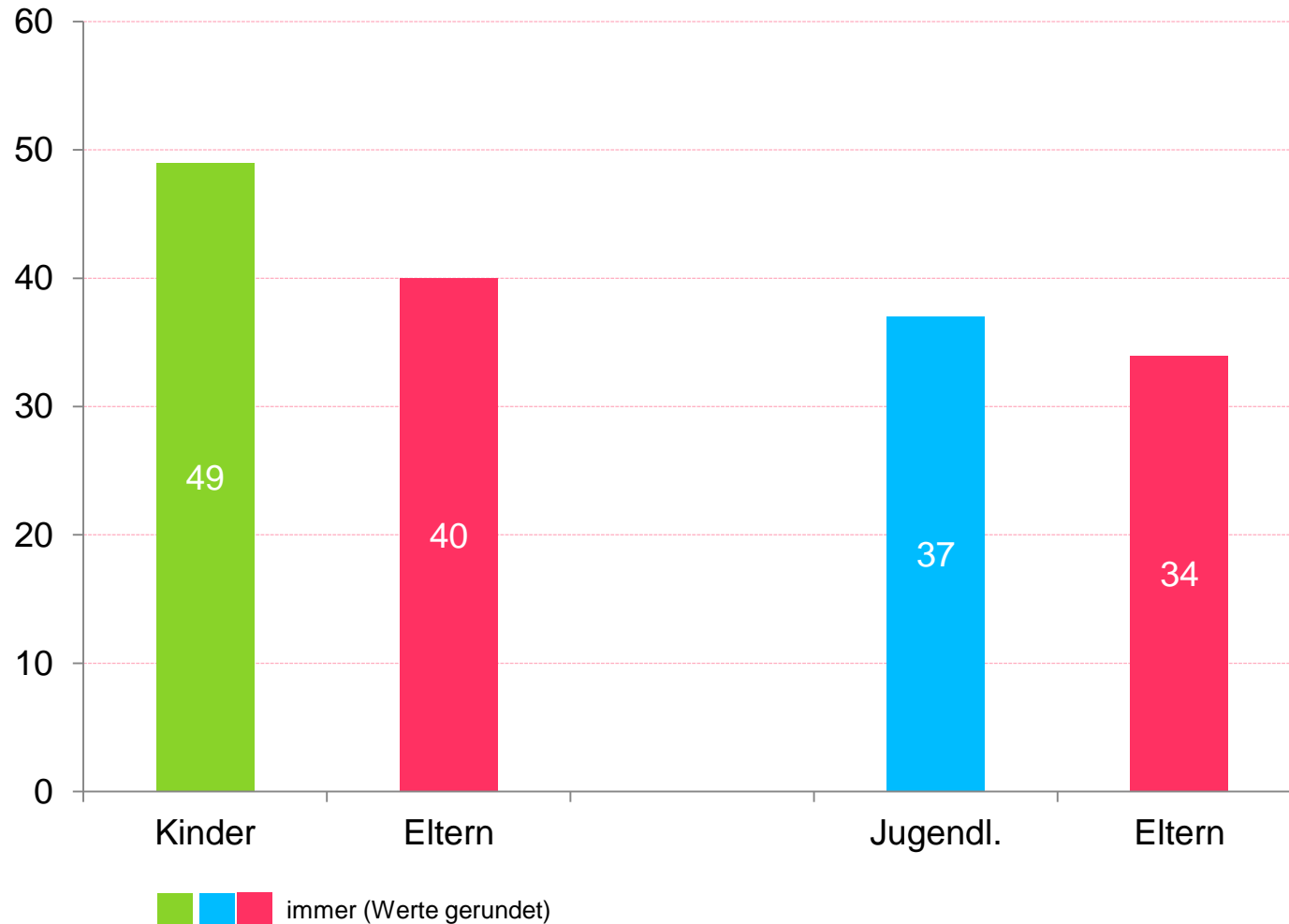


- // Bis zu 22 Prozent der Eltern verfügen über keine zufriedenstellende Selbstakzeptanz.
- // 28 Prozent aller Eltern können eigene Schwächen und Fehler nur schlecht akzeptieren.
- // 17 Prozent der Eltern schätzen sich selbst nicht ausreichend wert.
- // Die Werte von Kindern und Jugendlichen sind **ungleich besser**.

Du hast Sorgen

Kinder/Jugendliche: Meine Eltern merken, wenn ich Sorgen habe.

Eltern: Wie häufig merken Sie, wenn Ihr Kind Sorgen hat?



Jedes zweite Kind denkt, dass die eigenen Eltern nicht immer bemerken, wenn es Sorgen hat.

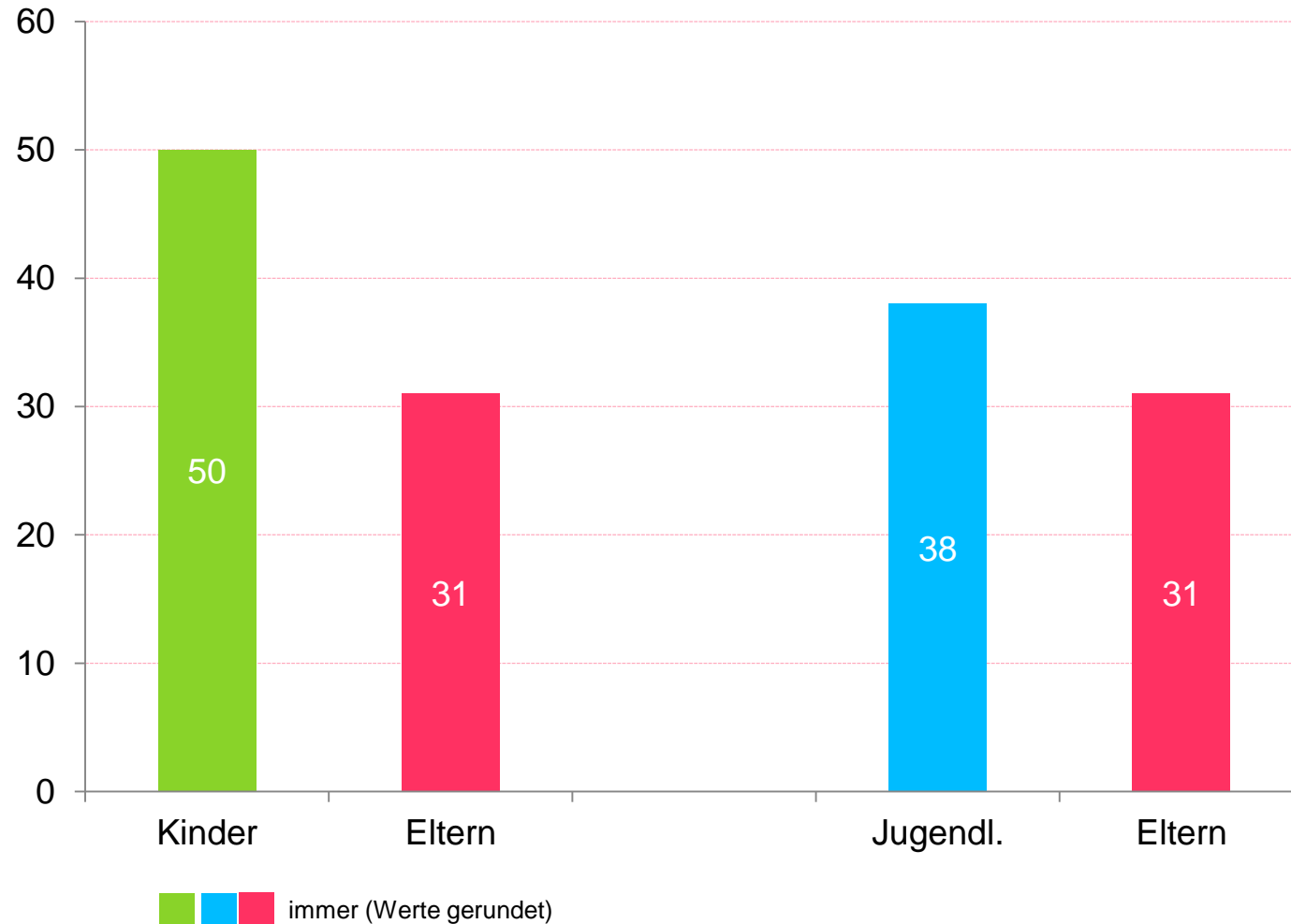
Bei den Jugendlichen sind es zwei von fünf.

Die Eltern selbst schätzen das noch zurückhaltender ein.

Hörst du mir eigentlich zu?

Kinder/Jugendliche: Meine Eltern hören mir ganz genau zu, wenn ich etwas sage.

Eltern: Wie häufig hören Sie Ihrem Kind genau zu, wenn es etwas sagt?



