

Inspiration für den Alltag

Session 5

Wir haben jeweils eine Inspiration zu den beiden Hauptthemen der Session erstellt. Schau doch, welches Thema dich mehr anspricht – oder du hast Zeit und Raum, auch beide zu machen.

Die Eigenständigkeit unserer Kinder respektieren

Schau mal, ob es Situationen gibt, in denen du die Eigenständigkeit deines Kindes noch mehr ehren und würdigen kannst, in denen du richtig Lust hast, auch mal was Neues auszuprobieren. Und schaue neugierig, wo es dir schwerfällt, weil in dir eigene Ängste oder Sorgen auftauchen, du also mehr mit deiner Welt beschäftigt bist als mit der Welt, wie sie sich gerade für das Kind anfühlt.

Hier ein etwas verkürzter Auszug aus dem Handout des Kapitels „Was bedeutet es ganz praktisch, die Eigenständigkeit eines Kindes zu respektieren?“

Solche Situationen können sein:

- ❖ Wo es darum geht, die überschüssige Energie eines Kindes voll zu bejahen und ihm Regulation und Beruhigung anzubieten, ohne das So-Sein abzulehnen. Wie du das Kind „einfach“ nur durch dein Da-Sein einlädst, sich zu entspannen, wie du es herzlich willkommen heißt, OHNE Druck auf es auszuüben, dass es anders oder ruhiger sein müsste. Es braucht dich dazu.

- ❖ Wo es darum geht, die authentischen Bedürfnisse der Kinder möglichst immer zu bejahen, aber einfach zu zeigen, wo sie gelebt werden können und wo nicht. Als Erwachsene können wir die Lebendigkeit und die Ideen und den Spaß unserer Kinder unterstützen, indem wir ganz „Ja“ dazu sagen und gleichzeitig Wege zeigen, wie sie ihre authentischen Entwicklungsbedürfnisse entfalten können, wie es Sinn ergibt, sicher ist und wie es allen dabei gut geht. Erwinnere dich daran: Dabei bedarf es der Kunst der Einstimmung zu sehen, ob die Bedürfnisse wirklich authentisch sind oder ob die Kinder über ihr Verhalten etwas anderes ausdrücken.
- ❖ Wo es darum geht, den ganz eigenen Rhythmus eines Kindes zu respektieren, anstatt es zu pushen, an ihm zu ziehen oder es zu drängen.
- ❖ Wo das Kind seine Selbstständigkeit für sich erobern will und wir es dabei begleiten, seinen eigenen Weg zu gehen, selbst wenn es aus Erwachsenenensicht Umwege oder gar Irrwege sind.
- ❖ Wenn es freudvoll die Welt erforscht und Hilfe braucht. Aber wie viel Hilfe braucht es wirklich?
 - Möchte es die Frage, die es hat, selbst noch einmal tiefer hören, indem es sie ausspricht und dabei fühlen, dass sie durch unser Zuhören und Da-Sein Raum bekommt?
 - Möchte es, dass es uns seine Frage anvertrauen kann und ist glücklich zu fühlen, dass wir mit ihm neugierig der Frage nachlauschen und uns gemeinsam wundern, gemeinsam staunen?
 - Braucht es einfach schnell eine Information, damit es eigenständig weiterforschen und -spielen kann?
 - Möchte es, dass wir ihm zeigen, wie wir das machen würden, sodass es dann nachahmen oder sich auch ganz anders entscheiden kann, wie es an den Prozess herangehen wird?
 - Möchte es vielleicht gar keine Unterstützung, sondern einfach Kontakt, weil wir die vergangenen Tage sehr abwesend waren, innerlich oder äußerlich?

- Möchte es ganz viele Informationen dazu hören, aber in seinem eigenen Tempo, sodass es mitfühlen, mitstaunen und mitgehen kann?
- Braucht es Material, andere Spielsachen oder eine andere Umgebung, um damit selbst neu experimentieren zu können?
- Möchte es, dass wir mehr die Führung übernehmen und ihm noch weitere Dinge dazu zeigen?
- Oder braucht es eine Fachperson oder sonstige Informationen von außen, weil es so neugierig ist und wir ihm dies nicht bieten können?
- Wir wollen das Kind selbst Fehler machen lassen und uns nicht einmischen, nur um Frustrationen von ihm fernzuhalten. Wenn es jedoch grundsätzlich Mühe mit Frustrationen hat, geben wir ihm die emotionale Sicherheit, indem wir ihm zeigen, dass wir auch da sind und ihm helfen, indem wir es vielleicht liebevoll ermutigen und ihm mit Zuversicht beistehen.
- Wir wollen lernen, mit der Frustration eines Kindes liebevoll und gelassen umzugehen und es nicht mit Kommentaren wie „Siehst du, warum hast du nicht auf mich gehört?!“ beschämen, wenn etwas nicht gelingt, was wir vorausgesehen haben.

Probiere mal aus, wie das ist, wenn du die Anerkennung für „dieses absurd andere Universum“ in dir trägst, so wie es im Handout beschrieben wird. Wenn du innerlich an eine Grenze stößt, an der es dir nicht mehr möglich ist, nach dieser Ausrichtung zu handeln, nimm dir gerne Zeit, das ein wenig zu erforschen:

Was macht es mir schwer, an dieser Stelle die autonomen Entscheidungen deines Kindes zu respektieren?
Was steht da im Weg?
Wir laden dich ein, hier ganz neugierig zu sein

Unsere Fähigkeit zur Einstimmung trainieren

Versuche in den kommenden zwei Wochen einmal, so oft es dir einfällt und du Interesse verspürst, in die Mokassins deines Kindes/der Kinder, das/die du begleitest, zu schlüpfen. Und zwar in Situationen, in denen es zwischen euch leicht ist und kein Konflikt die Beziehung belastet.

Wie fühlt es sich an, wenn du die Welt aus den Schuhen deines Kindes betrachtest und erlebst? Was interessiert es, was begeistert es, was nervt es, was macht es froh? Wie schnell oder langsam ist sein Rhythmus? Schau mal, dass du weniger darüber nachdenkst, als dass du wirklich versuchst, es von innen heraus zu erleben.

Du kannst dir das einfach vorstellen oder dich auch mal real in eine Sache vertiefen, die dein Kind gerade gerne/oft macht oder erlebt. Leg dich als Baby auf den Boden und schau von hier in die Welt. Oder lass dich mal von einem anderen Erwachsenen anziehen und achte darauf, wie langsam oder schnell das geschehen soll, damit es sich gut anfühlt. Oder klettere auf einen Baum (wenn dir das möglich ist), hüpfte auf einem Bein oder baue an einer Marmelbahn.

Oder lege dich auf die Couch und träume vor dich hin wie deine 9-jährige Tochter. Oder schau dir einen Clip an, den dein 14-jähriger Sohn gerade megacool findet und versetze dich in das Gefühl hinein, wie es ist, so hemmungslos für jemanden zu schwärmen.

Sei dabei sehr gnädig und liebevoll mit dir, falls es dir nicht (leicht) gelingt. Schaue eher neugierig, was es dir vielleicht schwer macht, dich dort hineinzusetzen und schreibe gerne auf, was dir in den Sinn kommt. Versuche es einfach immer mal wieder.

