

Julia Scharnowski

STARKE JUNGS BRAUCHEN ENTSPANNTE ELTERN

Gelassen durch den
Familienalltag

Alles, was
dein Sohn
braucht
MIT VIELEN TIPPS
UND RITUALEN





Julia Scharnowski

STARKE JUNGS
BRAUCHEN ENTSPANNTE ELTERN

Gelassen durch den
Familienalltag

INHALT

Vorwort 4

Der Morgen 8

Sorge für deinen guten Start in den Tag	9
Schlechte Laune am Morgen	13
Kein Kleidungsstück ist richtig	16
Anziehen dauert mal wieder ewig	17
Schwierigkeiten mit dem Anziehstart	19
Ungemütliche Alltagskleidung und eigene Schönheitsideale	21
Frühstücksnörgler und Essensverweigerer	23
Appetitlosigkeit und Mäuseportionen	24
Herausforderung Zähneputzen	26
Körperpflege ist kein Kinderspiel	29
Windeln, Töpfchen und Toilette	32
Trödeln, Spielen, Zeit schinden	34
Keine Lust auf Kita oder Schule	40
Der Klassiker: Turnbeutel vergessen	42
Nur noch Jacke und Schuhe anziehen	45
Das Spielzeug soll mit, darf aber nicht	48
Geschwister-Zoff im Auto	49
Unterwegs im Straßenverkehr	51
Mit Abschiedsschmerz umgehen	54

Der Vormittag und der Mittag 58

Dein Sohn beschäftigt sich nicht alleine	59
Mittagessen	62
Kochen und Kinder beschäftigen	65
Essensmäkler und Mahlzeiten-Chaoten	67
Mit der Familie Essen gehen	77
Mittagsschlaf und Mittagsruhe	79

Kleine Energie-Tankstellen für deinen Alltag	80
Einkaufen mit Kind	84
Im Haushalt helfen und aufräumen	87

Der Nachmittag 98

Entspannte Eltern, entspannter Nachmittag	99
Warum ist am Anfang des Nachmittags so viel Raum für Krisen? ..	101
Entspannungs- und Aktivierungsübungen	107
Sitzstreiks unterwegs oder im Treppenhaus	111
Hausaufgaben nerven und Lernen macht keinen Spaß	115
Ewiger Streitpunkt: Süßigkeiten	125
Schlechte Stimmung, üble Laune und Wutanfälle	127
Streiten, Hauen, Treten	135
Wie viel Taschengeld ist passend?	159
Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit und Verbindlichkeit	161
Bildschirmzeiten und Medienkonsum	167
Spielzeugwaffen in Kinderhänden	176

Der Abend und die Nacht 180

Halte das abendliche Chaos so gering wie möglich	181
Hygiene am Abend	186
Auspowern und herunterfahren	189
Schluss für heute, ab ins Bett – und bleib dort	192

Nachwort 202

Danke 204

Mein Blog und Co. 206

Lesenswerte Bücher 207

VORWORT

Liebe Jungsmama, ein wichtiges Wort vorab – oder zwei: Ich bin heute eine vollkommen andere Mutter als ich kinderlos immer angenommen hatte. Ehrlich gesagt hatte ich nicht nur ein konkretes Bild von mir als Mutter im Kopf, ich habe meine Vorstellungen vom Mama-Sein auch liebend gerne laut kundgetan – bevorzugt vor anderen kinderlosen Freunden. Da fachsimpelt es sich doch am besten! Es wollte mir nicht in den Kopf, wie man um seinen Nachwuchs so ein Aufheben machen konnte. Kinder müssen auch einfach mal so mitlaufen, war meine Devise. Konsequenter und strenger wollte ich sein, damit mir bloß niemand auf der Nase herumtanzt. Dann entschieden sich unsere Zwillingssöhne dafür, in unser Leben zu treten, und stellten unsere komplette Welt und meine Vorstellungen auf den Kopf – zum Glück.

