



Foto: Paulo Sousa / photocase.de

## LEITSTERNE von Christiane Kutik

«Eine neue Welt» – das schreibt eine junge Mutter, als auf einmal alles, was bisher selbstverständlich erschien, in Frage gestellt ist. Als es plötzlich nötig ist, digital von zu Hause aus zu arbeiten und nebenher Familie, Küche, Kinderbetreuung und Schulunterricht im Online-Modus zu bewältigen.

«Jetzt bloß nicht gehen lassen», das ist vielen klar, die sich jeden Morgen gepflegt zurechtmachen, bevor sie den Laptop für ihre Büroarbeit öffnen – und gleichzeitig versuchen, eine gewisse Tagesstruktur durchzuhalten.

Inzwischen, da Kontakte wieder möglich sind, ist etwas Neues, etwas nie Dagewesenes in der Welt. Es ist die Angst vor dem anderen, die einem überall entgegenschlägt.

**Die Angst vor dem anderen** Jeder kennt solche Begrüßungsschocks: Wenn beispielsweise ein Familienmitglied, das einem anderen die Hand reichen will, abgewehrt wird: «Stopp, das machen wir jetzt nicht.» – Wenn Kinder, die auf dem Spielplatz endlich wieder herumtollen wollen, fortwährend zurechtgewiesen werden: «Abstand!» «Mehr Abstand!» – Wenn die kleine Enkelin, die spontan ihre Omi umarmen will, durch einen elterlichen Entsetzenschrei ausgebremst wird: «Nur die Beine!»

*Angst essen Seele auf*, so lautet der Titel eines Filmklassikers. Und bei näherem Hinsehen zeigt sich, dass viele junge Kinderseelen durch die Ereignisse ringsum mehr als verstört sind. Erwachsene klagen dann: «Mein Kind ist so schwierig.» So, wie dieser Vater. Als er sein Kind mit einer Maske im Gesicht von der Krippe abholt, bestürmt er es gleich mit lauter Fragen: «Willst du was essen?» – «Nein!» – «Willst du was trinken?» – «Nein!» – «Willst du im Buggy fahren?» – «Nein!» – «Willst du zu Fuß gehen?» – «Nein!» – «Ich hab alles versucht», stöhnt er später, «aber das Kind ist einfach nur bockig.» Ist es das? Oder sehnt es sich etwa nach etwas ganz anderem?

Wonach sich Kinder sehnen Versuchen wir, uns in ein Kind hineinzufühlen, das viele Stunden in einer Kindertagesstätte oder in der Schule zugebracht hat. Und noch dazu unter den neuen Auflagen, die mit ständigem «Stopp!» – «Pass doch auf!» – «Vorsicht!» alle natürlichen und kindlichen Gesten ausbremsen. Würden wir uns – anstelle des Kindes – nicht auch wünschen, dass wir von dem Liebsten, Vertrautesten, das wir auf der Erde haben, erst einmal herzlich empfangen werden? Von Angesicht zu Angesicht. Ohne Maske. Ohne Handy. Wenigstens für einen Moment auch ohne Sonnenbrille. Wäre es nicht wunderbar, dann an der ganzen Gesichtsmimik abzulesen: Meine Eltern lieben mich und freuen sich, mich zu sehen.

**Die größte Kraft, die wir haben, ist unsere Liebesfähigkeit** Kinder von 0 bis 7 und weit in das Schulalter hinein, sind geradezu darauf angewiesen, dass wir unsere Herzens-tür öffnen und ihnen Momente ungeteilter Aufmerksamkeit schenken. «Ich freue mich, dass ich dich sehe.» – «Es ist gut, dass es dich gibt!» Was für ein schönes Gefühl, dann richtig in die Arme genommen und eine Weile nur gehalten zu werden und die Liebe dieser herzlichen Geste zu spüren.

«Mein Kind sagt immer: ich will das nicht!», behaupten manche Eltern. Allerdings sagen Kinder vieles. Es liegt in ihrer Natur, zu testen, ob Eltern standhaft sind. Und das sind sie, sobald sie sich ihrer unangefochtenen Vorbildrolle bewusst sind. Wenn sie nicht gleich beleidigt reagieren, sondern mit Humor. So wie Annas Mama, die lacht: «Aber ich will dich anschauen und umarmen, wenn ich dich begrüße. Und auch sonst. Weil ich dich so sehr liebe.» Jetzt lachen beide. Und dieses Vergnügen gibt es nur, weil die Mutter sich nicht beirren ließ.

**Eine gute, sichere Bindung** Was Kinder innerlich gegenüber aktuell verbreiteten Ängsten stark macht, ist eine gute, sichere Bindung. Sie entsteht nicht automatisch mit der Geburt, sondern dadurch, dass ein Kind spürt: Meine Eltern interessieren sich für mich – und zeigen mir das auch.

