

Das hat er von mir!

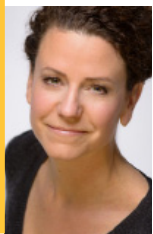
Sich selbst im Kind wieder zu erkennen, kann toll sein – wenn es nicht ausgerechnet die **EIGENSCHAFTEN** zeigt, die man an sich selbst nicht mag

Kaum ist das Baby auf der Welt, beginnt das lustige Raten: Was hat es von Mama? Was von Papa? Die Nase? Den Mund? Die Augen? „Eltern suchen bei ihren Kindern automatisch Ähnlichkeiten zu sich selbst“, sagt die Diplom-Psychologin Daniela Golz, die als Familien-Coach in Hennef arbeitet. Dahinter steht zunächst ein sehr archaischer, den Eltern oft unbewusster Wunsch: Sie wollen, dass etwas von ihnen bleibt, über ihren Tod hinaus. Vätern dient

spiel groß und klein miteinander herzlich lachen, weil sie denselben Humor haben oder ganze Sonntagnachmittage gemeinsam musizieren. Manchmal ist es aber ziemlich anstrengend: Wenn zwei Dickköpfe aufeinander raseln oder zwei Selbstbewusste, die beide das Rampenlicht suchen.

Selbst wenn es deshalb manchmal knallt: „Meist vertiefen Ähnlichkeiten die Beziehung und stärken die Bindung. Man versteht leichter, warum der andere ist wie er ist und was er mit seinem Handeln erreichen möchte“, sagt Daniela Golz. Und das stellt eine gute Grundlage dar, zum Beispiel für Gespräche mit den Kindern über ihr Verhalten.

UNSERE EXPERTIN



Daniela Golz

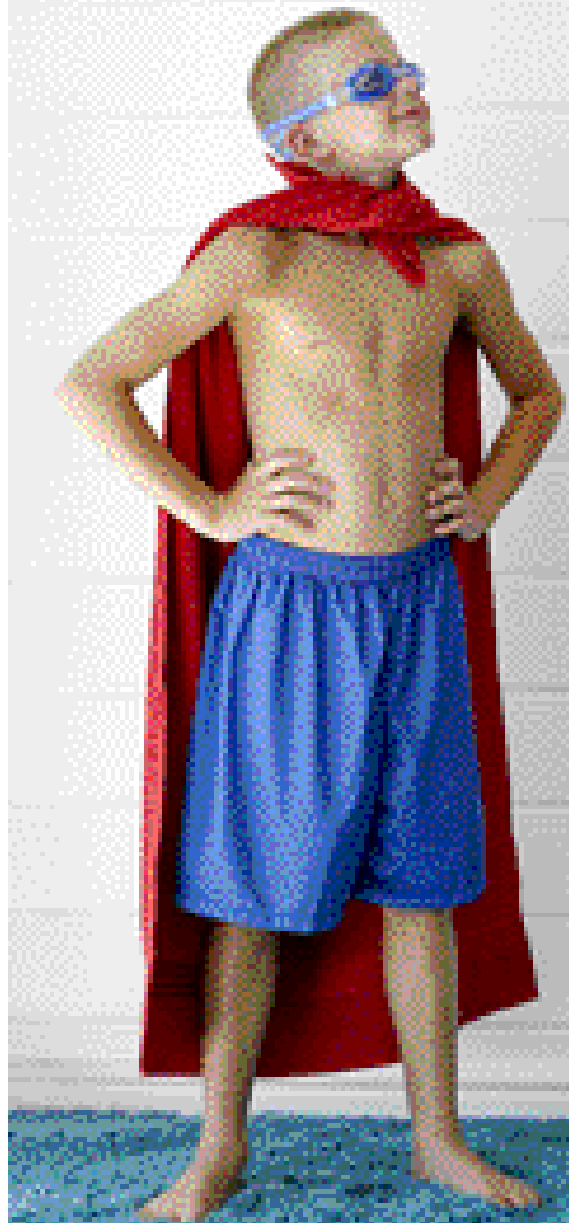
ist Diplom-Psychologin und arbeitet als familylab-Coach in Hennef.

das Scannen des Nachwuchses seit jeher auch als Sicherheit: Schaut nur, der Winzling hat meine Augen, ich bin der Erzeuger!

Wenn das Kind größer wird, bekommen im Familienalltag andere Ähnlichkeiten eine Bedeutung. Dann geht es plötzlich um Verhaltensweisen, Eigenschaften und Vorlieben, die Eltern von sich selbst kennen und nun bei ihrem Nachwuchs entdecken. Das kann sehr schön sein: Wenn zum Bei-

Eigenen Maßstab prüfen

Was aber, wenn ein Kind ausgerechnet den einen Wesenszug entwickelt, den man an sich selbst nicht leiden kann? Daniela Golz erlebt bei ihren Beratungen, dass Eltern sich dann meist Sorgen machen. Im Grunde wollen sie ihre Kinder schützen. Ein natürlicher, überlebenswichtiger Reflex. Nur: Eltern handeln dabei nicht rational. Sie unterteilen zum Beispiel in gute und schlechte Eigenschaften, den einzigen Maßstab dabei bildet aber ihr eigenes Erleben. Ein Beispiel: Die meisten Mütter und Väter sind glücklich, wenn ihr Nachwuchs sehr gut in der Schule ist.





