

das hat nichts mit tiefer Bauchatmung oder spirituellen Übungen zu tun. Das ist harte Beziehungsarbeit, in der man alltäglich gefordert, herausgefordert und nicht selten überfordert wird.

Die Krux sei, so Nina: »Ich will doch nicht jeden Morgen rumbrüllen!« Dies tue ihr auch weh, außerdem habe sie ein schlechter Gewissen, weil sie eine so ungeduldige Mutter sei: »Aber ich komme nicht aus meiner Haut!« Es sei »ein Teufelskreis, ein verdammter!«. Paul sitzt die ganze Zeit schweigend da und nickt seiner Frau häufig besänftigend zu. Dann bricht es auch aus ihm heraus: »Und nun erzählen Sie uns bitte, was hat das alles mit Geschenken zu tun? Morgens ist es mit Isabel die reinste Katastrophe! So fängt jeder Tag total mies gelaunt an und wir sind auf hundertachtzig.« »Was sollen wir denn nun machen, um wieder den Familienfrieden herzustellen«, fragt Nina müde. Ich sage ihr, sie solle morgens einfach, wenn Isabel die Treppe langsam hinuntergeht, nicht denken: »Jetzt geht das Theater wieder los!« Sie solle ihre Tochter vielmehr mit dem Gedanken anlächeln: »Da kommt mein Geschenk, das viel mehr kann als nur trödeln!« Beide Eltern schauen mich mehr als skeptisch an: »Und das soll helfen?« »Versuchen Sie's!«

Nina schreibt mir zwei Wochen später eine Mail: Das Lächeln habe Wunder gewirkt! »Mama, du kannst ja morgens lachen«, habe Isabel ganz überrascht gesagt. Natürlich sei damit ihr Trödeln nicht grundsätzlich verschwunden, aber Nina habe es nun anders sehen können: »Und das hat uns beiden gutgetan!« Klar hätten sie morgens nach wie vor hin und wieder »ihre Reibereien«, aber irgendwie verliefen die morgendlichen Situationen insgesamt entspannter.

WER IST SCHON PERFEKT?

Es sind nicht die Verhaltensweisen ihrer Kinder, die die Eltern nerven. Es sind die Bewertungen und Einschätzungen des Verhaltens durch Mutter und Vater. Verhaltensweisen sind so, wie sie sind. Es sind die elterlichen Deutungen, die ein Verhalten zum Katastrophenfall machen. Und diese Deutung zu verändern, dass ein Verhalten nicht nur schlimm ist und dass das Kind in einer bestimmten Situation nicht perfekt ist, das steht allein in der Macht der Eltern.

Rosa, die dreizehnjährige Tochter von Daniela und Thomas, brachte ihre Eltern mit ihrem »Pubertätsgehabe« regelmäßig schwer auf die Palme. »Dieses Gezicke, dies Getue, dies Gehabe, dieses Mal-gut-drauf-Sein, dann diese Niedergeschlagenheit«, damit konnte sie nur schwer umgehen, erklärt die Mutter. Der Vater nickt. Beide hätten dann einen Vortrag von mir über Pubertät besucht. Dort hätte ich gesagt, auch die Pubertiere seien Geschenke, selbst wenn es tatsächlich Phasen gebe, in denen es allen Eltern

schwerfiele, sie als solche zu betrachten. Heranwachsende machten es einem einfach schwer, das gehöre zu diesem Prozess der Abnabelung einfach dazu.

Einen wirklich hilfreichen Ratschlag jedoch könnten alle Eltern von Pubertierenden beherzigen: Sie sollten, wenn sie nach Hause kämen und ihre Tochter oder ihren Sohn erblickten, sich auf deren Stirn einen Zettel vorstellen, auf dem stehen würde: »Wegen Umbau geschlossen!«

Thomas habe lauthals gelacht und seine Frau habe ihn in die Seite geboxt und gemeint: »Das machen wir!« Tja, und dann seien sie nach Hause gegangen, »ziemlich gut gelaunt, ohne die übliche Anspannung vor dem, was einen zu Hause diesmal wohl erwarten würde«.

Rosa habe im Wohnzimmer gegessen und auf ihr Tablet geschaut. Als sie aufblickte in der Erwartung der sonst üblichen angespannten, sorgenvollen Mienen, stattdessen aber in überaus erheiterte Gesichter sah, meinte sie konsterniert: »Sagt mal, habt ihr was getrunken?«, um dann trocken festzustellen: »Zu so etwas solltet ihr häufiger gehen. Es schadet wohl nicht!«

Kinder sind ehrlich und dabei oft gnadenlos. Und das kann manchmal peinlich sein, wenn sich diese Ehrlichkeit in einem öffentlichen Raum ihren Weg bahnt. Der Klassiker: Ein kleines Kind, das mit seinem Vater in der Schlange an der Supermarktkasse steht, denkt nach und fragt plötzlich: »Papa, hat der Mann hinter dir auch einen Penis?« Oder es stellt trocken fest: »Die Frau da vorne riecht nicht gut.«

Das hat nichts mit schlechtem Benehmen zu tun, das Kind teilt lediglich mit, wie es hier und jetzt die Welt sieht. Und damit ist vielleicht eine der wichtigsten Erkenntnisse angedeutet, die Kinder ihren Eltern vermitteln können: Lebt auch ihr im Augenblick! Lebt im Hier und Jetzt! Genießt den Moment!

