

Erziehung: „Zählen Sie auf das emotionale Beziehungskonto ein!“

Experten gaben Tipps, wie Eltern die Beziehung zu ihren Kindern verbessern können. Bericht über eine Plattform für den Gedankenaustausch unter Eltern.

03.11.2016

Es klingt leicht, ist aber alles andere als ein Kinderspiel: „Versuchen Sie, jeden Tag 15 Minuten mit ihrem Kind zu spielen“, empfiehlt Dr. Natalia Bleiker-Buth, Kinder und Jugendpsychotherapeutin aus Hamburg. Die eigentliche Herausforderung dabei: Die Eltern dürfen sich nicht ablenken lassen - also: kein Blick aufs Handy und sich auch nicht zwischendurch mal kurz einen Kaffee holen. Außerdem bestimmt das Kind, was gespielt wird. Der Tipp, den Bleiker-Buth gibt, richtet sich nicht an Eltern in einer Krisensituation, vielmehr spricht die Kinderpsychologin im Bildungszentrum Hogesteg in Münster zum Thema „Familie als Team“.

„Familie ist nicht verhandelbar“, hebt die Referentin hervor. Um Familie und Beruf miteinander vereinbaren zu können, sei es deswegen wichtig, „sich innerlich zur

Familienzeit zu verpflichten“. Und das verlange Disziplin. „Zahlen Sie auf das emotionale Beziehungskonto ein!“, appelliert Bleiker-Buth an die Mütter und Väter. Dazu gehöre: sich entschuldigen, loyal gegenüber Abwesenden zu sein und verzeihen können.

Apropos verzeihen: Statt einer Strafe sei es besser, wenn die Kinder sich selbst überlegten, wie sie ihr schlechtes Tun wieder gut machen können - etwa durch besondere Mithilfe im Haushalt. „Spätestens ab dem zehnten Lebensjahr können Kinder die Perspektive des anderen einnehmen. Und gerade in der Familie lernen sie, sich in die Haut des anderen zu versetzen.“ Bis zur Vor-Pubertät sei es ferner nützlich, gemeinsame Regeln für die Familie festzulegen. Das fördere die Wir-Mentalität. „Kinder finden ein solches Leitbild meistens toll, weil es ihnen ermöglicht, die Eltern hin und

wieder zu korrigieren.“ Schließlich verstößen auch Mama und Papa mal gegen die gemeinsam aufgestellten Regeln.

Weil jüngere Kinder ihre Gefühle mitunter nicht ausdrücken können, sei aufmerksames Zuhören wichtig, betont die Psychologin. „Kinder finden die Frage gut: Kann es sein, dass du heute traurig bist?“. Auch müssten sie sich gebraucht fühlen. „Oft gehen die Dinge schneller und besser, wenn wir sie alleine machen.“ Denn Kinder brauchten einfach länger. Aber: „Das müssen wir aushalten.“ Bleiker-Butth erzählt von der samstäglichen gemeinsamen Gartenarbeit in ihrer Familie. „Auch unsere dreijährige Tochter bekommt eine Harke in die Hand - obwohl sie wirklich keine große Hilfe ist. In der Familie sei es eben anders als im Job: „Es muss nicht alles schnell und gut funktionieren.“ Deswegen sei es wichtig, Humor zu haben. „Eltern

sollten hartnäckig sein und nicht sofort Erfolge erwarten.“

Parallel zum Workshop rund ums Thema Familie faszinierte zuvor Märchenerzählerin Rita Schimschak aus Osnabrück die Kleinen mit ihren Geschichten. Als die Märchenstunde aus war, fragte Schimschak: „Und findet ihr eure Eltern jetzt wieder?“ „Ja“, ruft die vierjährige Franziska lautstark: „Wir wissen, wie die aussehen.“

pdf | automatisch generiertes
Dokument von <https://opusdei.org/de-de/article/auf-das-beziehungskonto-einzahlen/> (22.02.2026)