

„Das tut doch gar nicht so weh“



Erinnern Sie sich noch an den Ersten Moment, nachdem Ihr Kind geboren worden ist und was Sie von Ihrem Kind wahrgenommen haben?

Sicherlich war es der Erste Schrei Ihres Babys. Und dieser Erste Schrei verbarg und verbirgt auch heute noch so vieles in sich. Das Zeichen von Leben, Atmen und Gefühlen. Unbeschreiblich!

Auch wenn Ihr Kind größer wird, äußert es seine Bedürfnisse und Gefühle häufig mit Weinen. In den ersten Lebensmonaten kann sich Ihr Kind nicht anders verständigen als mit diesem Weinen. Ihre Aufgabe als Eltern ist zu erkennen, welches Bedürfnis Ihr Kind gerade hat. Hunger, Bauchschmerzen, Müdigkeit, eine volle Windel, das Bedürfnis nach Nähe. Zunächst eine große Aufgabe! Mit der Zeit jedoch lernen Sie Ihr Kind kennen. Sie erleben Unterschiede in dem Weinen, und lernen darauf zu reagieren.

Gefühle kennenlernen und ausleben

Sobald Ihr Kind älter wird, kommen immer mehr Worte dazu. Irgendwann kann es sich mit Ihnen unterhalten. Gefühle und Bedürfnisse können immer besser geäußert werden.

Aber damit Ihr Kind seine Gefühle und Bedürfnisse äußern kann, muss es auch die Möglichkeit bekommen, alle Gefühle ausleben und kennenlernen zu dürfen.

Wut, Ärger, Eifersucht, Trauer, Freude und Angst. All dies sind Dinge, die so unglaublich wichtig sind zu erfahren. Ihre Kinder haben es manchmal ganz schön schwer.



Vermeidung von negativen Gefühlen

Denn manchmal haben Sie hohe Erwartungen an die Kinder. Fröhlich und unbeschwert sollen Sie sein. Das wünschen Sie sich als Eltern sicher zuallererst. Natürlich sollte Ihr Kind kontaktfreudig sein und stets guten Morgen sagen beim Betreten eines Raumes. Trauer, Neid oder Wut werden schnell versucht einzudämmen.

„Du brauchst doch nicht traurig sein, Morgen spielt Lea sicher wieder mit dir!“

„Dein Auto ist kaputtgegangen, weil du es mit in den Sand genommen hast? Wollen wir nachher zu Müller fahren und dir etwas Schönes kaufen, damit du nicht mehr traurig sein musst?“

„Sag doch guten Morgen und sei nicht so schüchtern!“

Warum ist es so schwer negative Gefühle auszuhalten?

Vielleicht erkennen Sie sich in dem einen oder anderen Beispiel wieder. Aber warum fällt es Ihnen so schwer, Schmerz, Trauer, Angst, oder Neid zuzulassen und auszuhalten?

Vielleicht, weil Sie sich wünschen, dass Ihr Kind glücklich ist, und Sie Ihr Kind vor negativen Gefühlen schützen möchten.

„Du brauchst nicht traurig sein“, „Das tut doch gar nicht so weh!“...

Damit vermitteln Sie Ihrem Kind jedoch leider nicht mehr Selbstsicherheit, sondern die Botschaft: „So, wie du bist, bist du gerade nicht richtig!“

Manchmal steckt aber auch dahinter die Angst, Ihr Kind könnte sich im späteren Leben nicht behaupten.

Alle Gefühle müssen erlebt werden

Damit Ihre Kinder aber wirklich glückliche Erwachsene werden, ist es entscheidend, dass Sie Ihre Gefühle kennen- und damit umgehen lernen. Ein Kind muss lernen, seine Stimmung und sein Gefühl wahrzunehmen.

Ein Kind, das nie lernt, seine Gefühle wahrzunehmen, hat es schwerer, ein vollständiges und gesundes Ich zu entwickeln. Kennen Sie das Zitat von Antonio Damasio „Ich fühle, also bin Ich!“?

Ihr Kind muss empfinden dürfen! Es darf traurig oder glücklich sein, es darf Angst haben und sich ärgern. Und noch viel wichtiger. Ihr Kind muss diese Gefühle ausleben dürfen, ohne dafür getadelt zu werden oder eine Strafe zu erfahren.

Begleitung von Gefühlen

Sie müssen Ihr Kind nicht vor den Gefühlen schützen, sondern begleiten!

Damit möchte ich natürlich nicht sagen, dass Sie die Gefühle Ihrer Kinder nicht zugestehen wollen. Sie trösten Ihr Kind, wenn es sich weh getan hat, wenn es vom Spiel ausgeschlossen wurde, oder nicht zum Geburtstag eingeladen worden ist. Aber schwierig wird es, wenn Sie versuchen, das Gefühl Ihres



Kindes weg reden zu wollen. Stattdessen versuchen Sie lieber die Empfindungen Ihres Kindes in Worte zu fassen.

„Ich kann gut verstehen, dass Du jetzt enttäuscht bist!“

„Bist du wütend, weil deine kleine Schwester dein Spielzeug kaputt gemacht hat?“

„Du bist gerade gefallen, das hat sicher richtig doll weh getan!“

Seien Sie zudem ein Vorbild für Ihre Kinder. Sie dürfen, wenn Sie sich richtig doll weh getan haben, oder sehr enttäuscht sind, weinen. Oder auch mal richtig wütend sein.

ALLE Gefühle müssen ausgelebt werden

Aber Sie dürfen auch fröhlich und ausgelassen sein! Gemeinsam mit Ihrem Kind. Auch diese Gefühle sind unfassbar wichtig. Denn alle Gefühle brauchen Namen und den Raum ausgelebt zu werden, um dann später zu emphatischen und selbstwirksamen Erwachsenen Menschen zu werden.

Also, haben Sie keine Angst vor den Gefühlen Ihrer Kinder! Geben Sie den Gefühlen Raum und Zeit und wachsen Sie gemeinsam daran!