

Nur die Ruhe

Kinder haben ihr eigenes Tempo. Während sie morgens gern trödeln, kann es ihnen gar nicht schnell genug auf den Spielplatz gehen. Für Eltern heißt das: Nur nicht die Nerven verlieren.

VON SIGRID SCHULZE

Manchmal strapazieren sie wirklich unsere Nerven: die lieben Kleinen, die so gar nichts von dem Leben außerhalb des Hier und Jetzt wissen wollen. Zum Beispiel dann, wenn man verschlafen hat und schnell zur Arbeit muss: Scheinbar endlos wird am Frühstück rumgeknabbert und dabei fröhlich die Milch verschüttet. Anziehen – nein, nur wenn Mama oder Papa erst noch viele Male beim Purzelbaum zusieht und lobt. Und hat man es trotz aller Widrigkeiten doch noch geschafft, nahezu rechtzeitig das Haus zu verlassen, stellt das jüngste Kind auf halbem Weg zur Kita fest, dass es sein Lieblingskuscheltier vergessen hat. Und ohne Kuscheltier in die Kita geht nun mal gar nicht.

In solchen Fällen heißt es tief durchzuatmen, denn schließlich weiß man: Eltern sollten Geduld haben, auch dann, wenn man mit der Geduld eigentlich am Ende ist. Geduld, das heißt warten können, obwohl der Magen knurrt, der Kopf schmerzt, der Wasserhahn tropft oder die Arbeit ruft. Das Kind freundlich aushalten, auch dann, wenn Dringendes ansteht. Und im konkreten Fall bedeutet das:

zurück nach Haus, um das Kuscheltier zu suchen. Dumm nur, dass das Haus so viele Ecken und Nischen hat, in denen es stecken könnte. Und leider ist das Kuscheltier auch nicht das größte. Dennoch zählt das Prinzip Hoffnung. Irgendwo muss es ja sein. Das Kind sucht tatkräftig mit – und räumt dabei gewissenhaft fast alle Bücher aus dem Regal: Das Tier könnte ja dahintergerutscht sein.

Das Kind kann ja nichts dafür, dass mir die Zeit davonrennt

Aber wer will schon schimpfen? Mein Kind kann ja nichts dafür, dass ich mich beeilen muss, dass mir die Zeit davonrennt. Es ist ja nur ein Kind, das ganz im Augenblick lebt. Und überhaupt, jetzt kann der Tag nur noch besser werden. Oder? Am Nachmittag, als der Älteste vor den Hausaufgaben sitzt, bin ich mir nicht mehr so sicher. Sooo langsam geht es voran mit dem Rechnen. Mal schaut er aus dem Fenster, dann spitzt er den Bleistift, jetzt radiert er Löcher in sein Heft. Da könnte man schon die Fassung verlieren. Will ich aber nicht. Was sagt man in Afrika? Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.

Die Jüngste hat die ruhige Zeit, in der ich mich im Stillen ärgere, gut genutzt. Sie hat eine Styroporverpackung gefunden. Toll, wie leicht die sich zerbröseln lässt. Ob sich aus diesem künstlichen Schnee ein Schneeball formen lässt? Bald fliegen die Kügelchen im ganzen Kinderzimmer herum, auf dem Bettzeug, der Fensterbank, in der Spielzeugkiste. Wie lange ich wohl brauche, um diese Schneelandschaft wieder aufzufegen und aufzusaugen?

„Geduld ist ein Baum, dessen Wurzeln bitter sind, dessen Frucht aber sehr süß ist“, sagt ein persisches Sprichwort. Im Moment spüre ich die Bitterkeit sehr stark, obwohl ich erst letztes gelesen habe: Nur in einem Umfeld, in dem Kinder in Ruhe experimentieren dürfen, können sie Erfahrungen sammeln, die sie brauchen, um selbstbewusst heranzuwachsen und Freude am Lernen zu gewinnen. Jedes Kind muss das Rad neu erfinden können. Der Gewinn liegt vor allem in der Zukunft: Geduld zahlt sich aus: in selbstständigen, fröhlichen Kindern.

Gut, dann her mit der Geduld, denn allmählich geht sie aus. Gehen wir sie suchen. Fragt sich bloß, wo? Vielleicht lässt sie sich

im Yoga finden, in Entspannungstechniken, im Sportverein? Oh ja, wie entspannt ich bin, als ich nach dem Fitnessstudio erschöpft auf dem Sofa einschlafe. Und wie erschreckt ich aufwache, weil der Nachwuchs mein Dahingleiten ausgenutzt hat, um sich an die sonst verbotene Musikanlage zu schleichen. Wummernde Bässe lassen das Sofa und das Trommelfell vibrieren.

