

Julia Scharnowski



Wie du mit den Gefühlen

# VERSTEHEN

deines Kindes umgehen



# NICHT

und eure Bedürfnisse

# BESTRAFEN

leichter erfüllen kannst



**humboldt**

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Julia Scharnowski

Wie du mit den Gefühlen  
**VERSTEHEN**  
deines Kindes umgehen  
**NICHT**  
und eure Bedürfnisse  
**BESTRAFEN**  
leichter erfüllen kannst

**humboldt**

# INHALT

## Vorwort

8

## Was Strafen bei deinem Kind bewirken

10

<b>Strafen: Große Risiken, fatale Nebenwirkungen</b> .....	11
Einfluss von Belohnungen, Strafen und Konsequenzen .....	12
Verzweiflung und Ohnmacht als Auslöser .....	12
Stell dir vor, du müsstest so leben .....	14
Drei Bilder, die dein Familienleben verändern .....	16

## Werkzeugkasten für eure starke Beziehung

20

<b>Techniken für dich und deine Gefühle</b> .....	21
Verlangsame innere Abläufe .....	21
<b>Deine Notfallwerkzeuge für stressige Momente</b> .....	23
Nutze deine Atmung .....	23
Stelle eine Verbindung zu deinem Körper her .....	24
Nutze bewusst deine Sinne .....	25
Bring Bewegung rein .....	25
<b>Tools für deine Einstellung und den Blick auf dein Kind</b> .....	26
Finde eine konstruktive Haltung zu Konflikten .....	26
Setze deine Forscherbrille auf .....	27
Begib dich auf Spurensuche: Zurückspulen und Rauszoomen .....	28
Werde zum Bedürfnisermittler .....	31
<b>Werkzeuge für euren direkten Kontakt</b> .....	32
Komm mit deinem Kind ins Gespräch .....	32
Hör deinem Kind aktiv zu .....	34
Schaffe Bilderrahmenmomente für euch .....	36
Gib spielerisch die Macht ab .....	36
Startet gemeinsame Mini-Projekte .....	38

<b>Der holprige Start in euren Tag</b> .....	39
Ärger an der Bettkante – dein Kind wacht schon wütend auf .....	40
Finde Ruhe und Sorge für dich .....	42
Der Morgen beginnt schon am Abend davor .....	43
Richtiger Moment für Bildschirmzeit und Toben? .....	43
Gelassen bleiben und über das sprechen, was los ist .....	44
Lieber langsam starten .....	46
Selbstbestimmtes Wecken mit eigenem Wecker .....	47
<b>Anziehen: immer wieder herausfordernd</b> .....	47
Kinderhaut ist empfindlich – Kinderseele auch .....	48
Macht den Kleiderschrank-Check .....	50
Kleinere Schritte gehen .....	51
Verschaff dir einen Überblick .....	51
Anziehen – ein komplexer Prozess .....	53
Helfen hilft, sich geliebt zu fühlen .....	54
So wird Anziehen spielend leicht .....	55
Die Anziehstraße .....	55
Sorge für Überblick und Orientierung .....	57
<b>Das Problem mit Körperpflege und Zähneputzen</b> .....	57
Empfindlicher Kindermund .....	58
Macht es euch so angenehm wie möglich .....	59
<b>Konfliktpunkt Familientisch</b> .....	60
Nichts schmeckt .....	60
Fehlt es an Raum für Autonomie? .....	62
Wenn der Druck zu hoch ist .....	64
Überforderung vermeiden .....	65
Tischmanieren und Benimm .....	67
Dein Kind kommt nicht zum Tisch und bleibt nicht sitzen .....	69
Geht es um Verbindung oder um Selbstbestimmung? .....	70
Süßigkeiten ohne Ende? .....	72
Wohlmeinenden Schenkern Grenzen setzen .....	76

<b>Dein Kind will nicht in Schule oder Kita</b> .....	77
Umgang mit dem eigenen Druck .....	78
Brücken bauen: Übergang und Abschied vorbereiten .....	80
Lässt dieser Ort dein Kind gedeihen? .....	82
<b>Trödeln und Zeit schinden – Stress beim Haus verlassen</b> .....	84
Langsamkeit als Schutz vor Überforderung .....	85
Schwierigkeiten mit Übergängen – oder ist es eine Kränkung? .....	88
Ein bisschen mehr Zeit, Verbindung und Vorbereitung .....	91
Große Aufgaben in kleine Schritte unterteilen .....	92
<b>Zoff rund ums Autofahren</b> .....	92
Selbst entscheiden dürfen und Einfluss nehmen .....	93
Lange im Auto spielen .....	95
Die Fahrtrichtung bestimmen .....	95
Plätze reservieren oder tiefer liegende Gründe finden .....	96
Streit auf der Rückbank .....	97
Wirf einen Blick auf den Ablauf .....	98
<b>Zeit- und Streitfalle Hausaufgaben und Lernen</b> .....	99
Welche Gefühle gehören zu deinem inneren Schulkind? .....	101
Wie geht's deinem Kind beim Hausaufgaben-Stress? .....	103
Gebt dem Lernen einen persönlichen Sinn .....	104
Sorgt für die richtige Lernumgebung .....	105
Vom Druck in die Freude .....	107
Auch du musst es nicht allein schaffen .....	108
<b>Konflikte vorprogrammiert: Aufräumen und im Haushalt helfen</b> ....	109
Unterschiedliches Timing von Eltern und Kindern .....	109
Wie wir die Mithilfe unserer Kinder verhindern .....	112
Unterschiedliche Wege führen zur Ordnung .....	114
Aufgaben überschaubar machen .....	115
Jeder tut, was ihm liegt .....	117
Das Aufräumen angenehm gestalten .....	118
<b>Keine Lust, sich allein zu beschäftigen</b> .....	118
Dich selbst im Blick haben .....	119
Aufmerksamkeit ohne Ende? .....	120

So fühlt sich dein Kind geliebt .....	121
Wenn dein Kind oft auf dich wartet .....	123
Tätigkeit unterbrechen oder benennen, was los ist .....	124
<b>Verlieren und nicht Erster sein ist schwer</b> .....	126
Von schlechten Verlierern und Frustrationstoleranz .....	126
Kräfte messen und gewinnen, um sich sicherer zu fühlen .....	128
Spielen gezielt nutzen .....	129
So lernt dein Kind beim Spielen das, was du möchtest .....	130
<b>Streit beim Umgang mit Medien</b> .....	131
Angst vor Isolation und Abhängigkeit .....	132
Individuelle Regelungen finden .....	133
Begleite dein Kind .....	134
Dein Kind schaltet nicht zur vereinbarten Zeit aus .....	135
Verstöße abstrafen oder lieber nicht? .....	137
Machen Medien süchtig? .....	137
<b>Spielplatz-Krise: Dein Kind will nicht nach Hause</b> .....	139
Bereite dein Kind vor .....	140
Wenn nichts hilft .....	142
<b>Die Königsdisziplin: der Abend und die Nacht</b> .....	144
Besser herunterfahren durch vertraute Abläufe .....	145
Je mehr Crew, desto besser .....	147
Gib deinem Kind Orientierung .....	149
Austoben oder runterfahren? .....	150
Jüngere Geschwister müssen auch ins Bett .....	152
Wenn die Nachtruhe nicht einkehren will .....	154
Der abendliche Redebedarf .....	154
Lasst den Tag gemeinsam sacken .....	155
Einschlafbegleitung: Zusammen in den Schlaf .....	156
Selbst bestimmen, wann es ins Bett geht .....	158
Nachts ins Elternbett .....	160
<b>Das Verhalten deines Kindes in der Öffentlichkeit</b> .....	161
Restaurantbesuche mit der Familie .....	162
Einkaufen mit deinem Kind .....	166

