



Verzichten können - Warten können – etwas Erwarten können

Tief verwurzelt - liebessatt

Uns spricht das Bild : „Tief verwurzelt“ vom Jugendprojekt von Maria Eisl sehr an. Da ist zu Beginn ein zartes Pflänzchen, so wie unser Kind als Baby. Dieses ganz kleine Pflänzchen sollten wir pflegen und hegen, und auf seine Bedürfnisse durch liebevolles und aufopferungsvolles „Dasein“ eingehen.

Wenn ein Säugling nicht „warten“ muss auf die Stillung seiner Bedürfnisse (Nahrung, Nähe), wird er später fähig sein „warten“ zu lernen. In diesen ersten Monaten müssen wir unser Kind also so richtig „liebessatt“ machen.

Später sind wir herausgefordert auf dem Fundament der bedingungslosen Liebe und Annahme unserem Kind zu helfen, dass es ein tief verwurzelt starkes Bäumchen wird, das durch die Stürme des Lebens nicht so leicht scheitert.

Wasser - Dürre



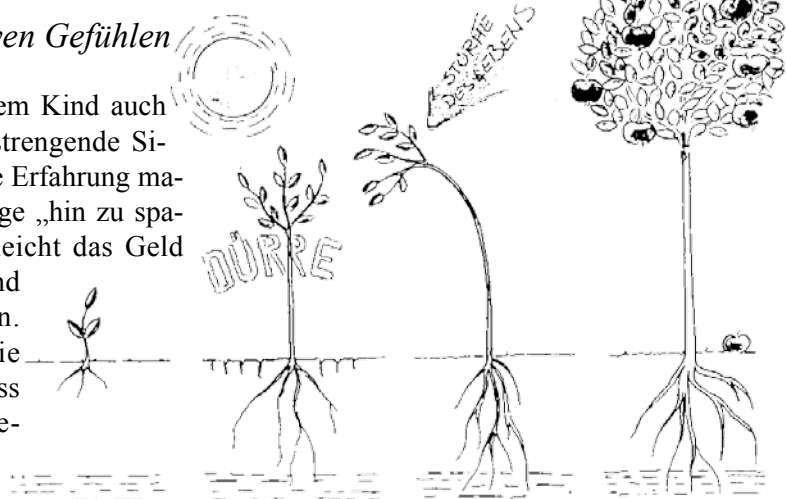
Am linken Bild, wird das langsam zu wachsen beginnende Pflänzchen reichlich begossen. Es bekommt ohne Anstrengung Wasser und ist daher nicht gezwungen in die Tiefe zu wurzeln.

Also: Ein kurzer Anruf des 7jährigen mit seinem hochmodernen Handy genügt und die Mama bringt zum fünften Mal eiligst den vergessenen Handarbeitskoffer in die Schule. Oder der gute selbst gemachte Kuchen ist eigentlich für Samstag bestimmt, aber da der Kleine so bettelt, wird er schon am Freitag angeschnitten u.s.w., - also Situationen, in denen wir unsere Kinder nicht herausfordern.

Im rechten Bild ist das Bäumchen der Sonne und somit einer gewissen „Dürre“ ausgesetzt. Um Wasser zu bekommen, um stark zu werden und um zu wachsen, muss es in die Tiefe wurzeln.

Warten unter positiven Gefühlen

Also, wir muten unserem Kind auch unangenehme oder anstrengende Situationen zu. Es soll die Erfahrung machen z.B auf etwas lange „hin zu sparen“, obwohl wir vielleicht das Geld hätten und es dem Kind sofort kaufen könnten. Oder wir lassen es die Erfahrung machen, dass es etwas gar nicht bekommt, obwohl alle anderen dieses Spielzeug



© 1993 Maria Eisl

haben.

Dabei geht es nicht darum, etwas hartherzig zu fordern, sondern darum, stark und liebevoll zu erklären und mitunter mit unseren Heranwachsenden manchmal bis an die Grenzen der Erschöpfung zu ringen und zu diskutieren.

So erlebt unser Kind, dass es nicht fürchterlich frustriert sein muss, wenn es etwas nicht oder nicht sofort bekommt oder etwas nicht nach seinen Wünschen geht. Es spürt: „Ich halte das aus, ich kann mich kontrollieren, mir geht es gut, obwohl ich meinem Bedürfnis nicht sofort oder gar nicht nachgegeben habe. Es lernt dabei zu warten und zu verzichten unter positiven Gefühlen. Und es wurzelt automatisch in die Tiefe. Es wird reifer und stärker und durchhaltefähiger und lebensfroh. (Zwar vielleicht nicht in der Situation, aber durch solche Situationen.)

Psychologen haben herausgefunden, dass dieses Verzichten unter positiven Gefühlen in späteren Jahren wesentlich schwerer bzw. nur oberflächlich erlernbar ist, wenn diese Frustrationstoleranz nicht schon in der Kindheit erlernt wird. Die Frustrationstoleranz ist die individuelle Fähigkeit, Enttäuschungen auszugleichen oder Bedürfnisse aufzuschieben, ohne dabei in Aggression oder Depression zu verfallen.

Die Dürre gehört zum Leben und macht stark

Neulich kamen zwei Mädchen zu mir, die ganz starken Liebeskummer hatten und fragten mich, was sie denn dagegen tun könnten. Neben einigen Tipps habe ich ihnen gesagt, dass das einfach schwer ist, und dass das „Schwere“ zum Leben gehört. Durch dieses Aushalten des „Schweren“ oder der „Dürre“ - wie auf unserm Bäumchen-Bild - werden sie wieder ein Stück mehr in die Tiefe wurzeln. Und: „Es gibt erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche.“, sagte der bekannte Missionar Walter Trobisch.

Er selber berichtet einmal von einer Wanderung als junger Bursch. Er war mit einigen Burschen und dem Gruppenleiter unterwegs. Sie hatten viel zu wenig zu trinken dabei und kamen nach mehreren Stunden total durstig zu einer Wasserstelle. Und dann tat dieser Gruppenleiter etwas Ungeheuerliches. Er forderte die Burschen heraus, noch eine halbe Stunde mit dem Trinken zu warten. Dies war für ihn eine sehr starke Erfahrung.

Von Pater Kentenich wissen wir, dass er sogar im Konzentrationslager ganz selbstverständlich von seinen winzigen Essensportionen immer wieder etwas abgegeben hat. Er hat sich ständig eingeübt im Herschenken und Verzichten, also in der Liebe. Was für ein Baum.

Wenn unsere Kinder warten und verzichten lernen, leisten wir als Eltern auch einen ganz wichtigen Beitrag zur Sexualerziehung. Denn wenn sie daran gewöhnt sind zu warten und zu verzichten, werden sie es leichter haben mit ihren in den Teenagerjahren aufbrechenden sexuellen Bedürfnissen kontrolliert und schöpferisch umzugehen.

Tun wir das Unsere und beten wir für unsere Kinder, damit sie starke und unerschütterliche „Tiefwurzler“ werden. ☆



Ich will alles!
Arbeitsmaterial

*Es gibt erfülltes
Leben trotz vieler
unerfüllter
Wünsche.*



Ausschnitte aus einem
Vortrag von
Uschi & Helmut
Waismayer,
Familientrainer