

ALEXANDRA KARR-MENG



WENIGER
SCHIMPFEN,
WENIGER
SCHREIEN

MIT
COOL-DOWN-
STRATEGIEN

Wutausbrüche vermeiden, liebevoll erziehen
Wie du als Mama gelassen bleibst

humboldt

ALEXANDRA KARR-MENG

**WENIGER
SCHIMPFEN,
WENIGER
SCHREIEN**

Wutausbrüche vermeiden, liebevoll erziehen
Wie du als Mama gelassen bleibst

INHALT

Du machst einen guten Job

6

Erziehung ohne Schreien – Wie soll das funktionieren?

11

Emotionen – das Salz in der Suppe des Familienlebens	12
Achte darauf, dass es auch dir gutgeht	16
Lass dir in der Erziehung nicht zu viel reinreden	17
Was wichtig ist – Werte in deiner Familie	20
Ein Kompromiss bringt dich oft weiter	22
Geh mit deinem Kind deinen eigenen Weg	24
Die Normen der Anderen müssen nicht deine sein	27
Erzieh dein Kind auf Augenhöhe	30
Freiraum mit einem vernünftigen Rahmen	31
Werde zum Bedürfnisdetektiv	33
Mein Wunsch + dein Wunsch = Kompromiss	34

Was Prägt dich? – Deine inneren Überzeugungen

37

Finde heraus, was dich prägt	38
So entstehen innere Überzeugungen	38
Der Einfluss der Glaubenssätze auf uns	40
Positive Botschaften stärken dein Kind	42
Wirf inneren Ballast ab und verändere negative Glaubenssätze ...	44
Weg damit – Das Vier-Schritte-Programm	45
1. Spüre die Glaubenssätze auf, die dich einschränken	45
2. Löse deine negativen Glaubenssätze auf	46
3. Formuliere neue Glaubenssätze	47
4. Verankere die neuen Glaubenssätze	47
Glaubenssätze, die du weitergeben willst	48
Meine Glaubenssätze sind nicht die meines Kindes	50

Was bringt dich auf die Palme? 52

Deine wunden Punkte	52
Reaktionen aus der Urzeit	56
Negative Gefühle füllen deinen Emotionsspeicher	58
Lass das Fass nicht überlaufen	61
Leere deinen Emotionsspeicher	62
So wirst du deine negativen Gefühle los	62

Gelassen und entspannt – Wie gelingt Dir das? 65

Ich bin okay, du bist okay – Akzeptiere dich selbst und die Anderen	66
Eine Familie braucht Rituale	69
Mögliche Familienrituale	70
So kannst du Gewohnheiten verändern	73

Schritt für Schritt – So erreichst du dein Ziel 75

Finde die Stolpersteine im Familienalltag	76
Setze dir vernünftige Ziele	77

Alltag ohne Schimpfen – Hilfe aus dem echten Leben 81

Nun mach schon, wir müssen los – Gutes Zeitmanagement in der Familie	84
Spielen statt anziehen	84
Zeitplan ade	87
Von einem Termin zum nächsten	89
Immer diese Hausaufgaben – Endlich stressfrei zuhause lernen ...	91
Jetzt trödel nicht herum!	92
Deine Schwester schafft das doch auch!	94
Mama, du kannst nicht rechnen!	97

Na dann Mahlzeit – Problemlösungen fürs Essen	99
Das schmeckt mir nicht!	100
Zirkus am Esstisch	102
Entertainment zum Essen	105
Guten Abend, gute Nacht – Entspannt ins Bett gehen, ruhig schlafen	107
Allein im Bett macht Angst	108
Ein stressiger Sandmännchenjob	110
Pipi, Durst und Monster	112
Was für ein Chaos – Erfolgreich Ordnung schaffen	114
Designercouchtisch trifft Bauklötze	115
Chaos im Kinderzimmer	117
Mama macht's ja!	119
Schalt jetzt dieses Ding aus – Medien kindgerecht nutzen	122
Immer vor der Glotze	123
Generation Tablet	125
Alle haben ein Handy, nur ich nicht!	128
Was sich liebt, das neckt sich – Geschwisterstreit effektiv schlichten	131
Du bist doof, mit dir kann man nicht spielen!	131
Können wir das Baby wieder umtauschen?	134
Ich war's nicht!	135
Du bist doof, du Blödmann – Emotionale Ausbrüche abfedern	137
Tu bloß meiner Puppe nicht weh!	137
Steine schmeißen macht Spaß	140
Oma, hör auf!	143

Cool down – Komm mal zur Ruhe	147
Mach dein Ding	149
Der gesunde Egoismus	150
Erkenne deine Bedürfnisse	152
Achtsamkeit im Alltag	153
Kinder sind Achtsamkeits-Vorbilder	154
Verlorene Achtsamkeit wiederfinden	156
Bewusst und mit allen Sinnen erleben	156
Nimm dich wahr	157
Ein achtsamer Spaziergang	158
Achtsam essen	159
Kraftquelle Atem – Entspannung garantiert	160
Das kleine ABC des Atmens	161
Raus aus dem Gedankenkarussell	164
Wie man in den Wald hineinruft ...	167
Richtig Zuhören	167
Wertschätzende Botschaften senden	170
Ich-Botschaften und Du-Botschaften	171
Et kütt wie et kütt ...	174
Fehler passieren, ist doch nicht schlimm	175
Sei nachsichtig – mit dir und den Anderen	176
Hab Vertrauen und sei Vorbild	178
Geh mit gutem Beispiel voran	180
Freude und Humor – die Stützpfiler des Familienlebens	182
Lach mal wieder	182
Viel Erfolg auf deinem Weg	185
Anhang	188

DU MACHST EINEN GUTEN JOB

Zuallererst muss hier Zeit für ein dickes Lob sein – dafür, was du und andere Eltern bei der Erziehung tagtäglich leisten. Doch in jedem Familiengetriebe knirscht es ab und an auch mal. In solchen Fällen hilft dir dieses Buch, den Sand daraus zu entfernen, damit es wieder runder läuft.

Da ich selbst Mutter bin und weiß, wie anstrengend das Elternsein manchmal sein kann, ziehe ich den Hut vor dir: Du stellst dich täglich der Aufgabe, dein Kind liebevoll, achtsam und respektvoll zu erziehen. Du versuchst, deinen Stress im Zaum zu halten, geduldig zu sein, deinem Kind genügend Raum zu lassen, sich zu entfalten, es verantwortungsvoll auf dem Weg ins Leben zu begleiten. Oftmals stehst du im Leben, wie der sprichwörtliche Fels in der Brandung. Deshalb ist hier Lob gerechtfertigt: Du machst einen tollen Job!

Doch allzu häufig gibt es Probleme, und dann wird es schwierig, gelassen und geduldig zu bleiben. Die Nerven gehen mit dir durch und du schimpfst, weil du dir nicht anders zu helfen weißt. In solchen Fällen kann dir dieses Buch weiterhelfen. Es wird dir neue Blickwinkel auf euren Familienalltag ermöglichen und dir einen Einblick in die Sichtweise deines Kindes geben. Es enthält jede Menge Beispiele zu stressigen Situationen und bietet verschiedene Lösungsmöglichkeiten dazu an. Dadurch wird sich dein Familienleben verändern.

2018 ist mein erster Ratgeber „Kinder achtsam erziehen“ erschienen. Seit dieser Zeit habe ich viele Gespräche darüber geführt und zahlreiche Coachings, Vorträge und Seminare zu diesem Thema gehalten. Und dabei habe ich immer wieder gemerkt: Wir Eltern sitzen alle im gleichen Boot.

Wir erleben jeden Tag wunderschöne, glückliche und liebevolle Momente mit unseren Kindern, kämpfen aber auch täglich mit ähnlichen Problemen. Im einen Moment sind sie verschmust, aufmerksam, wissbegierig, wollen kuscheln oder lachen mit uns, lernen Neues und bringen viel Freude in unser Leben. Doch im nächsten Moment verwandeln sie sich scheinbar in einen Wirbelwind, der über uns hinwegfegt, uns herausfordert und uns an unsere Grenzen bringt. Häufig halten sie uns auch den Spiegel vor und legen den Finger in die Wunden unserer eigenen Fehler und Schwächen. Eltern zu sein, ist nicht immer leicht.

