

Felicitas Römer

Meine liebe NERVENSÄGE

Warum störende Kinder
nicht gestört sind und wie wir
ihnen helfen können



Mit
10-Punkte-Plan
für
gestresste
Eltern

BELTZ

Leseprobe aus: Römer, Meine liebe Nervensäge, ISBN 978-3-407-85943-3

© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85943-3>

Vorwort

Liebevoll begleiten statt kritisch beäugen – der etwas andere Blick auf »schwierige Kinder«

Kinder stehen heute zunehmend im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit. Sie gelten schon früh als »kleine Persönlichkeiten« und werden ernst genommen wie nie zuvor. Vorbei sind die Zeiten, in denen das Kind als beliebig formbare Knetmasse galt oder als Prügelknabe, der gefälligst einfach zu gehorchen habe. Wir pflegen einen kindzentrierten, demokratischen Erziehungsstil und haben es Ende des 20. Jahrhunderts endlich geschafft, das Recht des Kindes auf eine gewaltfreie Erziehung gesetzlich festzuklopfen. Wir gewähren dem Kind Mitspracherecht, es wird gefördert und materiell so gut ausgestattet wie möglich. Kurzum: Vielen Kindern geht es heute bestens.

Das ist eine wunderbare Entwicklung.

Einerseits. Wäre da nicht das Andererseits. Denn es gibt eine Kehrseite der Medaille. Das Kind gerät nämlich durch seine wachsende Bedeutung für Familie und Staat zunehmend unter kritische Beobachtung: Entwickelt es sich gut genug? Kann es das, was das gleichaltrige Nachbarkind schon kann? Ist es vielleicht hochbegabt? Schließlich darf uns der Hoffnungsträger Kind nicht enttäuschen. In Zeiten stagnierender Geburtenraten brauchen wir kompetenten Nachwuchs! Nicht nur Eltern wollen ihren Kindern eine glänzende Karriere ermöglichen, auch die Wirtschaft setzt voll und ganz auf möglichst leistungsstarke Führungskräfte von morgen. Das setzt Kinder zunehmend unter

Druck. »Bin ich gut genug?« ist eine Frage, die sich mittlerweile schon Grundschüler häufig stellen.

»Bin ich gut genug?«, fragen sich mittlerweile schon Grundschüler. Doch nicht nur die Leistungsfähigkeit des Kindes, auch sein Verhalten wird von Eltern, Erzieherinnen und Lehrern einer ständigen Prüfung unterzogen: Verhält es sich »kooperativ« und »angemessen«? Sind seine Schlüsselkompetenzen ausreichend ausgeprägt? Ist es neugierig, durchsetzungsfreudig und anpassungsfähig? Oder ist es etwa manchmal störrisch, spröde oder schüchtern? Mischt es nicht ordentlich mit oder will es dauernd im Mittelpunkt stehen? Stört es oft oder ist es im Gegenteil zu introvertiert?

Dann bekommen Eltern in gut gemeinten Elterngesprächen zu hören, dass ihr Kind sich irgendwie »unangemessen« benehme. Ob feinmotorische Defizite oder Leseunlust, ob träumerischer Rückzug oder offensives Einfordern von Aufmerksamkeit: Es scheint, als gebe es immer mehr »auffällige« Kinder, die den pädagogischen Normen nicht entsprechen oder den reibungslosen Gruppenprozess in Kita und Schule hemmungslos durchkreuzen.

Doch ist das wirklich so? Haben wirklich 25% aller Grundschul Kinder eine Therapie nötig? Sind unsere Kinder kleine Tyrannen oder lerngestörte kleine Monster? Oder ist unser Blick einfach nur viel kritischer geworden?

Tatsache ist, dass immer mehr Kinder die Diagnose AD(H)S attestiert bekommen. Sind diese Kinder wirklich hirnnorganisch krank? Oder liegen die Ursachen für unsere unruhigen Kinder vielleicht im System und sind also hausgemacht?

