



26_ Gemeinsam Zeit verbringen

Wie viel Zeit verbringen Sie am Tag mit Ihrem Kind? Haben Sie ein schlechtes Gewissen, weil Sie das Gefühl haben, es sei zu wenig? Oder haben Sie womöglich ein Kind, das ständig an Ihrem Hosenbein klebt und alles nur mit Ihnen gemeinsam machen will? Und Sie haben das Gefühl, für sich selbst keine Zeit mehr zu haben?

Wie viel Zeit braucht eigentlich ein Kind mit Ihnen gemeinsam?

Das ist nicht ganz leicht zu beantworten und hängt von verschiedenen Faktoren ab: vom Alter des Kindes, vom Ablauf des Tages, davon, ob und wie viel Sie oder Ihr Kind weg sind u.a.m.

Tatsache ist, dass die gemeinsame Zeit dann eine qualitativ hochwertige Zeit ist, wenn Sie als Mutter, als Vater `präsent` sind, wenn Sie wirklich da sind, mitspielen, für's Kind spürbar sind. Das muss nicht ein ganzer Tag lang sein. Versuchen Sie es mal mit einer halben Stunde am Tag. Versuchen Sie mit allen Sinnen bei Ihrem Kind zu sein, bei der gemeinsamen Tätigkeit. Egal, ob Sie ihm etwas vorlesen, ob Sie gemeinsam einen Sandkuchen backen oder ob Sie mit ihm Fußball oder Badminton spielen. Seien Sie möglichst präsent. Schalten Sie das Handy aus, falten Sie die Zeitung zusammen, lassen Sie sich nicht ablenken.

Muss ich mit meinem Kind immer spielen?

Natürlich heißt das jetzt nicht, dass Sie immer bzw. grundsätzlich mit Ihrem Kind spielen müssen. Wenn Sie nicht bereit dazu sind, sich aufs Spiel mit dem Kind einzulassen, ist es sogar ehrlicher, gar nicht zu spielen. So manche Erwachsene tun sich generell mit Spielen schwer. Wenngleich das Spielen mit den Kindern für viele eine Quelle unglaublicher Freude ist. Spielen Sie mit ihrem Kind und versuchen Sie, darin einen Sinn zu sehen. Vielleicht kommen Sie drauf, dass Sie zwar mit dem Lego, den Puppen, der Rennbahn oder dem Computerspiel nichts anfangen können, dass Sie sich aber aus reiner Freude an der Freude Ihres Kindes darauf einlassen wollen, einfach da zu sein.

Ihrem Kind geht es nicht darum, ob Sie perfekt spielen, ob Sie im Spielen gut sind oder nicht. Es geht Ihrem Kind in erster Linie darum, mit Ihnen gemeinsam etwas zu erleben, Spaß zu haben, Nähe zu spüren. Kinder lieben es, wenn Eltern am Spiel teilnehmen. Das Spiel ist die einzige Möglichkeit, auf einer Ebene mit den Eltern zusammen zu sein, einem Niveau, das Kinder ebenso gut beherrschen wie Erwachsene. Sehen Sie das Spiel nicht in erster Linie unter pädagogischen Gesichtspunkten, sondern als eine von vielen Möglichkeiten, mit Ihrem Kind zusammen zu sein und es besser kennenzulernen.

Authentisch sein

Und wenn es Ihnen zu viel wird, dürfen Sie durchaus Grenzen ziehen: „Ich mag jetzt nicht mehr spielen. Ich will, dass du dich jetzt allein beschäftigst.“ Kinder können diese Aussagen akzeptieren, vor allem wenn wir unsere Bedürfnisse ruhig, ohne Vorwurf oder schlechtes Gewissen sagen.

Es gilt also auch hier: Seien Sie authentisch und sich selbst und Ihrem Kind gegenüber ehrlich. Spielen Sie, genießen Sie das gemeinsame Erleben. Ihr Kind spürt, wenn Sie voll bei der Sache sind. Und stehen Sie dazu, wenn es für Sie nicht mehr stimmig ist.