Ich war vom ersten Moment an fasziniert von dem tiefen Bedürfnis, für diese beiden kleinen Jungen da zu sein, sie aufzufangen und voller Liebe in die Welt zu begleiten. Ich war fasziniert von ihrer Willensstärke, von ihrer Hartnäckigkeit, von ihrem Vermögen, vom ersten Moment ihres Lebens klarzumachen, was sie möchten und was nicht. Und ich war schockiert, weil sie so vollkommen anders waren als alles, was ich von Kindern erwartet hatte.

Die Zwillinge wuchsen heran und während andere Mütter entspannt in Cafés und auf Krabbeldecken saßen, hechtete ich zwei Jungen hinterher, die alles wollten und nicht einmal die Hälfte davon konnten. Die Begleiterscheinungen: Jede Menge Frust bei allen Beteiligten und viele Beulen. Sie kletterten auf Stühle, Bänke und Tische ehe sie laufen konnten, sie schliefen bis zu ihrem zweiten Geburtstag nicht ein einziges Mal durch und der Zweitgeborene brüllte sich bereits mit 20 Monaten in einem 45-minütigen Wutanfall in die Trotzphase.

Wilde Jungs brauchen gelassene Eltern

Ich wollte wissen, was diese beiden wilden Kerle brauchen, um sich frei, aber auch sozialkompetent zu entwickeln. Ich merkte schnell, dass ich hier nicht jeden Kampf, in den zu ziehen ich mir ursprünglich vorgenommen hatte, kämpfen kann, dann wären wir alle von früh bis spät nur noch wütend, frustriert und in Tränen aufgelöst gewesen.

Die Zwillinge lehrten mich, zu vertrauen. Sie lehrten mich, althergebrachte Erziehungsstile zu hinterfragen, brachten mich dazu, in die Materie „kindliche Entwicklung“ einzutauchen. Zu verstehen, was gerade in ihnen passiert, entschärft nicht augenblicklich jeden familiären Krisenherd. Doch es bringt eine Menge Frieden hinein, weil die Ängste schrumpfen, wenn wir uns informieren.

Ich erfuhr am eigenen Leib, dass Familie unterm Strich nur dann glücklich und zufrieden macht, wenn ich auf mich und meine Kräfte achte. Ich lernte also auch, für mich zu sorgen, damit ich die Mama sein kann, die ich für meine Söhne sein möchte. Ob mir das immer gelingt? – Bei weitem nicht, schließlich bin ich auch nur ein Mensch, eine Mama wie du. Ich habe gute Tage und solche, an denen meine Nerven sich anfühlen, als hätte sie jemand mit einer groben Drahtbürste bearbeitet. Dauerhafte Gelassenheit grenzt schließlich an Leblosgigkeit. Doch mittlerweile habe ich viele Strategien entwickelt, mich selbst immer wieder zu stärken. – mental und körperlich. Ich habe gelernt, gut für mich zu sorgen, um unseren Alltag stemmen zu können. Ich habe begriffen, dass meine Selbstfürsorge in meiner Verantwortung liegt. Denn wilde Jungs brauchen gelassene Mütter – und solche, die verstehen möchten, was in ihnen vorgeht.

Auf der Suche nach Antworten und Lösungen bin ich in den vergangenen Jahren auf einige Bücher gestoßen, die in mir ein befremdliches Gefühl hinterließen. Sie lasen sich, als sei der Begriff „Junge“ eine Diagnose und das Wesen unseres männlichen Nachwuchses an sich das Problem. Es widerstrebte mir, meine Söhne zu konditionieren und mit strenger Hand zu führen. Das muss doch auch anders gehen, dachte ich mir. Ich wurde und werde nicht müde, Wege zu finden,

stets unsere Beziehung in den Vordergrund zu stellen, uns eine gute gemeinsame Basis zu schaffen, die mich nicht vollkommen auslaugt, die meinen Söhnen gleichermaßen Halt und Freiraum gibt. Ich erlebe, dass es sich auszahlt und sie sich zu mitfühlenden, sozialen Menschen entwickeln, ohne dabei sich selbst zu verlieren.

