



# familylife KIDS

Eltern stark machen

## VERÄNDERUNGEN

Die einen starten ins Familienleben, die anderen sind mitten im trubeligen Alltag mit Kleinkindern und die Dritten üben sich im Loslassen; weil ein Kind in den Kindergarten oder die erste Klasse startet, den Schritt in die Oberstufe macht oder das Elternhaus verlässt.

Ein Arbeitskollege hat nach den Sommerferien einen Sohn in die erste Klasse und eine Tochter in den 2. Kindergarten geschickt. Er meinte: "Veränderungen fühlen sich für Eltern häufig viel größer an als für Kinder." Er muss Abschied nehmen davon, dass sie als Eltern jetzt nicht mehr die einzigen sind, die Einfluss auf ihre Kinder nehmen.

Für meine Nichte hat das zweite Schuljahr begonnen. Meine Schwester bekommt zu spüren, dass dieser Neustart nach den Sommerferien ihre Tochter viel Energie und Kraft kostet. Nach der Schule und am Wochenende scheint ihr Kooperationsguthaben aufgebraucht zu sein. Meine Schwester und ihr Mann müssen loslassen und aushalten, dass ihr Kind zu Hause Dampf ablässt.

Meine Jüngste ist in die Oberstufe gestartet; seither sitzt sie jeden Nachmittag zwei Stunden am Esstisch und erledigt Hausaufgaben und versucht den Ansprüchen der neuen Schulstufe gerecht zu werden. Sie spürt ihre Grenzen - und wer in ihrer Nähe ist, bekommt das, je näher die Abendbrotzeit rückt, zu spüren. Auch wir lassen unsere Tochter los, in ein Umfeld mit einem rauen Umgangston und ganz neuen Herausforderungen.

Zutrauen und Loslassen ist besonders dann gefragt, wenn die Kinder einen weiteren großen Schritt in die Selbstständigkeit machen. Und gerade dann ist das besonders herausfordernd, weil das Verhalten der Kinder uns eigentlich zum Gegenteil verleitet. Ich tendiere in solchen Momenten fest zu mehr Kontrolle, mehr reden, mehr Einmischung - natürlich alles getarnt als Fürsorge.

Dazu kommen Fragen wie: Was ist meine neue Rolle? Was habe ich jetzt noch zu sagen im Leben meines Kindes? Habe ich eine Grundlage gelegt, die hält?

**Zutrauen und Loslassen ist besonders dann gefragt, wenn die Kinder einen weiteren großen Schritt in die Selbstständigkeit machen. Und gerade dann ist das besonders herausfordernd, weil das Verhalten der Kinder uns eigentlich zum Gegenteil verleitet.**

Das sind typische Elternängste und sie sind unnötig. Zwei unserer Kinder sind bereits erwachsen und was ich früher einfach hoffte, weiß ich heute: Kinder haben eine gute Wahrnehmung.



# familylife KIDS

Eltern stark machen

Sie wissen zu schätzen, was wir gut machen und beurteilen die Welt durch das Wertesystem, das wir ihnen vermittelt haben - auch dann, wenn immer mehr äußere Einflüsse da sind. Was wir vermittelt haben, ist bei ihnen verankert. Unser Einfluss als Eltern ist prägend und bleibt wichtig, auch wenn sie uns manchmal das Gegenteil vermuten lassen.

Aber zurück zu den Veränderungen: Diese verlangen einerseits nach Anpassung und Stabilität.

Anpassung braucht Zeit und geschieht leichter, wenn man die Worte von Ernst Ferstl beherzigt: Die Kunst des Lebens ist die Kunst des Lassens. Zulassen. Weglassen. Loslassen. Ich übersetze für mich: Zulassen: Dass das Kind sich wie ein Kind verhält und negative Gefühle überhandnehmen. Weglassen: von Unnötigen im Haushalt, Freizeit, Freiräume schaffen. Loslassen: Ist kein Synonym für Zurücklehnen oder Vernachlässigen. Auch wenn sich Dinge ändern: Bis unsere Kinder erwachsen sind, ist es ihre Aufgabe, zu lernen und unsere Aufgabe ist es, sie darin zu begleiten und anzuleiten - einfach altersangepasst. Loslassen ist Vertrauen ins Kind.

Stabilität unterstützt den Veränderungsprozess positiv. Kindern, die mit dem Kindergarten oder der Schule (wieder-)begonnen haben, helfen die folgenden Dinge:

- Die kommende Woche im Voraus (zum Beispiel am Sonntagabend) zum Thema machen: Das heißt, konkret über das, was in der kommenden Woche dran ist, reden und - viel wichtiger - die Kinder darüber reden lassen und ihnen aktiv zuhören. Wir können mit ihnen gemeinsam wichtige Termine in die Agenda eintragen und über die positiven Aspekte der Schule, des Kindergartens austauschen; darüber, dass sie ihre Freunde wiedersehen, Neues lernen und an spannenden Aktivitäten teilnehmen können.
- Am Abend Raum für einen Tagesrückblick schaffen: Da geht es darum, einander am Ende des Tages am eigenen Erleben teilhaben zu lassen. Auch hier ist es zentral, dem Kind zuzuhören und nicht seine Probleme zu lösen, sondern ihm zu helfen, damit es diese selbst lösen kann.
- Freiräume für ein Leben neben der Schule zu schaffen. Gerade am Anfang, wenn das (alte) Neue überwältigend ist, helfen Pausen und Freiräume für Spiel und einfach mal Sein. Ältere Kinder können diese selbst planen und gestalten, das fördert die Unabhängigkeit.
- Last but not least helfen konsequent umgesetzte gesunde Gewohnheiten wie ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivitäten, begrenzte Bildschirmzeiten, konsequente Schlafenszeiten und Familienzeiten fürs gemeinsame Spielen, Lesen oder Austauschen.



# familylife KIDS

Eltern stark machen

## NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

Wo ändert sich in deinem Alltag grad etwas und wie fühlt sich das an?

Wo musst du etwas anpassen?

Wie kannst du mitten in der Veränderung Stabilität schaffen?

Alexandra Kämpf ist verheiratet mit Richard. Sie haben drei Töchter im Alter von 12, 19 und 22 Jahren.

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