

Was brauchen Kinder und Jugendliche, dass sie psychisch reifen können?

Ich lasse hier bewusst das Kind sprechen, welches ich durch die Reflexion meiner eigenen Geschichte und meiner Erfahrung als Therapeutin, damals am liebsten gesagt hätte, wenn ich das Bewusstsein von heute gehabt hätte, um den Eltern und Erwachsenen zu sagen, was ich wirklich gebraucht hätte ...

- Ich fühle mich geliebt, wenn ich fühlen kann, dass du mich fühlst. Es reicht nicht, wenn du das Gefühl hast, dass du mich liebst. Ich muss es selbst spüren!
- Sprich mir meine Gefühle und Wahrnehmungen nicht ab, sonst kann ich mich selbst nicht kennen und mir selbst nicht vertrauen lernen.
- Ich will alle meine Gefühle zeigen dürfen, weil ich nur durch Erleben und Erfahrung psychisch und mental reifer werden kann.
- Es hilft mir, wenn ich weiss, dass die Eltern sich für ihre eigenen Probleme Hilfe holen und diese nicht auf mich projizieren.
- Wenn ich Verhaltensstörungen zeige, möchte ich Eltern und Lehrpersonen fragen, wie gut, dass sie mit sich selbst in Kontakt sind. Ich wünsche mir nämlich Erwachsene, welche echt und authentisch sind, weil ich von ihnen lernen möchte. Wenn sie mir aber etwas Unechtes vorleben, verzerrt sich meine Wahrnehmung und mein Gefühlserleben ist verwirrt.
- Tue nichts für mich, was ich selbst tun kann. Sonst werde ich mich von dir verwöhnen lassen und ich werde nie wirklich meine Fähigkeit kennen lernen, Schwierigkeiten zu überwinden.
- Ich brauche Eltern und Lehrpersonen, die mich wirklich als Kind oder als Jugendlichen sehen und nicht wie ein Partner oder eine Partnerin behandeln, ich will ausprobieren und üben dürfen und nicht überschätzt werden.
- Sei nicht inkonsequent. Das verwirrt mich. Ich werde sonst umso mehr versuchen, meinen Willen durchzusetzen und kann die Erwachsenen mit ihren aufgestellten Regeln nicht mehr ernst nehmen.
- Falle nicht auf meine Provokationen herein. Ich will spüren, ob du mich trotzdem liebst und dich getraust, mir klare Grenzen zu setzen.
- Versuche nicht während dem ich aufgeregt oder wütend bin, mit mir zu sprechen. Meine Ohren können in dieser Verfassung nicht zuhören. Sprich später mit mir.
- Gib mir nicht das Gefühl, dass Fehler Sünden sind. Ich muss lernen, Fehler zu machen, ohne mich zu verurteilen und abzuwerten.
- Nörgele nicht ständig an mir herum. Wenn du es tust, muss ich mich davor schützen, indem ich einfach nicht zuhöre, wenn du mit mir sprichst.
- Verhänge nicht sinnlose Strafen, wenn ich Dummheiten gemacht habe. Lass logische Folgen wirken. Ich will aus eigener Erfahrung lernen.
- Glaube nicht, dass es unter deiner Würde ist, dich zu entschuldigen, wenn dir als Erwachsener Fehler unterlaufen. Eine ehrliche Entschuldigung macht dich glaubwürdig.
- Mach dir keine Sorgen, wenn du nicht allzu viel Zeit für mich hast. Es kommt viel mehr darauf an, wie wir die Zeit, die du hast, miteinander verbringen.
- Vergiss nicht, dass ich gerne Dinge ausprobiere. Ich lerne mehr aus eigenen Erfahrungen als von Ermahnungen.
- Beachte meine Wehwehchen nicht ständig, denn ich könnte mit der Zeit mehr Aufmerksamkeit wollen und Vorteile in der Krankheit sehen.
- Wenn ich Schmerzen fühle, kann ich oft nicht anders, als ihn auch zeigen. Hilf mir, dass ich meinen emotionalen Schmerz nicht verleugnen muss. Ich habe aber auch Angst, wenn ich meinen Schmerz, meine Angst, meine Wut, meine Eifersucht ... zeige, dass du mich deswegen ablehnst und ich dann deine Liebe verliere – und das wäre sehr schlimm für mich.
- Gib mir keine Etikette, sonst werde ich mit der Zeit daran glauben und diese sogar als Entschuldigung für mein Verhalten benutzen.
- Vertraue mir immer wieder neu, auch wenn ich dich enttäuscht habe.
- ertappe mich, wenn ich etwas Gutes tue und nicht nur wenn ich Mist baue.

Das schönste Geschenk, das ihr mir machen könnt: Lasst euch auf mich ein, hört mir wirklich zu. Auf diese Weise können wir alle nur von einander lernen und gewinnen.