

## Wachstumsschmerzen

Gabriele Pohl

**Packungsbeilage:** Diese Ausführungen gelten nicht für sehr kleine Kinder, die von den Eltern vor allem Schutz, Nähe und Bindung brauchen. Das hier Ausgeführte gilt ebenso nicht für Kinder in seelischer Not, zum Beispiel weil sie keine stabilen Bindungen aufbauen konnten. Wie letzteren bei angstmachenden Situationen beigestanden werden könnte, bedürfte weiterer Ausführungen. Mit Sicherheit sind Hilfen für diese und deren Eltern weit von Massnahmen à la Supernanny oder den im Film „Elternschule“ propagierten entfernt.

Ach, wie gerne würde man seine Kinder vor allem Bösen bewahren, vor allem, was schmerzt, was kränkt, was traurig macht! Aber ist das immer hilfreich?

Auf keinen Fall dürfen wir den Schmerz oder die Angst des Kindes ignorieren, aber feinfühlig Eltern wissen, wann es angesagt ist zu schützen und wann, Mut zu machen.

Ja, es ist schwer auszuhalten, wenn ein Kummer das Kind schier zu überwältigen scheint. Untröstlich scheint es zu sein, wenn Papa oder Mama weggehen und es in der Obhut der Großmutter, der Erzieherin oder einer anderen vertrauten Person lassen. Und es ist auch nicht einfach zu entscheiden, ob der Schmerz für das Kind aushaltbar ist oder nicht. Jeder Vater und jede Mutter kennt das schlechte Gefühl, das sich einstellt, wenn man weggeht und ein weinendes Kind zurücklässt. Daher gilt es selbstverständlich abzuwägen, wann die (vorübergehende) Trennung und der in der Vergangenheit als nur kurz erlebte Schmerz dem Kind zumutbar ist, sich eine kurzfristige Trennung einfach nicht vermeiden lässt und wann alles andere unwesentlich ist, weil das Kind Vater oder Mutter gerade jetzt braucht, und zwar unabdingbar.

Es treten andere Situationen auf, die unvermeidbar sind: Der Hamster stirbt: Soll das Kind mit dem Tod konfrontiert werden oder ist es wirklich besser einen neuen Hamster zu kaufen, damit das Kind vermeintlich nichts merkt? Hinfallen tut weh und die Spritze beim Doktor auch. Da hilft kein Beschwichtigen: „Das tut gar nicht weh!“ Stimmt doch gar nicht und nimmt auch nicht die Angst davor. Mut machen sollen wir, dem Kind zutrauen, dass es den kurzen Schmerz aushalten kann, das ja, aber Gefühle wegreden ist nicht hilfreich.

Das gleiche gilt für: „Ist doch gar nichts passiert!“ , wenn einem das Kind gerade vom hohen Baum vor die Füße fällt. Erschrocken wird das Kind im ersten Moment schon sein und weh getan hat es sich vielleicht auch, auch wenn „nichts“ (Schlimmes) passiert ist.

Leider können wir keinem Kind Kummer ersparen. Und im rechten Maße sollten wir das auch nicht.

In den ersten Jahren ist nichts wichtiger als Bindung. Das Kind muss sich des Erwachsenen sicher sein, Vater oder Mutter oder am besten beide müssen verlässlich und einfühlsam das Kind begleiten. Aber wenn das Kind „kindergartenreif“ ist, sich also in der Situation befindet, sich nach und nach anderen Menschen vertrauensvoll zuwenden zu können und zu wollen?

Mutter oder Vater sind ist nicht immer verfügbar. Und sie dürfen das auch nicht sein. Denn sonst schaffen sie Abhängigkeiten, die das Kind allzu sehr an sie binden. Jeder kleine Schritt zur Autonomie ist mit Unsicherheit oder einer mehr oder weniger großen Angst verbunden.

Jede Vorwärtsbewegung ist ein Wagnis. Ich kann als Mutter oder Vater nicht immer parat stehen, wenn es für das Kind mal ein bisschen gefährlich wird. Nicht unter dem Klettergerüst und nicht, wenn es mal Unstimmigkeiten mit dem besten Freund gibt. Viele Situationen, in denen Eltern allzu schnell zu helfen bereit sind, kriegen die Kinder auch ganz alleine hin. Und sie wachsen daran.

