

Lebensratgeber

# Übungsfeld Familie



Diana Joss\*

Beim letzten Elternabend sprach mich eine Mutter an: «Es ist kaum zum Aushalten, meine Tochter lässt sich so leicht ablenken! Überall will sie dabei sein und überfordert sich dadurch masslos. Sie spürt überhaupt nicht, was gut für sie ist!»

Unser Leben ist unglaublich facettenreich. Die Angst, etwas zu verpassen, ist im Jugendalter besonders gross. Doch nicht nur Jugendlichen fällt es zunehmend schwer, Prioritäten zu setzen, sich für etwas zu entscheiden und damit zu anderem Nein zu sagen. Den eigenen Schwerpunkt setzen will geübt sein. Das Gefühl, über sein eigenes Leben bestimmen zu können, gehört zu den wesentlichen Schutzfaktoren in unserer schnelllebigen Zeit.

Wir gehen davon aus, dass selbstbewusste Kinder besser entscheiden und einen Schwerpunkt setzen können. Um Selbstbewusstsein aufzubauen, braucht es in erster Linie die Gewissheit, so, wie man ist, akzeptiert und geliebt zu werden. Das schützt vor Sucht, Gruppendruck, Ausschluss und Gewalt. Selbstbewusste Kinder machen die Erfahrung, mit ihrem Tun etwas zu bewirken. Dies als Eltern auszuhalten, ist nicht immer einfach.

Es ist weit bequemer, dem Kind die Schuhe zu binden, als zu warten, bis es ihm endlich gelingt, den Knoten zu machen. Reibungslos sind die Aufgaben erledigt, wenn wir bei den Lösungen nachhelfen. Nervenschonend das Nachtessen ohne Aushandeln der Ausgangszeiten. Nur: Mit dem Vermeiden von Reibereien dienen wir unseren Kindern nicht. Freuen wir uns mit ihnen, wenn sie selber eine anspruchsvolle Aufgabe lösen!

Auch zum Einüben des Eigenwillens, eines weiteren Schutzfaktors, brauchen Kinder und Jugendliche ein erwachsenes Gegenüber. Sie brauchen uns als Reibungsfläche. Mit uns haben sie die Chance, Konflikte auf faire und konstruktive Art auszutragen. Wo sonst, wenn nicht im geschützten Rahmen der Familie, finden sie ein Übungsfeld?

Es ist anstrengend, aber notwendig, diese Auseinandersetzungen zu führen. Denn die Verhandlungen lehren unsere Kinder, selber zu bestimmen, wo und wie sie mitmachen. Sie werden lernen, achtsam mit ihren Bedürfnissen und Grenzen umzugehen und ihren Fokus zu bestimmen. Dafür braucht es uns, jetzt!

\* Diana Joss, Mitarbeiterin Samowar, Suchtprävention Bezirk Meilen, 044 924 40 10, joss@samowar.ch, www.samowar.ch/meilen