Denn wir werden ja auch nicht wirklich darauf vorbereitet, obwohl es ansonsten für alles Kurse und Prüfungen gibt. Ein Auto darf man erst fahren, wenn man den Führerschein gemacht hat. In die Elternrolle wachsen wir erst allmählich hinein. Wir probieren aus, üben, machen Fehler, lernen und geben unser Bestes. Da helfen auch die Geburtsvorbereitungskurse in trauter Runde nicht wirklich weiter.

Es ist nicht immer leicht, das eigene Leben und das der Familie unter einen Hut zu bekommen. Wir haben oft hohe Ansprüche an uns, wollen unsere Kinder bestmöglich unterstützen und ihnen jede Chance geben, stellen dabei aber unsere eigenen Wünsche hinten an. Wenn wir aber selbst am Limit sind und uns ständig für die Familie aufopfern, halten wir das nicht lange durch. Wir sind unzufrieden, genervt und werden dann auch mal ungehalten und schimpfen. Das ist uns allen schon mehr als einmal passiert, obwohl wir gute Eltern sind. Wir dürfen allerdings auch einmal an uns denken, das ist wichtig und zwingend notwendig, wenn wir unsere Kinder liebevoll und gelassen erziehen möchten. Ich nenne das immer „gesunden Egoismus“. Er hilft uns dabei, die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse der anderen kennenzulernen und in eine Balance zu bringen. Das ist eine wichtige Erkenntnis und eine Herausforderung zugleich.

Noch einige Worte zu mir: Ich bin verheiratet, Mutter eines Sohnes, Coach, Beraterin, Trainerin und habe täglich Kontakt mit Menschen, die unterschiedliche Bedürfnisse haben. Sie bringen sich ein

und möchten etwas verändern. Sie wollen Konflikte lösen, ein entspanntes Leben führen, sich beruflich entwickeln ohne die Familie zu vernachlässigen, ihre Kinder fördern ...

So individuell wie diese Menschen sind auch ihre Probleme im Alltag. Für mich ist es eine spannende Aufgabe, sie auf ihrem Weg zu begleiten. Es ist schön zu sehen, wie viel Potenzial in jedem Einzelnen steckt. Und oft sind es nur kleine Veränderungen in ihrem Leben, die eine große Wirkung haben.

Das gelingt dir auch, du musst allerdings bei dir selbst anfangen. Wir können andere nicht verändern und nicht erwarten, dass sie sich für uns verändern. Als Eltern sind wir Vorbild für unsere Kinder, sie lernen von uns, kopieren unser Verhalten und sprechen die gleiche Sprache wie wir. Wenn wir uns verändern, nimmt unser Kind dies wahr und passt sich uns unbewusst an. Schaffen wir es, an der richtigen Schraube zu drehen, wird das Familienleben deutlich entspannter. Wir haben es in der Hand, die Lösung schlummert in uns.

Ich habe in meinen Coachings Beispiele für problematische Situationen gesammelt, die ich anonymisiert in diesem Buch verwende. Du findest dich bestimmt in dem einen oder anderen Fall wieder und denkst: „Das ist ja genau wie bei uns zu Hause.“

Du siehst also, du bist nicht allein. Das zu erkennen, ist selbst für mich immer wieder beruhigend. Uns geht es allen ähnlich und es gibt viele Wege, die zu einem harmonischen Familienleben führen. Diese will ich dir in diesem Buch zeigen.

Im ersten Teil geht es zunächst einmal um dich. Du lernst dich selbst besser kennen, entdeckst deine wunden Punkte und kannst herausfinden, wann und warum du in die Luft gehst. Du erfährst auch, wie du schnell wieder gelassen werden kannst und wie du unnötigen Stress vermeidest, um den Alltag mit deinem Kind entspannt zu erleben.

Im zweiten Teil geht es um Probleme im Alltag. Anhand von Beispielen, die wir alle schon mal erlebt haben, zeige ich dir, was das Schwierige in dieser Situation ist, wo der Grund für das Problem liegen könnte und was du konkret tun kannst, damit die Situation nicht eskaliert. Und da wir alle unterschiedlich sind, werde ich dir verschiedene Handlungsmöglichkeiten anbieten. Denn was in der einen Familie super funktioniert, passt für die andere überhaupt nicht. Du kannst also den Lösungsweg auswählen, der für dich und deine Familie am besten passt. Oder sei kreativ und entwickle daraus eigene Strategien.

Im dritten Teil zeige ich Dir verschiedene Cool-Down-Strategien, die dich zur Ruhe kommen lassen. Diese werden dich in fordernden Situationen entlasten und unterstützen.

Viel Freude auf deinem Weg, dein Kind liebevoll, wertschätzend und gelassen zu erziehen.

Herzliche Grüße

Alexandra Karr-Meng

ERZIEHUNG OHNE SCHREIEN – WIE SOLL DAS FUNKTIONIEREN?

Eine gute Frage, die du wahrscheinlich nicht so einfach beantworten kannst. Denn Schreien und Schimpfen sind für viele von uns normal, sind es doch Zeichen für einen Ausbruch unserer Gefühle – und Emotionen gehören schließlich zu unserem Leben.

Ich zeige dir, wie es besser geht.

Manchmal sind unsere Tage extrem anstrengend, wir sind ausgelaugt und müde und sehnen uns nach einem ruhigen Tagesabschluss. Doch wenn es dann anders kommt, als wir es uns wünschen, wenn Hektik ausbricht und plötzlich Chaos herrscht, sind auch die entspanntesten Eltern einmal mit ihrer Geduld am Ende und reagieren über. Dann fragen wir uns, was in unserer Familie falsch läuft und was wir besser machen könnten.

Emotionen – das Salz in der Suppe des Familienlebens

Das perfekte Familienglück: Der Tag beginnt, die Kinder hüpfen fröhlich aus dem Bett, ziehen sich freiwillig an, putzen artig die Zähne und waschen sich. Beim Frühstück wird nicht gemeckert und gekleckert, die Kinder warten schon am Auto, damit ihr pünktlich losfahren könnt. Sie sind gut gelaunt, strahlen und können es gar nicht erwarten, endlich in die Kita und die Schule zu kommen. Auch nachmittags hören sie aufs Wort, tun alles, was du von ihnen erwartest, geben keine Widerworte, ignorieren deine Rufe zum Abendessen nicht, quengeln nicht, weil sie ins Bett müssen, schlafen auch sofort friedlich ein und natürlich die Nacht durch. Ein utopischer Traum, oder?

Natürlich wünschen wir uns, dass der Alltag reibungslos verläuft und weniger an unseren Kräften zehrt. Aber wäre das oben beschriebene Familienglück auf Dauer tatsächlich erstrebenswert? Wohl eher nicht. Es sind doch die Gefühle, die unser Familienleben ausmachen. Neben den schönen Emotionen wie Freude, Glück, Liebe, machen auch die negativen wie Wut, Trauer, Angst, Scham das Leben interessant. Sie bringen uns dazu, dass wir miteinander lachen, streiten, uns lieben, uns übereinander ärgern aber auch miteinander glücklich und zufrieden sind. Sie sind das Salz in der Suppe unseres Familienlebens und es geht einfach nicht ohne sie.

Allerdings ist unsere Gefühlslage auch dafür verantwortlich, dass wir manchmal die Geduld verlieren. Wenn wir mit den Nerven am Ende sind und unser Kind beim Abendessen das Wasserglas umschmeißt und der gedeckte Küchentisch unter Wasser steht. Dann gelingt es uns nicht mehr so einfach, gelassen und souverän zu reagieren. Wir werden ungerecht, schimpfen und werden manchmal lauter als beabsichtigt.