Dein Kind bedankt sich nicht .....	170
Starke Gefühle deines Kindes in der Öffentlichkeit .....	174
Dein Kind dreht auf, wenn ihr andere Leute trifft .....	178
Gefühlskrise nach Schule und Kita .....	181
<b>Ungünstige Freundschaften und gemeinsam frech sein</b> .....	184
Freude an der intensiven Verbindung .....	185
Wie dein Kind Freundschaften erlebt .....	186
Unerwünschtes Verhalten in Schule oder Kita .....	189
<b>Verweigerung beim Arzt und bei Medikamenten</b> .....	190
Was ist mit der elterlichen Verantwortung? .....	191
Medikamente einnehmen – variieren kann helfen .....	192
Dein Kind verweigert Arztbesuche und Behandlungen .....	195
Schutzstarre bei Überforderung .....	196
Abgrenzung vor vermeintlichen Autoritäten .....	196
Komm mit deinem Kind und dem Thema in Kontakt .....	198
<b>Streit unter Geschwistern</b> .....	199
Wie viel Streit ist noch normal? .....	200
Der Schmerz der Geschwisterkinder .....	201
Die Geburt eines Geschwisters – die Welt steht Kopf .....	201
Sicherheit hilft deinem Kind .....	204
Grenzen wahren .....	206
Werde nicht zum Schiedsrichter .....	207
Gib keine Lösungen vor .....	209
Die wichtigsten Ressourcen: Zuwendung und Verbindung .....	210
Manchmal dient Streit nur zum Dampfablassen .....	212

## **Verhaltensweisen, die uns Eltern stressen** **213**

<b>Dein Kind macht nicht mit</b> .....	215
Gib deinem Kind mehr Zeit .....	217
Kooperationsakku erschöpft oder Seele gekränkt? .....	218
Nimm die Kooperationsbereitschaft wahr .....	219
Aufgaben und Wünsche klar kommunizieren .....	220

<b>Dein Kind kommandiert dich herum</b> .....	222
Was bei uns Eltern ankommt .....	223
Ärger beiseitestellen, Antennen ausfahren und forschen .....	225
Abstand gewinnen und nach der Ursache suchen .....	226
Dein Kind fühlt sich fremdbestimmt .....	228
Dein Kind ist unsicher .....	229
Schenke dir selbst Anerkennung .....	230
<b>Dein Kind schreit, haut und ist aggressiv</b> .....	232
Dein kleines Kind beißt beim Kuseln .....	233
Hauen und Beißen als Kontaktaufnahme und Abgrenzung .....	234
Kinder können Aggressionen nur schwer kontrollieren .....	236
Dein Kind wird grundlos wütend und wirft mit Dingen .....	238
Langsamer sein hilft oft weiter .....	238
Mit aggressivem Verhalten umgehen .....	240
Was tun bei starker Wut und Co.? .....	241
<b>Dein Kind provoziert dich</b> .....	244
Vor anderen steigt der Druck .....	245
<b>Dein Kind hört nicht auf dich</b> .....	247
Öffne dich für das, was deinem Kind wichtig ist .....	248
<b>Dein Kind respektiert keine Grenzen</b> .....	250
Grenzen lernen, ganz praktisch .....	251
<b>Dein Kind lügt dich an</b> .....	253
Lügen erfordern viele Fähigkeiten .....	253
Ergründe, warum dein Kind lügt .....	254
Auf Lügen reagieren .....	255
<b>Dein Kind teilt nicht</b> .....	256
So lernt dein Kind teilen .....	257

**Danke** 259

**Literatur** 261

# VORWORT

Es ist nicht immer leicht, hinter dem, was unsere Kinder tun und sagen, das zu sehen und zu fühlen, worum es wirklich geht. Es ist nicht immer leicht, ruhig zu bleiben, nicht zu schreien, der eigenen Wut und Hilflosigkeit freien Lauf zu lassen und dem Verhalten unseres Kindes „Konsequenzen folgen zu lassen“. Es ist vermutlich eines der schwersten Dinge unseres Elternseins – und eines der wichtigsten. Denn alles, was unsere Kinder tun oder lassen, alles, was sie sagen und wie, hat einen Grund. Sie können es nicht anders ausdrücken.

Es läuft oft wahnsinnig vieles gleichzeitig ab, wenn wir mit unseren Kindern in Konflikte geraten. Es passieren Dinge im Außen, in unseren Kindern spielen sich emotionale Feuerwerke ab und auch in uns toben Gedanken- und Gefühlsstürme. Ehe wir uns versehen, sagen wir Dinge, die wir später bereuen und die sich wie dunkle Wolken über unsere Familienbeziehungen schieben. Da ist es leichter gesagt als getan, kindliches Verhalten wie einen Code zu lesen, zu entschlüsseln und zu übersetzen. Doch es ist so lohnenswert und wir werden darin auch immer geübter, je mehr wir uns wie Detektive auf Spurensuche im Alltag machen. Je mehr wir die Situationen unter die Lupe nehmen und ein Hinweis sich zum anderen fügt, bis sich ein Gesamtbild zusammensetzt, das plötzlich Sinn ergibt und du verstehst, warum dein Kind sich so verhält.

Dieses Einfühlen, Aufspüren und Verstehen ist unendlich wertvoll. Denn es ebnet uns den Weg in ein Familienleben mit echter Nähe und Beziehungen, die unsere Kinder ein Leben lang tragen – auch dann, wenn wir nicht mehr jeden Tag persönlich an ihrer Seite sind.

Mit diesem Buch möchte ich dich darin unterstützen. In dem Kapitel „Werkzeugkasten für eure Beziehung“ gebe ich dir starke Instrumente an die Hand, um dein Kind gelassen durch seine Entwicklung zu begleiten. Ich verweise immer wieder auf diese Werkzeuge, daher solltest du dieses und das erste Kapitel zu Anfang lesen. Danach kannst du das Buch in deiner eigenen Reihenfolge lesen.

In diesem Buch steckt eine einmalige Mischung meiner Erfahrungen und meines Wissens aus meinen zahlreichen Beratungsgesprächen sowie aus meinem eigenen Familienalltag mit drei Kindern. Du kannst mir nicht nur bei meiner Arbeit und in meiner Mamarolle über die Schulter blicken. Ich gebe dir bei jedem Schritt wertvolle Anregungen an die Hand, die dich in dein eigenes Familienleben begleiten.

Konkrete Übungen und Impulse findest du in den Kästen. Hier warten praktische Alltagswerkzeuge auf dich und Möglichkeiten, deine Perspektive und dein Mindset zu verändern. Unterstützend dazu stelle ich dir im gesamten Buch immer wieder Hördateien und weiteres Zusatzmaterial zur Verfügung, mit dem du dein Wissen vertiefen kannst. Folge dazu einfach mit deinem Smartphone den QR-Codes.

Wenn wir die Sprache des Verhaltens unserer Kinder verstehen lernen, werden Strafen überflüssig. Uns bleibt mehr Kraft, weil wir uns Kämpfe ersparen und unsere Beziehungen vertiefen sich. Ich wünsche dir viel Freude mit all deinen Erfahrungen und Schritten, die du mit diesem Buch gehst.

**Hinweis:** Ich verzichte in diesem Buch auf geschlechterspezifische Formulierungen – gemeint sind immer alle Geschlechter. Ich nutze die kostbaren Zeilen lieber, um mehr Gelassenheit in dein Familienleben zu bringen und bleibe bei der einheitlichen Form.



# WAS STRAFEN BEI DEINEM KIND BEWIRKEN

*Viele von uns werden von der Sorge getrieben, unseren Kindern nicht genug mit auf den Weg zu geben, wenn wir sie nicht stets dazu bringen, die Dinge zu tun, die wir für richtig halten und die wir sowie die Gesellschaft von ihnen erwarten. Der Druck, der dadurch in uns Eltern entsteht, belastet die Beziehungen in der Familie. Wir und unsere Kinder distanzieren uns voneinander. Geraten wir Eltern in einen Kampf mit ihnen, werden wir dabei immer überlegen sein – solange die Kinder klein genug sind.*

Kinder sind psychisch, körperlich und wirtschaftlich abhängig von uns Eltern. Doch im Laufe ihres Heranwachsens schwinden unsere elterlichen Einflussmöglichkeiten – und ganz ehrlich: Wollen wir Beziehungen, die allein auf Macht beruhen und die durch Angst und Gehorsam funktionieren? Drohungen, Belohnungen, logische Konsequenzen und Strafen führen vielleicht an der Oberfläche zunächst zu dem Ergebnis, das du dir für den Moment wünschst: Dein Kind putzt sich die Zähne, schaltet den Fernseher aus oder lässt sein Geschwisterchen in Ruhe.