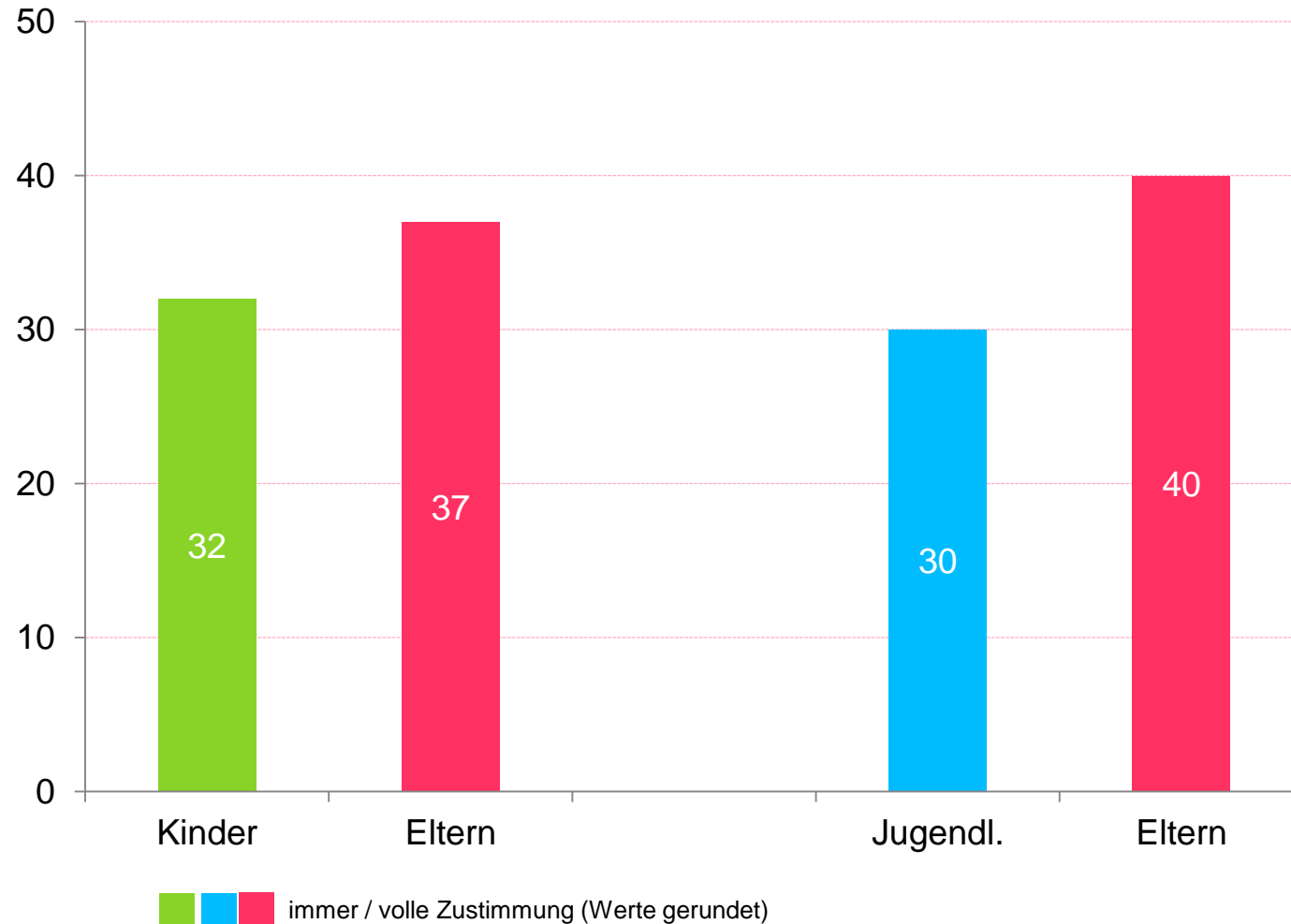
Jedes zweite Kind und zwei von fünf Jugendlichen haben den Eindruck, dass ihre Eltern ihnen immer zuhören.

Von den Eltern ist nur ein Drittel dieser Ansicht – ein Zeichen für die vielfältigen **Spannungsfelder**, in denen sich Eltern bewegen.

Was meinst du?

Kinder/Jugendliche: Wie oft fragen dich deine Eltern nach deiner Meinung?

Eltern: Ich frage meine Kinder oft nach ihrer Meinung.



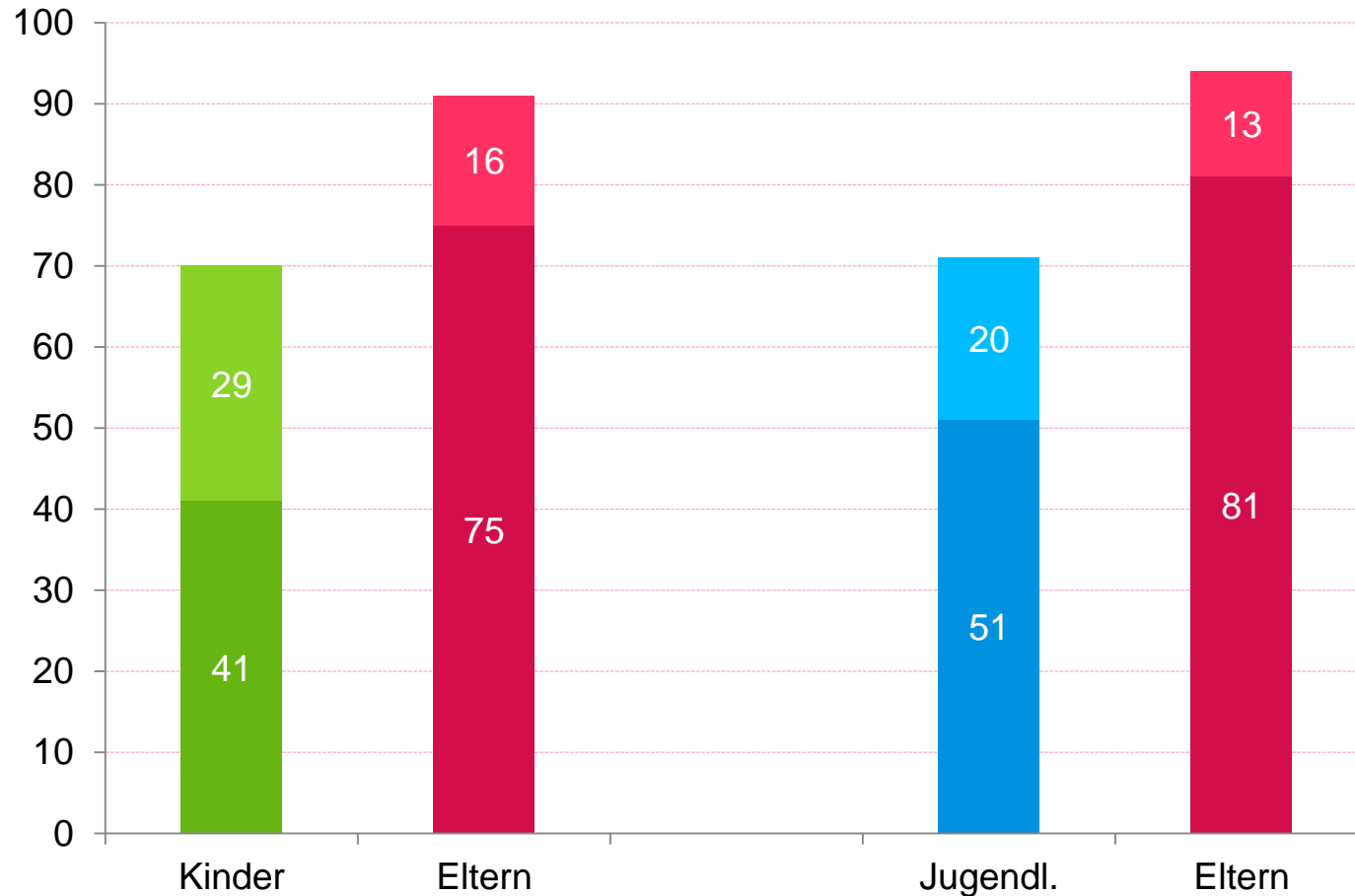
Nur ein Drittel der Kinder und Jugendlichen findet, dass die eigene Meinung die Eltern auch immer interessiert.

Die Eltern selbst haben hier eine positivere Wahrnehmung – ein Hinweis auf **unterschiedliche Auffassungen** von familiärer Diskussionskultur.

Was ist denn los mit dir?

Kinder/Jugendliche: Meine Eltern wissen genau, was mit mir los ist.

Eltern: Wie häufig erkennen Sie, was in Ihrem Kind vor sich geht?



Eltern glauben deutlich häufiger als ihre Kinder zu wissen, was in ihrem Nachwuchs vor sich geht.

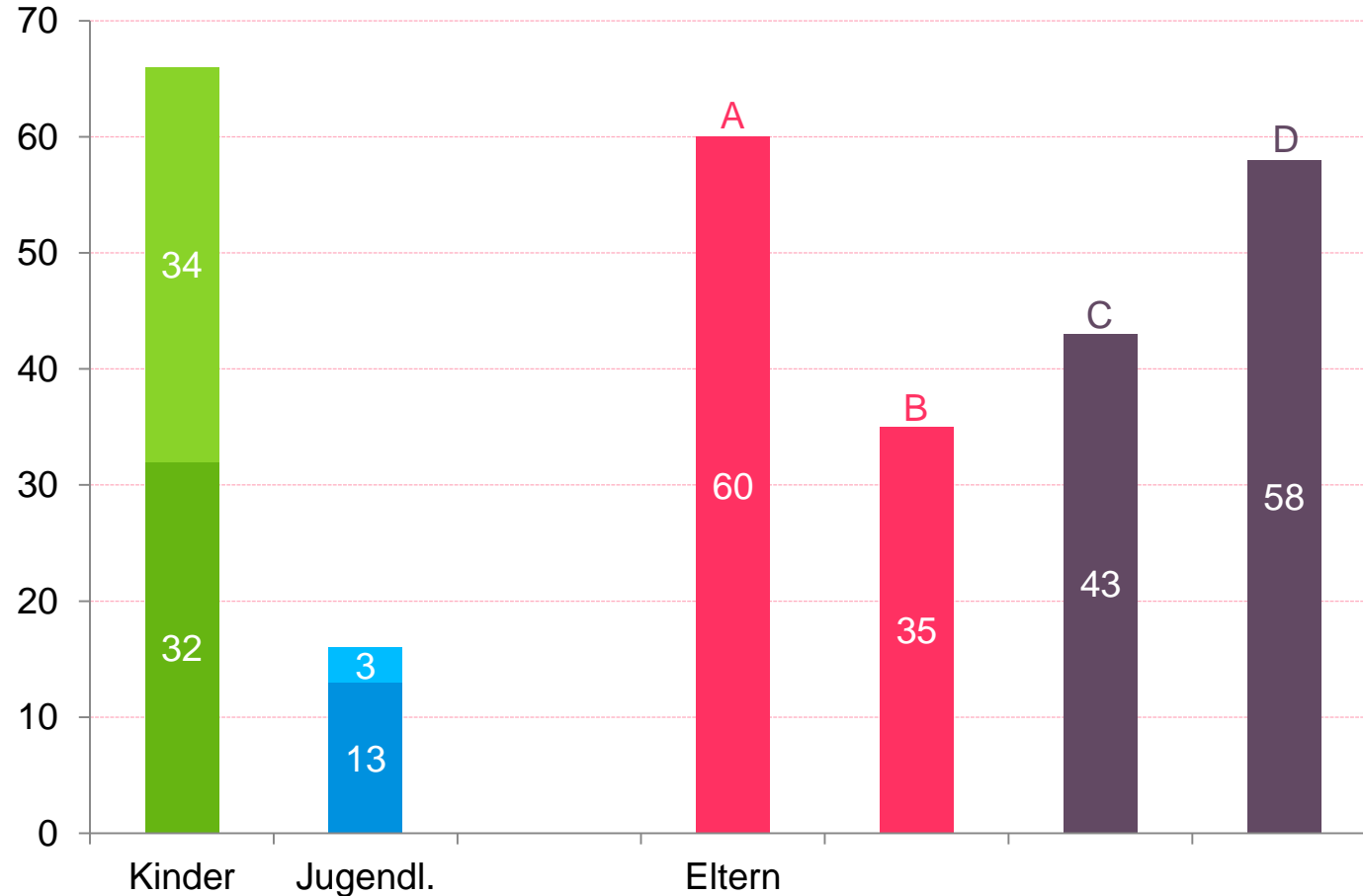
Bedenklich: Ein Drittel der Kinder und Jugendlichen meint, dass das nur selten oder nie der Fall ist.

