

Ratgeber



Untenstehend finden Sie viele Erfahrungen und Themen, die einerseits erprobt sind aus meinem Muttersein seit 1992 mit insgesamt vier Kindern, meinem Grossmuttersein seit 2015, meiner Tätigkeit als Seminarleiterin für Elternarbeit seit 1999 und meinen Erfahrungen mit Klienten in der eigenen Praxis seit dem Jahr 2000.

Die **Elternbeziehung** dient den Kindern idealerweise als Vorbild für gelebte Liebe und Respekt. Viel wesentlicher, als dass die Eltern ein Paar sind oder getrennt leben, ist der Friede und die Entspannung zwischen ihnen. Diesbezüglich ist wichtig, welche Atmosphäre zwischen den Eltern von den Kindern gefühlt wird, und weniger, was die Eltern verbal zum Ausdruck bringen. Siehe auch die Rubrik Paarbeziehung: <https://elisabeth-weishaupt.ch/paarbegleitung>

Viele der unten genannten **Qualitäten** sind wertvoll für die Beziehung innerhalb der Eltern, wie aber auch in jedem System, wo Menschen in einem Miteinander sind. Ihre Anwendung unterstützt ein Klima von Bindung, Freude und Entspannung.

Vorbemerkung: In diesem Text wende ich häufig die Form «vom/dem Erwachsenen» an. Idealerweise erlebt das Kind beide Elternteile empathisch, verbindlich und daher vertrauenswürdig auf seinem Lebensweg. Man weiss aber auch, dass es für die psychische Gesundheit eines Menschen wesentlich ist, dass er zumindest einen erwachsenen Menschen in seinem Leben hat, von dem er sich geliebt und «gehalten» fühlt. Siehe auch: <https://elisabeth-weishaupt.ch/kinder-begleiten-beziehung-statt-erziehen>

Wärme, Mitgefühl und Humor: Die sinnvolle Bearbeitung eigener Defizite macht zufrieden, bzw. versöhnlich, heilt Trauer und Groll. Oftmals macht diese Aufarbeitung erst einen mitfühlenden und auch humorvollen Umgang mit den Kindern möglich. Mit diesen Qualitäten gelingt es, dass man mit den Kindern ehrlich und klar redet, aber mit Wärme und Mitgefühl. Zudem geschieht eine zunehmende Ausgeglichenheit. Stimmungen können selbst reguliert werden und man vermag sich selbst Halt zu geben in schwierigen Situationen.

Gefühle sein lassen: Freudige, «positive» Gefühle des kleinen und grossen Kindes sind für die Erwachsenen schön. Die Eltern fühlen sich dadurch bestätigt. Wichtig ist aber auch, die sogenannten «negativen» Gefühle den Kindern nicht auszureden, sondern sie zu hören, mit-zufühlen und sich dafür Zeit zu nehmen. Dabei werden diese Emotionen weder übergangen, schöngeredet noch ignoriert.

Weinen wertfrei zulassen, bis das Kind von alleine aufhört: Weinen ist eine Entgiftung auf der emotionalen Ebene. Spannungen, woher auch immer sie kommen, können dadurch losgelassen werden. Ein Zustand der Entspannung kommt wieder. Für die Erwachsenen kann es hilfreich sein, nicht immer wissen zu wollen, woher das Weinen kommt. Durch das Suchen nach Ursachen wird oft zu früh von der emotionalen Ebene Abstand genommen. Kinder, wie auch Erwachsene, sind manchmal gar nicht fähig, Ursachen für Trauer zu benennen. Umso wertvoller ist es, mit einem mitfühlenden Menschen sein zu können, bis sich die emotionalen Wellen von alleine geglättet haben.

Entspannung: Ist die Beziehung temporär angespannt und nehmen Streitereien und Spannungen von der Erwachsenen- oder der Kinderseite überhand, ist die Frage hilfreich, wie man die Situation entladen kann. Ist es eine gemeinsame Aktivität, die beiden Freude macht, die hilft? Bei kleinen Kindern können es angepasste Regeln und Grenzen sein, die die Situation wieder ruhig machen. Ist es Zeitdruck, der genommen werden kann? Braucht es eine digitale Diät, damit das Kind wieder zu mehr Spiel, Beziehung und innerer Ausgeglichenheit findet? Braucht der erwachsene Mensch ein empathisches Ohr oder eine psychologische Begleitung, weil seine eigene Unruhe, aus welchen Gründen auch immer, zu gross geworden ist?