Auf der Ebene eurer Beziehung und mit dem Selbstwert deines Kindes geschieht aber etwas Fatales: Sein Vertrauen in dich wird erschüttert, ihr entfernt euch emotional voneinander. Sein Selbstwertgefühl wird verletzt – dazu noch von einer seiner engsten Bindungspersonen, das ist eine einschneidende negative Beziehungserfahrung, die nur schwer zu reparieren ist. Kinder lernen dadurch, dass sie so, wie sie sind, nicht richtig sind. Sie kommen so entweder in die Überanpassung und entfernen sich von ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen oder sie begehren auf in Wut und Frust.

## Strafen: Große Risiken, fatale Nebenwirkungen

Die Psychotherapieforschung hat in den letzten Jahrzehnten viele Studien geliefert, die beleuchten, warum Menschen seelisch krank werden, gesellschaftlich nicht zurechtkommen oder Schwierigkeiten haben, liebevolle und nahe Beziehungen aufzubauen. Ich möchte dazu an dieser Stelle gar nicht weiter in die Tiefe gehen, denn entscheidend finde ich folgenden Punkt: Wenn unsere Kinder klein und stark von uns abhängig sind, mögen Konsequenzen und Strafen nach außen hin funktionieren. Wir zerstören aber damit das wichtigste Gut, auf das wir als Eltern angewiesen sind, wenn Kinder mit Beginn der Pubertät und ihrer Abnabelung von uns unabhängiger werden: ihr Vertrauen zu uns. Nur, wenn dieses Band des Vertrauens zwischen uns wachsen und stark werden darf, wenn es aus unserer elterlichen Verantwortung heraus in der Baby-, Kleinkind- und Grundschulkindzeit umsorgt und genährt wird, werden unsere Kinder es in der späteren Zeit ihres Heranwachsens nutzen. Nämlich dann, wenn sie und wir darauf angewiesen sind. Wenn sie in Schwierigkeiten geraten und unsere Hilfe brauchen. Und diese Zeiten werden kommen – auch wenn wir uns das als Eltern jüngerer Kinder nicht vorstellen möchten.

## Einfluss von Belohnungen, Strafen und Konsequenzen

**Belohnungen:** Wenn du meine Anforderungen erfüllst, bekommst du etwas von mir. Erfüllst du sie nicht, bleibt diese Bestätigung aus, was wiederum wie eine Strafe funktioniert. Belohnungen schwächen die intrinsische Motivation von Menschen, sodass diese immer abhängiger werden von äußeren Anreizen.

**Bestrafungen:** Du verhältst dich nicht so, wie ich es sage oder erwarte, deswegen nehme ich dir etwas, das dir wichtig ist und verletze deinen Selbstwert, um dich anzupassen. Ich glaube nicht, dass du aus dir selbst heraus gut und kooperativ bist.

**Logische Konsequenzen:** Wenn du dein Zimmer nicht aufräumst, darfst du nicht fernsehen. Logische Konsequenzen erwecken den Anschein, als implementierten sie eine für die Kinder gute Entscheidungsmöglichkeit. Sie sind jedoch künstlich gesetzt und ebenso wie bei einer Verhaltensanpassung über klassische Strafen kommen Eltern nicht dahinter, worum es bei dem Verhalten ihres Kindes wirklich geht und was das Kind braucht.

**Natürliche Konsequenzen:** Wenn es regnet, wird man nass. Wenn es kalt ist und man keine Jacke anzieht, kann es sein, dass man friert.

## Verzweiflung und Ohnmacht als Auslöser

Alle Eltern, mit denen ich in meinen Beratungen und Coachings spreche, schildern ausnahmslos, dass es sich für sie falsch und schlecht anfühlt, ihre Kinder zu bestrafen. Dass sich nach ausgesprochenen Drohungen oder umgesetzten Konsequenzen Schuldgefühle und Zweifel einschleichen. Genauso erzählen sie auch alle, dass sie in den Momenten, in denen sie drohen und ihre Kinder unter Druck setzen,

innerlich mit dem Rücken an der Wand stehen. Sie berichten, dass sie sich vollkommen überfordert und verzweifelt fühlen und sich einfach nicht mehr anders zu helfen wissen. Es geht ihnen dann ähnlich wie ihren Kindern, die sagen: *„Wenn du mir das Spielzeug nicht gibst, darfst du nicht mehr mitspielen!“* Auch hier wissen Menschen sich nicht anders zu helfen – allerdings sind diese Menschen noch sehr klein und es fehlt ihnen noch an Hirnreife, vollzogenen Entwicklungsschritten, kognitiven Fähigkeiten und Erfahrungen.

Ich weiß, dass du in Not bist, wenn du drohst und dass dich deine eigenen starken Gefühle zu überwältigen drohen. Vielleicht fehlen dir Alternativen, um anders zu handeln. Vielleicht hast du aber auch durch den inneren Stress keinen Zugriff auf neu erlernte Strategien. Das ist eine normale Stressreaktion deines Gehirns und deswegen werde ich dir in diesem Buch zeigen, wie du dich selbst und deine Gefühle beruhigen kannst. Wenn du noch tiefer einsteigen möchtest, kannst du auch mein vorheriges Buch lesen, in dem ich dir viele wertvolle Tools für deine Gelassenheit an die Hand gebe.

### BERUHIGE UND STÄRKE DICH SELBST



Wenn wir als Eltern im Umgang mit unseren Kindern in starke Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit rutschen, hat das eigentlich immer etwas damit zu tun, wie wir selbst uns als Kinder gefühlt haben. Wir waren in gewissen Situationen verletzt und überfordert und unsere seelisch-emotionalen Systeme versuchen unbewusst, die Zustände zu vermeiden und ihnen so schnell wie möglich zu entkommen. Schon sind wir Eltern im „Wenn-dann“-Modus: Wir drohen mit einer Konsequenz, wenn unser Kind nicht tut, was wir verlangen.

Wenn du diese Gefühle bei dir bemerkst, versuche Tempo aus der Situation zu nehmen, indem du tief und gleichmäßig atmest. Mache dir bewusst, dass du kein Kind mehr bist und dass du erwachsene und konstruktive Strategien hast oder entwickeln wirst, die dir helfen. Du bist nicht ausgeliefert, allein die Alarmanlage deines Gehirns will dich vor der Wiederholung einer schmerzhaften Erfahrung schützen.

Ich möchte mit dir in diesem Buch Strategien entwickeln, die dir weiterhelfen, wenn du das Gefühl hast, mit dem Rücken an der Wand zu stehen. Damit du besser verstehst, was in solchen Augenblicken in deinem Kind – und in dir – los ist. Damit du dich sicherer, zuverlässiger und gelassener fühlen kannst. Denn dadurch lichtet sich der Nebel aus Hilflosigkeit, Überforderung und Angst und du kannst wieder dein Kind vor dir sehen anstelle eines Gegners: dein Kind, das dich liebt, das von dir abhängig ist, das deine Hilfe braucht und das mit dir zusammenarbeiten möchte.

## Stell dir vor, du müsstest so leben

Deine Erwachsenen-Fähigkeit, dich in andere Menschen und Situationen hineinzusetzen, ist eine Superkraft, die wir in diesem Buch immer wieder einsetzen werden, damit du dein Kind und sein Verhalten besser nachvollziehen kannst. Lass uns damit direkt einmal beginnen.