Besonders jüngere Kinder sind da auf ihre Weise pragmatisch und tiefenentspannt: Sie leben im Augenblick und vertrauen auf Bindung, Geborgenheit und Wertschätzung, die ihnen ihre Eltern entgegenbringen. Das gibt Kraft, das schafft Vertrauen, die nächsten Entwicklungsschritte zu bewältigen.

Hören Sie die Botschaft der Kinder: Lebt im Hier und Jetzt, genießt den Augenblick, habt Lebensmut für kommende Aufgaben, - frei nach dem Köllschen Grundgesetz: Et hät noch immer jut jejange!

Ein Kind braucht Menschen, die ihm als Orientierungspunkte dienen, die einen Standpunkt darstellen, die »ich« sagen und nicht um den heißen Brei herumreden.

Das »ich« setzt Grenzen, bietet allen Beteiligten den Raum für eigenständige Gedanken, das »ich« lässt los. Aufgepasst, wenn Sie im Gespräch mit Ihrem Kind immer wieder zu einem »wir« neigen. Auch ein »wir« bindet ein, es verwischt Grenzen, lässt keinen Platz für selbstständige Überlegungen, setzt eine vordergründige Gemeinsamkeit und Solidarität voraus. Deshalb ist es in vielen Situationen völlig unangebracht. Zwei typische Beispiele:

Wenn ein Lehrer vor eine Schulklasse tritt und sagt: »Wir wollen jetzt anfangen!«, denken viele Schüler mutmaßlich: »Du ja, aber ich nicht!« Oder wenn die Mutter oder der Vater das Essen auf den Tisch gestellt hat und ruft: »Wir wollen essen!«, dann fühlen sich die jüngeren Bewohner nicht angesprochen. Erst wenn sie oder er laut bekundet: »Ich fange jetzt an!«, kommen alle angerannt.

Nur mal nebenbei eine kleine Übung: Überprüfen Sie einmal, wie häufig Sie »wir« sagen und »ich« meinen. Und bei jedem »wir«, das ein »ich« sein müsste, beißen Sie sich auf die Zunge. Die wird am Ende des Tages ganz schön wehtun.

Oder wenn man zum Vierjährigen sagt: »Komm, beeil dich, wir müssen in den Kindergarten«, dann wird das Kind in seinen Anziehbemühungen noch langsamer, weil es denkt: »Jetzt kommt die Mama auch da noch mit hin. Ich dachte, ich wäre mal eine Weile alleine!« Und manches Mal bietet man den Kindern eine Steilvorlage an, wenn man sagt: »Komm, wir wollen jetzt ins Bett!« Tja, das nimmt manche Tochter oder mancher Sohn gerne wörtlich und lädt Mutter oder Vater auf die noch leere Seite der Matratze ein: »Komm, ist so schön, wenn du da bist! Ich bin sonst so allein!« Kinder sind da klarer, deutlicher, wenn sie ihre Wünsche einfordern. Sie sagen nicht: »Wir wollen eine Playstation!«, sondern unmissverständlich: »Ich will eine Playstation!« Eine Deutlichkeit, in entschiedenem vier Worten zusammengefasst.

Vor allem jüngere Kinder können mit einem unechten »wir« oder anonymen »man« nichts anfangen. Was sollen die Aussagen: »Jetzt wollen wir mal die Zähne putzen« oder »Man macht nach der Schule seine Hausaufgaben und nicht nach dem Abendessen« für ein Kind? Es ist ja offenbar nicht gemeint. Außerdem wollen es Kinder mit Erwachsenen zu tun haben, die »ich« sagen, die zu sich und ihren Vorstellungen stehen. Dieses »ich« hat nichts mit einer egozentrischen Sichtweise zu tun, in der sich alles nur um den Erwachsenen dreht. Es verkörpert einen festen Standpunkt, an dem sich die kleinen und größeren Heranwachsenden orientieren, aber auch bei Bedarf reiben können. Ein eigener Standpunkt verhindert keine Krisen und garantiert auch keinen Schmusekurs, aber er gibt den Kindern einen klaren Einblick in die Auffassungen und Überzeugungen der Eltern.

