



Pädagogische Elternbegleitung

Lesezeit 10 Minuten

5 Tipps, wie das Wochenende mit Deinem Kind klasse wird.

Wir kennen es aus unserem eigenen Alltag: Montag bis Freitag gehen wir einer Beschäftigung nach, haben unsere Alltagsroutine und bereichern unsere Freizeit mit schönen Erlebnissen an. Geht es aber Richtung Wochenende und etwas ganz Besonderes steht an, eben der Besuch bei Deinem Kind, dann steigt nicht nur die Vorfreude, sondern erfahrungsgemäß auch die Erwartungen. Alles wollen wir dann hineinpacken in die komprimierte Zeit. Und immer mit dem Ziel, dass das Kind und Mama oder Papa mit einem glücklichen Lächeln und dem Gefühl eines erfüllten Wochenendes auseinandergehen.

Hier möchte ich Dich gern kurz wachrütteln! Ich kann Dich total verstehen, denn ich kenne das zu gut. Leider muss ich gestehen, dass meine Erwartungen nicht immer erfüllt wurden. Deine? Und dann war nichts mit dem Lächeln am Ende und ich bin gefrustet heimgefahren.

Die gute Nachricht: Das muss nicht sein! Und ich verrate Dir wie!

1. Enttäuschungen entlarven als das, was sie sind: Ent-Täuschungen

Wenn wir uns enttäuscht fühlen, dann haben wir oft das Gefühl, dass der andere uns in dieses Gefühl gebracht hat. Das macht uns noch trauriger oder ärgert uns und das bittere Gefühl bleibt.

Ich lade Dich ein, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen: Du hast das Bild in Deinem Kopf, dass Du mit deiner Tochter an diesem Umgangswochenende schwimmen gehst. Ihr planscht im Wasser, sie genießt tauchen, springen, rutschen und Du bringst sie zufrieden und glücklich wieder nach Hause.

Es zeigt sich aber am Wochenende, dass Deine Tochter keine Lust auf Wasser hat. Sie war gestern schon schwimmen und eigentlich wollte sie zu ihrer Freundin. Die Laune bleibt mies und Du bringst sie gefrustet heim. Du bist enttäuscht. Du fühlst Dich schlecht. Alles hätte anders laufen sollen.

Dabei entsteht dieses Gefühl durch nichts anderes als schlicht durch die Tatsache, dass deine Täuschung entlarvt wurde. Du hast Dich täuschen lassen durch Dein kreierte Bild. Und nun wurdest Du ent-täuscht. Mehr ist es nicht. Du darfst also Deine Traurigkeit oder Deinen Ärger dieser Ent-täuschung zuschreiben, jedoch nicht der Situation an sich oder gar Deinem Kind. Entweder hast Du künftig keine Erwartungen mehr oder du erkennst einfach, dass du Dich eben getäuscht hast.

2. Co-Creation: Aktivitäten für das Besuchswochenende gemeinsam kreieren

Bist Du meist derjenige, der sich Gedanken macht, was Du mit Deinem Kind am Umgangswochenende unternehmen möchtest? Na klar, du möchtest möglichst viel bieten und schließlich bist du hochmotiviert! Erst recht, wenn sich der Kontakt zu deinem Kind auf das Besuchswochenende beschränkt. Du machst dir viele Gedanken darüber, was Deinem Kind Spaß machen könnte, ob das Wetter passt und wie so wenig wie möglich Langeweile entstehen könnte. Stimmt's?

Je nach Alter Deines Kindes macht es Sinn, sich kurzfristig telefonisch oder per Messenger auszutauschen, was Dein Kind für Ideen hat. Glaube mir, Kinder haben viele Einfälle, wenn sie die Möglichkeit haben, diese zu äußern. Haben sie sich aber erst einmal an Dein durchdachtes Wochenendprogramm gewöhnt, wird es schwieriger, sie wieder zur Co-Kreation zu ermutigen.

Bleibt also im Austausch! Entwickelt gemeinsame Ideen, bis es für euch beide stimmig ist. Dabei unterstützt du übrigens Dein Kind, seine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern. Dies wiederum hat positive Auswirkungen auf seine emotionale und soziale Entwicklung.

