

JAN-UWE ROGGE | ANSELM GRÜN

SO GROSSE GEFÜHLE!

Kinder durch Freude, Zorn
und Traurigkeit begleiten



GU

INHALT

Geliebte Gefühlsmonster	4
Begeistert, wütend, todunglücklich	7
Erziehung ohne Happy End? – Eltern erzählen	8
Gefühle sind Lebensbegleiter	23
Kinder in biblischen Geschichten	24
Herzenswünsche	34
Von Angsthasen und Superhelden	49
Ängste machen stark	50
Aggressionen bringen weiter	72
Schüchternheit schenkt Tiefgang	90
Starke Gefühle deuten	96

Kinder sind Gefühlsverarbeiter	105
Mit Schutzengel geht alles	106
Ganz schön gruselig!	112
Magische Helfer in der Not	116
Kräftemessen sehr erwünscht!	132
Spirituelle Rituale sind Anker	142
Hoffnung und Halt in schweren Zeiten	149
Kriege und andere Katastrophen	150
Abschied und Verlust	162
Trost und Geborgenheit im Ritual	168
Tod als spirituelle Erfahrung	174
Mitgefühl stärkt, Mitleid schwächt	186
Kinder begleiten, Kindern vertrauen	193
Mit Gefühlen spielt man nicht	194
Kinder sind Geschenke	200
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	205
Impressum, Leserservice, Garantie	208



BEGEISTERT, WÜTEND, TOD- UNGLÜCKLICH

*Halt geben und begleiten, auch
wenn die Stürme toben*

Doch schaut man sich diese Regel genauer an, enthält sie auf wunderbare Weise die Balance und die Spannung von **HALTGEHEN** und **LOSLASSEN**. So liegt der Säugling in den ausgestreckten Armen von Vater und Mutter, deren Arme fast auf der Wasseroberfläche ruhen. Das Kind hat das Gefühl absoluter Geborgenheit: Mir kann nichts passieren! Wenn es älter ist, können die Eltern die Arme etwas tiefer sinken lassen, weil das Kind sich mit ungestümen, eckigen Bewegungen über Wasser zu halten vermag. Aber wenn seine Kräfte nachlassen, sollten die Eltern ihre Arme wieder stützend nach oben führen. Das Kind kann sich zugleich fallen lassen und aufgehoben fühlen. Und irgendwann kann es auch schwimmen und sich allein über Wasser halten. Es entfernt sich, ist vielleicht sogar der Begleitung durch die Eltern überdrüssig geworden. Jetzt können Vater und Mutter die Arme aus dem Wasser nehmen: Sie sind leer und erfüllt zugleich, weil sie ihr Kind eine Technik gelehrt haben, mit der es im Zweifelsfall überleben kann. Dieses Erfüllen kann nur im Loslassen geschehen, ein Lernprozess, der erlebt wird, wenn man Kinder ins Leben begleitet. Nichts anderes stellt ja Erziehung dar.

WOHLÜBERLEGT IST HALB VERLOREN

Man darf nicht vergessen, dass es Eltern gibt, die für ihre Erziehungsaufgabe erst ihre »Mitte« finden müssen, um im kindlichen Aufruhr der Gefühle richtig zu intervenieren. Dann gibt es auch solche, die erst in Gedanken einen Ratgeber durchgehen müssen, um sich die Stelle, die sie beim Lesen mit dem Wort »Wichtig« markiert haben, in Erinnerung zu rufen. Solche sehr überlegten Eltern werden von ihren Kindern in aller Regel gnadenlos geerdet, zunächst zu Hause und dann – sollten Vater oder Mutter die Lektion noch nicht kapiert haben – im öffentlichen Raum. Dabei können Kinder bei der Wahl des Ortes, der Eltern vor Herausforderungen bezüglich ihres Selbstbewusstseins und ihrer inneren Haltung stellt, ungemein einfallsreich sein.

WARUM HOCHLEISTUNGSERZIEHUNG INS LEERE LÄUFT

Und dann gibt es jene Eltern, die Erziehung als **HOCHLEISTUNGSPORT** missverstehen. Diese Disziplin lässt sich anschaulich an der

Verwendung der Worte »richtig« oder »schön« aufzeigen. Vor ein, zwei Jahrzehnten sollten Kinder »nur« aufräumen, wenn es um die Ordnung ging. Seit einigen Jahren heißt es: »Könnt ihr nicht mal richtig aufräumen?« Und was das Spiel anbelangt, durften Kinder früher »einfach nur« spielen, heute heißt es – meist mit unterdrücktem Zorn: »Könnt ihr nicht mal schön spielen?« Oder: »Geht das nicht mal leise?« Nein! Das können Kinder eben nicht: schön spielen. Man stelle sich mal vor, eine Vierjährige sagt zu ihrer Freundin: »Ich denke, wir spielen heute mal schön leise!« Spielen können Kinder aber

