
GELINGENDES ZUSAMMENLEBEN VON ELTERN UND KINDERN IN BEZUG AUF SCHULE

MEINE ERFAHRUNGEN MIT MEINEM SOHN

AUTORIN: BEATRIX KAPS

MAIL: MAIL@BEATRIXKAPS.DE

DATUM: 26.3.2019

INHALTSVERZEICHNIS

ABSCHLUSSARBEIT POSITIVE PSYCHOLOGIE LEVEL 1	1
PERSÖNLICHES PORTFOLIO	1
AUTORIN: BEATRIX KAPS	1
DATUM: 26.3.2019	1
1 EINLEITUNG	3
1.1 Vorgeschichte	3
2 ANWENDUNGSBEREICHE UND ZIELE DES PROGRAMMS	3
2.1 Eingangsübung als Anstoss für die Interventionen	4
2.2 Die Interventionen und deren Ziele	6
2.2.1 Der Positive Tagesrückblick	6
2.2.2 Achtsamkeitsübungen	6
2.2.3 Mini-Urlaub	7
2.2.4 Expressives Schreiben	7
3 FRAGEBÖGEN UND MESSUNGEN	8
3.1 Fragebögen	8
3.2 Zusätzliche Messinstrumente	9
4 DURCHFÜHRUNG UND ERFAHRUNGEN	9
4.1 Woche 1 bis 3	9
4.2 Woche 3 bis 4	10
4.3 Woche 4 bis 6	10
4.4 Woche 7 bis 9 – Weihnachtsferien	11
4.5 Woche 10 bis 16	11
4.6 Auswertungen	12
5 AUSBLICK	14
5.1 Persönliche Erkenntnisse	14
5.2 Ideen für die Zukunft	15
5.3 Danksagung	16
6 LITERATURVERZEICHNIS	17
7 ANHANG	18
7.1 Fragebogen in Anlehnung an SPANE für die Eltern	18
7.2 Fragebogen in Anlehnung an SPANE für die Kinder	19

1 EINLEITUNG

Im Kurs Positive Psychologie – Level 1 habe ich mich dafür entschieden als Abschlussarbeit ein persönliches Portfolio zu erstellen, da ich mir erhoffte durch selbst ausprobierte Interventionen, authentisch erlebte Erfahrungen an meine späteren Kursteilnehmer weitergeben zu können. In erster Linie sehe ich in darin jedoch die Chance mich weiterentwickeln zu können und meiner Familie ein Benefit zukommen zu lassen.

Die Themenfindung ergab sich bereits im ersten Kursblock bei einer Intervention, in der ich zusammen mit einer Kurspartnerin die Füllstände für meine psychischen Grundbedürfnisse im Zusammenleben mit meinem inzwischen 11-jährigen Sohn anschaute. Ab dieser Übung war mir klar, in unserer Beziehung muss etwas geschehen, gerade wenn es um das Feld „Schule“ geht, welches, wie im Alltag wahrscheinlich aller Eltern mit schulpflichtigen Kindern, sehr dominant ist. Um die Ausgangssituation und den Beweggrund für dieses Portfolio beschreiben zu können, will ich kurz meine Familie und speziell meinen Sohn vorstellen.

1.1 VORGESCHICHTE

Als vierköpfige Familie leben wir auf dem Land im Allgäu. Aus pragmatischen Gründen haben wir uns nach der Geburt unserer Kinder für eine traditionelle Rollenverteilung entschieden. Das heißt, mein Mann arbeitet Vollzeit als IT-Spezialist, ich, als Ärztin, arbeite Teilzeit redaktionell von zu Hause aus und zunehmend seit ein paar Jahren freiberuflich im Präventionsbereich. Die flexible Arbeitszeiteinteilung erlaubt es mir nach Schulschluss die meiste Zeit unsere beiden Kinder zu betreuen. Das bedeutet gleichzeitig, dass schulische Angelegenheiten auch hauptsächlich bei mir landen. Zum Zeitpunkt meiner Interventionen sind unsere zwei Kinder, Tochter und Sohn, 13 und 11 Jahre alt. Bei der Tochter läuft es im schulischen Bereich ohne große Auffälligkeiten. Bei dem Sohn hingegen gestaltete sich das Zusammenleben im schulischen Kontext, vor allem in den letzten beiden Schuljahren, als schwierig. Er litt in der 2. und 3. Klasse zunehmend an Bauchschmerzen, die nach gründlicher somatischer Abklärung als psychosomatisch diagnostiziert wurden. Nach Hinzuziehen der Schulpsychologin und einer ausführlichen Testung wurde er als hochbegabt eingestuft. Auf dringendes Anraten und auch auf seinen Wunsch hin, wurde er zu Beginn des letzten Schuljahres von der 3. Klasse direkt in die 5. Klasse Gymnasium versetzt. Der große Sprung ohne einer professionellen Begleitung erwies sich als sehr schwierig, weshalb mein Sohn und ich im letzten Schuljahr eine Spirale des „ganz normalen Schulalltags-Wahnsinns“ erlebten, der in vielen Familien beschrieben wird, nur in einer sehr rasanten Entwicklung und einem extremen Ausmaß: Da waren viele Ängste von meiner Seite und das Bedürfnis meinen Sohn vor dem Gefühl zu versagen zu bewahren, gepaart mit der Verantwortung sein Potenzial auszuschöpfen und gleichzeitig dem empfundenen Druck, die Entscheidung des Überspringens nach außen rechtfertigen zu müssen, am besten durch Erfolgsberichte. Diese Ängste und übertriebene Fürsorge führten dazu, dass ich das Ruder in Sachen Schule sehr stark an mich gerissen hatte, in der Absicht ihm zu helfen. Das Ergebnis war allerdings, dass Ferdinand seinerseits immer mehr in die Verweigerung ging. Die Abwärtsspirale war somit eröffnet.

Ein Gesprächstermin bei einer Hochbegabtenberatungsstelle in der zweiten Schuljahreshälfte der 5.Klasse hat diese Spirale aufgezeigt. Mir war klar, dass die psychischen Grundbedürfnisse Autonomie und Kompetenz bei Ferdinand von uns viel zu kurzgehalten wurden. Dementsprechend habe ich seit dem Sommer versucht mein Verhalten zu ändern. Als ich im Level 1-Kurs der Positiven Psychologie im ersten Block in einer Übung, die im Folgenden als Messinstrument und Intervention noch detailliert beschrieben wird, die psychischen Grundbedürfnisse im Zusammenleben mit meinem Sohn zusammen mit einer Kurskollegin genauer anschaute, wurde mir allerdings erst richtig bewusst, welches tatsächlich meine Bedürfnisse sind, und welche seine. Überraschend für mich war, dass letztendlich alle drei betrachteten Grundbedürfnisse - Autonomie, Kompetenz und Beziehung - bei mir in dem beschriebenen Kontext gelitten hatten, dementsprechend auch mein gesamtes Wohlbefinden. Somit war klar, das Thema meiner Abschlussarbeit war das gelingende Zusammenleben mit meinem Sohn in Bezug auf Schule. Wichtig erschien mir, dass die Interventionen tatsächlich bei mir ansetzten, da ich nicht die Therapeutin meines Kindes sein wollte und konnte. Aber ich habe meinem Sohn davon berichtet, dass ich mein neu erworbenes Wissen aus dem Kurs an mir ausprobieren und anwenden wollte um unser Zusammenleben wieder positiver werden zu lassen.

