



SCHWIERIGE PHASEN GEMEINSAM ÜBERWINDEN

Weil Entwicklung alles andere als kinderleicht ist ...

Ein Kind durchläuft auf dem Weg hin zum Erwachsensein sehr viele Veränderungen. Das Erlernen von sozialen und kognitiven Fähigkeiten wie beispielsweise analytisches Denken, moralisches Handeln, Empathie und Impulskontrolle sind sehr große Lernprozesse, die sich auch in einem „schwierigen“ Verhalten äußern können.

Was brauchen Heranwachsende in solchen Entwicklungsphasen?

Vor allem eines - Verständnis. „Junge Erwachsene brauchen Verständnis und Unterstützung, um ihren Weg zu finden, und oft können sie das nur artikulieren, indem sie ihre Frustration ausleben. Das ist häufig unangenehm für die Menschen um sie herum und für die Gesellschaft im Allgemeinen. Schreiben sie dennoch eine Person nie als >>schlecht<< ab. Geben Sie ihr stattdessen die Hilfe, die sie braucht.“ (Perry, 2020, S.271)¹

Von den eigenen Empfindungen sprechen

Heranwachsende möchten sich selbst erfahren, sie experimentieren und können gerade in diesen Entwicklungsphasen auch einmal anecken. „Das ist normal, aber natürlich folgt daraus nicht, dass man ihre Experimente für akzeptabel halten muss. Sie können ihnen mitteilen, wie Sie sich fühlen: >>Ich fühlte mich wütend, als ...<<, >>Ich habe Angst, wenn du ...<<, >>Ich bin verärgert, dass du ...<<. Aber verschenken Sie nicht die Gelegenheit, auch positivere Gefühle mitzuteilen: >>Ich war stolz, als du ...<<, >>Ich war von dir beeindruckt, als du...<<, >> Ich platze vor Liebe für dich, wenn du...<< und so weiter.“ (Perry, 2020, S.272)²

Schwierige Phasen gemeinsam überwinden

Auch wir Eltern empfinden in der Begleitung dieser Prozesse manchmal Gefühle wie Unsicherheit und Hilflosigkeit. „Unsicherheit ist eine Art Angst, und wenn wir uns ängstlich fühlen, sagt uns unser Instinkt womöglich, dass wir zum Angriff übergehen sollen. (Perry, 2020, S.271)³ Schimpfen und Drohen können eine mögliche Folge dieser Unsicherheit sein. Doch wenn wir gerade in diesen Momenten innehalten und nicht gegeneinander arbeiten, sondern gemeinsam nach Lösungen suchen, indem wir das Kind miteinbeziehen, im Dialog bleiben und es um seine Meinung fragen, kann das Stresssituationen entschärfen. So fühlt sich das Kind ernst genommen und die Familie arbeitet weiterhin zusammen. Grundsätzlich geht es darum, füreinander da zu sein und sich immer wieder vor Augen zu führen, dass das Kind oder der/die Jugendliche selbst gerade in „emotionaler Not“ ist und nach Orientierung sucht. Eine wohlwollende Haltung mit dem Grundton: „Wir stehen auf derselben Seite, auch wenn es gerade schwierig für dich ist. Wir schaffen das gemeinsam, und auch das wird vorübergehen!“ kann sehr viel Druck und Stress aus der Familiendynamik nehmen. So kann das Überwinden schwieriger Phasen letztlich sogar eine Chance sein, weiter zusammenzurücken und die Beziehungen innerhalb der Familie zu vertiefen.

Text: Corinna Bertagnolli

Literatur:

^{1/2/3} Perry Philippa (2020), Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen (und deine Kinder froh sein, wenn du es gelesen hast), 4. Auflage, Berlin, Ullstein Buchverlage GmbH