

Mira Mondstein
Deva Wallow

GLÜCKLICHE KINDER BRAUCHEN ENTSPANNTE ELTERN

Mit Verständnis,
Verantwortung und
Vertrauen durch den
Familien-Alltag

Der
Elternratgeber
für typische
Stress-
Situationen

humboldt



Mira Mondstein
Deva Wallow

GLÜCKLICHE KINDER BRAUCHEN ENTSPANNTE ELTERN

Mit Verständnis,
Verantwortung und
Vertrauen durch den
Familien-Alltag

INHALT

Praktische Tipps für einen harmonischen Familienalltag	6
Voraussetzungen für ein entspanntes Zusammenleben mit Kindern	9
Wir Eltern beeinflussen unsere Kinder von Anfang an	12
Unsere Kinder kommen unschuldig zur Welt	12
Was geschieht, wenn wir Eltern Vergleiche anstellen und Erwartungen hegen?	13
Vertrauen, Verständnis und Verantwortung – die drei wichtigen Vs in unserer Erziehung	15
Vertrauen aufbauen	15
Verständnis zeigen	17
Verantwortung übernehmen und loslassen	18
Voraussetzungen für kooperatives Verhalten unserer Kinder	21
Wir begegnen unseren Kindern auf Augenhöhe	21
Wir sind authentisch und entspannt	22
Wir schaffen einen Ausgleich und sorgen für Bewegung	23
Unsere Kinder brauchen Liebe und Grenzen	25
Grenzen setzen heißt, Verantwortung übernehmen	26
Die Grenzen unserer Kinder weiten sich aus	28
Setzen wir unserer Angst Grenzen!	29
Die Grenzen unserer Verantwortung als Eltern	29
Wir setzen Grenzen durch Gefahrenhinweise und Hilfestellungen ...	31
Kinder brauchen die Fähigkeit, Grenzen zu setzen	32
Manchmal überschreiten wir die Grenzen unserer Kinder	33
Grenzen, die wir Eltern respektieren sollten	34
Kinder lernen den Umgang mit unterschiedlichen Grenzen	35
Grenzen setzen, Freiräume schaffen	37
Was uns in der Erziehung unterstützt	39
Humor als Deeskalationsmittel	40
Entspannt reagieren, selbst wenn wir wütend sind	41

Wir kommunizieren und handeln aus den <i>richtigen</i> Rollen heraus . . .	42
Wir schenken unseren Kindern Aufmerksamkeit	44
So gehen wir mit Erfolgserlebnissen und Rückschlägen um	46
Wir lassen uns von Aussagen oder Handlungen unserer Kinder nicht verletzen	48

So können wir kindgerecht kommunizieren 51

Kommunizieren, (möglichst) ohne zu verletzen	52
Verantwortung statt Schuld	54
<i>Würdest du bitte statt du musst</i>	55
Kinder verstehen keine Ironie	56
Die starke Wirkung von <i>Nein</i>	56
Wünsche brauchen klare Formulierungen	59
<i>Mit, statt über</i> Kinder reden	59
Authentisch sein und sich entschuldigen	60
Sparsam mit Erklärungen umgehen	61

Was entspannte Eltern brauchen 63

Entspannte Elternschaft	64
Elternbedürfnissen Raum geben	64
Sagen wir Ja zu unseren Kindern, sagen wir nicht selten Nein zu uns .	66
Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und befriedigen	68
Es ist Arbeit, als Eltern auch ein Paar zu bleiben	70
Achtsam sein und immer wieder das eigene Tempo finden	72

Herausforderungen gelassen entgegensehen 77

Herausforderungen im Alltag	78
Wir möchten unseren Sohn dazu motivieren, sich die Zähne zu putzen .	78
Wir müssen unserer Tochter ein Medikament geben	83
Wir möchten unsere Tochter dabei unterstützen, ein Hobby zu finden .	87
Wir streiten uns vor unserem Kind	89
Ereignisse, die das Familienleben nachhaltig beeinflussen	93

Wir bekommen ein zweites Kind	93
Wir möchten den Kitastart vorbereiten und begleiten	98
Wir möchten den Schulstart vorbereiten und begleiten	103
Es gibt einen Todesfall in der Familie	105
Besondere Ereignisse im Alltag	108
Wir unternehmen eine Reise	108
Wir ziehen um	111
Wir sind auf einer großen Feierlichkeit eingeladen	113

Wir haben ein Problem - was können wir tun? 117

Typische Situationen im Alter zwischen 3 und 4 Jahren	118
Unsere Tochter hat Angst auf dem Spielplatz	118
Unser Sohn haut und tritt mich	120
Die Eingewöhnung unserer Tochter in die Kita läuft schief	123
Ich sage Nein und unser Sohn stellt seine Ohren auf Durchzug	124
Unsere Tochter will plötzlich nicht mehr in die Kita gehen	126
Unsere Tochter will nicht weiterlaufen	127
Unser Sohn nimmt einem Mädchen das Spielzeug weg	131
Unsere Tochter hört nie zu und unterbricht uns dauernd	133
Unser Sohn hat Angst vor Gespenstern	135
Unser Sohn sagt nicht Danke	137
Unsere Tochter will keine Zeit mehr mit mir verbringen	139
Unser Sohn hat Wutanfälle	141
Unsere Tochter setzt sich auf ihren Babybruder	143
Unser Sohn rennt einfach über die Straße	144
Typische Situationen im Alter zwischen 5 und 6 Jahren	146
Unser Sohn wird schnell aggressiv und schlägt um sich, wenn er etwas nicht bekommt	146
Unsere Tochter beschimpft und beleidigt uns	149
Unser Sohn weint scheinbar grundlos	152
Unsere Tochter will sich morgens nicht anziehen	153

Unser Sohn fühlt sich in der Grundschule nicht wohl	154
Unser Sohn will abends nicht ins Bett gehen	156
Unsere Tochter weint, wenn ich abends zur Arbeit fahre	157
Unser Sohn bringt Schimpfwörter aus der Schule mit	159
Unsere Tochter nässt wieder ein	161
Unsere Tochter quengelt in der Arztpraxis	162
Unser Sohn zappelt am Tisch	164
Unsere Tochter ruft nach uns, wenn sie bereits im Bett liegt und schlafen soll	165
Unsere Tochter weigert sich, aufzuräumen	167
Unsere Tochter füllt sich mehr auf den Teller, als sie essen kann	169
Unsere Tochter mag plötzlich das Essen nicht mehr	171
Unser Sohn kann nicht verlieren	172
Typische Situationen im Alter zwischen 7 und 8 Jahren	174
Unser Sohn will immer mit dem Smartphone spielen	174
Unsere Tochter macht einen Aufstand im Supermarkt	176
Unser Sohn denkt immer nur an seinen Vorteil	178
Unsere Tochter fühlt sich in der Schule ausgeschlossen	180
Unser Sohn lügt beim Thema Hausaufgaben	183
Unser Sohn hat eine 5 im Diktat	184
Unser Sohn will nicht in die Schule gehen	186
Unsere Söhne streiten sich um Spielsachen	188
Typische Situationen im Alter zwischen 9 und 10 Jahren	191
Unsere Tochter will die Musik nicht leiser drehen	191
Unser Sohn will nicht lernen und droht sitzenzubleiben	193
Unser Sohn will nicht zuhören	195

Ein kurzes Schlusswort

197

Danksagung

198

PRAKTISCHE TIPPS FÜR EINEN HARMONISCHEN FAMILIENALLTAG

*In der heutigen Zeit redet jeder, wirklich **jeder** mit, wenn es um die Erziehung von Kindern geht. Unsere Meinung: Den **einzig wahren** Erziehungsstil gibt es nicht. Daher sucht ihr in diesem Ratgeber einen erhobenen Zeigefinger vergeblich – an seiner Stelle findet ihr ein echtes Pfund an hilfreichen Tipps für euren Elternalltag. Als Autorenteam schöpfen wir dabei aus dem Vollen: Wenn ein erfahrener Familientherapeut und eine gelebte Rabenmutter – beide Herzblut-Blogger mit engster Verbindung zu Tausenden Eltern – loslegen, geht es praktisch zur Sache!*

Das beste Fundament für eine einfühlsame Kindererziehung und eine tolle Eltern-Kind-Beziehung besteht aus Vertrauen, Verständnis und Verantwortung. Anhand zahlreicher – und für Eltern meist stressiger – Alltagssituationen möchten wir euch zeigen, wie ihr die *3 großen Vs der Kindererziehung* bestmöglich in eurem Familienalltag umsetzen könnt.

