familylife KIDS

Eltern stark machen

PRÄSENT SEIN UND BLEIBEN

Unser jüngstes Kind kommt diesen Sommer in den Kindergarten, womit sich die Kleinkindära in unserem Hause dem Ende zu neigt.

Das Bedürfnis unserer Kinder nach fast permanenter physischer Anwesenheit mag damit zwar abnehmen, doch die Notwendigkeit, dass wir Eltern interessierte Gegenübern sind bleibt bestehen, ja sie nimmt sogar zu. Ich muss es mir selber immer sagen: Es ist wichtig, im physischen wie mentalen Sinne präsent zu sein, unabhängig von der Entwicklungsphase der Kinder, und unabhängig davon, wie sie sich verhalten oder wie es mir gerade geht.

Aber es gibt Momente, da will ich alles andere als präsent sein. Dann will ich am liebsten alles hinschmeißen und die Reset-Taste drücken. Doch Wegbeamen geht nicht. Den Mama-Hut ablegen, ebenso wenig. Dieser Job ist unkündbar. So I better deal with it und übe mich im (versöhnten) Präsentbleiben.

Wie das geht, weiß Haim Omer, israelischer Psychologe und Familientherapeut. Er versteht auf eindrückliche Weise über ein Elternsein zu sprechen, das mehr ist als nur auslaugende Dienstleistung. Die gute und gleichzeitig herausfordernde Nachricht ist: „Präsenz als elterliche Stärke entwickelt sich, wenn wir uns vom Wunsch verabschieden, unser Kind kontrollieren zu können." Omer weiß (und wenn wir ehrlich sind, viele von uns im Grunde auch), dass das Einzige, was wir kontrollieren können, wir selbst sind.

Wir Eltern entscheiden, wie wir uns unseren Kindern gegenüber verhalten – angefangen bei der Frage, wie wir uns und unsere Zeit zur Verfügung stellen.

Ich für meinen Teil also werde meinen Jüngsten kommenden August in den Kindergarten begleiten und das feiern, wie meinen persönlichen Unabhängigkeitstag. Doch ich weiß, dass meine Kinder mich auch in Zukunft brauchen werden.

Angi Schmidt

Psychologin, Mitarbeiterin bei Campus für Christus. Sie ist verheiratet mit Jonathan. Zusammen haben sie vier Kinder im Alter von 4,5 bis 10 Jahren.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE FAMILIE:

Es lohnt sich, hin und wieder eine Art Standortbestimmung zu machen und sich in Anbetracht der aktuellen Entwicklungsphase der Kinder die Frage zu stellen: Wo braucht es mich momentan und in welchem Masse?