

familylife KIDS
Eltern stark machen

DIE ROTE LINIE

"Wie sag ich's meinem Kind?" ist die klassische Frage, wenn es um die Vermittlung schwieriger Themen geht. Aktuell beschäftigen mich keine schwierigen Themen, wohl aber unzählige Alltagssituationen, in denen ich mit meinem Teenager spreche. Zwischen Tür und Angel, bei der Erledigung von To-dos, bei der Besprechung von Terminen und beim gemeinsamen Essen wird geredet und gelacht, aber eben auch genörgelt, geschimpft und es werden tausend Wünsche geäußert.

Manchmal kippt die Stimmung. Das Kind schimpft über etwas oder wir Eltern fühlen uns kritisiert und reagieren abwehrend, verteidigend oder mit Gegenkritik. Ob Teenager oder Autonomiephase, Zahnlückenpubertät oder Kinder in der Vorpubertät: Es braucht keine schwierigen Themen, um kommunikativ zu scheitern. Dinge wie Spielsachen aufräumen, Aufgaben erledigen, rechtzeitig für einen Zahnarzttermin bereit sein oder die Einhaltung der Zubettgehzeit reichen völlig aus. Obwohl wir beide eher ausgeglichen sind, gelingt es uns mitten im alltäglichen Tohuwabohu nicht immer, im Moment angemessen zu reagieren, uns nicht zu ärgern und nicht zu schimpfen oder nichts zu sagen, was wir später bereuen.

Die Frage ist: Gibt es eine Grenze respektive eine rote Linie, die nicht überschritten werden darf?

Der Psychologe John Gottman hat vier negative Reaktionsmuster in Gesprächssituationen definiert, die bei Paaren zum Scheitern der Beziehung führen können und die man deshalb unbedingt vermeiden sollte. Diese vier "Reiter" (horsemen), wie er sie nennt, sind: Kritik, Abwehrhaltung, Verachtung und Mauern. Sie zeigen auch in der Eltern-Kind-Beziehung die rote Linie auf.

In seinen Ausführungen erzählt Gottman das folgende Beispiel: Der siebenjährige Benny sitzt neben seinem Bruder beim Frühstück. Benny bemerkt, dass sein Bruder seinen Lieblingslöffel bekommen hat. Er protestiert und bittet seinen Bruder, die Löffel mit ihm zu tauschen. Als er nach dem Löffel greift, verschüttet er versehentlich die Schüssel mit Cornflakes. Seine Mutter, die es eilig hat, ihre morgendlichen Aufgaben zu erledigen, wird wütend auf ihn. Sie schimpft: „Warum kannst du dich nie richtig benehmen? Du bist so ungeschickt, und immer muss alles nach deinem Kopf gehen. Mach das sofort sauber!" (Kritik) Benny zuckt zusammen und schreit: „Das ist nicht meine Schuld! Ich habe gesagt, dass ich keine Cornflakes will. Ich hasse Cornflakes, und ich hasse dich!" (Abwehr)

Wenn die Mutter an dieser Stelle nicht aus dem Kreislauf von Kritik und Abwehr aussteigt, kommen die anderen beiden Reiter ins Spiel. Vielleicht wird sie den nächsten Satz mit einem verächtlichen Unterton sagen (Verachtung). Und als Folge davon wird sich Benny innerlich aus der Situation zurückziehen und schweigen (Mauern).



Beim Lesen hatte ich zuerst den Gedanken: "Krass, wer reagiert denn so auf sein Kind?" Tatsächlich erlebe ich so etwas in meinem Umfeld praktisch nie. Aber: Nicht immer überschreiten wir die rote Linie so offensichtlich. Ein gereizter Unterton, Ungeduld oder ein Augenverdrehen können auch ohne entsprechende Worte Kritik, Abwehr, Verachtung oder Mauern ausdrücken.

Die Verantwortung, Kommunikation aufzubauen, gesunde Beziehungen vorzuleben und die dafür notwendigen Werkzeuge zu vermitteln, liegt bei den Eltern. Das Kind, dessen emotionales und regulierendes System noch nicht voll entwickelt ist, lernt von uns, wie Gespräche und Beziehungen gelingen können.

Selbstregulation und das Bewusstsein, dass Kinder sich nun mal, wie Kinder verhalten, helfen dabei, die rote Linie nicht zu überschreiten. Falls wir sie doch einmal überschreiten, können wir die Verantwortung dafür übernehmen, zeitnah in einer ruhigen Minute darüber sprechen und um Entschuldigung bitten.

NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

Welche der vier Reiter kommen dir bekannt vor? Wann und wo hast du sie verwendet?
Spiele in Gedanken eine Situation noch einmal durch: Wo und wie kannst du aus dem Kreislauf von Kritik und Abwehr aussteigen?

Alexandra Kämpf ist verheiratet mit Richard. Zusammen haben sie drei Töchter im Teenager- und Erwachsenenalter.
Sie arbeitet bei FAMILYLIFE und verantwortet dort den Elternbereich und bloggt unter Montagmorgen um 8.