«Was soll ich denn noch alles machen? Ich bin am Limit!», entgegnet eine Mutter, die durch die aktuellen Anforderungen nur noch erschöpft ist, und spricht stellvertretend für so viele Eltern. Näher besehen wird dieses Erschöpfungsgefühl häufig auch durch die jederzeit digitale Erreichbarkeit ausgelöst, die an den Lebenskräften zehrt und die sich in den letzten Monaten nochmals steigerte. Was also tun, um die aufbauenden Kräfte zu stärken?

**Das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden** Das Wesentliche ist der Mensch und der Respekt gegenüber anderen Menschen. Selbstverständlich brauchen auch unsere Kinder diesen Respekt ganz genauso wie etwa eine hochgestellte Persönlichkeit. Diesen Respekt hat zum Beispiel dieses Kind gerade nicht, das mit dem Vater ein Brettspiel spielt, während dieser nebenher am Handy scrollt. Nebenherlaufen zu müssen ist eine tiefe Kränkung für Kinder. Es schadet einer guten, sicheren Bindung. – Dann lieber nur ein kürzeres Spiel. Oder mal zusammen Purzelbäume schlagen oder draußen eine Runde Frisbee spielen. Lieber kurz und präsent miteinander als gelangweilt nebenher.

**Heilsame Rituale** Kinder brauchen herzliche Zuwendung, die gar nicht viel Zeit beansprucht, sondern einfach nur unsere Aufmerksamkeit. Es sind die herzlichen Gesten und Worte zwischendurch, die wir Kindern schenken, das liebevolle Begrüßen und Verabschieden. Jedes Mal mit einem offenen Gesicht und Augenkontakt. Heilsam für die Kinderseelen ist es, wenn der Tag mit einem schönen Gutenacht-Ritual endet, etwa mit der Frage abends an der Bettkante: «Was war heute schön?» Bei Kindern im Nachahmungsalter – das bis etwa zum sechsten, siebten Lebensjahr anhält – ist es angebracht, nicht intellektuell nachzubohren, sondern selbst ein schönes Erlebnis zu erzählen.

Spätestens ab dem Schulalter braucht es auch noch eine tiefere Frage: «Was war heute nicht so besonders für dich?» Wichtig ist, dass Eltern dann nicht gleich wieder selbst reden, sondern zuhören und das spiegeln, was das Kind sagt – oder eben nicht sagt. «Und weißt du auch zwei oder drei Sachen, die heute schön waren?» Vielleicht kommt auch hier erst mal gar nichts. Dann ist es auch gut so. Dann löchern wir nicht.

Im besten Fall haben wir noch etwas Erhabenes vorbereitet. Etwas, was Kinderseelen vor dem Abschied in die Nacht innerlich stärkt: Das kann beispielsweise eine Kunstpostkarte mit einem schönen Gemälde sein, auf dem gemeinsam vieles zu entdecken ist: «Schau mal, diese schönen Farben! Und hier, siehst du ...»

Erhabenes braucht die Menschenseele als Leitstern. Gerade auch in den gegenwärtigen, herausfordernden Zeiten. So wie es uns schon Goethe ans Herz legte: «Man soll alle Tage wenigstens ein kleines Lied hören, ein gutes Gedicht lesen, ein treffliches Gemälde sehen.» ■



Christiane Kutik  
**Erziehen mit Gelassenheit**  
12 Kraftquellen für das Familienleben  
Neuausgabe  
155 Seiten, mit farbigen Fotos gebunden mit Schutzumschlag  
€ 19,- (D)

ISBN 978-3-7725-2880-4 | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

## Kraftquellen für das Familienleben

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, überschlagen sich die Gefühle: Da ist Glück und Freude – doch bald schon gibt es Spannungen, Ärger und Not. Das Kind ist eigenwillig. In der Beziehung beginnt es zu kriseln, und die Nerven der Eltern liegen blank. Christiane Kutik zeigt in ihrem Buch 12 konkrete Wege zu mehr Gelassenheit im Familienalltag.



Christiane Kutik  
**Entscheidende Kinderjahre**  
Ein Handbuch zur Erziehung von 0 bis 7  
309 Seiten, mit farbigen Fotos, gebunden mit Schutzumschlag  
€ 24,90 (D)

ISBN 978-3-7725-2495-0 | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

## Kinder ins Leben begleiten

Entwicklung verstehen, Förderung der Sinne, Rhythmus im Alltag, richtiges Spielen – das sind wichtige Elemente einer modernen Erziehung. Christiane Kutik gibt zahlreiche Ratschläge und Anregungen für alle Lebensbereiche mit Kindern in den ersten 7 Lebensjahren – eine Zeit, in der Kinder intensiv lernen, entdecken, ausprobieren und aktiv sein wollen. Anschaulich, praxisnah und umfassend zeigt sie, wie es gelingt, mit Kindern kindgemäß umzugehen.

**Verlag Freies Geistesleben**  
*Kinder wahr nehmen*