Wenn Kinder rund um ihren zweiten Geburtstag lernen, »ich« zu sagen, dann zeigen sie sich damit als eigenständige, selbstbewusste Persönlichkeiten, die sich aufmachen, die Welt zu erobern. Ein Kind sagt aber nicht allein »ich«, es formuliert zugleich »Ich kann!« oder »Ich will!« und eben auch »Ich kann nicht!« oder »Ich will nicht!«. Kinder werden mit zunehmendem Alter immer autonomer, sie machen sich unabhängig, grenzen sich ab, gehen auf Distanz zu den Eltern, probieren, was möglich ist, provozieren, um Grenzen auszutesten. Dieser Entwicklungsprozess ist von Widersprüchen durchsetzt, deshalb verläuft er nicht reibungslos und schon gar nicht einfach.

ICH UND DU

Kinder möchten es bei ihren Eltern mit authentischen Persönlichkeiten zu tun haben, sie erwarten vom Erwachsenen ein »ich«. Beide Gesprächspartner wissen dann, woran sie beim anderen sind. Mit Ich-Botschaften drückt eine Person ihre Gefühle, Stimmungen und Wünsche aus. Durch ein »Ich will, dass du dir nach dem Essen die Zähne putzt« oder »Ich möchte, dass du nach der Schule deine Hausaufgaben erledigst« oder »Ich bin der Meinung, dass du ein Smartphone erst mit elf Jahren bekommen solltest« fühlt sich das Kind auch nicht angegriffen, provoziert oder verletzt wie etwa durch Du-Botschaften (»Du machst dir die Zähne kaputt, wenn du sie so selten putzt«, »Du bist zu jung für ein Smartphone«). Ein Kind, das Ich-Botschaften empfängt, weiß, was Mutter oder Vater (von ihm) wollen, kann dies leichter akzeptieren und sich damit auseinandersetzen.

Und dann gibt es noch die Fragen, die gar keine sind: »Wollen wir nicht mal ...?« Damit wird dem Kind nur scheinbar Mitbestimmung bei einer Entscheidung gewährt, indem die Eltern etwas zur Wahl stellen, das längst entschieden ist. Auf solche windelweichen Fragen, die im Grunde keine sind, reagieren Heranwachsende daher besonders empfindlich.

Da will zum Beispiel die Mutter unbedingt zu ihrer Großmutter ins Pflegeheim fahren. Der Besuch ist längst vereinbart, trotzdem fragt sie ihren Sohn noch einmal, damit er sein Einverständnis erteilt: »Wollen wir nicht mal wieder Uroma Charlotte besuchen?« Dem Heranwachsenden bleiben in diesem Moment nur zwei Möglichkeiten: entweder ein gleichgültiges »Meinetwegen!« oder der offene Widerstand: »Geh du doch allein!«

Ein anderes Beispiel: Der Vater möchte mit den Kindern am Samstag einen Ausflug unternehmen und erkundigt sich: »Wollen wir morgen nicht eine Wanderung machen?« Doch was sollen die Kinder darauf antworten? Ihnen bleibt ein achselzuckendes »Ja«, ein angepasstes Kopfnicken oder ein trotziges »Nein!«, das Widerstand signalisiert.

Eine weitere Situation: Ein Vater fragt seine beiden Söhne, 6 und 9 Jahre alt: »Was haltet ihr davon: Wollen wir nicht mal in den Harz fahren, um dort die

Sommerferien zu verbringen?« Die beiden Jungs überlegen kurz und protestieren. Sie würden viel lieber an die Ostsee wie immer, da sei es so toll. Da könnten sie doch nächstes Jahr wieder hinfahren, erklärt der Vater. Der Älteste ist ganz empört: »Wahrscheinlich hast du schon das Hotel gebucht.« Der Vater betroffen: »Stimmt, aber das muss man so früh machen.« Der Junge antwortet ungehalten: »Du bist immer der Bestimmer. Wir dürfen immer nur ›ja‹ sagen.«

Vieles spricht dafür, Kinder an einer Entscheidung zu beteiligen, fördert dies doch auch die Bereitschaft, Mut zu eigenen Beschlüssen zu entwickeln und Verantwortung dafür zu übernehmen. Dazu ist es wichtig, mit einem offenen Ausgang in das Gespräch zu gehen. Das ginge dann, wenn wir bei unserem ersten Beispiel bleiben, so: »Ich habe mir überlegt, heute zu Uroma Martha zu fahren. Was meinst du?« Oder: »Sag mal, hättest du Lust, zu Uroma zu gehen?« Oder: »Ich möchte die Uroma mal wieder besuchen. Kommst du mit?«

Bei diesem Vorgehen darf aber noch keine Vorentscheidung vonseiten eines Elternteils gefallen sein. Das Kind muss spüren, dass es an einer Entscheidung wirklich mitwirkt. Es ist wichtig, dass man sich deshalb vor dem Gespräch über die Beantwortung der folgenden Frage im Klaren ist: Teile ich meinem Kind eine bereits getroffene Entscheidung mit, oder will ich gemeinsam mit ihm zu einer Lösung kommen, die beide Seiten zufriedenstellt?

Die Folge ist - vor allem mit den Größeren - ein unerquicklicher Machtkampf, an dessen Ende das Gefühl einer beiderseitigen Ohnmacht steht.