

SKRIPT 4

Abschied vom Spielplatz

Wie Sie liebevoll
bleiben, statt zu
schreien, zu schimpfen
oder zu drohen

LAURA MARKHAM

GELASSENE ELTERN –
ZUFRIEDENE KINDER

arbor

arbor

Wege der Achtsamkeit

Arbor Verlag
Alice-Salomon Strasse 4
D-79111 Freiburg
www.arbor-verlag.de

Empathische Grenzen in der Praxis: Abschied vom Spielplatz

Mama: „Avery, du bist sicher hungrig. Es ist an der Zeit, nach Hause zu gehen und uns ein leckeres Mittagessen zu machen. Möchtest du spazieren oder im Kinderwagen fahren?“

Avery: „Nein, Mama, ich sitze hier auf der Schaukel.“

Mama (fühlt sich in Averys Situation und Gedanken ein): „Schaukeln macht dir so viel Spaß. Es wäre super, noch ganz lange weiter schaukeln zu können! (Setzt das Limit) Aber wir wollen unsere hungrigen Bäuche mit einem guten Mittagessen füllen, und dazu müssen wir nach Hause. Los, wer als Erster beim Kinderwagen ist!“

Avery: „Nein, Mama, ich sitze hier auf der Schaukel.“

Wir alle wissen, dass dies endlos weiter gehen kann. Die Zweieinhalbjährige wird immer hungrieriger und die Mutter immer ungeduldiger. Bisher hat Mama sich souverän in Averys Situation eingefühlt. Sie nannte ihr eine Grenze, die ihr Kind allerdings nicht gerne akzeptierte. Da der Mutter jedoch klar ist, dass ihr Limit nicht verhandelbar ist, ist es Zeit, es ihrer Tochter zu zeigen.

Mama: „Avery, du willst am liebsten den ganzen Tag auf der Schaukel bleiben, oder?“

Avery: „JA!“

Mama: „Ich wünschte du könntest. Aber jetzt ist Mittag und wir müssen nach Hause. Du hast die Wahl: du kannst abspringen und mit mir gehen, oder ich hebe dich runter und du kannst mit dem Kinderwagen fahren. (Die Mutter gibt Avery zwei für sie – die Mama – akzeptable Möglichkeiten. Das hilft Avery, ihr Gesicht zu bewahren, und gibt ihr etwas Kontrolle.)

Wenn Avery keine dieser Optionen wählt:

Mama: „Ok, Süße, ich sehe, dass es für dich schwer ist, die Schaukel selbst zu verlassen. Ich helfe dir runter und in den Kinderwagen.“

Nehmen wir an, dass Avery in dieser Situation weint. Zahlreiche Erziehungsratgeber empfehlen, sie dann regelrecht in den Kinderwagen zu ringen und ihren Protest zu ignorieren, damit sie nicht mit Aufmerksamkeit „belohnt“ wird. Ein solches Verhalten bricht jedoch die Verbindung zu unserem Kind und ist respektlos (würdest du deinen Partner so behandeln?). Was noch fataler ist: Wir geben ihr die Botschaft, dass ihre Gefühle schlecht sind, und wir uns nur um sie kümmern, wenn uns gefällt, was sie ausdrückt. Mit anderen Worten: dass unsere Liebe bedingt ist. Sie ist also ganz allein mit ihren großen, angsteinflößenden Gefühlen.

Sollen wir also versuchen, unser Kind von seiner Aufregung abzulenken? „Oh, Avery, schau mal, der süße Hund da drüben!“ Das wiederum entwertet ihre Erfahrung und sagt ihr ebenfalls, dass uns ihre Gefühle zu unangenehm sind, als dass wir uns damit auseinandersetzen wollten. Stattdessen können wir empathische Grenzen verwenden. Wir stehen zu einem Limit, das für uns nicht verhandelbar ist – schließlich sollte die Zweijährige nicht alle Entscheidungen für die Familie treffen. Aber der Verärgerung unseres Kindes als Reaktion auf unsere Grenzen begegnen wir mit Mitgefühl.

Avery beginnt zu weinen, als die Mutter sie von der Schaukel nimmt.

