

Die Elternreise

VON SARINA HASSINE



altanaka / photocase.de

Die Elternschaft ist wie eine Reise – ohne definiertes Ziel, mit vielen Herausforderungen und Stationen. Wie beim Wandern sollten Eltern sich auf alle Wetter einstellen, öfter mal das Schuhwerk wechseln und prüfen, was sie im Wanderrucksack alles so mit sich herumschleppen. Betrachtungen von Sarina Hassine.



Die Elternreise sei zwar der härteste Job auf dem Planeten, schreiben die bekannten Achtsamkeitslehrenden Myla und Jon Kabat-Zinn 1997 in ihrem Buch „Mit Kindern wachsen“, sie berge aber auch „das Potenzial für die tiefste Befriedigung im Laufe des Lebens und das größte Gefühl der Verbundenheit, Gemeinschaft und Zugehörigkeit.“

Es gibt heute eine große Zahl von Fachleuten aus der Pädagogik, Psychologie und anderen wissenschaftlichen Disziplinen, die sich über die Bedürfnisse und geeigneten Rahmenbedingungen von Kindern, Eltern und Familien Gedanken machen. Sie fördern das allgemeine Bewusstsein dafür, dass Erwachsene eine der wichtigsten Aufgaben einer Gesellschaft übernehmen, wenn sie Kinder und Jugendliche begleiten. Dennoch stolpern Eltern gewöhnlich ziemlich unwissend in ihre neue Aufgabe, zumal es, trotz aller Tipps und guten Bücher, auf die großen Fragen des Alltags ohnehin keine allgemeingültigen Antworten gibt: Wer ist dieses Kind? Was braucht es? Und wie geht eigentlich „Erziehung“? Diese Fragen stellen sich das erste Mal während der Schwangerschaft und enden nicht mit der Pubertät des Kindes. Antworten sind oft nur zeitweise gültig. Eigentlich wächst man in immer neue Arten des Verstehens hinein, in einem Prozess, den Eltern und Kinder gemeinsam durchleben und entwickeln.

Eigentlich wächst man in immer neue Arten des Verstehens hinein, in einem Prozess, den Eltern und Kinder gemeinsam durchleben und entwickeln.

Unordnung und Unberechenbarkeit

Bevor wir vor über zehn Jahren Eltern wurden, haben wir viel darüber gesprochen, wie wir uns das Leben als Familie vorstellen. Als die Kinder dann da waren, haben wir festgestellt, wie komplex die Umsetzung in der Realität aussehen kann. Eltern spüren heute hohe Ansprüche, Kinder, Beruf und Alltag unter einen Hut zu bringen und in allem erfolgreich zu sein; gleichzeitig mangelt es ihnen oft an Unterstützung. Dadurch kommen sie an ihre Grenzen, fühlen sich allein und haben nicht selten den Eindruck, es „irgendwie falsch“ zu machen – gerade, wenn sie sich bemühen, als Mutter und Vater ihr Bestes zu geben.

Kinder großzuziehen und eine Familie zu managen bedeutet in weiten Teilen, mit Unordnung und Unberechenbarkeit umgehen zu lernen. Der inneren Entwicklung, die es als Mutter oder Vater dafür braucht, wurde lange Zeit gesellschaftlich wenig Beachtung geschenkt. Im Kontakt mit dem Kind tauchen dann unweigerlich Fragen auf, die die eigene Person betreffen: Wer bin *ich* eigentlich? Wie habe ich Erziehung erlebt? Wie will ich als Vater oder Mutter sein? Einiges von dem, was wir in unseren Herkunftsfamilien erlebt haben, möchten wir als Eltern genauso machen, anderes ganz neu gestalten.

Uns war es zum Beispiel wichtig, dass wir den Kindern auf Augenhöhe begegnen, keinerlei Gewalt anwenden und auf alle ihre Bedürfnisse entsprechend ihrem Alter, ihrer Entwicklungsphase und ihrem Wesen eingehen. Moderne Ansätze wie die beziehungsorientierte Erziehung oder die Gewaltfreie Kommunikation, aber auch der Austausch mit anderen Eltern, die auf einem ähnlichen Weg sind, haben uns sehr geholfen.

Für sich selbst und miteinander

Die Praxis der Achtsamkeit und des Mitgefühls unterstützt uns dabei, mit Gefühlen, Gedanken und dem eigenen Körper bewusst umzugehen, die Kinder einfühlsam und friedvoll zu begleiten und eine freundliche und respektvolle Atmosphäre in der Familie entstehen zu lassen. Kinder brauchen keine perfekten Eltern, und Achtsamkeit in der Familie hat nichts damit zu tun, „besser“



zu werden. Vielmehr geht es darum, zu lernen, nicht nur die Kinder so anzunehmen, wie sie sind, sondern auch sich selbst. Was so sein darf, wie es ist, kann sich weiterentwickeln und Fehlentscheidungen gehören zum Lernen dazu.

Trotzdem tauchen bei Eltern Gefühle wie Selbstzweifel oder Scham auf, wenn sie ihre Kinder vielleicht einmal angeschrien oder zu Dingen gedrängt haben, die ihnen nicht guttaten. Da ist es wichtig, sich selbst zu verzeihen und mit Nachsicht und Selbstmitgefühl zu betrachten. Achtsamkeit bedeutet, in jedem Moment neu beginnen zu können. Diese Einsicht kann sehr entlasten und hat für mich mit dem Muttersein noch mal eine neue Dimension erhalten.

Wer schon vor den Kindern auf einem buddhistischen Weg war oder Achtsamkeitspraktiken, Meditation oder Yoga für sich entdeckt hat, bemerkt schnell, wie sich die Praxis in ihrer Form und Intensität verändert. Das zeigt sich zum Beispiel in der Kommunikation. Auf dem Kissen können Eltern sich friedvoll, entspannt und klar erleben, doch im Alltag zeigt das Verhalten des Kindes wie in einem Spiegel, was man ihnen in der Beziehung an Klarheit oder Entspannung tatsächlich anbietet. Für viele wird die Meditationspraxis auf dem Kissen nicht selten zum schlichten Rettungsanker im Alltag, ein Moment der Stille und Neuausrichtung. Manche schaffen es, Yoga und Meditation