

Rita Girzone

Rita Girzone (*1968) studierte Entwicklungspsychologie, Pädagogik und Clinical Social Work, bevor sie 1991 aus den USA in die Schweiz kam. Seit zweieinhalb Jahren ist sie als Beraterin beim Elternnotruf tätig – einem spendenbasierten Verein, der Eltern und Bezugspersonen bei Krisen, Konflikten sowie Fragen zur Erziehung und Kindesentwicklung unterstützt. Dort berät die Wahlzürcherin Väter und Mütter am Telefon, per Mail und Face to Face – im Büro in Zürich oder per Video in der ganzen Schweiz. Der Elternnotruf ist rund um die Uhr erreichbar und auf Notsituationen ausgerichtet – aber auch auf alltägliche Probleme und Fragen rund um die Erziehung und das Familienleben. Die 55-Jährige selbst hat zwei erwachsene «Wahl-töchter» und drei Stiefsöhne und ist Grossmutter von zwei kleinen Kindern.

«Kinder lernen nur dann zuzuhören, wenn man ihnen selbst zuhört.»

«Kinder lernen nur dann zuzuhören, wenn man ihnen selbst zuhört. Gehen Eltern auf ihre Kinder ein, vermitteln sie diesen nämlich das Gefühl, dass sie sich wirklich dafür interessieren, was sie zu sagen haben und wie es ihnen geht. Daraus können Kinder allmählich lernen, selbst gut zuzuhören. Das ist wichtig!

Hierbei unterscheiden sie sich gar nicht mal so stark von Erwachsenen: Erst wenn Kinder sich gehört fühlen, kooperieren sie und können Grenzen akzeptieren. Es gibt einen hilfreichen Erziehungsansatz, der sich «Connect and Redirect» nennt: Man muss sich mit dem Kind verbinden, um neue Wege zu finden oder ein Problem zu lösen. Wollen beispielsweise Kinder oder Jugendliche etwas komplett anderes, als ihre Eltern erlauben, zum Beispiel Schokolade vor dem Nachessen oder noch einen Level spielen, kann es hilfreich sein, dem Kind aufrichtig mitzuteilen, dass man versteht, dass es das unbedingt will und frustriert ist. Und dass man aber trotzdem bei der Abmachung bleibt. Erfahren Kinder, dass Papi sie ernst nimmt und dass es Mami wichtig ist, was sie fühlen, schafft das Verbindung und wirkt beruhigend – selbst wenn sie ihren Willen nicht durchsetzen können.

Wir gehen davon aus, dass unter harten Verhaltensweisen, wenn ein Kind etwa schlägt oder sich extrem querstellt, meistens weiche, verletzte Gefühle und uner-

füllte Bedürfnisse wirken. Vielleicht braucht das Kind Nähe, Verbindung oder Anerkennung, das ist ganz oft der Fall. Durch Zuhören – nicht nur mit den Ohren, sondern auch mit dem Herzen – merkt man, was das eigentliche Bedürfnis des Kindes ist, und findet Möglichkeiten, wie man darauf eingehen kann.

Diese Achtsamkeit zu halten, braucht Energie, klar. Deswegen ermutigen wir Eltern, proaktiv zu sich selbst zu schauen. Dafür reichen kleine Inseln im Alltag, auf denen sie sich erholen können – es muss nicht immer ein Wellnesswochenende sein. Für den einen sind es fünf Minuten, in denen er seinen Kaffee in Ruhe trinken kann, für die andere eine kurze Sportauszeit oder eine ungestörte Stunde mit einer Freundin, einem Freund. Selbstfürsorge ist kein Luxus – sondern eine absolute Notwendigkeit, um gesund zu bleiben und jene Mutter oder jener Vater zu sein, die die allermeisten sein möchten. Es lohnt sich, darin zu investieren. Dadurch hat man insgesamt mehr Energie, ist häufiger im «grünen Bereich» und kann Eskalationen vorbeugen.

Und falls man das nicht immer schafft und mal die Nerven verliert, ist das übrigens auch okay. Es kann durchaus hilfreich sein, wenn Kinder erfahren: Auch Mami und Papi sind nicht perfekt. Und sie stehen dazu, können sich entschuldigen oder lernen daraus. Und manchmal können sie sogar über sich selbst lachen.» v