Ob das immer einfach und friedvoll ist? Nein, aber unser Leben ist eben wie unser Herzschlag: ein Auf und Ab, denn mit dem Gleichmaß kommt die Nulllinie und es ist vorbei. Gemeinsam mit den Kindern entwickelt sich auch meine Erziehung immer weiter. Es gibt keine universellen Lösungen, denn jedes Kind ist einzigartig. Genauso wenig möchte ich strenge Kategorien wie „typisch Junge“ und „typisch Mädchen“ eröffnen, denn all unsere kleinen Individuen lehren uns jeden Tag, dass diese nicht greifen. Gleichwohl neigen viele Jungen zu körperlicher Wildheit, starken Gefühlen, hoher Energie – und vor allem zu hoher Lautstärke.

Das ist nichts für Jungs

Wir leben bedingt durch Medien und Gendermarketing in einer Gesellschaft, die sehr schnell Schubladen für gewisse Verhaltensweisen und Vorlieben bereithält. Vielleicht ist es bei euch zu Hause so, dass dein Sohn nicht nur Autos und Bagger besitzt, sondern auch mit Puppen und einer Kinderküche spielt – oder diese zumindest zur Verfügung hat. Euer Kleiderschrank hält nicht nur vermeintliche „Jungsfarben“ bereit, sondern zeigt deinem Sohn, dass er jede Farbe tragen kann, die ihm gefällt, – prima!

Leider ist das nicht in allen Familien so und spätestens in der Kita kommen von anderen Kindern garantiert Kommentare wie „Das ist doch nichts für Jungs“. Insbesondere die ältere Generation denkt auch noch oft in derartigen Kategorien und hält damit zuweilen nicht hinter den Berg. Ich möchte dich dazu ermutigen, dich selbst dagegen resistent zu machen und deinen Sohn weiterhin darin zu bestärken, den Vorlieben und Interessen zu folgen, die ihm beliebt sind.

Meine Söhne lieben Pink, Glitzer, Einhörner und Nagellack ebenso wie Feuerwehrautos, Bagger und all das, was wir schnell als typischen

Jungskram bezeichnen. Sie folgen dabei dem, was sie zu Hause und in ihrem Umfeld erleben, und mein Mann und ich sind bemüht, sie darin nicht zurechtzustutzen, sondern ihnen größtmögliche Freiheit zu ermöglichen. Sie sind außerdem wild und laut, aber eben auch zart, sanft und liebevoll.

Ich bin davon überzeugt, dass es keinen Einfluss auf ihre Männlichkeit hat, wenn sie rosafarbene Haarspangen tragen und Schuhe in Lila bevorzugen. Es stellt sich ja ohnehin die Frage, was Männlichkeit und Weiblichkeit überhaupt ausmacht und wer diese Regeln macht. Darüber hinaus tragen wir alle – egal, ob Frauen oder Männer – immer beide Anteile in uns. Wir brauchen sie und sollten sie nicht bekämpfen. Weder bei uns noch bei unseren Söhnen.

Schauen wir nicht auf unsere Vorstellungen davon, wie Jungen angeblich sind, konzentrieren wir uns lieber darauf, was sie brauchen, um zu selbstbewussten, mitfühlenden Männern heranzuwachsen. Denn Jungen sind nicht das Problem. Es kann passieren, dass unsere Gesellschaft sie zu einem Problem macht, weil sie ihnen nicht das bietet, was sie brauchen: liebevolle Begleitung, starke Vorbilder, Freiheit und Halt – so wie alle Kinder.

