

Wie Sie Ihr Kind unterstützen können

Mit Ihrem Kind ist alles in Ordnung.

Vielleicht macht sich Ihr Kind im Moment viele Sorgen. Vielleicht wird es schnell wütend, zieht sich zurück oder verliert manchmal die Kontrolle über seine Gefühle. Das bedeutet nicht, dass mit Ihrem Kind etwas nicht stimmt.

Jedes Kind steht im Laufe seiner Entwicklung vor Herausforderungen. Manche Kinder erleben diese Herausforderungen besonders intensiv. Sie fühlen stärker, denken schneller oder nehmen ihre Umwelt besonders genau wahr. Das kann anstrengend sein – für das Kind und für die ganze Familie.

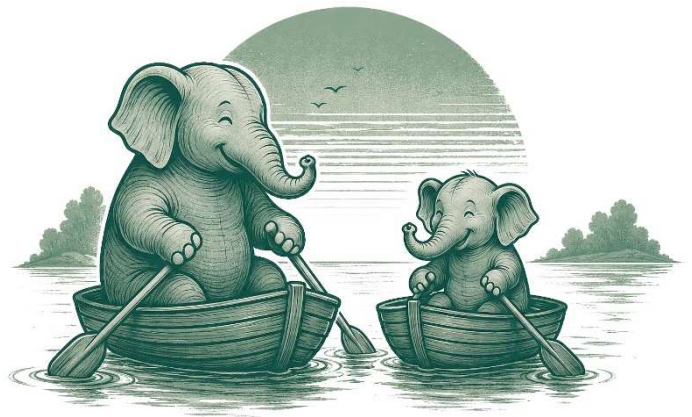
Die gute Nachricht ist: Ihr Kind kann lernen, mit seinen Gefühlen umzugehen und sich selbst zu beruhigen.

Dabei geht es nicht darum, Angst, Traurigkeit oder Wut wegzumachen. Schwierige Gefühle gehören zum Leben dazu. Entscheidend ist, dass Ihr Kind die Erfahrung macht: **„Ich kann das aushalten. Diese Gefühle gehen wieder vorbei. Ich schaffe das.“**

Ihre wichtigste Aufgabe als Eltern

Der grösste Beitrag, den Sie Ihrem Kind schenken können, ist Ihre eigene Ruhe. Kinder orientieren sich am Nervensystem ihrer Eltern. Wenn Sie in schwierigen Situationen ruhig und zugewandt bleiben, vermitteln Sie Ihrem Kind:

- Du bist sicher.
- Deine Gefühle dürfen da sein.
- Mit dir stimmt nichts nicht.
- Ich traue dir zu, dass du das schaffen kannst.



Versuchen Sie deshalb, sich von den Ängsten oder starken Gefühlen Ihres Kindes nicht vollständig mitreissen zu lassen. Das ist nicht immer einfach und niemand schafft das immer. Es genügt, wenn Sie sich immer wieder daran erinnern: **Mein Kind darf gerade genau so fühlen. Ich muss das Problem nicht sofort lösen.**

Je ruhiger Sie bleiben können, desto leichter fällt es Ihrem Kind, selbst wieder zur Ruhe zu finden. Kinder lernen innere Ruhe nicht dadurch, dass Erwachsene alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumen. Sie lernen sie dadurch, dass ein ruhiger Erwachsener ihnen zutraut, auch schwierige Gefühle zu bewältigen.

Auch Sie dürfen gut für sich sorgen

Selbstfürsorge ist kein Egoismus. Sie ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Sie für Ihr Kind da sein können. Fragen Sie sich immer wieder: Was gibt mir Kraft? Wo kann ich Stress reduzieren? Wer tut mir gut? Was hilft mir, selbst wieder ruhig zu werden?

Manchmal sind es ganz kleine Dinge, die helfen, wieder bei sich selbst anzukommen: ein Spaziergang, Musik, Bewegung, ein gutes Gespräch oder einfach ein ruhiger Moment mit einer Tasse Kaffee oder draussen in der Natur.

Was Sie konkret tun können

Folgende Anregungen können Sie im Alltag ausprobieren (auch für sich selber):

Positiver Tagesrückblick (Anleitung in meinem Blog)

Nehmen Sie sich am Abend ein paar Minuten Zeit und überlegen Sie gemeinsam: Was war heute schön? Worauf bist du stolz? Worüber hast du dich gefreut? Wer oder was hat dir heute gutgetan? Das Gehirn lernt dadurch, seine Aufmerksamkeit nicht nur auf Probleme, sondern auch auf das Gelungene zu richten.

Abendliches Pendeln (Anleitung in meinem Blog)

Das Abendliche Pendeln ist ein kleines Achtsamkeitsritual, das helfen kann, nach einem anstrengenden Tag zur Ruhe zu kommen.

Zu Beginn genügt es, einfach wahrzunehmen, wie sich der Körper gerade anfühlt. Mit etwas Übung kann man bewusst nach Körperstellen suchen, die sich angenehm anfühlen – vielleicht weit, warm, ruhig oder entspannt. Von dort aus kann man sich vorsichtig auch den Bereichen zuwenden, die eng, angespannt oder vielleicht mit schwierigen Gefühlen verbunden sind.

Das ruhige Hin- und Herwechseln zwischen angenehmen und unangenehmen Körperempfindungen – das sogenannte Pendeln – hilft vielen Kindern, dass belastende Gefühle weniger überwältigend werden und der Körper nach und nach wieder zur Ruhe findet.

Gemeinsame schöne Erlebnisse

Kinder entwickeln innere Stärke nicht nur durch Gespräche über Probleme. Gemeinsames Spielen, Lachen, Basteln, Tanzen, Spazieren, Velofahren oder einfach zusammen Zeit verbringen sind oft die besten Möglichkeiten, Sicherheit und Verbundenheit aufzubauen. Schaffen Sie im Alltag bewusst Räume, in denen nicht die Schwierigkeiten, sondern Freude, Halt und Verbundenheit im Mittelpunkt stehen.

Zum Schluss

Ihr Kind muss nicht perfekt werden. Es darf Schritt für Schritt lernen, sich selbst zu vertrauen.

Auch Sie müssen nicht perfekt sein. Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen Erwachsene, die immer wieder zu sich selbst zurückfinden. Und die ihrem Kind zutrauen, dass es die Fähigkeit entwickeln kann, sich selbst zu beruhigen.

Mit Ihrem Kind ist viel mehr in Ordnung, als es im Moment vielleicht scheint.

Gemeinsam helfen wir Ihrem Kind, seine eigenen Stärken zu entdecken und darauf zu vertrauen, dass es Herausforderungen bewältigen kann. Denn vieles von dem, was Ihr Kind dafür braucht, ist bereits da. Wir helfen ihm, es sichtbar zu machen.

Literatur und Inspiration

- Brown, Brené (2017): Verletzlichkeit macht stark. Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden. München: Goldmann TB
- Siegel, Daniel J. und Bryson, Tina (2013). Achtsame Kommunikation mit Kindern: Zwölf revolutionäre Strategien aus der Hirnforschung für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Freiburg: Arbor Verlag
- Porges, Stephen W. (2010). Die Polyvagal-Theorie: Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation & ihre Entstehung. Paderborn: Junfermann Verlag.