

Krieg dich nicht in den Griff! - Was brauchen Eltern heute?

Wenn ich mit Eltern arbeite, bin ich immer wieder beeindruckt, wie groß ihr Bemühen ist, wie viele Gedanken sie sich machen, und wie schnell sie manchmal eine Spur für sich finden und das in ihren Alltag übersetzen, was bei einem Workshop besprochen, geteilt wird, ja vielleicht noch mehr – was an einem Abend innerlich in Gang gekommen ist. Und ich bin berührt, wie verletzlich sie sind. Und gerade dann bin ich froh, heilfroh, wenn ich ihnen mit meiner Arbeit nicht noch mehr Druck mache, nicht eine weitere Stimme zum Chor derer hinzufüge, die ihnen sagt, was sie alles falsch, und wie sie es richtig machen. Wenn jemand wirklich Hilfe braucht, geht es tiefer als die üblichen Fragen an den Experten: „Was tu ich damit mein Kind...“

Resonanz

Es gibt Rückmeldungen, die mir immer wieder zeigen, worauf es ankommt. Ich zitiere sie nicht, um mir selbst auf die Schulter zu klopfen, sondern um aus der Resonanz der Eltern wichtige Spuren zu erkennen. Nach einem Workshop-Abend schrieb mir eine Teilnehmerin noch spät am Abend:

** Lieber Steve, ich möchte mich nochmals von Herzen für dein Tun & Sein bedanken! Ganz beseelt und mit einem Gefühl des inneren Friedens im Herzen durfte ich meinen Sohn heute zu Bett bringen und ihm schon ein Stück weit anders begegnen als zuvor ... wieder ein Schritt in eine noch schönere Verbindung...*

Ich habe keine Ahnung, was bei dieser Mutter eine solche Resonanz auslöste. Sie kam an dem Abend kaum direkt zu Wort und es ging auch nicht um das Zu-Bett-Bringen, aber die Haltung zu ihrem Kind hatte sich verändert: Die Verbindung war wieder tiefer spürbar; vielleicht weil es gelang, innere Hindernisse aus dem Weg zu räumen (z.B. unsere hohen und oft unrealistischen Erwartungen – ob an unser Kind oder an uns selbst, an das Leben überhaupt?). Das Feedback der Mutter zeigte mir, wie entscheidend es ist für mich, nicht alle Fragen beantworten zu müssen, sondern ganz und gar präsent zu sein; überhaupt nicht zu viel zu wollen, schon gar nicht weitere Ideale oder Tipps quasi hinzuzufügen, sondern Bedingungen zu schaffen, wo Eltern *loslassen* können. Und *beseelt* herauszugehen und ein bisschen mehr *inneren Frieden* zu erfahren – was könnte es Wertvolleres geben, wenn so viel Kampf da ist, und von „Seele“ heute ohnehin kaum noch jemand spricht!?

Sein und Forschen

Auf meine Einladung, gerade bei immer wiederkehrenden ähnlichen Schwierigkeiten, damit zu „rechnen, dass es wieder passiert“, und vor dem Hintergrund der von mir gern zitierten „großen westlichen Frage“ und ihrer „großen östlichen Antwort“ – ich komme darauf zurück – schrieb eine andere Mutter:

** Ich wollte dir noch kurz sagen, dass diese zwei Kernthemen vom letzten Mal - den Menschen und die Situation erst mal SEIN lassen und dann ein Forschungsprojekt*

starten - schon richtig weite Kreise ziehen bei mir im Alltag. Es ist toll, mich daran zu erinnern und **dann gleich zu bemerken, wie sich alles entspannt**. Und natürlich merke ich auch immer stärker, **wie sehr es darum geht, mit mir selber genauso umzugehen, nicht nur mit meiner Tochter**. Der meiste Stress kommt bei mir, wenn ich mich selber nicht so SEIN lasse, wie ich mich gerade fühle. Mich selber "im Griff" zu haben den ganzen Tag ist so anstrengend - oft vergesse ich das und projiziere es auf die Menschen um mich rum.

Was für eine wichtige Beobachtung: Wie anstrengend ist es, ständig alles im Griff haben zu wollen... und welche Auswirkungen das auf unser ganzes Umfeld hat! Wenn wir das merken, und immer wieder beobachten, schaffen wir den Boden dafür, dass wir loslassen, dass wir den Griff lösen. Gerade diese Dinge sind ja nicht zu *machen*, so können *geschehen*, wenn wir den Boden dafür bereiten.