Das sind Momente, die uns an unsere Grenzen führen, uns aus der Reserve locken und wütend werden lassen. Und das passiert natürlich meistens am Ende eines langen Tages, an dem wir als Eltern alles Mögliche erledigen mussten und der Alltagskram quasi auch noch nebenher laufen muss. Da hast du den ganzen Tag lang geackert, organisiert, geplant und ausgeführt – und dann zeigen dir deine Kinder, dass selbst eine genau ausgeklügelte Planung nicht aufzugehen scheint. Doch ich kann dich trösten, das läuft überall so, auch bei mir.

Die Frage ist nur, wie wir darauf reagieren. Bleiben wir bei dem Beispiel mit dem Glas. Es kippt, der Inhalt läuft über den Tisch und dann kommt richtig Hektik auf. Man versucht noch schnell zu retten, was zu retten ist. Hier wird keiner die Ruhe selbst sein, denn alle wurden überrascht. Am meisten das Kind, denn es hat das Glas ja nicht mit Absicht umgestoßen, sondern wollte einfach nur etwas trinken.

Emotional könnte dein Kind auf dieses Missgeschick sehr unterschiedlich reagieren:

- verunsichert
- ängstlich
- erstarrt
- wütend
- schreiend
- weinerlich
- zornig
- geschockt
- furchtsam

Die Gefühle deines Kindes in dieser Situation können also vielfältig sein, und wenn dann noch deine Emotionen hochkochen, kann dies ein explosiver Cocktail werden und die Stressspirale fängt an sich zu drehen. Durch eine heftige Reaktion von deiner Seite fühlt sich dein Kind noch mehr in die Ecke gedrängt und seine ungunstigen Gefühle werden verstärkt.

Daher ist es gerade in stressigen Situationen wichtig, gelassen und liebevoll zu bleiben, damit dein Kind merkt, dass du es akzeptierst und lieb hast, auch wenn es Fehler macht.



EMOTIONEN

Emotionen sind ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens, das Salz in der Suppe des menschlichen Daseins. Gefühlsregungen können sehr unterschiedlich ausfallen, manchmal stark und heftig, manchmal weniger ausgeprägt. Sie sind aber immer vorhanden. Ein Leben ohne Emotionen gibt es nicht.

Es gibt mehrere Grundemotionen: Ärger/Wut, Angst, Ekel, Freude, Liebe, Hass, Scham, Traurigkeit, Überraschung.

Emotionen können sich auf unterschiedlichen Ebenen zeigen:

- als Gefühl: Sympathie, Eifersucht, Neugierde, Spannung ...
- als Verhalten: lachen, schreien, weinen, Fingernägel kauen ...
- als körperliche Reaktion: zittern, roter Kopf, Schweißausbrüche, Herzerasen ...
- als geistige Vorstellung: „alle sind gegen mich“, „das wird ein schlimmer Tag“ ...

Wir Eltern stoßen im Alltag immer wieder an unsere Grenzen und dann fällt es uns nicht leicht, gelassen, wertschätzend und liebevoll zu bleiben. Insbesondere in Situationen, in denen wir uns durch unser Gegenüber selbst nicht wertgeschätzt fühlen. Es geht uns allen so, denn wir sind alle nur Menschen. Deshalb ist es auch in Ordnung und kein Beinbruch, wenn mir mal die Beherrschung verlieren.

Andererseits haben wir im Gegensatz zu unseren Kindern wesentlich mehr Erfahrung im Umgang mit Emotionen und können diese besser steuern. Wir merken, wenn es uns zu viel und die Situation zu stressig wird und können gegensteuern. Leider ignorieren wir häufig die ersten Anzeichen von Überforderung und machen einfach weiter. So lange, bis keine gelassene Reaktion mehr möglich ist und wir explodieren.

Julia hat einen anstrengenden Tag hinter sich. Ein vollgepackter Arbeitstag mit überlangen Besprechungen und jeder Menge anspruchsvoller Kunden. Auf dem Heimweg gerät sie auch noch in einen Stau und kommt deshalb erst 5 Minuten, bevor die Kita schließt, dort an. Ihr Sohn Max erwartet sie schon sehnsüchtig und fragt, ob sie zu Hause zusammen noch Lego spielen können. Dort angekommen erfüllt Julia seinen Wunsch und spielt mit ihm, bis es Zeit fürs Abendbrot ist. Nach dem Essen soll Max sich bettfertig machen. Julia hilft ihm beim Zähneputzen, liest noch eine Gutenachtgeschichte vor und dann soll Max schlafen. Das möchte er aber nicht. Er meckert und will noch weiterspielen. Da ist Julia mit ihrer Geduld jedoch am Ende. Sie schimpft mit Max: „Jetzt ist Schluss, du schläfst jetzt sofort. Ich will auch mal meine Ruhe haben. Es kann sich nicht immer alles um dich drehen. Ich habe heute schon so viel mit dir gemacht.“ Diese heftige Reaktion bringt Max zum Weinen. Julia versucht, ihn zu beruhigen, was allerdings erst nach längerer Zeit gelingt.

Solche Tage haben wir alle schon erlebt und können Julias Reaktion nachvollziehen. Sie hat sich zu viel zugemutet und sich keine Ruhephasen gegönnt. Dass sie dann irgendwann genervt ist, ist völlig normal. Schade ist dabei jedoch, dass Max Opfer ihres negativen Gefühlsausbruchs wird. Er kann schließlich wenig dafür, dass ihr Tag anstrengend war. Max hat seine eigenen Bedürfnisse, die er natürlich einfordert: Er war den ganzen Tag in der Kita und hat sich darauf gefreut, mit seiner Mutter Zeit zu verbringen. Er will mit ihr zusammen spielen, ihre Nähe genießen und Aufmerksamkeit erhalten.

Julia ist die Erwachsene und könnte erkennen, dass ihr nach einem anstrengenden Arbeitstag alles zu viel wird und sie eine kurze Pause braucht, um danach erholt mit Max zu spielen. Dafür müsste sie wahrnehmen, was sie gerade braucht und sich dies auch zugestehen.

Wie hätte Julia die Situation entschärfen können? Sie hätte nach der Ankunft zu Hause mit Max eine kurze Weile spielen können und dann eine kleine gemeinsame Auszeit ankündigen können: „Jeder hat jetzt etwas Zeit allein zu spielen“. Wenn sie vorab bereits das Abendritual nach dem Essen angekündigt hätte, wäre Max darauf vorbereitet gewesen. Und durch die kleine Auszeit etwas ausgeruht, hätte Julia sicher wesentlich gelassener auf die „kraftraubende Situation“ reagieren können.

Achte darauf, dass es auch dir gutgeht

Wie Julia meinen wir immer funktionieren zu müssen, um stets für unsere Familie da zu sein. Dies ist wichtig und wertvoll, doch es gehört ebenso zu unseren Aufgaben, auf uns selbst zu achten und mit unseren Kräften zu haushalten. Denn nur dann können wir unsere Kinder liebevoll und gelassen begleiten.

Wir sind schließlich ein Vorbild für unsere Kinder, insbesondere in den ersten Lebensjahren, in denen sie so viel lernen. Schon gleich nach der Geburt beginnen Babys, alles wie ein Schwamm aufzusaugen, lernen Krabbeln, Laufen und Sprechen. Was sie wollen zeigen sie uns auch mit ihren Emotionen und das bereits ab der ersten Lebenssekunde.

Weil sie allerdings noch nicht gelernt haben, damit umzugehen, werden kleinere Kinder oft von ihren Emotionen überrollt, die sie völlig ungefiltert ausleben. Sie können sich unbändig freuen, lachen bis ihnen die Tränen kommen, sie können aber auch genau so heftig weinen, wenn sie traurig sind oder vor lauter Wut gegen den Sessel treten oder Gegenstände durch das Zimmer werfen.