Hast du Zeit?

Kinder/Jugendliche: Wie oft wünschst du dir, dass deine Eltern mehr Zeit für dich haben?

Eltern:

- A Ich hätte gerne mehr Zeit mit der ganzen Familie.
- B Ich hätte gerne mehr Zeit mit meinen Kindern allein.
- C Ich hätte gerne mehr kinderfreie Zeit für mich.
- D Ich hätte gerne mehr kinderfreie Zeit mit meinem Partner.



Zwei von drei Kindern würden gerne mehr Zeit mit ihren Eltern verbringen.

Die Eltern selbst stecken in einem **Zielkonflikt** zwischen Familie, Partnerschaft und Selbstverwirklichung.

Werte gerundet

immer/mehr
 oft/mehr

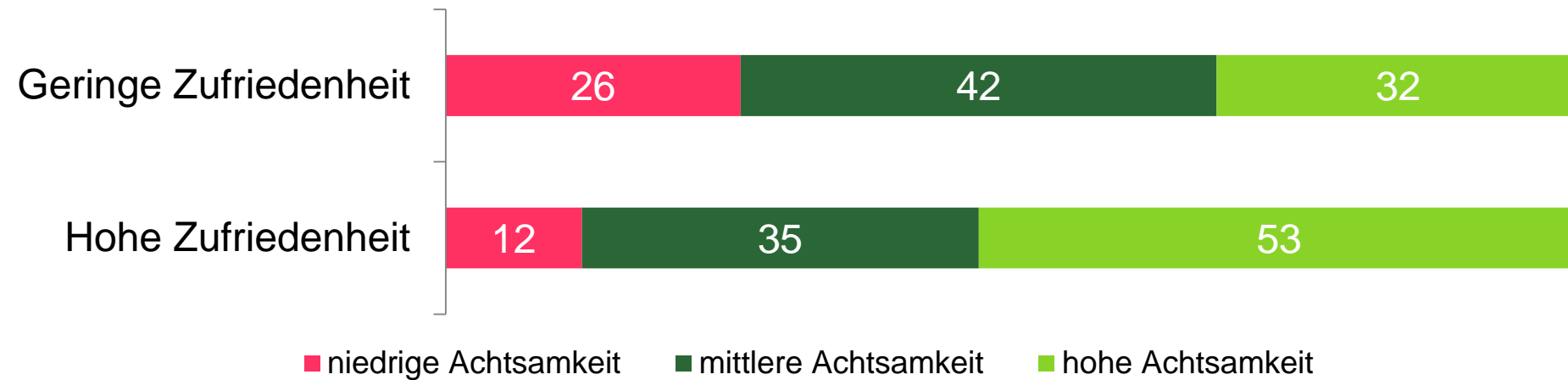
Zusammen- hänge

**Die Rolle von Achtsamkeit
im Familienleben**

**Im Fokus: Auswirkungen auf
die Kinder**

Direkter Zusammenhang: hohe Achtsamkeit und gutes Familienleben

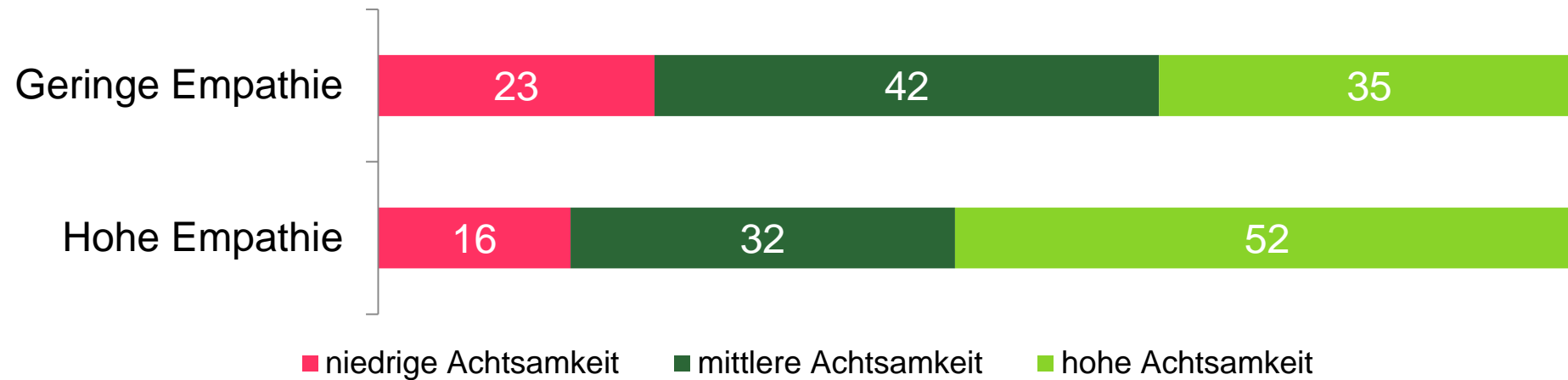
Die Kinder von Eltern, die mit ihrem Familienleben zufrieden sind, erleben ihre Eltern als sehr achtsam.



Wichtiger Beitrag: Achtsamkeit ist ein wesentlicher Faktor für ein zufriedenstellendes Familienleben.

Hand in Hand: Mitgefühl und Achtsamkeit

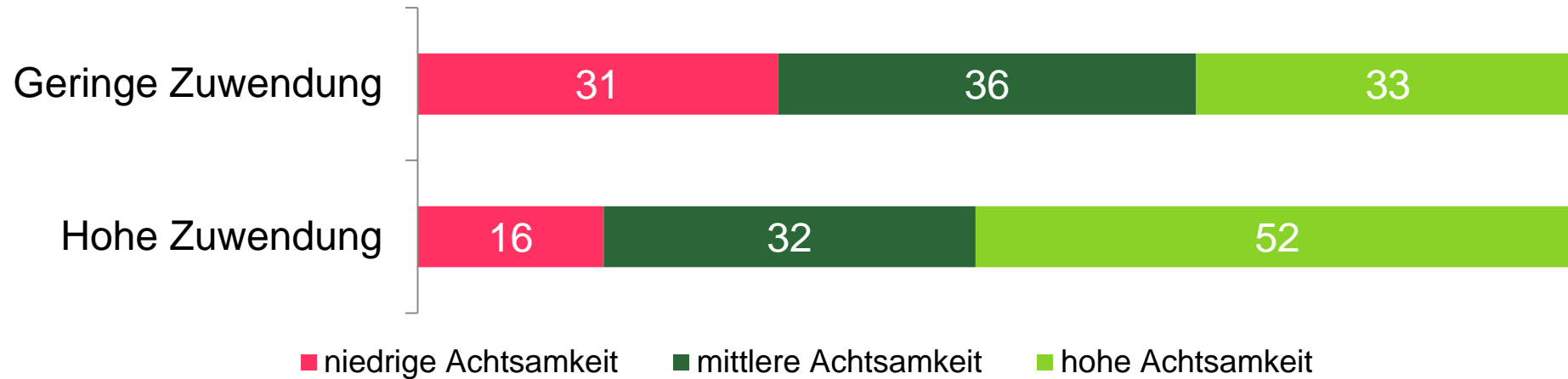
Je ausgeprägter die Eltern sich als empathisch und mitfühlend gegenüber anderen Menschen beschreiben, desto achtsamer werden sie von ihren eigenen Kindern erlebt.



Jedes vierte Kind von Eltern, die sich als eher wenig empathisch empfinden, fühlt sich von ihnen wenig beachtet.

Interesse: Ausdruck von Achtsamkeit

Wenden sich Eltern verstärkt den Interessen ihrer Kinder zu, werden sie von diesen als ungleich achtsamer erlebt.