Wahrscheinlich hilft jetzt nur noch eins: herzhaft lachen, jedenfalls dann, wenn der Adrenalinpegel wieder auf das Normalmaß gesunken ist. Lachen soll gesund sein – und ein Lächeln die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen. Schließlich ist ja nichts passiert. Bestimmt ermöglicht ein humorvoller Blick, manches zu relativieren und nicht ernster zu nehmen, als es ist. Das will ich üben. Nur Geduld.

„Kommst du jetzt endlich?“, brüllt die Jüngste, die nicht allein in ihren Schlafanzug schlüpfen kann. „Komme ja gleich“, rufe ich. „Wann denn gleich?“, fragt sie zurück. „Jetzt gleich!“ – „Jetzt gleich gibt es nicht“, schreit sie atklug, „immer muss man Geduld mit dir haben!“

„Geduld heißt: Miteinander in Verbindung bleiben“

VON SIGRID SCHULZE

Herr Rurainski, Ungeduld ist bekanntermaßen ein sehr unangenehmes Gefühl, trotzdem erwischt es Eltern immer wieder. Wie entsteht Ungeduld eigentlich?

Ungeduld entsteht dann, wenn eine Erwartungshaltung nicht der Realität entspricht. In Bezug auf Kinder heißt das konkret: Die Vorstellung von dem, was ein Kind können müsste, passt nicht zu dem, was es tatsächlich kann. Wie schnell sich Ungeduld in einem konkreten Fall entwickelt, ist immer auch abhängig von der eigenen aktuellen seelischen oder körperlichen Verfassung – ob die Mutter oder der Vater gerade generell entspannt oder eher gestresst ist.

Die Ungeduld der Erwachsenen frustriert Kinder oft. Wie viel Ungeduld dürfen Eltern Kindern zumuten?

Ich halte Kinder für recht fehlertolerant. Sie vertragen durchaus ein gewisses Maß an Ungeduld – genau wie wir selbst, als wir Kinder waren. Nur: Ungeduld bringt nichts, im Gegenteil, sie führt meist dazu, dass Kinder blockieren. Ungeduld ist als erzieherisches Mittel in der Eltern-Kind-Beziehung nicht hilfreich.

Lässt sich Geduld nicht üben?

Ja, sich in Geduld und Entschleunigung zu üben, ist möglich. Ich mache das auf drei Wegen. Erstens: auf die eigenen Emotionen achten. So trete ich einen Schritt zurück, wenn ich merke, dass sie hochgehen. Also: aufstehen, einmal am Fenster tief durchatmen, kurz darüber nachdenken, wie gut es uns doch geht und so – heruntergekommen – wieder auf das Kind zugehen. Zweitens: Umstände anpassen. Das heißt zum Beispiel, das Kind morgens früh genug zu wecken, damit es Zeit genug hat, sich in Ruhe anzuziehen und zu frühstücken. Drittens: coachen. Ich arbeite mit dem Kind eine Schrittfolge für Situationen, die meine Geduld herausfordern. So passe ich mich dem Tempo des Kindes an.

Können Sie für den dritten Punkt ein Beispiel nennen?

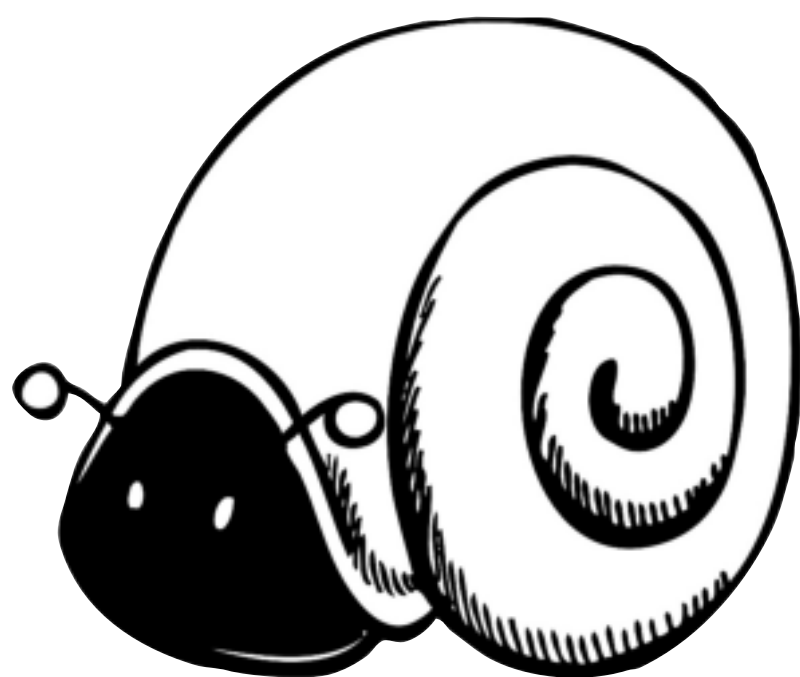
Zum Beispiel frage ich beim Erlernen des kleinen Einmaleins erst nach der Lösung von 1 mal 3, dann von 2 mal 3, danach von 3 mal 3 und gehe dann schon wieder zurück zu 2 mal 3. Also: die einfachen Sachen immer wiederholen und schrittweise das Neue, Schwierigere erkunden. Ganz wichtig: immer wieder unmittelbar ein kurzes Lob aussprechen.