Um zu lernen mit ihren Gefühlen besser umzugehen, dafür brauchen sie uns. Und deshalb ist es wichtig, dass wir bei uns selbst anfangen. Zuerst müssen wir unsere eigenen Emotionen kennen und sie steuern können, dann erst können wir unserem Kind Möglichkeiten aufzeigen, wie es sich in seiner eigenen Gefühlswelt besser zu-rechtfindet.

EMOTIONSSTEUERUNG

Steuerung und Kontrolle unserer Gefühlswelt bedeutet nicht, dass wir unsere Emotionen verdrängen. Es geht darum, sie bewusst wahrzunehmen und zu erkennen, was sie gerade in uns auslösen. Besonders in belastenden Situationen fällt uns das oft schwer. Wir spüren zwar, dass es uns nicht gut geht, etwas nicht richtig läuft, doch allzu oft machen wir trotzdem einfach weiter. Hier hilft es, kurz innezuhalten und über folgende Fragen nachzudenken:

- Wie geht es mir gerade?
- Wie fühle ich mich?
- Was brauche ich jetzt?
- Wie kann ich gelassen reagieren?

Lass dir in der Erziehung nicht zu viel reinreden

Wenn wir über Kindererziehung sprechen, liegt die Messlatte hoch. Kinder müssen gut erzogen sein, beste Startbedingungen für ihren weiteren Lebensweg erhalten, gesund und ausgewogen ernährt werden. Für sie muss jede Chance genutzt werden, alles muss perfekt sein und optimal laufen. Doch wer legt fest, was perfekt ist? Welche Kriterien für eine gute Erziehung gibt es? Wann benehmen sich Kinder gut oder schlecht?

Diese Fragen könnt ihr nur individuell für euch selbst beantworten. Es gibt keine allgemeingültige Definition für richtige oder falsche Erziehung. Natürlich gibt es gesellschaftliche Normen, die erwünscht sind, wie zum Beispiel anderen Menschen mit Respekt zu begegnen oder keine körperliche und psychische Gewalt anzuwenden. Doch wie ihr in eurer Familie Erziehung definiert, ist eure persönliche Angelegenheit.

Ich erlebe es immer wieder, dass jede Familie zwar ganz eigene Vorstellungen von Kindererziehung hat, aber trotzdem davon ausgeht, dass auch andere Menschen diese Ansichten teilen. Wenn dies nicht so ist, wundern sie sich.

Und wenn es um Erziehung, die darin angewandten Regeln und Prinzipien geht, scheiden sich die Geister umso mehr. Hier gibt es keine zwingend festgelegte Vorgehensweise, kein absolut richtig oder absolut falsch. Es muss für dich und deine Familie passen.

In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, das Handeln anderer möglichst wenig zu bewerten. Was du für gut findest, finden andere Eltern unnötig oder doof. Bei diesem Thema ist Zurückhaltung gefragt. Natürlich haben wir schon alle Situationen erlebt, bei denen wir im Stillen gedacht haben: „Das geht gar nicht, das Kind tanzt seinen Eltern auf der Nase herum. Es macht was es will und hält sich an keine Regeln.“ Doch wenn du so etwas den Eltern gegenüber laut äußerst, ist oft schnell Schluss mit Lustig. Kritische Kommentare über ihren Nachwuchs hören Mütter und Väter nicht gerne. Aber mal ganz ehrlich, du doch wahrscheinlich auch nicht!

Natürlich ist es menschlich, sich über das Verhalten von Kindern anderer Familien seine Meinung zu bilden oder sie insgeheim sogar zu kritisieren. Doch wir wissen oft nicht, ob wir richtig einschätzen, was wir gerade beobachtet haben. Kennen wir den ganzen Zusammenhang? Vielleicht ist die Situation durch eine Folge bestimmter Ereignisse der letzten Stunden entstanden.

ALLTAG OHNE SCHIMPFEN — HILFE AUS DEM ECHTEN LEBEN

„In der Theorie ist das ja alles schön und recht, aber in der Praxis klappt das doch nie!“ Diese Befürchtung brauchst du hier nicht haben, denn in diesem Kapitel bekommst du alltagstaugliche Ratschläge. Wenn dir Probleme über den Kopf wachsen, kannst du sehen, wie andere Familien damit fertig geworden sind und aus verschiedenen Lösungsvorschlägen den Weg heraussuchen, der für dich und deine Kinder am besten passt.

In unserem Leben und besonders im Familienalltag gibt es viele Höhen und Tiefen. Wunderschöne Augenblicke und zahlreiche Glücksmomente, ebenso aber Momente zum Haare raufen und aus der Haut fahren. An manchen Tagen sind wir die stolzesten und glücklichsten Eltern, und an anderen Tagen wünschen wir uns schon am frühen Morgen, es möge endlich Abend sein. Wir sind halt auch nur Menschen und kommen trotz guter Planung, Organisation, Selbstoptimierung und großem Verantwortungsbewusstsein manchmal an unsere Grenzen. Nachdem du in den vergangenen Kapiteln erfahren hast, wie Emotionen, Werte, innere Überzeugungen dich und deine Kinder beeinflussen, soll der Theorie nun die Praxis folgen.

In den nächsten Kapiteln habe ich zahlreiche verschiedene Problemsituationen aus dem wahren Leben zusammengestellt, für die ich in meinen Coachings gemeinsam mit Eltern passende alltagstaugliche Lösungen erarbeitet und ausprobiert habe. Ein einziges Patentrezept gibt es allerdings in den seltensten Fällen. Nicht jede Strategie eignet sich für jedes Kind und seine Eltern. Deshalb gibt es in jedem Fallbeispiel immer verschiedene Lösungsvorschläge. Such dir aus, was am besten zu dir und deiner Familie passt, denn du kennst dein Kind am besten und weißt, was es braucht. Vielleicht gibt dir das eine oder andere Beispiel auch Impulse für eigene Lösungsansätze. Nur zu, werde kreativ – du kannst nichts falsch machen, solange du dein Kind liebevoll und respektvoll behandelst. Probiere einfach ein wenig aus, um herauszufinden, welche Strategie am besten funktioniert.

Bei jedem der vorgestellten Fälle wird immer zuerst die *Situation beschrieben*, dann werden unter der Überschrift **Was passiert gerade?** die *Hintergründe* beleuchtet und danach unter **Was kann ich tun?** unterschiedliche *Lösungswege* angeboten. Die Vorschläge bei **Was kann ich sagen?** zeigen dir, wie du wertschätzend und in *Ich-Botschaften* mit deinem Kind sprichst, um die Situation zu entschärfen. Daneben findest du bei den Lösungen Hinweise auf das dazu passende Kapitel im ersten Teil des Buches. Außerdem kleine

Übungen für den Alltag sowie Rituale und Regeln, die dich in schwierigen Situationen gelassener reagieren lassen.

Überhaupt bilden Rituale und Regeln den Rahmen für ein gemeinsames Miteinander auf Augenhöhe. Jedes Familienmitglied sollte sie kennen, sie müssen aber nicht für alle gleich sein. Ein 2-jähriges Kind braucht andere Regeln und Rituale als ein 6-jähriges. Es gibt auch Regeln, die nur für Kinder gelten. Es funktioniert nicht, wenn für alle in der Familie identische Regeln existieren.

