



familylife KIDS

Eltern stark machen

DIE HALBE WAHRHEIT

Manchmal staunt man ja, was Kinder alles so mitbekommen. "Mama, alle sagen, Kinder seien so anstrengend. Aber ich finde, du hast das ganz gut überlebt. Dir geht es doch gut!" Meine fast 14-jährige Tochter sitzt am Tisch und wartet gespannt auf meine Bestätigung. Die gebe ich ihr, denn mir geht es tatsächlich gut.

Aber ihre Aussage bringt mich ins Nachdenken. Weil sie stimmt. Weil sie mich ärgert. Und weil es auch bei uns wilde Zeiten gab und gibt, in denen uns die elterliche Verantwortung viel Energie raubte und manchmal auch mein Wohlbefinden beeinträchtigte. Ich brauche einen Moment, um meine Gedanken zu sortieren.

Am Ende sind es vier Dinge, die bei mir nachklingen.

Kinder haben feine Antennen. Sie nehmen Stimmungen, Gespräche und Wortfetzen wahr und spüren, ob wir ihnen grundsätzlich entspannt und wohlgesinnt begegnen - es entgeht ihnen fast nichts. Noch bevor sie es in Worte fassen können, erfassen sie intuitiv, wie sie von ihrem Umfeld wahrgenommen werden. Unser „Kinder sind anstrengend“-Modus wird für sie schnell zum negativen „Ich bin anstrengend“-Glaubenssatz. Das ist problematisch.

Nicht nur Kinder sind anstrengend, das Leben selbst ist anstrengend. Der Job, der Haushalt, Sport, die Weltlage - manchmal sogar unsere Freizeit. Aber nichts davon wird weniger anstrengend, wenn wir ständig betonen, wie anstrengend es ist. Hilfreicher ist es, das Problem einzugrenzen, indem man möglichst konkrete Ich-Botschaften formuliert: „Diese Woche finde ich meine Kinder anstrengend, weil wir viele Termine haben und sie nicht so kooperieren, wie ich mir das wünsche.“ Hin und wieder lohnt sich auch ein Perspektivenwechsel: Was schätze ich an meinen Kindern? Wo machen sie mein Leben reicher?“

Das ist nicht die ganze Wahrheit. In unserer Gesellschaft ist das Kinderhaben mittlerweile so anstrengend, dass sich die Anzahl Kinder pro Frau seit 1960 halbiert hat. Aber die Aussage, dass Kinder anstrengend sind, ist nur ein Teil der Wahrheit. Denn Glück lässt sich nicht vermessen. Vor ein paar Wochen nannte die NZZ auf Social Media* acht Gründe fürs Kinderkriegen. Die folgenden mag ich besonders.

- Kinder zu haben, ist das letzte wirkliche Abenteuer. Es bedeutet, abspringen, ohne zu wissen, wo man landet.
- Im Hier und Jetzt zu leben, geht nirgends besser als mit Kindern. „Da hört man frühmorgens das Baby in seinem Bettchen vor Begeisterung glucksen, einfach weil es wieder hell und der große Zeh noch da ist (...).“ Aber auch wenn ein Kind krank wird, bleibt man natürlich im Hier und Jetzt.
- Mit Kindern verlieren wir einen Teil unserer Autonomie. Das ist jedoch nicht nur negativ, denn es bedeutet auch das Ende der Vorläufigkeit. Denn die Eltern-Kind-Beziehung kann man nicht aufkündigen.
- Kinder konfrontieren uns mit uns selbst. Ein Baby reagiert beispielsweise auf Nervosität, Ungeduld oder Angst. Wir wachsen und entwickeln uns mit dem Kind.



familylife KIDS

Eltern stark machen

- Zudem reihen wir uns in die Generationenfolge ein - und verstehen vielleicht sogar unsere Eltern plötzlich besser.

Wir sind nicht allem hilflos ausgeliefert. Wenn wir uns darauf konzentrieren, dass Kinder vor allem anstrengend sind, kann das zu einem Gefühl des Ausgeliefertseins führen. „Es ist alles, wie es ist und ich kann dem nichts entgegensetzen.“ Manchmal ertappe ich mich bei diesem Gedanken. Dann hilft mir der kluge Satz einer Psychologin: „Verändern lässt sich immer etwas; entweder die äußeren Umstände oder die inneren.“ Vieles können wir gestalten. Wir können unsere Ansprüche runterschrauben, das Tempo drosseln, weniger Termine vereinbaren, die Kinder in unsere Aktivitäten einbeziehen und - das ist mein Favorit - den Kindern viel Zeit draußen und zum Spielen ermöglichen.

NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

Was ist dein momentanes Grundgefühl als Mutter/Vater?
In welchen Situationen sind Kinder für dich anstrengend?
Wie machen deine Kinder dein Leben reicher?

Alexandra Kämpf ist verheiratet mit Richard. Sie haben drei Töchter im Teenager- und Erwachsenenalter. Sie freut sich über Feedbacks, Fragen und Anregungen an alexandra.kaempf@cfc.ch

Weitere Artikel: familylife.de/kids