

VON RALF HICKETHIER

Autismus ist eine seltene psychiatrische Erkrankung, die „eigentlich“ nur sehr wenige betrifft. Dass es so aussieht, als hätte sie in unserer Gesellschaft massiv zugenommen, hängt für mich mit einem „Kult der Freiheit“ und des „Abstands voneinander“ zusammen: „Mach“, was du willst, aber lass' mich dafür in Ruhe“. Für mich ist ein großer Teil dieser Entwicklung in Wirklichkeit aber ein Pseudoautismus, der allerdings genauso die Gesundheit und das Wohlergehen beeinträchtigen kann wie „echter“.

Der Punkt ist: Wir können alle etwas tun, ganz ohne Therapien. Wir müssen im Alltag wieder viel mehr miteinander machen, und das in der Familie auch auf eine körperliche Weise. Nachdem die Eltern ihren Kindern so Halt und Sicherheit gegeben haben, ist es möglich und sinnvoll, ihnen Schritt für Schritt, Monat für Monat auch beizubringen, dass eine Beziehung von Mensch zu Mensch keine Einbahnstraße bleiben muss.

Körperlichkeit ist entscheidend für die Entwicklung des Vertrauens zwischen Eltern und ihren Kindern. Das Stillen bietet sich hier als eine ideale Form der Mutter-Kind-Verbindung an; es stellt eine sehr innige, elementare Beziehung von Mensch zu Mensch her. Körperliche Nähe sollten Eltern mit ihren Babys jedoch nicht nur zur Nahrungsaufnahme herstellen, sondern auch schon, bevor es danach schreit. Obwohl: Selbst für viele Erwachsene geht die Liebe durch den Magen. Wir können es einem unter zwei Jahre alten Kleinkind also nicht übelnehmen, dass es nach zwei Befriedigungen strebt: körperliche Nähe bei der geliebten Mama und die Lust der Nahrungsaufnahme.

Aus dieser dem Kind gegebenen Unsicherheit heraus haben Eltern dann die Pflicht und das Recht, ihm schrittweise beizubringen, dass es sich mit zunehmendem Alter auch immer besser nach ihnen richten kann und muss. Ordnen sich die Eltern – aus Liebe – immer sofort und prompt jedem Wunsch ihres Kleinen unter, dann muss das arme Kind glauben, die Welt ist so: Es geht nur um das, was mir gerade einfällt und wozu ich in diesem Moment Lust habe. Man kann auch aus Liebe Fehler machen, sogar besonders große.

Grundlagen richtig legen

Die Ausbildung einer zwischenmenschlichen Beziehungsfähigkeit – das Gegenteil von Autismus – braucht also einerseits das Miteinander und -tun von Eltern und Kindern – je jünger Letztere sind, desto mehr auf eine körperliche Weise, also beim Stillen, bei alltäglichen Berührungen nebenbei, einem Streichen über den Kopf, beim Kuscheln und Kämpfen. Ein Familienbett kann ein solches Beieinandersein erleichtern und den ewigen Kämpfen, ob und wann ein Kind zu Mama und Papa ins Bett darf, mit einem Mal die Nahrung entziehen.

Aber dann müssen andererseits die Rollen und Positionen in der Familie klar geregelt sein: Mama und Papa sind der Boss, und das Kind ist ihr Schützling. Er darf sich nicht einfach nach Belieben zwischen sie drängeln, aus Spaß vielleicht schon, aber die Eltern entscheiden, wann dafür Zeit und Gelegenheit ist. Und das tun sie mit einer guten Mischung aus mütterlicher bzw. väterlicher Geduld und ruhiger Bestimmtheit. Erst recht, wenn ihr Kind unruhig und laut wird. Denn dann braucht es umso mehr ein festes und stabiles Eltern-Gegenüber, das seine aufgewühlten Emotionen auffangen kann.

