

# LEBENSZYKLEN Lieben und los- lassen lernen

**Mein Sohn hat mit 10 Jahren beschlossen auszuziehen und es auch getan! Er ist zwar „nur“ in das Internat gezogen, aber es war dennoch ein großer Schritt – vor allem für uns Eltern zu lernen loszulassen.**

Man sollte meinen, wir hätten schon genug Zeit gehabt, das Loslassen zu üben, denn die Jahre vom Eintritt in den Kindergarten bis zum Ende der Grundschule bestehen aus lauter Stufen der Unabhängigkeitsentwicklung. Die großen Veränderungen in dieser Zeit finden nach meiner Erfahrung ungefähr in 3-Jahres-Phasen statt, ich nenne sie einfach mal die „Warum?“-Phase (3 - 6 Jahre), die „Ich kann das schon alleine“-Phase (6 - 9 Jahre) und die „Ich bin doch schon groß“-Phase (9 - 12 Jahre).

## „Warum?“-Phase

Es ist faszinierend, für was sich Vierjährige alles interessieren können! Ob es um die Funktionsweise einer Straßenbahn geht, wie Wolken entstehen oder wozu Eltern morgens in die Arbeit gehen – alles lässt sich mit „Warum?“ in Frage stellen. Auch die passende Antwort wird gleich wieder mit einem „Warum?“ hinterfragt. Verständlich,

dass den Erziehenden da manchmal die Puste ausgeht, bei dem Tempo mit welchem Kindergartenkinder sich neue Wörter (mit Begeisterung auch Schimpfwörter) und Zusammenhänge erschließen und nie müde werden, mit dem Fragen von vorne zu beginnen.

Und legen sie einmal für kurze Zeit eine „Warum?“-Pause ein, dann nur um zu verkünden, dass sie jetzt Pettersson und Findus spielen möchten oder irgendeine andere Geschichte, in welche sie sich im Rollenspiel intensiv hineinbegeben. Nicht zuletzt durch Rollenspiele lernen Kinder, sich in andere hineinzuversetzen, einfühlsam zu sein und neben den Gefühlen anderer auch die eigenen besser verstehen zu lernen. Die elterliche Unterstützung ist dann gefragt, um die Gefühle formulieren zu lernen. Und die ver-

bergen sich oft hinter etwas ganz anderem, wie z.B. einem Wutanfall oder dem Rückzug ins eigene Zimmer. Wenn die Eltern dann gut zuhören und vielleicht sogar mit dem Kind zusammen herausfinden können, was für ein Bedürfnis gerade hinter dem Gefühlsausbruch steht, kann das Kind sich selbst besser kennenlernen und auch üben, wie es das Bedürfnis und die Gefühle beschreiben kann.

## „Ich kann das schon alleine“-Phase

Lesen, schreiben, basteln und verstehen – meist wird mit großer Begeisterung in der Grundschulzeit alles Neue gelernt und eigenständig erforscht. Dabei können die Interessen der Sechs- bis Neunjährigen im Wochentakt wechseln. Ob Pilze, Insekten,

Galaxien oder Saurier – die Forschungsgebiete nehmen kein Ende. Das Interesse der Eltern an den verschiedenen Entdeckungen der jungen Forscher ist eine wundervolle Unterstützung für die sowieso vorhandene kindliche Neugier und Lernfreude.

Und gerade weil es schon so viel alleine kann, sieht sich das Grundschulkind auch häufig mit den Erwartungen der Eltern konfrontiert. Spitzenmäßig sollen die Bemerkungen im Zeugnis alle sein, der Notenschnitt für den Übertritt ans Gymnasium locker erreicht werden, während jeden Nachmittag nach der Schule noch Freizeit-Programm mit Ballett, Fußball, Instrument oder Turnen ist. Puh, da kann es dem einen oder anderen Kind schon mal zu viel werden.

Hinzu kommt, dass die emotionale Kompetenz in diesem Alter so weit entwickelt ist, dass sich die Kinder viele Gedanken um Gerechtigkeit untereinander, die neu geschlossenen und beendeten Freundschaften oder den Streit um eine Regel im selbst erfundenen Spiel machen. „Was Ihr Kind wirklich

braucht: Dass Sie ganz und gar da sind, sich ihm voll und ganz, also emotional, geistig und körperlich zuwenden, wenn es verunsichert ist und Angst hat.“, so schreibt Neurobiologe Gerald Hüther.