Not

Manchmal ist die Not von Eltern groß, und natürlich wünschen sie sich sehnlichst jemanden, der/die ihnen sagt, wie's geht. Und natürlich kann ich aus vielen Jahren Erfahrung schöpfen und zugleich bin auch ich in der Gefahr, es mir zu einfach zu machen, Standard-Antworten zu liefern, wahlweise Befindlichkeiten nicht ernst genug zu nehmen und auf eine Weise zu bagatellisieren, oder auf die Schnelle ungewollt zu dramatisieren, und womöglich erst Recht ein schlechtes Gewissen zu erzeugen oder ungewollt innere Kritiker:innen zu verstärken.

In einem Workshop mit Eltern und Pädagog:innen fand ich mich genau in diesem Spannungsbogen wieder, hatte das Gefühl, ich musste etwas deutlich ansprechen, ohne aber genügend Zeit zu haben, und schließlich auch nicht zu wissen, wie meine Worte angekommen sind, und was sie ausgelöst hatten. Ich war froh, dass es „gut ausging“. Hier die ausführliche Geschichte dazu:

Ich lud die Teilnehmerinnen meines Workshops wie üblich vorab schon ein, mir per E-mail ein paar Zeilen zu schreiben, was sie gerade im Alltag mit ihren Kindern beschäftigt, welche Fragen sie bewegen. Es kamen diesmal überraschend viele Rückmeldungen, dabei stach aber ein Mail heraus. Es war eine Liste, die mir zusehends die Sorgenfalten ins Gesicht trieb – nicht nur was die Mutter und das Kind anging, sondern auch, was mich selbst betraf! Was soll ich ihr sagen? Hab ich hier überhaupt noch Antworten?

Ihre Liste war voller Situationen mit ihrer zweijährigen Tochter, die sie überforderten.

- *Kind haut und wirft Gegenstände ...*
- *Wutanfälle begleiten ... alles falsch ist, was ich mache...*
- *Will sie oder soll ich entscheiden? (Sie möchte ein Lied, dann fange ich an zu singen, dann will sie doch ein anderes und dann geht das 10x so hin- und her, bis ich dir Nerven verliere...).*
- *Anziehen: Wie bringe ich mein Kind dazu zu kooperieren ohne Erpressung, Drohung etc.*

Je länger die Liste wird, desto mehr frag ich mich: Warum um Himmels willen hab ich sie gebeten, ihre Fragen und Anliegen zu formulieren!??

- *Heute wäre ich so gerne in den Wald gegangen, doch sie ließ sich partout nicht anziehen, wieder eskalierte alles ...*

Aber dann stolpere ich immer wieder über folgende Frage von ihr:

- *Wie schaffe ich es, nicht mit meinem Kind zu schreien?*

Das klang wie: „Wie krieg ich mich in den Griff?“

Wie krieg ich mich in den Griff?

Je öfter ich das lese, desto klarer wird mir, dass wir bei diesem Workshop nicht bei den Fragen zu den Kindern beginnen werden, sondern beim „Umgang“ mit uns selbst. Ich muss mich selbst wieder erinnern: Hey, nein, es geht nicht darum, dieser Mama Tipps zu geben, wie sie das alles in den Griff kriegt, wie sie ihr Schreien in den Griff kriegt! Es kann nicht darum gehen, ihr wie ein Arzt ein Rezept auszuhändigen, ein paar Medikamente aufzuschreiben, um das Schreien weg-zumachen!

Wie schaffe ich es, nicht mit meinem Kind zu schreien? Die ganze Liste und nun dieser Punkt – es musst doch viel mehr darum gehen, genauer hinzuschauen: Was ist denn da los!?? Da ist ein Mensch, eine Frau, eine Mutter in NOT! Warum schreit sie denn? Das ist doch die entscheidende Frage! Und nicht: Wie krieg ich das Schreien weg?

Was ist denn das für ein Schrei? Ist es nicht ein *Hilfeschrei!!!*

Nein, nicht den (HILFE-)Schrei schnell schnell wegmachen, sondern auf ihn hören!

Nein, nicht ein bisschen Achtsamkeit hier und dort, vielleicht der ein oder andere Tipp und schon kriegst du dein Schreien unter Kontrolle!??