Wenn das Kind dosiert, in kleinen Schritten, lernen kann, dass Schwierigkeiten zu bewältigen sind und Angst aushaltbar ist, entsteht dadurch ein Stück Freiheit. Freiheit dazu, man selber zu werden, sich zu entwickeln, ein kleines Stück unabhängiger von Mama und Papa zu werden.

Herausforderungen, Enttäuschungen, Kummer und Schmerzen sind Teil des Lebens.

Diese seelischen Wachstumsschmerzen muss ein Kind aushalten und wir Erwachsenen müssen es dabei mit großer Zuversicht in dessen eigene Fähigkeiten und Widerstandskräfte begleiten. Denn wenn das Kind seine Trauer und sein Leid oder seine Angst nicht wirklich fühlen kann, weil seine Gefühle im Keim erstickt werden, lernt es nicht, dass Gefühle, selbst dann, wenn sie schmerzhaft sind, für sein Leben bedeutsam sind. Wenn dem Kind nie zugemutet wird, für die Klärung einer Situation selbst zu sorgen, wenn es den Kummer um ein verlorenes Ding oder eine verlorene Freundschaft, eine Enttäuschung, ein Scheitern, nicht aushalten

lernt, weil sofort der Erwachsene mit irgendetwas den Kummer versüßen will, etwas anderes, Erfreuliches an die Stelle setzt, kann das Kind nicht damit umgehen lernen. Warum sollte man immer von einem Gefühl ablenken, nur weil es gerade kein positives ist? Wie soll ein Kind dann seine Gefühle wahrnehmen lernen?

Da -sein soll man, mitfühlen, nicht mit-*leiden* und nicht Gefühle wegwischen.

Das Schlimmste in einer für das Kind scheinbar nicht aushaltbaren Situation ist, das Kind in seinem Schmerz zu ignorieren und damit allein zu lassen. (Wer sich den unsäglichen Dokumentationsfilm: „Elternschule“ zugemutet hat, konnte erleben, wie Kinder in ausweglose Situationen gezwungen wurden und dadurch, dass kein Erwachsener Hilfe und Trost angeboten hat, am Ende resignierten.)

Daher noch einmal: immer ist die seelische Verfassung, das Alter des Kindes zu beachten, seine seelische Reife und sein Temperament. Daher ist die aufmerksame Begleitung durch die Eltern wesentlich, wenn das Kind kleine oder große Aufgaben, kleine oder große Krisen meistern will oder muss.

Wenn das Kind etwas wagen will, dann muss man als Erwachsener prüfen, ob die eigenen Ängste im Vordergrund stehen oder eine wirkliche Besorgnis um das Kind.

Wenn der Erwachsene meint, ein Kind einer schwierigen Situation aussetzen zu müssen, muss er sicher sein, dass sie für das Kind handhabbar ist und zumutbar.

Wachstumsschmerzen anderer Art spüren auch die Eltern. Sie entstehen durch die vom Kind selbstgesteuerten Autonomiebewegungen, durch die vielen kleinen Wagnisse, wenn es versucht, das erste Mal ganz mutig alleine auf einen Stuhl zu steigen oder die Treppe runter zu krabbeln, später alleine eine Freundin besucht, ganz alleine zum Bäcker will oder noch später die erste Fahrradtour mit Freunden ohne Erwachsene unternimmt oder sich in richtige Abenteuer stürzt. Alles das ist aufregend, für die Kinder und noch mehr für die Eltern. Denn bei den Kindern ist die Angst mit deutlicher Freude gepaart, Freude daran, die eigenen Grenzen zu überwinden, Neues zu lernen. Bei den Erwachsenen steht oft die Angst im Vordergrund. Und Kinder können auch aushalten, dass manches Übung braucht. Und dass man es vielleicht doch alleine hinkriegt – irgendwann. Und wie groß ist dann der Stolz!

Wer als Eltern keine Angst hat, wenn das Kind zum ersten Mal alleine unterwegs ist, sich zum ersten Mal etwas zutraut, hat keine Fantasie. Und dennoch ist es eine der wichtigsten Aufgaben, die Eltern haben, diese Fortbewegung des Kindes zu unterstützen und die eigene Angst hintenan zu stellen.

Wenn das Kind diese kleinen Schritte nicht in genügendem Maße machen darf, werden seine Entwicklungsmöglichkeiten eingeschränkt.

Lieben heißt nicht nur halten, sondern auch loslassen können.

Mehr dazu in: Pohl, Angsthasen, Albträumer und Alltagshelden, Springer 2016