

Inspiration für den Alltag

Session 4

Wir haben dir drei unterschiedliche Audiodateien erstellt, mit denen wir dir eine Inspiration für deinen Lebensalltag mit deinem Kind / den Kindern, die du begleitest, in den unterschiedlichen Lebensphasen geben. Eltern von Kindern über sieben Jahren und Jugendlichen bekommen darin noch mehr Informationen dazu, was bei prinzipiell nicht mehr unreifen Kindern zu beachten ist.

Wir raten dir, diese anzuhören und beim Hören zu überlegen, welche Anregung du selbst mit deinem Kind ausprobieren möchtest.

Wenn du nicht dazu kommst, die Datei anzuhören, oder eine zusätzliche Inspiration möchtest, schlagen wir vor:

1) Begleitung von unreifen Kindern bis ca. sieben Jahren

Verbinde dich einmal ganz mit der Rolle einer zutiefst respektvollen und liebevollen Reisebegleiter/-in deines Kindes, dessen/deren Aufgabe darin besteht, ihm ganz klar und sehr einfühlsam zu zeigen, was in unserer Kultur funktioniert und was nicht.

Versuche dabei, weniger zu erklären als vielmehr vorzuleben, wie man sich in unserer Kultur zu verhalten hat. Sei großzügig, achtsam und respektvoll. Schau dabei, was geschieht, wenn du dich immer wieder ganz auf das Tempo deines Kindes einlässt.

Schau auch mal, welche klaren Strukturen im Tagesablauf dich dabei unterstützen können, dass ihr möglichst entspannt durch den Tag geht. Einfach neugierig beobachten, was eher Stress macht und was zur Entspannung beiträgt. Du kannst da einfach forschen und ausprobieren. Was funktioniert gut und was nicht?

2) Begleitung von Kindern ab ca. 7 Jahren bis ca. 13 Jahren

In diesem Alter brauchen Kinder immer noch ganz klar Orientierung von uns, wachsen aber gleichzeitig auch immer mehr in ihre Autonomie hinein. Hier führen wir die Kinder nicht mehr in die Kultur ein, sondern stehen ihnen zur Seite – vorausgesetzt, wir haben nach wie vor ihr Vertrauen, sodass sie sich an uns orientieren wollen.

Das heißt, in diesem Alter müssen wir unserem Kind beweisen, dass wir immer noch die besten Begleiter/-innen für es sind. Andernfalls beginnt es, sich an Gleichaltrigen zu orientieren. Wir sprechen dazu in Session 9 und 12 ausführlich.

Wenn du ein Kind in diesem Alter begleitest, schau doch mal, ob dir der Balanceakt gelingt, deinem größer werdenden Kind immer noch tiefe Geborgenheit und Heimat zu ermöglichen (es umsorgen, wenn es aus der Schule kommt und Interesse an seiner Welt zeigen) und gleichzeitig für die feinen Autonomiebestrebungen deines Kindes offen zu sein.

- Das könnte bedeuten, nicht nachzubohren, wenn es nicht von sich selbst erzählt, sondern geduldig zu warten, bis es von selbst kommt.
- Es könnte bedeuten, dein Kind immer mehr in Entscheidungen mit einzubeziehen und seine Stimme zu hören und es dabei dennoch nicht ganz sich selbst zu überlassen.
- Wo gibt es Möglichkeiten, deinem Kind zu zeigen, dass es sicher ist, sich dir anzuvertrauen? Sicher meint z. B. auch, dass es nicht geschimpft wird, wenn es etwas erzählt, was uns vielleicht nicht so passt.

Vielleicht kannst du mal, statt einer automatischen Reaktion, in der du schimpfen oder dich über dein Kind beschweren willst, schauen, was denn jetzt eine Reaktion wäre, mit der dein Kind erlebt, dass es schön ist, dich weiter als Lebensbegleitung ganz dicht an seiner Seite zu haben? Dabei geht es keinesfalls darum, dich anzubiedern oder anzustrengen, sondern vielmehr wieder einmal um tiefen Respekt und Würde.

3) Begleitung von Jugendlichen ab ca. 13/14 Jahren

Wenn unsere Kinder zu Jugendlichen werden, also ab dem Alter von etwa 13 Jahren, muss uns klar sein, dass wir in jedem Fall ihre autonomen Entscheidungen zu ehren haben. Sie sind die Königinnen und Könige ihres Lebens.

Wir sind definitiv nicht mehr weisungsberechtigt, sondern können allenfalls – wenn wir uns in den Jahren davor dafür würdig erwiesen haben – die Rolle eines Großwesirs einnehmen, also ihnen beratend (auf ihre Anfrage hin!) zur Seite stehen. Wenn du Vater/Mutter einer solchen Königin oder eines solchen Königs bist, dann nimm dir doch zunächst mal einen Moment Zeit und betraue die sicherlich etlichen Momente, in denen du womöglich ganz anders aufgetreten bist.

Vielleicht hilft es dir zu hören, dass es immer möglich ist, das Herz unseres Kindes wiederzugewinnen, wenn wir wirklich verstehen, dass wir in diesen Momenten einem tiefen Irrtum erlegen sind.

Dann laden wir dich
zu einem Experiment ein:

Frage dich in einem ersten Schritt einmal selbst, was du dir denn als Jugendliche oder Jugendlicher von solch einem Eltern-Update als Unterstützung gewünscht hättest? Dann lass dich in einem zweiten Schritt wieder auf dein Kind ein und sinke in die Vorstellung hinein, dass du fortan der Großwesir deiner Königin/deines Königs bist und es dein einziger Job ist, dich als vertrauenswürdig zu erweisen.

Nimm dir dann mal eine beispielhafte Situation, in der du sehr automatisch reagierst und oft nicht in der Rolle des Großwesirs, sondern mehr im Beschwerde- oder Schimpfmodus bist. Solltest du so etwas kennen? (-;

Nimm dir ganz bewusst vor, einen Rollenwechsel zu vollziehen:

Verzichte konsequent auf Ratschläge, auf Vorwürfe, auf Klagen, auf Beschwerden und sei dienend, zutiefst respektvoll und einzig auf Unterstützung aus. Verfolge keine eigene Agenda. Wenn du dir Sorgen machst, dann hole dir als erstes Unterstützung für deine Ängste und versuche dann, deine Sorge in Kontakt zu bringen. Beobachte, ob und wie sich die Beziehung zu deiner/deinem Jugendlichen verändert.