Stell dir vor, du bummelst mit deinem Partner an einem sonnigen Tag durch die Stadt. Du hast zwar nach dem Mittagessen zum Nachtisch bereits ein Eis gegessen, hast aber jetzt angesichts deines Lieblings-Eiscafé's noch einmal Appetit auf eine süße Erfrischung. Du steuerst die Eisdielen an, doch dein Partner hält dich am Arm fest und

sagt mit strenger Stimme zu dir: „*Nein, du hattest heute schon ein Eis. Jetzt ist Schluss, das reicht!*“ Irritiert blickst du ihn an. Vielleicht beginnst du, dich zu ärgern, versuchst, seinen Griff abzuschütteln und sagst: „*Lass mich!*“ Dein Partner wird lauter, sein Griff fester: „*Hör mal, mein liebes Fräulein, jetzt reicht es aber wirklich! Bleib auf der Stelle stehen, sonst gibt es morgen kein Eis und Fernsehen ist heute Abend gestrichen!*“ Wie geht es dir bei diesem Gedankenexperiment? Vielleicht musst du ein wenig schmunzeln, ganz sicher spürst du aber auch Unbehagen und Entrüstung. Würde sich ein erwachsener Mensch in einer Beziehung so behandeln lassen und würden Passanten ein solches Verhalten unkommentiert lassen? Bei unseren Kindern wird es hingegen sogar gutgeheißen und empfohlen. Befändest du dich in einer Beziehung, die sich so repressiv und toxisch gestaltet, hättest du die Möglichkeit, dich zu trennen und zu gehen. Unsere Kinder haben diese Möglichkeit nicht.

### RAUS AUS ALTEN DENKMUSTERN

Kinder brauchen Grenzen und Regeln – das hören Eltern fast schon vor der Entbindung. Ja, alle Menschen haben und brauchen Grenzen und Absprachen und Regelungen helfen uns, im Zusammenleben miteinander zurechtzukommen. Doch bietet unser familiäres und gesellschaftliches Zusammenleben ausreichend natürliche Grenzen und Gelegenheit, um den Umgang mit ihnen zu lernen und immer wieder Wege zu entwickeln, die uns und unseren Kindern Orientierung geben. Obendrein noch Grenzen künstlich zu erschaffen, indem dein Kind etwa auf Kommando tut, was du verlangst, oder sich mit blindem Gehorsam an deine Regeln hält, ist ziemlich anstrengend für alle Beteiligten und auch nicht förderlich für das Selbstwertgefühl deines Kindes. Denn so erlebt es permanent, dass nur „die Großen“ etwas zu sagen haben und die eigenen Bedürfnisse nicht zählen.

# DEIN ALLTAG – EIN PULVERFASS

*Oft erscheint es uns Eltern so, als stecke der gesamte Tag voller Stolperfallen und Konflikte. Ob es morgens ums Aufstehen und Anziehen geht, am Mittag um die Hausaufgaben, um das Benehmen unseres Kindes auf dem Spielplatz oder Absprachen in Sachen Medien – ständig geraten wir mit unserem Kind in den Kampf. Ich möchte daher mit dir in diesem Kapitel durch euren Alltag reisen.*

Dazu betrachten wir konkrete Situationen im Tagesverlauf, die immer wieder dazu führen, dass du an deine Grenzen stößt, dich über dein Kind ärgerst und versuchst, Lösungen über das Androhen von Konsequenzen zu erreichen. Auch Themen wie Arztbesuche, die dir nicht jeden Tag begegnen und dennoch schwierig sein können, findest du hier. Mir ist es sehr wichtig, dir immer wieder Hinweise für die Ursachen des Verhaltens deines Kindes zu geben.

## Der holprige Start in euren Tag

Der Morgen hat im Familienalltag großes Konfliktpotenzial, denn wir Eltern haben in der Regel vom Aufstehen bis zur Haustür eine Reisebegleiterin im Nacken sitzen, die ganz schön unangenehm wer-

den kann: die Zeit. Für viele Familien zieht sich der Stress sogar bis zur Kita- oder Schultür und ist selbst mit Erreichen des Arbeitsplatzes oder der Care-Arbeits-To-do-Liste nicht abgeschlossen. Und so stoßen wir später wieder gestresst aufeinander, hangeln uns an dünnen Nerven durch den Nachmittag und geraten abends beim Insbettbringen der Kinder erneut aneinander. Puh, nach dem Stress ist vor dem Stress – oder dem nächsten Konflikt. Genau in diesen Konfliktsituationen fühlen wir uns hilflos und überfordert, stolpern in unsere eigene Wut und dann wissen wir uns oft nicht anders zu helfen, als mit Konsequenzen zu drohen. Manchmal purzeln wenig konstruktive „Wenn-dann-Sätze“ schneller aus unserem Mund als wir gucken können.

Es lohnt sich, die Engpässe des Morgens, an denen wir stolpern und aneinandergeraten, anzusehen, zu verstehen, warum es hakt und dann in kleinen Schritten zu verändern. Denn ein Morgen für sich erscheint uns wenig. Doch mach dir bewusst: Den Stress des Morgens tragen wir mit in die Kitas, Schulen, unsere Arbeit und den Rest des Tages. So beginnt er, sich wie ein roter Faden durch unser Familienleben zu spinnen, und hey – knüpfe anstatt dieses Stressfadens lieber kleine goldene Beziehungspierlen zu einer starken Kette durch euren Alltag. Die gibt allen Familienmitgliedern Halt, Sicherheit und Freude. Lass uns loslegen!

## Ärger an der Bettkante – dein Kind wacht schon wütend auf

Morgen für Morgen trittst du an das Bett deines Kindes, weckst es und direkt schlägt dir schlechte Laune, eine motzige Stimme oder gar eine Beschimpfung in Form von „Kack Mama“ oder „doofer Papa“ entgegen. Das ärgert dich, du willst nicht beschimpft werden und wirst selbst öfter wütend, weil du keine Ahnung hast, was deinem

Kind schon am frühen Morgen so schlechte Laune bereitet. Egal, was du sagst und tust, es scheint nichts zu bringen. Heimlich fragst du dich vielleicht sogar manchmal, ob dein Kind dich nicht mag und ablehnt.

Das alles ist nachvollziehbar. In solchen Momenten dürfen wir uns – das wirst du sehr oft in diesem Buch lesen – daran erinnern, dass Kindergehirne noch nicht die gleichen Fähigkeiten haben wie die von Erwachsenen. Sie reifen und entwickeln sich erst. Für solche Situationen wie das Aufwachen bedeutet das konkret: Auch wenn ein erwachsener Mensch ein sogenannter Morgenmuffel ist, können wir von ihm erwarten, dass er uns halbwegs freundlich begrüßt oder es zumindest einigermaßen steuern kann, uns seine Stimmung nicht komplett vor die Füße zu werfen. Erwachsene können das, weil sie gelernt haben, sich in andere hineinzusetzen und körperliche sowie emotionale Impulse zu kontrollieren. Zumindest theoretisch, denn ehrlich gesagt fällt das oft sogar vielen Erwachsenen schwer.

Bei Kindern sind diese Fähigkeiten noch in der Entwicklung. Alles, was dich jetzt geduldig, gelassen und nachsichtig bleiben lässt – oder was dir hilft, deine Ohren zumindest emotional ein bisschen auf Durchzug zu schalten – ist jetzt angesagt.

#### GIB DIR EINEN GEDANKEN, DER DICH ERDET



Nimm ein paar tiefe Atemzüge und mache dir bewusst: Dein Kind will dir nicht zeigen, dass es dich nicht mag oder du etwas falsch machst. Es „erzählt“ in der Sprache seines Verhaltens etwas über seine Gefühle und seine Bedürfnisse. Denke dir: Ich bin nicht gemeint, mein Kind erzählt etwas über sich selbst.

## Finde Ruhe und Sorge für dich

Wenn euer gemeinsamer Morgen sonst eigentlich ganz gut gestartet ist, begib dich auf Spurensuche: Seit wann liegt morgens die schlechte Laune neben deinem Kind im Bett? Kannst du es an irgendeinem äußeren Einfluss festmachen? Vielleicht ist es in der Schule gerade stressiger oder in deinem Alltag ist mehr los als sonst? Kann es sein, dass dein Kind sich durch einen Streit mit dir oder einem anderen Menschen aus seinem näheren Umfeld gekränkt fühlt und dieses Gefühl mit in die Nacht und den nächsten Morgen genommen hat? Die Spurensuche findest du im Kapitel „Werkzeugkasten für eure starke Beziehung“ ausführlich erklärt. Sie hilft dir, erste Erklärungen zu finden, die Situation anzunehmen und so aus der Ruhe heraus Lösungen zu entwickeln.