Für einen entspannten Alltag mit Kindern bewährt es sich, wenig Zeit am Computer und am Telefon zu verbringen. Diese Medien absorbieren die Erwachsenen so sehr, so dass Spannungen mit den Kindern nicht auf sich warten lassen.

Authentizität: Authentisch sein unterstützt die entspannte Atmosphäre. Um aber authentisch sein zu können, muss man sich selbst kennen lernen. Man muss wissen, bzw. spüren, wo die eigenen Grenzen sind; was man will und was einem wichtig ist. Echtsein, den Mut zu haben und sich gleichzeitig auch die Freiheit zu nehmen, zu persönlichen Grenzen zu stehen, ist entspannend für sich selbst und die anderen. Manche Erwachsene versuchen, betont «lieb» zu sein, um geliebt zu werden von den Kindern.

Manchmal sind die Verhaltensweisen von Kindern schwierig, weil sie zu viel von dem erhalten, was sie wollen und zu wenig von dem, was sie brauchen. Dies ist die Definition von Jesper Juul, einem Pädagogen, über verwöhnte Kinder.

Kinder brauchen stabile Erwachsene, die den Mut haben, auch unangenehm zu sein. Viele Kinder werden ruhiger, wenn die umgebenden Menschen lernen, echt zu sein in ihrem Ausdruck. Mit anderen Worten: Kinder sind häufig angespannt und «produzieren» Spannungssituationen um Menschen herum, die sich sehr bemühen. Authentizität ist auch eine feine Einladung an die Kinder, sich selbst treu sein zu dürfen, bzw. dass das erwünscht ist.

Menschen, die dazu neigen, grenzüberschreitendes Verhalten zu zeigen, haben manchmal ein verwirrendes Verständnis von Authentizität. Sie meinen oftmals, authentisch zu sein, in dem sie ihrer Umgebung ihre Launen aufdrücken. Die Wahrheit ist aber viel mehr, dass das nicht mehr authentisch ist, sondern dass sie die Grenzen anderer Menschen überschreiten. Dieses Verhalten siedelt sich nahe bei der Gewalt an und ist von Authentizität klar zu unterscheiden.

Regeln und Grenzen: Authentizität ist wesentlich für das Setzen von sinnvollen Regeln und Grenzen. Dabei ist es völlig in Ordnung, dass die persönlichen Grenzen innerhalb einer Familie oder eines sonstigen sozialen Gefüges individuell sind. Regeln und Grenzen sollen helfen, eine entspannte Atmosphäre zu gewährleisten. Sie bieten emotionale wie auch äusserliche Sicherheit und Orientierung, die dem Kind und auch dem Erwachsenen Struktur geben. Im Kleinkinderalltag kann dies der klare Ablauf sein: Nachtessen, Gutenachtgeschichte, Schlafengehen. Klare Strukturen helfen auch den Erwachsenen, sich nicht von eigenen Stimmungsschwankungen und der Willkür beeinflussen zu lassen. Bei grossen Kindern können Regeln bedeuten, sich abzumelden per Telefon, wenn es später wird. Regeln und Grenzen müssen immer wieder den Kompetenzen des Kindes angepasst werden.

Es ist sinnvoll, lieber weniger, dafür umso klarere Grenzen zu setzen und darauf zu achten, dass diese eingehalten werden.

Und: Ein Kind lernt, Grenzen zu respektieren und zu achten, wenn seine eigenen auch beachtet werden.

Die **Umgebung vorbereiten:** das heisst, möglichst auf die Impulse der Kinder einzugehen und die Umgebung mit Material anzureichern, das die Kinder interessieren könnte. Bei kleinen Kindern ist es wesentlich, dass es Möglichkeiten zur Bewegung gibt. Am hilfreichsten ist es, wenn die Erwachsenen keine Erwartungen und vorgefassten Meinungen haben, wie die Kinder auf die Angebote reagieren sollten. Das heisst, weder Druck aufsetzen noch den Kindern zur Last fallen mit der eigenen Enttäuschung, wenn diese die Angebote ablehnen oder nicht mit Freude darauf reagieren.