Wobei hilft die Geduld?

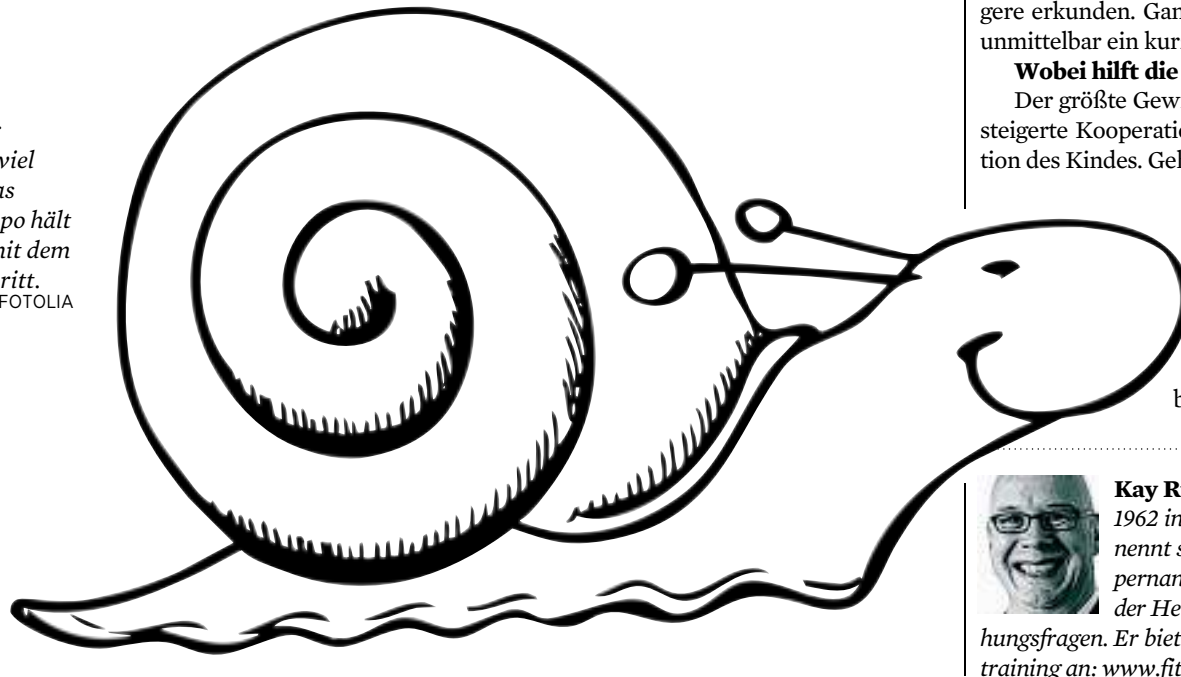
Der größte Gewinn der Geduld ist die gesteigerte Kooperationsfähigkeit und Motivation des Kindes. Gehe ich geduldig mit einem Kind um, beginnt es oft, sich für Dinge zu begeistern, die sonst nur quälend für uns beide gewesen wären. Geduld zu haben bedeutet, miteinander in Verbindung zu bleiben.



Kay Rurainski
1962 in Wanne-Eickel geboren, nennt sich selbst Stuttgarts Supermanny. Seit 1991 unterstützt der Heilpädagoge Eltern in Erziehungsfragen. Er bietet auch ein Eltern-Online-training an: www.ft4kid.de



Mal furchtbar langsam, mal viel zu schnell – das kindliche Tempo hält nicht immer mit dem der Eltern Schritt.
ILLUS: FOTOLIA



ELTERNRAT

Erziehung ist kein Kinderspiel. Was Sie darüber wissen sollten.