### SCHAFFE DIR DEINE BASIS FÜR DEN MORGEN

Verschaffe dir morgens einen kleinen Vorsprung. Stehe früher auf als dein Kind – selbst wenn es nur 10 oder 15 Minuten sein können. Wenn du beispielsweise geduscht und angezogen bist und schon einen kleinen Moment hattest, bei dir und im Tag anzukommen, fällt es dir leichter, dich nicht in die Gefühls- und Stimmungsstrudel deines Kindes hineinziehen zu lassen. Kleine Routinen und Rituale helfen dir, bei Kräften zu bleiben: Finde heraus, was dir morgens guttut, was du brauchst und was zeitlich möglich ist, um am Morgen innerlich ein bisschen ruhiger zu bleiben.

Mach dir immer bewusst, dass du allein schon durch einen guten Start in den Tag deine eigene Zufriedenheit erhöhst und damit etwas veränderst, weil du mit den Stimmungen deines Kindes viel besser umgehen kannst.

## Der Morgen beginnt schon am Abend davor

Wenn Kinder morgens schlecht drauf sind, dürfen wir den Auslöser dafür oft am Tag oder Abend zuvor suchen. War dein Kind zu spät im Bett, kann es schon reichen, das Abendprogramm das nächste Mal 15 Minuten eher zu starten. Das lässt euch Luft, den Tag ein bisschen ausklingen zu lassen und gemeinsam zu landen – etwa bei einem kurzen gemeinsamen Spiel, einer Leserunde und einem kleinen Gespräch unter vier Augen im Kinderzimmer oder im Bett, je nachdem, was deinem Kind gefällt und ihm hilft, sich zu entspannen. Hier darfst du ein bisschen ausprobieren, was für euch das Richtige ist. Einige Kinder entspannen sich beispielsweise bei einem Spiel, andere Kinder regen sich dabei vielleicht zu sehr auf, wenn sie frustriert sind. Achte darauf, dass das, was ihr spielt, eine klare Begrenzung hat. Beim Lego bauen verlieren sich viele Kinder und finden auch mit einem Timer kein Ende. Ein, zwei Runden eines Brett- oder Kartenspiels hingegen lassen sich leichter innerlich abschließen.

## Richtiger Moment für Bildschirmzeit und Toben?

Wenn dein Kind abends Zeit vor einem Bildschirm verbringt, erleichtert es dir vielleicht die Zubereitung des Abendessens oder ermöglicht es dir, schon mal eure Wohnung aufzuräumen. Allerdings kann Medienkonsum am Abend auch nach hinten losgehen und mehr Zeit und Kraft kosten als du eigentlich hast. Was genau bei Zeit vor dem Bildschirm im Gehirn deines Kindes passiert, liest du im Kapitel „Streit beim Umgang mit Medien“. Jedoch kannst du einmal bewusst beobachten, ob beispielsweise kurz vor dem Schlafengehen wirklich der richtige Moment für Fernseh-, PC- oder Tablet-Zeit ist, wenn ihr danach aneinandergeratet oder dein Kind total aufgereggt ist.

Ähnlich kann es mit dem Toben sein. Manchen Kindern tut es gut, kurz vor dem Schlafen nochmal gemeinsam mit Mama oder Papa Energie abzubauen, zu rangeln, dadurch in einem intensiven Kontakt zu sein und sich selbst zu spüren. Andere Kinder fahren dabei zu sehr hoch und es kann länger dauern, bis die Stimmung wieder ruhiger ist und dein Kind genug hat. Probiere es einfach aus, du kennst dein Kind am besten. Vertraue darauf, dass ihr den Weg findet, der für euch passt.

## Gelassen bleiben und über das sprechen, was los ist

Reagiere so gelassen wie möglich auf die schlechte Laune am Morgen. Strategien dafür findest du im Werkzeugkasten in diesem Buch. Es ist nicht immer leicht, selbst ruhig und freundlich zu bleiben, wenn einem geballter Unmut entgegenschwingt. Wenn du aber mit ähnlicher Stimmung antwortest, geratet ihr schnell in ein Gegenüber, das die Situation eher noch verschärft und sich wie eine Wolke über euren Start in den Tag legt. Bleibst du gelassen und zugewandt, spürt dein Kind, dass du für es da und an seiner Seite bist.



### FINDE DEINE STRESSENDEN GEDANKEN UND GEFÜHLE

Nimm dir fünf bis zehn Minuten Zeit: Denke an den Morgen und daran, wie es dir geht, wenn du dein Kind weckst oder zu ihm ins Zimmer kommst und dir die schlechte Laune entgegenschlägt. Was empfindest du dabei? Fühlst du dich verletzt, gekränkt und abgelehnt? Atme tief und gleichmäßig ein und aus und nimm wahr, was du fühlst. Horche außerdem in dich hinein, welche Gedanken gemeinsam mit den Gefühlen da sind und welche ihnen vorausgehen:

Was denkst du über dich und dein Kind, wenn es so unfreundlich zu dir ist? Sagst oder denkst du Dinge wie: „*Wenn du nicht freundlicher zu mir bist, gibt's heute kein Fernsehen?*“ Notiere dir, was du beobachtet hast und halte Ideen darüber fest, woher beispielsweise die Sorgen, der Ärger und die Kränkung stammen. Welche Sätze liegen dir für gewöhnlich auf den Lippen und warum? Wie geht es dir nach der Übung? Was hat sich verändert?

Wiederhole die Übung, um weiterzukommen und deine Erkenntnisse zu intensivieren. In einem nächsten Schritt kannst du deine Gedanken überprüfen: Sind sie wahr? Wie berechtigt und wahrscheinlich sind sie? Du kannst diese Reflexion auch auf andere Situationen anwenden, die dich emotional stressen.

Sprich mit deinem Kind über den Morgen – und zwar idealerweise nicht am Morgen selbst, denn dafür ist die Stimmung wahrscheinlich zu aufgeladen. Wähle einen Zeitpunkt, an dem ihr beide entspannt und offen seid, sieh dir dazu auch den entsprechenden Abschnitt im Kapitel „Werkzeugkasten für eure starke Beziehung“ an.

Frage dein Kind, wie es ihm mit dem Morgen geht, was es sich wünscht und was du tun kannst, um die Situation zu verändern. Höre dir an, was dein Kind sagt – und blende gegebenenfalls aus, wie es das tut. Denn vielleicht ist es verärgert und gekränkt und zeigt das über einen wütenden Tonfall oder indem es dich beschimpft. Wenn ihr in diesem Moment eine gute Verbindung habt, erzähle auch von dir und dass du dir für euch beide wünschst, den Morgen so zu gestalten, dass es euch beiden gut geht.



## PROBIERE GEMEINSAM LÖSUNGEN AUS

Es geht jetzt nicht darum, Verbote auszusprechen und Regeln festzulegen, die dein Kind befolgen soll. Dann habt ihr nämlich unter Umständen den nächsten Kampf eröffnet. Sprich mit deinem Kind, so wie im Werkzeugkoffer erklärt. Findet gemeinsam heraus, wie es deinem Kind mit dem Abend und dem Morgen geht und sprich auch wertschätzend darüber, wie du es empfindest.

Entwickelt gemeinsam Lösungen und Alternativen. Setzt euch beispielsweise eine Probezeit, in der ihr bewusst schaut, ob eine Absprache oder ein Lösungsvorschlag funktioniert und geht dann erneut ins Gespräch. So stellst du Augenhöhe zu deinem Kind her, bist wertschätzend und begleitest es dabei, Stück für Stück zu lernen, auf sich selbst und eigene Empfindungen und Grenzen zu achten.

## Lieber langsam starten

Die wenigsten Menschen mögen es, zu abrupt geweckt zu werden. Gestalte das Aufwachen deines Kindes sanft, indem du zum Beispiel schon mal die Tür zu seinem Schlafzimmer öffnest, während du dich für den Tag fertig machst, euren Start vorbereitest oder in der Küche werkelt.