2 ANWENDUNGSBEREICHE UND ZIELE DES PROGRAMMS

2.1 EINGANGSÜBUNG ALS ANSTOSS FÜR DIE INTERVENTIONEN

Am Anfang des persönlichen Portfolios stand die bereits erwähnte Übung zu psychischen Grundbedürfnissen im 1. Block des Kurses. Ich sah diese Übung in erster Linie als Bestandsaufnahme an, also einzuordnen als Messinstrument. Durch die Erkenntnisse, die ich daraus gezogen hatte, habe ich sie im Nachhinein schwerpunktmäßig als Intervention eingeordnet. Ich beschreibe diese Übung mit meinen Ergebnissen an dieser Stelle ausführlich, da sich daraus schrittweise die Interventionen für das ganze Projekt ergaben.

Die Übung nennt sich „Inventur der Grundbedürfnisse“ (Blickhan 2015, S. 132), die auf der Selbstbestimmungstheorie nach Deci&Ryan (Deci und Ryan 2000) basiert. Nach der Selbstbestimmungstheorie hat der Mensch drei grundlegende Bedürfnisse, die wesentlicher Faktor für psychologische Gesundheit, optimale Entwicklung und proaktives Handeln sind: „At the heart of self-determination theory (SDT) is the postulate that people have three inherent psychological needs - the needs for competence, relatedness, and autonomy. Needs, within SDT, are defined as universal necessities. In other words, they constitute the nutrients that are required for proactivity, optimal development, and psychological health of all people“ (Deci, E.L., & Vansteenkiste, M. 2004, S. 25). Bei der Übung ging es darum über die Erfüllung der drei Grundbedürfnisse in einem bestimmten Lebensbereich zu reflektieren. Im Kurs wurde für die Veranschaulichung jedes Grundbedürfnisses je ein Glas gewählt, für das der Füllstand in Bezug zu einem selbst gesetzten Eichstrich angeschaut und beschrieben werden sollte. Das Ergebnis sah für meinen gewählten Lebensbereich „Zusammenleben mit meinem Sohn in Bezug auf Schule“ wie folgt aus:

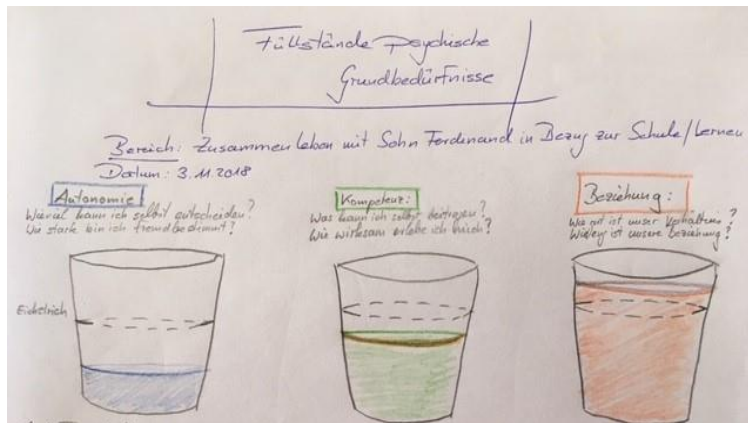


Abbildung 1: Die Inventur der psychischen Grundbedürfnisse, veranschaulicht als Füllstand in Gläsern zu Beginn meines Projektes „Gelingendes Zusammenleben mit meinem Sohn in Bezug auf Schule/Lernen“

Ich erkannte zu meiner Überraschung, dass auch mein Autonomieglas sehr leer war, da mein Wohlbefinden sehr stark davon abhing, ob mein Sohn etwas für die Schule machen wollte oder sich allem verweigerte. Oder kurz gesagt, es ging gar nicht mehr darum, was ich will, sondern es ging darum, „dass ich will, dass er will...“, was natürlich nicht in meiner Hand, also in meiner Autonomie lag. In Sachen Kompetenz stellte ich fest, dass ich zwar versuchen konnte, ihn zu motivieren, aber dass diese „Handlungen“ oft sehr stereotyp abliefen und oft kontraproduktiv, im Streit oder noch größerem Widerstand endeten. Was die Beziehung anging, setzte ich den Füllstand zunächst sogar über dem Eichstrich an, da ich das Gefühl hatte, ich beschäftigte mich sehr viel und ausgiebig mit meinem Sohn. Ich sah darin eine Überfürsorge, wobei ich wusste, dass Überfürsorge aber auch schädlich sein kann, da ein Kind aufgrund starker elterlicher Kontrolle zu der Einschätzung kommen kann, keinen Einfluss auf das Ergebnis seiner Bemühungen zu haben, „...und zwar auch, wenn es Positives erlebt. In diesem Zusammenhang kann ein Zuviel der Fürsorge also hinderlich sein“ (Arnold und Preckel 2016, S. 101). Aber gerade dieses Glas beschäftigte mich im Nachgang noch sehr, da ich das Ergebnis als nicht stimmig empfand. Ich kam schließlich zu dem für mich passenderen Schluss, bei der Beziehung geht es nicht um Quantität, sondern um Qualität. Und rein die Qualität betrachtet, musste ich den Füllstand auf fast leer einzeichnen. Um die Sichtweise auf die Qualität der Beziehung auszudrücken, wählte ich nicht ein gewöhnliches Wasserglas, sondern ein „edleres“ Glas mit einer „höherwertigeren Füllung“, etwa ein Cognacglas:



Abbildung 2: Überarbeiteter Füllstand „Beziehungsglas“ bei der Inventur der psychischen Grundbedürfnisse zu Beginn des Projektes

Ein entscheidender Aspekt bei der Neubewertung des Füllstandes für das Glas „Beziehung“ war für mich, wie vertrauensvoll meine Beziehung zu meinem Sohn ist.

2.2 DIE INTERVENTIONEN UND DEREN ZIELE

Durch die Eingangsübung war für mich klar, ich musste an der Beziehung zwischen mir und meinem Sohn arbeiten, damit wieder eine vertrauensvolle Basis entstehen konnte. Als ersten Schritt hieß es für mich: ich brauche ein positives Grundgefühl und eine Grundgelassenheit, damit ich auch das Thema Schule mit der nötigen Gelassenheit angehen kann. Bei der Inventurübung war es für mich ja sogar schon schwierig geworden, zu erkennen, was ich für mich eigentlich wollte. Deshalb erschien es mir auch sehr wichtig den Fokus zunächst sehr stark auf mich zu richten. Der Gesundheitspsychologe und Gründer des Instituts für Kind, Jugend und Familie, Philip Streit, rät passend dazu: „Zunächst sollten wir Erwachsenen selber positiver durchs Leben kommen. Denn wie schon Albert Bandura gesagt hat, wir sind das Vorbild, das Modell unserer Jugendlichen. Sie achten genau auf das, was wir tun und was wir vorleben.“ (Streit 2014, S. 90) Gemäß der Broaden-and-build-Theorie von Barbara Fredrickson (Fredrickson 2011), war ein weiteres Ziel meine Ressourcen zu erweitern, das durch das Stärken der positiven Emotionen erreicht werden sollte: „Positive Gefühle erweitern das Gedanken- und Gefühlsrepertoire und tragen so zum Aufbau von Ressourcen bei.“ (Blickhan 2015, S. 60).

