

Mein Kind sollte...

...sich die Zähne putzen lassen

PRAXISBEISPIEL GLAUBENSsätze



In der Elternarbeit stoßen wir immer wieder auf das Thema Zähneputzen. Als Eltern sind wir hier gefordert, unsere Kinder früh an etwas zu gewöhnen, das buchstäblich sehr nahe geht, das in ihren Körper eingreift, oft lästig ist und gerade abends zu einer Zeit getan werden muss, die für beide Seiten nicht gerade zur besten Zeit des Tages gehört

Steve Heitzer

Bei einem Gespräch zwischen Tür und Angel kam ich mit einer Mutter noch auf ihren konkreten Fall zu sprechen, der wieder einmal Dilemma und Drama skizzierte, in das wir als Eltern oft mit den Kleinen schlittern. Sie deutete dabei an, dass sie wieder einmal an ihre Grenzen gekommen war, sich mit einer Ansage verrannte, und schließlich eine geschlagene Stunde mit ihrem Kind im Bad „gefangen“ war. In einem Austausch per E-Mail konnten wir das Thema dann noch vertiefen.

Der Wunsch bzw. die Annahme: „Mein Kind sollte sich die Zähne putzen (lassen)“, ist so verständlich wie andererseits die Realität als Eltern genau das Gegenteil ist: Unsere Kinder hier eben oft nicht mitspielen und uns an unsere Grenzen bringen. „Nett war gestern“, nenne ich eine Workshop-Reihe, bei der ich behauptete, dass Eltern in den letzten Jahrzehnten oft in eine Sackgasse geraten sind beim Versuch, die vorgestrige „autoritäre“ Erziehung und „Pädagogik“ hinter sich zu lassen, und dabei just in das „Vorgestrige“ zurückfallen, wenn sie mit „nett“ nicht mehr weiter kommen. Gerade in Situationen wie dem Zähneputzen kann das passieren. Wie wir uns auf den mühsamen aber lohnenden Weg machen können, die Sackgassen auf beiden Seiten zu vermeiden, zeigt beispielhaft diese Geschichte.

Lieber Steve,

vielen Dank für den interessanten Input gestern und das Gespräch am Schluss bezüglich meinem zweijährigen Sohn und dem Zähne putzen. Nachdem mich deine Reaktion bezüglich der Dauer von einer Stunde ein bisschen verfolgt, würde ich gerne die Situation nochmals kurz schildern, um klarzustellen, dass es nicht eine Stunde voller Anspannung war. Ich glaube, das ist gestern etwas untergegangen.

Auf die Frage, ob er bitte „A“ macht, damit ich beim Zähneputzen helfen kann, kam ein klares „NEIN“. Dann habe ich zunächst die Situation beschrieben im Sinne von: „Ich möchte dir gerne helfen, deine Zähne zu putzen und du magst den Mund nicht aufmachen. Jetzt weiß ich gerade auch nicht weiter.“ Und dann der fatale Satz: „Dann bleiben wir jetzt hier, bis wir eine Lösung gefunden haben und deine Zähne sauber sind.“ Dann haben wir im Bad Büchlein angeschaut, wie der Löwe die Zähne putzt oder wie Linus die Zähne putzt, und dass beide auch Hilfe von jemandem brauchen, damit alles sauber wird. Wir haben mit der Zahnbürste Dialoge geführt, Fingerspiele gespielt, Mamas Zähne genau angeschaut (und angegriffen) etc. dazwischen immer wieder die Frage ob die Mama helfen darf – jedes Mal mit einem glatten Nein abgeschmettert – und die Beschreibung der Situation.

Das ging gute 45 Minuten gut, dann war es langweilig und Frederik wollte raus und ich hab die Bade-



zimmertür zu gemacht. Erst jetzt wurde es emotional im Sinne von Frust und Zorn. Das habe ich dann eine Weile versucht zu begleiten mit – „ja, du darfst zornig sein“ und „ich verstehe, dass du jetzt gerne etwas anderes tun möchtest“. Bis er nach ein paar Minuten dann am Boden saß, den Teppich um sich warf und offensichtlich gar nicht mehr wusste wohin mit seinen Emotionen. Da habe ich dann abgebrochen, weil es für mich auch gar nicht mehr gestimmt hat und wir sind gemeinsam aufs Sofa zum Kuscheln. Da habe ich festgestellt, dass ich so keine Grenzen setzen möchte.

Er durfte dann ab dem nächsten Tag selber die Zähne putzen – mit der Auflage „solange bis die Sanduhr fertig ist“. Und das klappt sehr gut und wie gesagt, dürfen wir inzwischen auch schon öfters nachputzen. Die Situation habe ich auch noch öfters mit ihm besprochen, bis er von sich aus meinte „wieder gut“.

Bezüglich der Wichtigkeit vom „Zähne putzen allgemein“, gebe ich dir recht. Es ist wirklich wichtig, immer wieder zu hinterfragen „muss es jetzt wirklich sein“ und wie „wichtig oder gefährlich“ ist es tatsäch-

lich, wenn es jetzt halt mal eine Zeit lang nicht klappt. Da muss ich mich selbst immer wieder daran erinnern, weil manche Dinge einfach so tief verankert/gelernt sind, dass das Hinterfragen ab und an zu kurz kommt.

