



31_Nein! Heute nicht

Nein zu einem lieben Menschen zu sagen, ist nicht leicht. Viele Eltern sagen oft Ja, um einem Konflikt aus dem Wege zu gehen, um einfach Ruhe zu haben oder weil sie denken, ein Nein könnte die Kinder unglücklich machen.

Aber: Wenn Eltern zu oft Ja gesagt haben als sie eigentlich wollten, um kein schlechtes Gewissen zu haben oder um den Konflikt auszuweichen, dann passiert das, was dann wirklich schmerzhaft wird für Kinder. Dann kommt oft das aggressive, drohende Nein und allerhand Kritik:

- Kannst du nicht hören? Ich hab's dir doch schon so oft gesagt.
- Kannst du nicht endlich einsehen, dass das nicht geht? Warum bist du nur so bockig?
- Jetzt reicht's mir aber mit deinen Wünschen!

Oder das Kind oder der Wunsch werden abgewertet:

- Das Piercing sieht einfach lächerlich aus.
- Du hast schon so viel Spielzeug, was wünschst du dir denn noch alles?
- Du bist heute überhaupt nicht brav und machst mich ganz traurig, wenn du nicht endlich damit aufhörst.

Aus der Tatsache heraus, dass wir aus den falschen Gründen zu lange Ja gesagt haben, entsteht oft Wut, Überforderung und Aggression in uns: „So jetzt reicht es aber wirklich!“

Kränkend für die Kinder ist dann, dass wir ihnen die Schuld für unsere Überforderung und Ärger geben, da wir vorab nicht gut für unsere Bedürfnisse gesorgt haben und nicht Nein gesagt haben, als wir es wollten. Und diese Schuldzuweisung kränkt die Kinder.

Jede Liebesbeziehung, auch die zu den eigenen Kindern, beginnt mit einem bedingungslosen Ja.

Und so muss es sein. Aber jeder kann sich nur gesund weiterentwickeln, wenn er sich mit seinen Bedürfnissen und Grenzen ernst nimmt. Und daraus ergibt sich die unbedingte Notwendigkeit manchmal Nein sagen zu müssen. Dieses Nein ist kein Nein zum anderen, sondern ein Ja zu sich selbst. Und dieses Ja zu sich selbst ist wunderbar und notwendig, wenn die Beziehung intakt bleiben soll.

Und so ist es auch mit Kindern. Ein klares Nein, ohne Aggression, ohne Vorwurf, zeigt dem Kind: Aha, so ist es jetzt mit meinem Vater, mit meiner Mutter. Das schafft Klarheit und Kontakt. Daran kann man sich gut orientieren, auch wenn man frustriert ist.

Frust ist für Kinder kein Problem.

Die Hirnforschung bestätigt, dass Frusterlebnisse wichtig sind, um sein Einfühlungsvermögen zu bewahren. Ein Leben lang müssen wir uns alle immer wieder von Wünschen verabschieden und da erleben alle Frust, Enttäuschung oder auch Trauer. Es kommt allerdings darauf an wie das Nein gesagt wird. Sage ich klar, ohne schlechtes Gewissen:

- Nein, ich will dir jetzt kein Eis kaufen.
- Nein, jetzt darfst du nicht so laut Musik hören. Ich will eine halbe Stunde rasten.
- Ich weiß im Moment nicht, ob du dir ein Piercing machen lassen darfst. Darüber muss ich erst nachdenken.
- Nein, du darfst nicht länger aufbleiben. Ich will, dass du ins Bett gehst.

All diese Neins sind klare Ausdrücke dessen, was ich im Augenblick will und denke.

Ich zeige mich, ich gehe in Kontakt, ich drücke mich authentisch und echt aus: ich will nicht, ich mag nicht. Ich spreche bei diesen Neins von mir und kritisiere nicht den Wunsch des anderen, weil ich mich nicht getraue offen Nein zu sagen. Es ist ein Bedürfnis der Kinder Eltern zu haben, die sich selbst mit ihren Bedürfnissen und Grenzen ernst nehmen. Ein Nein zu lauter Musik heute Nachmittag löst zwar Frust aus, nährt aber das Bedürfnis des Kindes, einen Erwachsenen zum Vorbild zu haben, der sich selbst ernst nimmt. Dies zeigt dem Kind: In dieser Familie darf man seine Bedürfnisse und Grenzen ernst nehmen.

Letztlich können wir nur dann aus vollem Herzen Ja zu uns und zueinander sagen, wenn wir auch zu einem authentischen Nein in der Lage sind.