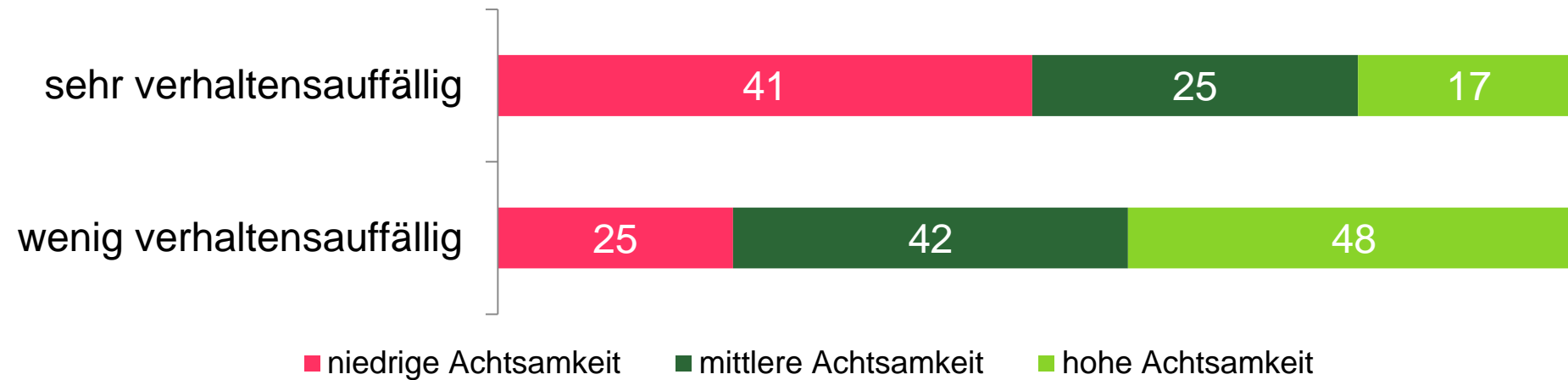


Doppelt so viele Kinder von Eltern, die sich deren Interessen eher wenig zuwenden, fühlen sich unbeachtet.



Unachtsamkeit kann Verhaltensauffälligkeiten bewirken

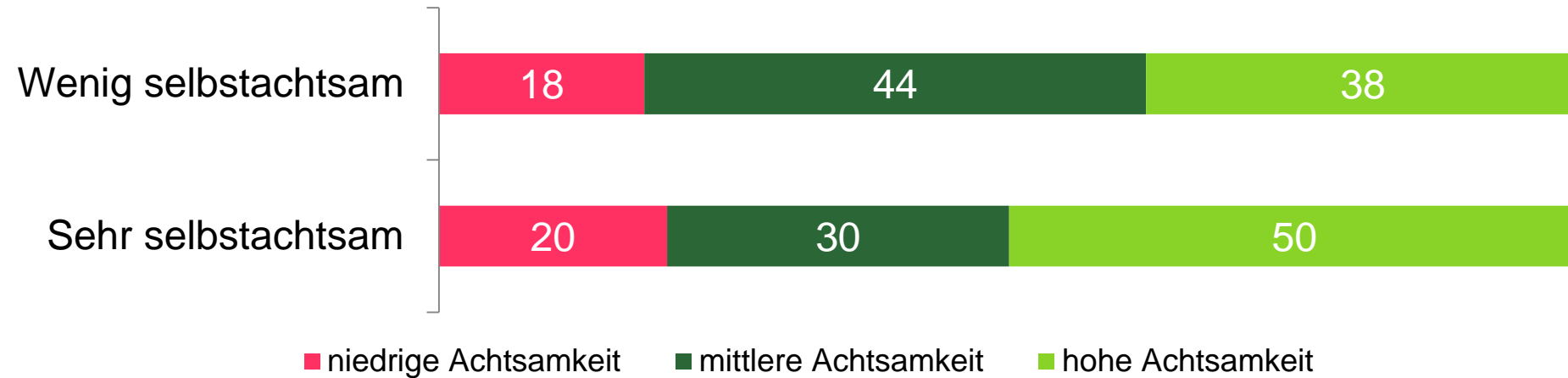
Deutlich mehr Kinder von weniger achtsamen Eltern weisen Verhaltensauffälligkeiten oder erhöhte emotionale Problemlagen auf.



Mehr als ein Drittel der Kinder von Eltern, die wenig achtsam sind, zeigt Verhaltensauffälligkeiten.

Selbstachtsamkeit der Eltern: zwei Seiten einer Medaille

Beschreiben sich Eltern als selbstachtsam, fühlen sich ihre Kinder einerseits stärker beachtet; gleichzeitig findet sich hier aber auch jedes fünfte Kind unbeachtet.



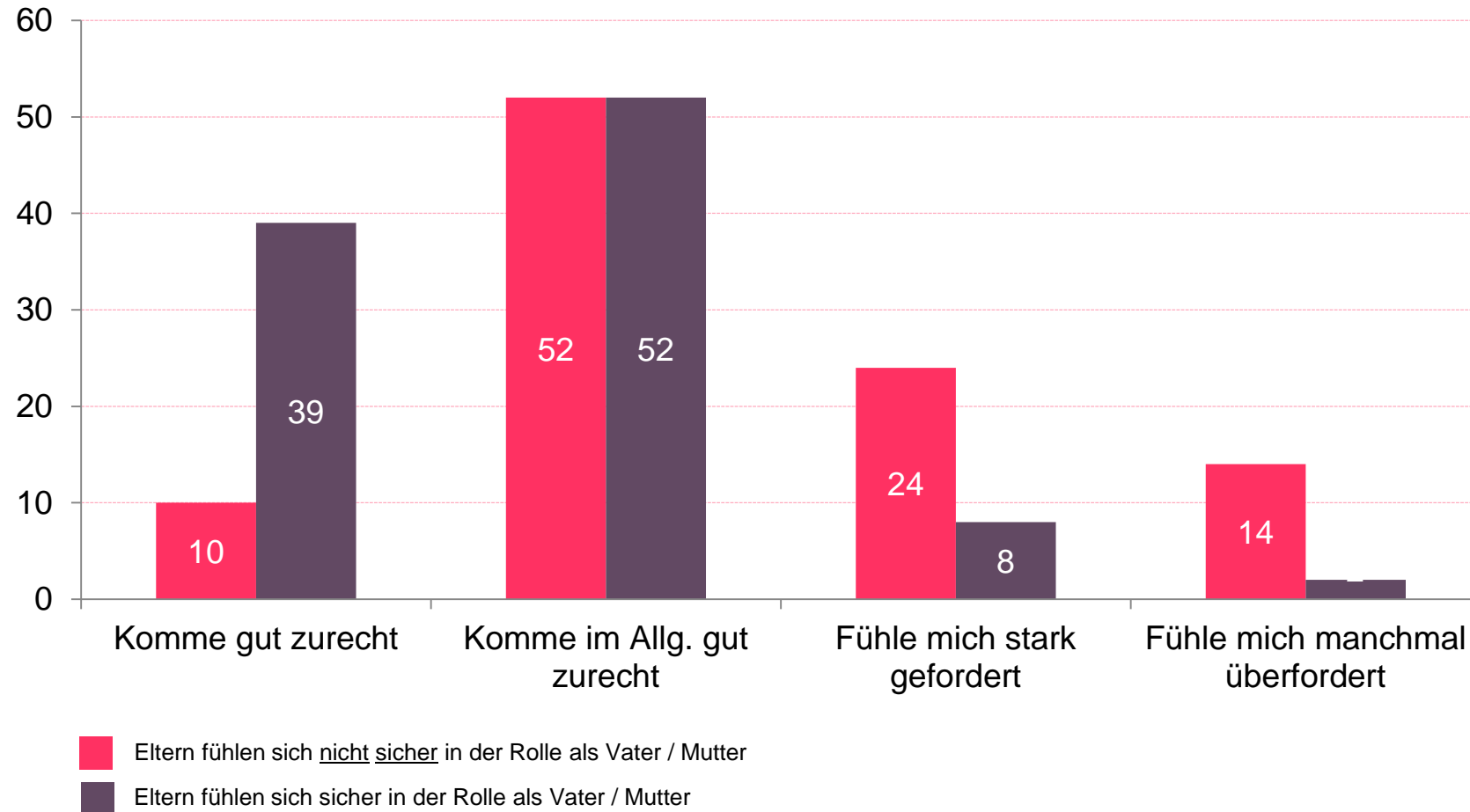
Augenmaß: Gehen Eltern achtsam mit sich selbst um, ohne dabei ihre Kinder aus dem Blick zu verlieren, erleben diese ihre Eltern auch ihnen gegenüber als achtsamer.

Im Fokus: Sicherheit in der Elternrolle

**Persönliche Unsicherheiten
und Auswirkungen auf den
Umgang mit den eigenen
Kindern**

Organisation des Familienalltags

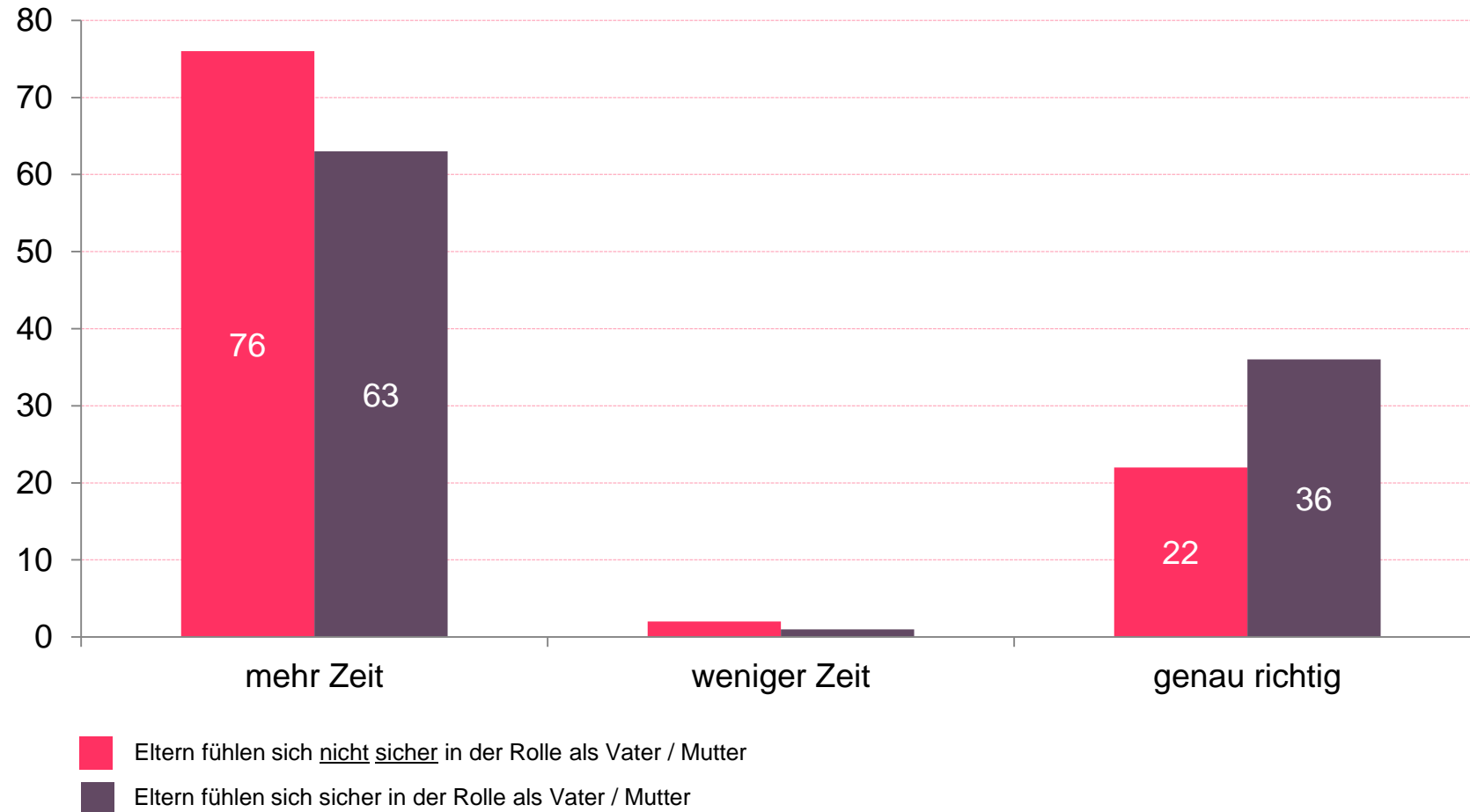
Unsicheren Eltern fällt die Organisation des Zusammenlebens in der Familie schwerer.



