



Bayer Vital GmbH
Unternehmenskommunikation
51366 Leverkusen
Deutschland
Tel. +49 214 30-1
www.news.bayer.de

Presse-Information

Bepanthen-Kinderförderung und Universität Bielefeld werten Achtsamkeitsstudie weiter aus. Im Fokus: die Elternperspektive

„Manchmal wird mir das alles zu viel“: Wenn der Alltag die Familie bedroht

- Studie der Bepanthen-Kinderförderung belegt: Mangelnde Achtsamkeit der Eltern hat direkte Auswirkungen auf Verhalten und emotionale Gesundheit ihrer Kinder
- Schirmherrin Katia Saalfrank plädiert für mehr Beziehungszeiten im Alltag von Familien und gemeinsame Rituale im Familienleben
- Bepanthen-Kinderförderung und „Die Arche“ beraten Eltern zum Thema Achtsamkeit

Leverkusen, 24. April 2018 – Als 2017 die Studie „Achtsamkeit in Deutschland: Kommen unsere Kinder zu kurz?“ von der Universität Bielefeld im Auftrag der Bepanthen-Kinderförderung veröffentlicht wurde, überraschte das Ergebnis, dass sich fast jedes dritte Kind und jeder fünfte Jugendliche von seinen Eltern nicht beachtet fühlt.

Nun wurden in einem zweiten Schritt die Daten der ebenfalls befragten 1.091 Eltern ausgewertet. Dabei wird sichtbar, wie sich durch die Anforderungen des Elternseins Spannungsfelder eröffnen und die Achtsamkeit innerhalb der Familie nachlässt. Die Art, wie Eltern mit diesen Herausforderungen umgehen, kann Konsequenzen für ihre Kinder haben.

Der Leiter der Studie, Sozialpädagoge Prof. Dr. Holger Ziegler, sieht gesunde Familienbeziehungen als entscheidend für die Persönlichkeitsentwicklung: „Die Familie ist Basis einer ‚Liebes-Sorge-Beziehung‘. 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.“

Wie sehen Eltern ihr Familienleben?

Die gute Nachricht zuerst: Die Gesamtauswertung der Ergebnisse zeigt, dass die Mehrheit der Eltern ihren Beitrag zu einem achtsamen Familienleben als positiv einschätzt – und darin von der großen Mehrheit der Kinder bestätigt wird. Jedoch wurden auch Missstände im familiären Achtsamkeitserleben aufgedeckt. Prof. Dr. Ziegler warnt: „Bei jeder zehnten Familie ist die Frage zu stellen, ob sie im Sinne einer ‚Liebes-Sorge-Beziehung‘ überhaupt noch als solche betrachtet werden kann.“

Nach Auswertung der Elternperspektive befinden Eltern sich häufig in einem deutlichen Spannungsfeld zwischen Familie, Partnerschaft und Selbstverwirklichung. Auch wenn sich die meisten im Großen und Ganzen in ihrer Rolle als Mutter oder Vater sicher fühlen, berichten doch viele der Befragten von Unsicherheiten und Belastungen in ihrem Familienleben: 20 Prozent der Befragten glauben, dass sie kein gutes Vorbild für andere Eltern sind, 19 Prozent geben an, ihre eigenen Erwartungen bei der Kindererziehung nicht zu erfüllen, und 15 Prozent der Befragten fühlen sich bei der Erziehung alleingelassen.

Hinzu kommt Stress als weiterer ernst zu nehmender Belastungsfaktor. 17 Prozent aller befragten Eltern geben an, durch ihre Elternrolle gestresst zu sein. In weiter gefasstem Umfeld wird dies noch deutlicher, denn 32 Prozent empfinden dauerhafte Belastung durch beruflichen Ärger, der sie auch in der Freizeit nicht loslässt, und ganze 45 Prozent leiden dauerhaft unter Ärger im privaten Umfeld. Das hat Auswirkungen: Fast die Hälfte der stressbelasteten Eltern berichtet, dass sie sich häufig niedergeschlagen oder erschöpft fühlt. Dies trifft nur für rund ein Fünftel der nicht gestressten Eltern zu. Im Extremfall wirkt sich dies sogar auf die Lebenszufriedenheit aus: 11 Prozent der Eltern haben kein gutes Gefühl, wenn sie über ihr Leben nachdenken.

