

» Nach Feierabend

Echtes Bedauern schafft Verbindung auf Augenhöhe

Tagtäglich sind Eltern mit ihren Kindern im Austausch, wollen ihnen helfen, sie unterstützen, begleiten. Es wird verhandelt, diskutiert, kritisiert und manchmal auch befohlen. Dabei können die Grenzen der Kinder ungewollt überschritten werden. Wird einem dann im Nachhinein bewusst, was man damit angerichtet hat, quält einen das schlechte Gewissen. Wie verlockend ist es da, diese Schuldgefühle zu verdrängen, zu verharmlosen oder gar dem Kind zuzuschieben: «Wenn du auf mich gehört hättest, hätte ich mit dir nicht so schimpfen müssen». Dieses Verhaltensmuster bringt jedoch selten die gewünschte Wirkung. Wie das besser klappt, zeigt folgendes Beispiel:

Meine Tochter Mara ist daran, 1x1-Reihen zu lernen. Mara wünscht sich dabei meine Unterstützung. Ihr fehlt es an Motivation, da sie das Lernen anstrengt und sie keinen Sinn darin erkennt. Mich wiederum strengt es an, die Motivation aufrecht zu erhalten und die Verantwortung für das Lernen alleine zu tragen. So ist die Stimmung beim Lernen schnell gereizt und die Nerven liegen nach kurzer Zeit blank.

Neulich riss mir der Geduldsfaden. Ich habe mit der Faust auf den Tisch geschlagen und mit lauter Stimme gerufen: «Warum kaperst du es nicht endlich? Warum machst

Anzeige

Im Team zum Konsens mit Systemischem Konsensieren

Keine Lust auf stundenlange Diskussionen im Team? Lernen Sie, wie Sie im Team tragfähige Entscheidungen effektiv herbeiführen.

Mi. 22. - Fr. 24. Nov. 2017
Do. 25. - Fr. 26. Jan. 2018
Fr. 02. März 2018

6 Tage für 1'740 CHF
Bei Anmeldung bis zum 17.9.2017 nur 1'640 CHF

Infos und Anmeldung unter:
www.tcco.ch oder
Tel. 044 500 99 00



Versöhnende Worte stärken die Bindung

du es nicht wie ich es dir sage?!» Meine Tochter wurde still, bemühte sich die Reihen aufzusagen, war aber sichtlich blockiert.

Kaum waren die Worte ausgesprochen, machte ich mir Vorwürfe. Wie konnte ich mich nur so gehen lassen? Ich war entsetzt und schämte mich. Mein tiefer Herzenswunsch ist es, meine Tochter zu unterstützen, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und Freude beim Lernen zu vermitteln. Dieser Wunsch hatte sich innert Sekunden ins Gegenteil verwandelt. Ich löste mit meinen Worten Druck aus, verunsicherte Mara und wertete sie ab. Mit einer getrübbten Stimmung beendeten wir das gemeinsame Lernen.

Vorwürfe strapazieren die Beziehung

Den restlichen Tag über beschäftigte mich das Geschehene. Ich beschloss, meine Gefühlslage gegenüber meiner Tochter transparent zu machen und mein Bedauern auszudrücken. Ich bat Mara um ein Gespräch: «Ich bin sehr traurig, wenn ich an die Worte denke, die ich zu dir gesagt habe. Mir ist ein liebevolles Miteinander wichtig.

Wenn ich nur das Rad zurückdrehen und anders reagieren könnte! Magst du mir sagen, wie es dir geht, wenn du das hörst?» Mara antwortete: «Ich bin froh, dass du das

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 16, 08/2017

jetzt sagst, denn ich habe mich blöd gefühlt und gedacht, ich mache alles falsch.» Ich: «Hast du einen Wunsch, was wir machen könnten?» Da begann Mara breit zu grinsen: «Ich wünsche mir eine Wiedergutmachung!»

Fröhlich handelten wir aus, dass sie nach dem Lernen jeweils ein Spiel wählen darf, das wir dann zusammen spielen. Zudem entwickelten wir gemeinsam eine Idee, wie Mara das Reihen-Lernen Freude bereitet. Ich war erleichtert!

Fazit: Mich als Mutter zu zeigen, die bedauert und nicht immer die besten Ideen hat, schaffte mit meiner Tochter Verbindung auf Augenhöhe - was uns beide entlastete.

Ula Trinkler

Anzeige

Aktuell:



Vera Heim und Gabriele Lindemann

Beziehungskompetenz im Beruf

Brücken bauen mit Empathie und Gewaltfreier Kommunikation
11.95 CHF

Überall im Buchhandel oder unter www.tcco.ch

Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an office@tcco.ch. Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.