Mehr körperlich, mit dem Klang der Stimme, mit Blicken und Gesten als mit Worten sagen sie ihrem Baby: „Du bist bei uns geborgen, Mama und Papa passen auf dich auf.“ Das gibt dem Kind Rückhalt und Sicherheit. Und sicher muss natürlich auch sein, dass es seine Nahrung noch bekommt, wenn nicht jetzt, dann bald. Ungefähr ab dem achten Monat können Eltern ihren Kindern zumuten, ein wenig zu war-

Die Nähe, die Vertrauen schafft

Wahre Liebe zu den Kindern zeigt sich, wenn Eltern auch mal Nein sagen. Und das nutzt auch der Gesellschaft, meint SZ-Autor Ralf Hickethier.



Das Stillen ist nicht nur ein Akt der Ernährung, sondern schafft auch Nähe – und damit Vertrauen.

Foto: 123RF.com

ten. So können diese lernen, zu vertrauen und sich auszuliefern an das, was der geliebte Mensch gleich tun wird. In welcher existenziell tiefen Böden dieses Bedürfnis in uns wurzelt, zeigt sich auch daran, dass es in seelischer Hinsicht den Höhepunkt des Liebesspiels zwischen Erwachsenen ausmacht.

Wer Vertrauen nicht in seiner Kindheit lernen konnte, kann nicht wirklich lieben. Er wird sich immer die Frage stellen, ob er auch genug zurückerbekommt, ob sich die Liebe für ihn überhaupt noch lohnt. Wer schon zu seinem Baby Abstand hält, zerstört Liebe und erzeugt Misstrauen. Das führt schließlich in die total atomisierte und individualisierte Gesellschaft. Wer nicht als Kind lernen musste, auch einmal zu warten oder gar ein klares „Nein, jetzt nicht!“ zu ertragen und dabei trotzdem seinen Eltern weiter oder bald wieder neu vertrauen konnte, weil sie stark waren, ruhig und zuverlässig – und das insgesamt mehr beim Ja als beim Nein, aber eben auch beim Nein –, kann das später – ja, immer noch nachlernen. Hauptsache, er findet eine echte Liebe und behält sie. Sie sehen, ich bin Optimist, und das empfehle ich auch

Ihnen, denn das Leben ist von allein manchmal sowieso schwer genug.

Einem älteren Kind, das nachts allein immer noch Angst hat und bei den Eltern schlafen will, könnten die Eltern ihre starke Position als Anführer der Familie verdeutlichen, indem sie sagen: „Wenn es dir hier zu eng ist und du nicht ruhig neben

Man kann auch aus Liebe Fehler machen, sogar besonders große.

Ralf Hickethier
Pädagogischer Psychologe, SZ-Kolumnist



mir liegenbleiben kannst, kannst du gern wieder in dein eigenes Bett gehen. Entscheide dich!“ Das Besondere an der elterlichen Liebe muss sein, dass sie auch führt, dass sie dem Nachwuchs Orientierung und Rahmen gibt. Haben Kinder gelernt, selbstverständlich ihren Eltern zu gehorchen, weil sie mit Sicherheit immer wieder erleben konnten, dass diese sie lieben, können sie sich später in der Kita und in der Schule ein-, unter- und auch überordnen. Letzteres haben sie bei ihren Eltern erlebt und

manchmal, zum Beispiel beim Spielen durften sie es ja auch selbst, und sie konnten es wertschätzen und einordnen, weil das Gegenteil, das Den-Eltern-Folgen, die Haupttrichtung der Beziehungen in der Familie ausgemacht hat.

Und das muss auch so sein, weil wir Menschen das Selbst-Bestimmen-Wollen“ von allein können. Das Gegenteil, das Sich-in-Notwendigkeiten-einfügen-können, müssen wir aber mühsam lernen, gegen unsere Natur sozusagen. Wann und wie sollen wir das tun, wenn nicht als kleine Kinder von unseren Eltern? Sie können von Anfang an die Lebensweichen richtig stellen.