Mangelnde Achtsamkeit hat direkte Auswirkungen

Über diese Faktoren hinaus haben auch Zeitmangel und Multitasking maßgeblich negativen Einfluss auf die Achtsamkeit von Eltern – für ihre Kinder und sich selbst. Von Kindern empfundene Missachtung hat belegbare Auswirkungen auf ihre Entwicklung.

41 Prozent der Kinder, die von ihren Eltern nur wenig Beachtung erhalten, zeigen deutliche Verhaltensauffälligkeiten, wie beispielsweise häufigen Streit, Mobbing anderer

Kinder, Lügen und Wutanfälle. Bei beachteten Kindern tritt ein solches Verhalten deutlich seltener auf. Die Schirmherrin der Bepanthen-Kinderförderung, Familienberaterin Katia Saalfrank, weiß: „Fehlende Achtsamkeit bedeutet auch das Übersehen und Übergehen der Zeichen und Signale, die uns unsere Kinder geben, wenn sie einen Mangel an Achtsamkeit empfinden. Dies kann sich zum Beispiel in starken Wutausbrüchen oder Verweigerung äußern. Der gesamte Familienalltag wird dann häufig zum Kampf.“

Sind Eltern unfokussiert und erledigen sie viele Dinge gleichzeitig und in Eile, scheinen ihre Kinder die mangelnde Aufmerksamkeit besonders deutlich zu empfinden. Manche von ihnen reagieren körperlich darauf: 43 Prozent der Kinder unfokussierter Eltern klagen häufig über Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Übelkeit. Bei Kindern fokussierter Eltern sind solche somatischen Beschwerden seltener zu beobachten.

Auch schätzen Eltern ihr Einfühlungsvermögen nicht immer richtig ein: Weniger als ein Drittel der Befragten bestätigte, ihren Kindern immer genau zuzuhören. Dagegen geht die Hälfte aller Kinder davon aus, dass dies der Fall ist. Gleichzeitig sind die allermeisten Eltern der Ansicht zu wissen, was in ihren Kindern vor sich geht. Die Kinder sind hier deutlich skeptischer.

Unsicherheit in der Elternrolle

Die alltägliche Herausforderung durch familiäre Spannungsfelder und die daraus entstehenden Belastungsfaktoren können dazu führen, dass Eltern sich in ihrer Rolle unsicher fühlen. 39 Prozent der Eltern, die sich in ihrer Rolle sicher fühlen, berichten, dass sie mit der Organisation des Familienalltags gut zurechtkommen. Jedoch können nur 10 Prozent der unsicheren Eltern dies für sich bestätigen. 14 Prozent fühlen sich sogar manchmal überfordert, im Gegensatz zu nur 2 Prozent bei den sicheren Eltern.

Zusätzlich sorgt sich die Hälfte der Eltern, die in ihrer Rolle unsicher sind, ihre Kinder nicht ausreichend zu fördern. Bei Eltern, die sich sicher sind, sind es nur 28 Prozent. Ob ihre Kinder sie genug mögen, steht für 80 Prozent der sicheren Eltern außer Frage. Wie tief die Verunsicherung in der Elternrolle sein kann, wird sichtbar, wenn nur etwa die Hälfte der unsicheren Eltern dies für sich bestätigen kann.

