



# Wenn nix mehr geht.

Manchmal hören unsere Kinder gerade dann, wenn wir es brauchen, auf, zu kooperieren. Das ist dann der Moment, wo 'Nun reiß dich doch mal zusammen!' ganz, ganz nahe liegt.

Zwei Blicke helfen: Der auf die Ursachen und der auf die Lösung.

Dann schauen wir mal hin.

## Ursachen

Kooperation ist wie eine Schale mit Wasser. Es muss immer mal was abgeschöpft werden und es muss immer mal was aufgefüllt werden. Gefüllt wird sie mit erfüllten Bedürfnissen: Wertschätzung, Verbindung und Gesehenwerden, aber auch Essen und Schlaf wären einige.

Wenn also die Bereitschaft sinkt, sich kooperativ zu verhalten, hilft es zu schauen, wo diese Schale 'angezapft' wurde oder wo sie nicht ausreichend gefüllt wurde.

Bereitschaft abschöpfen tun z.B. sich wiederholende Zwangssituationen. Ganz oben auf der Hitliste ist hier Schule. Aber auch andauernde Erschöpfungszustände der Eltern, Erkrankungen oder traumatische Erlebnisse, die den Alltag herausfordernder machen als für andere, sind mögliche (dauerhafte) Energieräuber\*innen.

Sie alle führen dazu, dass der Toleranzbereich, in dem wir Verhalten anderer konstruktiv aufnehmen, geringer wird. Das gilt übrigens keineswegs nur für Kinder!

Die andere Ursachenrichtung, dass nämlich die 'Schale' nicht ausreichend aufgefüllt ist, ist oft auf erschöpfte Ressourcen der verantwortlichen Erwachsenen - also von dir - zurückzuführen. Wir selber können nämlich auch erst geben, wenn unsere eigene Schale übertoll ist.

Was raubt dir die Kraft, deinem Kind aufmerksam zuzuhören? Was schraubt euch im Alltag fest und nimmt euch gemeinsame Zeit?

Lösungen

Häufig sind wir spätestens jetzt im strukturellen Thema: Denn in einer kapitalistischen Welt wie dieser sind viele unerfüllte Bedürfnisse deswegen unerfüllt, weil wir unsere Zeit massiv dem Geldverdienen unterordnen. Das ist nicht per se falsch - aber eben auch nicht unbedingt gesund. Hier eine Balance zu finden, ist dann deine Verantwortung.

Was hilft, sind konkrete Inseln: JETZT einen Termin absagen. JETZT das Kind für zwei Wochen beurlauben. Oder, wenn die Umstände gar zu doof sind, konkret auf etwas zuarbeiten.

Deine Lösungen kannst, wie immer, nur du finden. Und ich mag dich ermuntern dabei beide Ebenen zu betrachten: Die Meta-Ebene, in der du allgemein schaust, was strukturell helfen kann, und die konkrete Ebene, in der du JETZT den Putzlappen weglegst und dich in eine Kissenschlacht verwickeln lässt.

Ich wünsche dir eine lebensfrohe Woche!

Deine Ruth