



Was tun, wenn Kinder quängeln?

Gestern hatte ich einen doofen Tag. Ich war müde und genervt. Abends wollten meine Kinder nacheinander lauter Dinge von mir und irgendwann rief ich genervt "Ey! Ich hab gerade keinen Bock mehr!"

Meine Tochter guckte mich tadelnd an und meinte: "Mama. Hör auf zu quängeln!"

Uff.

Quängeln, nölen und all das, was - übersteigert - in der Psychologie inzwischen offiziell als Diagnose gestellt werden kann, die ODD (Opposite Defiant Disorder), kann uns tierisch auf die Nerven gehen. Aber was ist das eigentlich?

Quängeln ist

- eine Bitte. Es geht immer, wie bei mir gestern, um die Erfüllung von Bedürfnissen. Und wenn die Bitte die Form des Nerventerrors annimmt, ist sie meist verdammt dringend.
- das Wissen um die Abhängigkeit von anderen. Gerade bei Kindern dürfen wir nie vergessen, dass sie abhängig sind. Ohne unsere Bereitschaft ihnen zu helfen, sind sie verloren. Quängeln ist der Ausdruck dieser Abhängigkeit. Ohne sie gäbe es das Quängeln nicht. Bei Erwachsenen, wie bei mir gestern, ist es oft Ausdruck von gefühlter Abhängigkeit - Opferhaltung ist da das unangenehme Stichwort. Die

Idee, dass ich andere dazu bringen muss, mir zu helfen. Weil ich es selber nicht kann.

- eine Form des Ausdrucks von Aggression. Und das ist eine gute Nachricht. Aggression ist eine wichtige Funktion unserer Seele, um Zustände zu verändern, die wir nicht (mehr) ertragen wollen. Es ist das Wahre unserer Integrität, das Wahrnehmen und Wertschätzen des eigenen Impulses. Es ist frustrierend, wenn wir nicht bekommen, was wir brauchen.
- kein Drama. Auch das ist mir wichtig, zu schreiben. Es gibt oft nur wenige Gründe, die uns abhalten, dem quängelnden Menschen zu helfen. Aber wenn die real sind, sind sie das. Das Quängeln deswegen zu unterdrücken, verschiebt Verantwortung. Es zuzulassen, dass das Leben gerade scheiße ist, ist vollkommen in Ordnung.

Was hilft?

Herausfinden, worum es eigentlich geht. Denn wenn wir das Bedürfnis hinter dem Verhalten besser erfüllen können, braucht unser Gegenüber die Strategie nicht mehr. Geht es um Hunger? Um Bewegung? Um Aufmerksamkeit? Um Autonomie? Es gibt viele Gründe, wichtige Bedürfnisse mit destruktiven Strategien zu verteidigen.

Und: Selbstfürsorge. Quängeln erinnert uns mitunter daran, dass wir verantwortlich sind. Dass unsere Kinder ausgeliefert sind. Und dass wir damit nicht immer so umgehen, wie wir es wollen. Hier lauert die Schuldfrage - geh nicht rein. Nimm deinen Widerstand als Anlass, dir etwas Gutes zu tun. Auch das kann eine Funktion unserer hochsozialen kleinen Begleiter*innen sein: Uns zu zeigen, dass wir etwas brauchen.

Danken wir es ihnen.

Eine grandiose Woche wünsche ich dir!

Deine Ruth