



familylife KIDS

Eltern stark machen

ZWISCHEN KALTEM KAFFEE UND WARMEN HERZEN

Wenn es etwas gibt, das ich am Frühstückstisch gar nicht mag, dann sind es kalter Kaffee und weinende Kinder. Vor allem dann nicht, wenn es draußen noch dunkel ist und die Nacht unruhig war. Dann braucht es das: Der frische Kaffee steht bereit, ich führe genüsslich einen Bissen Müsli zum Mund und freue mich bereits auf einen aromatischen, belebenden Schluck.

Dieser gedanklich romantisierte Ablauf geschieht leider selten so harmonisch, seit wir zwei kleine Söhne haben. Der Zweieinhalbjährige hat gerade beschlossen, dass das Brot heute die „falsche“ Form hat und der Kleine (sieben Monate) signalisiert lautstark, dass er genau das Gleiche haben möchte wie sein Bruder. Willkommen im Club der „Lauwarm-Trinker“.

In solchen Momenten hilft mir eine Erkenntnis aus der Entwicklungspsychologie: Das Gehirn meines Großen ist noch eine Baustelle. Sein präfrontaler Kortex, zuständig für Logik und Impulskontrolle, ist noch unterentwickelt. Wenn er wegen des falsch geschnittenen Brotes weint, dann ist das keine Bosheit, sondern ein „emotionaler Überlauf“. Er will mich nicht ärgern, er kann gerade nicht anders. Er hatte sich sein Frühstücksbrot anders vorgestellt, als wie ich es geschnitten habe. Diesen Frust kann er nicht anders ausdrücken.

Das Baby schreit, der Große tobt, mein Kaffee wird kalt und ich koche innerlich. Am liebsten würde ich mitschreien. Doch ich habe gelernt, dass ich das Chaos nur vergrößere, wenn ich meinem Frust freien Lauf lasse. Im Nachhinein bereue ich meine Lieblosigkeit. Eine bessere Lösung ist das Prinzip der Co-Regulation. Kleine Kinder können ihre Emotionen nicht allein beruhigen (gilt das manchmal nicht auch für uns Erwachsene?). Sie brauchen unser Nervensystem als Anker. Ein tiefer Atemzug, vielleicht sogar mit etwas Kaffeeduft. Zuerst muss ich mich beruhigen, dann meine Kinder. Ich bin der Fels, nicht die Brandung.

In solchen Situationen ist Empathie wichtiger als Logik und eine zugewandte Mimik wichtiger als ein genervter Blick. Meine Argumente dringen nicht bis zu meinem Großen durch. Aber ha! Ist die Scheibe Brot nicht auch ein Flugzeug? Ich lasse sie ein paar Runden durch die Luft fliegen und zur Belustigung meines Sohnes direkt in seinen Mund landen. Wenn die ersten paar Happen erstmals drin sind, beruhigt sich die Situation meistens.

„Geduld kann einen Fürsten überzeugen, und sanfte Worte können den heftigsten Widerstand brechen“, lehrt uns die Bibel (Sprüche 25,15). Gott begegnet uns in unserer Schwachheit auch nicht mit Genervtheit, sondern mit Gnade. Vielleicht sitzt auch du gerade mit einer kalten Tasse Kaffee vor einem weinenden Kind? Es ist okay, wenn der Morgen nicht wie im Bilderbuch aussieht. Gott hat mir diese Kinder anvertraut und schenkt mir die Liebe und den Humor, die ich für sie brauche. Beziehung geht vor Perfektion. Es ist doch egal, wenn der Kaffee dabei kalt wird. Ich mache mir später einfach noch einen.



familylife KIDS

Eltern stark machen

NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

Wie sieht dein „Kalter-Kaffee-Moment“ heute aus? Schreib ihn dir kurz auf und begegne ihm heute Abend mit einer Portion Gnade für dich selbst.

Wie regulierst du deinen Frust?

Marco Muntwyler ist verheiratet mit Anna und Vater von zwei Söhnen im Kleinkindalter.
Marco leitet bei Campus für Christus die Bereiche AlphaLive und Leben in Freiheit.

Weitere Artikel: familylife.de/kids