Wenn Eltern dann ernsthafte Probleme mit einem »schwierigen« Kind haben, stehen sie oft eher am Pranger, als dass ihnen jemand hilfreich zur Seite steht. Das erhöht den Druck sowohl bei den Eltern als auch beim Kind, dem ständig signalisiert wird, dass es irgendwie anders ist, als es eigentlich sein sollte.

Dabei braucht ein »auffälliges« Kind genau das: das sichere Gefühl, liebevoll angenommen zu werden. Doch die gegenwärtige, allgemein verbreitete Beobachtungs- und Bewertungspraxis macht Eltern und Erziehern diese akzeptierende Grundhaltung

zunehmend schwer. Das Kind wird in erster Linie als Problembär mit massiven Defiziten betrachtet denn als junge Person mit ganz normalen Entwicklungsaufgaben, bei deren Bewältigung wir Erwachsenen erheblich beitragen könn(t)en.

Ein »auffälliges« Kind braucht das sichere Gefühl, liebevoll angenommen zu werden.

Dieses Buch wirft also zunächst einen Blick auf die gesellschaftlichen Bedingungen, in denen ein kritteliges Beäugen unserer Kinder hemmungslos blühen und gedeihen kann. Und es beschäftigt sich mit den fatalen Folgen, die daraus resultieren: Was heißt es eigentlich, »auffällig« zu sein? Wer bestimmt das? Und was bedeutet dieser Stempel für das betroffene Kind und seine Eltern?

Insofern ist dieses Buch ein Plädoyer dafür, einen gelasseneren und liebevolleren Blick auf unsere »schwierigen« Kinder zu werfen.

Dann aber möchte es Sie, liebe Leser und Leserinnen, dazu einladen, sich ganz individuell mit Ihrer »lieben Nervensäge« zu beschäftigen. Sie werden allerdings keine Patentrezepte finden, sondern zahlreiche bewährte Ideen aus der Beratungspraxis, die Sie im Sinne einer »Hilfe zur Selbsthilfe« ganz individuell aufgreifen und in Ihrem Familienleben umsetzen können. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine hoffentlich anregende Lektüre und den ein oder anderen erfrischenden Aha-Effekt.

Hamburg, den 31.05.2012

Felicitas Römer

Fünf

»Hilfe, mein Kind nervt!«

10-Punkte-Plan für gestresste Eltern

Wenn Sie Probleme mit Ihrem Kind haben und Ihre Nerven öfter blank liegen, haben Sie vielleicht eine tiefe Sehnsucht nach schneller Entlastung und dem Gefühl, endlich etwas Konkretes tun zu können. Das ist verständlich. Leider gibt es für komplexe Probleme aber keine schnellen Lösungen. Insbesondere wenn die Konflikte schon seit geraumer Zeit Ihren Familienalltag dominieren, ist mit einer schnellen Lösung nicht zu rechnen.

Das heißt nicht, dass Sie nichts tun könnten – im Gegenteil! Sie können sehr viel tun, um Ihre Familiensituation positiv zu verändern. Sie müssen sich aber klar darüber sein, dass das nicht von heute auf morgen geht und dass es bei allen Fortschritten, die Sie machen, auch hin und wieder kleinere Rückfälle geben wird. Seien Sie also geduldig mit sich, aber auch mit den anderen Familienmitgliedern.

Familien sind sehr komplexe Gefüge aus sehr unterschiedlichen Menschen, die wiederum selbst viele verschiedene und zum Teil auch sich widersprechende Bedürfnisse und Gefühle haben. Insofern ist es vielleicht nachvollziehbar, dass Veränderungen im Familiensystem immer ein bisschen Zeit brauchen. Bis neu gewonnene Erkenntnisse im Familienleben und auch im Verhalten der einzelnen Personen zur Geltung kommen können, kann es Wochen bis Monate dauern. Sie können aber davon ausgehen, dass diese Veränderungen dann nicht nur an der Oberfläche, sondern in der Tiefe wirken – und dann auch nachhaltig sein können. Voraussetzung dafür sind allerdings ein langer Atem

und die Bereitschaft mehrerer Familienmitglieder, die positiven Veränderungen innerhalb des Familiensystems mitzugestalten.