2.2.1 DER POSITIVE TAGESRÜCKBLICK

Als Übung entschied ich mich für den Positiven Tagesrückblick in der Form, in der er von Peterson empfohlen wird (Blickhan 2015, S. 76–78): Schriftliches Festhalten von drei positiven Erlebnissen des Tages vor dem Schlafengehen und jeweils der zusätzlichen Fragestellung: „Was habe ich dazu beigetragen?“ Im Laufe der Zeit habe ich diese Übung noch um eigene Zusätze erweitert. Zunächst um den Punkt, jeweils mindestens eine positive Begebenheit am Tag zusammen oder in Zusammenhang mit meinem Sohn zu beschreiben, um den Fokus unseres Zusammenlebens auf positive Ereignisse zu richten. Etwas später fügte ich noch den Punkt hinzu: „Auf was freue ich mich morgen?“, da ich oft darunter leide einen ‚Morning-Blues‘ zu haben, vor allem, wenn ich sehr früh aufstehen muss.

2.2.2 ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Ebenfalls gleich zu Beginn des Projektes, habe ich als weitere Intervention Achtsamkeitsübungen mit aufgenommen. Der Nutzen von regelmäßigen Achtsamkeitsübungen ist nach Jon Kabat-Zinns Forschungen sehr vielfältig, sowohl körperlicher Art als auch für den Geist. Für mein Projekt war mir wichtig meinen Blick wieder ganz auf mich richten zu können, zu spüren, wer oder was bin ich, was will ich, emotionale Klarheit zu bekommen, das subjektive Wohlbefinden zu steigern und die Wahrnehmung und Erfüllung der eigenen Grundbedürfnisse positiv zu beeinflussen (Blickhan 2015, S. 209–210). Als ein für mich realistisch erscheinendes Ziel habe ich mir gesetzt, zunächst dreimal die Woche 15 bis 20 Minuten zu üben. Im Verlauf des Kurses habe ich vor allem die „Meditation der liebenden Güte“ (loving kindness meditation) (Blickhan 2015, S. 214–215) kennen und schätzen gelernt und mindestens ein- bis zweimal die Woche als Achtsamkeitsübung eingeführt.

2.2.3 MINI-URLAUB

Nach einigen Wochen habe ich eine weitere Intervention gestartet, die sowohl für mich als auch für meinen Sohn gedacht war: Eine Abwandlung des Mini-Urlaubs. Der Mini-Urlaub ist eine klassische Übung aus dem Bereich des „Savouring“. Sie soll dazu dienen eine Genusserfahrung zu vertiefen durch das Planen und die Vorfreude (Blickhan 2015, S. 70–74). Die Abwandlung bestand darin, dass ich mir zusammen mit meinem Sohn jeweils am Sonntag, spätestens am Montag etwas vornehmen wollte, was wir gemeinsam Schönes in der Woche unternahmen.

2.2.4 EXPRESSIVES SCHREIBEN

Schließlich holte ich mir als eine dritte große Interventionsgruppe das Expressive Schreiben nach James Pennebaker hinzu. Entstanden ist diese Methode in den 1980er-Jahren zur Bearbeitung von traumatischen oder krisenhaften Situationen. In der klassischen Variante wird man angeleitet an vier möglichst aufeinanderfolgenden Tagen über ein belastendes Ereignis jeweils 20 Minuten zu schreiben, immer mit einem anderen Schwerpunkt bzw. Aspekt. Vorgabe dabei ist am Stück zu schreiben, offen zu schreiben, mit dem Wissen, dass niemand anderer das Geschriebene zu sehen bekommt, außer der Verfasser wünscht es ausdrücklich, und möglichst zusammenhängend zu schreiben. Sollte man einmal nicht weiterwissen, gilt es trotzdem weiterzuschreiben mit einer Art Lückenfüller. (Pennebaker 2010). Die positive Wirkung wurde in zahlreichen Studien belegt: „Nach mehr als 20 Jahren Forschung und mehreren hundert Studien können die gesundheitsfördernden Effekte des Schreibens inzwischen als wissenschaftlich gesichert und klinisch bedeutsam gelten.“ (Schubert 2015, S. 260). Pennebaker selbst verweist darauf, dass in der Forschung noch viele andere Schreibmethoden erforscht werden, die das Potenzial des expressiven Schreibens noch verstärken können und ermutigt dazu auch eigene Methoden und Schreibvarianten zu erfinden (Pennebaker 2010, S. 77–78). In anderen Zusammenhängen konnte ich selbst bereits die Erfahrung machen, dass durch das expressive Schreiben neben einem subjektiven Wohlbefinden auch eine starke emotionale Klarheit entstehen kann. "Beim ES [Expressivem Schreiben] sortieren Probanden ihre häufig fragmentiert vorliegenden Repräsentationen von Gedanken, Gefühlen und Eindrücken und formen sie allmählich zu einem kohärenten und kompakten Narrativ." (Schubert 2015, S. 254). Mit folgender Metapher wird an einer anderen Stelle der Effekt noch anschaulicher ausgedrückt: „Die Faszination des ES mag darin liegen, dass es eine Art psychologisches Reagenzglas zur Beobachtung, Untersuchung und Anstoßung dieser grundlegenden Verarbeitung von emotionalisierenden Erlebnissen bietet, die für die mentale, soziale und körperliche Gesundheit eine zentrale Rolle spielen.“ (Schubert 2015, S. 260).

Im Kontext des Projektes mit meinem Sohn wählte ich als erstes Thema für das Expressive Schreiben, über die Stärken meines Sohnes, die guten Seiten, das was er kann, was mich freut, zu schreiben. Mir fiel auf, dass die Sichtweise der Eltern auf die Kinder im Schulkontext, vor allem dann, wenn es nicht so rund läuft, sehr defizitär geprägt ist. Die Ressourcen, also das was gut läuft, kommen dabei oft zu kurz. Da mein Sohn mit seinen 11 Jahren am Eintritt zur Pubertät steht, passt dazu auch gut die Erkenntnis bei Philip Streit zur meist defizitär geprägten Sichtweise, die erwachsene Bezugspersonen auf pubertierende Jugendliche in Erziehungs- und Pubertätsratgebern häufig vermittelt bekommen: „Jugendliche lernen vor allem, Situationen zu vermeiden, in denen ihr von uns als problematisch definiertes Verhalten entdeckt werden könnte“.

(Streit 2014, S. 58–59). Der Defizitlastigkeit meiner Sichtweise wollte ich mit dieser Intervention entgegenwirken.

