

## Kindererziehung

**Kindererziehung ist kein Zuckerschlecken.** Wenn es doch nur ein Patentrezept gäbe, das Kinder ausgeglichen und fröhlich macht: Etwas Liebe, ordentlich verrührt mit Zuwendung, gebacken mit Vertrauen und abgerundet mit Verständnis. Da sich ein ausgeglichenes Kind bekanntlich nicht backen lässt, sieht die Realität leider anders aus.

Kriechst du auch manchmal schlichtweg auf dem Zahnfleisch? Keine Sorge, das geht den meisten so, denn Elternsein war noch nie so anstrengend wie heute.

Da ist dieser riesige Berg von Anforderungen: Einkaufen nur im Biomarkt, immer freundlich sein, perfekte Plätzchen backen, sich im Schulbeirat engagieren, alle Kinder zu ihren unterschiedlichen Freizeitaktivitäten bringen, bei den Hausaufgaben helfen und dabei möglichst noch so toll und entspannt aussehen wie die Superfamilien auf Instagram. Außerdem soll dein Kind natürlich auf keinen Fall ständig vor irgendeinem Bildschirm kleben, aber eigentlich schon in der Grundschule programmieren können. Und währenddessen solltest du natürlich auch noch hundert Prozent in deinem Job geben!

**Entspann dich, kein Mensch erfüllt all diese Anforderungen.** Es gibt keine perfekte Kindheit und es gibt keine perfekten Eltern. Alle Eltern sind dann und wann überfordert, nur geben das nicht alle zu. Es gibt aber ein paar Hinweise, die eine ziemlich deutliche Sprache sprechen. Im Jahr 2012 führte zum Beispiel die Zeitschrift Eltern eine Umfrage zum Thema Gewalt gegen Kinder durch. Dabei gaben neunzig Prozent der Eltern an, dass sie ihre Kinder auf keinen Fall schlagen wollen. Aber nicht einmal ein Drittel der Eltern schafft das auch. Das bedeutet, dass über sechsundsechzig Prozent aller Eltern ihr Kind schon einmal geschlagen hatten. Und warum? Fast immer aus demselben Grund: Überforderung und Hilflosigkeit. **Du bist also nicht alleine, wenn du manchmal verzweifelt und am Ende deiner Kräfte bist.**

**Lass dich nicht unter Druck setzen, sondern lass es dir gut gehen.** Deshalb ist es so wichtig, dass deine Bedürfnisse nicht unter den Tisch fallen. Respektiere sie genauso wie die deiner Kinder. Du bist abends vollkommen im Eimer und willst nur noch die Beine hochlegen? Dann bestell eine Pizza und ihr zieht euch zusammen ein paar Folgen Sesamstraße rein. Das ist in Ordnung.

Deine Kinder aufmerksam, zugewandt und verständnisvoll zu erziehen ist – ein Ideal. Du musst es nicht zu hundert Prozent erreichen. Es reicht schon, wenn du es versuchst. Wenn es hin und wieder nicht klappt, ist das kein Problem! Deine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die deiner Kinder. Lass es dir gut gehen, denn nur dann hast du auch die Kraft, dich darum zu kümmern, dass es deinen Kindern gut geht.

### **Selbstfürsorge statt Selbstaufopferung macht Eltern und Kinder glücklicher.**

Wir müssen wieder lernen unsere eigenen Bedürfnisse zu spüren. Wir haben das scheinbar verlernt. Der dauerhafte Selbstaufopferungsmodus, in dem wir leben, hat uns ausgebrannt. Als Ergebnis plagen wir uns mit Schlafstörungen und empfinden weniger Lebensfreude. Doch mit einem Schaumbad oder einem Kosmetiktermin – so nett das auch sein mag – ist es nicht getan. Echte Selbstfürsorge sieht anders aus.

Sie fängt bei den Grundbedürfnissen wie Hunger, Durst und Schlaf an. Einfach das eigene Mittagessen ausfallen lassen, weil man noch schnell die Essensreste vom Kinderteller kratzt und das schon reichen wird? Aus Angst vor Protest mit voller Blase neben dem einschlafenden Kind liegen, statt auf die Toilette zu gehen? Wenn dies zum Dauerzustand wird, **verlernen wir, dass unsere Bedürfnisse auch wichtig sind.** Dies ist jedoch der falsche Weg. **Fakt ist, dass ich für mich selbst genauso gut sorgen muss, wie für mein Kind und andere Menschen, die ich liebe.**

Das heißt auch, dass wir lernen müssen, mit uns selbst weniger hart ins Gericht zu gehen. Gedanken wie „Hätte ich bloß kein Kind gekriegt!“ sind eine normale Reaktion auf Dauerstress. Wir sind damit nicht allein. Also Schluss mit den Schuldgefühlen! Wir geißeln uns dafür, ständig müde oder ungeduldig zu sein, statt uns auch mal selbst für gut gelöste Konfliktsituationen zu loben.

**Wenn wir uns selbst wertschätzen und uns regelmäßige Pausen zum Durchatmen nehmen, können wir Stresssituationen gefestigter und mit mehr Ruhe begegnen.**

Zur Selbstfürsorge gehört auch, dass wir uns Zeit für Aktivitäten nehmen, die uns Spaß machen – ohne Druck, produktiv oder zielorientiert sein zu müssen. Das kann ein regelmäßiger Abend mit Freunden, Sport oder eine Stunde an der Nähmaschine sein. **Wenn wir mit uns selbst im Reinen sind und Glück verspüren, laufen wir viel weniger Gefahr, unsere Nerven zu verlieren.**

Nur wenn wir uns um unser eigenes Wohlergehen kümmern, können wir das starke Rückgrat für unsere Kinder sein, das diese brauchen.

Hinweis: Dieser Text ist eine komprimierte Zusammenfassung von Fakten rund um das Thema der Kindererziehung. Ich habe hier alles, was mir persönlich informativ und wichtig erscheint, gesammelt und niedergeschrieben. Der Text ist daher anstrengend zu lesen und teilweise schwer verdaulich. Diese Zusammenfassung soll keine Bücher zum Thema ersetzen, sondern eine Faktensammlung darstellen. Wer den Text immer wieder und in verschiedenen Lebensphasen liest, wird dadurch am meisten Informationen herausnehmen können.

Zugegebenermaßen ist mir dieses Kapitel zu schreiben besonders schwer gefallen. Da ich selber gerade mitten im Thema Kindererziehung mit 3 Kindern im Alter von 9 Monaten bis 14 Jahren stecke, weiß ich, wie schnell hier Theorie und Praxis zusammenprallen.

---

## **Dr. Opels 10 Top-Regeln zum richtigen Umgang mit deinen Kindern**

1. **Liebe** ist bedingungslos und absichtslos. Du liebst dein Kind also, unabhängig davon, wie es sich verhält. Du liebst es, ohne dass du dir davon irgendetwas versprichst oder erhoffst. Du liebst dein Kind einfach, wie es ist.
2. Für die erfolgreiche Entwicklung eines Kindes ist es wichtig, dass die Eltern eine **liebevolle Führung** übernehmen. Kindern fehlt es an Lebenserfahrung und sie brauchen die elterliche Leitung. Die moderne elterliche Führung basiert auf einer Mischung aus **Respekt, Fürsorge und Vertrauen**.
3. **Kinder brauchen klare Regeln und Entscheidungen**. Da Eltern über Wissen und praktische Lebenserfahrung verfügen, sollten sie – und nicht die Kinder – die Regeln für den kindlichen Alltag festlegen (insbesondere bei den Themen Gesundheit und Sicherheit). Kinder können nicht alles entscheiden und das müssen sie auch nicht. Kinder wollen nicht bestimmen, sie wollen mitbestimmen. Versuche mit deinen Kindern zu kooperieren.
4. **Führe stabile, intime und erfüllende zwischenmenschliche Beziehungen**. Diese prägen den Selbstbezug der Kinder und ihre Interaktion mit anderen Menschen und ermöglichen eine gesunde mentale und emotionale Entwicklung. Wer Beziehung zu seinen Kindern hat, braucht eigentlich gar keine Erziehung mehr.
5. **Schenke deinem Kind viel Aufmerksamkeit**. Kinder wünschen sich Zuwendung. Nimm wirklich Anteil an den **Gedanken und Gefühlen deines Kindes**. Die wichtigste Aufgabe der Eltern ist es, die **Bedürfnisse ihrer Kinder** zu beobachten, sie ernst zu nehmen und so wahrzunehmen, wie sie wirklich sind. Kinder haben das Bedürfnis, verstanden zu werden. Sprich die Bedürfnisse und die Gefühle deines Kindes an.
6. **Schreie nicht, schimpfe nicht, schlage nicht!** Für die psychische Gesundheit ist es wichtig, deinen Kindern nicht zu schaden. Strafe nicht, wenn Kinder Fehler machen. Verbale Gewalt steht der körperlichen Gewalt in nichts nach. Es bringt wirklich viel mehr, wenn du

deinen Kindern erklärst, warum du ein bestimmtes Verhalten nicht gut findest. Schimpfen ist der falsche Weg. Was nur mit Druck funktioniert, funktioniert in Wirklichkeit überhaupt nicht. Wenn sich Kinder nur unter Druck an soziale Regeln halten, lassen sie umso mehr „die Sau raus“, sobald sie unbeaufsichtigt sind. Ein autoritärer Erziehungsstil mit Strenge und „Durchgreifen“ setzt Kinder unter Stress. Sie lernen vielleicht gehorchen. Aber Kinder entwickeln sich eher gesund, wenn wir Eltern sie einbeziehen und ihnen zu hören.

7. **Meide Stress und übe Entspannung.** Bleib ruhig. Lacht, wenn es stressig wird! Umarmt euch! Gegenseitige Berührungen bauen Stress ab. Rege dich nicht über Kleinigkeiten auf. Bedenke dabei: Alles sind Kleinigkeiten!
  8. **Spiele mit deinen Kindern.** Mit Spielen lassen sich viele Konflikte lösen. Spass und ein bisschen verrückt sein gehören auch dazu. Außerdem formt Spielen das Gehirn und ist echtes Turbo-Lernen.
  9. **Übe Konflikte auf konstruktive Art zu lösen.** Es geht nicht darum, recht zu haben und zu „gewinnen“. Es geht darum, gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Der Dumme sucht Schuldige, der Schlaue sucht Lösungen.
  10. Wir brauchen in der Schule die Fächer: **Kommunikation, Gefühle, Emotionen, Probleme lösen**
- 

## Kindererziehung: Was ist deine Vision?

Die Taten folgen deinen Gedanken. Daher ist es so **wichtig für jeden Bereich im Leben eine Vision zu entwickeln** und diese am besten mit einem positiven Glaubenssatz zu verbinden. Ein Beispiel hierfür könnte lauten:

Ich möchte ein guter Vater/Mutter sein. Meine Kinder sollen wissen, dass ich immer für sie da bin und dass ich sie liebe, so wie sie sind. Eine gute Beziehung zu meinen Kindern lässt meine Kinder zu selbstsicheren Erwachsenen heranreifen.