Unser Erziehungsstil basiert darauf, unseren Kindern mit ganz viel Verständnis und Vertrauen die Grenzen zu setzen, die sie brauchen, um sich sicher zu entfalten und ihnen den Freiraum zu geben, den sie brauchen, um ihre Welt mutig und selbstbewusst zu erkunden.

Wir wünschen uns, dass unsere Erfahrungen aus Devas praktischer Arbeit als Familientherapeut und Vater sowie aus Miras persönlicher Umsetzung des klassischen *Rabenmutter-Modells* euch dabei unterstützen, den Familienalltag zu gestalten, der euch alle glücklich macht.

Ein paar Dinge möchten wir euch für alle Familiensituationen sehr ans Herz legen:

- Ignoriert nie euer Bauchgefühl!
- Achtet immer auch auf euch selbst.
- Geht niemals davon aus, dass euer Kind böse oder falsch ist, egal wie es sich auch verhält.
- *Alles, was nicht Liebe ist, ist ein Schrei nach Liebe!* – und dieser resultiert immer aus einer Verletzung.

In der Praxis zeigt sich, dass zu viel Theorie es schwer macht, in die Umsetzung zu kommen. Aus diesem Grund haben wir dieses Buch mit sehr vielen Praxisbeispielen gefüllt, die genau die typischen Problemsituationen aus dem Familienalltag zeigen, die alle Eltern nicht selten in den Wahnsinn treiben.

Wir wünschen euch viel Erfolg und Freude auf eurem Erziehungsweg. Betrachtet euer Kind als ein einzigartiges Kunstwerk und seid stolz auf dieses kleine Wunder, das ihr erschaffen habt.

Liebe Grüße

Mira und Deva



VORAUSSETZUNGEN FÜR EIN ENTSPANNTES ZUSAMMENLEBEN MIT KINDERN

Das Zusammenleben mit unseren Kindern ist nicht immer leicht. Nicht selten bringen sie uns durch ihr Verhalten an unsere Grenzen. Doch wieso tun sie das? Und wie können wir Eltern unsere Kinder und uns selbst in solchen Momenten wieder beruhigen?

Wir Eltern wünschen uns alle ein entspanntes und harmonisches Zusammenleben mit unseren Kindern, doch leider ist das Familienleben oft für alle Mitglieder anstrengend. Das liegt unter anderem daran, dass wir Eltern buchstäblich rund um die Uhr vor der Aufgabe stehen, Entscheidungen anstelle unserer Kinder zu treffen.

WIR ELTERN SIND HIN- UND HERGERISSEN

Einerseits wollen wir unseren Kindern mit jedem Verhalten und jeder unserer Entscheidung zeigen, wie sehr wir sie lieben und andererseits sind wir besorgt, dass es manchmal etwas zu viel des Guten und für die Entwicklung unserer Kinder vielleicht besser sein könnte, auch mal Grenzen zu ziehen bzw. Nein zu sagen.

Zudem haben unsere Kinder das Talent, mit ihrem Verhalten unsere empfindsamsten bzw. schmerzhaftesten Punkte zu drücken, die uns schnell wütend oder traurig werden lassen. Das kann uns dazu verleiten, unüberlegt zu reagieren, was häufig nicht sehr verständnisvoll ist.

Dabei steht hinter jedem unkooperativen Verhalten unserer Kinder ein Schrei nach Liebe und Aufmerksamkeit. Im Sinne von: *Siehst du denn nicht, wie verletzt und traurig ich bin?* Diese Aussage gilt übrigens nicht nur für Kinder, sondern für alle: Junge wie Alte. Wir alle reagieren **immer** nur verletzend oder unkooperativ, wenn wir uns selbst verletzt fühlen. Und dies ganz häufig nicht unmittelbar, nachdem die Verletzung passiert ist, sondern dann, wenn etwas (oft) Banales das Fass zum Überlaufen gebracht hat. Die Tatsache, dass das unangebrachte Verhalten nicht unmittelbar auf diese Verletzung folgt, macht es so schwierig, diesen Zusammenhang zu erkennen. Wenn wir uns dies vor Augen führen, haben wir die Möglichkeit bzw.

die Wahl, den uns *hingeworfenen Fehdehandschuh* (Aufforderung zu einem Duell) aufzunehmen – oder halt nicht.

Deshalb ist es wichtig, dass wir Eltern uns immer wieder bewusst die Frage stellen: *Was könnte unser Kind so erschreckt, ihm solche Angst gemacht oder es so verletzt haben, dass es sich so (unkooperativ) verhält?*

Bei Erwachsenen können wir darauf reagieren, indem wir langsam und achtsam, die Grenze des Gegenübers achtend, auf diesen zugehen und ihm anbieten, ihn zu umarmen. Je nach Alter des Kindes geht das ähnlich bzw. in etwas abgewandelter Variante: Indem wir mit einem wohlwollenden Blickkontakt kleine Schritte auf unser Kind zugehen und mit jedem Schritt die Arme etwas mehr ausbreiten als Einladung, es zu umarmen. Doch unabhängig vom Alter unseres Kindes können wir auf das unangebrachte Verhalten mit einem einfachen *Ja* reagieren, im Sinne von: *Ja, ich habe dich gehört!* Was aber nicht bedeutet: *Ja, ich gebe dir recht!*

HALTUNG ZEIGEN!

Wichtig ist dabei, dass wir eine verständnisvolle Haltung einnehmen und diesen Satz nicht einfach nur so dahinsagen. Denn dies würde in dieser Situation sehr wahrscheinlich kontraproduktiv wirken und die Aggressivität unseres Kindes verstärken.

Ganz im Sinne der Buddha zugeschriebenen Aussage können wir uns fragen: *Willst du recht haben oder glücklich sein?* Menschen möchten oft beides haben. Doch es ist hilfreicher, wenn wir den Wunsch, recht zu haben, ab und zu zurückstellen. Er steht nämlich sehr häufig zwischen uns und unseren glücklichen Beziehungen – und dies nicht nur in Bezug auf unsere Kinder.

Wir Eltern beeinflussen unsere Kinder von Anfang an

Je nach Verlauf und Erfahrungen der Mutter während der Schwangerschaft nimmt das ungeborene Kind die vielschichtigen Gefühle und Ängste seiner Mutter bereits im Bauch wahr. Dies führt zu Überzeugungen des Ungeborenen, wie das Leben ist, vor allem, ob es sicher oder gefährlich bzw. ob das Kind selbst liebenswert ist oder nicht.

Diese Überzeugungen wirken wie in Stein gemeißelte Gesetze. Diese Gesetze geben dem Kind das Gefühl von Sicherheit, unabhängig davon, ob die Überzeugungen positiv oder eher negativ sind. Das hat zur Folge, dass sie nicht so schnell über den Haufen geworfen werden. Ein Mangel an positiven Gefühlen der Mutter bleibt gespeichert als bekannter, aber unsicherer Hafen – selbst wenn das Kind später viel Liebe erfährt: Immer wenn es später etwas erlebt, das seine lieblose Überzeugung bestärkt, denkt es sich: *Ich habe es doch gewusst!*

Unsere Kinder kommen unschuldig zur Welt

Wenn Kinder das Licht der Welt erblicken, sind sie unschuldig und kennen keinen seelischen Schmerz bzw. keine seelischen Verletzungen, es sei denn, sie erlebten während der Schwangerschaft oder der Geburt Traumata. Falls dies der Fall ist, fühlen sie sich ausnahmslos selbst dafür verantwortlich und empfinden keine feindseligen Gefühle.

Als unschuldige Wesen brauchen Kinder vor allem von ihren Eltern liebevolle Aufmerksamkeit und Grenzen, innerhalb derer sie sich selbst und die Welt erkunden und weder sich noch andere (körperlich) verletzen können. Sie sind – wie jeder Erwachsene auch – okay so wie sie sind! Was ganz und gar nicht heißt, dass ihr bzw. unser Verhalten immer okay ist.

Was geschieht, wenn wir Eltern Vergleiche anstellen und Erwartungen hegen?

Wir Eltern haben ein natürliches Bedürfnis nach Sicherheit. Wenn wir wissen, dass unsere Kinder nicht aus der Reihe tanzen, fühlen wir uns in unserer Aufgabe als Eltern bestätigt. Dies gibt uns Sicherheit. Deshalb beginnen wir früh, die Entwicklung unserer Kinder und ihr Verhalten mit dem anderer Kinder zu vergleichen.

UNSERE ERWARTUNGEN SIND GIFT

Erwartungen sind Glücksblocker. Sie nehmen uns die Freude über etwas vorweg, das unsere Kinder selbst und von sich aus oder mit unserer Unterstützung schaffen.