Hilfe, mein Junge steht auf Rosa!



VON JAN-UWE ROGGE

Wenn Mädchen mit Hammer und Zange, mit Spaten und Schaufel hantieren – und nicht nur in der Puppenecke spielen –

wenn sie forsch und direkt auftreten, klar eigene Bedürfnisse artikulieren, wird dies wohlwollend als eine Differenzierung der weiblichen Geschlechterrolle betrachtet. Zweifellos zu Recht!

Wenn ein fünfjähriger Bub wochen-, ja monatelang in langen lila Röcken, einen Puppenwagen vor sich her schiebend, die langen Haare zu kleinen Zöpfen eingedreht, die Wangen leicht mit Rouge bedeckt in den Kindergarten geht, wie selbstverständlich mit Puppen spielt, sie an- und auszieht, wäscht, wickelt, ihnen die Haare kämmt, sich den körperlichen Auseinandersetzungen mit seinen Geschlechtsgenossen verweigert, dann läuten nach einiger Zeit selbst bei noch so verständnisvollen, aufgeklärten Eltern und Pädagogen die Alarmglocken. Auch bei mir läutet das Telefon, ob denn solches Verhalten noch normal wäre oder ob man eingreifen müsse, damit der Junge endlich „richtig“ spiele –

wie ein Junge eben. Dabei ist es völlig selbstverständlich, wenn Buben in die andere Geschlechterrolle schlüpfen – mit Haut und Haar und allen Konsequenzen. Solches Verhalten kann mit großer Gelassenheit begleitet werden, obgleich ich mich in die Unsicherheit von Erwachsenen durchaus hineinversetzen kann.

„Als Markus so vier oder fünf war“, so fängt sein Vater an, „da dachte ich, der ist nicht normal, der ließ sich die Haare lang wachsen. Als er zum Friseur sollte, machte er ein Theater. Der beruhigte sich nicht mehr. Dann spielte er mit Puppen. Jungenspielsachen waren nicht sein Ding. Ich sah ihn schon ins Rotlichtmilieu abgleiten. Jetzt ist er zwölf und pfeift Mädchen nach. Nun ist er wieder normal!“

Erziehung ist Begleitung im Hier und Jetzt: Ein Junge im Kindergartenalter, der in die Rolle der Mädchen schlüpft, braucht

das Gefühl der Annahme genauso wie jener junge Mann, der sich zu seiner gleichgeschlechtlichen Liebe bekennt. Mit Verboten erreicht man nicht viel. Sie führen zu Heimlichkeit, zu Schuldgefühlen, zu schlechtem Gewissen. Dies trifft auch auf das Kindergartenalter zu. Erziehung in dieser Zeit heißt, dass Kinder lernen, ihre Sexualität und Körperlichkeit anzunehmen, sich zu ihr zu bekennen, aber auch zu verstehen, dass zur Befriedigung sexueller Bedürfnisse eine Atmosphäre gehört, die Rücksicht auf das Gefühl anderer nimmt.

Betrachtet man die sexuellen Vorlieben von Jungen, ist zwischen geschlechtstypischen Erwartungen, die die Eltern und die Umwelt haben, und einer dauerhaften sexuellen Orientierung zu unterscheiden. Da existieren zunächst Phasen, in denen Jungen sich gleichgeschlechtlich ausrichten, etwa wenn sie im Kindergarten in Banden organisiert sind. Im Schulalter, wenn sie

unter ihresgleichen sein wollen, oder eben in der Pubertät. Die gleichgeschlechtliche Bindung hat zwei Funktionen: Man grenzt sich nach außen – von Mädchen – radikal ab, man solidarisiert sich nach innen, wobei auch hier eine Differenzierung zu beobachten ist – die großen gegen die kleinen, die starken gegen die schwachen Jungen. Jungen, die bestimmten Rollenklischees nicht entsprechen, haben es doppelt schwer: Da sind die gleichaltrigen Jungen, die untypisches Verhalten schnell als schwul oder weibisch abtun. Da sind Eltern, die sich Sorgen machen, verunsichert reagieren, wenn Jungen den Erwartungen nicht entsprechen, wenn sie Puppen den Bauklötzen vorziehen oder ihr Haare zu Zöpfen flechten. Doch Jungen wollen so angenommen sein, wie sie sind und sich fühlen.

Jan-Uwe Rogge ist Erziehungsberater und Autor zahlreicher Bücher.
www.familienzirkus.com