Das erwartet dich in diesem Buch

Dieses Buch soll für dich vor allem praktisch sein. Deshalb orientiert sich sein Aufbau an einem durchschnittlichen Tagesablauf, der natürlich von dem in deiner Familie abweichen kann. Wir schauen gemeinsam auf die Situationen, die dich den letzten Nerv kosten können, ergründen, was dahinter stehen kann und blicken auf alltagserprobte Lösungsvorschläge, die alle aus dem Lebensumfeld von Jungen und ihren Familien stammen.

Ich wünsche dir, dass dieses Buch dir dabei hilft, die Spannung aus deinem Alltag zu nehmen, ihn also zu entspannen und die Beziehung zwischen dir und deinem Sohn zu vertiefen, damit ihr später gemeinsam in eine Schatzkiste vieler wunderschöner Lebensmomente blicken könnt.



DER MORGEN

Der Morgen hat jede Menge Potenzial für kleine Krisen und mittelschwere Dramen. So viele Faktoren spielen für den Start in den Tag eine Rolle. Wie hast du geschlafen? Wie oft wurdest du vielleicht nachts von deinem Kind geweckt? Was für ein Typ Mensch bist du und wie ist der Rest deiner Familie gestrickt? Bist du eine Lerche, die schon bei Tagesanbruch leichtfüßig aus dem Bett flattert und fröhlich zwitschernd das Frühstück vorbereitet, oder hast du den Charakter einer Eule, die bis spät in die Nacht wachbleiben, die ihre Augen morgens aber nur mithilfe zweier Streichhölzer offen halten kann? – So unterschiedlich sind die Voraussetzungen für einen halbwegs glatten Start in den Tag, so viele Faktoren haben Einfluss auf die Stimmung – auch auf die deines Sohnes.

Je bewusster dir deine eigenen Charakterzüge und Bedürfnisse, aber auch die deines Kindes sind, desto besser kannst du dich auf den Start in den Tag vorbereiten – gleichwohl wir Mütter ja eines wissen: Mit der Planbarkeit ist es im Familienalltag so eine Sache. Deswegen empfehle ich dir, zwar die Eckpfeiler des Morgens grob zu stecken, aber ausreichend Luft zu lassen für die Dinge, die einfach passieren. Für vergessene Hausaufgaben, verschwundene Lieblingskuscheltiere, verweigerte Socken und umgestürzte Milchbecher. Oft läuft es am glattesten, wenn du ein wenig locker lässt, wenn du nicht auf der festen Abfolge der Dinge, die zu tun sind, bestehst, sondern deinem Sohn Vertrauen und Entscheidungsspielraum schenkst. Kinder spüren es, wenn wir ihnen etwas zutrauen und wachsen daran enorm. Und: Spielt es wirklich so eine große Rolle, ob sich ein Kind zuerst anzieht und dann frühstückt oder umgekehrt?

Häufig sind es unsere Erwartungen, unsere inneren To-do-Listen, die uns das Leben schwer machen und Druck erzeugen. Diesen Druck geben wir oft eins zu eins weiter und bekommen dann postwendend vom Nachwuchs den Spiegel vorgehalten. Ich weiß, wie stressig es ist, wenn man morgens pünktlich an der Kita, der Schule und bei der Arbeit sein muss. Wir tun uns einen riesigen Gefallen, den Morgen so zu gestalten, dass er uns langfristig nicht komplett den letzten Nerv raubt und wir noch ausreichend Kraft für den Rest des Tages haben. Wie du so gut wie möglich mit deinem Sohn durch das wilde Gewässer eines Morgens mit all seinen Untiefen kommst, das schauen wir uns jetzt an. Denn wo eine Krise ist, ist auch eine Lösung.

