

familylife KIDS
Eltern stark machen

PLAN A, PLAN B… UND DANN?

Warum es immer mehr als zwei Wege gibt

Die Teller sind noch voll, der Hunger groß, die Müdigkeit vom Tag macht sich bemerkbar. Ebenso macht sich Kind 2 lauthals bemerkbar. Selbst leckere Teigwaren begeistern nicht mehr – es schreit und knallt alles auf den Boden.

Kurz: Das Chaos ist perfekt.

Er will unbedingt aus dem Kindersitz raus. Alleine spielen? Keine Chance. Was nun? Nach einigen erfolglosen Versuchen haben wir's geschafft: Er will einfach die abendliche Milchflasche trinken – auf dem Bobby-Car. So what. Wir essen in Ruhe fertig. Variante F hat funktioniert.

Oft wägen wir Variante A gegen Variante B ab – und bleiben dabei erstaunlich eng in unserem Denken. Wir funktionieren im Entweder-oder-Modus: nachgeben oder durchziehen, ruhig bleiben oder konsequent sein. Wenn Plan A und B nicht funktionieren, liegt das Problem oft nicht beim Kind – sondern bei unserem zu kleinem Repertoire. Denn: Kinder sind kein binäres System. Sie sind… kreativ. Emotional. Und komplett unbeeindruckt von unseren Plänen. Oft ist es ein Vorausdenken. Ein Zwei-Schritte-Weiterdenken. Und gleichzeitig die Bereitschaft, diesen Plan wieder loszulassen.

Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, in Varianten zu denken. Nicht nur zwei Optionen zu sehen – sondern mehrere. Gemeinsam mit dem Kind herauszufinden, was gerade wirklich dahintersteckt. Auch wenn sich dieses Bedürfnis nicht mit unseren Plänen deckt. Nicht immer bequem. Aber oft überraschend wirksam.

Egal wie ausweglos sich eine Situation anfühlt: Es gibt immer mehrere Wege zu reagieren. Mindestens fünf. Eine Frage hilft uns dabei besonders: Wie wichtig ist uns dieser Punkt – genau jetzt? Und genauso wichtig: In welcher Verfassung ist unser Kind? Und in welcher sind wir selbst?

Und dann gibt es noch eine zweite Ebene: Wie können wir unsere Kinder darin unterstützen, eigene Entscheidungen zu treffen? Indem wir ihnen Optionen anbieten, die für uns tragbar sind. Und dann auch aushalten, wenn sie sich entscheiden – inklusive Nachverhandlung. Ganz nebenbei fördern wir so ihre Problemlösungskompetenz.

Das zeigt sich im Alltag erstaunlich konkret: Die Kleiderwahl am Morgen? Darf sie auch mal kreativ ausfallen? Hauptsache das Kind ist angezogen. Ob die Kombination „out-of-the-box" ist? Geschenkt. Meistens eher ein Eltern- als ein Kinderproblem.



Oder das Thema Helm: Das Kind will partout keinen anziehen? Dann schiebt es halt das Fahrrad.
Oder nimmt das Kickboard. Oder läuft. Oder zieht irgendwann doch den Helm an. Irgendwie will es ja von A nach B kommen.
Elternsein ist kein Richtig-oder-Falsch. Es ist situatives Reagieren. Eine wichtige Erkenntnis für uns: Wir dürfen uns Spielraum nehmen. Wir müssen nicht perfekt reagieren. Wir müssen nicht «die richtige» Lösung finden. Manchmal ist die beste Reaktion einfach die, die die Situation nicht noch schlimmer macht. Tönt gut in der Theorie. Und in der Praxis?

Was, wenn Plan A und B nicht funktionieren? Vielleicht…
… Pause statt Reaktion? Weil nicht jedes Problem hier und jetzt gelöst werden muss.
… Humor statt Kontrolle? → Weil Lachen oft schneller verbindet als Erklären.
… Nähe statt Logik? → Weil hinter dem Verhalten meistens ein Bedürfnis steckt.
… Loslassen statt durchziehen? → Weil nicht jeder Kampf ein guter ist.
… Perspektivenwechsel statt Bewertung? → Weil hinter dem Verhalten meistens ein Bedürfnis steckt.
… Selbstfürsorge statt Selbstkritik? → Weil übermüdete Eltern selten pädagogische Meisterwerke liefern.

Vielleicht geht es gar nicht darum, immer einen Plan zu haben. Sondern darum, beweglich zu bleiben, wenn keiner funktioniert. Kinder bringen uns regelmäßig an den Punkt, wo unsere Pläne enden. Und genau dort beginnt oft echte Beziehung.

NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

Wo erkenne ich festgefahrene Denkmuster? Wo habe ich Lust, bewusst etwas Neues auszuprobieren? Finde ich fünf Optionen für eine Situation, die mich als Elternteil stresst? Was ist für mich nicht verhandelbar – und warum eigentlich?

Jonas Pfisterer ist mit Corina verheiratet. Gemeinsam sind sie Eltern einer vierjährigen Tochter und einem eineinhalbjährigen Sohn. Er arbeitet als Personalbereichsleiter im HR.