## 1. Grundlegende Tipps

### Ermögliche deinen Kindern eine faire Erziehung

#### Hinterfrage deine inneren Glaubenssätze, wenn du deine Kinder fair erziehen möchtest.

Zu welcher Uhrzeit muss dein Kind aufstehen? Darf es sich selbst aussuchen, was es anziehen möchte? Nutella-Toast zum Frühstück?

Ein Tag als Papa oder Mama steckt voller Entscheidungen, die du für dein Kind triffst. Und natürlich willst du dabei nur das Beste für den Nachwuchs. Bei der Frage, was genau „das Beste“ ist, scheiden sich allerdings die Geister. Und selbst deine eigene Überzeugung ist nicht unbedingt der verlässlichste Ratgeber – denn darüber entscheidest meist gar nicht du selbst, sondern dein Unterbewusstsein. Und dort geben oftmals unbewusste **Glaubenssätze** aus deiner eigenen Kindheit den Ton an.

Leider haben wir neben vielen nützlichen und guten Glaubenssätzen auch sicher Glaubenssätze verinnerlicht, die bei genauerer Betrachtung überhaupt keinen Sinn ergeben. Dein Kind will am Samstagvormittag um zehn ein Eis essen? „Eiscreme zum Frühstück? Das kommt überhaupt nicht in die Tüte!“ Diesen Gedanken kann wohl jeder nachvollziehen, aber ganz objektiv betrachtet

enthält Eis um zehn Uhr morgens auch nicht mehr Kalorien und Zucker als um vier Uhr nachmittags.

Der dahinterstehende Glaubenssatz lautet vielleicht: „Süßigkeiten gibt es erst nachmittags!“ Aber warum eigentlich? Wäre nicht eher der Standpunkt „Nur eine Süßigkeit pro Tag“ sinnvoller? Dann schleckt dein Kleiner morgens genüsslich sein Eis und nachmittags gibt es als Snack eben einen Apfel oder ein Käsebrötchen. Die Ernährungsbilanz wäre exakt dieselbe, aber euch beiden wäre die dicke Luft am Morgen erspart geblieben.

Versuche, dir deine Glaubenssätze bewusst zu machen, und sortiere diejenigen aus, die in eurem Familienalltag kontraproduktiv sind. Schließlich solltest du entscheiden, was okay ist, und nicht dein Unterbewusstsein!

## **Lebe deinen Kindern positive Werte vor**

### **Finde heraus, auf welchen Werten deine Erziehung basieren soll.**

Ebenso wie deine Glaubenssätze beeinflussen auch deine persönlichen **inneren Werte** deine Erziehungsentscheidungen. Sie sind außerdem ausschlaggebend dafür, ob du dich wohl fühlst. **Zufriedene Menschen schaffen es, möglichst im Einklang mit ihren Werten zu leben.** Jedes Mal, wenn du einen deiner Werte missachtetest, entsteht Stress, der das Familienklima vergiftet. Je besser du deine Werte kennst, desto entspannter und konsequenter kannst du in Übereinstimmung mit ihnen leben. Damit bist du deinen Kindern ein gutes Vorbild. Aber Achtung: Du kannst Kindern keine Werte antrainieren wie einem dressierten Zirkustier. Du kannst ihnen deine Werte nur vorleben. Einige davon werden sie sich herauspicken und für sich übernehmen. Gleichzeitig werden sie eigene Werte entwickeln, die sich von deinen unterscheiden. Wenn du zum Beispiel ein freiheitsliebender Lebenskünstler bist, ist es durchaus möglich, dass deinem Kind Struktur und Ordnung wichtig sind. Und das ist vollkommen okay!

Du solltest daher nicht nur deine eigenen, sondern auch die Werte deines Kindes respektieren. Stell dir vor, für dich gehört der Verzehr von Fleisch zu einer ausgewogenen Ernährung. Deine achtjährige Tochter beschließt jedoch eines Tages, dass sie ab sofort Vegetarierin sein möchte, weil sie Tiere so sehr liebt. Ihre Werte zu respektieren bedeutet, dass du sie bei ihrem Vorhaben unterstützt und nicht etwa heimlich ein wenig Hackfleisch in die Gemüsebällchen schmuggelst.

Allerdings kommt es auch manchmal vor, dass deine Werte in einen Konflikt geraten. Nehmen wir an, dir ist es wichtig, dass dein Kind sich ausreichend bewegt. Gleichzeitig legst du Wert auf eine feste Tagesstruktur. Was tust du, wenn dein Kind sich ausgerechnet dann bewegen will, wenn eigentlich Essenszeit ist? Welcher Wert hat mehr Gewicht? Oder kriegst du vielleicht beide unter einen Hut? Die Entscheidung musst du letztlich selbst treffen.

Positive Erfahrungen begünstigen die Entwicklung eines gesunden und festen Selbstkerns. Schenke deinem Kind ungeteilte, liebevolle Aufmerksamkeit und vermittele ihm die Botschaft: „Die Welt ist ein guter Ort. Du bist gut so, wie du bist. Du kannst darauf vertrauen, dass deine Gefühle gesehen und geachtet werden.“

Versuche, deinen **Kindern positive Werte beizubringen**. Unsere Kinder profitieren besonders von den folgenden vier Eigenschaften, wobei es am wichtigsten ist, dass wir sie ihnen selbst vorleben.

- Die erste positive Eigenschaft ist die **Frustrationstoleranz**. Übe Selbstbeherrschung, um die Ruhe zu haben, die Situation geduldig zu lösen.
- Der zweite wichtige Wesenszug ist die **Flexibilität**, also die Fähigkeit, gelassen auf Veränderungen zu reagieren. Reagiere flexibel, indem du das Bedürfnis deines Kindes vor dein eigenes stellst.

- Drittens müssen wir uns im **Problemlösen** üben, um Konflikte frühzeitig zu entschärfen. Im Idealfall gelingt es dir sogar, das Problem schon vor der Kollision zu umschiffen.
- Der vierte wichtige Wesenszug ist die **Empathie**. Die Fähigkeit, sich in fremde Emotionen und Standpunkte einzufühlen, ist eine der stärksten kognitiven Leistungen. Sie ist die Voraussetzung dafür, dass unsere Kinder sensible soziale Antennen entwickeln. Versetze dich in die Lage deines Kindes und verstehe seine Wünsche. Deine Empathie soll stärker sein als dein eigener Frust.

Wenn wir unseren Kindern diese Werte vorleben, stehen die Chancen gut, dass sie zu psychisch gesunden und beziehungsfähigen Menschen heranwachsen. Und wer weiß, vielleicht sind sie uns dann eines Tages dafür dankbar.

Lade dein Kind zur **Reflexion** ein. Wenn dein Kind mit einer Note von der Schule nach Hause kommt und fragt, wie wir Eltern die Note finden, frage zurück: "Wie findest du denn die Note? Bist du zufrieden mit deinem Ergebnis? Bist du stolz auf dich? ... dann bin ich es auch."

Ermutige dein Kind schließlich noch zur **Autonomie**: „Es ist okay, dass du deinen eigenen Weg gehen willst. Zieh los und finde heraus, wer du sein möchtest.“ So können Eltern die Bindung gerade dadurch aufrecht erhalten, dass sie trotz der Abnabelung für ihre Kinder da sind.

## Alltagsroutinen

### Routinen im Alltag vereinfachen das Leben und entlasten das Gehirn.

Die Mehrheit der Menschen braucht Routinen und Struktur, um sich wohlfühlen. Auch Kinder lieben Routinen. Führe Routinen z.B. für den Morgen, Abend, Hausaufgaben und Aufräumen ein. Ein selbstgedichteter Merksatz zur Routine gefällt den Kinder besonders gut.

Starte den Tag mit einer **Morgenroutine**. Die könnte für die Eltern so aussehen: Stehe 15 min früher auf als bisher. Stelle dich mit einer warmen Tasse Tee in der Hand ans offene Fenster, um zehn Atemzüge lang Ruhe zu finden. Notiere fünf Dinge, für die du heute dankbar bist. Decke den Tisch und bereite die Schulbrote vor. Frühstücke mit der Familie.

Eine Morgenroutine für Kinder ist z.B.: Erst aufstehen, dann zur Toilette gehen, Haare kämmen, anziehen, frühstücken, Schulbrot einpacken, Jacke und Schuhe anziehen - und los!

Um abendliches Streiten zu vermeiden, bieten sich Abendroutinen mit festem Ablauf an.

**Abendroutinen**-Beispiel: Nach Hause kommen, Hände waschen, gemeinsam Tisch decken, dann können die Kinder bis zum Abendessen nochmal spielen. Nach dem Essen stellen alle ihre Teller weg und während ein Erwachsener das Essen vom Tisch abräumt, machen sich die Kinder schon mal bettfertig.

Routine zur Schlafenszeit: Zähne putzen, Schlafanzug anziehen, Kindergartenrucksack oder Schulranzen für morgen startklar machen. Wenn das erledigt ist, kann man noch ein bisschen „Zeit schinden“, bis dann endgültig Schlafenszeit ist. Im Bett kannst du jeden Abend ein **Gute-Nacht-Ritual** machen (siehe unten).

**Einschlafritual**: Stellt euren Kindern Fragen. Nehmt das Buch „**Fragen fragen**“ (Jostein Gaarder) und sucht euch mal eine Frage aus, die ihr mit eurem Kind abends in Ruhe durchgeht. Sprecht auch **Situationen des Tages** gemeinsam durch sowie Dinge, für die wir heute **dankbar** sein können.

Um Stress beim Suchen von Dingen zu vermeiden, schaffe **für alles einen festen Platz** (z.B. Schlüssel, Handyladekabel, Schulranzen, Spielsachen, ...).