Wir beginnen schon während der Schwangerschaft bei den Ultraschalluntersuchungen der Embryonen mit deren Bewertung: Wir fragen uns unsicher und nervös: Entspricht unser Embryo der Norm? Hat er die richtige Größe und das passende Gewicht? Trifft unser Baby den errechneten Geburtstermin und wird es *pünktlich* geboren? Wie verlaufen die Vorsorgeuntersuchungen unseres Säuglings? Nimmt er schnell genug an Größe und Gewicht zu? Trinkt er genug? Beginnt er *rechtzeitig*, sich zu drehen, zu krabbeln, zu laufen, zu sprechen usw.?

Wir warten vertrauensvoll oder ängstlich ab, ob unsere Kinder *der Norm* bzw. unseren Erwartungen entsprechen. So schwer es uns Eltern häufig fällt, uns von den Erwartungen an unsere Kinder zu lösen, so wenig hilfreich sind diese. Was geschieht eigentlich, wenn unsere Kinder unseren Erwartungen entsprechen? Macht uns das glücklich? Beruhigt es unsere Angst? Oder ist es einfach nur okay?

Wie groß ist die Freude, wenn unser Kind zum ersten Mal *Mama* oder *Papa* sagt!? – Doch stellen wir uns mal folgende Situation vor: Wir warten die ganze Zeit auf diese magischen Wörter, weil wir wissen, dass gleichaltrige Kinder sie schon gesagt haben. Und wenn sie dann aus dem Mund unseres Kindes kommen: Was fühlen wir dann? Freuen wir uns oder sind wir gedanklich schon beim nächsten Meilenstein in seiner Entwicklung?

Als Eltern ist es angesichts der vielen Beurteilungen unserer Kinder – von Außenstehenden, aber auch durch unsere eigenen Vergleiche mit anderen Kindern – nicht leicht, im Vertrauen zu bleiben, dass mit unseren Kindern und ihrer Entwicklung alles okay ist. Kinder entwickeln sich nun mal nicht alle im gleichen Tempo und haben zudem unterschiedliche Stärken und Schwächen. Die individuelle Kombination dieser Stärken und Schwächen macht jedoch unsere Kinder und ihre besonderen Begabungen aus.

MENSCHEN SIND BUNT – VERGLEICHE TUN NICHT GUT

Auch wenn die Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt natürlich sehr wichtig sind, halten wir die Vergleiche, die dadurch manchmal etwas leichtfertig angestellt werden, wenig hilfreich bis gefährlich.

Aus diesen Vergleichen entstehen Urteile, die immer eine Form von Trennung verursachen: Unsere Kinder entsprechen entweder den anderen oder eben nicht. Und damit gehören sie entweder dazu oder fallen sprichwörtlich aus dem Rahmen.

Damit treffen wir Eltern unbewusst eine Unterteilung in weiß (gut) und schwarz (schlecht). Für Grautöne gibt es keinen Raum. Doch wir Menschen sind eben weder schwarz noch weiß und auch nicht grau – wir sind bunt!

Vertrauen, Verständnis und Verantwortung – die drei wichtigen Vs in unserer Erziehung

Vertrauen, Verständnis und **Verantwortung** sind die drei wichtigen Vs in der Erziehung. Kinder wünschen sich Verständnis für ihre Wünsche und Bedürfnisse, und dafür, wie sie vorgehen, damit diese erfüllt werden. Sie brauchen auch Verständnis für ihre unterschiedlichen Gefühle, die damit verbunden sind. Sie wünschen sich von uns Eltern das Vertrauen darin, dass sie ihren eigenen Weg schon finden und gehen werden, egal ob er gradlinig verläuft oder mit vielen Hindernissen und Umwegen gespickt ist. Unsere Kinder wünschen sich außerdem, dass wir Eltern sie dabei unterstützen, Verantwortung selbst zu tragen und dass wir diese auch mal übernehmen, wenn sie ihnen zu schwer ist oder wird.

Vertrauen aufbauen

Vertrauen ist das Gegenteil von Angst und basiert auf einem Gefühl der Sicherheit. Da unser Stammhirn unter Angst immer gleich etwas Lebensgefährdendes versteht, wollen wir dieser unbedingt entfliehen und etwas tun, damit wir uns wieder sicher fühlen können. Weil wir nach Sicherheit nicht suchen können, beginnen wir nach Gefahren Ausschau zu halten. Dafür beobachten wir unsere Umgebung und unsere Mitmenschen, um deren Gefühle, deren Gedanken und deren mutmaßlichen Motivationen möglichst frühzeitig erahnen und kontrollieren zu können.

UNSERE ÄNGSTE SIND NICHT DIE UNSERER KINDER

Weil wir uns wünschen, dass es unseren Kindern gut geht und sie sich sicher fühlen vor Ablehnung, Ausgrenzungen und Gefahren, wollen wir ihnen einen sicheren Weg weisen. Doch dieser Weg basiert auf unseren ganz persönlich wahrgenommen und erfahrenen Gefahren und Ängsten, die nicht mit denen unserer Kinder übereinstimmen müssen.

Deshalb ist es hilfreich, sich als Erwachsener seine Ängste immer wieder anzuschauen und diese zu überprüfen. Meistens handelt es sich dabei um Ängste, die wir als Kind wahrgenommen und erfahren haben, wie z. B. die Angst vor dem Allein- und Unversorgtsein. Aus der Perspektive eines Babys bzw. Kleinkindes sind diese Ängste verständlich, da sich diese nicht allein versorgen können. Obwohl wir als Erwachsene in der Lage sind, uns sehr gut selbst zu versorgen und in der Regel über ein soziales Netz aus guten Freunden und unserer Familie verfügen, haben wir trotzdem Angst vor Trennungen und daraus resultierend davor, allein zu sein.

Dieses Bedürfnis nach Kontrolle, um Sicherheit zu erlangen, können wir nicht einfach loslassen. Aber es kann durch Vertrauen ersetzt werden, das wir durch regelmäßiges *Üben* (wieder) gewinnen können.

Wenn wir unsere Kinder auf ihrem Weg begleiten, erwachsen zu werden, wollen wir sie vor Enttäuschungen und Verletzungen bewahren. Deshalb sagen wir ihnen oft, was sie tun und was sie besser lassen bzw. meiden sollten. Wollen wir, dass sie auf uns hören, weil sie Angst vor Strafe oder Liebesentzug haben? Oder weil sie uns vertrauen und wissen, dass wir immer unser Bestes für sie geben und nur ihr Bestes wollen?

Verständnis zeigen

Das Wort Verständnis hat mehrere Bedeutungen. Wir meinen in diesem Buch damit die Fähigkeit, sich in sein Gegenüber hineinversetzen und mitfühlen zu können.

Die Mitglieder einer Familie sind für ein harmonisches Familienleben dazu aufgefordert, Verständnis füreinander und auch für sich selbst zu entwickeln. Das Verständnis für das eigene Sein und das eigene Verhalten ist die Grundlage dafür, sich angenommen und geliebt zu fühlen.

Mit unserem Verständnis für sie können wir unsere Kinder unterstützen. Wenn sie mit uns nicht kooperieren, fehlt ihnen etwas. Sie sind in diesen Momenten nicht aufnahme- bzw. lernfähig. Wenn wir dann Verständnis für sie haben, kommen unsere Kinder wieder *runter* und werden für unsere erzieherischen Hinweise empfänglich. Umgekehrt gilt dasselbe: Wenn wir Eltern nicht entspannt sind, gelingt es uns nicht, unseren Kindern etwas beizubringen bzw. sie zu erziehen.

Doch wie können wir Verständnis für unsere Kinder entwickeln, wenn wir ihr Verhalten oder ihr Bedürfnis nicht nachvollziehen können?

EINE KLEINE GEDANKLICHE ÜBUNG FÜR MEHR VERSTÄNDNIS

Wir vermuten, dass ihr bestimmt mindestens eine erwachsene Person kennt, die große Angst vor Mäusen oder Spinnen hat, oder? Vielleicht seid ja sogar selbst betroffen. Ist die Angst vor Mäusen bzw. Spinnen denn berechtigt? – Rational betrachtet ist sie es natürlich nicht.

Falls ihr selbst diese Angst verspürt, interessiert euch nicht, ob die Angst berechtigt ist oder nicht. Ihr wünscht euch, dass ihr mit eurer Angst angenommen werdet und sie nicht kleingeredet wird. Es geht euch vor allem darum, Unterstützung zu erhalten, wenn ihr euch z. B. vor der großen Spinne im Badezimmer ängstigt, und nicht noch ausgelacht zu werden. Genauso geht es euren Kindern.

