

Die Gefühle deines Kindes in dieser Situation können also vielfältig sein, und wenn dann noch deine Emotionen hochkochen, kann dies ein explosiver Cocktail werden und die Stressspirale fängt an sich zu drehen. Durch eine heftige Reaktion von deiner Seite fühlt sich dein Kind noch mehr in die Ecke gedrängt und seine ungunstigen Gefühle werden verstärkt.

Daher ist es gerade in stressigen Situationen wichtig, gelassen und liebevoll zu bleiben, damit dein Kind merkt, dass du es akzeptierst und lieb hast, auch wenn es Fehler macht.



EMOTIONEN

Emotionen sind ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens, das Salz in der Suppe des menschlichen Daseins. Gefühlsregungen können sehr unterschiedlich ausfallen, manchmal stark und heftig, manchmal weniger ausgeprägt. Sie sind aber immer vorhanden. Ein Leben ohne Emotionen gibt es nicht.

Es gibt mehrere Grundemotionen: Ärger/Wut, Angst, Ekel, Freude, Liebe, Hass, Scham, Traurigkeit, Überraschung.

Emotionen können sich auf unterschiedlichen Ebenen zeigen:

- als Gefühl: Sympathie, Eifersucht, Neugierde, Spannung ...
- als Verhalten: lachen, schreien, weinen, Fingernägel kauen ...
- als körperliche Reaktion: zittern, roter Kopf, Schweißausbrüche, Herzzasen ...
- als geistige Vorstellung: „alle sind gegen mich“, „das wird ein schlimmer Tag“ ...

Wir Eltern stoßen im Alltag immer wieder an unsere Grenzen und dann fällt es uns nicht leicht, gelassen, wertschätzend und liebevoll zu bleiben. Insbesondere in Situationen, in denen wir uns durch unser Gegenüber selbst nicht wertgeschätzt fühlen. Es geht uns allen so, denn wir sind alle nur Menschen. Deshalb ist es auch in Ordnung und kein Beinbruch, wenn mir mal die Beherrschung verlieren.

Andererseits haben wir im Gegensatz zu unseren Kindern wesentlich mehr Erfahrung im Umgang mit Emotionen und können diese besser steuern. Wir merken, wenn es uns zu viel und die Situation zu stressig wird und können gegensteuern. Leider ignorieren wir häufig die ersten Anzeichen von Überforderung und machen einfach weiter. So lange, bis keine gelassene Reaktion mehr möglich ist und wir explodieren.

Julia hat einen anstrengenden Tag hinter sich. Ein vollgepackter Arbeitstag mit überlangen Besprechungen und jeder Menge anspruchsvoller Kunden. Auf dem Heimweg gerät sie auch noch in einen Stau und kommt deshalb erst 5 Minuten, bevor die Kita schließt, dort an. Ihr Sohn Max erwartet sie schon sehnsüchtig und fragt, ob sie zu Hause zusammen noch Lego spielen können. Dort angekommen erfüllt Julia seinen Wunsch und spielt mit ihm, bis es Zeit fürs Abendbrot ist. Nach dem Essen soll Max sich bettfertig machen. Julia hilft ihm beim Zähneputzen, liest noch eine Gutenachtgeschichte vor und dann soll Max schlafen. Das möchte er aber nicht. Er meckert und will noch weiterspielen. Da ist Julia mit ihrer Geduld jedoch am Ende. Sie schimpft mit Max: „Jetzt ist Schluss, du schläfst jetzt sofort. Ich will auch mal meine Ruhe haben. Es kann sich nicht immer alles um dich drehen. Ich habe heute schon so viel mit dir gemacht.“ Diese heftige Reaktion bringt Max zum Weinen. Julia versucht, ihn zu beruhigen, was allerdings erst nach längerer Zeit gelingt.

Solche Tage haben wir alle schon erlebt und können Julias Reaktion nachvollziehen. Sie hat sich zu viel zugemutet und sich keine Ruhephasen gegönnt. Dass sie dann irgendwann genervt ist, ist völlig normal. Schade ist dabei jedoch, dass Max Opfer ihres negativen Gefühlsausbruchs wird. Er kann schließlich wenig dafür, dass ihr Tag anstrengend war. Max hat seine eigenen Bedürfnisse, die er natürlich einfordert: Er war den ganzen Tag in der Kita und hat sich darauf gefreut, mit seiner Mutter Zeit zu verbringen. Er will mit ihr zusammen spielen, ihre Nähe genießen und Aufmerksamkeit erhalten.

Julia ist die Erwachsene und könnte erkennen, dass ihr nach einem anstrengenden Arbeitstag alles zu viel wird und sie eine kurze Pause braucht, um danach erholt mit Max zu spielen. Dafür müsste sie wahrnehmen, was sie gerade braucht und sich dies auch zugestehen.

Wie hätte Julia die Situation entschärfen können? Sie hätte nach der Ankunft zu Hause mit Max eine kurze Weile spielen können und dann eine kleine gemeinsame Auszeit ankündigen können: „Jeder hat jetzt etwas Zeit allein zu spielen“. Wenn sie vorab bereits das Abendritual nach dem Essen angekündigt hätte, wäre Max darauf vorbereitet gewesen. Und durch die kleine Auszeit etwas ausgeruht, hätte Julia sicher wesentlich gelassener auf die „kraftraubende Situation“ reagieren können.