So können die Geräusche dein Kind langsam aus dem Schlaf holen. Natürliches Tageslicht hilft dem Körper außerdem beim Aufwachen. Wenn es draußen bereits dämmt oder hell ist, mach dir das zunutze und öffne im Kinderzimmer die Vorhänge oder das Rollläden schon mal ein Stückchen.

# VERHALTENSWEISEN, DIE UNS ELTERN STRESSEN

*Immer wieder bezeichnen wir unsere Kinder als wild, schüchtern, rabaukig, prinzessinnenhaft oder Ähnliches. Es mag Kinder geben, die eher extrovertiert sind, leichter aus sich heraus und auf andere zugehen. Kinder, die lieber rennen und auf Bäume klettern und solche, die sich eher ruhiger beschäftigen. Schnell stecken wir Kinder in Schubladen. Denn das menschliche Gehirn liebt Bewertungen, es versucht so, sich die Welt übersichtlicher zu gestalten und sich schneller zu orientieren. Doch das birgt Nachteile.*

Als der Verlag und ich am Konzept für dieses Buch gefeilt haben, kamen Überlegungen auf, ob wir einerseits situative Herausforderungen in den Fokus stellen und außerdem Charaktereigenschaften beleuchten, die Eltern herausfordern. Ich erkläre dir nun, was in meinen Augen daran schwierig ist.

Selbstverständlich sind Menschen unterschiedlich. Es gibt zahlreiche Persönlichkeitstests, die Menschen in Gruppen verschiedener Typen

einteilen. Meiner Erfahrung nach können diese je nach Wissenschaftlichkeit durchaus erstaunlich stimmig sein. Zugleich lassen sich die individuellen Persönlichkeiten eben nie komplett kategorisieren. Seit etlichen Jahren befassen sich Wissenschaftler zudem mit der Frage, welche Charaktereigenschaften bei Menschen angeboren und welche durch Erfahrungen geprägt werden.

Der Hirnforscher Gerald Hüther warnt davor, Kinder durch eine bewertende Brille anzusehen. Denn der Blick, mit dem Eltern ihre Töchter und Söhne ansehen, wird zum Selbstbild der Kinder. Kinder kooperieren mit ihren Eltern und deren unbewussten Erwartungen. Sie wollen diesen entsprechen und gerecht werden.

Betrachten Mütter und Väter ihr Kind als „Problemkind“, das stets aneckt, wird sich dies immer und immer wieder unbewusst auch so verhalten und letztendlich ein negatives Selbstbild entwickeln. Das gleiche gilt für das „fleißige Lieschen“, den Zappelphilipp und die Draufgängerin. Wirklich schwierig ist daran, dass Kinder ein bestimmtes Verhalten an den Tag legen, um auf ihre Bedürfnisse aufmerksam zu machen und darauf, wie es ihnen geht – denke an das Bild des Baums aus dem ersten Kapitel.

Wenn wir Erwachsene uns nicht auf Spurensuche begeben und herausfinden, worum es geht, bleiben Kinder allein mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen. Dann kann ein Verhalten sich verstärken und Kinder bedienen immer wieder das negative Bild, das sie von sich haben. Die andere Option ist, dass sie ihr Verhalten unterdrücken, ihre Gefühle und Bedürfnisse gewissermaßen unbewusst aufgeben und sich an die ausgesprochenen und unausgesprochenen Erwartungen ihrer Bindungspersonen anpassen. Gesellschaftlich ist dieses Verhalten leider erwünscht, für die Kinder sowie ihr späteres Leben jedoch hoch problematisch.

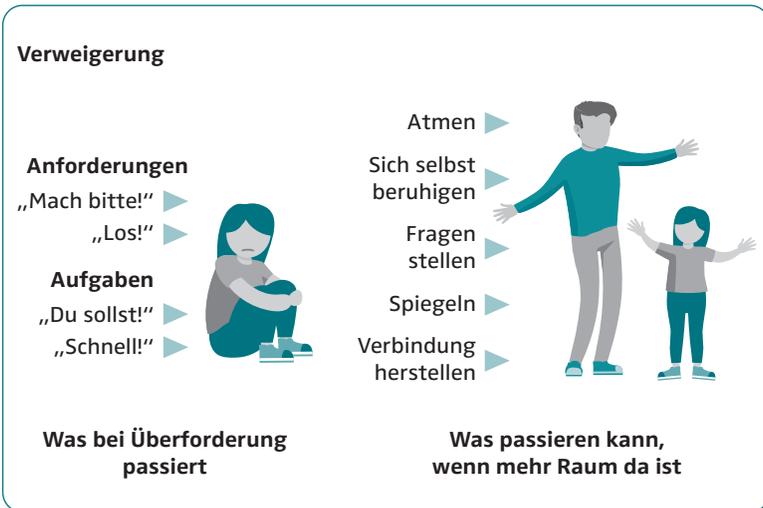
All das sind Gründe, weshalb ich dich dazu einladen möchte, zu stoppen, dein Kind irgendwie zu bewerten und in Schubladen zu stecken, wann immer du es bemerkst. Verhält es sich in irgendeiner Form auffällig und so, dass es dich herausfordert, versuche offen und neutral zu bleiben – etwa mit Hilfe der Forscherbrille aus dem Werkzeugkasten. Stelle deine Bewertungen beiseite und versuche herauszufinden, worum es bei dem Verhalten, das dich herausfordert, wirklich geht. Damit dir das zukünftig immer besser gelingt, mache ich mich nun mit dir auf den Weg durch typische Verhaltensweisen von Kindern, die uns Eltern ärgern, hilflos machen und dahin bringen, mit Strafen zu drohen oder diese durchzusetzen. Damit du es anders machen kannst.

## Dein Kind macht nicht mit

Egal ob Zähneputzen, Körperpflege, Händewaschen, jetzt sofort aufräumen oder mitkommen, wann du es willst – wenn dein Kind sich weigert, zu tun was du möchtest, halte inne und lege einen Stopp ein. Wenn nicht Leib und Leben in Gefahr sind – und das lässt sich immer sehr schnell entscheiden – sage und tue erst einmal nichts. Mache innerlich einen Schritt zurück, um ein Stück aus dem Sog der starken Gefühle herauszukommen, die in dir wach werden. Nimm dazu drei tiefe Atemzüge und versuche, Stellen in deinem Körper bewusst zu lockern, die angespannt sind. Das beruhigt dein Nervensystem ein bisschen und gibt dir Raum, dir gedanklich die folgenden Fragen zu stellen:

- *„Ist es wirklich wichtig, dass das, was ich möchte, genau jetzt passiert, oder hat es noch einen Augenblick Zeit, das aufzuschieben?“*
- *„Ist es den Streit wert, dass ich das jetzt durchsetze?“*
- *„Wie wichtig ist mir diese Sache, wenn ich in einem Monat oder in einem Jahr auf diese Situation zurückblicke?“*

- „Auch wenn ich nicht einverstanden mit dem Verhalten meines Kindes bin: Wie kann ich mich selbst jetzt gerade ein bisschen beruhigen und herunterfahren?“ (siehe hierfür auch den Werkzeugkoffer)
- „Auch wenn ich nicht einverstanden mit dem Verhalten meines Kindes bin: Wie kann ich mich jetzt wieder mit meinem Kind verbinden?“
- „Was ist gerade meine größte Angst oder mein größter Schmerz und ist meine Sorge realistisch?“



Du nimmst die Situation so aus einem anderen, öffnenden Blickwinkel wahr. Du kommst zurück aus deinen Befürchtungen und starken Gefühlen und gibst dir und deinem Kind Raum zueinander zu finden und gemeinsam einen Weg zu suchen, anstatt in den Machtkampf zu geraten.

