



57_Erwachsene übernehmen persönliche Verantwortung

Es gibt Tage, an denen wir in Krisensituationen gelassen reagieren und andere, an denen wir sofort ausflippen, z.B. wenn das Kind ein Glas absichtlich runter wirft, oder wenn das Kind sich weigert aufzuräumen, usw.

Wovon hängt unsere Reaktion ab?

Vom Kind? Wohl kaum. Dann müssten wir ja immer gleich oder ähnlich reagieren. Unsere Reaktion hängt wohl eher von uns selbst ab: Ob wir grad Streit mit dem Chef hatten, ob wir zu wenig geschlafen haben oder ob uns etwas Sorgen bereitet. Nicht selten werden wir auch von Mustern geleitet, die uns seit der Kindheit prägen. Viele Eltern stellen dann mit Erschrecken fest, dass sie sich ihren eigenen Kindern gegenüber so verhalten, wie es bereits ihre Eltern bei ihnen taten und das, obwohl sie sich geschworen hatten, alles anders machen zu wollen.

Wir müssen uns grundsätzlich fragen, welche Art der Beziehung wir zu unseren Kindern aufbauen wollen. Da wir die Erwachsenen sind, müssen wir die Verantwortung für unsere Gefühle, Handlungen und Reaktionen übernehmen.

Wie kann diese Verantwortung konkret aussehen?

Wenn das Kind z.B. absichtlich etwas kaputt macht und ich sofort losbrülle, kann ich – wenn sich die Lage wieder beruhigt hat, zum Kind hingehen und sagen: „Tut mir Leid, dass ich dich vorhin so angebrüllt habe. Ich war so wütend, dass du das kaputt gemacht hast.“

Oder wenn ich z.B. das Gefühl habe, dass ich den Kontakt zu meinem 13-jährigen Sohn verloren habe, ihn nicht mehr erreichen kann, dann muss ich mich fragen, was ich tun kann, um die Beziehung zu ihm zu verbessern. Nicht indem ich einen Vortrag darüber halte, dass er mir endlich zuhören soll, oder indem ich weinerlich sage, ich hätte doch alles für ihn getan und das sei nun der Dank... Nein, indem ich zu ihm hingehere und – so ehrlich und authentisch wie möglich sage: „Lieber Sohn, ich bin über die Art unserer Beziehung unglücklich. Ich hab alles Mögliche versucht, um mit dir eine Beziehung aufzubauen. Aber“ – und das ist nun der schwierigste Satz – „es ist mir nicht gelungen. Jetzt möchte ich von dir wissen: Wie geht es dir mit mir? Was soll ich in deinen Augen anders machen?“

Bereitschaft für Veränderung signalisieren

Was passiert, wenn wir unserem Kind so begegnen und zugeben: „Es ist mir nicht gelungen, mit dir eine für beide Seiten erfüllende Beziehung aufzubauen. Ich brauche deine Hilfe.“? Erwachsene haben dabei wohl das Gefühl, sich eine Blöße zu geben und ihre Autorität zu verlieren. Dabei ist es eine ehrliche Stellungnahme, die dem Kind zeigt, dass ich nicht ihm die Schuld zuschiebe, sondern dass ich selbst Verantwortung übernehme. Und vor allem: Ich mache den ersten Schritt, ich zeige mein Interesse, ich signalisiere Bereitschaft für Veränderung.

Es kann sein, dass Ihr Kind auf Ihre Frage patzig reagiert und sagt: „Boh, keine Ahnung. Lass mich in Ruh.“ Dann geben Sie nicht gleich auf, lassen Sie sich nicht täuschen, sondern sagen Sie: „Ich kann verstehen, dass du mir nicht so schnell eine Antwort darauf geben kannst. Ich frag dich in ein paar Tagen noch einmal. Bitte denk darüber nach. Du bist mir wichtig.“ Und nach ein paar Tagen, stellen Sie die Frage nochmals.

Übernehmen Sie Verantwortung für die Qualität der Beziehung zu Ihrem Kind.

Diese Verantwortung können nur Sie als Erwachsener tragen. Machen Sie den ersten Schritt. Eventuell auch einen zweiten und dritten.