familylife KIDS

Eltern stark machen

WENN DAS NUR GUT KOMMT!

Ist dein Kind grad ein bisschen herausgefordert und herausfordernd? Eine neue Entwicklungsphase, der Kindergarten- oder Schulstart, Familienzuwachs, die Klassenquarantäne – das kommt vor. Und hat Auswirkungen auf unsere Kinder und uns.

Wenn ich mir nicht ab und zu die Zeit zum Durchatmen nehme, beginnt in meinem Kopf ein Gedankenkarussell zu drehen, bei dem schnell diffuse Ängste mitreiten. »Schaffe ich das?« oder »Kommt das gut?« und »Kommt es gut mit meinen Kindern?«

Eltern können dafür eine Basis legen, indem sie Beziehung und Nähe schaffen. Diese Nähe entscheidet darüber, ob ein Kind sich mitteilt und mit uns in Beziehung bleibt oder schweigt und sich innerlich von uns entfernt. Diese Nähe ist erstens kein Zufallsprodukt; Eltern können sie beeinflussen. Zweitens schafft sie die Voraussetzung, dass Kindersorgen gemeinsam gelöst werden können.

Dieses Jahr hat eines unserer Mädchen einen Klassenwechsel zu bewältigen. Leider musste sie ihre Freundinnen in der alten Klasse zurücklassen. Aufgestaute Gefühle finden täglich den Weg nach Hause. Meine Reaktionen sind nicht immer gut und reichen von Mitleid (ach, du Arme) über Verharmlosung (keine Sorge, das wird schon) bis zu Einfühlungsvermögen (du hast recht, enttäuscht zu sein, ich würde mich auch so fühlen).

Wenn ein Kind wütend, traurig oder verunsichert ist, braucht es seine Eltern sehr dringend. Was es aber nicht braucht, sind Mitleid und Verharmlosung. Mitleid führt dazu, dass ein Kind sich selbst mit der Zeit als Opfer sieht. Verharmlosung dagegen vergrößert die Verletzung. Das Kind lernt, dass es, wenn es uns gegenüber offen seine Gefühle äußert, sich schlechter fühlt.

Also arbeite ich daran, mit Einfühlungsvermögen zu reagieren. Ich übe mit konkreten Sätzen, damit ich dann in dem Moment, in dem mir manchmal die Worte fehlen, reagieren kann. Es sind Sätze wie:

- Das beschäftigt dich fest. Ich sehe das.
- Du bist wütend. Ich wäre das auch.
- Du bist sauer. Ich verstehe das. Du hast das Recht dazu.
- Es tut weh, wenn jemand etwas kann/darf, was du noch nicht kannst/darfst.
- Ich bin sicher, du hast einen guten Grund, so zu fühlen. Ich möchte mehr wissen.

Wenn wir mit Empathie reagieren, fühlt sich unser Kind verstanden und mit uns verbunden, was bedeutet, dass es sich meist sofort besser fühlt. Allein das Wissen, dass die Eltern verstehen, gibt ihm ein Sicherheitsgefühl und lässt es vorwärts schauen. In der Praxis dauert das vielleicht eine gewisse Zeit. Unser Schulkind hat nicht sofort positiv reagiert. Aber in den letzten Tagen ist ihr anzumerken, dass sie sich verstanden fühlt. Sie sucht unsere Nähe und findet Worte, um ihre Sorgen mit uns zu teilen. Was sonst noch hilft? Humor, Lieblingsessen kochen, die Katze streicheln, kuscheln, zusammen einen Film schauen und Pizza essen… – kurz: alles, was der Seele guttut und ein bisschen Tempo aus dem Alltag nimmt.

Von Alexandra Kämpf,

Mitarbeiterin von Familylife, sie ist verheiratet und hat 3 Kinder.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE FAMILIE:

Wie schaffst du Nähe?

In welchen Situationen ist dein Einfühlungsvermögen gefragt?

Gibt es einen Bibelvers, mit dem du dein Kind segnen kannst?