45 Prozent der Eltern, die sich in ihrer Rolle unsicher fühlen, spüren häufiger Niedergeschlagenheit oder Erschöpfung (sichere Eltern: 22 %)

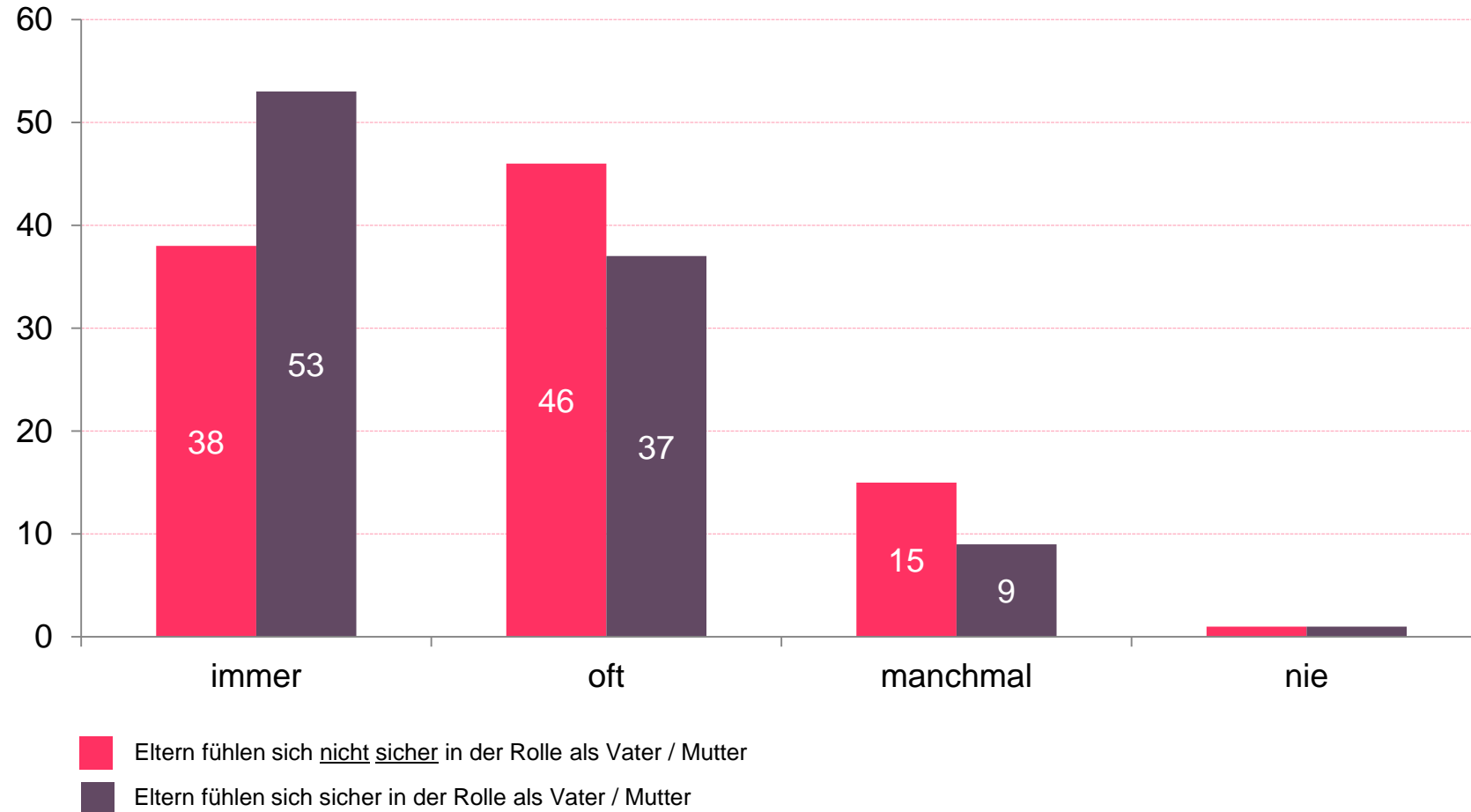
Wunsch nach mehr gemeinsamer Zeit

Unsichere Eltern haben häufiger den Eindruck, dass ihre Kinder zu kurz kommen – und wünschen sich mehr Zeit mit ihnen.



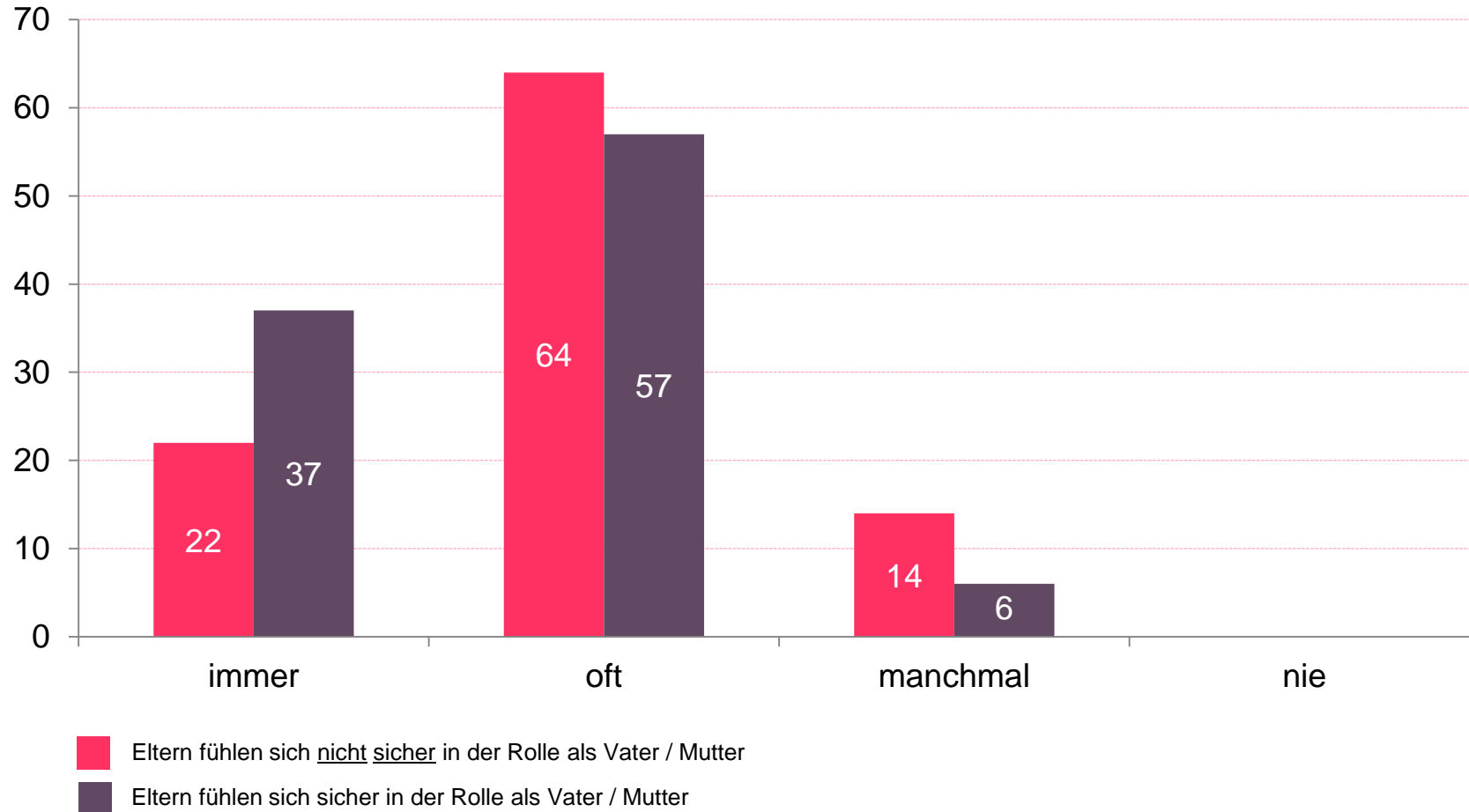
Beachtung der kindlichen Emotionen

Unsichere Eltern beschreiben eher, auf die Gefühle ihrer Kinder nur unzureichend einzugehen.