Vielen Dank, für deine kritischen Fragen, sie helfen in solchen Situationen wirklich weiter im Sinne von Perspektivenwechsel und neu bewerten. [...] Viele Grüße J.

Liebe J.

ich finde das ein wunderbares Beispiel, wie wir mit den Kindern lernen, uns verändern, uns entwickeln können. Hab vielen herzlichen Dank dafür.

[...] Es gehört zur realen Welt (im Vergleich zur Illusion der heilen Welt), dass wir Dinge tun und sagen, die wir später bereuen, die sich als Erfahrungen nicht stimmig anfühlen, die wir in Zukunft anders machen wollen. Kurz: wir machen "Fehler" – auch wenn wir diesen Begriff eher langsam in den Hintergrund treten lassen können. Aber wenn schon, dann gibt es den

Weitsichtiger als unser Kind selbst müssen wir sein – in seinem Interesse. Das heißt aber nicht, abstrakte Prinzipien vor Beziehung zu stellen

„Lob des Fehlers“ (Montessori). Denn nur wenn wir solche Erfahrungen machen (auch Grenzen überschreiten, die wir später bereuen), können wir erst erkennen, wissen, dass hier eine Grenze war, die wir in Zukunft besser im Auge haben wollen. [...]

Herzliche Grüße, Steve

Wollte die Mutter nur „nett“ sein, würde sie den Konflikt so lange es geht vermeiden und auf das Zähneputzen deswegen verzichten. Als Eltern gehen wir auch gern in die Falle, unserem Kind lange Vorträge zu halten, um ihm zu erklären, warum das so wichtig ist. Aber wir erklären und erklären und erklären, als ob wir davon ausgehen, dass unser Kind uns schließlich Recht gibt und seine Gefühle damit weggehen werden, das unangenehme Eingreifen in den Mund und der Ärger und die Ohnmacht darüber, dass das Ganze überhaupt sein muss und die Mama das einfach über das Kind entscheidet. Und das oft in einer „Übergangszeit“ am Morgen, wenn es stressig ist, oder abends, wenn alle schon müde sind.

Die Mama aus unserem Beispiel lässt sich ganz ein, geht den Schwierigkeiten nicht aus dem Weg, geht aber auch nicht in diese Falle des Viel-zu-viel-Erklärens, sondern versucht sich auf spielerische Weise konkret den Zähnen und dem Putzen anzunähern, das Drama rauszunehmen, ohne das Anliegen über Bord zu werfen. Als sie dabei ist, eng zu werden und das Putzen erzwingen zu wollen, wird ihr bewusst, dass sie eine Grenze überschritten hat. Wichtig ist auch, dass sie an dieser Stelle nicht selbst in der Frustration hängen bleibt oder in dem Gefühl, „den Kampf und damit ihr

Gesicht verloren zu haben“, sondern weiter im Dialog mit dem Kind Wege sucht, ihrer Verantwortung gerecht zu werden. Einlassen und Auslassen, immer wieder neu – ich vergleiche das gern mit dem Atem und nenne es die „Software des Lebens“.

Einerseits müssen wir unsere Aufgabe als Eltern wahrnehmen, die Zähne unserer Kinder gesund zu erhalten, andererseits müssen wir aufpassen, dass wir nicht über das Ziel hinausschießen und die Beziehung zu unserem Kind nicht auf dem Altar der berechtigten Zahnhygiene opfern.

Voraussetzung dafür, dass die Mutter am Ende einen stimmigen Weg gefunden hat, ist aus meiner Sicht allerdings, das größte Hindernis zuerst zu überwinden. Es besteht für mich darin, den „Sollte -“, oder „Glaubenssatz“ zu identifizieren und suspendieren zu können. Glaubenssätze stellen sich zwischen uns und die Wirklichkeit, sowie zwischen uns und unser Kind. Der Satz „Mein Kind sollte sich die Zähne putzen“ steht uns im Weg, uns der Situation und dem Kind unvoreingenommen zuzuwenden, weil er uns in Widerspruch und Widerstand bringt zu dem, was ist.

Sobald wir diesen Satz loslassen können, indem wir die Schwierigkeiten rund um diese Situation erkennen, akzeptieren, und folglich auch damit rechnen, sind wir freier, uns wirklich einzulassen und auch tiefer zu schauen und zu verstehen, was hier los ist. Erst wenn wir auf diese Weise ganz ankommen – in der Situation und bei unserem Kind, haben wir Zugang zur „Intelligenz des Augenblicks“ und es eröffnen sich Wege, die uns allen gerecht werden.



STEVE HEITZER

Steve Heitzer ist Vater von drei Kindern und lebt in Innsbruck. Seit über 20 Jahren arbeitet er als Achtsamkeitslehrer, Referent und Retreatleiter mit Kindern, Eltern und Familien. Sein Buch „Kinder sind nichts für Feiglinge“ ist im Arbor Verlag erschienen. Infos zu Angeboten und Retreats:

www.steveheitzer.at