Den Kindern dienen: Das heisst nicht, unterwürfig die Bedürfnisse der Kinder erfüllen und diese in den Mittelpunkt des Geschehens zu stellen. Den Kindern dienen heisst viel mehr, hilfreich sein für die Entfaltung des Kindes und seinen vielen Bedürfnissen, für die es die Erwachsenen braucht. Für die gesunde Entwicklung des Kindes ist es wichtig, dass seine Bedürfnisse beim Erwachsenen Gehör, bzw. Verständnis und Akzeptanz finden und entsprechend seiner Reife gerne erfüllt werden. Es ist eine Realität, dass Kinder viel Arbeit machen, bis sie wirklich erwachsen sind (gemäss der neurobiologischen Entwicklung ist dies etwa mit 25 Jahren). Macht ein Kind die Erfahrung, dass seine Bedürfnisse vom Erwachsenen

ernst genommen werden und er gerne Zeit mit dem Kind verbringt, kann es leichter reifen als ein Kind, dessen Bedürfnisse den Erwachsenen wenig interessieren.

Bewegung ermöglichen, zulassen und unterstützen: Die Hirnentwicklung, bzw. die Vernetzung dessen, hat viel mit den eigenen Impulsen und Anliegen des Kindes zu tun. Bewegung ist ein wesentliches Bedürfnis der Kinder und sollte unterstützt und ermöglicht werden. Der Aufbau und die Vernetzung weiterer Schichten des Gehirns stehen damit in engem Zusammenhang. Kinder, die ihrer persönlichen Initiative folgen dürfen, sind in der Regel zufriedener, ausgeglichener und selbstbewusster.

Kinder spielen lassen: Wenn Kinder frei spielen, ist es gleichzeitig ein «spielendes Lernen». Kinder, die im zufriedenen Spiel versunken sind, berühren durch ihre Begeisterung. Begeisterung wiederum ermöglicht Lernen. Das Gehirn vernetzt sich über Begeisterung und Erkenntnisse können so integriert werden. Das Kind lernt. Durch das Spiel kann es auch ungeeignete Eindrücke und Erfahrungen zum Ausdruck bringen und sich wieder entspannen. Durch das Spiel wird der eigenen Phantasie keine Grenzen gesetzt und im Miteinander müssen immer wieder neue Lösungen gefunden werden. Es ist bereichernd, wenn Kinder möglichst viel Raum für freies Spiel haben. Das Schulsystem sowie die digitalen Medien verhindern das spielende Lernen häufig, weil andere Ebenen im Gehirn angesprochen werden. Die Kinder werden häufig zu früh zum abstrakten Denken aufgefordert, welches sie durch Anstrengung integrieren sollen. Dies gelingt häufig nicht, weil die Begeisterung dazu fehlt und so keine positive Erfahrung daraus generiert wird. Umso wichtiger ist es, dass die Kinder in ihrer Freizeit wirklich freie Zeit haben zum freien Spiel, so dass sie ihrem Innenleben Raum geben können. Gemeinsame Spielzeit mit Erwachsenen kann auch eine sehr wertvolle Zeit des entspannten, fröhlichen Miteinanders sein.

"Schwierige" Kinder empfindet man wohl vor allem deshalb als schwierig, weil sie in einem selbst und in der Umgebung «schwierige» Gefühle auslösen: Ratlosigkeit, Schuldgefühle, Ohnmacht, Wut, Trauer, Härte, Scham usw. Diese Kinder haben oftmals eine ausgeprägte Gabe, den Erwachsenen ihre unbewussten Knöpfe zu drücken. Ratsam ist es, Dinge an sich selbst zu ändern, bevor man das Kind zu verändern versucht und ihm dadurch vermittelt, dass es nicht in Ordnung ist. Diese Kinder fordern die Erwachsenen geradezu auf, sich mit ihrem Unbewussten auseinander zu setzen.

Mehr dazu unter: (<https://elisabeth-weishaupt.ch/glaubenssaetze-inneres-kind>)

Es gibt schwieriges Verhalten von Kindern, welches sich auflöst, wenn es den Erwachsenen gelingt, mit Klarheit, Präsenz und Wärme einen neuen Beziehungsstil zu etablieren.

Dann kann es aber auch geschehen, dass besonderes Verhalten bleibt. Dies kann auf Traumatas in einer Familie hinweisen.

Traumatas in Familien: Manchmal zeigen Kinder auffällige Symptome in einem Familiensystem, die einem «unverhältnismässig» erscheinen. Dabei verdienen die unverarbeiteten Traumatas, die die Elternteile aus ihren Herkunftsfamilien in sich tragen, eine besondere Aufmerksamkeit. In jedem Familiensystem gibt es Traumatas. Diese wirken manchmal über viele Generationen. Warum manche Kinder sich leichter mit solchen Traumatas verbinden als andere, kann man so nicht beantworten, bzw. gibt es dafür

verschiedene Theorien. Löst ein Erwachsener, oder noch viel bereichernder, beide Eltern ihre Traumatas auf, ist dies ein grosses Geschenk an die Kinder, in dem diese davon nicht mehr belastet sind. Fühlt ein Erwachsener das erlebte Trauma wieder bei sich selbst, wird das Kind dieses nicht mehr weiter übernehmen, bzw. durch schwieriges und teilweise unverständliches Verhalten ausagieren.