In diesem Kapitel habe ich nun einige Anregungen aus der therapeutischen Praxis zusammengestellt, die vielleicht erste Weichen in Richtung Veränderung stellen könnten.

Lesen Sie die zehn Überschriften durch und überlegen Sie in Ruhe, was Sie davon am meisten anspricht und was am meisten Unlust hervorruft. Machen Sie eine innere Prioritätenliste und überlegen Sie, welche Übung für Sie die erste Wahl wäre und welche die »letzte«.

1. Probleme – na und? Wie Sie gelassen bleiben und Schluss mit Schuldgefühlen machen
2. Neu fokussieren: Wechseln Sie die Perspektive!
3. Was ist bloß los? Das »auffällige« Kind verstehen lernen
4. In Kontakt bleiben: Wie man auch »schwierige« Kinder weiter lieb haben kann
5. Und wie geht's Ihnen so? Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst!
6. Keine Angst vor Gefühlen! Tipps für den Umgang mit Wut und Aggressionen
7. Schluss mit dem Wiederholungszwang: Wie Sie alte Denkmuster aufspüren und durchbrechen
8. Omas Nähkästchen und andere interessante Familiengeschichten: Werfen Sie einen Blick in die Vergangenheit
9. Machen Sie's doch einfach anders: Veränderung fängt bei uns selber an
10. Wenn der Leidensdruck zu hoch wird: Sich Hilfe holen

Sie haben es sicher schon befürchtet: Am effektivsten wäre es, genau dort anzusetzen, wo Sie nicht hinschauen wollen, also den Punkt zu beackern, der bei Ihnen die meisten Widerstände auslöst. Sie können sich natürlich auch erst langsam herantasten und erst die etwas leichteren »Übungen« angehen.

Es wäre jedoch schade, wenn Sie die Chancen nicht nutzen würden, die in den eher unangenehmen Überlegungen stecken. Denn erfahrungsgemäß verstecken sich hier die üppigsten Er-

kenntnisquellen. Es liegt ganz an Ihnen, ob Sie diese anzupfen wollen. Aber wie heißt es so schön? Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Insofern kann ich Sie nur ermutigen, sich auch mit den schwierigeren oder schmerzlicheren Angelegenheiten Ihres Lebens auseinanderzusetzen. Es ist nicht nur für Sie selbst heilsam, sich über bestimmte Zusammenhänge in Ihrem Leben klar zu werden. Sie entlasten auch Ihre Kinder damit.

1 Probleme - na und? Wie Sie gelassen bleiben und Schluss mit Schuldgefühlen machen

Eltern, die sich mit »schwierigen« Kindern oder wiederkehrenden familiären Konflikten herumschlagen, leiden oft unter heftigen Schuld- oder Schamgefühlen. Viele Familien manövrieren sich bei dem Versuch, ein Problem in den »Griff« zu bekommen, in einen destruktiven Teufelskreis aus Vorwürfen, Selbstvorwürfen und Gegenvorwürfen. Ein erster Schritt aus diesem Teufelskreis wäre, von Schuldgefühlen abzulassen. Der zweite dann, von Schuldzuweisung abzusehen.

Schuldgefühle sind überflüssig und kontraproduktiv.

Sie haben richtig gelesen: Schuldgefühle sind überflüssig und kontraproduktiv. Es gibt viele Gründe, sich von ihnen zu verabschieden:

- Schuldgefühle untergraben das Selbstwertgefühl
Schuldgefühle tun weh und gehen an die Substanz. Wer häufig unter Schuldgefühlen leidet, ramponiert dauerhaft sein Selbstwertgefühl.
- Schuldgefühle führen zur Selbstbestrafung
Menschen, die unter Schuldgefühlen leiden, neigen dazu, sich unwürdig oder schlecht zu finden. Dann steht es ihnen auch nicht zu, sich wohlzufühlen oder glücklich zu sein.
- Schuldgefühle blockieren Gefühle
Hinter einem schlechten Gewissen verstecken sich andere

Gefühle wie Hilflosigkeit, Trauer oder Schmerz. Erst wenn wir die Gefühle hinter den Schuldgefühlen wahrnehmen, können wir erkennen, wo wir Wunden haben, die noch nicht verheilt sind.