Mama: „Du weinst ja. Du willst nicht von der Schaukel herunter. Du bist so traurig und wütend, dass wir gehen müssen. Es tut mir leid, dass du nicht den ganzen Tag schaukeln kannst, aber es ist Mittagszeit. Ich werde mit dir auf dieser Bank sitzen und dich festhalten, während du weinst.“

Trotz der Tatsache, dass uns die anderen Eltern auf dem Spielplatz anstarren, sind wir keine Versager, weil unsere Tochter weint. Tatsächlich ist Weinen für eine Zweijährige mit großen Gefühlen gut und hilfreich. Sie muss sie ausdrücken und uns zeigen, statt sie in sich zurück zu halten.

Wenn wir sie halten und ihr helfen können, sich sicher zu fühlen (anstatt sie in den Kinderwagen zu schnallen und sie schluchzend nach Hause zu schieben), kann sie sogar anfangen, über andere Dinge zu weinen – ihren neuen kleinen Bruder oder die Art und Weise, wie Papa mit ihr schimpfte, als er in Eile war, oder diesen großen Hund, der sie heute Morgen angebellt hat, oder wie sehr ihr Knie wehgetan hat, als sie gestern gefallen ist, aber sie nicht weinte, weil sie bei Oma war, die ihr sagte, was für ein tapferes großes Mädchen sie sei und große Mädchen nicht weinen. Was für eine großartige Gelegenheit, sich das alles von der Seele schaffen zu können! Tatsächlich initiieren Kinder oft Auseinandersetzungen wie Avery mit der Schaukel, um gleichzeitig viele andere Erlebnisse zu „beweinen“. Unser Kind dabei zu halten, ist also ein gewaltiges Geschenk.

Wenn es weint, bleiben wir auf diese Weise verbunden. Wir lassen die Tränen kommen – ja, mit Absicht! – und versichern einfühlsam, dass es in Sicherheit ist:

„Du bist traurig, ich sehe Tränen... Ich bin bei dir, du bist sicher, du kannst weinen.“

Wenn es wütend ist und sich wegdreht, bleiben wir in der Nähe und halten die Verbindung mit der Stimme: „Ich bin genau hier. Ich werde dich mit diesen großen Gefühlen nicht allein lassen.“ Wir atmen tief durch, um ruhig zu bleiben, und ignorieren die neugierigen Blicke von Passanten.

Schließlich beginnt Avery, sich zu beruhigen. Sie ist in unsere Arme gekuschelt. Wir umarmen sie fest. „Du hast geweint. Du warst traurig. Jetzt geht es dir besser. Lass uns nach Hause gehen und uns leckere Sandwiches machen. Willst du einen Schluck Wasser, bevor du in den Kinderwagen steigst?“

Nach dem Ausweinen in deiner liebevollen Gegenwart wird sich dein Kind von den Gefühlen gelöst haben, die es vorher dazu motiviert hatten, an seiner Position festzuhalten. Sie wird sich entspannt und kooperativ fühlen. (Wenn Kinder starr bleiben und weiter darauf bestehen, ihren Willen durchzusetzen, ist das ein Warnsignal. Wie bei Erwachsenen – aber das ist ein anderes Thema.)

Wenn du dies zum ersten Mal praktizierst, kann dein Kind lange Zeit weinen. Das ist nie eine schlechte Sache; sie löst angestaute Emotionen. Oder es denkt vielleicht, dass sein Weinen dich davon überzeugen wird, es weiter schaukeln zu lassen. Einfühlsamkeit bedeutet jedoch nicht, dass du eine Grenze aufhebst, die dir wichtig ist. Schon bald dürfte dein Kind (wenn auch immer noch leicht widerwillig) von der Schaukel in den Kinderwagen steigen, wenn du sagst, dass es Zeit zum Mittagessen ist. Es wird aus Erfahrung gelernt haben, dass deine Grenzen klar sind, auch wenn es nicht verstehen kann, warum sie dir wichtig sind. Durch dein Einfühlungsvermögen wird es auch gelernt haben, dass dir sein Glück alles bedeutet, dass Gefühle beherrschbar sind und Enttäuschungen überwinden werden können. So entstehen Resilienz und emotionale Intelligenz.

Schließlich wirst du feststellen, dass dein Kind deine Grenzen immer mehr akzeptiert. Das liegt daran, dass Kinder, die Grenzen immer wieder „testen“, uns in der Regel zeigen, dass sie sich nicht sicher fühlen. Kinder mögen die Vorstellung allmächtig zu sein, aber es macht ihnen auch Angst. Sie müssen wissen, dass wir als Eltern für sie verantwortlich sind und sie in Sicherheit halten. Sobald sie davon überzeugt sind, müssen sie uns nicht mehr ständig herausfordern, um herauszufinden, wo unsere Grenzen liegen.