

Für den Kühlschrank

Vorher

Hat dein Kind gegessen? Ist es müde? Steht gleich ein Abschied an, vom Spiel, vom Spielplatz, vom Bildschirm? War der Tag schon voll? Vieles fängt hier an. Manchmal ist das Klügste, etwas wegzulassen.

Mittendrin

Erst die Sicherheit. Was heiß oder gefährlich ist, kommt weg. Wer haut, wird aufgehalten: „Ich lasse nicht zu, dass du haust. Ich bleibe bei dir.“

Dann du. Ein Atemzug. Du musst nicht ruhig sein, ruhiger als dein Kind reicht.

Wenig Worte. „Du wolltest ... Ich bin da.“

Bleiben, nicht gewinnen. Die Grenze bleibt, das Gefühl darf sein.

Zu zweit: Wer dran ist, bleibt dran, außer bei Gefahr. Der andere fragt leise: „Brauchst du mich?“

Allein mit zweien: zuerst das Kind, das in Gefahr ist. Das andere hört: „Ich bin gleich bei dir.“

Danach

Wieder zusammenkommen: ein Arm, ein Glas Wasser, gemeinsam aufräumen. Reden kommt später, kurz.

Wenn du laut warst: zurückkommen und sagen, was war, ohne Aber: „Das war zu laut. Es tut mir leid.“

Du musst die Wut nicht kleiner machen. Du musst nur größer bleiben als sie.

Notruf: Österreich 144 · Deutschland 112 · Schweiz 144 · in allen drei Ländern auch 112