



familylife KIDS

Eltern stark machen

IMMER BIN ICH SCHULD!

“Nino, hast du den Keks deiner Schwester gegessen?” Nino schaut seine Mutter an, der Ausdruck auf seinem Gesicht wechselt von beleidigt zu verärgert und dann zu eiserner Entschlossenheit. Er ist bereit, seine Position bis zum letzten zu verteidigen. “Das ist nicht meine Schuld, sie ist schuld. Ich habe nichts Falsches getan!” Er nimmt die Frage seiner Mutter als Angriff wahr, verteidigt sich, bevor er zum Angriff übergeht. Das nennt man Abwehrhaltung.

Was hat das mit uns Eltern zu tun? Wir haben vielleicht nicht den Keks unseres Partners gegessen. Aber auch wir nehmen Aussagen unseres Gegenübers oft als Angriff wahr und reagieren mit Abwehr? Bei uns hört es dann vielleicht so an: “Katzenfutter? Stand das auf der Einkaufsliste? Eben! Warum sollte ich es dann einkaufen?”

Wer sich angegriffen oder unfair behandelt fühlt, reagiert abwehrend oder sich verteidigend. Das geht uns allen so. Aber nur weil es normal ist, ist es noch lange nicht gut oder hilfreich. Deshalb drei Tipps für alternative Reaktionsmöglichkeiten:

- Durchatmen: Unterbrich das laufende Gespräch und atme dreimal tief durch. Das verändert unsere Körperspannung und trägt dazu bei, dass wir ruhiger werden und unseren Gegenüber nicht als Feind sehen.
- Perspektivwechsel: Dein Gegenüber ist also nicht per se falsch sondern lediglich anders. Seine Sichtweise ist vielleicht einfach die andere Seite der Medaille. Stell dir vor, du musst einen altmodischen Wecker von vorne beschreiben ohne das Wort “Wecker” zu verwenden. Dein Partner oder dein Kind muss dasselbe tun - es sieht aber nur die Rückseite. Welche Beschreibung ist richtig? Beide.
- Verantwortung für das eigene Verhalten übernehmen: “Ja, ich habe vergessen, Katzenfutter zu kaufen.” Und bitte an einen solchen Satz kein “wenn” oder “aber” anhängen! Aber vielleicht eine ernstgemeinte Bitte um Entschuldigung, wenn unsere erste Reaktion grob und verletzend war.

Für unsere Kinder sind wir Vorbilder. Was aber die Abwehrhaltung betrifft, ist bei mir noch Luft nach oben, was nicht grundsätzlich schlecht für die Kinder ist. Wenn wir unsere Fehler und Üben ihnen gegenüber als genau das deklarieren. Vielleicht sind die Kinder sogar motivierter, selbst an diesem Punkt dranzubleiben, weil Mami und Papi ja auch dran sind.

NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

Was beobachten deine Kids bei dir in Bezug auf Abwehrhaltung?

Wann fühlen sie sich von dir angegriffen?

Wenn deine Kinder das nächste Mal im Verteidigungsmodus sind: Erzähle ihnen eine Situation von dir. Wie hast du reagiert und wie deine Reaktion korrigiert?

Alexandra Kämpf ist verheiratet mit Richard.

Zusammen haben sie drei Töchter im Alter von 9 bis 20 Jahren. Sie arbeitet bei FAMILYLIFE und verantwortet dort die Ehe- und Elternkurse

Weitere Artikel: familylife.de/kids