



SCHLECHTES BENEHMEN, EIN AUSDRUCK INNERER NOT

„Du bist die/der blödeste Mami/Papi auf der ganzen Welt!“ „Ich hasse dich!“ „Ich hoffe, du stirbst!“ ...

Das sind Sätze, die mit Sicherheit kein Elternteil gerne hört. Doch was passiert in einem Kind, dass es zu so einer Wortwahl greift? Es ist höchstwahrscheinlich aus seinem Gleichgewicht geraten, überwältigt und überfordert von seinen eigenen Gefühlen und Empfindungen. „Verhalten ist nie das Wesentliche, sondern vielmehr ein Hinweis auf etwas viel Wichtigeres, das nach Aufmerksamkeit schreit.“ (Kennedy, 2023, S. 97)¹

Der Mensch hinter seinem Verhalten

Wenn wir unseren Fokus nur auf das unerwünschte Benehmen lenken und nicht die wahren Beweggründe des Kindes hinterfragen, können wir es nicht dort unterstützen, wo es uns wirklich braucht. „Denken Sie daran, alle Menschen – Kinder genauso wie Erwachsene – haben das tiefe Bedürfnis, als der Mensch wahrgenommen zu werden, der sie sind. Und wer wir sind hängt zu jedem Zeitpunkt davon ab, wie wir uns fühlen. (Kennedy, 2023, S. 53)² Wenn das Umfeld das Kind in diesen Momenten, in denen es im Emotionschaos feststeckt, nicht ernst nimmt und womöglich sogar bestraft, fühlt es sich erniedrigt. Sätze, die beispielsweise nicht unterstützend wirken, sind: „Das ist doch kein Grund zum Weinen!“ „Jetzt übertreibst du aber!“ „Du brauchst doch keine Angst zu haben.“ usw. Mit Reaktionen dieser Art verinnerlichen Kinder: Mit meiner Wahrnehmung stimmt etwas nicht. Ich übertreibe, ich darf meinen Gefühlen nicht trauen. Wenn wir jedoch hinter die Kulissen blicken, die unerfüllten Bedürfnisse erkennen und auf diese eingehen, dann ändert sich in der Regel auch das „schlechte“ Verhalten im Außen.

Miteinander statt gegeneinander

Es geht nicht darum, dass wir „unangebrachtes“ Benehmen gutheißen, alles durchgehen lassen oder damit einverstanden sind, beleidigt zu werden. Nein, es geht um die grundlegende elterliche Haltung, die sagt: Dein Verhalten zeigt mir, dass du in Not bist und dass du mich jetzt besonders brauchst. In deinem Inneren bist du gut so, wie du bist! Ich bin für dich da. Gedanken und Fragen, die bei einem Perspektivenwechsel helfen können, sind: Mein Kind ist grundlegend gut, womit kämpft es gerade? Was geht in meinem Kind wirklich vor? Welches Bedürfnis ist nicht erfüllt? Wo braucht es gerade meine Unterstützung? Wo fühlt es sich hilflos, dass es so emotional reagiert?

Die innere Haltung, mein Kind ist grundlegend gut, es leidet im Moment, verursacht Mitgefühl. Wenn ich als Elternteil allerdings der Überzeugung bin, mein Kind provoziert mich, es ist böse – werde ich zu Ablehnung und Bestrafung tendieren. Hier entfernen wir uns vom Miteinander und wechseln in einen Eltern-Kind-Machtkampf, der beiden Seiten viel Energie kostet. Die Grundidee hierbei ist: Verstehen Eltern die emotionalen Bedürfnisse ihres Kindes, so können sie nicht nur das Verhalten ihres Kindes zum Besseren verändern, sondern auch die Art und Weise, wie das Kind sich selbst wahrnimmt. „Nichts gibt uns mehr Sicherheit, als wenn wir als guter Mensch erkannt werden, der wir sind.“ (Kennedy, 2023, S. 28)³

verfasst von Corinna Bertagnolli

Literatur:

^{1/2/3} Dr. Becky Kennedy, (2023), Good Inside. Das Gute sehen. Wie wir Eltern werden, die wir sein sollen, Kösel - Verlag, München, 1. Auflage, Weinheim Basel, Die Originalausgabe erschien unter dem Titel, Good Inside. A Guide to Becoming the Parent You Want to be, Harper Wave, an imprint of HarperCollins Publishers, New York.