In einem Coaching erzählte mir eine Mutter, dass die gesamte Familie (Eltern und vier Kinder) in einem gemeinsamen Bett schläft und abends zusammen um 19:00 Uhr ins Bett geht. Ich fragte sie, ob sie und ihr Mann wieder aufstehen, wenn die Kinder eingeschlafen sind. Sie sagte: „Nein. Die Familienregel lautet, wir gehen zusammen um 19:00 Uhr schlafen.“ Das führte natürlich zu erheblichem Stress, denn wie wir alle wissen, beginnt der Tag für Erwachsene ja oft erst, wenn die Kinder im Bett sind. Dann wird noch aufgeräumt, die Waschmaschine angeschmissen oder man unterhält sich mit dem Partner. Diese Zeit fehlte dem Paar, um alle anstehenden Aufgaben zu erledigen. Hektik und Zeitdruck während des restlichen Tages waren das Ergebnis. Auf meine Frage, warum sie diese Regel aufgestellt hat, antwortete sie: „Wir wollen unsere Kinder auf Augenhöhe erziehen und gute Vorbilder sein.“

Kinder auf Augenhöhe zu erziehen finde ich grundsätzlich gut. Das heißt aber nicht, dass wir alles tun müssen, was unsere Kinder tun oder umgekehrt, und dass wir mit ihnen auf einer Stufe stehen. Vielmehr müssen wir unseren Kindern Vorbild sein und ihnen vorleben, was wir erwarten. So können wir nicht davon ausgehen, dass unser Kind ordentlich isst, wenn wir die Suppe schlürfen. Ebenso ist es kaum sinnvoll, dass wir uns die gleichen altersbedingten Beschränkungen auferlegen wie unseren Kindern. Es gibt einfach Dinge, die Erwachsene dürfen und Kinder nicht. Daran gibt es nichts zu rütteln und das verstehen und akzeptieren Kinder, wenn wir es ihnen erklären.

Nun mach schon, wir müssen los – Gutes Zeitmanagement in der Familie

Wir alle kennen das Bild aus der Fernsehwerbung. Auf die Frage „Und was machen Sie so beruflich“? frohlockt eine Mutter selbstbewusst in die Kamera: „Ich führe ein sehr erfolgreiches kleines Familienunternehmen.“

In der Tat wäre bei den meisten Müttern die Berufsbezeichnung Familienmanagerin wesentlich treffender, denn das familiäre Umfeld schreit geradezu nach Managerqualitäten und Organisationstalent. Tagtäglich müssen die unterschiedlichsten Dinge koordiniert werden. Morgens muss bei einem eng getakteten Zeitplan alles wie am Schnürchen klappen, damit die ganze Familie pünktlich das Haus verlassen kann. Dank der guten Organisation von Mama und Papa klappt das meist auch. Am Nachmittag heißt es dann die Kinder von Kita und Schule abholen, zum Sport fahren oder zu irgendwelchen Förderkursen, zu denen wir unsere Kinder angemeldet haben. Der Abend gehört dann dem Abendessen und dem anschließenden Zubettgehen. So fliegen die Tage vorbei, und wenn wir dann am Sonntag mal genauer hinsehen, was wir die Woche über alles geschafft haben, sind wir überrascht, wie wir das alles immer wuppen. Doch trotz erfolgreichem Management kennen wir genügend Situationen, die uns im Alltag überfordern, uns in Zeitnot bringen und unseren Puls hochschnellen lassen.

Spielen statt anziehen

Julian (4) wird morgens von seinem Papa in die Kita gebracht. Sie müssen gegen 7:30 Uhr das Haus verlassen, damit der Vater rechtzeitig zur Arbeit kommt. Nach dem gemeinsamen Frühstück fährt die Mutter los, dann ziehen sich die Männer an und verlassen gemeinsam das Haus. Während Julians Vater sich fertig macht, soll Julian die Kleider anziehen,

die seine Mama ihm herausgelegt hat. Manchmal macht er das, doch meistens spielt er in seinem Zimmer und ist immer noch nicht angezogen, wenn sein Vater gehen will. Der ist dann sauer und macht Druck: „Los, jetzt beeil dich mal, wir müssen los. Ich komme sonst wieder zu spät zur Arbeit.“ Julian mag es gar nicht, wenn sein Papa schimpft und schaltet auf stur. Er weigert sich, sich anzuziehen und lässt es auch nicht zu, dass sein Vater das macht. Aus Verzweiflung bringt der Papa den Jungen eines Morgens im Schlafanzug in die Kita. Julian weint bitterlich.

Was passiert gerade?

Julian hat mit 4 Jahren noch kein Zeitgefühl. Er weiß nicht, wie viel Zeit er morgens hat und wann sie das Haus verlassen müssen. Außerdem hat das Anziehen für ihn keine Priorität, er will lieber spielen. Wenn er sich dann in seinem Zimmer fertig machen soll, entdeckt er etwas, das viel interessanter ist und spielt damit. Das ist völlig normal bei Kindern. Sie leben den Augenblick und genießen ihn mit allen Sinnen. Deshalb hört er vielleicht nicht, wenn sein Vater ihn ruft oder etwas zu ihm sagt. Er ist ganz vertieft in sein Spiel, nur das ist gerade wichtig. Deshalb versteht er auch nicht, warum sein Papa sauer ist und mit ihm schimpft. Er macht das ja nicht, um seinen Vater zu ärgern. Der steht morgens unter Zeitdruck und das füllt seinen Emotionspeicher (siehe Kapitel *Negative Emotionen füllen deinen Emotionspeicher*). Er zählt darauf, dass alles reibungslos läuft und erwartet, dass Julian sich eigenständig fertig macht. Dafür ist der Junge aber noch zu klein, hier braucht er Unterstützung.

Was kann ich tun?

Du könntest mit unterschiedlichen Maßnahmen an die Sache herangehen. Ihr als Eltern könntet morgens früher aufstehen und schon duschen oder das Frühstück vorbereiten. Dann habt ihr danach mehr Zeit für Julian. Vielleicht schafft ihr es außerdem, morgens 10 Minuten Spiel- und Kuschelzeit einzubauen. Das ist schön für alle und ein spannender Einstieg in den Tag.

Wenn der Morgen so eng getaktet ist, muss alles reibungslos laufen. Das ist bei Kindern aber eher selten der Fall. Julian braucht beim Anziehen noch Unterstützung, da zu viele Ablenkungen in seinem Zimmer auf ihn warten. Du könntest dich gemeinsam mit deinem Sohn anziehen. Macht ein kleines Spiel daraus. Wer ist zuerst fertig? Oder du stellst eine Sanduhr auf, damit er sieht, wie die Zeit vergeht. Denn mit Minuten und Stunden kann er ja noch nichts anfangen (du kannst stattdessen die „Sanduhrzeit“ einführen – sie dauert so lang, wie der Sand durch das Uhrglas rieselt). Sag ihm, dass es seine Aufgabe ist, alle Kleider anzuziehen, bevor die Sanduhr durchgelaufen ist. Du könntest zudem zwei seiner Lieblingslieder laufen lassen. Wenn die Lieder zu Ende sind, sollte er angezogen sein. Solche Spiele mögen Kinder.

Du könntest Julians Kleider auch ins Bad bringen und ihr zieht euch dort gemeinsam an. Da gibt es weniger Ablenkung. Sag bitte nicht zu deinem Kind „wir fahren gleich“ oder „ich komme gleich“. Was heißt gleich? 1 Minute? 5 Minuten? Stell einen Wecker, der um 7:15 Uhr klingelt. Erkläre Julian, dass ihr losfährt, kurz nachdem der Wecker geklingelt hat. Dann hast du noch 15 Minuten Puffer und gerätst nicht in Stress.

Wichtig ist, dass du ein Ritual findest, das den Morgen entspannt und gleichzeitig praktikabel ist. Meist dauert alles ein wenig länger, wenn du damit anfängst, doch dann spielt es sich ein. Dein Kind wird ja immer größer und kann immer mehr. Erwarte also am Anfang nicht zu viel von ihm.

Was kann ich sagen?