- Schuldgefühle verhindern Veränderung und Wachstum
Wer sich tatsächlich dauerhaft unfair verhält, z. B. wiederholt seine Kinder beschimpft oder schlägt, und dann immer wieder über Schuldgefühle jammert und Besserung gelobt, bringt so zum Ausdruck, dass er das »Schlechte« seines Verhaltens erkennt. Und dass er weiß, was er stattdessen zu tun hätte. Leider tut er es aber oft nicht. Klassische Beispiele sind auch der reuevoll scheinende Alkoholiker oder der untreue Ehemann, der sowohl seiner Frau als auch der Freundin gegenüber ein schlechtes Gewissen hat, aus dem komplizierten Beziehungsgefüge aber nicht ernsthaft aussteigen will. Schuldgefühle können so unheilvolle Dynamiken stabilisieren. Schuldgefühle machen gemachte »Fehler« nicht rückgängig und halten uns auch nicht davon ab, dieselben (oder andere) Fehler wieder zu begehen.
Um an unseligen Situationen, in denen man selber leidet und auch andere leiden, etwas zu ändern, braucht es mehr als ein schlechtes Gewissen. Nämlich den Mut, hinter den Schuldgefühlen nach den tiefer liegenden Problemen zu suchen.
- Schuldgefühle machen überverantwortlich
Menschen mit Schuldgefühlen neigen dazu, vermeintliche Schuld dadurch zu tilgen, dass sie sich für alles und jeden verantwortlich und zuständig fühlen. Sie laden sich unendlich viele Aufgaben auf, können schlecht »Nein« sagen, wenn jemand sie um Hilfe bittet, und gehen über die Grenzen ihrer Belastbarkeit ständig hinaus.
- Schuldgefühle belasten unsere (Familien-)Beziehungen
»Du bist schuld daran, dass es mir schlecht geht!« In (Familien-)Beziehungen werden direkte oder indirekte Beschuldigungen oft eingesetzt, um eigene Ziele durchzudrücken.

Menschen, die zu Schuldgefühlen neigen, werden so emotional erpressbar.

- **Schuldgefühle verhindern Empathie**
Mütterliche/väterliche Schuldgefühle machen es schwierig, auf Kinder mitfühlend einzugehen, weil die Eltern sich an deren Kummer (mit)schuldig fühlen. Weil sie das kaum ertragen können, versuchen sie, die Probleme ihrer Kinder klein- oder wegzureden. Oder sie brechen sofort unter der Last der Schuldgefühle zusammen und taugen dann als Ansprechpartner auch nicht mehr viel. Für Kinder, die ein authentisches Gegenüber brauchen, kann dies fatale Folgen haben.
- **Schuldgefühle sind Schutzschilder**
Schuldgefühle werden oft präventiv eingesetzt: Wenn ich selbst schon ein schlechtes Gewissen habe, kann mich die Kritik des anderen nicht verletzen. Das glaube ich zumindest. In Wirklichkeit bin ich für die Kritik des anderen nicht offen und will seine Sicht der Dinge lieber nicht kennenlernen. Schuldgefühle panzern uns wie Schutzschilder, verhindern aber auch Nähe und Kontakt.
- **Schuldgefühle verhindern Versöhnung**
Schuldgefühle nach Streitereien, Trennungen und eskalierten Konfliktsituationen verhindern ein ehrliches und offenes Aufeinanderzugehen. Versöhnung wird erst möglich, wenn wir Schuldgefühle überwunden und ein angemessenes Schuldbewusstsein und einen realistischen Blick auf das Geschehene entwickelt haben. Dann können wir unser Verhalten verstehen, uns selber und – wenn nötig – auch anderen verzeihen.
- **Schuldgefühle sind Energiefresser**
Da sich Schuldgefühle wie eine schwere Last anfühlen, versuchen wir uns möglichst rasch von ihnen zu befreien. Schuldgefühle zu vermeiden, zu verdrängen und gegen sie

anzuarbeiten ist eine anstrengende Arbeit. Diese Kraft könnten wir eigentlich besser in unserem anspruchsvollen Familienalltag oder für die schönen Dinge des Lebens brauchen.