Wir wünschen uns, dass es euch gelingt, Verständnis für die Bedürfnisse und Gefühle eurer Kinder zu empfinden und auszudrücken, unabhängig davon, wie ihr sie bewertet oder ob ihr sie nachvollziehen könnt. Dies wird eure Beziehung und Bindung stärken und eure Kinder in ihrem Selbstbewusstsein enorm stärken.

Immer wenn ihr merkt, dass ihr Schwierigkeiten habt, euren Kindern Verständnis zu schenken, empfehlen wir, zu schauen, was euch selbst gerade fehlt bzw. was euch zu viel ist und welche Unterstützung ihr euch von wem in dieser Situation wünscht.

Verantwortung übernehmen und loslassen

Welche Verantwortung tragen wir Eltern gegenüber unseren Kindern und welche legen wir uns zusätzlich auf?

Wir tragen keine Verantwortung für die uneingeschränkte Gesundheit unserer Kinder. Es ist einfach nicht möglich, sie vor jeder Erkrankung und vor jeder Verletzung zu schützen. Kinder werden krank

und können Treppen hinunterfallen, beim Fahrradfahren stürzen, sich beim Essen verschlucken etc. Aber wir können sie von klein auf schützend begleiten und sie jedes Mal unterstützen, wieder aufzusteigen. So übernehmen wir Verantwortung für ihr Wohlergehen.

Eltern zu sein und Verantwortung für Kinder zu übernehmen, bedeutet, Schutz, Geborgenheit und Trost zu bieten, ihnen Gelegenheiten und Raum für persönliche Entwicklung zu schenken, sie zu nähren, zu lehren und noch vieles mehr. Das ist die große Aufgabe Elternschaft.

WELCHE VERANTWORTUNG KANN MAN ÜBERNEHMEN?

Falsch verstandene Verantwortung ist eine der Hauptursachen für Stress in Familien. Einerseits fühlen sich fast alle Eltern für das Wohl und Glück ihrer Kinder verantwortlich. Andererseits kann und sollte man vollumfängliche Verantwortung nur für etwas übernehmen, das man auch selbst beeinflussen kann. Und Gefühle anderer kann man schließlich nicht wirklich beeinflussen.

Eltern können ihr Bestes geben und Rahmenbedingungen schaffen, in denen sich ihre Kinder zufrieden und wohlfühlen können. Doch ob die Kinder tatsächlich so empfinden, können Eltern jedoch nicht beeinflussen.

Wir wünschen uns, dass unsere Kinder eine starke Persönlichkeit entwickeln. Doch Persönlichkeit wird nicht durch eine in Watte gebettete Kindheit hervorgebracht. Kinder brauchen keine (Helikopter-)Eltern, die sie davor bewahren, auf die Nase zu fallen. Sie brauchen Eltern, die ihnen den Raum geben, sich, ihre Fähigkeiten und ihre Welt in einem geschützten Rahmen zu erkunden. Sie brauchen Eltern, die ihnen – falls sie fallen – beim Aufstehen die Unterstützung und Liebe geben, die sie brauchen, um es so gut wie möglich allein zu schaffen.

Dafür brauchen Eltern wiederum das Vertrauen ihres sozialen Umfeldes und niemanden, der ihnen Vorwürfe macht und ihnen das Gefühl gibt, schlechte Eltern zu sein, falls ihre Kinder eben doch mal fallen.

DIE EIGENEN GRENZEN ERKUNDEN

Es ist noch nicht lange her, da war es (fast) normal oder zumindest nicht aufsehenerregend, wenn sich ein Kind mal den Arm brach oder sich eine leichte Gehirnerschütterung zuzog. Dies half bzw. hilft Kindern, ihre (körperlichen) Fähigkeiten und Grenzen (noch) besser einzuschätzen, sie kennenzulernen und daraus Schlüsse für die Zukunft zu ziehen. Denn dies gelingt vor allem durch eigene Erfahrung. Dabei sehen wir unsere Aufgabe als Eltern, Risiken zu minimieren, indem wir unseren Kindern z. B. Hilfestellung bieten oder Grenzen setzen, wenn es zu gefährlich wird.

Wenn wir unsere Kinder mit rohen Diamanten vergleichen, könnte man sagen: Es sind die Widrigkeiten des Lebens, die ihnen ihren besonderen Schliff verleihen und die schönen Momente, die sie polieren und ihnen den Mut schenken, weiterzugehen.

Verantwortung wird von vielen als Aufgabe interpretiert, bei der sie keine Wahl haben, Nein zu sagen. Im Sinne von: *Wenn ich Kinder in die Welt setze, muss ich mich auch um sie kümmern.* Das ist schade, denn diese Art von Pflichtgefühl erstickt oft die Liebe. Dabei geht es doch gerade darum, sie wiederzufinden. Denn wenn wir lieben, spüren wir dieses erfüllende Gefühl, das uns die Kraft gibt, unserer Liebe weiter Ausdruck zu verleihen. Wenn wir stattdessen der Versuchung erliegen, uns für unsere Kinder aufzuopfern, erwarten wir im Gegenzug etwas von ihnen, weil wir ihnen ja etwas gegeben haben, das uns jetzt fehlt. In den meisten Fällen ist dies Zeit: Zeit, einer Tätigkeit nachzugehen, die uns Erfüllung bereitet oder Anerkennung gebracht hätte.

Doch es ist absolut nicht unsere Aufgabe als Eltern, uns für unsere Kinder aufzuopfern. Unsere Verantwortung liegt allein darin, unser Bestes in der Befriedigung unserer vielfältigen Bedürfnisse sowohl als Mann bzw. Frau, Eltern, Berufstätiger, u. a. zu geben.

Voraussetzungen für kooperatives Verhalten unserer Kinder

Wir wissen, dass unsere Kinder grundsätzlich immer mit uns kooperieren möchten. Dennoch finden wir uns alle oft genug in Situationen mit unseren Kindern wieder, in denen diese genau das nicht tun, – weil die Voraussetzungen dafür nicht stimmen. Welche Voraussetzungen sind es denn überhaupt, die unsere Kinder brauchen, um kooperieren zu können?

Wir begegnen unseren Kindern auf Augenhöhe

Spätestens in der Pubertät kommt der Moment, in dem wir uns den Respekt unserer Kinder explizit wünschen und einfordern. Der Grundstein dafür wird jedoch schon viel früher gelegt und liegt allein in unseren Händen. Es ist kein großes Geheimnis: Wenn wir Respekt von unseren Kindern bekommen möchten, müssen wir ihnen ebenfalls Respekt entgegenbringen – und das am besten von Beginn an.

Euren Kindern könnt ihr auf verschiedene Arten und Weisen und vor allem in kleinen Gesten euren Respekt zeigen. Hier ein paar Beispiele:

- Begeht euch so oft wie möglich auf gleiche Augenhöhe mit euren Kindern. Tut dies vor allem, wenn ihr sie kritisierst oder sie auffordert, etwas für euch zu tun. So fühlen sich eure Kinder euch nicht so leicht unterlegen.
- Wenn ihr wütend oder enttäuscht seid, sagt es euren Kindern: *Ich kann gerade nicht mit dir sprechen. Ich bin einfach nur*

wütend bzw. enttäuscht. Bitte lasst hier am Ende unbedingt *von dir* weg, denn das glaubt ihr nur zu denken. Eure Kinder haben eure Erwartungen womöglich nicht erfüllt, doch für die Erfüllung eurer Erwartungen trägt ihr allein die Verantwortung, nicht eure Kinder!

- Entscheidet nicht über den Kopf eurer Kinder hinweg, sondern fragt sie, erahnt je nach Alter, ihre Bedürfnisse und Wünsche, bietet Alternativen an oder erfragt sie.
- Nehmt die Bedürfnisse und Wünsche eurer Kinder ernst, selbst wenn sie für euch nicht nachvollziehbar sind. Es gibt einen Grund, aus dem sie für eure Kinder wichtig sind. **Achtung Falle:** Die Wünsche ernstzunehmen, bedeutet nicht, dass sie erfüllt bzw. umgesetzt werden müssen.
- Ganz wichtig: Seid nicht nachtragend! Wenn ihr euren Kindern mitgeteilt habt, worüber ihr euch geärgert habt, lasst es los. So lernen eure Kinder, dass sie von euch geliebt werden, auch wenn sie sich mal anders verhalten haben, als ihr es euch gewünscht hättet. Notfalls sucht ihr euch einen ungestörten Raum und lasst eure übrige Wut an einem Kissen raus oder – falls genug Zeit ist – powert sie im Fitnessstudio oder beim Joggen raus.