Sorge für deinen guten Start in den Tag

Das, was das Elternleben oft so anstrengend macht, ist, dass wir meistens sehr reaktiv sein müssen. Das heißt, wir stehen permanent unter Beschuss von Bedürfnisseinforderungen. „Mama“, „Papa“ – so sehr wir es lieben, so genannt zu werden, mal Hand aufs Herz: Zuckst du nicht auch an manchen Tagen irgendwann innerlich zusammen, wenn dein

Sohn schon wieder nach dir ruft? Denn auf der einen Seite tust du bereits zum zigsten Mal etwas, um es ihm recht zu machen, auf der anderen Seite weißt du genau, dass es damit nicht getan sein wird und schon bald die nächste Forderung oder Krise wartet. Reaktiv sein zu müssen bedeutet in diesem Zusammenhang, dass du auf Reize und Anforderungen von außen reagieren musst, ohne wirklich eine Wahl zu haben. Das ist ziemlich anstrengend und kraftraubend. Und mitunter ein Grund dafür, warum wir Eltern uns oft morgens um 9 Uhr schon fühlen wie nach einem Halbmarathon. Das geht direkt von unserem Energiekonto ab, das in der Regel im Familienleben ohnehin nicht prall gefüllt ist. Es hat einen guten Grund, warum du im Flugzeug dazu angehalten wirst, im Notfall erst dir selbst eine Atemmaske aufzusetzen, bevor du anderen hilfst – auch deinem Kind. Wenn dir nämlich die Puste ausgeht, weil du zu wenig auftankst, ist niemandem gedient. Sorge für dich! In deinem Sinne und für deine Familie. Dazu gehört, dass du dir morgens ein wenig Luft verschaffst, um dich zu sammeln, um bei dir anzukommen, bevor du für andere da bist.

Alle sind fit, bevor du richtig wach bist

Du schlägst gerade erst die Augen auf und schon hörst du nur „Mama, Mama, Mama!“ Du sollst Frühstück servieren, Spielsachen anreichen und helfen, nach verschollenen Schulheften zu suchen, die dein Sohn nicht findet. Noch bevor du selbst überhaupt Socken anhast, befindet sich dein Puls schon im oberen Bereich, deine Zähne mahlen aufeinander, damit du nicht gleich jemanden anblaffst und du hast schon den ersten Schweißausbruch.

Sich im morgendlichen Hürdenlauf gut um sich selbst zu kümmern, die Stimmung des Nachwuchses abzufangen und ruhig und geduldig zu bleiben, ist manchmal schier unmöglich. Aber so ein chaotischer Start in den Tag ist unschön für alle Beteiligten und gibt dir keine Kraft für deine Aufgaben – im Gegenteil. Am Ende fragst du dich, welche Lawine gerade über dich hinweggetobt ist und wie es dir nur jemals gelingen soll, halbwegs gesammelt in den Tag zu kommen.

Hole dir Kraft für den Tag – am besten alleine

Verschaffe dir einen Vorsprung. Stehe früher auf als alle anderen, mindestens aber als dein Sohn bzw. deine Kinder. Wenn du es so einrichtest, dass du am Morgen schon 30 Minuten bis eine Stunde für dich hattest, beginnst du deinen Tag unter komplett anderen Voraussetzungen, versprochen!

Routinen und Rituale geben nicht nur deinem Kind Sicherheit und Struktur. Auch dir helfen sie, bei Kräften zu bleiben. Finde heraus, was dir morgens guttut, was du brauchst, um einen Morgen zu erleben, an dem du das Maß an Geduld und Ruhe hast, das dein Sohn von dir fordert – und ich bin mir sicher, das ist oft viel.

DAS ENTSPANNT DICH – ACHTSAM IN DEN TAG STARTEN

Starte mit einer kleinen geführten Meditation oder Achtsamkeitsübung in den Tag. Das ist längst nicht mehr nur ein Mittel für Menschen, die nach Erleuchtung streben. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Meditieren genauso Stress abbauend wirkt wie Sport – wenn das keine gute Nachricht ist! Es gibt zahlreiche Apps mit kostenlosen Angeboten. Ich garantiere dir, wenn du einfach ein paar Minuten ruhig auf deinen Atem und deinen Körper geachtet hast, bist du schon nach kurzer Zeit viel gesammelter und energiegeladener.