Das Um- und Neulernen von Liebe und Vertrauen ist zwar immer noch möglich, solange Menschen leben, aber es ist entschieden schwieriger und schmerzhafter, als es gleich richtig zu lernen. Da Eltern und Kinder im Leben sowieso noch genug Fehler machen werden, auch im Umgang miteinander (so ist das Leben nun mal), wäre es natürlich ideal, wenn die Grundlagen – Beziehungsfähigkeit durch Vertrauen – von vornherein richtig gelegt wären und das tragen könnten.

Nachschlag für alte Sparverträge

Bei alten Banksparverträgen, die heute fällig werden, können Verbraucher auf Nachschlag hoffen. „Wer vor zehn oder zwanzig Jahren einen solchen Vertrag abgeschlossen hat, bekam dafür anfangs häufig vier Prozent Zinsen und mehr“, erklärt Niels Nauhauser von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. „Damit die Kunden die lange Vertragslaufzeit von oft bis zu 25 Jahren einhalten, haben die Banken Bonuszinsen versprochen, die erst bei Vertragsende ausgezahlt werden.“

Was viele nicht wissen: Seit Vertragsabschluss wurde die jährliche Verzinsung der Verträge dem sinkenden Zinsniveau angepasst. Daher ist die Auszahlungssumme deutlich niedriger als in den Modellrechnungen bei Abschluss ausgewiesen. Laut der Rechtsprechung des Bundesgerichtshofs müssen die Banken allerdings einen nachvollziehbaren Referenzzins nennen. Verboten ist es den Geldinstituten auch, das Anpassungsrecht zum eigenen Vorteil zu missbrauchen. Verbraucher sollten daher einen kritischen Blick in ihre Unterlagen werfen, rät Nauhauser. „Zinsklauseln mit dem Zusatz ‚zur Zeit‘ sind oft angreifbar. Dann muss die Bank offenlegen, nach welchem Referenzzins sie die Zinsen angepasst hat.“ Das Verhältnis von Sparzins zu Referenzzins müsse dabei über die Laufzeit gleich bleiben. (dpa)

Große Preise in kleiner Schrift sind erlaubt

Grundpreise in Supermärkten dürfen in einer zwei Millimeter kleinen Schrift angegeben werden. Eine solche Schriftgröße sei für Verbraucher noch deutlich lesbar, entschied der Bundesgerichtshof in einem gestern veröffentlichten Urteil. Die Richter wiesen damit eine Klage der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen gegen den Discounter Netto ab.

Netto hatte auf Preisschildern die Grundpreise wie den Kilopreis für Steaks in einer Zwei-Millimeter-Schrift in umrandeten Kästchen angegeben. Das könne niemand mehr lesen, befanden die Verbraucherschützer und klagten. Die Grundpreise seien kontrastreich und übersichtlich dargestellt, urteilte der BGH. Dass sich Käufer eventuell bücken müssten, um die Preise in den unteren Regalen lesen zu können, stehe der Beurteilung nicht im Wege. (dpa)

■ Az.: IZR 30/12)

Jetzt schon an den Winter denken

Hausbesitzer, die mit Pellets heizen, sollten jetzt ihre Lager auffüllen, rät die Verbraucherzentrale Sachsen. „Ein Kilogramm Holzpellets kostet derzeit durchschnittlich 26,48 Cent“, sagt Energieexperte Roland Pause. Daraus resultiere ein Preis für eine Kilowattstunde (kWh) von rund 5,40 Cent. Anfang dieses Jahres lagen diese Preise rund 10 Prozent höher.

Damit haben Pellets gegenüber Erdgas (6,89 Cent/kWh) und Heizöl (7,84 Cent/kWh) einen deutlichen Vorteil. Regional schwanken die Preise geringfügig, beispielsweise bei einer Abnahmemenge von sechs Tonnen pro Tonne zwischen 263 und 267 Euro. Die CO₂-Bilanz bei der Verbrennung fällt neutral aus, da nur die Menge an CO₂ freigesetzt wird, die während der Wachstumsphase in das Holz eingelagert wurde.

web www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

Viele Pflanzen sind noch zu retten

Regen und Hagel haben große Schäden hinterlassen – und viel Arbeit für die Hobbygärtner.



