

Loslassen – und wie soll das bitte gehen?

Ein Blick zurück verhilft manchmal zu mehr Gelassenheit

„Du musst auch mal loslassen!“ Diesen gut gemeinten Ratschlag hat sicher so mancher schon mal gehört. Geholfen hat er vermutlich den wenigsten, denn wie soll das gehen – loslassen?

Loslassen ist ein Prozess, den Eltern und Kinder von Anfang an ganz selbstverständlich durchlaufen, oft in kleinen, fast unbemerkten Schritten. Abstillen, auf noch wackligen Beinen die Welt erobern, alleine essen, in die KITA oder die Schule gehen ... Läuft alles rund, fällt es Eltern leicht, diese Schritte stolz und liebevoll zu begleiten, dem Kind auf seinem Weg in die Welt einen sicheren Rahmen zu bieten und bei kleinen Rückschlägen tröstend zur Seite zu stehen.

Wenn aber Sorge und gutgemeinte elterliche Unterstützung aufeinander treffen, kann die Unbekümmertheit des Loslassens ins Stocken geraten. Gerade Schule und Hausaufgaben sind typische Themen, die sich schnell zu einem hochexplosiven Mienefeld entwickeln können. Da wird geredet, gefordert, gemeckert und verweigert, Türen knallen, Tränen fließen – manchmal auf beiden Seiten. Nur die Hausaufgaben, die sind immer noch nicht gemacht. Spätestens wenn Eltern bei der Ankündigung der nächsten Arbeit selbst nervös werden, ist klar, dass sie mittendrin sind im Schulleben IHRES KINDES.

Und allein diese Erkenntnis ist bereits ein erster Schritt, um (wieder) loslassen zu können. Erst einmal geht es darum, innerlich Klarheit zu schaffen. Was ist meine Aufgabe, meine Rolle in dieser Situation? Und was ist die Aufgabe meines Kindes? Was treibt mich an, in dieser Situation immer wieder nach demselben Muster zu agieren?

Viele Mütter und Väter setzen sich selbst enorm unter Druck, weil sie ihre Kinder optimal fördern und auf das Leben vorbereiten wollen. Aber anstatt sorgenvoll in die Zukunft zu blicken, kann es enorm hilfreich sein, sich einmal gedanklich in die Zukunft zu versetzen – sagen wir mal um 15 oder 20 Jahre – und von dort aus zurück zu blicken. Welche Folgen hatte die Fünf in Mathe in der siebten Klasse für den Lebenslauf? Erinnert sich



Schule und Hausaufgaben sind typische Themen, bei denen es Eltern schwer fällt, die Verantwortung abzugeben.

Foto: Lumina Images/fofolla.com

überhaupt noch jemand daran? Diese veränderte Perspektive kann ein entspannteres und gelasseneres Handeln im Hier und Jetzt ermöglichen.

Eltern können nicht für ihre Kinder zur Schule gehen oder für sie lernen, das können nur die Kinder selbst tun. Kommt die Erfahrung hinzu, dass gutgemeinte Unterstützung oder Ermahnungen in der Vergangenheit eher zu Verweigerung als zu eigenverantwortlichem Lernen geführt haben, dann offenbart sich hier die Grenze direkter elterlicher Einflussnahme. Diese Grenze zu akzeptieren kann viel dazu beitragen, die Eltern-Kind Beziehung zu verbessern und so vielleicht eine Atmosphäre schaffen, in der Verweigerung überflüssig wird. Gleichzeitig führt die klare elterliche Abgrenzung dazu, dass das Kind non-verbal, also ohne langes Reden und Erklären, Schule als ein Thema erlebt, für das es selbst verantwortlich ist und das ihm von seinen Eltern zugetraut wird.

Und dieses Zutrauen ist ein weiterer wichtiger Begleiter auf dem Weg zum Loslassen. Vertrauen sowohl in die eigene Kompetenz als Vater oder Mutter – ohne dabei gleich perfektionistischen Ansprüchen zu unterliegen – als auch in die vielfältigen Fähigkeiten unserer Kinder.

Und wenn dieses Vertrauen momentan zu sehr erschüttert ist? Dann hilft der Blick zurück. Was hat mein Kind schon alles gelernt? Welche Schritte in die Selbständigkeit ist es schon gegangen? Wo habe ich es schon geschafft, ein kleines bisschen loszulassen, und mein Kind voller Stolz beobachtet, wie es seine eigenen Schritte in die Welt setzt.

Loslassen der eigenen Kinder kann gerade für engagierte Eltern zu einer Herausforderung werden. Dann hakt es und der Prozess läuft nicht mehr „still“ im Hintergrund. In diesem Fall können Klarheit in der Situation, Akzeptanz des begrenzten eigenen Einflusses und Vertrauen zu mehr Gelassenheit führen. Damit Loslassen wieder ganz von allein funktioniert.

Nele Borm

Nele Borm ist pädagogisch-psychologische und Paar-Beraterin, Familien-Coach sowie Hospiz- und Trauerbegleiterin in Kiel-Holtenau. www.beratungspraxis-borm.de



Tanzschule Gemind

Und Samstags – wird getanzt!

Ganz Neu: Die „Sonnenkäfer“ (1½- bis 3-Jährige mit Begleitung) tanzen nicht nur in der Woche, sondern mit Mama, Papa oder Oma auch jeden Samstag um 10 Uhr.

Bewegung, Spiel und Tanz mit viel Spaß!

Infos unter www.gemind.de