Im weiteren Verlauf meines Projektes erkannte ich jedoch, dass ich in die Gefahr lief Grenzen zu übersehen. Ein konkretes Beispiel dafür: Das Wohlbefinden meines Sohnes lässt sich, zumindest kurzfristig, sehr steigern, wenn ich ihn, so lange er will, an die Spielekonsole lasse, was dann letztendlich aber auch dazu führt, dass Hausaufgaben oder Lernen für die Schule in Hintergrund geraten. Dieses Verhalten trägt also keinesfalls zu meinem Wohlbefinden bei. Ich erkannte, dass es wichtig ist, Grenzen zu setzen. In diesem Zusammenhang erschien mir das Expressive Schreiben eine gute Methode um mir in einer zweiten Themenstellung über meine Grenzen klar zu werden und sie in der entsprechenden Situation dann auch klar gegenüber meinem Sohn formulieren zu können.

3 FRAGEBÖGEN UND MESSUNGEN

3.1 FRAGEBÖGEN

Als Messinstrumente verwendete ich vor allem Fragebögen und zwar jeweils zu Beginn und am Endpunkt meines Projektes den Fragebogen „Positive und negative Gefühle – Globale Erfassung für einen spezifischen Lebensbereich“ (Blickhan 2018, S. 39) und den Fragebogen „Deutsche Version der Scale of Positive and Negative Experiences (SPANE)“ (Rahm, T., Heise, E., & Schuldt, M. 2017).

In Anlehnung an den SPANE habe ich zur Verlaufskontrolle, zunächst nur für mich gedacht, einen Fragebogen entworfen, der ganz spezifisch auf mein Projekt angepasst war und der wie folgt konzipiert war (siehe auch Anhang):

Positiv/Negativ-Quotient – Fragebogen mit spezieller Fragestellung in Anlehnung an den SPANE-Fragebogen (Scale of Positive and Negative Experiences)

Fragestellung: Gelingendes Zusammenleben von Eltern und Kinder in Bezug auf Schule – ELTERN

Wie funktioniert mein Zusammenleben mit meinem Kind in Blick auf die Schule? Sind wir ein gutes Team?

P Wie häufig gab es in der letzten Schulwoche positive Erlebnisse im Zusammenhang mit Schule?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich
-----------	--------	--------------	--------	---------

N Wie häufig waren in der vergangenen Schulwoche negative Erlebnisse im Zusammenhang mit Schule?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich
-----------	--------	--------------	--------	---------

P Wie oft konnte ich mich über Stärken bei _____ freuen?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich
-----------	--------	--------------	--------	---------

N Wie oft habe ich Defizite bei _____ gesehen?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich
-----------	--------	--------------	--------	---------

P Wie oft hatte ich das Gefühl, ich kann mich auf _____ verlassen?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich
-----------	--------	--------------	--------	---------

N Wie oft hatte ich das Gefühl, ich muss etwas (nach-)kontrollieren?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich
-----------	--------	--------------	--------	---------

P Wie häufig konnten _____ und ich verzünftig und zuverlässig über Schule reden?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich
-----------	--------	--------------	--------	---------

N Wie oft gab es wegen Schule Streit?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich
-----------	--------	--------------	--------	---------

P Wie oft habe ich mit _____ gelacht?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich
-----------	--------	--------------	--------	---------

N Wie oft war die Grundstimmung angespannt, schlecht, mies...?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich
-----------	--------	--------------	--------	---------

Abbildung 3: Abgewandelter SPANE-Fragebogen zur spezifischen Fragestellung des Projektes

Diesen Fragebogen habe ich ca. alle 2 bis 4 Wochen ausgefüllt um mir, auch grafisch dargestellt, ein Bild über den Verlauf machen zu können. Etwa im ersten Drittel des Projektes ließ ich den Bogen von meinem Mann ausfüllen und habe die Fragen umformuliert, sodass auch mein Sohn einen Fragebogen ausfüllen konnte, auch im ersten Drittel und am Ende des Projektes.

3.2 ZUSÄTZLICHE MESSINSTRUMENTE

Ich habe außerdem ein Interventionstagebuch geführt, jeweils mit Angabe der Wochen (Datum), den jeweils geplanten Interventionen für den Zeitraum mit Zielsetzung und einem abschließenden Rückblick über den Zeitraum mit den persönlich gemachten Erfahrungen.

Wie eingangs schon erwähnt, sollte auch die Inventurübung zu den psychischen Grundbedürfnissen als Messinstrument dienen. Nach meiner Erfahrung damit wollte ich diese Übung jedoch primär als Intervention einordnen.

4 DURCHFÜHRUNG UND ERFAHRUNGEN

4.1 WOCHE 1 BIS 3

Das ganze Projekt erstreckte sich über ca. drei Monate, in denen jedoch die Weihnachtszeit mit fast drei Wochen schulfreier Zeit enthalten war. In dieser Zeit wendete ich die Interventionen kaum an. Nach der ersten Übung, der Inventurübung zu den psychischen Grundbedürfnissen, die ich unter 2.1. ausführlich beschrieben habe, habe ich mir für die Wochen 1 bis 3 vorgenommen, regelmäßig den positiven Tagesrückblick durchzuführen und etwa dreimal die Woche eine Achtsamkeitsübung für 15-20 Minuten zu machen. Nebenbei streute ich spontan immer wieder einen Alltagsgang ein, den ich zum Genussspaziergang machte, auch wenn diese Intervention nicht zu meinen geplanten Übungen gehörte. Bei einem Genussspaziergang geht es darum, einen Spaziergang oder einen alltäglichen Weg, bewusst zu genießen, Schönes zu suchen, aufmerksam zu sein, für das, was man während des Gehens beobachten kann (Blickhan 2015, S. 75). Ich habe festgestellt, dass ich mit dem positiven Tagesrückblick, den ich kurz vor dem Schlafengehen machte, immer in einer guten Stimmung einschlief, was sich schon nach kurzer Zeit in einer doch spürbaren stabileren Grundstimmung auswirkte. Die Achtsamkeitsübungen, meist mit Fokus auf die Atmung gerichtet, gelangen ganz gut vormittags, wenn ich allein zu Hause war. Ich merkte, dass ich insgesamt gelassener wurde, zum Beispiel nicht sofort reagierte, wenn mein Sohn mal wieder kurz vor dem Schlafengehen ankam, dass er doch noch etwas für die Schule zu erledigen hatte, sondern erst durchatmen konnte und ihm sagen konnte, wenn er meine, dass er es bis zum Schlafengehen noch hinbekäme, dann könnte er es versuchen, aber die Bettgezeit müsste eingehalten werden. Auch ließ ich mich nicht dazu verleiten, wie schon so oft, noch panisch zu versuchen ihm zu helfen. Ich merkte jedoch auch, dass ich mit der Zeit in den Übungen nachlässig wurde. Vor allem an den Wochenenden, wenn das Schlafengehen nicht so ritualisiert ablief wie wochentags, funktionierte der positive Tagesrückblick nur selten. Bei den Achtsamkeitsübungen kam es zu Unregelmäßigkeiten, als mein Sohn eine Woche krank zu Hause war und ich vormittags somit nicht allein war. Als Folge bemerkte ich bei mir, dass ich wieder mehr in einer Art „Autopilot-Modus“ landete. Auch im Umgang mit meinem Sohn fielen mir Rückschritte auf.