## Gib deinem Kind mehr Zeit

Häufig brauchen unsere Kinder nur einen kleinen Moment Aufschub, die Gelegenheit selbst zu entscheiden oder die Tätigkeit, in die sie gerade vertieft sind, abzuschließen. Oft platzen wir Eltern in Situationen hinein, in denen die Kinder in ein Spiel oder eine Verbindung mit einem Freund oder Geschwisterkind vertieft sind und wollen jetzt sofort unser Anliegen loswerden oder unseren Zeitplan einhalten. Das geschieht oftmals durch unseren eigenen Alltagsstress und vor allem, weil wir als Kinder selbst nicht die Erfahrung gemacht haben, dass Erwachsene mit uns ebenso respektvoll umgehen wie mit anderen Erwachsenen. Wir würden beispielsweise niemals in das Büro einer Arbeitskollegin hineinplatzen und von ihr verlangen, dass sie unser Anliegen umgehend erfüllen soll.

### SPRICH AN, WAS DU WAHRNIMMST



Wenn dein Kind gerade nicht tut, was du möchtest, kannst du das in Worte fassen – für dein Kind und für dich selbst: *„Ich sehe, du kannst gerade noch nicht tun, worum ich dich bitte.“* Vielleicht kannst du es selbst einordnen: *„Du spielst noch und bist beschäftigt, oder? Okay, dann frage ich dich gleich nochmal.“* Manchmal reicht das schon aus, um mit deinem Kind in Verbindung zu kommen. Ansonsten versuche erstmal, die Situation so anzunehmen: Offenbar schafft es dein Kind gerade nicht, dir zuzuhören oder zu tun, was du von ihm verlangst, das wird einen Grund haben. Nimm dir selbst den Druck und erinnere dich daran, dass dein Kind grundsätzlich immer kooperieren möchte. Sprich dir selbst zu, dass du einen Weg in die Verbindung finden wirst. Oft dürfen wir Eltern zunächst einmal unsere eigenen Gefühle regulieren, bevor wir versuchen unsere Kinder zu erreichen.

Auch unsere Partner behandeln wir oftmals ganz anders als unsere Kinder. Wir sind in diesen Erwachsenenbeziehungen in der Regel von vornherein viel achtsamer und respektvoller als mit unseren Kindern. Das ist übrigens ein gesamtgesellschaftliches Phänomen, und weil es so weit verbreitet und vollkommen normal ist, fällt uns selbst dieses Verhalten Kindern gegenüber kaum auf. Wenn wir nachsichtig, respektvoll und freundlich mit unseren Kindern umgehen, lernen sie von selbst im Laufe ihres Heranwachsens mit anderen Menschen so umzugehen. Darauf dürfen wir vertrauen, selbst wenn sie es noch nicht so beherrschen, wie wir es uns wünschen und oftmals erwarten. Denk immer daran: Sie sind in der Entwicklung, wachsen heran, reifen und sammeln Erfahrungen. All das braucht viele Jahre Zeit.

### **Kooperationsakku erschöpft oder Seele gekränkt?**

Wenn gar nichts mehr geht und dein Kind einfach nicht auf das, was du sagst, reagiert, obwohl du ein achtsames Timing hattest und ihm die Möglichkeit gegeben hast, sich selbst zu entscheiden, nutze die Zurückspulen-Technik und gehe im Kopf euren Tag durch:

- Gab es etwas, mit dem du dein Kind enttäuscht oder verärgert hast?
- Musste dein Kind heute schon sehr viel kooperieren und sich an Strukturen, Regeln und Erwartungen anpassen?
- Wann geht es deinem Kind im Laufe des Tages wie dir in diesem Moment? Wann hörst du nicht auf seine Wünsche und Bitten?

Insbesondere bei dem letzten Punkt geht es nicht darum, dass du im Umkehrschluss alle Bitten und Wünsche deines Kindes erfüllen sollst – das wäre überhaupt nicht hilfreich für deine Kraft, euren Alltag und die Entwicklung deines Kindes und doch nehmen Eltern schnell an, dass sie das tun müssten. Diese Reflexion hilft dir dabei, dich in die Perspektive deines Kindes hineinzusetzen und nach-

zuempfinden, wie oft es umgekehrt so ist. So erlangst du Verständnis für dein Kind, Mitgefühl und Nachsicht.

Jemand, der vielleicht so oft „Später“, „Jetzt nicht“, „Nein“, „Gleich“ und „Warte“ gehört hat, kann manchmal abends nicht direkt die Zähne putzen, wenn du es verlangst. Zumal dein Kind, je nachdem wie alt es ist, auch noch gar nicht überblicken kann, welche Folgen es haben kann, sich die Zähne nicht zu putzen.

#### DEIN KIND BRAUCHT ZEIT

Hand aufs Herz: Für die Zahngesundheit wird es wahrscheinlich keine Konsequenzen haben, wenn das Zähneputzen einmal ausfällt. Oft sind wir in solchen Momenten von der Angst getrieben, unsere Kinder würden fortan immer darauf bestehen, die Zahnpflege ausfallen zu lassen. Doch nimmt uns die Angst an der Stelle den Raum, ein bisschen locker zu lassen und dem Kind Zeit zu schenken.



Es kann auch sein, dass dein Kind einfach schon zu müde ist, ein weiteres To-do zu erledigen, das für es selbst gerade echt unattraktiv ist. Oft hilft es, dieses Prozedere einfach schon etwas eher zu erledigen.

## Nimm die Kooperationsbereitschaft wahr

Manchmal entgeht dir im Alltag vielleicht, an wie vielen Stellen dein Kind mitmacht. Oft halten wir diese Situationen für selbstverständlich und nehmen nur von den Dingen Notiz, die nicht gut laufen. Beobachte dein Kind immer wieder bewusst beim Kooperativsein. Es steht morgens bereitwillig auf, kommt zum Essen oder zieht sich die Schuhe an, wenn du es darum bittest? Zeige deinem Kind, dass du das wahrnimmst – und zwar nicht mit überschwänglichem Lob,

das manipulierend wirkt. Nutze eher kleine Blicke, ein dankbares Lächeln oder du sagst kurz etwas wie „*Ich freu mich, dass du sofort zu mir kommst*“ oder „*Danke, dass du dir die Schuhe anziehst*“. Dadurch geschehen zwei Dinge: Dein Kind fühlt sich in seinen Bemühungen gesehen, und immer, wenn wir Menschen uns gesehen fühlen, kann das unsere Kooperationsbereitschaft erhöhen.

Achte darauf, dass deine Anerkennung aufrichtig ist und du sie nicht mit der Erwartung nutzt, dein Kind so zu steuern. Ihr habt eine Beziehung und mit aufrichtigen und liebevollen Rückmeldungen pflegst du diese Beziehung. Darüber hinaus verschiebst du so automatisch deinen Fokus weg von den Problemen und hin zu dem, was reibungslos läuft. Das menschliche Gehirn tendiert dazu, sich auf Fehler oder Defizite zu konzentrieren und unsere schulische Prägung erhöht diese Tendenz zusätzlich. Ein positiver Fokus gibt dir Kraft und schenkt der Beziehung zu deinem Kind mehr Leichtigkeit und Wärme.



### FOKUSSIERE DICH SCHRIFTLICH AUF DAS POSITIVE

Fällt es dir schwer, einen positiven Fokus auf das Verhalten deines Kindes aufzubauen, dann übe dich schriftlich darin: Notiere dir mindestens eine Woche lang jeden Abend drei bis fünf Situationen, in denen dein Kind kooperiert hat und beobachte, was sich in dir und deiner Wahrnehmung verändert.

## Aufgaben und Wünsche klar kommunizieren

Achte bei den Bitten, die du an dein Kind richtest, darauf, direkt und klar zu kommunizieren. Oft reden wir mit Kindern genauso wie mit Erwachsenen. Um uns anderen gegenüber höflich und respektvoll zu

zeigen, neigen wir dazu, Bitten als Fragen zu formulieren: „*Kannst du bitte dein Zimmer aufräumen?*“ Erwachsene deuten diese als Frage formulierte Aufforderung in der Regel richtig. Ihnen hilft dabei ihre Erfahrung.

