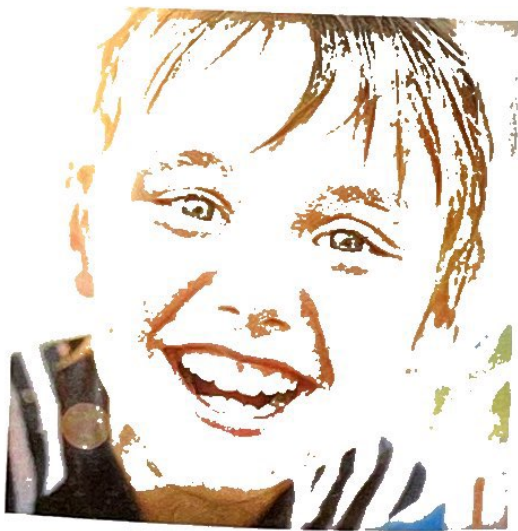


In jeder Ausgabe stellen wir eine Frage an unsere Expertin. Diesmal möchten wir von Familien-Coach Sandra Teml wissen:

*Wie viele eigenständige Entscheidungen kann ich meinem Kind zutrauen?*



Nehmen wir die Situation am vollen Kleiderschrank: Selbst Erwachsenen ist das oft schon zu viel. Doch für das kindliche Gehirn bedeutet es wirklich eine Qual, wenn es unter acht Röcken, fünf Hosen und unzähligen Oberteilen wählen soll. Das ist nicht Freiheit, sondern Überforderung – so wie Führung nicht Freiheitsberaubung, sondern verantwortungsvolle Begleitung beim Großwerden ist. Oft erlebe ich, dass Eltern aus Angst, ihre Kinder zu sehr einzuschränken, sie einfach machen lassen. Mit dem Ergebnis, dass die Kleinen plötzlich die Bestimmer in der Familie sind – und damit überhaupt nicht klarkommen. Etwas besser zu wissen und deshalb anders zu entscheiden, hat aber weder mit

ACTIVE BEAUTY FAMILY

Herabwürdigung noch mit Machtmissbrauch zu tun: Es ist schlicht das Resultat jahrzehntelanger Lebenserfahrung! Diese Erfahrung muss sich der Nachwuchs erst aneignen – durch eine bedürfnisorientierte Anleitung.

Wenn wir etwa über eine weite Wiese wandern, können die Kinder frei entscheiden, wie und wo sie entlangehen. Kommen wir aber an einen schmalen Grat, und links ist eine tiefe Schlucht, müssen wir ihnen den Weg vorgeben und auch, dass man sich am Geländer festhalten soll – so machen wir sie risikokompetent und helfen ihnen, innere Sicherheit aufzubauen.

Und im Alltag? Empfehle ich, gut hinzuschauen und -zuhören. Kinder können schon von Beginn an ihre Bedürfnisse kundtun, beim Essen zum Beispiel. Werden die Karotten beim Zufüttern ausgespuckt, dann werden die Eltern etwas anders versuchen und so ihr Baby mit seinen eigenen Vorlieben kennenlernen. Ab zwei Jahren sind Kinder in der Lage, ihre Wünsche besser zu verbalisieren und dafür auch zu kämpfen. Dann sind Eltern immer mehr gefragt, integer zu entscheiden – und sich auch zu erlauben, ihre Kinder zu enttäuschen: „Nein, heute gibt es keine Nudeln. Es gibt Jause.“ Ganz wichtig: Kinder dürfen in jedem Alter entscheiden, mit wem sie befreundet sein und womit sie spielen wollen (digitale Geräte ausgenommen). Und je älter sie werden, je mehr Erfahrung sie haben, umso mehr können sie zu Familienentscheidungen – etwa in Bezug auf den Urlaub – beitragen. Auch ihre Stimme zählt! •

Sandra Teml ist psychologische Beraterin für Eltern und Familien, Einzel- & Paarcoach sowie Autorin. Sie lebt in Wien.



TEXT Astrid Doppler FOTOS Shutterstock / Maria Sbytova, Katarina Lindbichler Fotografie

ACTIVE BEAUTY FAMILY