

## **NEIN!“ – die Zerreißprobe für unser Nervenkostüm**

**Sept./Okt. 2013**

Wie alt ist denn Ihr Kleines gerade? So etwa knapp über einem Jahr? Vielleicht auch etwas jünger oder ein klein wenig älter? Eventuell gehört jetzt auch Ihr Kind zu jenen, die gerade alles mit „Nein!“ kommentieren. Ist doch ganz normal, hat bestimmt eine Freundin gesagt. Doch gleichzeitig erscheint es Ihnen manchmal auch ganz schön ärgerlich.

### **Alles prima, oder?**

Eigentlich müsste doch alles wunderbar sein. Sie haben vor einiger Zeit das heiß ersehnte Kind zur Welt gebracht, Ihre PartnerIn an Ihrer Seite unterstützt und hilft so gut es geht und Ihre Tochter oder Ihr Sohn wird von Tag zu Tag größer und entwickelt sich prächtig. Möglicherweise sind die Nächte eine Zeit lang sehr unruhig verlaufen. Das hat wohl ganz schön geschlaucht. Doch ist uns dies meist klar, dass gerade dafür die Kinder nichts können.

### **Immer der andere Weg**

Anfangs sind die Kinder noch frei von der Absicht, ihre Eltern zu ärgern. Etwas nach dem ersten Geburtstag – der Zeitpunkt ist völlig individuell und bei jedem Kind verschieden – häuft sich meist das Wort „Nein“. Was wir zu Beginn noch mit Freude feststellen, wird bei einigen Kids über kurz oder lang zu einer wirklichen Herausforderung. Egal, was Mama und Papa wollen, Töchterchen und Söhnchen machen genau das Gegenteil, sie wollen nach links, wenn Mama nach rechts will, sie wollen fortlaufen, wenn Papa am Zebrastreifen wartet, sie wollen sich hinsetzen, wenn die Eltern schnell durch den Regen zum Auto gehen. Die Gründe für das Aufbegehren sind so unterschiedlich wie die Kinder selbst.

### **Plötzlich ein Blitz**

Gut vorbereitet und allseits belesen machen wir uns also an die Aufgabe der „Kindererziehung“ während der ersten Anzeichen der sogenannten Trotz- oder Autonomiephase. Wir probieren, den Kleinen alles zu geben, was uns zur Verfügung steht, dabei greifen wir auf alles zurück, was wir in diversen Ratgebern gelesen haben. Wir versuchen uns in liebevoller Zuneigung, nehmen unser Kind so an, wie es ist, wollen ihm alles geben, was wir an emotionaler Wärme und Güte zur Verfügung haben und dann.... durchzuckt uns ein Blitz!

### **Wer hätte das gedacht?**

Obwohl wir doch so viel gelesen haben und obgleich wir es rational sehr wohl verstehen, so macht sich dennoch ein Gefühlsgemisch von extremer Ohnmacht und Wut in uns breit, wie wir es bisher noch nie erlebt haben. Und dies wiederum macht uns gleich noch viel wütender und zugleich ohnmächtiger. Vermutlich hätten Sie sich nie im Leben gedacht, dass in Ihnen einmal solch heftige Emotionen hochkommen könnten, dass uns dieses Gemisch aus Gefühlen, vor allem Ohnmacht und Wut, so dermaßen aus der Bahn werfen kann. Und gleichzeitig passieren dann in weiterer Folge Dinge, die sich nicht immer hundertprozentig steuern lassen. So kann es schon mal passieren, dass man etwas lauter und ungehaltener wird, dass man vielleicht etwas verbietet und sagt, das man dann Sekunden später schon wieder zutiefst bereut. Oder wir setzen in dieser Emotion vielleicht Strafen ein, die eigentlich keinen Sinn ergeben.

Auf wen sind wir eigentlich so wütend? Was macht uns so zornig oder vielleicht auch eher traurig? Ist es tatsächlich unser Kind, das uns dazu bringt? Denken Sie doch mal darüber nach! Vielleicht ist da ja doch ein Anteil an Enttäuschung, dass man als Mama oder Papa in dem Moment nicht genau das erreichen kann, was man eigentlich möchte. Vielleicht ist da auch ein Gefühl, dass man nicht „die tolle Mama“ oder „der tolle Papa“ ist.

### **Wir wollen immer „perfekte“ Eltern sein**

Wohl jede Mutter und jeder Vater will nur das Beste für ihr bzw. sein Kind. Und eigentlich tun wir ja auch immer das Beste, das uns gerade im Moment zur Verfügung steht. Manchmal ist dies eben nicht das, was wir in einem Zustand der emotionalen Ausgeglichenheit tun würden. Das mag sein. Aber das Leben ist auch immer wieder verschieden und stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Gerade unsere Kinder vermögen uns immer wieder aufs Neue an die Grenzen der Belastbarkeit zu bringen, an Grenzen, die wir vorher in dieser Intensität und in dieser Stärke nicht gekannt haben.

### **Was also tun?**

Vielleicht hilft es ja schon ein klein wenig, zu wissen, dass es eigentlich allen Eltern so geht! Ganz bestimmt hat jede Mutter und jeder Vater irgendwann einmal das Gefühl, dass dies alles ja gar nicht wahr sein könne und stellt sich die Frage, wie es kommen kann, dass ein kleines Lebewesen, das man aus ganzem Herzen liebt, so derart an den eigenen Nerven zerran kann, dass man dafür keine Strategie hat um damit entsprechend umzugehen.

Gestatten Sie sich, auch einmal nicht hundertprozentig perfekt zu reagieren. Natürlich ist Gewalt keineswegs in Ordnung! Was Ihre Kinder jedoch merken dürfen, ist, dass auch Mama oder Papa mal nicht gut drauf sind, dass auch die Eltern durch gewisses Verhalten genervt sind. Das ist in einem gesunden Ausmaß völlig in Ordnung.

Sorgen Sie vor allem in den immer wieder anstrengenden Entwicklungsphasen Ihrer Kinder für Möglichkeiten, damit Sie Ihre Speicher wieder mit Energie füllen können. Auszeiten in jeder Form haben sich hier besonders bewährt, z.B. ein freier Abend mit einer Freundin. Omas und Opas unterstützen hier meist gern. Aber auch die PartnerInnen können hier gut helfen, indem man sich in der Nacht beim Aufstehen abwechselt oder ähnliches.

Sprechen Sie auch mit anderen Eltern darüber. Sie werden sehen, Sie sind nicht allein! Wenn Sie die Emotionen doch zu überrollen scheinen, so scheuen Sie sich nicht, sich professionelle Unterstützung zu holen. Dies tut Ihnen und in weiterer Folge auch all Ihren Familienmitgliedern gut.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen starke Nerven und eine wundervolle Zeit mit Ihrem Sprössling.

Manuela Kohlert