Achte darauf, dass es auch dir gutgeht

Wie Julia meinen wir immer funktionieren zu müssen, um stets für unsere Familie da zu sein. Dies ist wichtig und wertvoll, doch es gehört ebenso zu unseren Aufgaben, auf uns selbst zu achten und mit unseren Kräften zu haushalten. Denn nur dann können wir unsere Kinder liebevoll und gelassen begleiten.

Wir sind schließlich ein Vorbild für unsere Kinder, insbesondere in den ersten Lebensjahren, in denen sie so viel lernen. Schon gleich nach der Geburt beginnen Babys, alles wie ein Schwamm aufzusaugen, lernen Krabbeln, Laufen und Sprechen. Was sie wollen zeigen sie uns auch mit ihren Emotionen und das bereits ab der ersten Lebenssekunde.

Weil sie allerdings noch nicht gelernt haben, damit umzugehen, werden kleinere Kinder oft von ihren Emotionen überrollt, die sie völlig ungefiltert ausleben. Sie können sich unbändig freuen, lachen bis ihnen die Tränen kommen, sie können aber auch genau so heftig weinen, wenn sie traurig sind oder vor lauter Wut gegen den Sessel treten oder Gegenstände durch das Zimmer werfen.

Um zu lernen mit ihren Gefühlen besser umzugehen, dafür brauchen sie uns. Und deshalb ist es wichtig, dass wir bei uns selbst anfangen. Zuerst müssen wir unsere eigenen Emotionen kennen und sie steuern können, dann erst können wir unserem Kind Möglichkeiten aufzeigen, wie es sich in seiner eigenen Gefühlswelt besser zu-rechtfindet.

EMOTIONSSTEUERUNG

Steuerung und Kontrolle unserer Gefühlswelt bedeutet nicht, dass wir unsere Emotionen verdrängen. Es geht darum, sie bewusst wahrzunehmen und zu erkennen, was sie gerade in uns auslösen. Besonders in belastenden Situationen fällt uns das oft schwer. Wir spüren zwar, dass es uns nicht gut geht, etwas nicht richtig läuft, doch allzu oft machen wir trotzdem einfach weiter. Hier hilft es, kurz innezuhalten und über folgende Fragen nachzudenken:

- Wie geht es mir gerade?
- Wie fühle ich mich?
- Was brauche ich jetzt?
- Wie kann ich gelassen reagieren?

Lass dir in der Erziehung nicht zu viel reinreden

Wenn wir über Kindererziehung sprechen, liegt die Messlatte hoch. Kinder müssen gut erzogen sein, beste Startbedingungen für ihren weiteren Lebensweg erhalten, gesund und ausgewogen ernährt werden. Für sie muss jede Chance genutzt werden, alles muss perfekt sein und optimal laufen. Doch wer legt fest, was perfekt ist? Welche Kriterien für eine gute Erziehung gibt es? Wann benehmen sich Kinder gut oder schlecht?

Diese Fragen könnt ihr nur individuell für euch selbst beantworten. Es gibt keine allgemeingültige Definition für richtige oder falsche Erziehung. Natürlich gibt es gesellschaftliche Normen, die erwünscht sind, wie zum Beispiel anderen Menschen mit Respekt zu begegnen oder keine körperliche und psychische Gewalt anzuwenden. Doch wie ihr in eurer Familie Erziehung definiert, ist eure persönliche Angelegenheit.

Ich erlebe es immer wieder, dass jede Familie zwar ganz eigene Vorstellungen von Kindererziehung hat, aber trotzdem davon ausgeht, dass auch andere Menschen diese Ansichten teilen. Wenn dies nicht so ist, wundern sie sich.

Und wenn es um Erziehung, die darin angewandten Regeln und Prinzipien geht, scheiden sich die Geister umso mehr. Hier gibt es keine zwingend festgelegte Vorgehensweise, kein absolut richtig oder absolut falsch. Es muss für dich und deine Familie passen.

In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, das Handeln anderer möglichst wenig zu bewerten. Was du für gut findest, finden andere Eltern unnötig oder doof. Bei diesem Thema ist Zurückhaltung gefragt. Natürlich haben wir schon alle Situationen erlebt, bei denen wir im Stillen gedacht haben: „Das geht gar nicht, das Kind tanzt seinen Eltern auf der Nase herum. Es macht was es will und hält sich an keine Regeln.“ Doch wenn du so etwas den Eltern gegenüber laut äußerst, ist oft schnell Schluss mit Lustig. Kritische Kommentare über ihren Nachwuchs hören Mütter und Väter nicht gerne. Aber mal ganz ehrlich, du doch wahrscheinlich auch nicht!

Natürlich ist es menschlich, sich über das Verhalten von Kindern anderer Familien seine Meinung zu bilden oder sie insgeheim sogar zu kritisieren. Doch wir wissen oft nicht, ob wir richtig einschätzen, was wir gerade beobachtet haben. Kennen wir den ganzen Zusammenhang? Vielleicht ist die Situation durch eine Folge bestimmter Ereignisse der letzten Stunden entstanden.