## 2. Emotionen

**Jeder Mensch hat Emotionen - unsere Kinder aber auch wir selbst. Unterdrücken von Emotionen ist falsch. Wir müssen lernen unsere Emotionen zu regulieren.**

### Emotionen deines Kindes

**Gefühlsstärke ist fester Bestandteil des angeborenen Temperaments.**

Trotzkopf, Zappelphilipp, Zicke oder Wutzweg – mit Autorität, Strenge und Härte sollte früher wilden und willensstarken Kindern die störrische Persönlichkeit ausgetrieben werden. Gelingt das nicht, waren eindeutig die Eltern an ihren vermeintlich verzogenen Kindern Schuld. Heute wissen wir, dass Kinder einfach mit einem bestimmten Temperament geboren werden.

Es gibt Eigenschaften, die ganz typisch für **gefühlstarke Kinder** sind: Sie erleben Gefühle intensiv, sind impulsiv, willensstark und überdurchschnittlich sensibel. Sie nehmen Sinnesreize besonders intensiv wahr und fühlen sich von diesen schnell überfordert, haben besonders viel Energie und brauchen weniger Schlaf als ihre Altersgenossen. Veränderungen fallen ihnen schwer und sie sind oft sehr nachdenklich. Kurz gesagt: **Sie kennen von Gefühlen scheinbar nur die Maximalvariante - absolute Euphorie, tiefste Trauer, heftigste Wut.**

Gefühlsstarke Kinder realisieren mit den Jahren selbst, dass sie sich von ihren Altersgenossen unterscheiden und leiden häufig darunter. Deshalb ist es gerade jetzt wichtig, dass die **Eltern die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes eng begleiten und vermitteln: „Du bist anders, du bist gut“.**

### Emotionales Management

Bagatellisiere die Gefühle deines Kindes nicht, sondern sprich die Gefühle an. Es ist oft gar nicht notwendig oder sinnvoll, gleich eine Lösung anzubieten.

### Tröste dein Kind

Die Lern- und Lebenserfahrungen der Kinder haben einen starken Einfluss auf ihre neuronale Entwicklung und wie sie mit Stresssituationen umgehen.

Ziel ist es, das **Stresslevel im Körper reduzieren**. Besonders gut gelingt das **durch körperliche Nähe und beruhigende Worte - also mit klassischem Trösten.**

Das heißt: Kinder lernen nicht, sich selbst zu trösten, indem man sie mit ihrem Frust und Stress allein kämpfen lässt. Es ist daher Aufgabe der Eltern, ihren Kindern immer und immer wieder Trost zu spenden. Eine **empfindsamen Begleitung durch die Eltern** spielt also eine entscheidende Rolle beim Erlernen von Selbstregulation.

Gefühlsstarke Kinder mit eher unsicheren Bindungserfahrungen haben eine überdurchschnittlich hohe Affinität zu riskanten Verhaltensweisen, zu intensivem Alkohol- und Drogenkonsum und starteten sexuelle Aktivitäten überdurchschnittlich früh. Gefühlsstarke Kinder aus behüteten und liebevollen Elternhäusern sind hingegen wesentlich seltener mit diesen Problemen verwickelt. Sie lernen **dank ihrer Eltern und einer engen Bindung zu ihnen effektiv, ihre überbordenden Gefühle in sichere Bahnen zu lenken**. Hilfreich ist es, wenn gefühlsstarke Kinder sich und ihre Gefühlswelt verstehen lernen. Dann wachsen oft gerade die als schwierig wahrgenommenen Kinder zu besonders selbstbewussten, meinungsstarken und glücklichen Erwachsenen heran.

### Werde nicht laut und reagiere nicht beleidigt auf die Gefühle deiner Kinder

Die Bandbreite menschlicher Emotionen nimmt bis zum Erwachsenenalter ständig zu. Gerade haben unsere gefühlsstarken Kinder gemeistert, mit **Freude, Wut, Angst oder Traurigkeit**

besser umzugehen, da entdecken Vorschulkinder, wie sich **Schuld oder Scham** anfühlen. Und dann kommen auch noch Emotionen wie **Sehnsucht oder Einsamkeit** dazu. Das kann ein gefühlsstarkes Kind überfordern – denn nur ein bisschen fühlen kennen sie nicht.

Besonders schwierig wird es, wenn **widersprüchliche Gefühle** aufeinandertreffen: schnell entsteht ein Wechselbad der Gefühle, das den inneren Kampf des Kindes darstellt.

**Statt beleidigt zu sein, sollten Eltern aber auch in solchen Situationen die Nerven behalten und das Gesagte nicht persönlich nehmen. Definitiv nicht hilfreich ist es, laut zu werden oder gar beleidigt zu reagieren. Lieber abwarten.** In einem ruhigen Moment lässt sich der Vorfall besser aufarbeiten. Wenn wir zeigen, dass wir uns auch in einer explosiven Atmosphäre nicht von unseren Gefühlen einfach überwältigen lassen, lernt unser Kind am Vorbild, wie Selbstregulation in der Praxis aussehen kann!

### **Akzeptiere die Emotionen deiner Kinder**

Es gibt ein paar goldene Regeln über Gefühle, die wir unseren Kindern beibringen können. **Die wichtigste Regel ist die Akzeptanz aller Emotionen in ihrem vollen Ausmaß.** Menschen erleben ihre Gefühle je nach Persönlichkeit unterschiedlich intensiv. Es gibt kein richtiges oder falsches Maß an Freude oder Traurigkeit. Gefühle sind einfach da. Mache dir bei Konflikten stets bewusst: „**Mein Kind macht kein Drama, es erlebt ein Drama**“. Das Kind übertreibt nicht maßlos, sondern empfindet einfach besonders intensiv.

### **Nimm die Gefühle deiner Kinder ernst**

„Du bist mit deinen Gefühlen nicht allein“ – das ist eine weitere wichtige Botschaft, die gefühlsstarken Kindern und Jugendlichen vermittelt werden sollte. Sie fühlen sich so ernst genommen und verstehen gleichzeitig, dass ihre Gefühle nicht nur auf sie allein, sondern auch auf die Menschen um sie herum wirken. Und deren Empfindungen gelten genauso viel wie ihre eigenen.

### **Sprecht über die Gefühle deiner Kinder und lernt sie zu regulieren**

Die Tatsache, dass Gefühle sich regulieren lassen, ist für gefühlsstarke Kinder besonders bedeutsam. Viele Menschen glauben, dass es im **Umgang mit Gefühlen** lediglich zwei Möglichkeiten gibt: Entweder lässt man ihnen freien Lauf oder schluckt sie schweigen herunter. Für die Seele ist der **dritte Weg der Gefühlsregulation jedoch deutlich besser.** Dafür muss man seine Emotionen erkennen und intensiv spüren können, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen. **Klar denken und über seine Empfindungen sprechen, ohne sie zu unterdrücken.** Das heißt bei Wutausbrüchen aber nicht, dass diese einfach verständnisvoll weggelächelt werden sollte. Stattdessen ist es **Aufgabe der Eltern, in dieser Situation klar und vehement zu vermitteln, dass das Verhalten falsch ist - und nicht das Gefühl.** Dass die Schultasche frustriert in die Ecke getreten wird, ist nicht in Ordnung. Für das Gefühl, mal wieder einen schlechten Tag in der Schule gehabt zu haben, sollte aber Verständnis gezeigt werden.

### **Selbstregulation von Emotionen**

Die Kinder sollen lernen, ihre **Emotionen auf produktive Weise selbst zu regulieren.**

**Liebe und Anerkennung** sind zweifelsohne die wichtigsten Zutaten für gelungene Selbstregulation. Das Gefühl, bedingungslos geliebt zu werden und nicht auch noch um Anerkennung kämpfen zu müssen, bildet die Basis, aus der Kraft für diese komplexe Aufgabe geschöpft werden kann. Vorwürfe und Schimpfen gehören ganz klar nicht in unsere Zutatenliste. Vielmehr ist **Verständnis** wichtig und die Botschaft, dass die Gefühle des Kindes normal sind. Eltern sollten **Vertrauen** zeigen und fest davon ausgehen, dass ihr Kind sein Bestes gibt – auch wenn es gelegentlich nach dem Gegenteil aussieht. Und nicht vergessen: Es braucht Zeit und Geduld, um die Fähigkeit zur Selbstregulation zu entwickeln. Auch unter optimalen Bedingungen

wird es immer wieder „emotionale Aussetzer“ geben.

### **Konkretes Training von Selbstregulation:**

1. Das geschieht am besten beim **Spiele**n. In einer entspannten Spielsituation lernen die Kinder nach kreativen Lösungen zu suchen, um mit Frust und Wut umzugehen. Sich für Mitspieler lustige Schimpfwörter ausdenken? Eine Runde um den Spieltisch springen oder mal heftig in die Luft boxen, wenn es gerade nicht so läuft? Auf diese Weise lernt ein Kind, den Frust zum Ausdruck zu bringen, ohne dass es gleich zum Drama für alle wird.
2. Selbstregulation kann zweitens trainiert werden, indem wir Erwachsene **Verantwortung an unseren Nachwuchs abgeben**. Je mehr gefühlsstarke Kinder in einem vorgegebenen Rahmen selbst über ihre Hobbys, ihre Kleidung oder den Zustand des Kinderzimmers entscheiden dürfen, desto stärker wird ihnen vermittelt, dass sie auch in der Lage sind, für ihre Gefühle Verantwortung zu übernehmen.
3. Drittens sollten Familien mit ihren Kindern **berechenbare Pläne** schmieden. Wenn am Vorabend oder beim Frühstück gemeinsam überlegt wird, was alles ansteht, fühlt sich das Kind nicht überrumpelt. Es kann seine Selbstregulierungsstrategien aktivieren und sich innerlich auf den Zahnarzttermin vorbereiten. Der Termin an sich ist unumstößlich, was uns zum vierten Punkt des Trainings bringt.
4. **Bestimmte Regeln und Entscheidungen werden nicht diskutiert**. Wenn diese aber mit Klarheit kommuniziert werden, können Kinder ihren Frust zeigen und dann ruhiger der tatsächlichen Situation gegenüber treten.