Mache vielleicht ein paar Dehnübungen, um deinen Körper zu wecken. Trinke in Ruhe einen Kaffee oder Tee, freu dich über eine Zeit im Bad, in der noch niemand die Tür aufreißt und etwas von dir möchte. Vielleicht liest du ein paar Zeilen, schreibst auf, wofür du in deinem Leben dankbar bist oder du guckst einfach nur ein paar Minuten aus dem Fenster. Was auch immer dir Kraft gibt, mache es zu einer Gewohnheit. Das ist das feste Fundament deines Tages, das dich die Stürme mit deinem Sohn viel gelassener überstehen lässt.

Und wenn es mal einen Morgen nicht klappt? Auch nicht schlimm, dann eben wieder am nächsten. Am leichtesten fallen uns allerdings die Dinge, die wir tun, ohne großartig darüber nachzudenken. Schon

nach wenigen Wochen wird deine Morgenroutine zu einer festen Gewohnheit geworden sein.

Mach dir klar, wie groß der Gewinn ist, wenn du einmal damit haderst. Gehe abends etwas früher schlafen, lege dir deine Sachen raus, damit du morgens nicht lange herumwurschteln und darüber nachdenken musst. Beginne beispielsweise mit 10 bis 15 Minuten, die du am Morgen für dich allein nutzen kannst, indem du vor deinem Sohn aufstehst. Du kannst diesen Zeitraum nach Belieben ausbauen. Gehe fünf Minuten in dich, nimm deinen Körper und deine Gedanken wahr, ohne ihnen nachzuhängen. Nimm in Ruhe ein paar tiefe Atemzüge vor dem offenen Fenster und dann aktiviere deinen Körper. Schon nach wenigen Tagen wirst du eine Veränderung merken, viel strukturierter in den Tag starten und die Launen deines Sohnes wesentlich besser abfangen können.

So profitiert dein Sohn von deiner Morgenroutine

Dein Sohn kann von deiner Morgenroutine nur profitieren. An vielen Tagen hat er in dir dadurch ein viel gelasseneres Gegenüber. Er lernt außerdem ganz nebenbei, dass es wichtig ist, für sich zu sorgen, Dinge zu tun, die einem guttun, herauszufinden, was einem Kraft gibt. Erkläre deinem Sohn ruhig, dass du früher aufstehst und warum. Erzähle ihm, dass du es schön findest, morgens Dinge für dich zu erledigen, die dir helfen, dich wohlfühlen. Wir alle wünschen uns Kinder, die gut auf sich achten und einen hohen Selbstwert entwickeln. Der einfachste Weg dahin ist, das wir es ihnen vorleben und ebenfalls achtsam und wertschätzend mit uns umgehen.

Neuer Raum für gemeinsame Momente

Wenn du deinen Tag damit startest, etwas für dich und dein Wohlbefinden zu tun, kannst du ganz anders auf deinen Sohn reagieren. Du hast viel mehr Energie, eure gemeinsame Zeit am Morgen zu gestalten und nicht einfach nur zu reagieren. So wird der Morgen nicht einfach nur zu einer Aneinanderreihung von Pflichten und Erledigungen,

die du abarbeiten musst. Es entsteht Raum für kleine gemeinsame Momente, in denen ihr einander wirklich seht und wahrnehmt. Das sind vielleicht nur ein paar entspannte Minuten am Frühstückstisch oder beim Anziehen. Aber das sind die Momente, in denen ihr wirklich beieinander seid und von denen ihr zehren könnt, in denen ihr beide auftankt und die ihr mit in den Tag nehmt.

Schlechte Laune am Morgen

Du musst deinen Sohn wecken, bekommst ihn zunächst kaum wach, aber mit dem ersten Wimpernzucken schlägt dir augenblicklich nur Genörgel und geballte schlechte Laune entgegen. Tränen fließen, du wirst unfreundlich als „doofe Mama“ titulierte, dein Sohn will nicht aufstehen und in die Kita oder die Schule schon mal gar nicht. Oder dein Sohn ist vielleicht von alleine aufgewacht, aber die Stimmung ist schon schlecht, bevor er überhaupt einen Fuß aus dem Bett gesetzt hat. Kennst du das auch?