- Schuldgefühle machen manipulierbar
Wer zu Schuldgefühlen neigt, tut Dinge, die er eigentlich nicht tun möchte. So machen uns Schuldgefühle manchmal auch unaufrichtig. Statt zu sagen: »Ich möchte das nicht machen«, tun wir es doch, fühlen uns aber schlecht dabei. Besonders Frauen sagen oft »Ja«, obwohl sie eigentlich lieber »Nein« sagen würden. Solche Menschen kann man wunderbar zu seinen eigenen Zwecken ausnutzen. Das spüren natürlich auch Kinder!
- Schuldgefühle provozieren Schuldzuweisungen
Weil Menschen, die schnell Schuldgefühle entwickeln, diese schon im Vorfeld abzuwehren versuchen, sind sie auch oft geneigt, die »Schuld« bei anderen zu suchen. Das in Beziehungen und Familien so beliebte Schwarze-Peter-Spiel trägt aber nicht zur Problemlösung bei, sondern vertieft die Kluft zwischen streitenden Parteien und verhärtet unterschiedliche Positionen. Schuldgefühle und Schuldzuweisungen sind zwei Seiten einer Medaille.

Machen Sie sich also frei von dem Gedanken, dass Sie vielleicht eine schlechte Mutter oder ein schlechter Vater seien, »alles« falsch gemacht oder irgendwie versagt hätten. Schauen Sie sich an, was alles gut läuft in der Familie. Überlegen Sie sich (vielleicht mit Ihrem Partner), was Sie schon alles miteinander erreicht haben. Überlegen Sie, ob Sie vielleicht zu wenig würdigen, was Sie alles täglich leisten. Und beschäftigen Sie sich ausnahmsweise mal nicht überwiegend mit Ihrem »auffälligen« Kind, sondern mit Ihrem schlechten Gewissen.

Sich von Schuldgefühlen verabschieden und einen lösungsorientierten Weg einschlagen



Wenn Sie nun gemerkt haben sollten, dass auch Sie öfter unter Schuldgefühlen leiden, könnten Sie folgende kleine Übung machen: Gehen Sie in einem ruhigen Moment einmal in sich und lauschen Sie Ihrem schlechten Gewissen:

- Was genau sagt Ihnen Ihr schlechtes Gewissen? Wessen Stimme hat es? Welche Formulierung benutzt es, was genau wirft es Ihnen vor?
- Und welche Gefühle löst es aus? Wut, Ärger, Ohnmacht, Traurigkeit?
- Kommt Ihnen das bekannt vor? Gab es schon früher diese innere Stimme, die Ihnen suggeriert hat, Sie seien irgendwie »nicht in Ordnung« oder machten etwas »falsch«?
- Sind diese Vorwürfe der Ansicht Ihres Partners oder einer Freundin nach wirklich gerechtfertigt?
- Möchten Sie gerne beweisen, dass Sie eine gute Mutter/ein guter Vater sind? Wem?
- Können Sie den Gedanken ertragen, keine perfekte Mutter perfekter Kinder zu sein? Sondern ein ganz normaler Mensch mit ganz normalen Kindern? Fällt es Ihnen eher schwer oder eher leicht, kleinere »Macken« bei sich oder anderen mit Humor zu nehmen und menschlich zu finden?
- Was würde Ihnen helfen, zu mehr innerer Gelassenheit zu finden?
- Wie könnten Sie Energie tanken, um die Probleme in Ihrer Familie tatkräftig anzupacken?

