familylife KIDS

Eltern stark machen

VON BEDÜRFNISSEN UND GRENZEN TEIL 2

Auf die Bedürfnisse von Kindern im Zusammenhang mit »Grenzen setzen« haben wir im letzten familylife KIDS einen Blick geworfen. Heute widmen wir uns den Eltern.

Eine Familie ist ein System. Ändert man an einer Stelle im System etwas, hat das Auswirkungen auf das ganze. Wenn ich ein Lieblingsessen der Kinder koche, ist die Stimmung am Tisch ziemlich gut. Wenn der Vater hingegen die Ruhezeit durchsetzt, riskiert er Widerstand. Eltern, die ihre Bedürfnisse ernstnehmen, drehen an einem Rädchen im Familiensystem. Bleibt also die Frage, in welchem Ausmaß Eltern ihre Bedürfnisse ins Familienleben integrieren dürfen oder sollen. Dazu vier Gedanken.

1. In den ersten Lebensjahren eines Kindes sollten Eltern ihre Bedürfnisse stark zurückstellen. Die Bedürfnisse von Babys und Kleinkindern müssen zeitnah erfüllt werden. Nur so kann eine sichere Bindung entstehen. Und das Wohlbefinden und die (spätere) Kooperationsbereitschaft eines Kindes hängen davon ab.

2. Mit zunehmendem Alter der Kinder ist es wichtig, dass Eltern die Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden (wieder vermehrt) wahrnehmen und ihre eigenen Bedürfnisse zunehmend ins Familienleben integrieren. Nur Eltern, die gut für sich selbst sorgen, können auch langfristig gut für ihre Kinder sorgen. Kinder können mit der Zeit ihre eigenen Bedürfnisse kurz zurückstellen. Eine einseitige Fokussierung auf die Bedürfnisse der Kinder ist sogar schädlich (siehe Teil 1). Elterliche Aufopferung vermittelt dem Kind, dass andere dafür da sind, einem alles abzunehmen. Es entwickelt keine Frustrationstoleranz. Denn mein Bedürfnis kann das Kind frustrieren. Das macht nichts, solange wir seinen Frust trotzdem ernst nehmen. Wichtig ist, Verständnis zu zeigen und es trotzdem kurz warten zu lassen. Zum Beispiel bis die Mail geschrieben oder die Spülmaschine ausgeräumt ist.

3. Wir sind als Eltern gewollt oder ungewollt immer und überall Vorbild. Wir dürfen oder sollen also unsere Gedanken und Bedürfnisse klar äußern und dafür sorgen, dass es uns gut geht und wir zufrieden sind. Damit zeigen wir den Kindern im Alltag immer wieder, wie man mit eigenen Bedürfnissen umgehen kann und wie Selbstfürsorge und Eigenverantwortung aussehen. An unserem Modell lernen unsere Kinder auch, wie sie zu sich selbst Sorge tragen können.

Für viele Eltern ist es komisch, wenn sie merken, dass sie das Bild der Super-Mama oder des Super-Papas nicht ausfüllen. Dabei ist das ganz normal; wir haben nun mal nur begrenzte Ressourcen und Fähigkeiten. Den Kindern wegen eigener Bedürfnisse Grenzen zu setzen, ist erlaubt. Dann, wenn diese am Ende davon profitieren – aber auch dann, wenn das nicht unmittelbar oder auch gar nicht der Fall ist.

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:

Was für Bedürfnisse nehme ich wahr? Welches ist das Wichtigste? Habe ich ein schlechtes Gewissen bei dem Gedanken, es »einzufordern«? Wenn ja: Warum? Möchte ich stärker für meine Bedürfnisse einstehen? Wenn ja: Was muss ich dafür machen?