Mein Gartentipp
VON WOLFGANG FRIEBE

digten Pflanzenteile ausschneiden, der Rest wächst meist wieder neu. Abgeblühte und durch den Regen geschädigte Blüten schneidet man immer wieder aus, damit die Neubildung angeregt wird. Wenn die Pflanzen einen sonst wüchsigen Eindruck vermitteln, sollte man mit leichten Düngergaben das Wachsen unterstützen. Ähnlich verhält es sich mit den Kübelpflanzen. Auch diese haben einen enormen Nachholbedarf.

Die Rosen sind meist mit der ersten Blüte am Ende. Die verblühten Blumen schneidet man entweder kurz unter der Blüte oder bei besonders langen Trieben auch etwas tiefer ab. Dann bilden sich noch ein-

mal neue Blumen. Das Gleiche gilt für die meisten Stauden. Allerdings sollte man aus übertriebenem Ordnungssinn nicht jetzt schon alles Grün der Stauden abschneiden. Die grünen Blätter sind wichtig, um für die Pflanze Reservestoffe zu bilden. Durch den vielen Regen können auch viele Nährstoffe ausgewaschen worden sein. Eine Nachdüngung in flüssiger Form ist ratsam. Gehölze sollten aber nach Mitte Juli nicht mehr gedüngt werden, um das Ausreifen der Triebe noch sicher zu gewährleisten.

Und noch ein Nachtrag zu meiner Kolumne in der vergangenen Woche, bei der es um pflanzliche Urlaubsmitbringsel ging. Generell ist es untersagt, aus Ländern außerhalb der EU Pflanzen und Pflanzenteile einzuführen. Geringe Ausnahmen gelten für die Mittelmeerländer, im Zweifelsfall erkundigen Sie sich bei den Zollbehörden oder den Pflanzenschutzämtern.

■ Wolfgang Friebe ist Gartenmeister im Dresdner Schloss Pillnitz. Haben auch Sie eine Frage an ihn? Schreiben Sie an die Sächsische Zeitung, Leserbriefe, 01055 Dresden oder eine Mail an sz.expertentipp@ddd-v.de

Reise durch den Körper

Wer schlecht einschlafen kann, muss seine Gedanken ablenken. Das lässt sich sogar trainieren.



Ein schöner Platz für Schlafübungen. Notfalls geht das auch im Bett. Foto: dpa

Einschlafstörungen lassen sich meist überwinden, wenn im Kopf kreisende Gedanken unterbrochen werden. „Schicken Sie Ihre Gedanken auf eine Reise durch Ihren Körper“, empfiehlt Uschi Moriabadi von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. „Lenken Sie dafür Ihre Gedanken zuerst in Ihre Füße: Wie fühlen sich Ihre Füße an, Ihre Unterschenkel, Ihre Oberschenkel?“ Anschließend reisen die Gedanken weiter in Richtung Gesäß, zur Lendenwirbelsäule und in den Bauchraum.

„Geben Sie mit jeder Ausatmung Spannung ab“, rät Moriabadi. „Beobachten Sie, wie sich Ihr Bauch langsam hebt und senkt, und lassen Sie mit jedem Absenken auch etwas von Ihrer Anspannung gehen.“ Dann geht es weiter zu Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule und Schultern.

Wer möchte, kann seinen Kopf dann leicht von rechts nach links drehen. „Nach einem kurzen Moment lenken Sie nun Ihre Gedanken von den Schultern zu den Armen und herunter zu Ihren Händen“, erläutert die Diplom-Sportlehrerin. „Lassen Sie Arme und Hände sanft in die Unterlage sinken.“ Je öfter man sich auf eine solche Reise begeben, desto leichter könne man Verspannungen entdecken und durch gezieltes Entspannen überwinden. (dpa)