Machen Sie sich klar, dass Sie keine schlechte Mutter sind, nur weil Ihr Kind Probleme hat und/oder macht. Schuldgefühle und Grübeleien über vermeintliche »Fehler« in der Erziehung bringen uns nicht weiter. Im Gegenteil: Oftmals verhindern sie, kreativ und konstruktiv in die Zukunft zu blicken und das Problem ernsthaft anzugehen.

Also: Werfen Sie das schlechte Gewissen über Bord und sehen Sie den aktuellen Schwierigkeiten freundlich und mutig ins Gesicht. Probleme sind dazu da, um sie zu lösen. Und nicht, um sich ihretwegen schlecht zu fühlen oder kleinzumachen.

2 Neu fokussieren: Wechseln Sie die Perspektive!

Eltern, die sich schon seit geraumer Zeit in einem Dauerkonflikt mit ihrem Kind befinden, fühlen sich oft gefangen im ewig wiederkehrenden Muster von Streit, Wut und Ärger. Und auch wenn die akuten Streitereien oder Kämpfe wieder abebben, so bleibt der darunterliegende Grundkonflikt ungelöst. Dann braucht es wieder nur einen kleinen Funken, einen klitzekleinen Anlass, und das Feuer ist wieder entfacht. Und der Krach ist wieder da. Wer sich in einer solchen Spirale befindet, sieht verständlicherweise keinen Ausweg. Viele Eltern fühlen sich diesen Mechanismen dann ausgeliefert. Das sind sie aber nicht, auch wenn im Moment die Lage noch so aussichtslos zu sein scheint.

Ein wichtiger Schritt, der eine familiendynamische Veränderung einleiten könnte, besteht darin, den eigenen Blickwinkel zu

Wer immer nur
aus derselben
Perspektive schaut,
wird nichts Neues
erkennen können.

verändern! Wer immer nur aus derselben Perspektive schaut, wird an dem Beobachteten nichts Neues erkennen können. Betrachten Sie etwa eine Skulptur immer nur von hinten, so können Sie nicht wahrnehmen, wie Sie von vorne aussieht. Wenn die Skulptur sich aber nicht dreht, müssen Sie sich bewegen, wenn Sie auch die anderen Sei-

ten zu Gesicht bekommen wollen. Also: Bewegen Sie sich in diesem Sinne und versuchen Sie, Ihr Kind, das Problem, Ihre Familie auch mal aus einem anderen Blickwinkel wahrzunehmen.

Versuchen Sie z. B., das Kind mit den Augen eines an dem Konflikt Unbeteiligten zu sehen. Stellen Sie sich vor, Sie seien eine Tante oder eine entfernte Bekannte und müssten auf dieses Kind vorübergehend aufpassen. Was passiert? Entdecken Sie plötzlich ein ganz anderes Kind? Oder zumindest ganz andere Facetten dieses Kindes?

Diese kleine Übung könnte Ihnen helfen, wieder eine gesunde Distanz herzustellen, die uns in stressigen Lebensphasen manchmal abhandenkommt. Außerdem ermöglicht sie Ihnen, Ihr Kind wieder einmal mit einem ganz anderen Blick zu bedenken. Vielleicht entdecken Sie nun wieder das liebenswerte, zarte Wesen hinter dem kleinen, störrischen Bock? Oder einfach ein

trauriges Kind, das sich hinter »angeberischem Getue« versteckt? Wenn Eltern in der Lage sind, ihr Kind nicht auf das Problematische zu reduzieren, sondern das Problematische nur als einen kleinen Teil seiner Person und seines Verhaltens zu betrachten, so können sie meistens wieder etwas gelassener mit den familiären Schwierigkeiten umgehen.

Ebenso hilfreich können ganz kleine »Umdenkmanöver« sein, wie die folgende Übung zeigt.

Von Beurteilungen ablassen und Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen



Versuchen Sie, nicht mehr über das Kind, sondern ausschließlich von sich und Ihren Gefühlen zu sprechen:

- Sagen Sie nicht: »Mein Kind nervt!«, sondern: »Ich bin genervt von meinem Kind.«
- Sagen Sie nicht: »Mein Kind stört!«, sondern: »Mich stört es, dass mein Kind so laut/unruhig/zappelig ist!«
- Sagen Sie nicht: »Mein Kind ist so aggressiv!«, sondern: »Ich halte es schlecht aus, wenn mein Kind so aggressiv/wütend/trotzig ... ist!«, usw.