## **Emotionen der Eltern**

### **Reguliere deine eigenen Emotionen**

#### **Baue ein achtsames und empathisches Verhältnis zu deinen Kinder auf**

Unsere **Eltern-Kind-Beziehung** ist durch unsere eigenen Kindheitserfahrungen stark geprägt. Immer wieder holen uns unsere eigenen Kindheitserfahrungen ein. Die kognitiven Verknüpfungen aus dieser Zeit haben großen Einfluss darauf, wie wir als Erwachsene mit Kindern umgehen. Viele Erwachsene reproduzieren, was sie als Kinder von ihren Eltern gelernt haben. Um unsere Kinder in ihrer Entwicklung zu offenen und beziehungsfähigen Menschen zu entwickeln, müssen wir ein achtsames und empathisches Verhältnis zu unseren Kindern aufbauen

#### **Beobachte deine eigenen negativen Gefühle**

Welche Kindheitserfahrungen sind positiv und negativ in deinem Gedächtnis geblieben? Ein reflektiertes Verständnis für diese Zusammenhänge ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für einen einfühlsamen Umgang mit deinen Kindern. Achte darauf, in welchen Momenten negative Gefühle in dir aufsteigen. Wir Eltern reagieren oft genau dann mit Wut oder Frust, wenn unser Gehirn uns vor negativen Empfindungen schützen möchte. Diese Emotionen sind wie Echos der Eifersucht oder Erniedrigung, die wir als Kinder selbst erlebt haben.

#### **Lerne, negative Gefühle wie Angst, Frust oder Wut als Warnsignale zu lesen**

Nutze dieses Bewusstsein, um mögliche Verknüpfungen zu deinen Kindheitserfahrungen aufzudecken. So kannst du diese Muster auflösen und empathisch auf deine Kinder eingehen.

Nicht dein Kind macht die Wut - sie entsteht in dir selbst, wenn du deine Bedürfnisse verdrängst.

Wie verhält man sich gegenüber einem Kind, das einen reizt? Man löst das Problem mit der Wut weder durch Herumschreien noch indem man seine Gefühle gegenüber dem Kind versteckt. Der erste Schritt zu einem angemessenen Verhalten lautet: **Akzeptiere deine negativen Gefühle!** Sie sind nämlich notwendig, um zu unterdrückten Empfindungen und Bedürfnissen vorzudringen.



## Reguliere deine Emotionen

Mit Achtsamkeit lernst du, Wut zuzulassen – ohne dass sie dich überrennt. Das musst du üben. Wichtig ist, dass du, wenn Wut in dir aufkommt, dich erstmal nur um dich kümmerst. Denn Hirn und Körper sind jetzt ganz im Kampf-oder-Flucht-Modus. Rufe dir beim nächsten Wutausbruch deines Kindes selbst ein „Stopp!“ zu und versuche dann, innerlich aus der Situation herauszutreten. Reagiere jetzt nicht über! **Schreie nicht, schimpfe nicht, schlage nicht! Es ist erwiesen, dass emotionale und körperliche Gewalt massiv die Entwicklung eines gesunden Selbst der Kinder behindert.** Wer als Kind seelisch unterversorgt bleibt, hat später zwangsläufig mit Schäden am Selbst und Selbst-Leere zu kämpfen. Diese Menschen finden nie zur eigenen Identität. Als Erwachsene fühlen sie sich immer traurig und leer, egal wieviel Reizen und Beziehungen sie sich aussetzen. Auch Angst ist immer ein Zeichen dafür, dass das Selbst eines Menschen bedroht wird. Frei und autonom können Menschen nur werden, wenn sie vorher das Geschenk der Bindung erhalten haben. Und das ist das größte Geschenk, das wir unseren Kindern mitgeben können.

### Erkenne frühzeitig, ob du Wut, Frust oder Angst verspürst?

Folgende Reaktionen sind Anzeichen, dass du überreagierst:

1. Wir sehen unser Kind nicht mehr als Kind sondern als Feind.
2. Wir fühlen uns bedroht und haben körperliche Reaktionen (Herzrasen, Schwitzen, packen fest zu) und mentale Reaktionen (wir können nicht mehr klar denken).
3. Vielleicht haben wir in dem Moment sogar das Gefühl, unser Kind zu hassen.
4. Wir überlegen, ob es nicht doch an der Zeit wäre, mit Strafen oder sogar Gewalt mal richtig durchzugreifen (eventuell etwas, das wir selbst erlebt haben).
5. Wir benehmen uns so, als ginge es um Leben und Tod. Wir spüren Gefahr, die gar nicht da ist!

### Handlungsempfehlung: Liebe und beschütze dein Kind

Jetzt musst du dir klar machen: Das Kind mag sich daneben benehmen, aber es ist ganz sicher nicht die Bedrohung, die wir spüren. Es hat nichts mit dem Kind zu tun. **Das Kind ist nicht gefährlich. Das Kind ist nicht schuld.** Sieh dein Kind als das was es ist: ein kleines Menschenwesen, das voll und ganz von dir abhängig ist. Dein Kind, das du lieben und schützen willst. Ein kleiner Mensch, der von dir lernen möchte, wie man mit Wut und Frust umgehen kann!!

### Entschuldige dich bei deinem Kind, wenn du dich falsch verhalten hast.

Die Kindererziehung ist voll von Fehlritten, die sich mit Liebe und Verständnis wiedergutmachen lassen, ohne dass jemand schwer zu Schaden gekommen ist. Wenn Eltern einen Fehler einsehen, ist es wichtig, dass sie sich bei ihrem Kind entschuldigen und sagen, dass ihr Verhalten nicht okay war. Sage: „Es tut mir leid“ und umarme dein Kind. Eltern werden erstaunt sein, wie häufig Kinder ihre Entschuldigungen ganz offen annehmen. Zwar ist Schimpfen generell schlecht, das heißt aber nicht, dass Eltern immer entspannt reagieren müssen, wenn ihre Kinder Fehler machen. Entscheidend ist, dass die Reaktion angemessen ist. Wenn du dich falsch verhalten hast und du das bedauerst, dann **entschuldige dich anschließend.**

## 3. Bedürfnisse deines Kindes

### Gib den Bedürfnissen deines Kindes Aufmerksamkeit

Nimm die Gefühle deiner Kinder ernst und erkenne ihre Gefühle an. Stell dir vor, dein Kind will vor dem Abendessen ein Eis. Du verneinst. Dein Kind reagiert wütend oder gar hysterisch. Du ärgerst

dich, dass es deswegen durchdreht. Also schimpfst du das Kind, dass es sich jetzt nicht so aufführen soll, nur weil du das Eis vor dem Abendessen verboten hast. Damit sprichst du dem Kind jedoch das Recht auf seine Gefühle, wütend oder traurig zu sein, ab. Das ist zwar menschlich, und trotzdem der falsche Ansatz. Warum?

Kinder sind noch nicht in der Lage, ihre Gefühle zu kontrollieren, haben aber wie alle Menschen das **Bedürfnis, verstanden zu werden**. Dieses Bedürfnis verschwindet nicht, nur weil wir es unseren Kindern verbieten – egal wie lächerlich uns das Bedürfnis erscheinen mag. **Kinder lernen dann nur, ihre Bedürfnisse/Gefühle zu unterdrücken**. Und das kann sehr gefährlich sein (siehe oben im Absatz „Emotionen“).

Es ist wichtig, die Gefühle unserer Kinder anzuerkennen und ihnen Wertschätzung zu geben. Das heißt nicht, dass wir sie „verhätscheln“ oder jeden ihrer Wünsche erfüllen sollen. Es bedeutet, dass wir ihnen signalisieren, dass wir ihre **Gefühle ernst nehmen**. **Manchmal reicht schon die reine Anerkennung**: „Du bist sauer, weil wir jetzt kein Eis essen, stimmt’s? Das verstehe ich.“

Es ist also produktiver, die Gefühle deiner Kinder anzuerkennen, als sie zu unterdrücken.

### **Nimm Anteil an den Gedanken und Gefühlen deines Kindes.**

Die meisten von uns denken schon beim Zuhören an das, was wir selbst sagen oder antworten wollen. Nutze stattdessen lieber die Kraft der **teilnehmenden Beobachtung**. Versuche mit allen kognitiven Ressourcen zuzuhören. Nimm **wirklich Anteil an den Gedanken und Gefühlen deines Gegenübers**. Gehe mit dieser ungeteilten Aufmerksamkeit auf deine Kinder ein. Es wird dir helfen, ein **starkes Band des Vertrauens** zwischen euch zu knüpfen.

### **Finde Kompromisslösungen**

Zahlreiche Konflikte im Familienleben entstehen daraus, dass die Bedürfnisse der Kinder oder der Eltern nicht erfüllt werden. Achte darauf, dass deine eigenen Bedürfnisse nicht missachtet werden, und suche nach Kompromissen, mit denen alle glücklich werden.

Es ist sechs Uhr abends, höchste Zeit fürs Abendbrot! Doch dein Kleiner will auf keinen Fall nach Hause. Er amüsiert sich nämlich gerade köstlich auf dem Klettergerüst und kräht fröhlich vor sich hin. Was tust du, gibst du nach und bleibst noch auf dem Spielplatz, oder setzt du dich durch und zerrst das protestierende Kind nach Hause? Wie du dich auch entscheidest: Einer von euch beiden wäre unzufrieden.

Bei solchen **kniffligen Zwickmühlen** lohnt sich ein Blick auf die Bedürfnisse, die dich und dein Kind jeweils antreiben. Du möchtest zum Beispiel nach Hause, sodass ihr rechtzeitig essen könnt, damit der Knirps spätestens um halb neun im Bett ist. **Dein Bedürfnis**: ein strukturierter Tag und ein paar Minuten Ruhe, bevor du selbst schlafen gehst. **Die Bedürfnisse deines Kindes** stehen dem entgegen: Es will noch ein bisschen toben und Zeit mit seinen Spielplatz-Kumpels verbringen.

Wenn du die Situation auf dieser Ebene betrachtest, ergeben sich häufig weitere Alternativen. Beispielsweise hat in diesem Fall keiner von euch beiden das Bedürfnis, unbedingt zu Hause selber zu kochen. Vielleicht ist ein Supermarkt in der Nähe? Geht doch kurz dort vorbei, und statt dem geplanten Gemüseauflauf gibt es heute eben ein improvisiertes Spielplatz-Picknick? Das entspricht zwar nicht dem Plan, berücksichtigt aber eurer beider Bedürfnisse, und ihr kommt beide glücklich und pünktlich ins Bett – ganz ohne Streit und Tränen.

