

Kinder verstehen statt kaufen

Das Kind quengeln lassen - oder doch das rote Spielzeugauto kaufen ? Die Gesundheitspsychologie kennt einen Ausweg aus dem Dilemma: Verständnis für die kindliche Begeisterung. Denn Wünsche wollen gar nicht unbedingt erfüllt – aber immer ernst genommen werden.

Marie-Theres Annen, Dr.phil.

Gesundheitspsychologin FSP/SGGPsy



SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE
SOCIÉTÉ SUISSE DE PSYCHOLOGIE DE LA SANTÉ

Kennen Sie das?

Genervte Mütter und Väter kämpfen sich durch ein Warenhaus, ein quengelndes Kind hinter sich her ziehend. Tausend wunderschöne Dinge sieht es und bittelt und schreit. Unbedingt wolle es dieses «Autöli», jene Comic-Figur oder den roten Pulli doch unbedingt noch haben. "Mami chauf's!"

Mami oder Papi beginnen abzuwehren. Sie erklären zunächst geduldig und ausführlich, dass das jetzt nicht drin liege, zumal es doch schon 25 Autos und eine Menge Comic-Figuren und überhaupt viel zu viele Spielsachen zu Hause herumliegen habe...

Das Kind spürt seine Chancen schwinden. Die Vorstellung, mit leeren Händen aus dem Spielwarenparadies rauszugehen, ist unerträglich. Es legt einen Zacken zu, weigert sich vollends, weiterzugehen, legt sich auf den Boden. In kürzester Zeit ist der schönste Machtkampf zwischen Eltern und Kind im Gange.

"Mami, Papi, Du bist nicht lieb", weiss das Kind die Ängste der Eltern zu schüren. Blicke und ach so hilfreiche Tipps von Passanten bringen sie zusätzlich in öffentliche Bedrängnis. Der Mutter wird es peinlich.

Eltern und Kind fühlen sich unglücklich, verzweifelt, ohnmächtig. So haben sie sich ihren friedlichen Einkaufsbummel nicht vorgestellt. Man wollte ja nicht gegeneinander kämpfen, und findet sich doch mitten in einem Kampf. Bei den Eltern kommen Versager-Gefühle und ein schlechtes Gewissen auf. Zur Krönung kommen oft noch Kopf-, Magen- oder andere Schmerzen. Der Gedanke an den nächsten Einkauf lindert diese auch nicht gerade.

Ein Weg aus dem Dilemma

Worum geht es hier? Worin besteht das Dilemma, in dem sich zahlreiche Eltern und Betreuer sehen?

Kaufen wäre gleichbedeutend mit Nachgeben, Verwöhnen, Ausufern. Nicht kaufen führt zum eben beschriebenen Horror-Szenario. Und keine von beiden Varianten befriedigt. Die Frage «kaufen oder nicht kaufen?» geht zwar in zwei entgegengesetzte Richtungen, bleibt aber in beiden Fällen stecken – auf der Sachebene. Doch geht es bei diesem Konflikt um viel mehr als um die Sachen (Auto, Pulli, Comic). Hier ist etwas Distanz gefragt. Dann zeichnet sich der dritte Weg ab, der eine Lösung aus dem Entweder-Oder-Dilemma darstellt.

Respekt statt Geld

Aus gesundheitspsychologischer Sicht sucht und braucht das Kind in allererster Linie Raum für seine Gefühle. Es will wahrgenommen werden in seiner Freude und Begeisterung. Es möchte Verständnis und Echo für seine Wünsche. All dies könn(t)en wir ihm fast immer geben – und das kostet kein Geld, sondern Aufmerksamkeit. Wir müssen bloss hören und spüren, was das Kind eigentlich sagt.

Warum also nicht einfach die Frage von 'kaufen oder nicht?' beiseite lassen und stattdessen mit dem Kind 'mitschwingen': «Zeig mir, was für ein Auto Du gesehen hast? Ja, das ist wirklich eine schöne Farbe, und erst diese Pneus und Spoiler.... Wow, diese Robocopfigur schaut wirklich grimmig». Jetzt hat das Kind Platz und Resonanz gefunden für seine Gefühle und Begeisterung. Kurz: Es darf «leben» – und lässt dafür auch die Eltern leben. Ist das nicht genau das, was sie sich alle eigentlich gewünscht haben?

Auf diese Weise verliert in der Regel die Frage 'kaufen oder nicht?' an Gewicht. Und jetzt können die Eltern ohne Schaden Nein sagen: «Das kleine Auto ist tatsächlich wunderschön - nur - kaufen will ich jetzt kein weiteres.»

Stauend berichteten mehrere Eltern schon nach kurzer Zeit, wie einfach, schön und wohltuend sie nun dank dieser Gefühlsinvestitionen entsprechende Situationen mit ihren Kindern erleben können.

Fazit:

Den Taten sind Grenzen zu setzen - nicht den Gefühlen.

Gefühle sind ernst zu nehmen. Dann gibt es Platz für sachliche Lösungs-Möglichkeiten. Wünschen darf man alles. Ob alle Wünsche erfüllt werden können, ist nicht mehr das Entscheidende. Denn Wünschen-dürfen bedeutet bereits Wohlbefinden, Lebensqualität – und ist damit salutogen (gesundheits-fördernd).

psychofit®

CH - 6333 Hünenberg See ZG, Luzernerstr. 92

Tel/Fax 041 780 75 06 / www.psychofit.ch