3. Don't think too big oder weniger ist mehr

Unsere Welt bietet inzwischen immens viel Möglichkeiten an Unternehmungen: Von Trampolinhallen über Indoor-Minigolf, Spielzentren, 4 DX Kino bis hin zu den Laserhallen und weiteren Entertainmentlocations. Schon Kinder ab dem 3. oder 4. Lebensjahr werden oft mit zu vielen Reizen konfrontiert, die sie am Ende müde oder gar aggressiv machen. Umgangsberechtigte Eltern meinen es gut oder wissen es nicht besser: Je jünger das Kind, desto weniger Intensivreize braucht es von außen.

(Klein-)Kinder können in der Natur so viel erleben. Plane einen Ausflug in den Park, an den See, an den Fluss, in den Wald, in die Berge. Baut einen Unterschlupf aus Ästen, eine Burg aus Sand oder einen Schneemann. Beobachtet die Insekten auf der Wiese oder die Vögel mit dem Fernglas am Weiher. Sucht Holz für ein Lagerfeuer oder einen Trampelpfad, der durch

unbekannte Gefilde führt. Vielleicht wirst Du jetzt sagen: „*Mein Kind interessiert sich leider nur für die virtuelle Welt und langweilt sich draußen.*“ Lass nicht locker! Geht los! Erfahrungsgemäß gefällt es den Kids im Verlauf dann eben doch, auch wenn sie anfangs am Motzen waren.

4. Erlebnisse entstehen durch Beziehung

Egal was du mit Deinem Kind unternimmst, es kommt nicht darauf an, was Du ihm bietest. Jede Aktivität wird erst dann zu einem gemeinsamen Erlebnis, wenn Du wirklich präsent bist. Wie oft sehe ich Väter oder Mütter, deren Kinder die Welt voller Freude entdecken, aber sie bekommen es gar nicht mit. Sie starren in ihr Handy und verpassen die neugierigen Augen und die vorsichtigen Schritte.

Sei also da! Beobachte Dein Kind. Leite es an und lass es selbst probieren. Schau ihm zu. Lobe es. Macht Quatsch miteinander und nehmt euch so oft wie möglich in den Arm. Auch wenn du dann später von Deinem Kind wieder räumlich getrennt bist, wird es sich genau an diese Erlebnisse erinnern und wissen, dass du ein wichtiger Teil in seinem Leben bist. Menschen denken in Bildern. Sei Deinem Kind ein aktiver Papa oder eine aktive Mama.

5. Man muss gehen, um wieder zu kommen

Die Verabschiedung nach einer intensiven Zeit des Wiedersehens schmerzt oftmals. Die meisten Menschen mögen keine Abschiede. Dein Kind wieder in die Lebenswelt des anderen Elternteils zu übergeben, kann sehr traurig machen. Falls du zu den Papas und Mamas gehörst, die sich von ihrem Kind nicht trennen können, sich an es klammern und nicht aufhören „*Tschüss*“ zu sagen, wirst Du mit hoher Wahrscheinlichkeit in einem niedergeschmetterten oder gar hilflosen Zustand den Heimweg antreten. Deinem Kind wird es dabei auch nicht bessergehen, denn der Übergang zwischen Papa und Mama ist für Trennungskinder schon schwierig genug und wird durch lange Abschiedsszenen weiterhin erschwert. Probiere doch stattdessen das: Ein Abschiedsritual hilft deinem Kind und Dir sich auf den Moment des Wechsels vorzubereiten. Ihr könntet z. B. vor dem Abschied gemeinsam ein Lied singen oder Du kannst Deinem Kind eine kleine Zeichnung von Dir mitgeben, die es erst zu Hause anschauen darf. Vielleicht dichtet ihr zusammen einen Abschiedsvers, den ihr euch jeweils abwechselnd aufsagt. Es gibt viele Möglichkeiten! Wichtig ist, dass Du das Ritual kurzhältst und Dich mit der inneren Haltung „*Ich gehe, um wieder zu kommen*“ liebevoll von Deinem Kind lösen kannst.

Sorge gut für Dich. Du bist es wert.

Und Dein Kind braucht einen gestärkten Papa und eine gestärkte Mama.

Dein Team von *Die Familienhandwerker*