**Es gilt also, sowohl deine eigenen als auch die Bedürfnisse deiner Kinder anzuerkennen.**

### **Du musst nicht alle Wünsche deiner Kinder erfüllen, aber ihre grundlegenden Bedürfnisse**

Jedes Bedürfnis kann nämlich auf viele unterschiedliche Arten gestillt werden. Nehmen wir an,

deine Tochter hat das Bedürfnis, sich auszutoben, und ihr Wunsch ist es, auf den Kochtöpfen Schlagzeug zu spielen, während du gerade kochst. Dem Wunsch musst du nicht nachgeben, **aber du solltest ein Gegenangebot machen**. Vielleicht schickst du die kleine Maus fünf Minuten vor die Tür, um mit dem Hund fangen zu spielen? So erfüllst du ihr Bedürfnis, sich abzureagieren, ohne dabei deine Nerven zu ruinieren.

## 4. Aufmerksamkeit

### Gib deinem Kind Aufmerksamkeit

Kinder wünschen sich von ihren Eltern vor allem „mehr Zeit mit den Eltern“. Und diese Zeit ist kostenlos zu haben. Wir müssen sie uns nur nehmen.

**Achtung:** Du musst bedenken, dass jede Form der **seelischen Vernachlässigung** dazu führen kann, dass Menschen später ein Leben lang versuchen, ihre innere Leere durch Ersatzbildungen zu füllen. Die Folge kann die **Sucht nach beruflichem Erfolg oder Kompensation durch materiellen Konsum** sein. Wer als Kind gleichzeitig vernachlässigt und zugleich mit Leistungsdruck überfordert wurde, versucht die Leere oft später durch eine krankhafte Gier nach Rückmeldung und Bestätigung zu kompensieren. Derartige Egomanen und Narzissten sind für die Umwelt eine Plage!

### Handy weg!

Wir müssen unseren Umgang mit modernen Technologien kontrollieren, um **Kindern die Aufmerksamkeit zu geben, die sie benötigen**. Kinder, die sich nicht gesehen oder gehört fühlen, greifen zu drastischen Mitteln. Sie verhalten sich absichtlich provokant, um Aufmerksamkeit zu erhalten – nach dem Motto „Ärger ist besser als Missachtung“. Die Eltern wiederum maßregeln diese Kinder für ihr auffälliges Benehmen. Es gilt, diesen Kreislauf zu durchbrechen! Ein zunehmend wichtiger Faktor für die psychische Gesundheit unserer Kinder ist dabei unser Umgang mit unseren Smartphones. Wer täglich pausenlos am Telefon hängt, richtet weniger Aufmerksamkeit auf seine Kinder. Nicht nur, dass dabei wertvolle Familienzeit flöten geht: **Kinder empfinden die Vernachlässigung als Zurückweisung** und laufen Gefahr, später selbst telefonabhängig zu werden. Indem du deinen Kindern **Aufmerksamkeit** schenkst und ihnen den Rücken stärkst, hilfst du ihnen bei ihrer individuellen Entfaltung und sich selbst zu finden. Also die Handys so oft wie möglich wegpacken!

### Binde dein Kind in die alltäglichen Haushaltsaufgaben mit ein

Wir neigen dazu die Forderung der Kinder nach Aufmerksamkeit zu ignorieren und rechtfertigen unsere Abweisung mit dem Verweis: Wir hätten keine Zeit für sie, weil wir aufräumen, Wäsche waschen oder Abendessen zubereiten müssen. Aber das macht es nicht besser und dein Kind bettelt umso vehementer nach deiner Aufmerksamkeit. **Achte** beim nächsten Mal **auf deine innere Abwehrhaltung**. Überwinde diesen Instinkt, um dein **Kind nicht unnötig abzuweisen**. Binde es doch einfach in dein Alltagsgeschehen mit ein! Du wirst staunen, was die Kleinen für eine große Hilfe sein können.

### Gehe raus in die Natur

Versuche viel Zeit des Tages mit deinen Kindern in der Natur zu verbringen. Unsere Kinder sind meist deutlich weniger anstrengend, wenn wir im Garten, am Strand, im Wald oder in den Bergen sind.

### Spanne bei der Kindererziehung, mehrere Bezugspersonen ein

Wir sind nicht dafür gemacht, den ganzen Tag mit einem oder mehreren Kindern alleine zu sein. Kinder haben den Wunsch nach Zuwendung. Das ist für die Eltern alleine oft anstrengend zu erfüllen. Dieses Problem löst sich ganz einfach, wenn Kinder **mehrere Bezugspersonen** haben. Das können die Großeltern, Onkels und Tanten, Paten oder enge Freunde und Nachbarn von dir sein. Solche Bindungen sind gut für euch alle und ist eine Win-Win-Situation. Sie entlasten dich, wenn du mit deiner Energie haushalten musst und umgekehrt genauso. Unterstützt euch gegenseitig. Aus genau diesen Gründen wird die Kindererziehung in traditionellen Kulturen auf die ganze Sippe oder das halbe Dorf verteilt, denn so ist immer jemand für die Kinder da.

## 5. Wertschätzung

### Gib deinem Kind Akzeptanz und bedingungslose Wertschätzung

Kinder brauchen Akzeptanz und bedingungslose Wertschätzung. Das heißt nicht, dass ihnen alles erlaubt werden sollte, doch ohne eine grundsätzliche Stärkung und dem sogenannten Rückenwind der Eltern fällt es Kindern schwer, die eigene Identität zu finden und zu festigen und mit einem gestärkten Inneren heranzuwachsen.

**Erkennen Eltern die Persönlichkeit ihres Kindes nicht an, so wächst dieses in einem ständigen Konflikt mit sich selbst auf.** Die permanente Zerrissenheit kann später einen Burn-out begünstigen. Oft erleiden Menschen ein **Burn-out**, die unbewusst einen inneren Konflikt zwischen ihrer eigenen Identität und den Erwartungen ihrer Eltern austragen. Von Burn-out sind weiterhin häufig Menschen betroffen, die nie gelernt haben, sich selbst wertzuschätzen.

Wer als Kind zu oft und harsch kritisiert wurde, entwickelt ein Netzwerk mit dem Ziel der Vermeidung von Kritik und läuft damit Gefahr, eine **narzisstische Persönlichkeit** zu entwickeln. Solche Menschen müssen immer und überall zeigen, was sie alles können und besitzen.

**Wer dagegen die Liebe seiner Eltern als Kind körperlich und verbal erfährt, kann später auch leichter lieben.** Er lernt, dass es sich lohnt, sich für das Abenteuer Liebe zu öffnen und dafür das Risiko der Verletzung in Kauf zu nehmen.

### Führe ein Gute-Nacht-Ritual ein

Erzähl deinen Kindern abends, was an diesem Tag wundervoll an ihnen war – und erzähl auch deinem Partner, was du an ihm heute besonders geliebt hast. Anschließend könnt ihr Glückssätze für Kinder als immer wiederkehrendes Nachtgebet einführen.

Derartige **positive Glaubenssätze** können Wunder bewirken. Folgenden Spruch könnt Ihr mit euren Kindern aufsagen, wenn Ihr sie zu Bett bringt:

**Ich bin klug, ich bin stark, ich bin schön, ich bin geliebt und ich kann alles erreichen, was ich will.**

Wir schauen auf das Positive und machen es so immer größer. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Wenn wir positiv denken, dann lenken wir unsere Energie auf positive Dinge, geben den positiven Dingen mehr Raum und damit Energie - und erzeugen positive Effekte.

## 6. Schwierige Situationen / Konflikte

Konflikten sollte grundsätzlich mit dem **Mantra „Mein Kind macht kein Drama, es erlebt ein**

**Drama“** begegnet werden. Das Kind übertreibt nicht maßlos, sondern empfindet einfach besonders intensiv. Das heißt aber nicht, dass der Wutausbruch einfach verständnisvoll weggelächelt werden sollte. Stattdessen ist es **Aufgabe der Eltern, in dieser Situation klar und vehement zu vermitteln: nicht das Gefühl ist falsch, sondern das Verhalten.**

Um **Wut und Aggression deiner Kinder zu entladen**, ist es besonders wichtig, dass du nicht mit Maßregelungen, sondern **mit Verständnis reagierst.**

Es erfordert einige Übung, **auch in schwierigen Situationen mit den Kindern ruhig und liebevoll** zu sprechen. Aber nur so wachsen Menschen mit einem **starken Selbstwertgefühl** heran, die wenig Verhaltensauffälligkeiten zeigen und mit ihren Mitmenschen ebenfalls warm und herzlich umgehen.

Wenn dein **Kind sich schwierig verhält**, wecke deine Empathie, indem du dich fragst, **welches Bedürfnis hinter seinem Verhalten steht.** Denn in der Regel will dich dein Kind nicht einfach ärgern, sondern dir etwas Wichtiges mitteilen – wenn auch auf ungeschickte Weise.

Bei der **emphatischen Reaktion** gehen wir davon aus, dass unser Kind uns nicht ärgern will, und fühlen mit ihm mit. Wir verstehen das Kind und üben keinen weiteren Druck aus. Wir beruhigen das Kind. Wir sagen dem Kind: **„Ich höre dich!“**

**Bleibe mit deinem Kind in Kontakt! (Wir bleiben ruhig, wir bleiben da):**

Merke dir folgende Vorgehensmuster in Konfliktsituationen:

- Wir bleiben in Kontakt.
- Wir sagen, was wir wollen. Oder: Wir sagen, dass wir etwas nicht wollen und bieten eine Alternative.
- Wir erklären die Situation.
- Wir bieten dem Kind eine Alternative oder lassen eine Wahl.
- Wir versuchen zu verstehen, welches Bedürfnis hinter dem Verhalten des Kindes steht.
- Wir zeigen dem Kind Empathie und zeigen, dass wir sein Bedürfnis verstehen.
- Wir sagen ehrlich, wie wir uns fühlen, erkennen aber auch an, dass das Kind das noch lernt.
- Wir benennen Konsequenzen, aber wir machen keine Strafe daraus.
- Wir helfen bei der Konfliktlösung.
- Wir fragen unser Kind, was es braucht, um etwas friedlich oder vernünftig machen zu können.
- Wir sorgen dafür, dass nichts kaputt geht und das Kind weder sich noch andere verletzt.
- Wir setzen ganz klar unsere Grenzen.
- Wenn das Kind sich ausgetobt, ausgeschimpft oder aus geweint hat, können wir mit ihm darüber sprechen, was eigentlich los ist.