Beim Workshop nehme ich mir Zeit, zuerst diese für mich so hilfreiche Unterscheidung einzuführen, und damit anzudeuten, worin für mich der notwendige Paradigmen- und Perspektivwechsel im Alltag mit Kindern liegt.

Die große westliche Frage

„Die große westliche Frage“ – eine Formulierung des indischen spirituellen Lehrers Anthony de Mello – selbst katholischer Priester und als Jesuit mit einer fundierten Ausbildung in westlicher Philosophie und als Inder zugleich vertraut mit dem großen Reichtum „östlicher Weisheit“: *Wie krieg ich das in den Griff?*

So funktioniert unser westliches Lebensgefühl, wir glauben, wir müssten, ja wir könnten überhaupt alles in den Griff kriegen, und deswegen natürlich auch in der Erziehung, aber hier eben auch im Umgang mit uns selbst: *Wie krieg ich mich in den Griff!??*

Wir leben in einer Zeit, in der so viel Druck von vielen Seiten auf uns lastet, gerade Mütter sollen und wollen Beruf und Karriere vorantreiben, und zugleich lastet auf ihnen meist ein Großteil der Arbeit im Haushalt, und das mit den Kindern bleibt ebenfalls oft hauptsächlich ihre Verantwortung und Aufgabe – verschärft mit der Erwartung, in Zeiten wie der unseren alles machen, alles lösen zu können („Musst halt googeln...“).

Dabei ist und bleibt es eine große Aufgabe, Kinder im Alltag zu begleiten, für sie zu sorgen und sich quasi ohne Vorbereitung auf so eine völlig neue Herausforderung einzulassen, eine so besondere neue Beziehung einzugehen und so eklatant unterschiedliche Bedürfnisse in Einklang zu bringen. Immer wieder dürfen wir uns als Eltern daran erinnern: Kinder auf respektvolle Weise begleiten ist nicht etwas, das so *en passant* geht. Gerade die ersten Jahre mit Babies und Kleinkindern sind extrem herausfordernd. Kinder sind in unserer Spezies Mensch sehr sehr lange sehr sehr abhängig von uns.

Die große östliche Antwort

Und was ist nun die östliche Antwort auf die westliche Frage „Wie krieg ich das in den Griff?“? Anthony de Mello schreibt: „Gar nicht. Wir kriegen es nicht in den Griff. Wir lassen es.“ Dazu gäbe es viel zu erklären, auch um Missverständnisse aus dem Weg zu räumen. Ein wichtiger Zusatz jedenfalls ist: Wir schauen dafür viel genauer hin. Bevor wir oder anstatt etwas schnell aus dem Weg zu räumen, möchten wir wissen, beobachten und vielleicht verstehen, was hier gerade eigentlich passiert.

Hier also liegt der *Shift*, hier kommen wir zum entscheidenden Perspektiv- und Paradigmenwechsel: Wir versuchen weniger die Dinge, die Kinder und uns selbst, ja das ganze Leben unter Kontrolle zu kriegen; vielmehr *lassen* wir. Wir lassen die Realität *zu* (und unsere Vorstellungen davon in den Hintergrund treten, wie alles sein *sollte*), wir lassen uns *ein* auf das, was hier gerade passiert und was sich darin zeigt. Erst wenn wir loslassen, können wir besser hinschauen, und sehen vielleicht auch, ob und was zu tun ist.

Vor einigen Jahren wurde mir genau dieser Paradigmenwechsel in der Begleitung einer Krippenpädagogin klar, deren Frage – auch zunächst schriftlich – war: „Wie bring ich dem kleinen Paul (2J.) achtsam bei, dass Beißen keine Lösung ist?“

Der Paradigmenwechsel besteht darin, viel genauer hinzuschauen, was denn da passiert, wann und unter welchen Umständen der kleine Paul ein anderes Kind beißt. Der Paradigmenwechsel zur „großen östlichen Antwort“ lädt uns ein, bei aller Sorge um die Kinder und um Paul selbst uns nicht darin zu verrennen, ihm dieses böse Verhalten möglichst schnell auszutreiben, sondern damit zu rechnen, dass es wieder passieren wird, und deshalb in nächster Zeit nah genug dran zu sein, um schnell reagieren zu können (um dazwischen zu gehen und die Kinder zu schützen – nicht um Paul zurechtzuweisen oder gar zu bestrafen!). Und auch, um quasi ein Forschungsprojekt daraus zu machen; um die Stellschrauben zu finden, an denen wir drehen können, damit, ja damit was? *Damit er nicht mehr beißen muss*. So verwandelt der Perspektiv- und Paradigmenwechsel die Frage ‚Wie bringen wir dem Paul bei, dass Beißen keine Lösung ist‘ in die Frage: ‚Was können wir alle tun, damit der kleine Paul nicht mehr beißen *muss*‘.