Unsicherheiten und Sorgen der Eltern können sich auf die Gefühlswelten ihrer Kinder übertragen: Etwa die Hälfte der unsicheren Eltern berichtet, dass ihre Kinder häufiger

gestresst wirken und Wutanfälle haben. Dagegen sind es bei sicheren Eltern jeweils weniger als ein Drittel. Hinzu kommt die geringere Kooperationsbereitschaft der Kinder. Nur ein Drittel der unsicheren Eltern beschreibt die eigenen Kinder als folgsam. Von den sicheren Eltern bestätigt dies etwa die Hälfte. Darüber hinaus zeigen Kinder unsicherer Eltern tendenziell eine geringere allgemeine Hilfsbereitschaft und ein Drittel verfügt nur über ein eingeschränktes Empathievermögen.

Fühlen Mütter oder Väter sich darüber hinaus durch die Elternschaft stark belastet, kann dies Einfluss auf die Lebenszufriedenheit ihrer Kinder haben: So bestätigten nur 22 Prozent der Kinder stark belasteter Eltern eine hohe Lebenszufriedenheit, im Gegensatz zu 36 Prozent der Kinder moderat belasteter Eltern.

Prof. Dr. Ziegler sieht diese Entwicklung mit Sorge: „Die Auswirkungen mangelnder Achtsamkeit auf die Lebenszufriedenheit und die Empathiefähigkeit der befragten Kinder scheinen besorgniserregend. Die daraus resultierende Entwicklung kann nicht nur zu einem Problem für die Heranwachsenden selbst, sondern für unsere gesamte Gesellschaft werden. Empathiefähigkeit ist ein zentraler Wert und eine Säule unserer Gemeinschaft, die für unser Zusammenleben wichtig ist.“

Zu wenig Zeit

Positiv zu werten ist, dass drei Viertel der befragten Eltern die Bedürfnisse ihrer Kinder für wichtiger als die eigenen ansehen. Fast zwei Drittel geben ebenfalls an, dass die Kinder ihren Terminplan bestimmen. Vor dem Hintergrund des Alltagslebens, das neben der Familie vor allem auch durch den Beruf bestimmt wird, öffnet sich hier ein Spannungsfeld, das starke Belastungen für die ganze Familie mit sich bringen kann.

Dementsprechend wünschen sich rund zwei Drittel aller befragten Kinder, dass ihre Eltern mehr Zeit für sie hätten. 60 Prozent der Eltern möchten ebenfalls gerne mehr Zeit mit der Familie verbringen. Allerdings merken 43 Prozent der Eltern auch an, dass sie gerne mehr kinderfreie Zeit für sich selbst, und 58 Prozent, dass sie gerne mehr kinderfreie Zeit mit ihren Partnern hätten.

Klare Strukturen und Rituale

Die zweite Stufe der Studiaauswertung zeigt klar den Zielkonflikt, vor dem Eltern häufig stehen: Wie kann es gelingen, alle Ansprüche miteinander zu vereinbaren? Katia Saalfrank weiß: „Es müssen klare Prioritäten gesetzt werden. Allen gleichzeitig gerecht werden zu wollen, führt nicht zu einer Entlastung. Im Gegenteil: Das Stresslevel und damit einhergehende Konflikte werden so gefördert.“ Sie rät Eltern, in ihrem Alltagsleben Qualitätszeiten für die Familie einzurichten, in denen die Kinder die volle Aufmerksamkeit ihrer Eltern genießen. „Die Familie sollte gemeinsam feste Zeiten füreinander einplanen. Während dieser gemeinsamen Familienzeit sind Handy und Laptop für Kinder und für Eltern tabu. Darüber hinaus schaffen auch gemeinsame Rituale, wie das abendliche Vorlesen bei kleineren Kindern oder das gegenseitige Erzählen der Erlebnisse des Tages bei größeren Kindern, Raum für gegenseitige Achtsamkeit. Nicht vergessen werden darf dabei, dass Eltern auch einmal Zeit für sich brauchen, um zu regenerieren.“