Wir sind authentisch und entspannt

Was bedeutet es, *authentisch* zu sein? Es heißt, glaubwürdig bzw. echt zu sein. Anders gesagt: eure Gefühle auszudrücken, was jedoch nicht heißt, dass ihr sie auch offen zeigen müsst.

Seid euren Kindern gegenüber authentisch. Falls ihr befürchtet, euch nicht mehr halten zu können, wenn ihr z. B. euren Tränen freien Lauf lasst, dann verzichtet darauf. Teilt aber eure Gefühle mit. Erzählt, dass ihr traurig seid, oder euch zum Weinen ist. Sucht euch später eine erwachsene Schulter zum Anlehnen und Ausweinen. Dasselbe Vorgehen empfehlen wir, wenn ihr wütend oder ängstlich seid.

Das ist wichtig für eure Kinder, damit sie lernen, dass sie ihrer Wahrnehmung trauen können. Sie nehmen eure Gefühle nämlich wahr – ob ihr sie ausdrückt oder nicht. Wenn ihr sie überspielt oder unterdrückt, verursacht das bei euren Kindern eine Verunsicherung und Angst, ihrer eigenen Wahrnehmung nicht mehr trauen zu können. Beantwortet euch selbst die Frage, wie es euch gehen würde, wenn ihr euren Augen oder Ohren nicht mehr trauen könntet.

Wir schaffen einen Ausgleich und sorgen für Bewegung

Kinder (und selbstverständlich auch wir Eltern) brauchen ausreichend Bewegung und Gelegenheiten, um zur Ruhe zu kommen. Das macht Kinder und Eltern ausgeglichen und schafft eine gute Basis, um gut miteinander umzugehen.

Sich bewegen und zur Ruhe zu kommen, gelingt uns besonders gut in der Natur. Wenn ihr in der Großstadt lebt, ist es vielleicht etwas aufwendiger in Wald und Felder zu kommen, aber der Weg lohnt sich und durch den Kontrast zur Alltagsumwelt sind der positive Effekt und der Ausgleich noch mal größer.

SAMMELT GLÜCK IN DER NATUR!

Sich in der Natur aufzuhalten, sorgt für eine Ausschüttung von Glückshormonen – umso mehr, wenn die Zeit dort mit geliebten Menschen geteilt wird. Geht also als Familie raus in die Natur. Spielt Fangen und Verstecken, baut Hütten, geht schwimmen und tut, was euch einfällt und gut tut. So tragt ihr zur Ausgeglichenheit eurer Kinder bei und schafft eine ideale Voraussetzung für kooperatives Verhalten.





WIR HABEN EIN PROBLEM – WAS KÖNNEN WIR TUN?

Im Familienalltag wimmelt es oft nur so von kleinen und großen Situationen, die uns Eltern an unsere Grenzen bringen – und die Kinder ebenfalls. All diese Probleme sind auch Chancen, aus denen wir gemeinsam mit unseren Kindern gestärkt hervorgehen können. Wir haben in diesem Kapitel viele typische Situationen zusammengetragen und liefern Impulse und Anregungen dazu, um sie zu lösen.

Es gilt: Ruhe bewahren und die Situation überblicken! Egal, was passiert ist, in fast allen Situationen ist es hilfreich, erst mal ruhig zu bleiben und zu reflektieren, wie entspannt bzw. gestresst ihr gerade seid. Gestresst zu sein, ist keine gute Voraussetzung, um eine verständnisvolle Lösung zu finden!

Falls ihr zu zweit seid, schaut ob es sinnvoll ist, wenn der Gestresstere von euch kurz aus der Situation herausgeht und der andere zunächst übernimmt. Solltest du allein sein, empfehlen wir, mehrmals tief ein- und auszuatmen, um so etwas innere Ruhe zu finden.

Schaut nun genau hin: Was ist geschehen? Warum reagiert euer Kind so? Was könnte es dermaßen verletzt haben, dass es so heftig reagiert? Falls ihr keine Idee habt, fragt euer Kind direkt: *Ich wüsste gern, was dich so verletzt hat, dass du so traurig/wütend/aufgebracht bist. Magst du es mir erzählen?*

Anschließend fragt euch selbst, was ihr euch in einer solchen Situation als Kind gewünscht hättet, z. B. einfach nur in den Arm genommen zu werden, egal was geschehen ist.

Typische Situationen im Alter zwischen 3 und 4 Jahren

Unsere Tochter hat Angst auf dem Spielplatz

Wenn ich mit meiner 3-jährigen Tochter auf den Spielplatz gehe, traut sie sich nicht, allein an die Spielgeräte zu gehen. Ich setze mich mit ihr gemeinsam auf die Schaukel. Auf meinem Schoß schaukelt sie mit mir. Doch wenn ich sie allein auf die Schaukel setze, beginnt sie zu schreien. Wenn es ums Rutschen geht, beginnt sie schon auf der untersten Stufe der Leiter zu zetern. Ich habe dann oft das Gefühl, dass ich von anderen Müttern beobach-

tet werde und habe Angst, ob ich mich richtig verhalte. Ist es okay, dass unser Kind sich nicht traut?

Wie geht es unserer Tochter und was möchte sie?

Eure Tochter traut sich nicht, allein die Rutsche oder die Schaukel zu benutzen. Sie hat Angst und wünscht sich vermutlich das Vertrauen darin, dass sie ihren Weg in ihrem eigenen Tempo finden wird und dass sie auch liebenswert ist, wenn sie sich (noch) nicht traut.

Wie können wir reagieren?

Kinder haben ihr eigenes Tempo! Manche klettern mit gut einem Jahr schon eine Rutsche verkehrt herum hoch, andere brauchen bis zum zweiten oder dritten Lebensjahr, um überhaupt allein zu rutschen. Wieder andere lesen schon in der Grundschulzeit Harry Potter – was wir ausdrücklich nicht empfehlen – und andere haben noch mit 14 Jahren Angst, diese Bücher zu lesen.

Viele Eltern versuchen, ihren Kindern in solchen Situationen den Mut zuzusprechen, dass sie es schaffen können. Was generell richtig ist, doch vermissen die Kinder vorab das Verständnis ihrer Eltern für ihre Unsicherheit. Deshalb empfehlen wir euch, eurer Tochter das Vertrauen in ihre Selbsteinschätzung zuzugestehen und sie selbst entscheiden zu lassen, wie und womit sie sich auf dem Spielplatz beschäftigen möchte bzw. was sie sich zutraut. (Siehe zum Thema Grenzen auch S. 31, 32, 37)

So könnte sich eine Reaktion z. B. anhören:

Ich finde toll, wie genau du weißt, was du möchtest und was nicht. Das ist ganz wichtig! Ich habe dir zu wenig vertraut und wollte dir immer neue Dinge vorschlagen. Das habe ich jetzt verstanden und werde mein Bestes geben, dir zu vertrauen. Nun lauf los und schau, was du gerne machen möchtest.

Unser Sohn haut und tritt mich

Unser Sohn ist drei Jahre alt und geht nun seit sechs Monaten in den Kindergarten. Vor ein paar Wochen hat er angefangen, in bestimmten Situationen, wenn er beispielsweise das Essen nicht mag oder nicht länger Fernsehen darf, um sich zu treten und mich zu hauen.

Ich bin immer wie vom Donner gerührt und weiß nicht wie ich reagieren soll. Also fange ich an zu schimpfen, woraufhin er noch aggressiver reagiert. Wir schaukeln uns dann gegenseitig hoch, bis ich schreie und vor Wut anfangen zu weinen.

Das ist mir total unangenehm, da ich eigentlich immer sehr auf Grenzen und Benehmen achte und mein Kind so gar nicht kenne.

Was steckt hinter dem Verhalten unseres Sohnes?

So ein Verhalten kann viele Ursachen haben, die jedoch eines gemeinsam haben: Es geht eurem Kind nicht gut. Dies kann verschiedene Gründe haben, z. B.:

- Euer Sohn steckt in einer Wachstumsphase, die ihn mehr *verstehen* lässt. Das hat zur Folge, dass er auf mehr Risiken aufmerksam wird, die ihm wiederum Angst machen können.
- Euer Sohn hat Schwierigkeiten, sich auf die neue Situation im Kindergarten mit den anderen Kindern und Erziehern einzulassen.
- Euer Sohn hat erkannt, dass der Besuch des Kindergartens anscheinend von Dauer ist.
- Euer Sohn spürt einen unterschweligen Konflikt in eurer Partnerschaft.
- Euer Sohn reagiert auf euer Urteil über sein schlechtes Benehmen.