**Beispiele für Konflikte und Lösungsvorschläge:**

**Das Kind soll helfen - hilft aber nicht**

Sprich mit deinem Kind und sage offen: „Ich sehe, dass du gerade lieber Comic lesen und auf dem Sofa sitzen willst. Ich verstehe das - ich bin auch müde vom Tag“. Jetzt haben wir Kontakt geschaffen und dem Kind gezeigt, dass wir seine menschlichen Bedürfnisse wahrgenommen haben. Dann können wir fortfahren. „Mein Magen knurrt. Ich habe auch keine Lust, aber komm, wir müssen das Abendessen machen. Hilfst du mir?“ Auf diese Weise wird die Chance, dass dein Kind kooperiert wesentlich größer, als wenn wir es einfach anmotzen.

**Das Kind wirft mit Gegenständen**

Wir sagen, was wir wollen: „Stopp, das geht kaputt. Du bist wütend, weil du nicht weitermachen darfst, ich sehe das. Du darfst gegen das Sofa hauen oder eine Runde draussen rennen, wenn dir

das hilft.“

### **Das Kind schlägt ein anderes Kind / nimmt einem anderen Kind das Spielzeug weg**

„Stopp, ich will nicht, dass ihr euch haut. Was ist passiert? Erzähl mal.“ Wir hören zu, was das Kind sagt und fassen nochmal zusammen. „Was könnten wir machen, damit jeder mal mit dem Bobbycar fahren kann?“ Oder: Lade dein Kind zur Empathie ein. Dein Kind nimmt beispielsweise am Spielplatz die Schaufel von einem anderem Kind weg. Anstelle zu sagen: "Das macht man nicht." Sage: "Was denkst du wie sich das Kind jetzt fühlt?"

### **Das Kind kommt zu spät nach Hause**

„Ich verstehe, dass man das mal vergessen kann, aber ich habe mir wirklich Sorgen gemacht. Ich möchte mich auf dich verlassen können. Bitte schau auf deine Uhr. Wir haben schon gegessen, aber du kannst dir noch ein Brot machen.“

### **Das Kind will seine Kleidung selbst aussuchen**

Geht es um das leidige Klamottenthema, sollte das Kind mitreden dürfen. Was gefällt dir, welches Material kratzt nicht auf deiner Haut und welche Farbe beruhigt dich? Anprobieren ist zu Hause wesentlich entspannter als in einem lauten Kaufhaus. Und darüber zu streiten, ob die lästige Mütze oder der dicke Schal nun wirklich ein Muss sind, lohnt sich nicht. Jeder Mensch hat ein unterschiedliches Temperaturempfinden.

### **Das Kind räumt nicht auf**

Wenn es um das Thema Ordnung geht, ist weniger wirklich mehr. Zu viel Spielzeug überfordert, und wenn gemeinsam aufgeräumt und aussortiert wird, macht das Ganze vielleicht sogar Spaß statt zu einem Machtkampf auszuarten.

### **Mit Spielen lassen sich viele Konflikte lösen**

Kinder haben es nicht leicht: Gerade wenn sie klein sind, entscheiden die Eltern fast alles. Viele Konflikte entstehen genau aus diesem Macht-Ohnmacht-Gefälle. Mit einem Spiel kann es seine Würde wahren und das Macht-Ohnmacht-Gefälle wird aufgelöst. Durch Lachen und Spielen lassen sich viele Konfliktsituationen umgehen und Erziehungsprobleme lösen.

### **Machtumkehrspiel**

Das wichtigste Spiel ist das Machtumkehrspiel, bei dem das Kind das Sagen hat und Eltern ihm das auch zugestehen. Mindestens einmal in der Woche dürfen die Kinder sagen, was sie heute gerne machen würden.

### **Schuld-Spiel**

Niemand will gerne schuld sein. Gerade kleine Kindern fühlen sich dabei, als ob es um Leben oder Tod ginge. Spiele deshalb das Schuld-Spiel: Ernennet eine Person, die einen Tag lang an allem schuld ist: Wer hat heimlich die Schokolade gegessen? Wer hat das Fenster nicht zugemacht? „Ich war's!“, ruft dann die schuldige Person des Tages und macht seine Schuld wieder gut. Damit verliert die Schuld ihren Schrecken.

### **Nonsens-Ideen**

Wenn wir alltägliche Aufgaben mit Humor und Fantasie erledigen, machen sie nicht nur mehr Spass, die Kinder machen auch besser mit. **Baue Quatsch (Nonsens-Ideen) in den Alltag ein.**

### **Weitere Tipps zur Vermeidung von Konflikten**

Wenn **Kinder heftig schreien**, frage nach, was passiert ist und frage ganz genau ins Detail nach.

Dann müssen die Kinder die Episode Schritt für Schritt nochmal durchdenken und kommen vom Schreien weg.

**Klare Regeln** helfen, sowohl den Kindern als auch den Eltern.

Eltern können lernen, Regeln so durchzusetzen, dass sie ankommen. Eltern sollten immer warten, bis ihr Kind Blickkontakt aufgenommen hat, ehe sie etwas besprechen. Ersetze Man-Formulierungen durch **Ich-Botschaften**. Also: „Ich will nicht, dass du mit den Fingern isst.“

Bei vielen Fragen können Kinder mitentscheiden, doch geht es um die Sicherheit oder Gesundheit, müssen die Eltern allein entscheiden.

Wenn du etwas nicht willst, sag deinem Kind **NEIN** und **begründe es nicht**. Sag nein und bedauere es. Gib deinem Kind Empathie. „Gell, das wäre jetzt toll so einen Haufen Gummibärchen zu essen.“ Benenne die Emotionen.

Durch **Vorleben** können Eltern erwünschtes Verhalten fördern.

Um bestimmte Regeln und Verhaltensweisen bei einem Kind einzuüben, braucht es keine langen Diskussionen oder Streit. Eltern müssen einfach vorleben, welches Verhalten sie sich von ihrem Kind wünschen (z.B. Tischmanieren, Bitte-Danke-sagen).

Die **Gefühle von Kinder entwickeln sich hauptsächlich durch Spiegelung**. Wenn sich die Eltern über gutes Verhalten sichtbar freuen und ebenso deutlich ihren Ärger zeigen, wenn sie ein Verhalten stört, dann merkt sich das Kind das und lernt daraus. Bei kleinen Kindern sind darüber hinaus klare begleitende Worte gefordert wie: „Ich ärgere mich über das, was du gerade getan hast.“ Oder: „Es macht mich glücklich, wenn du das tust.“

**Wenn wir Eltern-Kind-Konflikte als Machtkämpfe betrachten, verlieren am Ende alle.**

Erwachsene neigen dazu, die Konflikte mit Kindern zu Machtkämpfen zu stilisieren. Sie werten sie oft als Angriff gegen ihre Autorität. Jetzt muss mal richtig durchgegriffen werden. Das ist aber völlig kontraproduktiv. Es geht nicht darum, dass wir Erwachsenen uns „durchsetzen“ oder „nachgeben“. Es geht darum, **auf die Bedürfnisse aller Beteiligten zu achten**. Durch schimpfen lernt das Kind nur, Gefühle und Emotionen zu unterdrücken, aber nicht zu regulieren.

Versuche, von vornherein **sensibel auf die Bedürfnisse/Gefühle deiner Kinder zu reagieren**. Gib ihnen Raum, um ihre Emotionen auszuleben und auszudrücken. Damit lassen sich viele Konflikte, Streits und fliegende Legosteine verhindern.

In allen Lebensbereichen ist es wichtig, **Konflikte auf konstruktive Art zu lösen**. Nicht nur, dass zerstörerische Zwiesgespräche auf Nerven und Stimmung schlagen – sie führen sogar zu seelischen Schäden. Kinder streitender Eltern fühlen sich häufig für deren Konflikte verantwortlich. Das wiederum führt zu Unsicherheit oder gar Depressionen.

Umso wichtiger ist es, dass Eltern ein **gesundes Konfliktverhalten** entwickeln. Es geht nicht darum, recht zu haben und zu „gewinnen“. **Es geht darum, gemeinsam nach Lösungen zu suchen**, selbst wenn man hinterher weiter geteilter Meinung ist.

**Du willst lernen, konstruktiv mit deinem Partner zu diskutieren?** Fang damit an, **offen über deine Gefühle zu sprechen**. Erkenne anschließend **auch seine Gefühle** an. Dann könnt ihr die Probleme Schritt für Schritt besprechen.

**Gehe raus in die Natur**

Und wenn am Ende alles nichts hilft, gilt: Raus ins Freie!

## 7. Stress

### Stress meiden, Entspannung üben

Wenn Eltern ausrasten, ist unser Steinzeitgehirn - schuld. Dieser Teil des Gehirns spielt eine wichtige Rolle bei der Analyse möglicher **Gefahren. Sind wir gestresst, handeln wir daher buchstäblich ohne Sinn und Verstand.**

**Im entspannten Zustand** wird die Wahrnehmung vom Neocortex, also der Hirnregion verarbeitet, die wir als **Verstand** bezeichnen können.

Wir haben **verschiedene Stressbereiche**: Familie, Arbeit, Beziehung, Freizeit und Ursprungsfamilie. In vielen Beziehungen wird nicht zusammengearbeitet, sondern sich sogar gegenseitig bekämpft. Um unangenehme Wahrheiten zu übertünchen, entwickeln manche Familien ungesunde Beziehungsgeflechte, in denen jeder Einzelne mehr für sich kämpft als für das Wohl der Familie. **Das raubt natürlich Energie** und sorgt für jede Menge Frust.

Häufen sich die Stressoren, bleibt unser **Gehirn im Dauerstress**, und dafür ist das menschliche Gehirn nicht gemacht. In der Folge können wir schwerer abschalten, fühlen uns ausgebrannt und haben keine Idee, wie wir die Situation ändern können. Dauerstress schadet Eltern und Kindern. **Dauergestresste Eltern sehen ihre Kinder negativer** und reagieren immer häufiger aus Angst und Wut heraus statt aus Mitgefühl. Eine gesunde Erziehung ist Eltern so nicht möglich.

Eltern entwickeln im Stress Erwartungen, die ihre Kinder nicht erfüllen können – nicht, weil sie böse sind, sondern einfach weil sie Kinder sind. **Die übertriebenen Erwartungen setzen die Kinder nur selbst unter Stress, was problematisches Verhalten erst fördert.**

**Entspannt zu bleiben** tut also nicht nur dem eigenen Gehirn gut, sondern macht auch dem Kind das Leben in der Zukunft leichter. Versuch gelassen und zugewandt zu reagieren.

