

## Wie du deinem Kindergartenkind helfen kannst, mit seinen Gefühlen umzugehen

Für ein Kindergartenkind ist jeder Tag voller vollkommen neuer Erlebnisse. Das Erlebnis so hoch zu schaukeln, dass du das Gefühl hast, die Wolken zu berühren. Eine neue Eisenbahn, bei der die einzelnen Wagons magnetisch zusammengesteckt werden können. Das tolle Gefühl, wenn man seine Hände und Füße in den Sand eingräbt. Doch leider haben diese faszinierenden neuen Erlebnisse auch eine Kehrseite. So z.B. wenn du dein Kind wieder von der Schaukel herunterholen willst und es das Gefühl hat, nie wieder schaukeln zu können. Wenn dein Kind von einer Biene gestochen wird und es sich fragt, ob der Schmerz, den Rest seines Lebens andauern wird. Wenn du deinem Kind ein Brot mit Käse anstatt mit Salami gibst und das für dein Kind der Untergang der Welt ist.

Wenn du oder ich einen harten Tag haben, haben wir genug Lebenserfahrung, um zu wissen, dass morgen ein neuer Tag kommen wird, der wieder besser sein kann. Kindergartenkinder haben noch nicht die Fähigkeit über den jetzigen Moment hinauszusehen. Ihre Realität sind die jetzigen Gefühle. Das, was sie jetzt fühlen, werden sie in ihrer Realität für den Rest ihres Lebens fühlen.

Wenn du deinem Kind ein Erdbeereis anstatt ein Vanilleeis gekauft hast, kannst

du das nicht wieder rückgängig machen. Doch es gibt ein paar hilfreiche Tipps, wie du deinem Kind helfen kannst, mit seinen Gefühlen umzugehen:

**1. Sei mit deiner Gegenwart für dein Kind wie ein fester und sicherer Anker im Sturm.** Spiele die Gefühle deines Kindes nicht herunter, aber verdramisier sie auch nicht. Sei für dein Kind präsent, während es seine Gefühle durchlebt.

**2. Wenn der Gefühlsausbruch nachgelassen hat, hilf deinem Kind zu verstehen, dass es wieder besser werden wird.** Erinnere dein Kind an eine ähnliche Situation, z.B.: „Weißt du noch, wie du dir am Knie wehgetan hast? Es hat eine Weile wehgetan, doch dann hat es wieder aufgehört und dann hattest du einen ziemlich coolen Kratzer, von dem du allen erzählen konntest.“

**3. Nutze die Möglichkeit, um deinem Kind zu verdeutlichen, dass Gott sich selbst um die kleinen Dinge in unserem Leben sorgt.** In unserer Familie beten wir für brennende Blasen, für das Baby, das gerne Spielzeug wegschnappt und reden mit Gott darüber, wie traurig es war, dass wir heute wegen dem Regen keinen Ausflug machen konnten.

Wir haben eine. Gott, der selbst alle Gefühle durchlebt hat und an den wir uns wenden können, wenn wir mitten in einem Sturm der Gefühle sind.

## Die Wahrheit über Vertrauen

Ich habe einmal meiner zehnjährigen Tochter gesagt, dass ich ihr eine Geschichte schreiben will. Also du musst wissen, ich bin von Beruf Autor und habe schon ein paar Mal von anderen Schriftstellern gelesen, dass sie das für ihr Kind getan haben. Aus Spaß haben sie für ihr Kind eine Geschichte geschrieben und siehe da, ein Harry Potter Buch kam heraus!

Also ich wollte keine Geschichte für meine Tochter schreiben, damit daraus ein Buch wird - sondern einfach, weil es Spaß macht. Doch als ich meiner Tochter davon erzählte, sagte sie zu mir: „Genau! Du wirst zwei Seiten schreiben und dann aufgeben.“ Das war mal einen Schlag ins Gesicht! Wenn es darum geht, einander die Wahrheit zu sagen, gibt es kaum jemanden, der das so direkt kann, wie unsere eigenen Kinder.

Meine Tochter machte mir mit diesen zwei einfachen Sätzen deutlich, dass ich nicht der Beste darin bin, etwas, das ich verspreche zu tun, auch einzuhalten und durchzuziehen. Es ist vielmehr so, dass ich viel mehr Dinge anfangs, als ich zu Ende bringe. Am Anfang bin ich immer voller Enthusiasmus und Begeisterung, doch leider hält das dann nie sehr lange an. Das Problem, das ich hier habe, hat mit Vertrauenswürdigkeit zu tun. Ich denke, wenn es um Vertrauen geht, können wir uns als Eltern drei Dinge merken:

**1. Vertrauen entsteht, wenn aus Worten Taten werden.** Wenn du das tust, was du sagst, baust du Vertrauen auf. Wenn du etwas Gegenteiliges tust, zerstörst du Vertrauen.

**2. Vertrauen ist klein und langsam.** Vertrauen besteht aus Tausend kleinen Taten über einen langen Zeitraum. Vertrauen entsteht Schritt für Schritt, Tag für Tag. Es ist kein einmaliges spektakuläres Ereignis, sondern regelmäßige kleine Taten.

**3. Vertrauen kann wiederhergestellt werden.** Meine Tochter weiß, dass ich sie vom Fußballtraining abholen und sie nicht dort vergessen werde. Sie weiß, dass ich mit ihr Eis essen gehen werde, wenn ich es ihr verspreche. Das, was sie zu mir gesagt hatte, bezog sich vor allem auf mein Durchhaltevermögen in Bezug auf angekündigte Projekte. Doch selbst hier kann ich Vertrauen wiederherstellen.

Letztendlich ist Vertrauen wie ein Kleber, der die Beziehung zwischen dir und deinem Kind zusammenhält. Baue das Vertrauen langsam auf und halte es nicht für selbstverständlich. Und wenn das Vertrauen mal zu Schaden kommt, dann lass dich nicht entmutigen, sondern mach dich daran, es wiederherzustellen. Es ist nicht einfach, Vertrauen aufzubauen, doch es lohnt sich allemal!