Authentisch erziehen

Das Loslassen fängt zunächst bei den Eltern an, es stellt sich als innerer Prozess dar. Also:

- **Erziehung ist nicht die Vorbereitung auf ein Leben**, das irgendwann stattfindet. Sie spielt sich im Hier und Jetzt ab. Wenn ein Kind vier Jahre alt ist, dann ist es vier und nicht fünf! Wenn es in die Tagesstätte kommt, besucht es diese und nicht in zwei Jahren die Schule. Wenn ein Kind nachts nicht durchschläft, dann schläft es *noch* nicht durch! Wenn es wütend ist, dann ist es nicht aggressiv, sondern es *handelt* so. Und auf die selbst gestellte Frage »Wo soll das alles nur enden?« lässt sich mit Udo Lindenberg antworten: »Hinterm Horizont geht's weiter«, oder wie es im Kölischen Grundgesetz verankert ist: »Et hätt noch immer jot jejange!« Untergangsszenarien lassen Erziehung und damit Erziehende so freudlos werden. Dabei wollen Kinder lachende, fröhliche Eltern! Freude vermissen Kinder an Erwachsenen, dabei ist es für sie so zentral, weil dieses Gefühl ihren Alltag erträglich macht.
- **Kinder möchten Eltern aus Fleisch und Blut**, mit einer authentischen Haltung, die auch erlaubt: »Ich weiß nicht weiter!« Dann erfährt ein Kind: Jetzt geht es denen wie mir! Sie sind Menschen und keine Maschinen. Kinder fordern von ihren Erwachsenen: Kehrt auf das menschliche Maß zurück!

werden, damit sie Schutz erfahren in ihrem Leben. Doch die Jünger wollen die Mütter wegschicken. Sie meinen, sich mit Kindern zu beschäftigen sei Energieverschwendung. Es gäbe Wichtigeres zu tun. Erwachsene sollten sich mit der Heiligen Schrift, mit der Thora, den Weisungen Gottes, beschäftigen und nicht mit Kindern spielen. Aber Jesus tritt für die Kinder ein. Er weist seine Jünger zurecht: »Lasst die Kinder zu mir kommen; hindert sie nicht daran! Denn Menschen wie ihnen gehört das Reich Gottes.« (Mk 10,14) Für Jesus sind die Kinder wichtig, er möchte sich Zeit für sie nehmen. Denn in ihnen sieht er Menschen, die sich von Gott berühren lassen. Erwachsene wollen Gott oft genug für sich benutzen. So sollen sie von den Kindern lernen, Gott Raum zu geben und sich von ihm befreien zu lassen von Lebensmustern.

Mit Liebe und Zuversicht erfüllen

Markus zeigt, wie Jesus sich auf die Kinder einlässt.

- **Jesus nimmt die Kinder in den Arm.** Er umarmt sie, zeigt ihnen seine Liebe, wendet sich jedem einzelnen zu und schenkt ihm durch seine Umarmung Geborgenheit und das Gefühl, dass es absolut und bedingungslos geliebt ist.
- **Dann legt Jesus den Kindern die Hände auf.** Die Handauflegung hat verschiedene Bedeutungen. Sie ist einmal eine Schutzgebärde. Jesus bietet den Kindern Schutz an. Und die Handauflegung vermittelt den Heiligen Geist. Jesus lässt in der Handauflegung seinen Geist, seine Liebe, seine Kraft in die Kinder einfließen. Er möchte, dass sie alle Ängste und Zweifel aus dem Kind vertreiben und es mit Liebe und Zuversicht erfüllen.
- **Und dann segnet Jesus die Kinder.** Das griechische Wort »eu-logie« meint, dass Jesus gute Worte über die Kinder sagt, Worte, die aufrichten, die ermutigen, die etwas Gutes den Kindern zusprechen. Kinder brauchen gute Worte. Aber sie merken genau, ob es schönegeredete Worte sind, oder echte Wort, die das Gute in ihm ansprechen und es dadurch hervorlocken.

WAS ELTERN KINDERN GEBEN KÖNNEN

Diese drei Weisen, wie Jesus die Kinder behandelt, sind schöne Bilder für das, was Eltern ihren Kindern geben könnten: Sie sollen sie umarmen und ihnen in der Umarmung zeigen, dass alles in ihnen von den Eltern angenommen und geliebt wird, dass sie sich bei den Eltern geborgen und sicher fühlen können.

