

# Reinigende Gewitter müssen erlaubt sein

*Wer zu hohe Ansprüche stellt an innerfamiliäre Harmonie, blockiert letztlich die Lebendigkeit*

**F**rage: Ich leide sehr unter dem Verhalten unserer 14-jährigen Tochter. Wird etwa im Urlaub ein Wunsch von ihr nicht berücksichtigt, so macht sie sofort ein langes Gesicht, zieht sich zurück und straft uns mit Schweigen. In anderen Situationen ist sie extrem verletzlich, weint ganz schnell, so dass ich schon ein schlechtes Gewissen bekomme. Aber sie lässt auch dann nicht mit sich reden. Ich bemühe mich immer wieder um Harmonie und bin ganz frustriert, dass das nicht gelingt. Sorgen mache ich mir auch um meinen Mann, der herzkrank ist und ebenfalls sehr unter den Reaktionen unserer Tochter leidet.

**A**ntwort: Ich kann gut nachvollziehen, dass ein solches Verhalten für Sie, die viel Wert auf Harmonie legt, sehr schwierig ist. Aber könnte es sein, dass Sie -

mitbedingt vielleicht auch durch die gesundheitlichen Probleme Ihres Mannes - zu viel Wert auf Harmonie in der Familie legen? Nicht wenige Familien leiden meiner Erfahrung unter so einem zu hohen Anspruch. Damit blockieren sie die Chance, lebendig miteinander zu lernen, dass Enttäuschungen, dass der andere nicht so will, wie ich das möchte, zum Leben dazugehören. Besteht ein Verbot, wütend zu sein, zornig zu sein, dann wird der Ausdruck sol-

cher normalen Gefühle behindert und kann zu einem „Eingeschnapptsein“ führen. Das würde dazu passen, dass Ihre Tochter sich ins Schweigen zurückzieht.

In Beratungsgesprächen zitiere ich gerne den Satz „Der Ärger ist als Gewitter, nicht als Dauerregen gedacht. Er soll die Luft reinigen und nicht die Ernte verderben“. Im

nicht gleichzeitig zufriedengestellt werden können. Die Suche nach fairen Lösungen braucht die Mitarbeit und Bewegung aller Beteiligten. Wie lange ein Kind allerdings braucht, um aus der Schmollecke herauszukommen, ist sehr unterschiedlich - hier ist viel Respekt vor seinem jeweiligen Temperament und seinem eigenen Tempo gefordert.

Nicht selten, besonders wenn wie bei Ihnen auch zusätzliche Belastungen wie Krankheiten hinzukommen, entsteht ein Teufelskreis von Empfindlichkeiten. Tatsächlich ist in der Pubertät die Kunst gefordert, „einen Kaktus zu umarmen“.

Schön wäre es daher, wenn Sie ein bisschen üben könnten, über sich selber zu lachen und darüber, wie das eben manchmal auch schief geht. Wenn sich alle miteinander als Lernende sehen

können, wo das Fehlermachen nun einmal dazugehört, kann dies das Leben leichter machen.

Ermutigend ist darüber hinaus, wenn Sie sich auch merken und aussprechen, was gut gelaufen ist im Miteinander. Manchmal sollte man ganz bewusst an so etwas erinnern. Gegen die eigene Empfindlichkeit braucht es nämlich auch den Stolz und das Selbstbewusstsein, etwas geschafft zu haben. Beim Käse machen ja schließlich auch nicht die Löcher satt.

WALTER DRESER



„Der Ärger ist als Gewitter, nicht als Dauerregen gedacht. Er soll die Luft reinigen und nicht die Ernte verderben.“  
(Foto: Falk Blümel/pixelio.de)

Miteinander muss es auch Zorn, Wut und Explosion geben als Verdeutlichung, wo man unzufrieden ist, wo vielleicht eine Grenze überschritten worden ist. Erst wenn dies deutlich ist, kann man verhandeln und klären, was unter diesen Umständen geht und was nicht. Es könnte gut sein, dass Ihre Tochter Ermutigung braucht, ihren Ärger offen ausdrücken zu dürfen.

Eltern haben aufgrund ihrer Verantwortung und ihrer Erfahrung Position zu beziehen. Einerseits müssen sie dazu auch den Mut haben, andererseits gilt es, den Kindern zuzuhören, damit diese sich auch verstanden fühlen, wobei Verstehen ja nicht gleichbedeutend mit Zustimmung ist.

Was kann in einer solchen Situation wie der Ihren ein Ausweg sein? Zunächst einmal ist, glaube ich, Folgendes wichtig: Drücken Sie Ihrer Tochter gegenüber aus, dass Sie verstehen, dass sie enttäuscht ist und dass das auch ein sehr schwieriges Gefühl ist, bei dem sie auch ihrem Ärger Luft machen darf. Allerdings sollten Sie auch gleich zum Ausdruck bringen, dass bei Konflikten nicht immer alle und vor allem

## INFO

Haben Sie auch eine Frage an unser Beratungsteam? Dann schreiben Sie an die Kirchenzeitung für das Erzbistum Köln, Stichwort: Beratung, Ursulaplatz 1, 50668 Köln, schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „Beratung“ an die Adresse [redaktion@kirchenzeitung-koeln.de](mailto:redaktion@kirchenzeitung-koeln.de) oder besuchen Sie die Ehe- und Familienberatung des Erzbistums Köln im Internet.

➤ [www.efl-beratung.org](http://www.efl-beratung.org)



Unser Autor, Diplom-Psychologe und psychologischer Psychotherapeut Walter Dreser, leitet die Erziehungsberatungsstelle in Erftstadt-Lechenich, die zu erreichen ist unter Telefon (0 22 35) 60 92 oder per E-Mail an [info@eb-erftstadt.de](mailto:info@eb-erftstadt.de).