



# familylife KIDS

Eltern stark machen

## DER HÄRTESTE JOB DER WELT

Kürzlich habe ich ihn wieder gehört, diesen Satz, der mir immer mal wieder selbst durch den Kopf geht: "Elternsein ist der härteste Job der Welt und meistens weiß ich nicht einmal, ob ich ihn gut mache."

Heute Vormittag habe ich ihn zum letzten Mal gedacht, nachdem ich mich, zum wiederholten Mal innerhalb weniger Tage und völlig unvorbereitet, mit meiner Jüngsten in eine sinnlose Diskussion - dieses Mal über Schuhe(!) - verstrickt hatte. Inzwischen habe ich mich daran erinnert, dass der Start in die Preteens-Zeit bei meinen beiden anderen Töchtern ähnlich verlief: Es gibt nichts, worüber man nicht diskutieren kann. Also muss ich mir einfach Zeit nehmen, um mein Wissen über diese Phase zu reaktivieren, meine Haltung zu überprüfen und mir ein paar hilfreiche Strategien zurechtzulegen.

Das wird mir helfen, die aktuelle Familienphase nicht nur zu überstehen, sondern aktiv mitzugestalten. Ob ich dann finde, dass ich einen guten Job mache, hängt allerdings nicht in erster Linie davon ab, ob ich ihn tatsächlich gut mache. Sondern - und so ist nun einmal - davon, wie ich mich gerade fühle und wie ruhig oder stürmisch die Wellen um unser Familienschiff sind.

Das ist Grund genug, das Wörtchen "gut" im Zusammenhang mit Elternschaft mit Vorsicht zu verwenden. Ein gewisses Maß an Unsicherheit gehört einfach dazu. Wer weiß schon, wie es sein wird, wenn das Kind auf die Welt kommt oder wie sich die Autonomiephase anfühlen wird. Oder die Zeit, in der das Kind seinen Radius erweitert und sich am liebsten jeden Tag mit seinen Freunden treffen möchte. Dass Eltern alles im Griff haben, ist eine Illusion. Hinzu kommt: Es als Eltern gut zu machen oder sich dabei gut zu fühlen - das können unter Umständen zwei völlig verschiedene Dinge sein, die wir aber gerne verwechseln.

**Es braucht nicht viel, um einen guten Job zu machen. Das Wichtigste ist, dass Eltern verfügbar und ansprechbar sind.**

Da hilft es, dass die Forschung Folgendes herausgefunden hat: Es braucht nicht viel, um einen guten Job zu machen. Das Wichtigste ist, dass Eltern verfügbar und ansprechbar sind. Das geschieht vor allem in den alltäglichen, kleinen Momenten, die sich im Laufe von Tagen, Wochen und Jahren summieren.



# familylife KIDS

Eltern stark machen

Verfügbarkeit und Ansprechbarkeit zeigen wir zum Beispiel, wenn wir ...

- an den Übergängen im Tagesablauf kleine Rituale einbauen, die unsere Bindung zum Kind stärken. Das kann so einfach sein wie „Guten Morgen, Schatz“, wenn das Kind aufwacht, oder „Ich wünsche dir einen schönen Tag“ mit einer Umarmung, wenn es das Haus verlässt. Damit drücken wir unsere Zuneigung aus und zeigen dem Kind, dass wir für es da sind.
- Positives ausdrücken, zum Beispiel mit Wertschätzung, Dank oder Komplimenten.
- dem Kind zugewandt sind und mit konkreten Fragen Interesse an seinem Leben zeigen.
- Zeit mit ihm verbringen. Dabei geht es nicht um Stunden, auch zehn Minuten am Tag signalisieren dem Kind, dass es uns wichtig ist und wir es lieben.
- wenn etwas schiefgeht oder einer von uns einen schlechten Tag hat, dem Kind vergeben und das Kind um Vergebung bitten. Das mag uns schwerfallen, aber: Wir sind das Vorbild für unser Kind und es wird uns dafür nicht weniger, sondern mehr achten!

Elternsein mag oft ein harter Job sein, aber wenn wir die kleinen Dinge immer wieder tun, machen wir es gut.

## **NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE**

Wie fühlt es sich für dich momentan an, Vater / Mutter zu sein? Warum?

Wie möchtest du in den nächsten Tagen für dein Kind verfügbar und ansprechbar sein?

Alexandra Kämpf ist verheiratet mit Richard. Sie haben drei Töchter im Alter von 11, 18 und 21 Jahren. Sie freut sich über Feedbacks, Fragen und Anregungen an [alexandra.kaempf@cfc.ch](mailto:alexandra.kaempf@cfc.ch).

Weitere Artikel: [familylife.de/kids](https://familylife.de/kids)