Abschied von der bösen Mutter

Vom beißenden Paul zurück zur schreienden Mutter:

Hier verändert sich die Frage ‚Wie krieg ich mich in den Griff? Wie bring ich es fertig, nicht mehr mit meinem Kind zu schreien?‘ in die Frage: Was kann ich, ja was können *andere* dafür tun, damit ich nicht mehr schreien muss!

Ich konnte beim Workshop kaum auf ihre Fragen eingehen und nur vorsichtig aber doch darauf hinweisen, dass ich also in ihrem Mail eine enorme Überforderung spürte, und dass ich in ihrem Schreien einen Hilfeschrei sah. Da nach dem Workshop keine Zeit mehr blieb, nachzuspüren, wie das Besprochene bei ihr wirkte, was es auslöste, wie sie damit zurecht kommen würde, schrieb ich ihr nochmal. Ihre Antwort erleichterte mich, ja ich war baff, wie schnell und klar sie daraus ihre Schlüsse zog:

Das macht überhaupt nichts, dass wir nicht alle Fragen von mir beantworten konnten. Mir hat unser Gespräch und die ganzen Inputs schon sehr viel geholfen. Und es hat auch gut getan, zu hören, dass ich mein Kind nicht anschreie, weil ich eine schlechte Mutter bin, sondern weil ich "überfordert" bin und zu wenig auf mich achte. Das habe ich mir sehr zu Herzen genommen und seither auch schon einiges verändert.

Ich habe z.B. am Abend nach unserem ersten Workshop gleich ein super Gespräch mit meinem Mann gehabt bzgl. Mental Load usw.

Zudem habe ich mir eine Babysitterin organisiert, die jetzt 1x wöchentlich kommt. Und nach einer Reinigungskraft halte ich auch Ausschau.

Natürlich hätte man auch etwas zu den konkreten Situationen sagen können. Natürlich wäre da in der Gruppe manches an Erfahrungen zu teilen gewesen, es geht ja um klassische Themen aus dem Alltag mit kleinen Kindern. Aber war es nicht viel entscheidender, sich einer ganz anderen („östlichen“) Antwort anzunähern? Du kriegst dich nicht in den Griff, deswegen darfst du auch aufhören, es zu versuchen, dich in den Griff zu kriegen. Nimm lieber mal Kontakt auf. Schau, was sich in deinem Verhalten zeigt; es ist nicht böse, es ist nicht weg-zu-erziehen; es geht darum, dich sein zu lassen und dich dir zuzuwenden; auch mit der Frage: Was brauchst du?

Hilfe!

In seinem wunderbaren (Kinder-) Buch „Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd“ lässt Charlie Mackesy den Jungen fragen: „Was ist das Tapferste, das du je gesagt hast?“

Die Antwort des Pferdes: „Hilfe!“

Und wenn wir jetzt im Alltag auch bei den Kindern manchmal versuchen, hinter ihrem Verhalten einfach einen, manchmal merkwürdigen, manchmal hilflosen, manchmal nervigen Versuch zu sehen, für sich zu sorgen, ihr Inneres zum Ausdruck zu bringen und für sich zu sorgen, dann werden wir auch hier unser Bemühen reduzieren, ihr Verhalten in den Griff zu kriegen, und statt dessen öfter fragen: Kind, was brauchst du gerade? Und was brauch ich gerade? Und wie können wir jetzt einen Weg finden, der uns beiden gerecht wird – oder oft auch: wie *wurstel*n wir uns da jetzt durch, und manchmal: Wie kommen wir da grad einfach mal beide heil raus? Oder: Wer kann uns da mal kurz *helfen!*?!

Zum Weiterlesen:

* Steve Heitzer, Der Schatz im Kinderzimmer. Wie der Alltag mit Kindern in die Tiefe des eigenen Lebens führt. Tyrolia 2025

* Anthony de Mello, Der Springende Punkt. Herder-Verlag

* Artikel auf meiner Webseite: <https://www.steveheitzer.at/eltern-pädagoginnen>