Es ist hilfreich, all dies bei eurer Reaktion auf das unkooperative Verhalten eures Sohnes im Hinterkopf zu behalten. Wichtig ist auch,

dass ihr euch körperlich selbst schützt, damit euer Sohn euch nicht verletzen kann. Schenkt eurem Sohn Verständnis für seine Wut, auch wenn er im Moment selbst nicht weiß, was ihn so wütend und aggressiv gemacht hat. Er ist nie ohne Grund wütend!

Fragt euch, welche Reaktion ihr euch als Kind von euren Eltern gewünscht hättet, wenn ihr so wütend und aggressiv gewesen wärt und den Grund dafür womöglich nicht genau benennen könntet.

Wie geht es unserem Sohn und was möchte er?

Euer Sohn fühlt sich ungeliebt und ist wütend. Er möchte einen Weg aus seiner Wut aufgezeigt bekommen und geliebt werden – immer, auch dann, wenn er wütend ist. Dahinter steckt der sehnlichste Wunsch nach bedingungsloser Liebe, den alle Menschen in sich tragen.

Wie können wir reagieren?

Wir gehen stark davon aus, dass ihr euch als Kind nicht gewünscht hättet, in einer solchen Situation geschlagen oder angeschrien zu werden. Ihr hättet euch vermutlich eher Verständnis und Hilfe gewünscht.

Falls möglich, empfehlen wir dir, euren Sohn so festzuhalten, dass er dich und sich selbst nicht verletzen kann! Sollte das dennoch geschehen, würde er sich anschließend, wenn er sich wieder beruhigt hat, sicher große Vorwürfe machen bzw. Schuldgefühle haben. Lasst es zu, dass er eventuell schreit und auch weint. So kann er seine Wut und seine Aggressionen abbauen und es wirkt gleichzeitig heilsam, wenn er dabei verständnisvoll begleitet und gehalten wird. Dies heilt gleichzeitig auch euer Urteil über Aggressionen. Denn wenn ihr euch als Kind in eurer Hilflosigkeit auch nur so Aufmerksamkeit verschaffen könntet, habt ihr diese Ablehnung bestimmt auch zu spüren bekommen.

Falls euer Sohn euch Beleidigungen an den Kopf wirft, ist es hilfreich diese zwischendurch mit einem *Ja!* im Sinne von *Ich verstehe dich!*, zu kommentieren – nicht zu verwechseln mit: *Ja, du hast Recht!*

Wichtig ist, dass ihr eurem Sohn mitteilt, was sein Verhalten gerade bei euch auslöst. So könntet ihr ihm mitteilen, dass es euch gerade traurig, wütend, hilflos oder ängstlich macht, wenn er so um sich schlägt und tritt.

Wenn euer Sohn noch nicht so alt oder kräftig ist, kannst du auch probieren, mit Humor zu reagieren – wobei es unbedingt wichtig ist, die Wut eures Kindes ernst zu nehmen. So könntest du übertrieben wehleidig reagieren und dir ein getroffenes Körperteil halten:

Oh, du hast ja einen richtig kräftigen Schlag. Das tut richtig weh! Aua aua! Vielleicht solltest du das lieber mit dem Papa machen. Der kann blaue Flecken besser wegstecken.

Ob ihr als Erwachsene nachvollziehen könnt, was euren Sohn so in Rage bringt oder nicht: Er ist nicht grundlos wütend oder traurig. Und wenn ihr es dann abtut, vermittelt ihr eurem Sohn, dass er so wie er ist, nicht okay ist.



WENN EIN KIND NICHT GEHALTEN WERDEN MÖCHTE

Manche Kinder können es nicht ausstehen, in ihrer Wut oder Traurigkeit gehalten zu werden. Auch dann nicht, wenn jemand ihnen sagt, warum er das tut.

Leider ist es nicht immer leicht, herauszubekommen, ob es okay für ein Kind ist. In der Regel reagieren alle erst mal mit Protest. Den meisten Kindern hilft es, wenn sie ihre Aggressionen körperlich herauslassen können, z. B. auf ein Kissen einschlagen.

Die Eingewöhnung unserer Tochter in die Kita läuft schief

Bei uns gibt es das typische Drama bei der Eingewöhnung in den Kindergarten: Unsere Tochter (3 Jahre), klammert sich an meine Beine und beginnt, zu weinen und oder zu schreien, sobald ich die Kita verlassen möchte. Mir bricht es das Herz, sie so zu sehen.

Am liebsten würde ich sie schnappen und ganz schnell nach Hause fahren, um mit ihr zu kuscheln. Aber ich muss bald wieder arbeiten gehen und kann sie deswegen auch nicht wieder aus der Kita nehmen. Oft muss ich selbst auch weinen, aber das zeige ich ihr nicht. Ich versuche immer, vorher aus dem Raum zu gehen, damit sie das nicht mitbekommt.

Wie geht es unserer Tochter und was möchte sie?

Eure Tochter ist verunsichert oder hat gar Angst. Dies kann ganz unterschiedliche Ursachen haben.

Wie kann ich reagieren?

Mittlerweile gibt es in vielen Kitas die Möglichkeit, sein Kind ganz sanft einzugewöhnen. Zunächst bist du mit deiner Tochter zusammen in der Gruppe und lässt sie anschließend über immer länger werdende Intervalle dort. Das befürworten wir auf jeden Fall! Selbst wenn eure Tochter am ersten Tag nach der Eingewöhnungsphase noch nicht bleiben möchte, ändert sich das oft schnell wieder.

Natürlich gibt es Kinder, die so viel Selbstvertrauen haben, dass sie die Umstellung auf die Kita ganz ohne Probleme hinbekommen. Was nicht bedeutet, dass ihr als Eltern etwas falsch gemacht habt, wenn der Kitastart eurer Tochter nicht so leicht fällt. Jedes Kind ist anders und jedes entwickelt seine unterschiedlichen Stärken in seinem eigenen Tempo. (Siehe zum Thema Kitastart auch S. 98)

MANCHMAL HABEN DIE ELTERN MEHR ANGST VOR DEM KITA-START

Auch wenn ihr euch dessen nicht bewusst seid, kann es sein, dass ihr eurer Tochter unbewusst noch nicht zutraut, ohne euch zurechtzukommen oder dass ihr selbst noch nicht bereit seid, sie aus eurer Obhut zu lassen. Möglicherweise habt ihr auch Angst, eure Tochter könnte denken, dass ihr sie nicht liebt, weil ihr sie weggebt. Genießt deshalb die gemeinsame Zeit umso mehr und unternimmt schöne Dinge. Sucht die Dinge, die euer Kind für den Kitastart benötigt, am besten gemeinsam aus, lest Bücher zu dem Thema – kurz: Verbindet die Kita mit positiven Gefühlen!

Ich sage Nein und unser Sohn stellt seine Ohren auf Durchzug

Unser Sohn (3 Jahre alt) sitzt mit mir in der Küche. Dann steht er auf, öffnet eine Schranktür und schaut sich neugierig den Inhalt an. Dann schlägt er die Tür extrem laut zu. Ich sage ihm, dass er die Türen leise schließen soll. Stattdessen öffnet er sie immer wieder und schlägt sie absichtlich mit Wucht zu. Auf weitere Bitten von mir, das zu lassen, reagiert er nicht. Ganz im Gegenteil: Je mehr ich schimpfe, desto mehr scheint ihm das Spiel Spaß zu machen.

Wie geht es unserem Sohn und was möchte er?

Wenn euer Sohn trotzig reagiert, geht es ihm nicht gut. Trotz ist hier eine Reaktion auf eine Verletzung. In diesem Fall, weil er augenscheinlich seinen Willen nicht bekam und sein Bedürfnis nicht erfüllt wurde. Er möchte, dass sein Bedürfnis gestillt wird.

Wie können wir reagieren?

Vorab gesagt: Es ist nicht hilfreich, sich von dem Verhalten seines Kindes irritieren oder gar verletzen zu lassen. Stattdessen sollten sich Eltern auf den Schmerz ihres Kindes hinter dem Trotz konzen-

trieren. Spontan oder gestresst würdest du vielleicht ebenfalls trotzig reagieren und euren Sohn in sein Zimmer schicken.

Aus der Perspektive eures Sohnes würdest du dir wahrscheinlich wünschen, dass deine Eltern auf dich eingehen und schauen, was dich dazu gebracht hat, dich so zu verhalten. Meistens reagieren Kinder mit Trotz, wenn sie in diesem Moment von ihren eigenen Gefühlen überfordert sind oder keinen anderen Weg sehen, wie ihre Bedürfnisse erfüllt werden. Diese Bedürfnisse können darin bestehen, etwas Bestimmtes zu bekommen oder etwas tun zu dürfen bzw. etwas nicht tun zu müssen. Euer Sohn fühlt sich dir in dieser Situation unterlegen. Deshalb ist es sinnvoll, wenn du probierst, ihm auf Augenhöhe zu begegnen.