Bepanthen-Kinderförderung unterstützt Arche-Kinder

Bernd Siggelkow, Gründer des Kinder- und Jugendhilfswerks „Die Arche“, kennt diese Konflikte und ihre Entstehung aus langjähriger Erfahrung: „Achtsamkeit, Fürsorge und Geborgenheit in der Familie sind die Grundsteine einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung. Aber manche Eltern können das nicht alles leisten. Die Arche sieht sich daher in ihrer Arbeit als Ergänzung zur Familie und bietet hierfür Rat und Unterstützung an.“ In diesem Jahr richtet sich das Förderprogramm der Bepanthen-Kinderförderung speziell an die Eltern benachteiligter Kinder: Im Rahmen eines Elternfrühstücks in der Arche Berlin-Hellersdorf berät Diplom-Pädagogin Katia Saalfrank Eltern zum Thema Achtsamkeit.

Die Bepanthen-Kinderförderung setzt sich seit 2008 für sozial benachteiligte Kinder in Deutschland ein und unterstützt die Arche mit Förderprogrammen und jährlichen Geldspenden. Im zweijährlichen Rhythmus führt sie gemeinsam mit der Universität Bielefeld eine Sozialstudie durch, mit dem Ziel, jeweils aktuelle Problemfelder in der Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen zu identifizieren. Die gewonnenen Erkenntnisse werden in Zusammenarbeit mit Pädagogen der Arche in Förderprogramme für sozial benachteiligte Kinder umgesetzt.

Weitere Informationen finden Sie unter www.kinderfoerderung.bepanthen.de

Über Bayer

Bayer ist ein weltweit tätiges Unternehmen mit Kernkompetenzen auf den Life-Science-Gebieten Gesundheit und Agrarwirtschaft. Mit seinen Produkten und Dienstleistungen will das Unternehmen den Menschen nützen und zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Gleichzeitig will der Konzern Werte durch Innovation, Wachstum und eine hohe Ertragskraft schaffen. Bayer bekennt sich zu den Prinzipien der Nachhaltigkeit und handelt als „Corporate Citizen“ sozial und ethisch verantwortlich. Im Geschäftsjahr 2017 erzielte der Konzern mit rund 99.800 Beschäftigten einen Umsatz von 35,0 Milliarden Euro. Die Investitionen beliefen sich auf 2,4 Milliarden Euro und die Ausgaben für Forschung und Entwicklung auf 4,5 Milliarden Euro. Weitere Informationen sind im Internet zu finden unter www.bayer.de

Die Bayer Vital GmbH vertreibt die Arzneimittel der Divisionen Consumer Health und Pharmaceuticals sowie die Tierarzneimittel der Geschäftseinheit Animal Health in Deutschland. Mehr Informationen zur Bayer Vital GmbH finden Sie unter: www.gesundheit.bayer.de

Ihre Ansprechpartnerin:

Regina Gropp, Tel. +49 214 30-51353, Fax: +49 214 30-58270

E-Mail: regina.gropp@bayer.com

Mehr Informationen unter presse.bayer.de

Folgen Sie uns auf Twitter: twitter.com/BayerPresse_DE

rg (2018-0094)

Zukunftsgerichtete Aussagen

Diese Presseinformation kann bestimmte in die Zukunft gerichtete Aussagen enthalten, die auf den gegenwärtigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung von Bayer beruhen. Verschiedene bekannte wie auch unbekannt Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächlichen Ergebnisse, die Finanzlage, die Entwicklung oder die Performance der Gesellschaft wesentlich von den hier gegebenen Einschätzungen abweichen. Diese Faktoren schließen diejenigen ein, die Bayer in veröffentlichten Berichten beschrieben hat. Diese Berichte stehen auf der Bayer-Webseite www.bayer.de zur Verfügung. Die Gesellschaft übernimmt keinerlei Verpflichtung, solche zukunftsgerichteten Aussagen fortzuschreiben und an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.