Wenn du dauerhaft gestresst bist, musst du deine **Stresstoleranz** erhöhen.

Wer chronisch unter Strom steht, sollte nach Mitteln und Wegen suchen, sein Stresstoleranzfenster zu weiten. Das Toleranzfenster ist bei jedem unterschiedlich groß. Die einen sind schnell gestresst, andere können irre viel wegstecken und bleiben dennoch souverän.

Lerne zunächst, zu erkennen, wann dein **Stress sinnvoll und nützlich** ist – z.B. wenn dein Kind in echter Gefahr schwebt – und wann er sinnlos ist und du getrost auf ihn verzichten kannst. Bei **unnötigem Stress** kannst du dann eine **Beruhigungsübung** machen: Schließe die Augen und nimm einige tiefe Atemzüge. Spüre, wie die Luft deinen Bauch weitet. Wenn du dies oft genug machst, wird dein Körper nach und nach lernen, nicht mehr so überzureagieren.

**Umarmt euch!** Gegenseitige Berührungen bauen Stress ab und stärken die emotionale Bindung. Nimm deine Kinder und deinen Partner oft in den Arm. Man sagt: Wir brauchen vier Umarmungen am Tag zum Überleben, acht Umarmungen am Tag zum Leben und 12 Umarmungen am Tag zum innerlichen Wachsen.

Manchen Menschen hilft es, innerlich **Mantras** zu sprechen, um sich zu erinnern, welche Eltern sie sein wollen, zum Beispiel: „**Ich bin eine gute Mutter und lasse mich nicht stressen.**“ Regelmäßig gesprochen, trainierst du so eine gelasseneren und positive Einstellung.

**Konzentriere dich dabei auf die eigene Atmung**, denn es hilft, das eigene Stresslevel besser wahrzunehmen.

Ein gutes Mittel, um die Stressreaktion im Körper wieder aufzulösen, ist **Bewegung**.

### Tipp zu mehr Gelassenheit



Bedenke: Wir müssen keine perfekten Eltern sein. Wir müssen vor allem keine perfekten Kinder erziehen.

Das Leben ist stressig genug, machen wir es uns einfach: Wenn etwas jetzt gerade nicht klappt, haben weder wir noch die Kinder versagt. Wir müssen uns keine Sorgen machen. Die Kinder haben noch viele Jahre Zeit, um alles zu lernen.

## **Spiele**

**Unterschätze niemals die Bedeutung des Spielens.** Wenn Kinder spielen, „arbeiten“ und lernen sie. Deine Tochter vollbringt eine anspruchsvolle psychische Leistung, wenn sie ein Kaffeekränzchen für ihre Puppen veranstaltet. Sie nutzt ihre Vorstellungskraft, um soziale Handlung zu konstruieren.

Ermutige deine Kinder zu dieser mentalen Arbeit, indem du **Interesse an ihren Spielen zeigst.**

### **Glückliche Kinder spielen!**

Das selbstvergessene Spielen unserer Kinder ist keine sinnlos vergeudete Zeit. Es steuert die geistige Entwicklung und unterstützt die Reifung des Gehirns. Spielen ist eine effektive Methode des nachhaltigen Lernens. **Spielen ist Turbolernen. Spass hilft beim Lernen,** Stress macht das Lernen schwerer. Klar gehört es zu deinen Aufgaben, dein Kind auf das Leben vorzubereiten, aber du darfst es zwischendurch auch seinen Träumen nachhängen lassen.

## **8. Bestrafe und schimpfe dein Kind nicht**

Die Erziehungsphilosophie der vorherigen Generation war durch den sogenannten Behaviorismus geprägt. Diese Denkschule ging davon aus, dass sich das Verhalten von Kindern am besten durch Bestrafung und Belohnung beeinflussen und regulieren lässt. Es klingt ja auch logisch: Wenn ein Kind etwas tut, was es nicht tun soll, wird es bestraft und lässt es fortan sein.

Das Problem an dieser Art der Erziehung ist, dass sie auf einer völlig falschen Annahme beruht. Und zwar geht sie davon aus, dass Kinder von Natur aus ungezogen sind und sich zu Familientyrannen entwickeln, wenn man sie nicht in ihre Schranken weist.

Inzwischen wurde diese These jedoch widerlegt. So hat die Bindungsforschung nachgewiesen, dass **Kinder alles richtig machen wollen.** Sie sind evolutionär darauf gepolt, sich so zu verhalten, dass sie von der Gemeinschaft, also ihrer Familie, angenommen und geliebt werden. **Wenn sie sich doch einmal frech, gemein oder egoistisch verhalten, liegt das nicht an einem Charakterfehler, sondern an unerfüllten Bedürfnissen oder anderen Problemen.**

Ein weiterer Haken an der Erziehung durch Strafe und Belohnung ist, dass sie die Bindung des Kindes zu den Eltern beschädigt. Wir wissen heute, dass eine stabile, positive Bindung ganz entscheidend dafür ist, dass ein Kind sich gut und gesund entwickelt.

Du bist für dein Kind der Nabel der Welt. **Wenn du es bestrafst oder ausschimpfst, verliert es jeden Halt und stürzt in ehrliche, tiefe Verzweiflung.** Außerdem verinnerlichen Kinder so die Annahme, dass Liebe immer etwas mit Bestrafung und Verletzung zu tun hat. Nicht gerade eine Lebenseinstellung, die man seinem Kind mitgeben möchte.

Um neugierig die Welt zu erkunden, brauchen Kinder den sicheren Hafen einer stabilen Bindung. Durch Bestrafungen torpedierst du diesen sicheren Hafen.

**Eine sichere, positive Bindung entsteht durch eine Erziehung ohne Strafen.**

Strafen sind künstliche Konsequenzen, die die Beziehung zwischen Eltern und Kind belasten. Dabei reichen die natürlichen Konsequenzen meistens schon aus, um Kinder darauf hinzuweisen, dass sie etwas Dummes tun. Dein Kind weigert sich, eine Regenjacke anzuziehen? Dann wird er bei einem Schauer eben nass. Das nächste Mal wird er schon eine einpacken, weil er gelernt hat: „Wenn es bewölkt ist, nimm ich eine Regenjacke mit, um nicht nass zu werden.“ Mit Bestrafung sieht das Szenario anders aus. Du könntest zum Beispiel sagen: „Gut, wenn du deine Regenjacke nicht anziehen willst, dann bekommst du heute Abend keine Geschichte vorgelesen.“ Daraus lernt dein Kind: „Mein Papa schadet mir absichtlich, nur weil ich gerade nicht seinen Erwartungen entspreche.“ Eine solche Lektion ist schlecht für seine Bindung zu dir.

### **Wenn du dein Kind nicht bestrafst, sondern unterstützt, werdet ihr eher eine vertrauensvolle Bindung entwickeln.**

Dieser Ansatz klingt für viele erst einmal ungewöhnlich. Aber hey – vertrau deinem Kind! Es braucht keine Strafen, um zu einem guten Menschen zu werden, denn es ist bereits ein guter Mensch!

Ein tolles Buch zum Thema "bindungsorientierte Erziehung" ist Wild Child von Eliane Retz und Christiane Stella Bongertz.

### **Erlerne andere Strategien als Schimpfen, Ermahnen und Schreien**

Kinder sollen herausbekommen, was sie wollen und was nicht, was sie gut finden und was blöd! Ein Kind kann sich nur zu einer starken Persönlichkeit entwickeln, wenn wir Eltern es nicht ausschimpfen und unterdrücken. Das Kind muss das Gefühl bekommen, gut genug zu sein. Ohne Schimpfen können Kinder besser lernen. Sie werden kreativer, sozialer und offener. Sie können zu dem Menschen werden, der in ihnen steckt!

Schimpfen ist ein Angriff auf das Selbstwertgefühl der Kinder. Anschreien und Anbrüllen ist ein Anzeichen von Ablehnung und Verachtung. Was klingt besser: „Kleckere nicht!“, „Mach schneller!“, „Stell dich nicht so an!“ oder doch lieber: „Ich warte auf dich, lass dir Zeit“, „Komm wir kriegen das hin“. Wenn sich Kinder angenommen fühlen, können sie wiederum warm und herzlich mit ihren Mitmenschen umgehen.

**So vermeidest du gleich los zu schimpfen**, selbst wenn du kurz davor bist, die Beherrschung zu verlieren:

- **Bleibe ruhig!** Die Situation ist vielleicht ärgerlich, aber in der Regel kein Weltuntergang.
- **Bleibe im Kontakt!** Wir zeigen Empathie, indem wir die Situation des Kindes spiegeln: „Ja, das fühlt sich ... an, ja, das kenn ich auch, das kann ich mir vorstellen ..., das ist jetzt wirklich doof.“
- Biete deinem Kind eine Alternative/Kompromisse statt Zurechtweisung! Sprich dabei leise und freundlich: „Du kannst den blauen oder den roten Pulli anziehen“, „Du kannst entscheiden, welches Brot wir kaufen“, „... nächstes Mal, darfst du mit dem Bagger spielen“

## **9. Familienleben**

### **Stabile zwischenmenschliche Beziehungen**

Tatsächlich sind **Beziehungen** zu anderen Menschen von Geburt an eine Grundvoraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit. Darüber hinaus macht Beziehung zu deinem Kind Erziehung überflüssig. Führung ist Beziehung. Egal ob privat oder im Business.

Liebe und Zuneigung sind eine der wichtigsten Grundbedürfnisse der Kinder. Denn Kinder brauchen

ein ideales Lebensumfeld, um sich zu entfalten und zu gedeihen. Was genau macht nun ein ideales Lebensumfeld für Kinder aus? Im Zentrum steht die **Qualität der zwischenmenschlichen Beziehungen**, in denen Kinder aufwachsen. Den wichtigsten Einfluss haben die Menschen im privaten Haushalt und deren enges Umfeld: also die Eltern und Geschwister, Großeltern, Cousinsen und Freunde. Diese **Beziehungen sollten stabil, intim und erfüllend sein**. Sie prägen den Selbstbezug der Kinder und ihre Interaktion mit anderen Menschen. Sie haben entscheidenden Einfluss auf ihre mentale und emotionale Entwicklung.

