

Nein sagen braucht Übung

von Marianne Troost

Es ist wichtig, dass Kinder allmählich Verantwortung für ihr Leben übernehmen und Erfahrungen sammeln, wie sie wichtige Entscheidungen im Umgang mit "gefährlichen Dingen und Situationen" fällen können, um zu erleben, dass es letztlich immer eine Wahl, immer eine Entscheidung ist. Traditionell haben Eltern, vor allem Mütter, die Verantwortung gegenüber ihren Kindern so verstanden, dass sie auch die Regulierung der Verantwortlichkeit der Kinder beinhaltete.

Der alte Witz, in dem die Mutter sagt: „Zieh dir Handschuhe an, mir ist kalt.“ deutet in diese Richtung.

Interessanterweise war man im Glauben, wenn Eltern die persönliche Verantwortung für ihre Kinder übernehmen, werden die Kinder mit etwa 14 Jahren wissen, wie sie damit umzugehen haben. Das ist nicht möglich.

Ihnen fehlt ein langer Lernprozess: Kinder **müssen** „Nein“ sagen dürfen, ohne Angst zu haben, um ihre Grenzen, ihre Bedürfnisse auszudrücken und zu lernen, die Verantwortung für sich zu tragen. Wenn sie das nicht dürfen, fehlt der Schutz, den sie zur Verfügung haben könntenund den beginnen sie schon im Sandkasten zu erwerben oder eben auch nicht.

Ein Beispiel von Jesper Juul:

Lisa sitzt im Sandkasten und backt Sandkuchen.

Das weckt das Interesse von Julius, der ihr Förmchen haben will, doch Lisa gibt es ihm nicht. Julius weint. So ein Kind ist er.

Was soll Lisa tun?

Die rasche, traditionelle Antwort wäre, dass Lisa ihm ihr Förmchen leihen soll, weil Julius sonst traurig ist. Man muss lernen zu teilen, was ja auch stimmt. Dieser Satz kommt den meisten Erwachsenen automatisch über die Lippen.

Doch was soll das eigentlich heißen?

Soll man seinen Mitmenschen immer das geben, wonach sie verlangen, weil sie sonst traurig werden?

Soll die 14-jährige Lisa mit ihrem Freund schlafen, weil er sonst frustriert ist?

Soll ein Jugendlicher an einer Ausbildung festhalten, damit er seinen Vater nicht enttäuscht?

Muss ich, wenn mir gegenüber einer einen Wunsch äußert, ihn erfüllen, weil er sonst leidet?

Ganz so einfach ist das eben nicht. Lisa spielt also mit ihrem Förmchen und spürt, dass Julius traurig ist, weil sie es ihm nicht gibt.

Wir Erwachsenen sollten Lisa eventuell helfen, sich ihrer eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden, um eine Entscheidung zu fällen, für die sie einstehen kann.

Und wenn sie sich für „nein“ entscheidet, anzuerkennen, dass Julius darüber frustriert ist.

Doch in solchen Konfliktsituationen geschieht es oft, dass Erwachsene Mitleid mit dem unglücklichen Kind haben und vom anderen Kind verlangen, dass es dem Mitleid der Erwachsenen Rechnung trägt. Das ist weder gerecht noch empathisch.

Das bedeutet natürlich nicht, dass wir auf die Gefühle der anderen keine Rücksicht nehmen sollen. Aber es ist notwendig, entscheiden zu können, das heißt, „Ja“ und „Nein“ zu einem geäußerten Wunsch sagen zu dürfen, ohne schuldig zu werden - frei zu sein in seiner Entscheidung.

Kinder **müssen** „Nein“ sagen lernen, ohne Angst zu haben. Dazu brauchen sie das Vorbild und die Hilfe der Erwachsenen. Denn schon im Alter von 10 Jahren müssen sie heute sehr wichtige Entscheidungen treffen: über Alkohol, Drogen, [www. was immer du willst.de](http://www.wasimmerduwillst.de), Computerspiele, Pornographie. Denn damit sind sie heute konfrontiert.