Eingehen auf die Interessen der Kinder

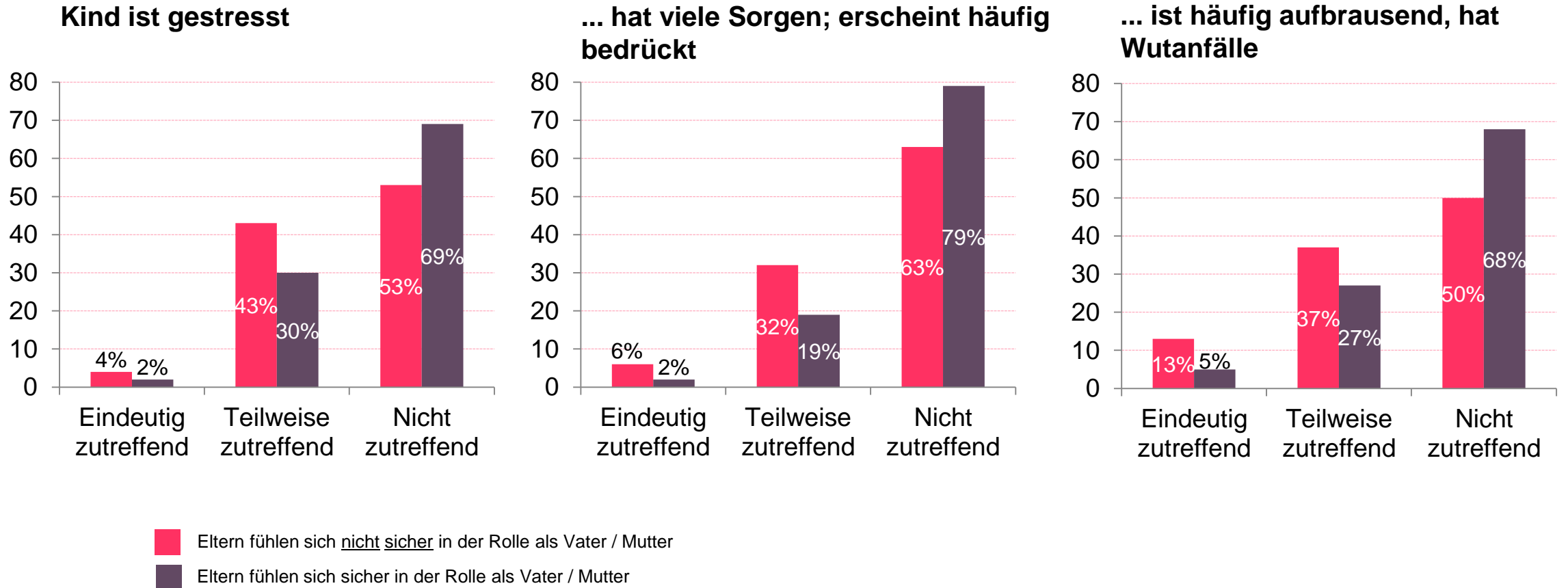
Eltern, die sich in ihrer Rolle unsicher fühlen, kommen häufiger zu der Einschätzung, auf die Interessen ihrer Kinder nicht ausreichend einzugehen.



50 % der Eltern, die in ihrer Rolle unsicher sind, sorgen sich, ihre Kinder nicht ausreichend zu fördern.

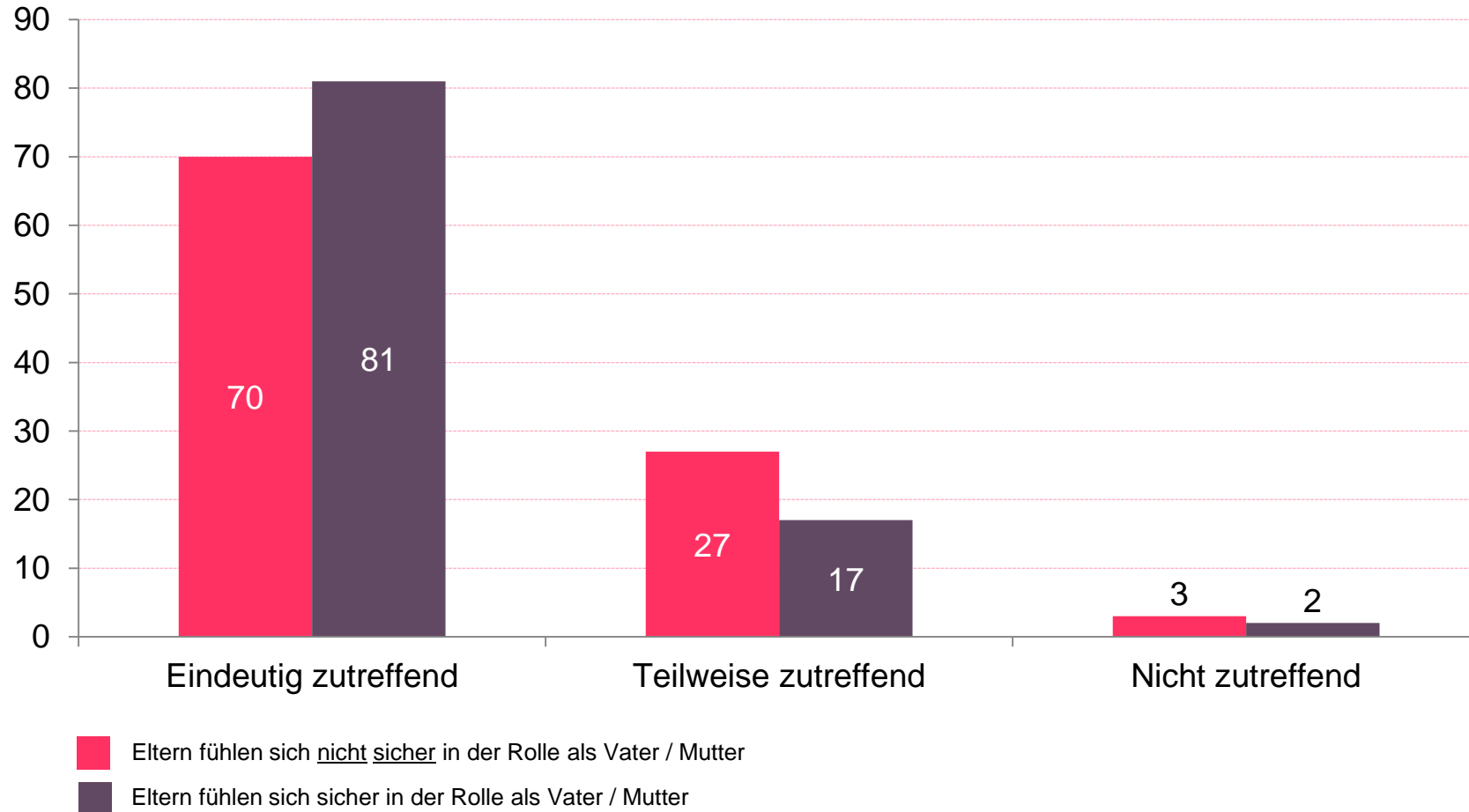
Auswirkungen auf die eigenen Kinder

Unsicherheiten und Sorgen der Eltern legen den Schluss nahe, dass sich diese auch auf die Gefühlswelten der Kinder übertragen.



Empathievermögen der eigenen Kinder

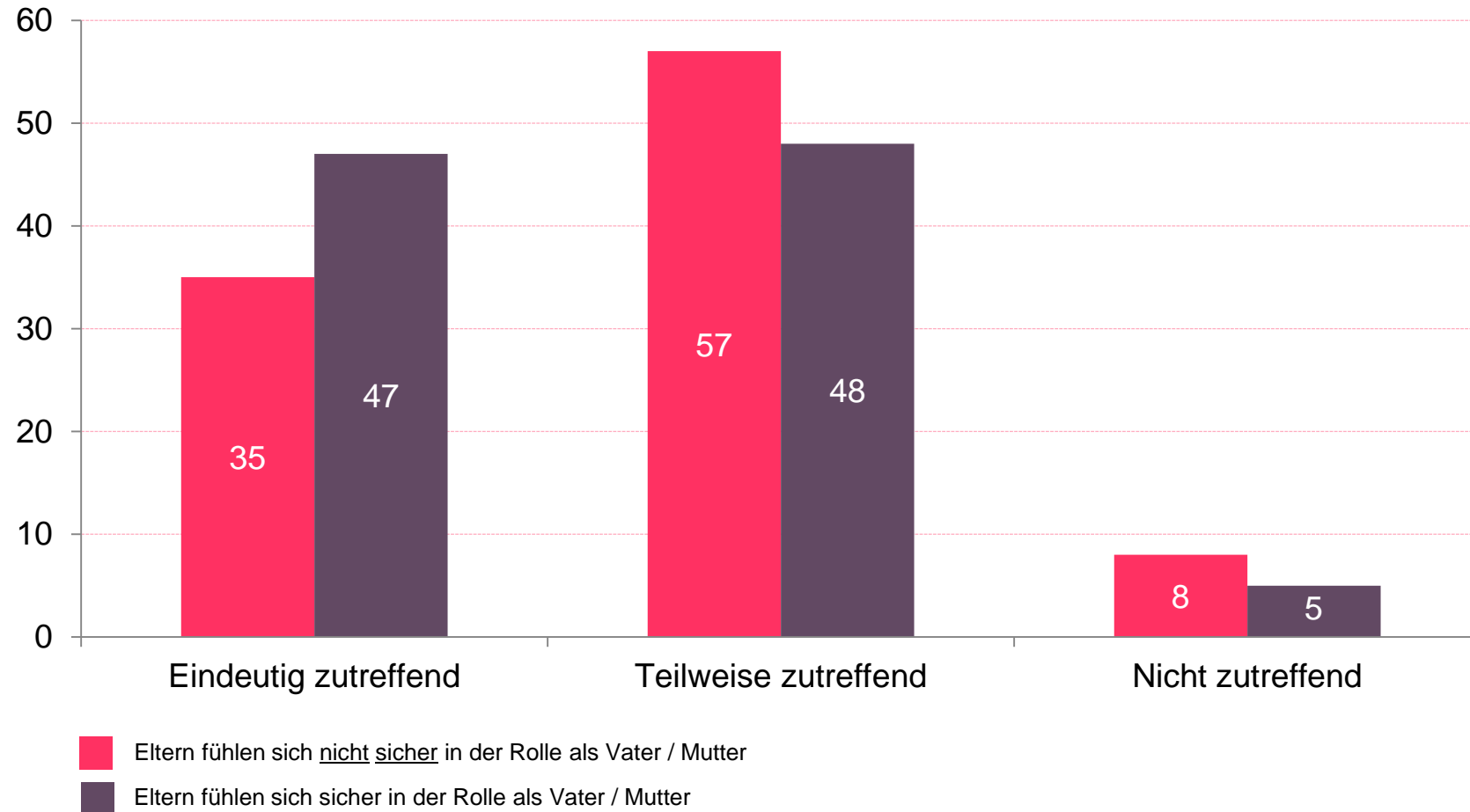
Sind die Eltern unsicher, zeigen ihre Kinder tendenziell eine geringere Hilfsbereitschaft.