BEGEGNET EUREM KIND AUF AUGENHÖHE

Wir empfehlen Eltern immer, ihren Kindern so oft wie möglich auch körperlich auf Augenhöhe entgegenzutreten und sie als gleichwertige Gegenüber zu betrachten.

Achtung: Gleichwertig ist nicht zu verwechseln mit gleichberechtigt. Eure Kinder haben das Recht, mit demselben Respekt behandelt zu werden, nicht aber dieselben Rechte wie ihr. Ihr seid immer noch die Eltern, tragt Verantwortung und entscheidet.

In eurem konkreten Fall schlagen wir vor, auf euren Sohn zuzugehen, ihn in die Arme zu nehmen und ihn so fest wie nötig und so wenig wie möglich zu halten. Wichtig ist, dass er dich dabei nicht verletzen und gleichzeitig seinen Widerstand körperlich ausdrücken kann, z. B. sich durchdrücken.

Diskutieren solltest du mit einem Kind in seinem Alter nicht. Höre eurem Sohn aber auf jeden Fall zu. Bitte ihn, zu erzählen, was er möchte, und äußere Verständnis für seine Wünsche, seine Gefühle und für sein Verhalten. Wenn du dies tust, vertraut er dir.

Wenn du beginnst, deine Entscheidungen immer mit Argumenten zu untermauern, verliert euer Sohn das uneingeschränkte Vertrauen in deine Entscheidungen und hört auf, einfach nur zu spielen, Kind zu sein und beginnt selbst, immer mehr Argumente für seine Wünsche zu suchen. Was hättest du dir als Kind gewünscht?

Unsere Tochter will plötzlich nicht mehr in die Kita gehen

Unsere Tochter (3,5 Jahre alt) geht ganztags in die Kita, weil wir beide arbeiten. Jetzt fordert sie neuerdings morgens oft, dass wir mit ihr zu Hause bleiben. Sie weint, bettelt, stellt sich schlafend oder hat auf einmal Bauchweh.

Wir haben nichts mitbekommen, was im Kindergarten passiert sein könnte, und aus dem wir schließen könnten, warum sie nun lieber zu Hause bleiben möchte. Ich fühle mich richtig mies, wenn ich sie dennoch in die Kita bringe. Man sieht richtig, dass sie meine Nähe braucht. Wie kann ich reagieren?

Wie geht es unserer Tochter und was möchte sie?

Vermutlich geht es eurer Tochter nicht gut und sie sucht deshalb die Nähe zu Mama und Papa.

Wie können wir reagieren?

Deine Antwort auf den Wunsch deiner Tochter lautet vielleicht: *Es tut mir leid, aber ich kann nicht zu Hause bleiben, ich muss arbeiten.* Das überfordert die meisten Kinder, denn sie brauchen vor dieser Antwort Verständnis für ihr Bedürfnis nach Nähe. In ihrer Situation hättest du dir als Kind vermutlich auch Verständnis und Mitgefühl gewünscht, und dass deine Eltern dein Bedürfnis ernst nehmen.

Ihr würdet vermutlich alles für eure Tochter tun. Doch gerade steht ihr unter Zeitdruck. Morgens sind die meisten Familien zeitlich eng getaktet. Die Eltern müssen pünktlich zur Arbeit kommen und

gleichzeitig sehnen sich viele auch danach, *rauszukommen* aus dem Familienalltag, sich mit Erwachsenen (Kollegen) auszutauschen und sich ihrer Arbeit zu widmen, die sie gern tun.

Folgendes Gespräch könntest du mit eurer Tochter führen:

Mutter: *Lieber Schatz, es ist schade, dass du im Moment nicht so gerne in die Kita möchtest. Warum ist das so? Gibt es etwas, was dir dort nicht gefällt? Oder fehlt dir die Zeit mit Mama und Papa gerade?* – So äuserst du Verständnis für deine Tochter.

Tochter: *Ich habe Angst, dass du mich nicht liebhabst, wenn du lieber zur Arbeit gehst, als mit mir zu spielen.*

Mutter: *Das muss ja ein schreckliches Gefühl sein. Doch da brauchst du dir keine Sorgen zu machen. Ich werde dich immer, wirklich immer liebhaben! Ganz sicher. Hast du eine Idee, wie ich dir helfen kann, deine Sorgen zu vergessen?*

Tochter: *Hm, nein, Mama.*

Mutter: *Vielleicht habe ich eine Idee. Nimm mal deine großen und kleinen Ängste in die Hand und puste ganz fest, sodass sie sich in ganz viele große und kleine bunte Seifenblasen verwandeln, lass sie in die Luft steigen und dort platzen. Wollen wir das mal gemeinsam probieren?*

Unsere Tochter will nicht weiterlaufen

Vor kurzem beschlossen mein Partner und ich, dass wir den Buggy, in dem unsere Tochter (3,5 Jahre alt) sehr gerne geschoben wurde, abschaffen möchten. Zunächst fand ich die Idee aufgrund ihres Alters angemessen. Doch meine Meinung kippte bereits beim ersten Spaziergang. Nach nicht einmal 500 Metern protestierte unsere Tochter, fing an zu quengeln und setzte sich prompt mitten auf den Fußweg.

Ich begann, ihr gut zuzureden. Wollte sie mit einem Wettrennen auf die Beine bringen, zog am Ende sogar die Belohnungs-Keule. Aber

unsere Tochter blieb fest in ihrem Trotz und reagierte nicht auf meine Motivationsversuche, sondern begann herzerreißend zu weinen.

Sie zu tragen, kam nicht in Frage, da ich gerade frisch operiert war. Zudem war das für längere Strecken sowieso keine Option mehr. Die Situation war festgefahren. Meine Tochter sah sich tragen zu lassen als einzige Option, und ich hätte am liebsten mitgehault, da ich sie irgendwie verstehen konnte. Aber ich konnte ihren Wunsch nicht erfüllen und wollte das eigentlich auch nicht.

Wie geht es unserer Tochter und was möchte sie?

Eure Tochter verweigert sich komplett. Sie ist quengelig, unzufrieden und weint. Sie möchte nicht weitergehen und getragen werden. Doch vor allem will sie deine Aufmerksamkeit. Eure Tochter verhält sich nicht so, um dich zu ärgern oder weil sie gerade Lust dazu hat.

Wie kann ich reagieren?

Vermutlich hättest du dir in ihrer Situation als Kind das gleiche gewünscht, oder? Ich könnte mir vorstellen, dass du dir zudem erst mal wertfreie oder noch besser liebevolle Aufmerksamkeit gewünscht hättest, und auch Zeit, bis du bereit gewesen wärst, zu sagen, was dich wirklich bedrückt.

Ähnlich wie Erwachsene regen sich Kinder, je älter sie werden, auch nicht mehr unbedingt über das auf, was gerade passiert. Sondern häufig sind sie verärgert über etwas, das kurz zuvor war oder anschließend passieren soll und ihnen Sorgen bereitet. Je älter wir werden, umso größer wird häufig der Abstand zwischen der Verletzung und der ungehaltenen Reaktion.

Hier hilft das Vertrauen in dein Bauchgefühl und in die Bindung zu deinem Kind. Das bedeutet, dass selbst ein kleiner Fehltritt diese Bindung bzw. Beziehung nicht nachhaltig zerstören kann.

WENN IHR ES EILIG HABT, VERZICHTET AUF UNWICHTIGE WEGE

Ein Tipp: Wenn ihr es eilig habt, solltet ihr solche (Spazier-)Gänge mit eurem kleinen Kind, das noch nicht so selbstverständlich zu Fuß geht – und wenn es nur zum Bäcker um die Ecke ist – lieber vermeiden. Je unentspannter ihr seid, desto unkooperativer wird euer Kind auf eure Anspannung reagieren.

Sprich so offen mit deiner Tochter wie du es für angebracht hältst, und erzähle ihr, wie es dir geht. Sage zum Beispiel:

Ich mache mir gerade große Sorgen, ob wir es in diesem Tempo noch schaffen, deine Schwester rechtzeitig aus der Kita abzuholen.

Oder:

Ich bin gerade sehr gestresst. Ich kann gar nicht sagen, wieso. Auch wenn es mir sehr schwerfällt: Wenn du nicht alleine mit mir gehst, werde ich dich hinter mir herziehen. Aber ich würde mich riesig freuen, wenn du mir den Gefallen tust und von selbst mitkommst.