<https://elisabeth-weishaupt.ch/glaubenssaetze-inneres-kind/>
<https://elisabeth-weishaupt.ch/emdr-stressmanagement-traumaaufloesung-neuvernetzung/>

Manche Kinder sind für das Übernehmen von Traumatas empfänglicher als andere. Viele Eltern berichten über eine grosse Bereicherung, dass sie dem «schwierigen Verhalten» von Kindern Gehör geschenkt haben und sich auf einen eigenen therapeutischen Prozess eingelassen haben und dabei begonnen haben, sich selbst zu verändern und nicht ihre Kinder.

Auch wenn Kinder sich unauffällig verhalten, heisst das nicht, dass solche Traumatas in einem System abwesend sind.

Gleichwürdigkeit: gleiche Würde heisst, dass das Kind und der Erwachsene, gleich viel Respekt verdienen. Bedürfnisse und Wünsche eines Kindes haben den gleichen Stellenwert wie die eines Erwachsenen. Sie werden gehört und respektiert. Das heisst aber noch nicht, dass sie alle erfüllt werden. Im Zusammenleben mit Kindern gibt es einen Unterschied in den Verantwortlichkeiten, aber nicht im Menschsein.

Eigenverantwortung: So wie das Kind schon vorgeburtlich kompetent ist (bei der natürlichen Geburt leitet es die Geburt ein, in dem von seinem hormonellen Kreislauf Impulse an den mütterlichen Kreislauf gehen und so der Geburtsprozess eingeleitet wird), ist das Kind auch eigenverantwortlich. Je entwickelter seine emotionale und praktische Reife wird, umso mehr kann das Kind Verantwortung übernehmen. Schon kleine Kinder möchten ihre Wirksamkeit erleben und am Alltag teilhaben mit Handreichungen. Damit die Eigenverantwortlichkeit des Kindes gelingt, sind Loslassen und gleichzeitige Bindung von Seiten des Erwachsenen wichtig, damit das Kind experimentieren kann und sich gleichzeitig geborgen fühlt.

Beispielsweise kann man die Meinung vertreten, dass Freizeitbetätigungen in einem Verein dann für das Kind möglich sind, wenn es den Weg dahin eigenverantwortlich zurücklegen kann. Eigenverantwortung, bzw. das Gefühl, selbst wirksam zu sein, stärkt das Selbstvertrauen.

Uneingeschränkte Aufmerksamkeit: Ein wichtiger Baustein, um sich geliebt und gesehen zu fühlen, ist «einfach so» Zeit und Interesse zu erhalten. Bei einem kleinen Kind kann das sein, dass der Erwachsene ihm zuschaut, wie es mit der Holzisenbahn baut. Der Erwachsene schaut aufmerksam zu, gibt aber keine ungefragten Tipps. Er geht allenfalls auf Stimmungen ein, die er beim Kind sieht. Beim Teenager kann «uneingeschränkte Aufmerksamkeit» bedeuten, dass sich der Erwachsene zum Kind setzt und sich mit demselben Projekt am PC auseinandersetzt. Oder, je nach den Bedürfnissen des Teenagers, am selben Tisch etwas für sich arbeitet und zur Verfügung ist, wenn Fragen da sind. Empfehlenswert ist auch hier, sich mit eigenen Impulsen zurück zu halten, aber offen für Hilfestellungen zu sein. Diese konkreten oder in späteren Jahren intellektuellen Handreichungen sollen die

Eigenständigkeit des kleinen und grossen Kindes unterstützen, diesem aber das Handeln nicht abnehmen.

«Uneingeschränkte Aufmerksamkeit» drückt Interesse und Verfügbarkeit aus für die Anliegen des Kindes. Dieses ruhige, präsente Dasein schenkt dem Kind im besten Fall einen wertfreien Raum, in dem es sich, innerhalb von Regeln und Grenzen, ausprobieren kann.

«Uneingeschränkte Aufmerksamkeit» kann von den Erwachsenen dann wirklich authentisch gelebt werden, wenn sie innerlich frei sind. Wenn sie selbst absorbiert sind von eigenen Schwierigkeiten oder Anspannungen, wird es ihnen schwer fallen, eine ruhige Aufmerksamkeit zu leben.