Für die folgenden zwei Wochen, nahm ich mir vor die Achtsamkeitsübungen wieder regelmäßig zu machen, ebenfalls den positiven Tagesrückblick. Den wollte ich noch ergänzen um den Punkt einen positiven Aspekt einzutragen, im Zusammenhang mit meinem Sohn. Ich gestand mir außerdem zu, dass ich jeweils am Wochenende mit dem positiven Tagesrückblick pausieren würde.

4.2 WOCHE 3 BIS 4

Der positive Tagesrückblick wurde in dieser Zeit immer mehr zur Gewohnheit und regelmäßiger, über meinen Sohn einen positiven Punkt einzutragen, wurde fester Bestandteil. Meine Erfahrung war: gab es am Tag etwas, das mich ärgerte, nervte oder irgendwie negativ hängen blieb, rückte es vor dem Schlafengehen doch eher in den Hintergrund, als ohne den positiven Tagesrückblick. Dafür waren positive Erlebnisse wieder mehr im Bewusstsein. Es war insgesamt eine deutlich positivere Färbung spürbar. Eine schöne Erfahrung war, dass mir mit der Zeit immer gleich mehrere spezielle schöne Erlebnisse mit meinem Sohn einfielen, wo es zu Beginn meist nur eines war. Eventuelle negative Erlebnisse im Zusammenhang mit der Schule, die gerade vor dem Schlafengehen oft noch in mir brodelten, traten in den Hintergrund.

Mein Sohn hat in dieser Zeit auch den für ihn konzipierten Fragebogen zum Positiv-/Negativ-Quotienten ausgefüllt. Sein Quotient war mit 0,5 (siehe Auswertung) doch sehr niedrig. Sehr deutlich wurde bei dem Fragebogen, wie sehr er sich kontrolliert und fremdbestimmt fühlte.

4.3 WOCHE 4 BIS 6

Für diesen Zeitraum - die letzten beiden Wochen vor den Weihnachtsferien - wollte ich den positiven Tagesrückblick, einschließlich des Sonderpunktes zu meinem Sohn, und die Achtsamkeitsübungen weiterführen. Für den positiven Tagesrückblick dachte ich mir noch eine zweite Ergänzung aus: Ein Punkt mit der Frage: Auf was freue ich mich morgen? Zusätzlich nahm ich mir vor mit meinem Sohn jeweils am Sonntagabend immer einen Termin in der Woche zu planen, an dem wir gemeinsam etwas Schönes unternehmen wollten, also einen so genannten „Mini-Urlaub“ für uns zwei einzuplanen. Für die letzte Woche vor Weihnachten wollte ich mir 20 Minuten Zeit nehmen für „Expressives Schreiben“ zum Thema: Welche Stärken sehe ich in meinem Sohn?

Die zwei letzten Wochen vor Weihnachten waren bisher immer für die ganze Familie sehr vollgestopft mit Terminen und ich empfand die Zeit meist als sehr schnelllebig, gehetzt und stressig. So war es auch dieses Jahr. Aber beide Übungen, positiver Tagesrückblick mit Ergänzungen und Achtsamkeitsübungen trugen sicher entscheidend dazu bei, dass ich wesentlich gelassener und stabiler durch diese stressigen zwei Wochen kam, also die Jahre zuvor. Es fiel mir zwar manches Mal schwer Ruhe zu bewahren angesichts des sowieso vollgepackten Terminkalenders meines Sohnes und dem Wissen, da ist noch Schulstoff, der von seiner aktuellen Krankheitszeit nachgeholt werden muss. Die Stimmung war deshalb auch immer wieder etwas angespannt. Aber unter diesen Bedingungen wäre die Stimmung vor Beginn der Interventionen sicher oft regelrecht eskaliert. Stattdessen hatten wir sogar auch schöne und gute Momente, als wir zum Beispiel auf die Anregung meines Sohnes hin zusammen auf seine Bio-Klassenarbeit lernten und er sich einen Spaß daraus machte, mich in der Rolle als Schüler abzufragen und er in der Rolle „Lehrer“ zu korrigieren.

Das expressive Schreiben über die Stärken meines Sohnes hat mir ein sehr warmes Gefühl für ihn gegeben und trug bestimmt dazu bei, der einen oder anderen nicht so guten schulischen Leistung an Gewicht zu nehmen. Gerade diese Übung war eine sehr bereichernde Erfahrung für mich, weshalb ich mir diese 20 Minuten Schreiben auch mit Blick auf meine Tochter und meinen Mann gönnte und für alle drei einen Weihnachtsstärkebrief daraus verfasste. Es war eine Übung mit einer sehr nachhaltigen beziehungsstärkenden Wirkung, vor allem für mich.

4.4 WOCHE 7 BIS 9 – WEIHNACHTSFERIEN

In der Zeit der Weihnachtsferien läuft bei uns jedes Jahr alles meist so komplett anders, dass ich beschloss alle Interventionen pausieren zu lassen. Trotzdem war diese sehr intensive Zeit doch viel entspannter als die Jahre zuvor, in denen ich die Zeit immer als sehr anstrengend und stressig erlebt hatte. Und sie war voller positiver Erinnerungen. Wir haben in der Weihnachtszeit immer sehr viel Besuch und die Jahre zuvor hatte ich mich von den vielen Besuchen meist sehr belagert gefühlt, hatte mit jedem Tag immer mehr das Bedürfnis, endlich wieder nur Zeit für mich zu haben. Dieses Jahr habe ich zum einen die Zeit mit jedem Besuch als sehr erfüllt und angenehm empfunden und gerade auch die Zeit, die ich bzw. wir – wer auch immer mit dabei war – mit Brett- und Gesellschaftsspielen mit den Kindern verbracht haben, als etwas sehr Bereicherndes genossen. Die Zeit für mich habe ich mir oft bei sowieso notwendigen Besorgungen als Genussspaziergang geholt.

Als besonders eindrücklich ist mir der Silvesterabend und Neujahrstag im Gedächtnis geblieben. Mein Sohn hat am 1.1. Geburtstag und wollte diesen das erste Mal zusammen mit seinen Freunden vom Silvesterabend weg feiern, mit dem Ziel bis zum nächsten Tag morgens durchzumachen. Viele Kinder auf einen Haufen, noch dazu drinnen, das hätte mir noch vor einem Jahr schlaflose Nächte davor beschert. Dieses Mal konnte ich mich tatsächlich darauf freuen. Der Abend selbst lief so harmonisch, so lebendig und, ohne dass ich das Gefühl hatte, da muss etwas geregelt werden. Die Kinder hatten viele schöne Einfälle und gingen alle sehr nett miteinander um. Dieses Erlebnis hat sicher einen beträchtlichen Betrag auf das Positiv-Konto unseres gelingenden Zusammenlebens eingezahlt.

Außerdem stellte ich fest, die Übung des expressiven Schreibens zu den Stärken meines Sohnes und das Verfassen seines Stärkebriefes haben einen nachhaltigen Blick auf ihn und seine vielen tollen Seiten abseits von Noten und Schulanforderungen hinterlassen.