Die Eltern sind nun als Versther gefragt, die ihren Kindern und deren Sorgen und Ängsten zuhören und dafür Verständnis zeigen. Gerade wenn mal eine Probe in der Schule nicht so gut gelaufen ist wie erwartet oder ein Fehler passiert, ist es besonders wichtig, dem Kind mitfühlend zu begegnen, weil es ohnehin schon enttäuscht oder traurig ist. Sätze wie „Du bist gerade echt enttäuscht, weil deine Freundin nicht mitspielen wollte, stimmt’s?“ holen die Kinder da ab, wo sie innerlich gerade sind. Dies hilft ihnen sehr, unangenehme Situationen anzunehmen und zu verstehen, dass es zum Leben dazu gehört und in Ordnung ist, auch mal traurig oder ängstlich zu sein.

Die eigenen Erfahrungen bei der Bewältigung von Schwierigkeiten und Problemen sind ein wichtiger Schlüssel, damit die Kinder sich in der Lage fühlen, Probleme zu lösen und in einer komplexen Welt zurecht zu finden.

## „Ich bin doch schon groß“-Phase

Beliebt sein, dazugehören, sich mit den Gleichaltrigen vergleichen, von den Eltern abgrenzen – all das spielt eine große Rolle im Alter zwischen neun und zwölf. „Erziehung ist mit zwölf vorbei“, meint der dänische Familientherapeut Jesper Juul – ein Grund mehr, sich mit der davor stattfindenden Phase zu befassen.

Langsam übernehmen die Eltern eine neue Rolle, sie sind nicht mehr zwingend die Vorbilder für das, was die Kinder richtig und gut finden. Schon eine Elfjährige hat eine sehr genaue Vorstellung davon, was ihr gefällt, wie sie sein möchte und worauf sie gerade „Bock“ hat. Die „Wupstizität“, also die

Erfahrung etwas ‚gewuppt‘ zu bekommen und selbst die Welt zu gestalten (sozusagen eine positive Selbstwirksamkeit), tritt in den Vordergrund.

Eltern stehen als Berater zur Seite, welche die Anliegen und Nöte der Kinder ernst nehmen und sie dabei mitfühlend verstehen und unterstützen dürfen. Selbstverständlich gibt es noch viele Themen, in denen die Eltern (mit-)bestimmen, wie die Bettgezeit und Freizeitaktivitäten. Aber in vielen Bereichen fühlen sich die fast schon-Teenies groß und selbständig genug, alleine zu entscheiden.

Leicht fällt es vielen Erziehenden dennoch nicht, dass ihre gerade doch noch so klein gewesenen Kinderlein auf einmal so groß und unabhängig werden. Die Lektion für die Eltern lautet daher: Loslassen und vertrauen lernen. Und beruhigenderweise haben sie immer noch rund sechs weitere Jahre Zeit, um dies zu üben.

Natürlich sind die drei beschriebenen Phasen in Wahrheit keine strikt getrennten Phasen, sie gehen fließend ineinander über und finden bei jedem Kind völlig unterschiedlich statt. Dennoch hilft es, sich die enorme Entwicklung vor Augen zu führen, die jüngere Kinder in so wenigen Jahren durchleben. Was für ein Geschenk, sie als Eltern oder Bezugspersonen auf diesem Weg begleiten zu dürfen!

## Und wer begleitet die Eltern?

Eine gute Verbindung zu meinen Bedürfnissen und Gefühlen zu pflegen, ist für mich in den Jahren als Mutter sehr wichtig geworden. Einerseits zu lernen, diese wahrzunehmen und zu formulieren, aber auch zu verstehen, dass Kinder – wie jeder andere Mensch auch – Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle haben, die genauso gehört und gesehen werden möchten wie meine eigenen. Begleitet hat mich dabei die intensive Beschäftigung mit ‚gewaltfreier Kommunikation‘ und die Bereitschaft, ein Leben lang zu üben, in allen Menschen deren Bedürfnisse zu sehen und zu respektieren.

Übrigens (um die Familienehre zu retten): Der Wunsch meines Sohnes aufs Internat zu gehen entstand nicht etwa daraus, dass es ihm Zuhause nicht mehr gefiel. Er hatte das Selbstvertrauen, diesen Weg auszuprobieren und die Sicherheit, falls es nicht so sein sollte wie erwartet, jederzeit wieder zurück zu kommen. Er ist bis heute dort und hat es seit fünf Jahren keinen Tag bereut. ◀

»Gebt den Kindern Liebe, mehr Liebe und noch mehr Liebe, dann stellen sich die guten Manieren ganz von selbst ein.«

Astrid Lindgren



## Tipps für ein entspanntes Familienleben:

- ✓ Tief durchatmen – hilft fast immer
- ✓ Wertschätzenden und respektvollen Umgang untereinander pflegen
- ✓ Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen und ausdrücken lernen
- ✓ Gemeinsame Familien-Spielregeln vereinbaren
- ✓ Wenn es doch mal gekracht hat, in einer ruhigen Minute nochmal darüber sprechen

Im nächsten Heft lesen Sie in unserer Serie „Lebenszyklen“ über die letzte Phase der Reihe: die Babys und Kleinkinder.