Kinder reagieren auf unseren Stress und glauben, dass sie etwas falsch gemacht haben und Mama oder Papa deshalb unter Strom stehen. Was viele ausblenden, ist, dass Stress immer auch Angst bedeutet: Angst, etwas nicht mehr zu schaffen, Angst, dem Kind, dem Ehemann oder der Ehefrau, dem Arbeitgeber usw. nicht gerecht zu werden. In der Regel probieren wir unseren Stress bzw. unsere Angst unseren Kindern nicht zu zeigen. Das funktioniert allerdings nicht und ist zudem auch absolut nicht hilfreich. Kinder haben sehr feine Antennen und spüren es.

Doch was viel schlimmer ist: Unsere Kinder nehmen einen Zwiespalt wahr, zwischen dem, was wir sagen bzw. wie wir uns verhalten, und dem, was sie spüren. Das macht ihnen Angst. Sie haben Angst, ihren Antennen, die für sie so lebenswichtig sind, nicht mehr trauen zu können. Dies bringt sie dazu, sich so zu verhalten, dass wir unseren Stress und unsere Angst nicht länger unterdrücken können und laut werden.

Kurz nach einem solchen Moment können wir beobachten, wie sich unsere Kinder entspannen, selbst wenn sie dabei weinen. Denn nun stimmen ihre Wahrnehmung und unser Verhalten wieder überein.



EINE WEITERE MÖGLICHKEIT ZU REAGIEREN, WENN DEIN KIND NICHT WEITERGEHEN WILL

Du könntest deiner Tochter sagen: *Ich weiß zwar nicht, warum du nicht weitergehen möchtest, aber anscheinend geht es dir nicht gut. Fehlt dir etwas oder stört dich etwas?*

Du könntest deiner Tochter erklären: *Ich kenne das! Nicht nur aus der Zeit, als ich so klein war wie du. Auch jetzt geht es mir gerade nicht gut. Ich zerbreche mir den Kopf darüber, warum du nicht weitergehen möchtest und ob ich etwas falsch gemacht habe.*

Biete deiner Tochter etwas an: *Am besten ich setze mich hier neben dich. Vielleicht fällt mir oder dir etwas ein, das wir tun könnten, damit es uns wieder besser geht und wir weitergehen können.*

Wir sind uns ziemlich sicher, dass deine Tochter es nicht lange aushalten wird, mit dir dort zu sitzen, ohne auf deine Reaktion einzugehen – und am Ende mitkommt.

EIN KURZES SCHLUSSWORT

Wir freuen uns, wenn unser Ratgeber euch gefallen hat und ihr viele Antworten und Hilfestellungen für euren eigenen Familienalltag gefunden habt. Aber: Ein paar letzte Wünsche und Tipps haben wir noch für euch!

Wir wünschen uns, dass es euch gelingt, euch immer wieder Zeit zu nehmen – für euch selbst, eure Partnerschaft, eure Freunde und für eure persönliche Erfüllung. Wir wünschen uns, dass dies euch wiederum ermöglicht, euren Kindern immer häufiger mit mehr Verständnis und Vertrauen zu begegnen.

Außerdem wünschen wir euch, dass ihr nicht der Versuchung erliegt, Verantwortungen für eure Kinder zu übernehmen, die ihr nicht tragt, und diejenige wieder abzulegen, die ihr euch bereits fälschlicherweise aufgebürdet habt.

Genießt es, Mutter bzw. Vater zu sein. Vergleicht euch nicht zu viel mit anderen Eltern und vergleicht vor allem eure Kinder nicht mit anderen Kindern. Lasst euch von eurem Bauchgefühl lenken und beget euch mit Liebe und Vertrauen in euch selbst auf euren Weg, Eltern zu sein.

Zum Schluss wünschen wir uns, dass unsere Anregungen euch den Druck nehmen, in der Erziehung eurer Kinder immer alles *richtig* machen zu müssen und dass ihr es so schafft, euren Familienalltag mit all seinen großen und kleinen Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit und Freude zu gestalten. Es ist euer Leben, macht das Beste daraus! Ihr habt kein zweites.

DANKSAGUNG

Wie zu jedem Buch gehört auch zu diesem mehr als die schreibenden Autoren. Aus diesem Grund möchten wir an dieser Stelle unseren Dank einigen besondere Menschen aussprechen, ohne die dieses Buch nicht in dieser Form möglich geworden wäre.

An erster Stelle möchte Deva seinen Ausbildern der Ganzheitlichen Integrativen Atemtherapie und Persönlichkeitsentwicklung Tilke Plattel-Deur, Heidi Stein und Hans Mensink danken. Ohne sie hätte er vermutlich nie das Verständnis für Kinder und Eltern erlangt und seine Arbeit als Familientherapeut, die neben der Ausbildung die Grundlage für dieses Buch bildet, so erfolgreich ausüben können.

Besonderer Dank gehört unseren beiden Töchtern, bei denen wir viele hilfreiche Erfahrungen mit dieser Erziehungshaltung machen konnten und die Wirksamkeit bestätigt bekamen.

Rena Potthast (Rundfux Verlag) verdanken wir ein weiteres Mal die weltbesten Illustrationen für unser Buch, mit denen dieses nicht nur inhaltlich, sondern auch visuell unseren Vorstellungen entspricht.

Wir danken ebenso unserer geduldigen Lektorin Katia Simon, die es nicht gerade immer leicht mit uns hatte, doch durch ihre hartnäckigen und hilfreichen Anregungen ist unser Buch besser und runder geworden.

Nicht zuletzt möchten wir Mark Wachsmann, dem Programmleiter im Verlag, für viele kreative Freiheiten und das Vertrauen in uns danken.

Hochsensible Kinder verstehen



Stand 2019, Änderungen vorbehalten.

- 100 % praktisch:
Der Alltags-Ratgeber
für Eltern von hoch-
sensiblen Kindern
- 100 % wirksam:
Strategien für
alle typischen
Stress-Situationen
- 100 % passend:
Konkrete Tipps
für alle prägenden
Phasen – vom Baby-
alter bis zum Ende
der Grundschulzeit

Mira Mondstein, Deva Wallow

Alle Antennen auf Empfang

184 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-641-0

€ 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 978-3-86910-651-9 (Print)

ISBN 978-3-86910-652-6 (PDF)

ISBN 978-3-86910-768-4 (EPUB)

Die Autoren: Mira Mondstein ist mit ihrem Blog zum heimlichen Star für Eltern von hochsensiblen Kindern geworden. Deva Wallow ist Familien- und Paartherapeut und weiß aufgrund seiner Beratungserfahrung mit Kindern und Eltern, welche Erziehungstipps im Alltag besonders gut funktionieren. Zusammen gründeten sie 2015 familymag.net – hier bloggen sie zu Themen, die Familien bewegen. Als Veranstalter der Bloggerkonferenz #westfam sorgen sie dafür, dass sich Blogger rund um die Themen Familie und Erziehung besser vernetzen.

Originalausgabe

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Katia Simon, Essen

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)/Yuganov Konstantin; PixxWerk, München

Illustrationen: Rundfux, Verena Potthast

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Der praktische Alltags-Ratgeber für Eltern von Vor- und Grundschulkindern



Alle Eltern möchten ihre Kinder entspannt erziehen – bis es dann im Alltag doch wieder eskaliert: weil man gestresst, enttäuscht oder einfach nur wütend ist. Die Autoren zeigen einfühlsam, wie du mit kleinen Veränderungen diesen Kreislauf durchbrechen und vermeiden kannst. Richtig praktisch: Du findest in diesem Ratgeber alle typischen Stress-Situationen – vom Trotzanfall im Supermarkt über freche Antworten bis zu „Ich will aber nicht ins Bett“-Diskussionen. Du erfährst, was in deinem Kind dabei vorgeht und wie du gelassen darauf reagieren kannst. So gelingt ein entspannter Familienalltag mit glücklichen Kindern!



Für einen entspannten Familienalltag

DEVA WALLOW ist Familien- und Paartherapeut und weiß aufgrund seiner Beratungserfahrung mit Kindern und Eltern, welche Erziehungstipps im Alltag besonders gut funktionieren.

MIRA MONDSTEIN ist mit ihrem Blog zum heimlichen Star für Eltern von hochsensiblen Kindern geworden. Zusammen gründeten sie 2015 familymag.net – hier bloggen sie zu Themen, die Familien bewegen. Als Veranstalter der Bloggerkonferenz #westfam sorgen sie dafür, dass sich Influencer und Unternehmen rund um die Themen Familie und Erziehung besser vernetzen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-651-9



9 783869 106519 19,99 EUR (D)