4.5 WOCHE 10 BIS 16

Schon während der Weihnachtsferien machte ich mir Gedanken zum Thema „Grenzen setzen“. Meine Überlegung war, dass eine gute Beziehung zu meinem Sohn zu pflegen nicht nur bedeuten konnte, immer nur nach dem Motto zu handeln, dass es ihm gut ging. In einer ruhigen Minute konnte ich das Thema Grenzen sogar für mich stimmig in das Selbstbestimmungsschema von Deci&Ryan integrieren: Betrachte ich die Kompetenz, kann ein Ziehen oder ein Nicht-Ziehen von Grenzen deutliche Auswirkungen auf mein Wohlbefinden haben, in die negative Richtung zum Beispiel, weil etwas zu sehr auf meine Kosten geht. Überschreite ich Grenzen, leidet meist zunächst der andere darunter, im nächsten Schritt aber vielleicht auch ich selbst, weil sich der andere vielleicht zurückzieht. Somit haben Grenzen auch Auswirkung auf die Beziehung, sowohl

das Ziehen oder Nicht-Ziehen von Grenzen, sowie das Einhalten oder auch Nicht-Einhalten von Grenzen. Was die Autonomie angeht, bestimmen letztendlich die von mir gesetzten Grenzen, wie viel in meiner Entscheidung liegt und wie viel ich an Bestimmung von außen zulasse.

Es erschien mir also wichtig, nicht einfach nur zu suchen, wo erleben wir etwas Schönes miteinander, was macht Spaß und alles gut zu heißen, was mein Sohn gerade toll findet. Philip Streit beschreibt es folgendermaßen: „Wichtig ist nicht nur zu begleiten, zu verstehen, Möglichkeiten zu schaffen und zu vertrauen. Es ist auch wichtig Grenzen zu setzen, indem wir deutlich sagen, dass wir sie sehr gerne mögen, dass wir aber diese Verhaltensweisen nicht hinnehmen werden“ (Streit 2014, S. 146). Das hieß also in einem nächsten Schritt mir meine Grenzen im Zusammenspiel mit ihm klar und bewusst zu machen und ihm zu vermitteln, damit er wiederum in seiner Kompetenz lernen kann damit umzugehen und zu erfahren, dass es auch in seiner Autonomie liegt, selbst Grenzen zu setzen. Das expressive Schreiben schien mir auch hierfür eine gute Methode zu sein, zum einen um mir meine Grenzen wirklich bewusst zu machen, also herauszufinden, was stört mich eigentlich, was tut mir nicht gut, zum anderen aber auch um mir das Warum klar zu machen, um dann in Ich-Botschaften meine Grenzen meinem Sohn gegenüber ausdrücken zu können.

Diese bislang letzte Intervention hat tatsächlich wie erwartet dazu beigetragen, dass ich mir meiner Grenzen viel bewusster wurde und sie auch kommunizieren konnte. Deutliche, klare Ich-Botschaften werden von meinem Sohn ohne Murren akzeptiert, sodass diese Übung sicher ebenfalls einen wichtigen Beitrag zu unserer gelingenden Beziehung beigetragen hat.

Den krönenden Abschluss in meinem Projekt bildete der Fragebogen, den mein Sohn am Ende ausgefüllt hat. Das Ergebnis zeigte, sogar ausgedrückt in Zahlen, dass auch seine Einschätzung unseres Zusammenlebens komplett ins Positive gekippt ist, was mich zu Tränen gerührt hat.

4.6 AUSWERTUNGEN

Grundsätzlich machte ich die Erfahrung, dass schon allein das Beschäftigen mit den Fragebögen - also sowohl das Ausfüllen, noch mehr das Auswerten und sehr stark das Entwickeln der spezifischen Abwandlung des SPANE-Fragebogens - nicht nur der Messung hinsichtlich der Interventionen diene, sondern selbst intervenierenden Charakter hatte.

Insgesamt war bei allen Fragebögen ein deutlicher Aufwärtstrend bei mir im Verlauf des Projektes zu verzeichnen. Die konkreten Ergebnisse:

- In der globalen Erfassung von positiven und negativen Gefühlen:

Tabelle 1: Auswertung der globalen Erfassung positiver und negativer Gefühle

Messdatum	Wert pos. Gefühle (P)	Wert neg. Gefühle (N)	Quotient P/N
5.11.2018	3	5	1,7
22.2.2019	6	2	3

- In der deutschen Version der Scale of Positive and Negative Experiences (SPANE):

Tabelle 2: Auswertung der deutschen Version des SPANE-Testes

Messdatum	Wert pos. Gefühle (P) Absolut/Mittelwert	Wert neg. Gefühle (N) Absolut/Mittelwert	Quotient P/N
5.11.2018	20/3,4	15/2,5	1,3
22.2.2019	27/4,5	10/1,7	2,6

- Im, auf die spezifische Fragestellung hin, abgewandelten SPANE-Fragebogen für Eltern, ausgefüllt vom Vater ungefähr 4 Wochen nach Beginn des Projektes:

Tabelle 3: Auswertung des spezifizierten SPANE-Fragebogens, ausgefüllt vom Vater

Messdatum	Wert pos. Gefühle (P) Absolut/Mittelwert	Wert neg. Gefühle (N) Absolut/Mittelwert	Quotient P/N
8.12.2018	15/3	10/2	1,5

- Im, auf die spezifische Fragestellung hin, abgewandelten SPANE-Fragebogen für das Kind, ausgefüllt von meinem Sohn, ungefähr 4 Wochen nach Beginn und zum Ende des Projekts:

Tabelle 4: Auswertung des spezifizierten SPANE-Fragebogens, ausgefüllt vom Sohn

Messdatum	Wert pos. Gefühle (P) Absolut/Mittelwert	Wert neg. Gefühle (N) Absolut/Mittelwert	Quotient P/N
8.12.2018	10/2	19/3,8	0,5
22.3.2019	21/4,2	7/1,5	2,8

- Im, auf die spezifische Fragestellung hin, abgewandelten SPANE-Fragebogen für Eltern, ausgefüllt von mir alle 2-4 Wochen:

Tabelle 5: Auswertung der spezifizierten SPANE-Fragebögen im Verlauf von mir

Messdatum	Wert pos. Gefühle (P) Absolut/Mittelwert	Wert neg. Gefühle (N) Absolut/Mittelwert	Quotient P/N
5.11.2018	14/3,8	14/2,8	0,7
23.11.2018	17/3,4	18/3,6	0,9
15.1.2019	18/3,6	13/2,6	1,4
20.2.2019	22/4,4	8/1,6	2,75

Der deutliche Aufwärtswert in Bezug auf das gelingende Zusammenleben zwischen mir und meinem Sohn lässt sich in einer Grafik noch veranschaulichen. Zu Grunde liegen die Ergebnisse, die ich im Verlauf im spezifizierten SPANE-Fragebogen als Quotient der positiven Gefühle und negativen Gefühle festgehalten habe:

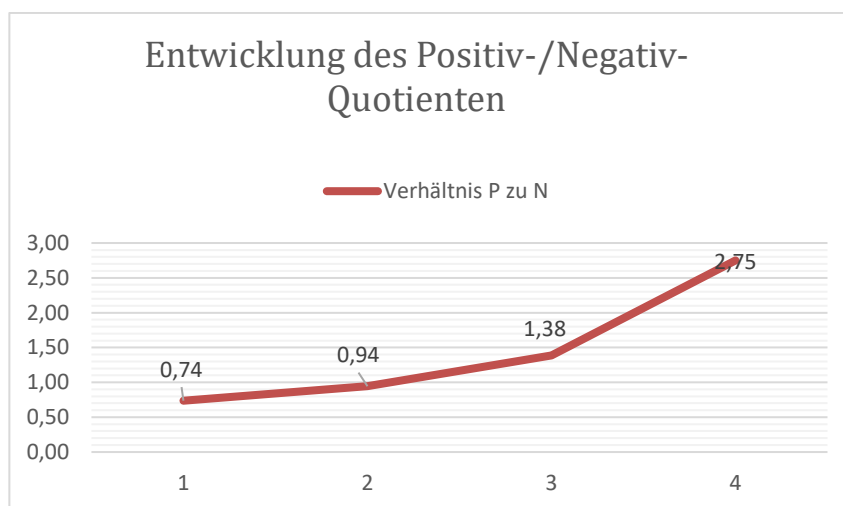


Abbildung 4: Der P/N-Quotient aus dem spezifizierten SPANE-Fragebogen zu den Messzeitpunkten 1: 5.11.2018; 2:23.11.2018; 3: 15.1.2019 und 4: 22.1.2019, ausgefüllt von mir

5 AUSBLICK

5.1 PERSÖNLICHE ERKENNTNISSE

Einen ganz zentralen Hintergrund bildete für mein Projekt die Selbstbestimmungstheorie von Deci&Ryan. Ich habe sehr bald festgestellt, dass mein Sohn extrem empfindlich reagiert, wenn er sich in seiner Kompetenz und vor allem Autonomie eingeengt fühlt, viel empfindlicher zum Beispiel als seine Schwester. Eventuell ist dies ein Bedürfnis, das mit zunehmender Intelligenz auch stärker ausgeprägt ist. Zumindest findet man dazu immer wieder Hinweise in der Literatur: „Ein deutliches und hohes Bedürfnis nach Selbstbestimmung scheint viele (hoch-)begabte Kinder bereits im Vorschulalter auszuzeichnen“ (Arnold und Preckel 2016, S. 213–214). Welch große Rolle aber die Qualität der Beziehung spielt, ist mir erst durch das Projekt so richtig bewusst geworden. Ich habe darüber hinaus gelernt, dass eine gute Beziehung nicht nur ein wohlwollendes, freundliches und liebevolles Miteinander-Umgehen ausmacht, sondern Vertrauen und der Glaube an den anderen ein wesentlicher Faktor ist. Denn nur dann ist es einem auch möglich, vor allem im Erziehungskontext, dem Kind die nötige Autonomie zu geben. Sicher braucht man dazu auch das Vertrauen darin, dass jeder Mensch danach strebt zu wachsen. Die Erfahrung, die ich in meinem Projekt gemacht habe, geben dieser Grundannahme aber auf alle Fälle recht.

Für mich in meiner Entwicklung sehr hilfreich war sicher Barbara Fredricksons Broaden-and-Build-Theorie. Durch das Stärken meiner positiven Emotionen, durch die Achtsamkeitsübungen und vor allem auch der Loving-Kindness-Meditation, erweiterte sich mein Horizont, sodass neue Ideen im gemeinsamen Umgang entstehen konnten. Ich bekam letztendlich auch die Gelassen-

heit, also die Basis dafür, dass das notwendige Vertrauen in meinen Sohn und seinem natürlichen Drang sich zu entwickeln, entstehen konnte. Das, was wir beide erlebt haben kann ganz eindeutig als „Flourishing“ im Sinne von Martin Seligman beschrieben werden (Seligman 2015).

Eine ganz wichtige Erkenntnis war für mich zum Ende des Projektes allerdings auch, dass Grenzen zu einem gelingenden Zusammenleben absolut dazugehören und ein Nicht-Setzen oder Nicht-Einhalten von Grenzen eine Beziehung auf Dauer sehr belasten kann, durchaus auch für diejenigen sich negativ auswirken kann, der auf den ersten Blick von wenig spürbaren Grenzen profitiert. Wichtig war für mich dabei die Erfahrung die Grenzen gewaltfrei in der Ich-Form zu kommunizieren und immer wieder die Botschaft deutlich zu machen „Ich habe dich (trotzdem) lieb.“

5.2 IDEEN FÜR DIE ZUKUNFT

Gerade aus der letzten Erkenntnis zum Thema Grenzen heraus, werde ich versuchen immer wieder eine Übungseinheit im expressiven Schreiben zu meinen Grenzen einzustreuen, da ich es im Alltag als äußerst hilfreich empfunden habe, schnellen Zugang dazu zu haben, was mich tatsächlich stört. Konnte ich so für meinen Sohn, für ihn als authentisch spürbar, formulieren, was ich nicht will, kam es zu keinem Streit oder Widerstand und entstanden daraus manchmal sogar richtig gute Gespräche.

Für mich will ich alle Übungen zur Stärkung der positiven Gefühle zur Gewohnheit werden lassen, ebenso die Achtsamkeitsübungen. Ich werde vor allem durch mein Vorbild versuchen, diese Übungen vielleicht auch mehr und mehr in meiner Familie zu streuen. Mit dem Genuss-spaziergang ist es mir bereits gelungen: Mit meinem Sohn habe ich beim Gang ins Dorf eine spielerische Variante ausprobiert und zwar mit einem „Was fällt dir auf (was mir evtl. entgangen ist...)?“ Er war mit viel Freude dabei und es war erstaunlich, was ihm tatsächlich alles Schöne aufgefallen ist, was ich nicht gesehen habe.

Wichtig ist mir jedoch auch, dass ich meine Erkenntnisse auch auf meine Tochter anwende und auch mit ihr jetzt zum Beispiel Mini-Urlaube plane.

Meine ursprüngliche Überlegung zum Projekt war eine Arbeit zum gelingenden Zusammenleben von Eltern und Kindern in Bezug auf Mediennutzung anzugehen. Durch die Übung zu den psychischen Grundbedürfnissen hat sich jedoch das Thema Schule mehr und mehr in den Vordergrund gedrängt. Das Thema Mediennutzung war jedoch latent immer präsent. Ich hatte das Gefühl die beiden Themen gehen irgendwie doch stark Hand in Hand: zu viel Mediennutzung geht meist auf Kosten der Schule, eine große Befürchtung als Eltern ist einfach auch, dass durch die gesteigerte Mediennutzung die Kinder verdummen. Ich will meine Arbeit und Erkenntnisse prüfen, inwieweit sie auch auf das Thema „Gelingendes Zusammenleben von Eltern und Kindern in Bezug auf Mediennutzung“ anwendbar sind. Und noch ein weiteres großes Thema könnte sich anschließen: Unsere Tochter ist Diabetikerin und mit 12 Jahren ist es an der Zeit ihr im Diabetesmanagement mehr und mehr Selbstverantwortung zu übergeben. Im Gespräch mit Eltern aus der Selbsthilfegruppe erkenne ich, dass es für das Gelingen dieses Weges auch eine sehr stabile, und vor allem vertrauensvolle Beziehung zwischen Diabeteskind und Eltern braucht, was aber gerade in diesem gesundheitlichen Kontext vielen Eltern fast noch schwerer zu fallen scheint, als im schulischen Kontext. Auch dafür würde ich gern meine Erkenntnisse einbringen und will deshalb mein Projekt auch in Hinsicht auf diese Thematik prüfen.