Jeder braucht ausreichend Schlaf

Vielleicht ist dein Sohn von Natur aus eher ein Langschläfer. Es ist aber auch gut möglich, dass ihm bei einem schlechten Start in den Tag einfach ein wenig Schlaf fehlt, weil er abends später ins Bett geht, als es seinem Rhythmus guttut. Langfristig kannst du einen Blick auf eure Bettgeh-Gewohnheiten werfen und schauen, ob dein Kind dauerhaft ausreichend Schlaf bekommt oder ob es sinnvoll sein kann, dafür zu sorgen, dass es abends etwas früher zur Ruhe kommt.

Soforthilfe leistest du jetzt, wenn du erstmal tief durchatmest und versuchst, es hinzunehmen wie es ist. Jeder hat mal einen schlechten Tag und Kinder zeigen ihre Stimmungen viel impulsiver und ungefilterter als Erwachsene. Das ist zwar anstrengend, aber vollkommen normal. Du bist als Mama dann leider oft das Ventil, weil sich dein Sohn bei dir am sichersten fühlt – welch Ehre und Bürde zugleich!

Sanfter Start in den Tag, statt Streit im Morgengrauen

Sorge für einen langsamen Start in den Tag. Wir alle reagieren gereizt, wenn wir aus dem Tiefschlaf gerissen werden. Öffne die Kinderzimmertür, während du schon in der Küche werkelst, damit die Geräusche deinen Sohn langsam in den Tag holen. Ziehe die Vorhänge ein wenig zurück oder die Jalousie ein Stückchen nach oben. Denn das Tageslicht hilft ganz natürlich beim Wachwerden. Schlummert dein Langschläfer immer noch tief und fest, leg dich an seine Seite und kuschle ihn langsam wach und sprich leise mit ihm. Die Nähe kann deinem Sohn außerdem helfen, etwas aufzutanken, was ihn auch kooperativer für den Rest des Morgens machen kann.

Es ist Zeit für den eigenen Wecker

Wenn dein Sohn schon etwas älter ist, kann es ihm morgens auch enorme Schubkraft verleihen, wenn er selbst Verantwortung für das pünktliche Aufstehen übernimmt, indem er einen Wecker bekommt. Wecker finden die meisten Kinder enorm interessant und spannend. Es gibt etliche kindgerechte und originelle Modelle, die deinen Sohn dabei unterstützen, morgens motiviert aus den Federn zu hüpfen. Selbst Verantwortung zu übernehmen, wird ihn zudem stolz machen und stärken. In letzter Instanz kannst du selbst ja ein Auge darauf haben, dass er es auch tatsächlich zeitig aus dem Bett schafft – zum Beispiel, indem der Wecker nicht direkt neben seinem Kopfkissen steht und er ohnehin aufstehen muss, um ihn auszustellen.

Sprecht über Gefühle und Bedürfnisse

Reagiere so gelassen wie möglich auf die schlechte Laune deines Sohnes. Das ist nicht immer leicht, zeigt deinem Kind aber: Es ist okay, wenn du nicht gut drauf bist. Ich nehme dich so an wie du bist und deine Gefühle dürfen sein, ich halte sie aus. Gleichwohl kannst du klar machen, dass du freundlich behandelt werden möchtest. So zeigst du deinem Sohn, dass du für ihn da bist und seine Laune akzeptierst, aber auch gleichzeitig auf deine Grenzen achtest und sie wahrst. Sprich mit

ihm auch darüber. Oft vergessen wir, unseren Kindern zu erklären, wie wir uns fühlen und was wir uns wünschen.