- „Julian, mir gefällt das nicht, dass wir morgens streiten. Das ist kein schöner Tagesanfang.“
- „Was hältst du davon, wenn wir morgens ein Anziehspiel machen? Wer ist als erster angezogen? Wer schafft es, sich anzuziehen, bis die Sanduhr durchgelaufen ist?“

- „Wenn das gut klappt, haben wir auch noch eine Sanduhrzeit lang zum Spielen.“
- „Julian, wenn der Wecker klingelt, fahren wir los. Dann gehen wir zum Auto und alle müssen angezogen sein.“

Zeitplan ade

Familie Messer isst abends immer gemeinsam Abendbrot und danach gehen die Zwillinge Lina und Lotte (3) ins Bett. Der Schlafanzug wird angezogen, das Gesicht gewaschen, die Zähne werden geputzt und dann gibt es noch eine Gutenachtgeschichte. Danach schlafen die beiden Mädchen eigentlich immer problemlos ein. Seit sie jedoch die Kita besuchen, klappt der bisherige Zeitplan nicht mehr gut. Oft gibt es schon beim Abendessen Streit. Das Brot schmeckt nicht, der Tee ist zu heiß, es scheint sie einfach alles zu stören. Im Bad eskaliert die Situation dann jeden Abend. Die Zwillinge weigern sich, die Zähne zu putzen und schreien laut, wenn ihre Eltern ihnen das Gesicht waschen wollen. Das Abendritual wird zur Zerreißprobe für alle, und die Nerven liegen blank. Die Eltern können sich einfach nicht erklären, warum sich die Situation so zugespitzt hat.

Was passiert gerade?

Lina und Lotte benehmen sich völlig anders, seit sie in der Kita sind. Sie scheinen streitsüchtiger geworden zu sein und weigern sich, die Zähne zu putzen. Woran kann das liegen? Im Leben von Lina und Lotte passiert plötzlich sehr viel Neues und Ungewohntes. Sie müssen sich in der Kita zurecht finden, suchen dort noch ihren Platz und nach Sicherheit. Der Besuch der Kita und der neue Zeitplan, der dafür nötig ist, ist noch nicht zur Gewohnheit geworden (siehe Kapitel *Eine Familie braucht Rituale*). Das alles verursacht bei den beiden Stress. Zu Hause fühlen sie sich sicher, wollen dort Dampf ablassen und das tun, was sie sich in der Kita nicht trauen. Das können

sie natürlich noch nicht so formulieren und zeigen es daher auf ihre Weise. Außerdem ist ein Tag in der Kita für die Kleinen sehr anstrengend, sie sind am Abend einfach müde und fangen deshalb an zu zanken.

Was kann ich tun?

Da Lina und Lotte wahrscheinlich am Abend müde und gestresst sind, solltest du dir ein neues Abendritual mit einem geänderten Zeitplan überlegen, das alte scheint ja nicht mehr zu passen.

Erkläre deinen Kindern, dass du ihnen bereits vor dem Abendbrot den Schlafanzug anziehst und das Gesicht wäschst. Die Zahnbürste bereitest ihr ebenfalls schon vor, so müssen nach dem Essen nur noch die Zähne geputzt werden. Jetzt kommt wahrscheinlich von der einen oder anderen Mama der Einwand: „Ja, aber wenn der Schlafanzug beim Essen dann dreckig wird?“ Dann ist das auch kein Problem, deine Kinder können selbst mit Flecken auf dem Schlafanzug gut schlafen ☺

Bei Familie Messer hat dieses geänderte Ritual übrigens sehr gut funktioniert. Der Abend war wesentlich entspannter, die Kinder noch fit, als sie bettfertig gemacht wurden. Nach dem Essen wurde schnell Zähne geputzt und dann sind die beiden meist schon beim Vorlesen eingeschlafen.

Was kann ich sagen?

- „Lina und Lotte, ich glaube, dass ihr abends sehr müde seid. Das kann ich gut verstehen. In der Kita erlebt ihr so viel, da wäre ich auch müde.“
- „Ich denke, es ist besser, wenn wir euch vor dem Abendbrot das Gesicht waschen und den Schlafanzug anziehen. Außerdem bereiten wir schon die Zahnbürste vor. Dann haben wir nach dem Essen mehr Zeit zum Kuscheln und Lesen.“
- „Was haltet ihr davon?“

COOL DOWN – KOMM MAL ZUR RUHE

„Probier’s mal mit Gemütlichkeit“, singt Balu der Bär aus dem Dschungelbuch. Er ist gelassen, lebt ohne Hektik und Stress, lässt es sich gutgehen und freut sich auch an den kleinen Dingen des Lebens. Damit ist er ein Paradebeispiel für Entschleunigung, Achtsamkeit und die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse. Nimm dir ein Beispiel an ihm und lerne mit den Strategien und praktischen Übungen in diesem Kapitel, wie du besser auf dich achtest und zur Ruhe kommst.

Wahrscheinlich wären wir zu unseren Kindern auch immer gern so gutmütig liebevoll wie Moglis zotteliger Freund Balu. Es wäre schön, wenn wir bei Konflikten souverän handeln würden, immer eine gute, gerechte Lösung parat und die richtigen verständnisvollen Worte auf der Zunge hätten. Aber das ist leider im Familienalltag oft nicht so.

Wenn in der Familie die Windstärke zunimmt, der Sturm tobt und sich langsam aber sicher zu einem Orkan entwickelt, kochen die Gemüter hoch, die Stimmen werden lauter, und der Ton schriller. Dann fällt es uns schwer, entspannt zu bleiben und gelassen zu reagieren. Wir werden dann von unseren Emotionen geleitet und diese veranlassen uns, zu schimpfen und zu schreien, oder ganz still zu werden und weglaufen zu wollen. Wenn wir in einen Strudel der Gefühle hineingerissen werden, können wir nicht überlegt handeln und sind dann nicht mehr gelassen und souverän. Doch die gute Nachricht ist, wir können es lernen.

Nach jeder schwierigen Situation haben wir die Möglichkeit darüber nachzudenken, unser Handeln zu hinterfragen, und uns Lösungen zu überlegen, die wir beim nächsten Mal anwenden können. Immer wenn wir „falsch“ handeln, ist das eine Chance, daraus zu lernen und sich weiter zu entwickeln. Fehler, die wir machen, sind eine gute Gelegenheit, uns zu verbessern. Deshalb sollten wir uns die Zeit nehmen, über uns, unser Verhalten und unsere Reaktionen nachzudenken und diese zu verändern, wenn sie nicht passen. Auch hier gilt: Übung macht den Meister.

Wenn du richtig sauer bist, mit deinem Kind schimpfst und ihm Unrecht tust, wird dir danach dein Gewissen signalisieren: „Das war jetzt nicht in Ordnung.“ Dann nimm dir Zeit und überlege, was du künftig anders machen könntest. Je mehr verschiedene Verhaltensvarianten dir dabei einfallen, desto besser wirst du auf die nächste Konfliktsituation vorbereitet sein. Erst wenn du Erfahrungen gesammelt und verschiedene Handlungsabläufe durchgespielt hast, wirst du die Möglichkeit haben, in stressigen Situationen einen Schritt zurückzutreten, das Ganze mit Abstand zu betrachten und die Lösung

zu wählen, die in diesem Moment am besten passt. Deshalb nur Mut, hinterfrage dich ruhig ab und zu!

In diesem Kapitel zeige ich dir verschiedene Möglichkeiten, wie du diesen Schritt zurück machen und einen geeigneten Lösungsweg wählen kannst. Das hilft dir dabei, deinen ganz persönlichen Notfallplan zu entwickeln. Er sagt dir, welche Schritte du in einer brenzligen Situation nacheinander unternehmen solltest, und du kannst ruhig, liebevoll und gelassen bleiben.

Mach dein Ding

Wenn dich jemand auffordert: „Mach dein Ding!“, denkst du bestimmt: „Wie soll ich das denn machen? Ich habe ja schließlich ein Kind. Meine Familie braucht mich, ohne mich läuft gar nichts. Wie soll das gehen? Ich habe keine Zeit, um mein Ding zu machen. Im Alltag geht das überhaupt nicht. Das ist Quatsch!“

Wir sind in die familiäre und berufliche Alltagsmaschinerie eingespannt, wollen für unser Kind, die Familie, Freunde und Kollegen da sein, nehmen uns zurück und stellen unsere Wünsche hinten an. Uns fällt es oft schwer, an uns und unsere Bedürfnisse zu denken. Das funktioniert aber leider nur eine gewisse Zeit lang. Denn jeder Wunsch, den wir uns nicht erfüllen und jedes Bedürfnis, das wir zurückdrängen, füllt unseren Emotionsspeicher. Mit dieser Sammelstelle für unsere negativen Gefühle hatten wir uns ja schon zu Beginn des Buches beschäftigt und wissen, was passiert, wenn dieser Emotionsspeicher voll ist. Er explodiert, und wir gehen mit ihm in die Luft und werden ungehalten.