5.3 DANKSAGUNG

Abschließend möchte ich mich herzlich bedanken bei allen, die mich bei meinem Projekt unterstützt, begleitet, beraten und mir immer wieder auch Ideen geliefert haben:

- Allen voran bei Daniela Blickhan für ihren wundervollen Kurs in der Positiven Psychologie, ihrem bewundernswerten Einfühlungsvermögen und Interesse für und an jedem Einzelnen und ihrer mutmachenden und mitreißenden positiven Ausstrahlung und Art
- Allen Kursteilnehmern im Level-1-Kurs, den ich besucht habe, all denen, die sich immer wieder interessiert haben für mein Projekt und auch immer wieder einen guten Beitrag beisteuern konnten und vor allem Ilka, die viel zur Initialzündung meines Projektes beigetragen hat
- Und nicht zuletzt meiner Familie, die dieses Projekt von mir mit unterstützt haben, allen voran meinem Sohn

6 LITERATURVERZEICHNIS

Arnold, Dietrich; Preckel, Franzis (2016): Hochbegabte Kinder klug begleiten. Ein Handbuch für Eltern. 3. Auflage. Weinheim, Basel: Beltz (Reihe Hochbegabung und pädagogische Praxis).

Blickhan, Daniela (2015): Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Paderborn: Junfermann (Reihe Fachbuch positive Psychologie).

Blickhan, Daniela (2018): Kursunterlagen: Ausbildung zum zertifizierten Anwender der Positiven Psychologie. Großkarolinenfeld.

Deci, Edward L.; Ryan, Richard M. (2000): The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. In: *Psychological Inquiry* 11 (4), S. 227–268.

Deci, E.L., & Vansteenkiste, M. (2004): self-determination theory and basic needs satisfaction: Understanding human development in positive psychology. In: *Ricerche di Psicologia* (27), S. 23–40.

Fredrickson, Barbara (2011): Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt am Main: Campus-Verl.

Pennebaker, James W. (2010): Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe. 1. Aufl. Bern: Huber (Psychologie Sachbuch).

Rahm, T., Heise, E., & Schuldt, M. (2017): Measuring the frequency of emotions - validation of the Scale of Positive and Negative Experiences (SPANE) in Germany. In: *PLoS ONE* 12 (2).

Schubert, Christian (Hg.) (2015): Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie. Christian Schubert (Hrsg.). 2., überarb. Aufl. Stuttgart: Schattauer.

Seligman, Martin E.P (2015): Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens. München: Goldmann Verlag.

Streit, Philip (2014): Wilde Jahre - gelassen und positiv durch die Pubertät. Ein Leitfaden für Eltern. Freiburg im Breisgau: Kreuz (Was Menschen bewegt).

7 ANHANG

7.1 FRAGEBOGEN IN ANLEHNUNG AN SPANE FÜR DIE ELTERN

Positiv/Negativ-Quotient – Fragebogen mit spezieller Fragestellung in Anlehnung an den SPANE-Fragebogen (Scale of Positive and Negative Experiences)

Fragestellung: Gelingendes Zusammenleben von Eltern und Kinder in Bezug auf Schule – ELTERN

Wie funktioniert mein Zusammenleben mit meinem Kind in Blick auf die Schule? Sind wir ein gutes Team?

P Wie häufig gab es in der letzten Schulwoche positive Erlebnisse im Zusammenhang mit Schule?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich

N Wie häufig waren in der vergangenen Schulwoche negative Erlebnisse im Zusammenhang mit Schule?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich

P Wie oft konnte ich mich über Stärken bei _____ freuen?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich

N Wie oft habe ich Defizite bei _____ gesehen?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich

P Wie oft hatte ich das Gefühl, ich kann mich auf _____ verlassen?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich

N Wie oft hatte ich das Gefühl, ich muss etwas (nach-)kontrollieren?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich

P Wie häufig konnten _____ und ich vernünftig und zielführend über Schule reden?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich

N Wie oft gab es wegen Schule Streit?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich

P Wie oft habe ich mit _____ gelacht?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich

N Wie oft war die Grundstimmung angespannt, schlecht, mies....?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	täglich

7.2 FRAGEBOGEN IN ANLEHNUNG AN SPANE FÜR DIE KINDER

Positiv/Negativ-Quotient – Fragebogen mit spezieller Fragestellung in Anlehnung an den SPANE-Fragebogen (Scale of Positive and Negative Experiences)

Fragestellung: Gelingendes Zusammenleben von Eltern und Kinder in Bezug auf Schule – KIND

Wie funktioniert mein Zusammenleben mit meinen Eltern in Blick auf die Schule? Sind wir ein gutes Team?

P Wie oft habe ich mich in der letzten Schulwoche zu Hause so gefühlt, dass ich sagen konnte: was Schule betrifft, passt das mit mir und meinen Eltern?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	immer/täglich

N Wie oft habe ich mich in der letzten Schulwoche zu Hause im Zusammenleben mit meinen Eltern unzufrieden oder schlecht gefühlt, was die Schule betrifft?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	immer/täglich

P Wie oft habe ich mich zu Hause mit meinen Eltern über etwas gefreut, was schulisch gut gelaufen ist? (Hinweis: Das muss nicht unbedingt nur eine gute Note sein)

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	immer/täglich

N Wie oft habe ich mich in der letzten Schulwoche über meine Eltern wegen der Schule geärgert oder schlecht gefühlt?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	immer/täglich

P Wie oft hatte ich in der letzten Schulwoche das Gefühl, meine Eltern verlassen sich auf mich und vertrauen mir, was Schule betrifft?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	immer/täglich

N Wie oft hatte ich das Gefühl, meine Eltern bestimmen zu viel, was Schule betrifft?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	immer/täglich

P Wie oft konnte ich in der letzten Schulwoche gut und vernünftig mit meinen Eltern über die Schule reden oder hatte das Gefühl ich könnte mit ihnen über alles Schulische reden, auch wenn es nicht so toll läuft?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	immer/täglich

N Wie oft gab es in der letzten Schulwoche wegen Schule Streit oder Ärger mit den Eltern?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	immer/täglich

P Wie oft habe ich in der letzten Schulwoche mit meinen Eltern Spaß gehabt oder gelacht?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	immer/täglich

N Wie oft war in der letzten Schulwoche die Stimmung allgemein zwischen mir und meinen Eltern angespannt, schlecht, mies....?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	immer/täglich

Zusatzfragen, außerhalb der Wertung:

Wie gut können sich meine Eltern wirklich auf mich verlassen, wenn es um Schule geht?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	immer/täglich

Wie oft sollten meine Eltern ein Auge auf die Schule haben, damit ich alles gut mache?

gar nicht	selten	gelegentlich	häufig	immer/täglich