



familylife KIDS

Eltern stark machen

DIE QUAL DER WAHL

Das gemeinsame Essen als Familie kann die anstrengendste Tageszeit sein. Kürzlich kochte ich ein leckeres Menü mit Hirse. Meine Frau kam von der Arbeit und wir setzten uns mit unseren drei Kindern an den Esstisch. Der Bauch knurrte, das Energielevel war auf Tagestief und die Nerven vom Kochen mit drei Kleinkindern strapaziert. Mit den Karotten im Menü war der Konflikt mit unserem Ältesten vorprogrammiert. Er schaute auf den Teller und meinte: "Das esse ich nicht. Was ist das überhaupt?" Ich sah das anders und meinte gereizt: "Du isst, was auf dem Teller ist."

Um die Zeit am Esstisch besonders erholsam zu gestalten, gäbe es eine einfache Lösung: Teigwaren mit Käse. Unsere Kids wären zufrieden, wir Eltern hätten eine ruhige Zeit. Als Vater komme ich immer wieder an meine Grenzen. Vielfach fühlt es sich nach einem Machtkampf und nicht nach einem Miteinander mit meinen Kindern an. Nachdem die Kinder im Bett waren, stellte ich mir die Frage: Muss mein Sohn wirklich alles aufessen? Wie viele Löffel sind ein Muss? Darf das Kind auch einfach nichts essen? Solche Auseinandersetzungen oder Machtkämpfe kommen in meinem Alltag häufig vor. "Zieh diese Jacke an. Mach vorwärts, wir müssen jetzt gehen. Trink das Glas aus." Immer wieder kommt es zu Tränen bei den Kindern. Ich werde laut und emotionsgeladen. Und das manchmal nur wegen einer unterschiedlichen Jacken-Priorität.

"Bevor ich gehen möchte, informiere ich die spielenden Kinder im Sandkasten, dass ich in wenigen Minuten aufbrechen möchte." Ein kleiner Tipp, ein Nebensatz einer Großmutter auf dem Spielplatz, veränderte meinen Umgang mit unseren Kindern massiv. Simpel und einfach, das Kind in Entscheidungen einbinden! Der Alltag wird ruhiger, wenn ich es mitentscheiden lasse. Ich biete Alternativen an oder suche sie mit dem Kind gemeinsam. Das Kind und auch ich beurteilen zuerst die verschiedenen Vorschläge. Anschließend entscheiden wir uns für einen Weg, den beide akzeptabel finden.

Im Beispiel des Abendessens kann ich die Frage stellen, wie viele Löffel das Kind noch essen will. Gemeinsam können wir dann einen Kompromiss suchen. Dazu braucht es Aufmerksamkeit - ich muss bereit sein, hinzuhören! Nicht bloß den eigenen Willen oder das eigene Programm durchziehen.

Ich versuche, mich immer wieder selbst in die Situation hineinzusetzen. Wie würde es mir gehen, wenn jemand auf eine bestimmte Art mit mir umgeht? Wie sehr schätze ich es, wenn ich selbst Wahlmöglichkeiten habe und nicht einfach über mich bestimmt wird?

NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

Sind Machtkämpfe in eurer Familie ein Thema? In welchen Bereichen und welchen Situationen?

Suche dir zwei konkrete Situationen der letzten Wochen heraus und überlege, welche Alternativen du hättest anbieten können. Oder was passiert wäre, wenn du dein Kind nach Lösungsvorschlägen gefragt und ihr gemeinsam eine Lösung gesucht hättet.

Überlege dir, welche Alternativen du zukünftig deinem Kind anbieten willst oder wie du es in die Entscheidung einbinden willst (z. B. Kleiderwahl, Menüwahl, Zimmer aufräumen, Mithilfe im Haushalt).

Von Raphael Marti,

Leiter von Agape international, verheiratet mit Michéle. Gemeinsam haben sie drei Kinder.

Weitere Artikel: familylife.de/kids