Die Handauflegung zeigt, dass die Eltern den Kindern etwas von dem vermitteln, was in ihnen selbst ist, was sie selbst von Gott empfangen haben. Sie lassen ihren Geist in die Kinder einströmen. Sie geben ihnen das Wertvollste mit, das sie haben: ihre Liebe, ihre Kraft, ihre Hoffnung, ihr Vertrauen, ihre Art und Weise, das Leben zu bewältigen.

Und die Eltern sollen gute Worte zu dem Kind sprechen. Böse Worte, verletzende Worte verschließen die Herzen der Kinder. Böse Worte – so sagt ein alter Mönchsspruch aus dem vierten Jahrhundert – machen auch die Guten böse. Gute Worte machen auch die Bösen gut. Worte können verwandeln. Daher sollen die Eltern gut darauf achten, wie sie zu den Kindern sprechen und wie sie mit ihnen und über sie sprechen.

BIBELGESCHICHTE

Die Geschichte vom zwölfjährigen Jesus zeigt uns einen typischen Konflikt in der Pubertät. Jesus hat sich selbstständig gemacht und sich von der Familie gelöst. Maria und Josef klammern offenbar nicht fest. Sie meinen, ihr Kind sei bei der Rückkehr von der Wallfahrt nach Jerusalem mit den Verwandten und Bekannten gegangen. Doch als sie ihn bei denen nicht finden, bekommen sie Angst und gehen zurück nach Jerusalem. Nach dreitägiger Suche finden sie ihn. Da sagt Maria: »Kind, wie konntest du uns das antun? Dein Vater und ich haben dich voll Angst gesucht.« (Lk 2,48) In manchen Handschriften heißt es auch: »Wir haben dich mit Schmerzen gesucht.« Maria und Josef zeigen also als Eltern ihre Gefühle offen. Und sie machen ihm einen Vorwurf, warum er ihnen so viel Schmerzen bereitet hat. Doch Jesus antwortet – gleichsam ohne Emotionen: »Warum habt ihr mich gesucht? Wusstet ihr nicht, dass ich in dem sein muss, was meinem Vater gehört?« (Lk 2,49) Er versteht gar nicht, warum seine Eltern sich solche Sorgen machen, und Maria und Josef verstehen Jesus nicht. Das ist der typische Pubertätskonflikt. Der Sohn versteht gar nicht, was die Eltern so bewegt, was sie ängstlich und

Emilys und Simons Grenzüberschreitungen sind auf gar keinen Fall mit Strafen oder Strafanordnungen zu unterbinden. Wie alle Kinder brauchen die beiden klare und wertende Hilfestellungen durch Erwachsene, dann geht diese wilde, manchmal unmoralische, unsoziale, auch unmenschlich erscheinende Entwicklungsphase vorüber. Und dazu bedarf es der Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzuversetzen nach dem Motto: »Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu!«

In Gesprächen mit Kindern ist immer der intellektuelle und emotionale Entwicklungsstand jedes Jungen oder Mädchen zu berücksichtigen. Dies betrifft insbesondere das Thema Tod. In der magisch-fantastischen Phase – so zwischen dem dritten und sechsten Lebensjahr – haben Kinder vollkommen andere Vorstellungen über das Sterben und den Tod als in jener Zeit, in der realistische Welterklärungen die Oberhand gewinnen.

FALLGESCHICHTE

Nina, vier Jahre, kommt zu ihrem Vater Paul, der gemütlich in seinem Sessel sitzt und Zeitung liest. Sie stößt die Lektüre beiseite. »He, was soll das? Der Vater klingt etwa entrüstet. Nina baut sich wie selbstverständlich vor ihm auf: »Papa?« – »Ja, was ist?« Eine leichte Ungeduld liegt in Pauls Stimme. »Sag mal, Papa, kannst du sterben?« Ninas Vater schluckt kurz: »Ronjas Mama hat ihr gesagt, sie stirbt nicht!« Das Mädchen schaut Paul an: »Kannst du sterben?« Sie lässt nicht locker: »Sag, kannst du sterben?« Ihr Vater nickt: »Ich kann schon sterben!« Nina lächelt: »Aber nicht so schnell, nicht wahr?« Er schmunzelt, nimmt seine Tochter in den Arm: »Natürlich nicht!« »Versprochen?« – »Klar, versprochen!« Sie sieht ihrem Vater breit grinsend an: »Ich will doch mit dir noch in die Ferien fahren!« Paul schaut verdutzt. »Und außerdem ...!«, hebt das Kind an. »Was außerdem?« Der Vater schaut seine Tochter fragend an. »Außerdem stirbt Opa noch früher!« Nina klingt fröhlich und von sich überzeugt. »Woher weißt du das?« Das Kind runzelt seine Stirn: »Weil er graue Haare hat und nicht mehr so gut gehen kann!« Und Opa habe gesagt, er sei schon alt, und »wenn man alt ist, dann stirbt man«. Mit diesen Worten steht sie auf und lässt einen nachdenklich dasitzenden Vater zurück.