Sie werden merken, dass es ein großer Unterschied ist, ob Sie das Kind in seiner Gesamtheit »beurteilen« oder ob Sie sich auf das Gefühl konzentrieren, dass das Kind mit seinem Verhalten in Ihnen auslöst.

Sie werden merken, dass der Fokus sich verändert: Nicht mehr das Kind steht im Mittelpunkt Ihrer Aussage, sondern Sie selbst sind es. Damit übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gefühle. Ihr Kind ist – auch wenn es noch so nervig ist – nicht verantwortlich dafür, wie Sie sich fühlen. Auch wenn es Auslöser und Provokateur sein mag: Schuld ist es an Ihren Gefühlen trotzdem nicht. Und wie Sie mit Ihren Gefühlen dann umgehen, liegt auch ganz allein in Ihrem Ermessen. Reagieren Sie gereizt oder genervt, werden Sie laut und ärgerlich? Das ist verständlich, menschlich nachvollziehbar. Die Schuld Ihres Kindes ist es dennoch nicht.

Sie könnten auch einmal versuchen, das Verhalten des Kindes, das Sie gewöhnlich für problematisch halten, positiv zu sehen.

Was bringt das Kind damit in Bewegung? Was traut es sich, was Sie sich nicht trauen würden? Inwiefern fordert es Sie heraus? Und was könnten Sie daraus für sich lernen?

3 Was ist bloß los? Das »auffällige« Kind verstehen lernen

Wenn Sie eine Ahnung davon bekommen möchten, was in Ihrem Kind vorgeht, könnten Sie sich langsam an den folgenden Fragen abarbeiten. Lassen Sie sich dabei Zeit, überdenken Sie Ihre Antworten immer wieder oder sprechen Sie darüber mit Ihrem Mann/Ihrer Frau/einem Partner oder einer guten Freundin.

- Wann hat sich das Verhalten Ihres Kindes verändert? Gab es einen konkreten Auslöser? Was ist in dieser Zeit oder kurz vorher passiert?

Oft sind Krankheiten von Familienangehörigen, der Tod eines Verwandten, Umzüge, Geburten von Geschwisterkindern oder Arbeitsplatzverlust der Eltern ein Auslöser für »auffälliges« Verhalten.

Bedenken Sie: Es *muss* nichts äußerlich Gravierendes sein, das Irritationen hervorruft. Es können auch kleinere Bemerkungen sein, die in einem Streit gefallen sind, die Ihr Kind vielleicht aufgeschnappt hat und sich zu sehr zu Herzen nimmt. Oder Ihr Kind erspürt diffuse Stimmungen, die es nicht richtig einordnen kann und deren Bedeutung es nicht versteht. Das kann unter bestimmten Umständen auch kindliche Ängste auslösen.

- Wie hat sich das Verhalten des Kindes verändert?
Beschreiben/imaginieren Sie eine typische Situation, in der sich Ihr Kind exakt so verhält, wie Sie es ganz schlimm finden. Wenn Sie mögen, schreiben Sie sie auf, je genauer, desto besser. Lesen Sie das Geschriebene mit einem gewissen zeitlichen Abstand wieder durch. Fällt Ihnen etwas auf, was Ihnen vorher entgangen war? Ein wichtiges Detail, ein auslö-

sendes Moment, eine Wiederholung, ein Muster? Wie bewerten Sie im Nachhinein die Situation? Ist sie im Nachhinein nicht mehr so »schlimm«, wie Sie es seinerzeit wahrgenommen hatten? Können Sie das Verhalten des Kindes vielleicht mittlerweile sogar nachvollziehen?