Der gesunde Egoismus

Damit das nicht passiert, müssen wir im Vorfeld gut für uns sorgen. Ich benutze hier gerne den Begriff „gesunder Egoismus“. Eigentlich ist Egoismus ein Wort, das negativ belegt ist. Wir lernen schon in der Kindheit, dass man nicht so egoistisch sein soll. Es wird erwartet, dass wir anderen helfen, mit ihnen teilen, sie unterstützen und nicht zu viel an uns denken. Das ist gut und schön, aber nur zum Teil richtig. Denn du sollst, du musst genauso an dich denken.



GESUNDER EGOISMUS

Gesunder Egoismus heißt, dass man seine eigenen Bedürfnisse wahrnimmt, diese äußert und sie sich erfüllt. Es bedeutet ferner, dass man die Bedürfnisse anderer Menschen ebenfalls wahrnimmt und Kompromisse findet, damit alle zu ihrem Recht kommen. Man tritt für sich selbst ein, formuliert seine Wünsche und sagt auch mal Nein ohne anderen zu schaden.

Gesunder Egoismus ist etwas Gutes und Wichtiges. Es bringt nichts, wenn du dich permanent für andere aufopferst und dann selbst total ausgelaugt und kraftlos bist. Wenn du abends völlig erschöpft ins Bett fällst, weil du 48 Stunden durchgearbeitet hast, und dann drei Tage schlafen musst, um deine Energiedepots wieder aufzuladen. Wenn du permanent über deine Grenzen hinausgehst, dich um alles kümmerst, schaust, dass es jedem gut geht, dann bleibt zwangsläufig jemand auf der Strecke – nämlich du!

Du musst zuerst dafür sorgen, dass du ausgeglichen und voller Energie bist und Freude am Leben hast. Wenn es dir gut geht, geht es auch deinem Umfeld gut. Ein anschauliches Beispiel für dieses Prinzip bekommst du, wenn du mit dem Flugzeug reist. Die Stewardess erklärt nach dem Einstieg die Regeln in einem Notfall. Wenn die

Sauerstoffmasken von der Decke fallen, weil die Luft in der Kabine knapp wird, sollst du dir zuerst eine Maske nehmen und sie aufsetzen. Danach erst sollst du Kindern helfen. Instinktiv würden viele Eltern wahrscheinlich zuerst ihr Kind mit Sauerstoff versorgen. Doch was nützt es deinem Kind, wenn du wegen Sauerstoffmangel bewusstlos wirst, und ihm nicht mehr helfen kannst?

Genau so verhält es sich im Alltag. Unser Akku muss aufgeladen sein, damit wir für unser Kind da sein können. Allzu oft ist der aber fast leer und wir haben schon mehrfach eine Warnung erhalten: „Akkuzustand niedrig, bitte laden!“ Doch das ignorieren wir gekonnt. Wir meinen, wir könnten noch bis zum Abend durchhalten, schleppen uns durch den Tag und dann passiert eine Kleinigkeit und wir explodieren. Wir müssen jedoch vorher innehalten und uns etwas Gutes tun. Um zu verhindern, dass unser Akku sich zu schnell entlädt, können wir einfach Nein sagen zu den Dingen, die uns zu viel Energie kosten.

SAGE NEIN!

Weil das gar nicht so einfach ist, kannst du mit dieser Übung in kleinen Schritten lernen, Nein zu sagen.

- Du solltest üben, höflich aber bestimmt Nein zu sagen, wenn du etwas nicht möchtest oder du eine Pause brauchst. Wenn dir das Neinsagen sehr schwerfällt, solltest du damit anfangen, ganz bewusst mindestens einmal am Tag zu jemandem Nein zu sagen und etwas abzulehnen.
- Fang mit kleinen Dingen an. Sag deinem Partner, dass du heute Abend nichts kochst und ihr eine Brotzeit esst. Sag deinem Kind, dass du jetzt nicht mit ihm spielst, weil du zuerst eine Pause machen möchtest.
- Je öfter du Nein sagst, desto leichter fällt es dir. Du wirst merken, dass dann gar nicht viel passiert. Mit jedem Nein lernst du, dich selbst wichtig zu nehmen.

Oft sagen wir Ja, obwohl wir lieber Nein sagen würden. Wir haben Angst jemanden zu verletzen, nicht genug zu leisten, Sympathien zu verlieren, unsere Kinder zu enttäuschen. Wir tun Dinge, die wir nicht wollen und setzen eine gute Miene auf, obwohl es uns gar nicht gefällt. Wir stellen unsere eigenen Bedürfnisse zurück, um die Wünsche anderer zu erfüllen und das wirkt sich auf unsere Stimmung aus.

Erkenne deine Bedürfnisse

WAS BRAUCHE ICH?

Wenn du bei deinen Bedürfnissen bisher häufig zurückgesteckt hast, fällt es dir anfänglich wahrscheinlich schwer, diese genau zu benennen. Mit dieser Übung geht das leichter.

- Nimm dir 15 Minuten Zeit (das ist schon der erste Schritt, denn du nimmst dir für dich Zeit) und überlege dir, was dir gut tun würde. Es ist völlig egal, ob du dies schon einmal gemacht hast oder ob es nur ein Traum ist. Denke nicht darüber nach, was andere dazu sagen werden.
- Schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt. Oft sind das nur kleine Dinge. Auf der Liste müssen mindestens zwanzig Wünsche stehen, gerne mehr. Am Anfang ist es vielleicht etwas zäh, doch bald sprudeln die Ideen.
- Dann markierst du auf deiner Liste die Wünsche, die du dir selbst erfüllen kannst, grün. Die Wünsche, für die du Unterstützung benötigst, rot. Organisiere dir für die „roten Wünsche“ Hilfe. Das kann ein Babysitter für einen Paarabend sein oder einmal in der Woche ein „Omatag“ ...
- Ab morgen ist es deine Aufgabe, jeden Tag mindestens 15 Minuten etwas für dich zu tun! Ausreden wie „keine Zeit“, zählen hier nicht. Steigere deine persönliche „Bedürfnis-Freizeit“ allmählich auf eine Stunde pro Tag.

VIEL ERFOLG AUF DEINEM WEG

Dank unserer Kinder erleben wir unsere Kindheit zum Teil ein zweites Mal. In bestimmten Situationen erinnern wir uns an schöne Momente, an liebevolle Begegnungen und an Dinge, die uns Kraft und Stärke gaben und uns heute noch prägen. Wir erinnern uns aber ebenso an Situationen, die unschön und verletzend waren und an Aussagen oder Verhaltensweisen von Erwachsenen, die wir heute unseren Kindern nicht weitergeben möchten. Darin liegt unsere Chance als Eltern. Wir haben die Möglichkeit es anders zu machen. Dinge, die wir gut finden zu übernehmen und weiterzugeben und Dinge, die wir ablehnen zu verändern.

Du hast in den ersten Kapiteln dieses Buches Strategien kennengelernt, wie du an deiner Persönlichkeit und deinem Verhalten arbeiten kannst. Du hast erfahren, an welchen Schrauben du drehen musst und dein Werkzeugkoffer ist gut gefüllt. Du kannst deine Werte und alten Glaubenssätze überdenken, neue Familienziele für euch finden, die Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder erkennen, gut für dich selbst sorgen, und dadurch ein angenehmes Umfeld für die ganze Familie schaffen. Und du weißt nun auch: Nur wenn du dich veränderst, wird dein Umfeld darauf reagieren und sich anders verhalten. Setze dich aber bitte nicht unter Druck. Versuche nicht zu viel auf einmal. Dein Ziel ist es doch, gelassener zu werden. Wenn du dir selbst Stress machst, geht der Schuss nach hinten los. Gehe deinen Weg in deinem Tempo und lege Pausen ein.