Je nachdem, wie alt dein Kind ist, begreift es die eine Frage als das, was sie ist: eine Möglichkeit, zwischen Ja und Nein zu wählen – und schon ist das Missverständnis da. Eltern können jedoch auch Aufforderungen aussprechen und zugleich freundlich und klar sein: „*Räum bitte deine Schuhe zur Seite*“ oder „*Putz dir bitte jetzt deine Zähne*“. In unserer Kommunikation haben wir einen wertvollen Schlüssel zum Miteinander in unserer Familie. Das bedeutet jedoch nicht, dass dein Kind dann in allen Fällen sofort tut, was du verlangst. Ihr seid zwei gleichwertige Individuen in einer Beziehung. Da spielen Bedürfnisse, Dynamiken und Stimmungen eine große Rolle und es geht um gegenseitiges Verständnis und nicht um Gehorsam.

#### AUF DEIN KIND ZUGEHEN

Oft kommen Eltern mit der Sorge zu mir, ob es denn richtig sei, nachzugeben, wenn das Kind sich „so stur“ verhalte. Im ersten Schritt gehen wir dann bewusst aus der emotional eingefärbten Bewertung des Verhaltens heraus: Du forderst dein Kind auf, etwas zu tun und es reagiert nicht erkennbar darauf. Nur die Fakten auszusprechen, nimmt schon einiges an Enge und Stress aus der Situation.

Im nächsten Schritt dürfen Eltern sich immer wieder Folgendes bewusst machen: Derjenige in der Beziehung mit dem reifen Gehirn ist das Vorbild und hat die kognitiven Fähigkeiten, die Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Derjenige mit dem reifen Gehirn darf also immer einen Schritt auf den anderen zugehen.



Viele Eltern befürchten, dass ihre Autorität wackelt und ihr Kind fortan immer versuchen wird, mit einem bestimmten Verhalten „durchzukommen“. Hier wird der Einfluss eines veralteten Bildes von Kindern deutlich. Dieses ist durch den aktuellen Forschungsstand längst überholt. Dennoch ist es immer noch in vielen Köpfen gegenwärtig und wird zudem in vielen Schulen und Kitas sowie etwa von dem einen oder anderen Kinderarzt weitertransportiert. Dabei können wir unseren Kindern Sozialverhalten sehr gut vorleben, indem wir im Rahmen der familiären und situativen Möglichkeiten auch mal nachgeben und uns an ihre Bedürfnisse anpassen. Niemand muss befürchten, damit rücksichtslose Egoisten heranzuziehen, wenn das Verhältnis ausgewogen ist. Die Kooperationsbereitschaft von Kindern erhöht sich deutlich, wenn auch wir Eltern uns trauen, Kompromisse einzugehen und das gesamte Klima in der Familie entspannt sich.

## Dein Kind kommandiert dich herum

*„Jetzt, sofort! Mach!“* Vermutlich gibt es keine Mutter und keinen Vater, bei dem bei diesen oder ähnlichen Worten seines Kindes innerlich nicht das emotionale Stressbarometer nach oben fährt. Von Erwachsenen sind wir es – in der Regel – nicht gewohnt, dass sie so mit uns sprechen, und wir selbst haben als Kinder eingeschärft bekommen, dass wir so mit niemandem zu sprechen haben.

Respektvoller Umgang miteinander ist eine wichtige Sozialkompetenz, das steht außer Frage. Doch lernen Menschen sie besser aus dem Mitgefühl heraus als aus der Furcht vor Ärger oder Bestrafung. Wir werfen jetzt gemeinsam einen Blick darauf, warum dich das vermeintliche Kommandieren deines Kindes so nervt und was wirklich hinter seinem Verhalten stecken kann.

# Empfehlen und gewinnen!

## Hat dir dieses Buch gefallen?

Dann empfehl es bitte weiter und schreib eine aussagekräftige Bewertung in einem Buch-Shop deiner Wahl, auf deinem Blog oder in den Sozialen Medien. Aus der Bewertung sollte hervorgehen, was dir an dem Buch gefallen hat und für wen es besonders geeignet ist.

Als Dankeschön verlosen wir jeden Monat unter allen, die mitmachen, fünf humboldt-Ratgeber – mit etwas Glück bist auch du mit deinem Wunschtitel dabei.

Um an der Verlosung teilzunehmen, schick uns einfach den Link zu deiner Buchbewertung sowie deinen Wunschtitel aus unserem Programm an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de).

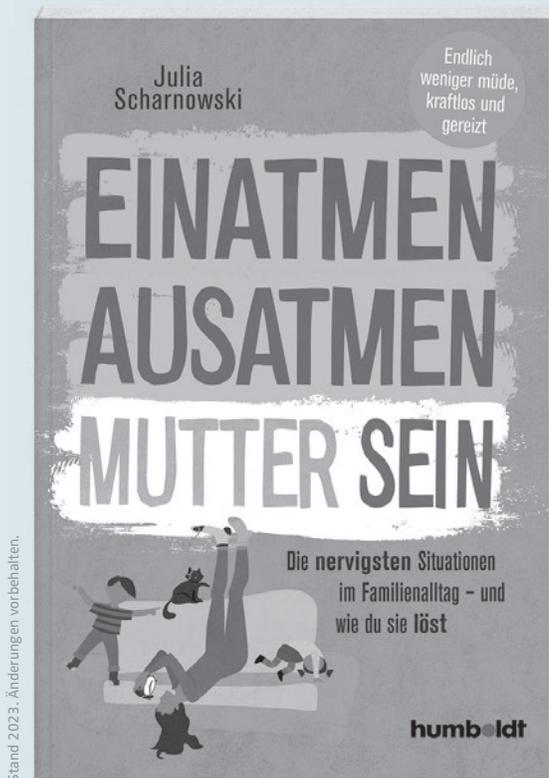
**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# Zu viel Stress im Familienalltag?



- Nachhaltige und schnelle Lösungen, um mehr Ruhe im Alltagstrubel zu finden
- In 30 Tagen entspannter: Die besten Strategien für alle nervigen Situationen – mit Übungen und Ritualen zum Runterkommen

Julia Scharnowski

## **Einatmen. Ausatmen. Mutter sein**

216 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1650-9

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

## **humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

ISBN 978-3-8426-1711-7 (Print)

ISBN 978-3-8426-1712-4 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1713-1 (EPUB)

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

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, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

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:** Petra Nitsche, Bremen

**Korrektorat:** Miriam Buchmann, Hannover

**Covergestaltung:** ZERO, München

**Covermotiv:** [shutterstock.com/NotionPic](https://www.shutterstock.com/NotionPic)

**Icons:** [Stock.adobe.com/oksanaoo](https://stock.adobe.com/oksanaoo), supanut, OLYVIA, Rey, Demarck

**Satz und Grafiken:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Für eine bessere Eltern-Kind-Beziehung

Du schimpfst, wenn dein Kind nicht tut, was es soll? Ihr streitet euch über die Hausaufgaben oder das leidige Trödeln am Morgen? Dein Kind macht ständig Quatsch oder bekommt lautstarke Wut-anfälle, sodass du mit deiner Geduld an deine Grenzen kommst? Was kannst du tun, um in diesen anstrengenden Situationen nicht laut zu werden? Wie kannst du mit herausforderndem Verhalten deines Kindes gelassener umgehen? Wie kannst du dein Kind wirklich erreichen? Julia Scharnowski blickt in ihrem neuen Ratgeber lösungsorientiert auf besonders stressige Momente im Familienalltag. Sie zeigt, was dahintersteckt und warum Strafen nicht zielführend sind. Und: Sie liefert konkrete Tipps, um die Beziehung und das Vertrauen zwischen dir und deinem Kind nachhaltig zu stärken.



### Mit konkreten Tipps: Das kannst du in typischen Alltagssituationen tun und sagen

**JULIA SCHARNOWSKI** ist Mutter von drei Söhnen, arbeitet als Familienberaterin, betreibt den Podcast »Gelassen Familie leben« und ist ausgebildete Journalistin. Ihre Community liebt sie für ihre offenen und ehrlichen Posts, in denen sie immer wieder eindrücklich zeigt, wie wir unsere Kinder besser verstehen und begleiten können. In ihrem Podcast gibt sie tausenden Eltern Anregungen für ein entspanntes Erziehen. Außerdem schreibt sie Eltern-Kolumnen für Online-Magazine und hat im SWR mit ihren Alltagstipps schon vielen Familien geholfen.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-1711-7



9 783842 617117 22,00 EUR (D)