Darum ist es wichtig, dass sich **getrennte Eltern um ein respektvolles Verhältnis zueinander bemühen** – egal wie herausfordernd das sein mag. Sie sollten positiv über den anderen sprechen und ihre oder seine Stärken hervorheben. Dabei geht es nicht um das Wohl des Ex-Partners, sondern um das des Kindes. Kinder knüpfen ihr Identitätsgefühl an das Verhältnis zu beiden Eltern. Wer den anderen Elternteil schlecht macht, verletzt die seelische Integrität seines Kindes. Es ist natürlich auch in allen anderen Lebensbereichen wichtig, **Konflikte auf konstruktive Art zu lösen**. Nicht nur, dass zerstörerische Zwiegespräche auf Nerven und Stimmung schlagen – sie führen sogar zu seelischen Schäden. **Kinder streitender Eltern fühlen sich häufig für deren Konflikte verantwortlich**. Das wiederum führt zu Unsicherheit oder gar Depressionen.

Wer dagegen schon als Baby Geborgenheit und liebevolle Bindungen erlebt hat, wird auch später wahrscheinlich keine Probleme haben, eine von Liebe und Wärme getragene Partnerschaft zu führen.

## **Richtige Kommunikation in der Familie**

### **Sprich öfter von deinen Gefühlen und Wünschen**

Einer der häufigsten Kommunikationsfehler von Eltern ist es, Dinge von ihren Kindern zu verlangen, anstatt die eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren. **Teile deinen Kindern also mit, was du für dich wünschst**. Wenn wir mehr von uns selbst sprechen, werden wir automatisch weniger schimpfen. Wir sagen dann bspw. nicht mehr „Du machst einen wahnsinnig“ oder „Du bist furchtbar anstrengend“, sondern „Mein Kopf tut weh, ich bin gerade sehr erschöpft“ oder „Mir ist das alles gerade zu viel, ich brauche eine Pause“.

Je mehr wir mit Kindern über Gefühle (von dir aber auch von anderen Menschen und Kindern) sprechen und darüber, was wohl in einem anderen vorgeht, desto eher können sie lernen, sich in andere hineinzusetzen: „Schau, wenn Anna so guckt, dann ist sie traurig. Wenn du sie haust, dann tut das ihr weh.“

### **Vermeide es, zu oft „Nein“ zu sagen**

Ein weiterer Fehler ist es, dass wir unseren Kindern viel zu oft mit „Nein“ antworten.

Der Gedanke, den du stets im Kopf haben solltest, lautet: Ich möchte öfter „Ja“ zu meinem Kind sagen.

### **Kommuniziere deine Bedürfnisse und Wünsche kindgerecht.**

Es ist gar nicht so einfach, einem Kind deine Wünsche und Bedürfnisse so mitzuteilen, dass die Botschaft auch ankommt. Als Faustregel gilt: Je jünger das Kind, desto direkter musst du sagen, was du gerne möchtest. Zwischentöne und Höflichkeitsfloskeln sind für kleine Kinder oft verwirrend. Für sie ist es noch eine echte Anstrengung, jedes einzelne Wort in ihrem Kopf zu verarbeiten. Deswegen darfst du bei deinem Vierjährigen gerne sagen: „Hier sind die Becher, stell sie mal auf den Tisch.“ Ganz einfach und geradeheraus. Bemühe dich, immer deutlich zu formulieren, was du gerne möchtest.

Vermeide deshalb auch rhetorische Fragen. Wenn du eine offene Frage stellst, aber eigentlich nur „Ja!“ als Antwort akzeptierst, stiftet das nur Verwirrung. Wenn du dein Kind fragst, ob es Lust auf

etwas hat, muss auch ein Nein als Antwort gelten. Ansonsten kann man sich die Frage sparen.

Auch mit Ironie und Sarkasmus solltest du bei Kindern vorsichtig sein. Wenn du zu deinem Partner sagst: „Falls du dir einen Schnurrbart stehen lässt, lass ich mich scheiden!“, dann findet ihr Erwachsenen das lustig. Dein Kind hingegen gerät vielleicht in Panik, lässt sich aber nichts anmerken, weil ihr ja schließlich beide lacht. Doch was bei ihm ankommt, ist in etwa Folgendes: „Mama hat etwas Schlimmes gesagt und lacht dabei. Irgendetwas stimmt hier nicht. Hoffentlich liegt es nicht an mir?“

### **Regeln und Grenzen sind wichtig für Kinder**

Weiterhin bleibt es wichtig, Kinder an Regeln zu erinnern und ihnen Grenzen zu setzen. Verstecke dich nicht hier einem „man“ und sage stattdessen „ich“: „Ich möchte nicht, dass du das Essen auf den Boden wirfst“, „Ich erwarte von dir, dass du deine Sachen aus dem Bad wegräumst“. Wenn sich die Kinder nicht abgelehnt fühlen und unsere Reaktion angemessen ist, werden sie uns zuhören und die Regeln befolgen.

## **10. Babys**

### **Babys brauchen eine tiefe und sichere Bindung.**

Die Babyjahre sind eine der anspruchsvollsten Phasen der Eltern-Kind-Beziehung. Neugeborene kommen komplett wehrlos zur Welt. Unsere Aufgabe besteht darin, ihnen den Start ins Leben so angenehm wie möglich zu gestalten. Wir müssen es ihnen ermöglichen, sichere und stabile Bindungen zu knüpfen.

Dafür brauchen Babys vor allem eines: **zuverlässige Zuwendung**. Dazu gehört unter anderem, dass wir sie **nicht zu lange schreien lassen**, wenn sie sich nach Nahrung oder Nähe sehnen. Wenn sie auf diese Art von Zuwendung vertrauen können, haben sie eine realistische Chance, zu optimistischen, offenen und beziehungsfähigen Menschen heranzuwachsen.

Woran du erkennst, dass du auf dem richtigen Weg bist? Daran, dass sich **dein Kind im Laufe seines ersten Lebensjahres zu einem anhänglichen Klammeräffchen entwickelt, das stur nach seiner Hauptbezugsperson verlangt** und anderen Menschen gegenüber fremdelt. Das mag zunächst nicht erstrebenswert klingen, aber keine Angst. Ihr seid keineswegs dabei, euer Kind zu verhätscheln. Ihr macht alles richtig. Euer Baby hat ein enges und sicheres Band zu euch geknüpft. Es fühlt sich bei euch geborgen.

Das ist natürlich eine anstrengende Zeit, besonders für die Hauptbezugsperson. Aber sie geht vorbei. Spätestens dann, wenn das Kind die sogenannte Objektpermanenz entwickelt.

Die **Objektpermanenz** ist die geistige Fähigkeit, zu wissen, dass etwas auch dann existiert, wenn es sich außerhalb unseres Sichtfeldes befindet. Das ist für uns Erwachsenen natürlich selbstverständlich, aber Neugeborene denken nur innerhalb ihrer Sichtweite. Sobald etwas ihr Wahrnehmungsfeld verlässt, hört es auf zu existieren. Darum ist die Objektpermanenz so ein fundamentaler Entwicklungsschritt. Von da an wird alles leichter. Dein Kind weiß, dass du zurückkommst, wenn du den Raum verlässt.

## 11. Geschwister

Geschwister zu haben ist ebenso schön, wie es manchmal schwer ist.

### **Erkenne die individuellen Bedürfnisse deiner Kinder.**

Der erste Baustein beruht darauf, dich mit den individuellen Bedürfnissen deiner Kinder zu befassen. Du musst die Gefühle deiner Kinder verstehen, um ihnen gerecht werden zu können.

### **Bereite deine großen Kinder auf ihr Geschwisterchen vor.**

Beginne damit, dein großes Kind auf seine künftige Rolle vorzubereiten, um die Bindung deiner Kinder in ihren verschiedenen Entwicklungsphasen zu stärken.

**Unterstützte dein kleines Kind** immer wieder dabei, sich in die Lage der Älteren hineinzusetzen. Je öfter das gelingt, desto besser können die Geschwister **lernen, selbstständig Streits zu schlichten und Kompromisse zu finden**. In diesen Jahren legt ihr gemeinsam die Basis für das langfristige Verhältnis zwischen den Geschwistern.

### **Bringe deinen Kindern bei, Konflikte konstruktiv zu lösen.**

Hilf deinen Kindern dabei, streiten zu lernen. Jede Meinungsverschiedenheit ist eine Gelegenheit, konstruktive Konfliktlösung zu üben. Die Emotionen von ungelösten Streits und Konflikten schwelen unbewusst weiter und können die Geschwisterbeziehung auf lange Jahre belasten. Hilf deinem Kind lieber, seine **Gefühle in Worte zu fassen**: „Ich spüre, dass du verletzt bist. Hast du das Gefühl, ich habe zu wenig Zeit für dich? Wie wäre es, wenn wir jeden Tag eine Weile allein zusammen verbringen?“

### **Dränge deine Kinder nicht in Rollen und vermeide, sie miteinander zu vergleichen.**

Wenn wir Kindern Stempel wie „unser Sonnenschein“ oder „typischer Junge“ aufdrücken, **schränken wir sie in ihrer Entwicklung ein**. Sie identifizieren sich mit diesen Labels und versuchen unterbewusst, ihnen zu entsprechen. Rollenzuweisungen schränken also ein. Der „Sonnenschein“ fühlt sich zum immer fröhlichen Gemüt verpflichtet und lernt nicht, seine negativen Gefühle auszudrücken. Selbst das „Sorgenkind“ kann die Erwartungen verinnerlichen und „brav“ weiter Probleme machen, um bloß nicht aus der Rolle zu fallen. Freiheit sieht anders aus. Wir sollten solche Etiketten vermeiden – auch die gutgemeinten –, damit sich unsere **Kinder frei fühlen, alle Seiten ihrer Persönlichkeit zu entfalten**. Aus demselben Grund sollten wir es vermeiden, Geschwister zu vergleichen und miteinander in Konkurrenz zu setzen.

### **Gemeinsames Spielen und Singen fördert den Zusammenhalt zwischen deinen Kindern.**

Das Gefühl von Gemeinschaft entsteht, indem man Dinge gemeinsam tut. Gemeinsames Singen und Lachen etwa verbindet. Auch gemeinsame Spiele schaffen Verbundenheit. Wichtig ist, dass deine Kinder dabei nicht in Konkurrenz stehen, sondern Seite an Seite kämpfen, z.B. bei einer Küssenschlacht gegen euch Eltern. Hiermit förderst du das Zusammengehörigkeitsgefühl zwischen deinen Kindern.