

Du bist wunderbar, so wie du bist!

Wir können unsere Kinder nicht ändern, wohl aber unsere eigene Haltung in Bezug auf ihr manchmal schwieriges Verhalten. Erziehungsexpertin Maya Risch zeigt, wie der Familienalltag achtsamer wird.



Foto: AleksandarNakic, iStock, Getty Images Plus

Achtsamkeit im Familienalltag – nicht immer die leichteste Übung. Aber es lohnt sich.

Von [Maya Risch](#)

Klassische Situation am Sonntagnachmittag: Wir wollen als Familie aus dem Haus. Der eine Sohn trödelt, weil Übergänge ihn stressen und er oft Angst vor Neuem hat. Er macht auf Widerstand und drückt diesen aus, indem er seinen leicht aufbrausenden Bruder ärgert, so dass dieser wütend wird und auf ihn los geht.

Ich bin harmoniebedürftig und will, dass sich alle ruhig, freudig und rechtzeitig bereitmachen, was die Sache nicht einfacher macht. Zudem bricht mein Mann gern im letztmöglichen Moment auf. Was jetzt?

«Geniesst eure Kinder»

«Geniesst eure Kinder», las ich in einem Interview mit Jesper Juul. «Du bist gut», dachte ich. «Wie kann ich meine Kinder geniessen, wenn sich die Geschwister streiten? Wie kann ich es schön finden, Zeit mit meinem Kind zu verbringen, wenn es zu jeder neuen Idee Nein sagt, nicht zuhört, wenn es wütet oder herumtrödelt?»

In solchen Momenten wünsche ich mir oft, dass sich diese Seiten meiner Kinder auf wundersame Art auflösen würden – was natürlich nicht geschieht. Ich kann meine Kinder nicht ändern, sondern nur meine Haltung zu ihnen für mich schwierigen Seiten oder ihrem aktuellen Verhalten.

Das wird möglich, wenn ich diese Seiten als Teil der Persönlichkeit meiner Kinder akzeptiere und diese nicht als Provokation erlebe oder als persönlichen Angriff werte.

«Persönliche Sprache» im Familienalltag

Mir hilft es dann jeweils, zu denken oder zu sagen: «Für mich ist es wirklich schwierig, mit dieser Eigenschaft von Dir umzugehen. So ist es für mich und das ist meine Schwierigkeit. Du bist ein wunderbares Kind, so wie du bist, und ich verbringe gern Zeit mit Dir.» Diese Art des Denkens und Redens wird als «persönliche Sprache» bezeichnet.

Sie ist in vielen Situationen hilfreich, weil sie benennt, wie es mir geht, ohne dem Gegenüber Vorwürfe zu machen. Ich bin authentisch: Das, was ich sage, stimmt mit dem überein, was ich empfinde.

Wenn es mir gelingt, in persönlicher Sprache auszudrücken, was in mir vorgeht – was leider noch immer weniger oft der Fall ist, als ich es mir wünschte – entspannt sich die Situation meistens und ich kann mich wieder am Zusammensein freuen. Und ganz nebenbei stärke ich damit auch noch das Selbstwertgefühl meines Kindes

Dem Kind Vertrauen schenken

Übrigens, als ich zu meinem Sohn kürzlich sagte: «Weisst Du, mir fällt es sehr schwer auszuhalten, dass Du Deine Hausaufgaben oft bis zum letzten Moment aufschiebst. Das macht mich ganz unruhig!», entgegnete er: «Was glaubst Du denn, wie schwierig es für mich auszuhalten ist, dass Du mich jeden Tag daran erinnerst, dass ich meine Hausaufgaben machen soll? Ich weiss ja selber, dass ich sie machen muss und das tue ich auch. Vertrau mir doch einfach.»

Ich wünsche Ihnen, dass es Ihnen gelingt, Ihr Kind – und sich selber auch, was nach meiner eigenen Erfahrung nicht unbedingt einfacher ist – mit allen Persönlichkeitsanteilen und Eigenheiten anzunehmen, auch wenn das oft nicht leichtfällt. So können alle Familienmitglieder ihre Integrität wahren und ihre Persönlichkeit entfalten und leben.



www.mayarisch.ch

Praxis für Beziehungskompetenz, Zürich

Die Familienberaterin, Familylab Seminarleiterin und Waldkindergärtnerin Maya Risch lebt mit ihren zwei Söhnen und ihrem Mann in Zürich-Oerlikon.

In einer individuellen Eltern- bzw. Familienberatung oder in Gruppentreffen bietet sie Eltern die Möglichkeit, mehr zu erfahren darüber, wie sie mit Unsicherheiten, Wut und Konflikten in der Familie umgehen können und zeigt neue Perspektiven im Umgang mit Stolpersteinen im Familienalltag auf.