Nicht-direktiv-Sein: Ich gebe keine Anleitungen über das Leben, sondern biete Hand an, es gemeinsam zu erforschen. Das Kind trägt einen inneren Bauplan für seine Entwicklung in sich, welchen die Erwachsenen im besten Fall respektieren. Man könnte sagen, dass der Erwachsene wie ein Gärtner den Boden so vorbereitet und den Samen pflegt, dass dieser gemäss seinen Anlagen gedeihen kann. Und man weiss, dass gute Gärtner ihre Pflanzen lieben und sie mit Achtsamkeit pflegen.

Zurückkommend auf das Beispiel mit der Holzeisenbahn heisst das, dass ich keine Anleitungen beim Bauen gebe. Den Erfahrungsvorsprung, den ich als Erwachsener habe, spiele ich nicht aus. Ich lasse das Kind seine eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse sammeln. Genauso mache ich einen Vorschlag bei dem älteren Kind, wie ich die Arbeit am PC aufgleisen würde, ohne mich mit meinen Kompetenzen in den Mittelpunkt zu stellen. Der Entdeckergeist des Kindes kann so gestärkt werden und auch der Rückhalt, es auf seine Weise zu tun. Gerade kleine Kinder überraschen immer wieder durch ihre kreativen Lösungen.

Da es in der Natur der Kinder liegt, dass sie gerne die Erwachsenen, insbesondere die Eltern, freudig und zufrieden erleben möchten, sind viele Kinder bereit, ihre Eigenständigkeit zu opfern. Die nicht-direktive Haltung wirkt dem entgegen, weil sie eine gelebte Einladung an die Kinder ist, sich in ihrer ureigenen Art einzubringen: in ihrer Individualität wie sie denken, fühlen und handeln.

Nicht loben, sondern wahrnehmen: Ein Lob beinhaltet auch immer Tadel. Zudem produziert der Erwachsene ein Gefälle zwischen ihm und dem Kind, indem er sich das Recht herausnimmt, das Kind zu bewerten und zu beurteilen. Derjenige, der urteilt, stellt sich über den anderen. Sind aber Beziehungen geprägt von gleicher Würde und von Augenhöhe, ist es einfacher, dass diese vertrauensvoll sind. Loben sabotiert diese. Wahrgenommen werden aber ist eine Wohltat und schafft eine Atmosphäre, sich zu öffnen und sich mitzuteilen. Man wird äusserlich und innerlich gesehen und gefühlt.

Integrität / Kinder strafen / beschämen: Für die psychische Gesundheit ist es von grösster Wichtigkeit, dass das Kind sich in seinem Wesen von den Eltern angenommen und respektiert fühlt. Durch das Angenommenwerden von dem Erwachsenen kann es die Erfahrung machen, sich selbst auch anzunehmen.

Werden Kinder bestraft, ist das Vertrauen zu den Erwachsenen meist nicht mehr
Elisabeth Weishaupt Allenspach / psychologisches und spirituelles Coaching / Rorschach und Basel

gewährleistet. Strafen haben häufig etwas Willkürliches und es wird dem Kind oft ein Gefühl von Beschämung geben. Dieses ist Gift für ein gesundes Selbstvertrauen und für eine gesunde Eigenständigkeit.

Konflikte unter Kindern: Mobbing geschieht kaum, wenn die Kinder in respektvoller Weise von den Erwachsenen im Lösen ihrer Schwierigkeiten begleitet und unterstützt werden. Die Erwachsenen nehmen eine Haltung ein, die präsent ist, Schutz gibt, zutraut, spiegelt und vor allem offen ist für alle Konfliktpartner. Zudem begleiten die Erwachsenen die Kinder im Finden eigener Lösungen. Sind Lösungen selbst gewollt, gelingen sie meist. Lösungen, die unter Druck entstehen, oder solche, die von den Erwachsenen bestimmt werden, generieren viel eher Verlierer und werden von den Kindern oftmals nicht eingehalten.

Wenn Sie interessiert sind, mehr zu erfahren zu meinen Grundwerten mit Kindern, klicken Sie bitte hier: </kinder-begleiten-beziehung-statt-erziehen/>

Ich freue mich, wenn Sie durch die Anwendung der oben genannten Tools, oder einiger davon, mehr Entspannung für Sie und Ihre Kinder erleben und sich daraus eine innigere, stabilere und freudigere Beziehung zu Ihren Kindern ergibt.

Rorschach, im Oktober 2019