- In welchen Situationen benimmt sich Ihr Kind »auffällig«? In der Schule, zu Hause? Was müssen Sie tun, damit es sich provokativ oder widerspenstig verhält?
- Welche Zusammenhänge sehen Sie zwischen der jeweiligen Situation und dem Verhalten Ihres Kindes? Flippt es schnell aus, wenn es sich z. B. überfordert fühlt oder sich anstrengen soll? Erkennen Sie ein Muster?
- In welchen Situationen fühlt sich Ihr Kind wohl und geborgen? Hat es genug von diesen »Wohlfühlzeiten«? Was müssten Sie tun, damit sich Ihr Kind ruhig und sicher fühlt?
- Welche Gefühle löst Ihr Kind bei Ihnen aus, wenn es sich »daneben«- oder »auffällig« benimmt? Werden Sie wütend? Traurig? Sauer? Fühlen Sie sich hilflos, ohnmächtig, überfordert? Werden Sie aggressiv? Wichtig: Seien Sie hier ganz ehrlich zu sich. Und bedenken Sie: Oft fühlen sich die Kinder genau so, wie Sie sich fühlen!
Wenn Sie sich also im Umgang mit Ihrem Kind oft wütend fühlen, dann könnte es sein, dass Ihr Kind auch wütend ist. Experimentieren Sie mit diesem Gefühl: Was liegt hinter der Wut Ihres Kindes? Ist es traurig? Worüber könnte es traurig sein und auf wen wütend? Vielleicht fragen Sie Ihr Kind einfach mal.
Was liegt hinter der Wut Ihres Kindes?
- Versuchen Sie zu erspüren, was Ihr Kind umtreibt. Versuchen Sie, sich in Ihr Kind intuitiv hineinzusetzen, indem Sie sich z. B. in sein Zimmer stellen, sich auf seinen Platz am Esstisch setzen oder sogar mal probierhalber ins Kinderbett legen: Wir geht es Ihrem Kind gerade? Versuchen Sie,

die derzeitige Lebenssituation aus seiner Kinderperspektive zu betrachten:

- Was findet Ihr Kind gerade toll und spannend?
- Gibt es Veränderungen, die es beunruhigen könnte?
- Gibt es Probleme, die unausgesprochen in der Luft hängen, z. B. Trennungsgedanken, einen möglichen Umzug, Geldsorgen o. Ä.?

Kinder erspüren auch unausgesprochene Nöte ihrer Eltern sehr gut. Auch wenn man mit Kindern nicht über alles sprechen sollte, was einen belastet: Es kann hilfreich sein, zu sagen: »Ich habe gerade ein paar Probleme mit X/im Betrieb/ ..., die haben aber nichts mit dir zu tun, und ich werde sie lösen. Du brauchst dir keine Sorgen um mich zu machen.« Solche Aussagen können Kinder sehr entlasten, die naturgemäß dazu tendieren, sich für den Mittelpunkt der Welt und deshalb auch für schuldig an allen möglichen Gefühlen der Eltern zu halten.

Falls es Ihnen nicht auf Anhieb gelingen mag, sich in Ihr Kind einzufühlen, üben Sie das ein bisschen.

4 In Kontakt bleiben: Wie man auch »schwierige« Kinder weiter lieb haben kann

Eltern, die sich seit geraumer Zeit mit einem schwierigen Kind »herumplagen« und nicht mehr weiterwissen, zeigen sich oft genervt von dem Störenfried. Manchmal lassen sie kein gutes Haar an der kleinen Nervensäge und schimpfen ausgiebig über dessen ungehörliches Verhalten. Oft haben sie aber auch ein schlechtes Gewissen, dass sie ihr eigenes Kind offensichtlich nicht mal mehr richtig lieb haben können.

Dabei stimmt das natürlich nicht. Alle Eltern haben ihre Kinder lieb, auch wenn sie das manchmal weder spüren noch zum Ausdruck bringen können.

Nur weil ein Elternteil die Zuneigung zum eigenen Kind nicht mehr spüren kann, heißt das noch lange nicht, dass dieser auch tatsächlich keine Liebe mehr für das Kind in sich trägt. Sie