Wenn du deine Kinder liebevoll, gelassen und respektvoll erziehen willst, sind Rituale und Regeln in der Familie extrem wichtig. Durch sie erhält euer Alltag eine Struktur. Sie geben allen Familienmitgliedern Sicherheit und Orientierung.

Kinder sind das kostbarste Gut in unserer Gesellschaft. Wir müssen alles Erdenkliche dafür tun, dass ihre Seelen nicht zu Schaden kommen. Unsere Erziehung soll sie zu eigenständigen Menschen mit Bodenhaftung und Rückgrat machen. Das sollten wir uns immer wieder vor Augen führen, auch wenn wir manchmal aus der Haut fahren und das Verhalten der lieben Kleinen so gar nicht verstehen. Denn sie sind ja nicht aus Prinzip böse, sie wollen dich nicht bewusst ärgern. Wenn sie zornig werden und dich provozieren, ist das immer ein Zeichen, dass ihnen etwas fehlt: Sicherheit, Nähe, Wertschätzung, Zuneigung oder Aufmerksamkeit. Hast du das einmal verinnerlicht, reagierst du automatisch anders auf dein Kind. Du kannst ihm geben, was es braucht, ohne zu schimpfen oder laut zu werden. Du kannst aber auch ganz bewusst Nein sagen, ohne dauernd ein schlechtes Gewissen zu haben.

Wenn ich an Familienleben denke, habe ich oft das Bild einer alten Kaufmannswaage vor Augen. Die beiden Waagschalen, in die auf der einen Seite die Ware und auf der anderen die Gewichte gelegt werden. Sie balancieren sich waagrecht aus, wenn beide Seiten gleich schwer sind. In der Familie ist es ähnlich, wir müssen in Balance sein, um ein zufriedenes, liebevolles Miteinander leben zu können. Die Familienwaage ist jedoch nicht in Balance, wenn einer nur gibt und andere nur nehmen. Wenn einer sich extrem einbringt, das ganze Gewicht dann auf seiner Seite lastet und seine Waagschale nach unten zieht. Deshalb müssen die Gewichte und Lasten gleichmäßig verteilt werden, die Bedürfnisse aller Familienmitglieder müssen in gleichem Maße erfüllt werden, damit die Waage richtig austariert werden kann.

Ich bin sicher, du wirst deinen Weg finden und er wird dich zum Ziel führen. Verlass dich ganz auf deinen Instinkt! Tu, was dir wichtig ist, höre nicht darauf, was andere dir einreden oder vorschreiben wollen. Du kennst deine Familie am besten und weißt, was ihr braucht und was euch gut tut. Lass die anderen reden und vertraue dir und deinen Fähigkeiten. Vertraue auch deinem Kind. Es hat viel

Potenzial und wird seinen eigenen Weg gehen, der vielleicht nicht immer gerade sein wird. Du kannst ihm dabei zur Seite stehen, es unterstützen und ihm Impulse geben. Solange du das mit Liebe, Respekt, Freude und Wertschätzung tust, wirst du keine Fehler machen.

Alles Liebe und viel Erfolg!

Alexandra Karr-Meng

Über dein Feedback freue ich mich: info@karr-meng-coaching.de

ANHANG

Bücher zum Weiterlesen

Werner Rautenberg/Rüdiger Rogoll: Werde, der du werden kannst,
Herder Spektrum 2001

Hanna Grubhofer: Zauberbuch Familienfrieden, Edition Riedenburg
2016

Dr. Patrizia Collard: Das kleine Hörbuch vom achtsamen Leben,
Random House Audio 2017

Thomas A. Harris: Ich bin o.k. – Du bist o.k., Rowohlt 2007

Norbert Neuss: Kinder & Medien, Was Erwachsene wissen sollten,
Klett Kallmeyer Verlag 2012

Alexandra Karr-Meng: Kinder achtsam erziehen, humboldt 2018

Kinderbücher zum Vorlesen

Isabel Abedí: Blöde Ziege, dumme Gans, arsEdition 2009

Meine erst Kochschule, Dorling Kindersley 2019

Lydia Hauenschild: Hallo Baby, wann kommst du?, arsEdition 2014

Lena Thiele: Digitale Welt, Ravensburger Verlag 2017

Emily Bone: So wächst unser Essen, Usborne Verlag 2018

Hilfreiche Internetadressen

www.dfme-achtsamkeit.de

www.hierfindichwas.de

www.frechefreunde.de

www.karr-meng-coaching.de

Erziehung auf Augenhöhe

Stand 2020, Änderungen vorbehalten.



- Für mehr Achtsamkeit im Familienalltag
- Mit kleinen Veränderungen zu mehr Harmonie und Verständnis
- Praktische Rituale und Übungen, die sich leicht und schnell umsetzen lassen

Alexandra Karr-Meng

Kinder achtsam erziehen

208 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-639-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Endlich weniger Erziehungsstress



- Die besten Tipps: So setzen Eltern liebevoll Grenzen
- Alltagstaugliches Konfliktmanagement für das Familienleben
- Ratgeber mit der Formel: Liebe + altersgerechte Regeln = stressfreier Alltag + glückliche Kinder
- Empfohlen von der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort

Ulla Nedebock

Starke Kinder brauchen Regeln

224 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-636-6

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Mehr DU statt To-do!

Stand 2020, Änderungen vorbehalten.



- Endlich mehr Zeit, Kraft und Selbstbestimmung im Familienalltag
- Mit alltagstauglichen Lösungen: von Kita, Schule und Job über Liebe und Partnerschaft bis hin zu Gesundheit und mentaler Stärke
- Expertinnen- und Mamawissen aus dem erfolgreichen Online-Magazin: Die „MutterKutter“-Crew besteht aus einer Frauenärztin, einer Hebamme, einer Psychologin und einer TV-Journalistin

MutterKutter

Der Survival-Guide für Mamas

200 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1616-5

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1625-7 (Print)

ISBN 978-3-8426-1626-4 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1627-1 (EPUB)

Originalausgabe

© 2020 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch teilweise die weibliche oder die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Susanne Straub, Stuttgart
Covergestaltung: ZERO, München
Covermotiv: Shutterstock – black-sun
Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Leise Töne – große Wirkung

Das kennen alle Mamas: In einem Moment ist dein Kind noch gut gelaunt, im nächsten Moment trotzig, wütend oder frech – da stoßen selbst die entspanntesten Eltern im Alltagstrubel an ihre Grenzen. Das Ende vom Lied: Die Situation eskaliert. Wie gelingt es dir in solchen Momenten, gelassen zu bleiben? Wie schaffst du es, nicht in die Luft zu gehen und laut oder ungerecht zu werden? Dieser Ratgeber hilft dir, unnötigen Stress zu vermeiden, um den Alltag mit deinem Kind entspannt zu erleben. Mit den vielen praktischen Tipps kannst du leicht Konflikte verhindern und im Familienalltag die Ruhe bewahren.



Alltagstaugliche Tipps für alle typischen Stress-Situationen

ALEXANDRA KARR-MENG unterstützt als Coach Eltern und Erzieher*innen bei der achtsamen Kommunikation mit Kindern. Mit ihrem Ratgeber »Kinder achtsam erziehen« hat sie bereits tausenden Eltern dabei geholfen, mehr Gelassenheit ins Familienleben zu bringen. Als Mutter weiß sie: Im Alltagstrubel kommen Ruhe, Respekt und gegenseitige Wertschätzung häufig zu kurz – daher hat sie Lösungen entwickelt, die auch in hektischen Momenten leicht umzusetzen sind und trotzdem eine enorme Wirkung im Familienleben entfalten.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1625-7



9 783842 616257 19,99 EUR (D)