



familylife KIDS

Eltern stark machen

WAS KANN ICH DAZU BEITRAGEN?

In den letzten Wochen wird unser Leben wieder stark von Covid-19 geprägt. Ich bin der Sache etwas überdrüssig: Als Familie mit Schulkind, Gymnasiastin und Studentin einen Winter lang mit Einschränkungen zu leben – keine guten Aussichten. In Gesprächen höre ich mich und andere Sätze sagen wie »Die machen es doch auch« oder »Das ist aber nicht verboten«. Ups, das tönt nach Rechtfertigung. In einer ruhigen Minute setze ich mich auf unser Sofa und lasse mir die beiden Sätze durch den Kopf gehen. Sie scheinen zum Menschsein zu gehören wie das Atmen. Man hört sie in allen möglichen Situationen und Varianten - immer da, wo wir meinen, uns rechtfertigen zu müssen. Meine Gedanken wandern zu unserer Familie.

Auch hier fallen diese Sätze. Ich fordere ein Kind auf, die Schmutzwäsche, die es auf dem Boden deponiert hat, in den Wäschekorb zu legen (»Aber Mama, die Schwestern machen das auch so!«). Ich bestehe darauf, dass die Hausaufgaben vor dem Spielen erledigt werden (»Mama, alle anderen dürfen zuerst spielen!«). Ich erkläre, dass mir Pünktlichkeit wichtig ist (»Mama, das macht doch nichts, die anderen kommen manchmal auch ein paar Minuten zu spät!«) usw. Meine Kinder reagieren da sehr menschlich. Ich aber finde die Situation unbefriedigend.

Familie funktioniert schlecht, wenn sich alle nur rechtfertigen oder die Grenzen ausreizen. Familie funktioniert dann, wenn Eltern und Kinder sich einander zugehörig fühlen und aus dieser Geborgenheit heraus fragen: Was kann ich dazu beitragen, dass es uns gut geht? Dass wir gut miteinander kommunizieren? Dass jeder sich wertgeschätzt fühlt? Dass wir Großzügigkeit leben und mitfühlend sind? Wenn in unserer Familie obige Sätze häufig zu hören sind, wissen wir, dass wir den Fokus wieder stärker auf Zugehörigkeit legen müssen. Und darauf, dass die Kinder ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass ihr Beitrag etwas bedeutet und bewirkt.

Etwas Positives zum Familienleben beitragen können schon kleine Kinder. Als Eltern ist es unsere Aufgabe, dies in Alltagssituationen mit ihnen zu üben. Wenn Kinder sich als selbstwirksam erleben (das heißt: merken, dass sie durch ihr Handeln Situationen positiv verändern können), werden sie gerne mitmachen.

Ein Beispiel dazu aus unserem Familienalltag: Wir haben an einem gewöhnlichen Donnerstagabend Würste über der Feuerschale gegrillt. Während die Jüngste das Feuer überwachte, rösteten die beiden anderen Brot und Marshmallows. Ich merkte, wie wichtig es war, bei unseren Herzen anzusetzen und nicht bei konkreten Aufgaben oder momentan herausfordernden Familienthemen...

Von Alexandra Kämpf,

Mitarbeiterin FAMILYLIFE, verheiratet mit Richard. Gemeinsam haben sie drei Töchter im Alter von 8 bis 18 Jahren.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE FAMILIE:

Welche Aktivitäten oder Rituale helfen dir, dass deine Kinder Zugehörigkeit erleben? Wo erleben deine Kinder, dass ihr Beitrag für die Familie wichtig ist?

Grid of dots for writing notes.