Johannes, vier Jahre hat seinen heiß geliebten Opa verloren. Aber der Junge hat seinen Ansatz, um damit umzugehen. In seinem Rucksack, den er immer mit in die Kita brachte, lag Opas Schiebermütze, »völlig abgetragen, ziemlich schmutzig, könnte man sagen«, so Christine, seine Erzieherin. Immer wenn Johannes melancholisch ist, wenn er in einer Ecke traurig verloren herumsitzt, dann geht er zu seinem Rucksack, nimmt die Mütze heraus, setzt sie sich kurz auf und legt sie behutsam wieder zurück. »Er hat seinen Opa bei sich«, erzählte Christine. Aber »das Tollste« sei etwas anderes gewesen, »ein paar Sätze, die mich glücklich gemacht haben«. Johannes kommt eines Tages zu seiner Erzieherin. »Opa ist tot!«, sagt er, setzt sich auf ihren Schoß und drückt sich eng an sie. Christine nickt: »Ja, Johannes. Bist du traurig?« Er nickt kurz, dann schaut er sie fragend an: »Ob Opa jetzt wohl im Himmel ist?« »Was meinst du denn, Johannes?« Und wie aus der Pistole geschossen kommt seine Antwort: »Klar ist der im Himmel. Oma hat gesagt, dass der Opa im Himmel ist!« Er stockt kurz, zögert, dann gibt er sich einen Ruck: »Was meinst du, Christine, geht's ihm im Himmel gut?« Sie sieht ihn freundlich lächelnd an: »Und was meinst du denn?« Johannes richtet sich auf: »Klar geht's dem gut!« – »Wieso meinst du das? Ein breites Grinsen zieht sich über sein Gesicht: »Jetzt braucht er die Oma nicht mehr zu fragen, ob er noch einen Schnaps trinken darf!«

Solch eine Antwort wäre von einem acht-, neunjährigen Kind nicht gekommen. Die Vorstellungen über den Tod sind in diesem Alter schon wirklichkeitsnäher, die Verarbeitung verlangt nach vernünftigen, logischen Antworten.

FALLGESCHICHTE

Kathi, gerade neun Jahre alt geworden, nervte ihre Mutter schon seit einigen Wochen mit immer denselben Fragen. Eine kaputte Schallplatte ging das, erinnert sich ihre Mutter Sabine: »Kannst du sterben? Oder: »Ich habe solche Angst, wenn du mal tot bist! Oder: »Ich möchte nicht, dass du stirbst, Mama! Du sollst immer da sein!« Und sie habe wie eine kaputte Schallplatte geantwortet, immer wieder: »Ich sterbe nicht! Du hast mich doch hier!« Und irgendwann wäre ihr der Kragen geplatzt: »Nun gib doch mal Ruhe!« Da wäre das Kind völlig beleidigt gewesen

LACHEN, KREISCHEN, WEINEN - wie Eltern in jeder Lebenslage nervenstark und verständnisvoll bleiben

Wenn es um den Umgang mit überschwänglicher Freude, völliger Verzweiflung oder unbändiger Wut geht, können Eltern schon mal die Fassung verlieren. Oft reagieren sie auf die Gefühle ihrer Kleinen mit Druck oder Strenge, was noch größeren Widerstand zur Folge hat.

Der Familienberater Jan-Uwe Rogge und der Benediktinerpater Anselm Grün wissen, dass Kinder mit ihren Emotionen ihre Eltern nicht ärgern wollen. In ihrem aktuellen Buch geben die Autoren Orientierungshilfen und praktische Anregungen, mit denen Familien gemeinsam an Wut und Trotz, Angst und Schüchternheit arbeiten können.

Mit Ritualen und einer kindgerechten Kommunikation können sich Eltern-Kind-Beziehungen in einem spannungsfreien Rahmen entwickeln, indem sich die Kinder wohlfühlen. So gelingt es, die Kleinen in gefühlsstarken Momenten anzunehmen wie sie sind und ihnen dabei zu helfen, selbständig Strategien zu entwickeln, um mit ihren Emotionen umgehen zu können.

Damit aus Angsthasen, Wutkindern und Sensibelchen stabile Persönlichkeiten werden.

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-7309-6



www.gu.de