Ein Drittel der Kinder unsicherer Eltern weist nur ein eingeschränktes Empathievermögen auf.

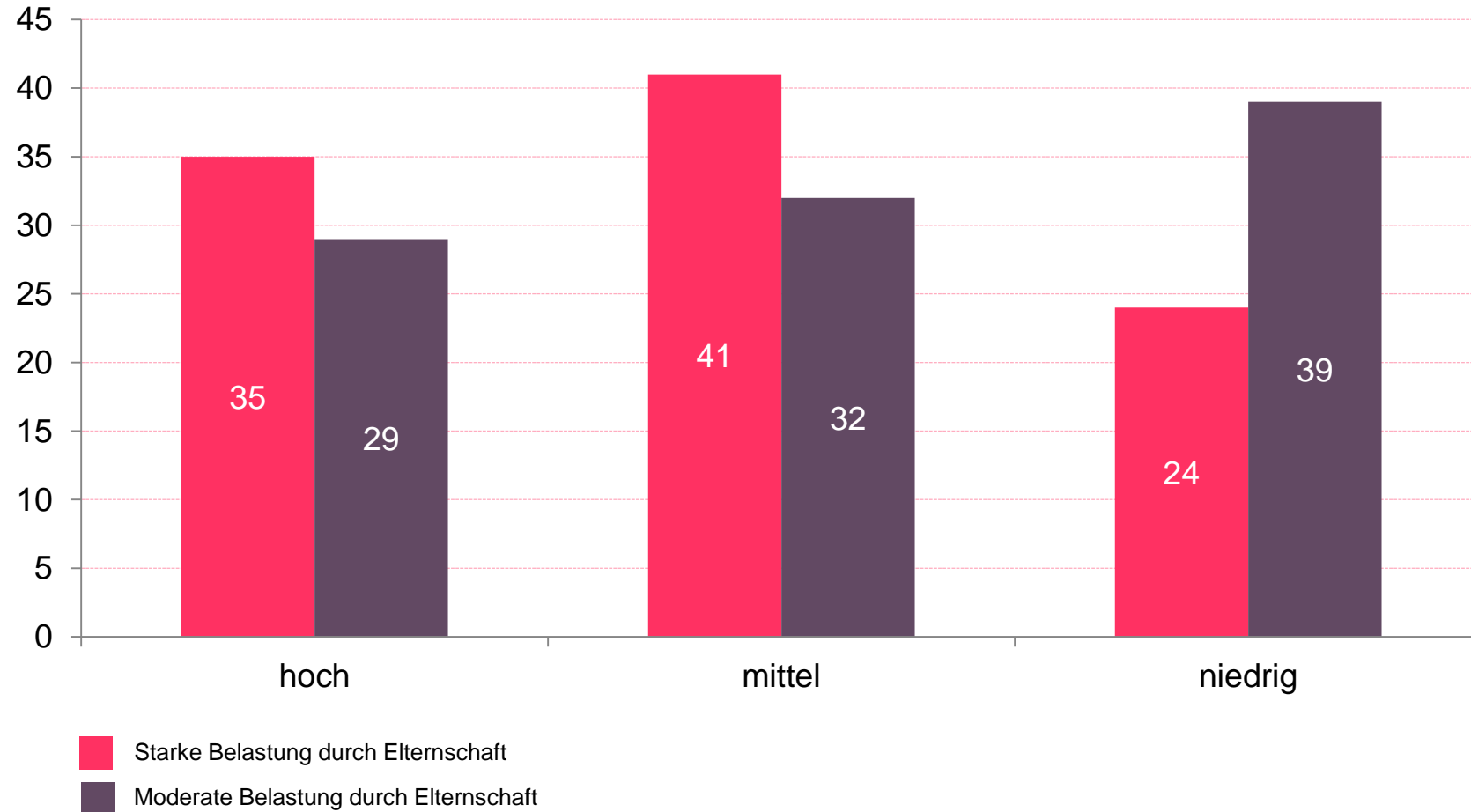
Folgsamkeit der eigenen Kinder

Die Kinder von unsicheren Eltern neigen eher dazu, nicht auf Erwachsene zu hören.



Sorge der Kinder, die eigenen Eltern zu enttäuschen

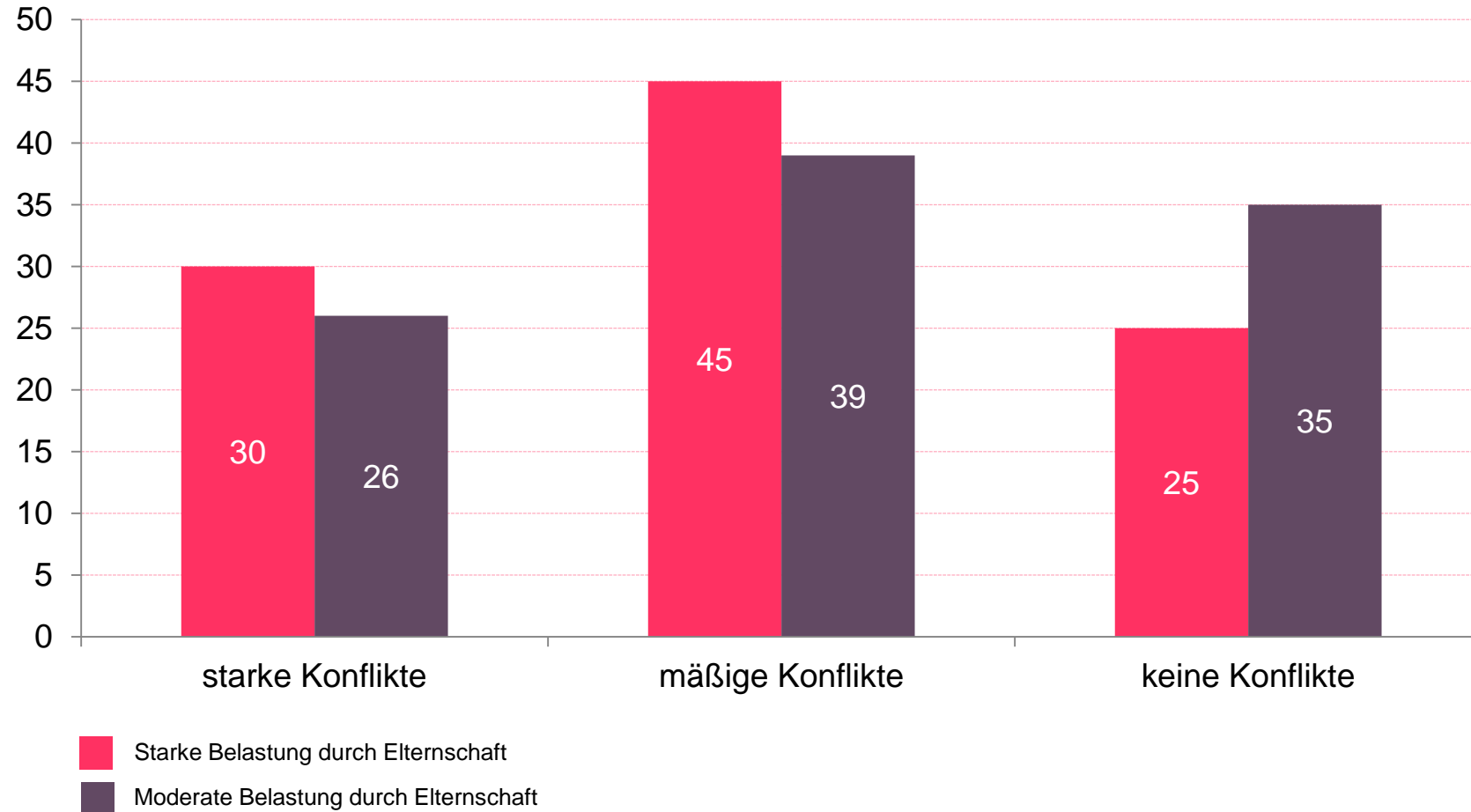
Die Kinder stark belasteter Eltern sorgen sich tendenziell stärker, diese zu enttäuschen.



Fühlen sich Eltern stark belastet, scheinen Kinder die Schuld hierfür bei sich zu suchen und haben häufiger Angst, ihre Eltern zu enttäuschen.

Familiäre Konflikte

Fühlen sich Eltern mit ihrer Rolle überfordert und nehmen sie die Elternschaft als Belastung wahr, verstärkt dies das Risiko von familiären Konfliktsituationen.