Wurde man aber wegen hervorragender Noten früher gemobbt, möchte man seinem Kind diese Erfahrung gern ersparen!

Und dann droht die Falle im Kopf, wie Daniela Golz es nennt: Man überträgt das eigene Erleben auf das Kind. Eltern werden dann mitunter ohne Anlass aktiv. Sie raten dem Kind etwa, sich seltener zu melden oder sich nicht mit seinen Noten zu brüsten. „Aber Kindheit bedeutet zuallererst, dass ein Kind seine eigenen Erfahrungen machen darf und muss“, erklärt die Psychologin. Wer seine Erfahrungen auf sein Kind übertrage, beschütze es daher nicht, sondern schwäche es. Es spürt dann kein Vertrauen bei den Eltern. Das brauchen Kinder aber, um überhaupt Selbst-Vertrauen entwickeln zu können, erklärt Golz.

Sein Verhalten erforschen

Die Psychologin rät: Fallen Eltern Ähnlichkeiten bei ihrem Kind auf, die sie an sich selbst nicht mögen, sollten sie zunächst überlegen, warum sie das Verhalten oder die Eigenschaft an sich selbst nicht schätzen. Helfen können dabei folgende Fragen:

- Wurde mir das Verhalten als Kind abgewöhnt?
- Wenn ja, von wem und mit welcher Begründung?
- Welche Erlebnisse erinnere ich, die unangenehm waren?
- Wie hätte ich mir gewünscht, dass meine Eltern reagieren?

Sich diese Fragen zu beantworten, erfordert eine gute Portion Reflexion, manchmal ist es auch schmerzhaft. Aber es kann dazu beitragen, dass Sorgen verschwinden. Zum Beispiel, weil man merkt, dass die guten Noten der Tochter Selbstbewusstsein geben und ►

Den Humor von der Mama – den Dickschädel auch?



die Mitschüler von ihr kein Problem damit haben – anders als man es selbst als Kind erlebt hat.

Manchmal hilft auch der Zuflucht-Trick, nach dem Motto: „Ich war als Kind auch so trotzig, schüchtern, impulsiv, vorlaut, aber ich bin trotzdem meinen Weg gegangen.“ Golz rät, nicht das Erlebte auf das Kind zu übertragen, sondern das Vertrauen: „Auch wenn es manchmal schwer war oder ist, schaffe ich es mit dieser Eigenschaft umzugehen; das wird auch meinem Kind gelingen. „Das Vertrauen der Eltern trägt Kinder durch ihr Leben“, sagt die Psychologin.

Von Gefühlen erzählen

Bleiben oder verstärken sich die Sorgen aber, sollten Eltern beim nächsten konkreten Anlass das Gespräch mit dem Kind suchen. Das Schul-Ass wird dann nicht nur gefragt, wie die Mitschüler auf die tolle Note reagiert haben. Mama oder Papa erzählen vielmehr auch

von einem fiesen Kommentar, den sie selbst einmal als Schüler zu hören bekamen und wie es ihnen dabei ging. Oder: Wer denkt, dass sein Kind unter dem ganz-die-Mama-Dickkopf leidet, berichtet nach dem nächsten Zornesanfall, dass man die große Wut im Bauch selbst kennt und wie sich diese anfühlte als man klein war.

„Kinder lieben es, wenn ihre Eltern sich öffnen und erzählen wie sie als Kind waren“, sagt Golz. Sie erleben ihre Eltern dabei auf Augenhöhe. Schon das vertieft die Beziehung. Tickt der Nachwuchs tatsächlich ähnlich, kann er sich verstanden und damit weniger hilflos und allein fühlen. Entscheidend ist, dass das Gespräch – bei aller Ähnlichkeit – nicht im „Ich-weiß-genau-wie-es-dir-geht-Stil“ geführt wird. Immer sollte der Dialog offen sein nach dem Motto „So ging es mir. Wie geht es dir damit?“ Denn: „Kinder neigen dazu, die Sichtweise der Eltern zu übernehmen“, sagt Golz. „Sie müssen erst lernen, sich abzugrenzen.“ Nur

weil ein Kind dickköpfig wie die Mama oder schüchtern wie Papa ist, bedeutet das nicht, dass es sich damit genauso fühlt wie die Eltern.

Keinen Stempel aufdrücken

Und Daniela Golz betont: „Eigenschaften und Verhaltensweisen sind nicht starr.“ Psychologen sprechen deshalb auch ungern von Charakter. Unsere Persönlichkeit verändert sich im Laufe unseres Lebens. Schließlich beeinflussen nicht nur die Gene, wer wir sind, sondern auch Umweltfaktoren wie Erziehung, soziales Umfeld und Erfahrungen spielen eine große Rolle. Wer seinem Kind stets sagt: „Du bist so schüchtern wie ich!“, oder ihm deshalb weniger zutraut, macht es vielleicht erst zu einem schüchternen Menschen. Die Zuschreibung verankert sich im Unbewusstsein. „Die Schublade sollte immer so weit offen bleiben, dass das Kind auch einen ganz anderen Weg gehen kann“, sagt Golz.

Madlen Ottenschlager ■