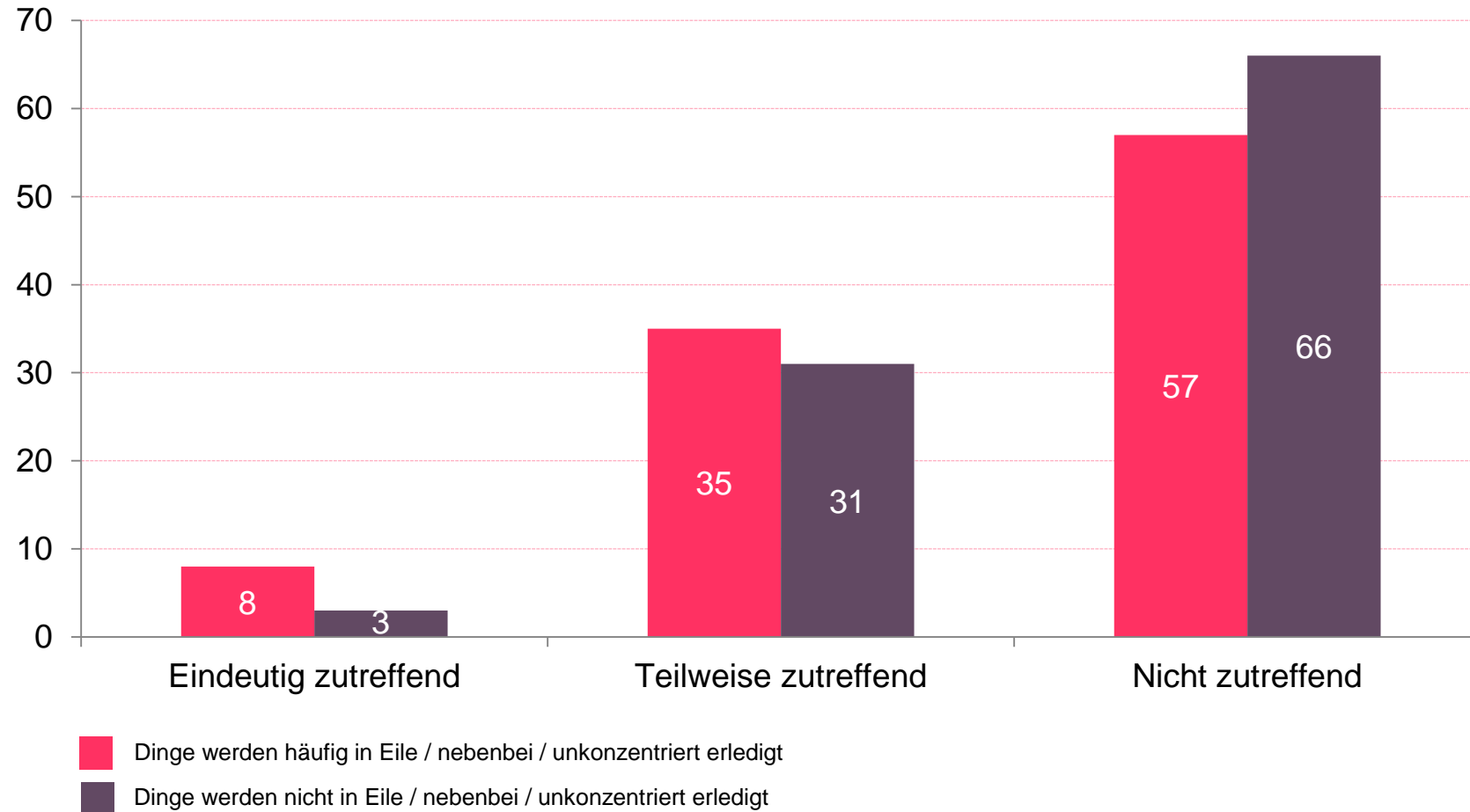


Jedes dritte

Kind von Eltern, die sich durch ihre Elternschaft stark belastet fühlen, übernimmt verstärkt elterliche Aufgaben.

Gesundheitliche Auswirkungen auf die Kinder

Die Kinder unfokussierter Eltern klagen häufiger über somatische Beschwerden: Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit.



Zusammenfassung I: Lebenssituation der Eltern

// Allgemein ist die überwiegende Mehrheit aller Eltern mit ihrem Leben zufrieden (85 %).

// 11 % aller Eltern haben kein gutes Gefühl, wenn sie über ihr Leben nachdenken.

// 11 % fühlen sich in ihrer Elternrolle unsicher

// 24 % fühlen sich durch ihre Elternrolle gestresst

// 15 % fühlen sich bei der Erziehung alleingelassen

// 17 % der Eltern schätzen sich selbst nicht ausreichend wert

// Eltern fehlt häufig die Zeit: Sie stehen in einem starken Zielkonflikt zwischen Familie (60 % wünschen sich mehr Zeit), Partnerschaft (58 % wünschen sich mehr Zeit) und Selbstverwirklichung (43 % wünschen sich mehr Zeit).

Zusammenfassung II: Auswirkungen auf die Kinder

// Die Kinder von Eltern, die mit ihrem Familienleben **zufrieden** sind, erleben ihre Eltern als **sehr achtsam** (53 % im Vergleich zu nur 32 % bei unzufriedenen Eltern).

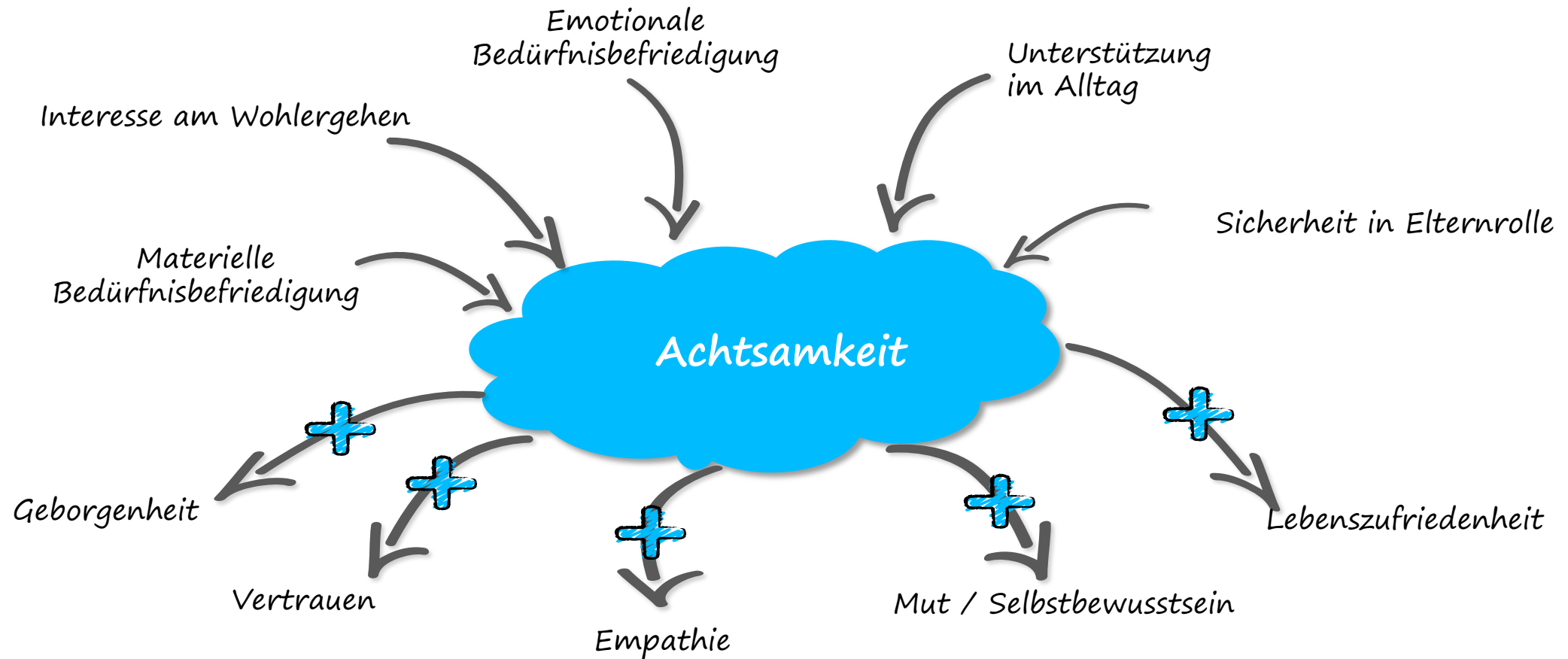
// Deutlich mehr Kinder von **weniger achtsamen** Eltern weisen **Verhaltensauffälligkeiten** oder erhöhte emotionale Problemlagen auf (51 % Verhaltensauffälligkeiten bei unbeachteten Kindern, 31 % bei beachteten).

// **Unsicherheiten und Sorgen** der Eltern legen den Schluss nahe, dass sich diese auch auf die Gefühlswelten der Kinder übertragen. Diese sind **häufiger gestresst, besorgt und haben Wutanfälle**.

// Die **Kinder unfokussierter, gestresster Eltern** klagen häufiger über **somatische Beschwerden**: Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit. (Fokussiert: 66 % ohne Beschwerden, unfokussiert: 57 % ohne Beschwerden)

Ursache und Wirkung

Worauf Achtsamkeit beruht – und was sie bewirkt.



Das

Fazit



Fazit + praktische Anleitung

- // **Achtsamkeit, Fürsorge und Geborgenheit** in der Familie sind der Grundstein für eine gesunde Entwicklung.
- // Nicht nur die Quantität, sondern vor allem **die Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit** spielt eine Rolle für das Achtsamkeitsempfinden und die Entwicklung der Kinder.
- // Eltern können **nicht alles gleichzeitig** leisten: Vielfältige Anforderungen erfordern **klare Grenzen**:
 - // Feste Zeiten für die Familie einplanen
 - // Während der gemeinsamen Familienzeit sind das Handy und der Laptop auch für Eltern tabu.
 - // Eltern brauchen auch einmal **Zeit für sich**.
- // Etwa ein Fünftel aller Eltern fühlt sich in seiner Rolle unsicher und gestresst.
 - // Eltern müssen ihre **Unsicherheiten überwinden** und sich gegebenenfalls **Unterstützung** holen:
 - // Klare Strukturen und Rituale schaffen
 - // Entlastung durch Partner und Familie



Vielen

Dank

Kontakt
Bayer Vital GmbH
Unternehmenskommunikation
51366 Leverkusen
Tel. +49 214 30-1

Kontakt
Pressebüro Bepanthen-Kinderförderung
Tel. +49 211 9541-2788
pressekontakt@kinderfoerderung-bepanthen.de