DAS STÄRKT EUREN ALLTAG – FINDE EIN GEMÜTLICHES MORGENRITUAL

Jeder Mensch zieht einen Teil seines Selbstwerts aus der Nähe, die ihm andere Menschen geben. Auch Söhne brauchen diese körperliche Zuwendung besonders, sind aber oft tagsüber viel zu beschäftigt und zu aktiv, um sie sich immer einzufordern. Manchmal fällt es gerade kleineren Kindern auch schwer, zu benennen und auszudrücken, was sie brauchen. Schlechte Stimmung kann ein Anzeichen dafür sein. Kleine Nähe-Inseln, wie zum Beispiel morgens beim Aufwachen können den Nähe-Tank deines Kindes auffüllen. Macht es euch zur Gewohnheit, die ersten Minuten des Tages gemeinsam zu verbringen. Sorge dafür, dass ihr genug Zeit habt, noch ein paar Minuten miteinander zu sprechen, eine kleine Geschichte aus deiner Kindheit zu erzählen, ein Aufwachtagebuch zu lesen oder Schatten an der Wand zu beobachten. Ihr könnt den Tag besprechen oder über das reden, was dein Sohn geträumt hat. Entwickelt euer kleines gemeinsames Morgenritual. Das muss nicht länger als ein paar Minuten dauern, schafft aber die Grundlage für einen entspannteren Morgen.

Auch wenn es nicht sofort Wirkung zeigt, lernt dein Kind so, dass es normal ist, über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen und dass es wichtig ist, diese für sich selbst und bei anderen zu achten. Auch kleinere Kinder verstehen schon sehr gut, was wir meinen, selbst wenn sie es sprachlich noch nicht zum Ausdruck bringen können.

Empathie ist eine Fähigkeit, die jahrelange Entwicklung braucht und die Fähigkeit voraussetzt, dass dein Sohn deine Perspektive einnehmen kann. Diese Fähigkeit entsteht zwischen dem fünften und dem neunten Geburtstag. Du kannst diese Entwicklung unterstützen, indem du deinem Sohn erklärst, wie du dich fühlst, wenn er motzig mit dir spricht, und ihn fragst, wie er sich fühlt, wenn du so mit ihm redest.

DER VORMITTAG UND DER MITTAG

In der Regel ist dein Sohn vermutlich mittags in der Kita oder in der Schule. Doch es gibt neben dem Wochenende immer wieder Zeiten, in denen du dein Kind zu Hause betreuen und in deine ganz alltäglichen Abläufe einbeziehen musst. Das ist oft ein echter Drahtseilakt, weil es immer wieder Situationen gibt, in denen deine Aufgaben und Pflichten mit den Bedürfnissen und Ansprüchen deines Kindes aufeinanderprallen. An dieser Stelle möchte ich mir mit dir diese Situationen anschauen, die bei vielen Familien in den Vormittags- und Mittagsbereich fallen. Vielleicht ist eure Alltagsstruktur eine andere und du entdeckst hier Punkte, die bei euch eher am Nachmittag oder Abend relevant sind. Behalte dabei im Hinterkopf, dass es universelle Lösungen genauso wenig gibt wie universelle Alltagsstrukturen und Tagesabläufe, die für jeden funktionieren. Das muss auch nicht sein, denn wir alle sind individuelle Menschen, die zu einzigartigen Familien mit einzigartigen Lebenswegen zusammengewachsen sind. Tipps für das Mittagessen und für Pausen eignen sich in der Regel auch für alle anderen Mahl- und Tageszeiten.

Dein Sohn beschäftigt sich nicht alleine

Wir alle wünschen uns Eigenständigkeit unserer Söhne und die Fähigkeit, dass sie sich auch alleine beschäftigen können. Das liegt darin begründet, dass wir möchten, dass aus dem Jungen ein Mann wird, der selbst für sich sorgen und einstehen kann, der Verantwortung übernimmt und sein Leben selbst „auf die Reihe bekommt“. Das ist ein guter und legitimer Anspruch.

Mütter brauchen auch mal eine Pause

Hand aufs Herz: Wir wünschen uns diese Eigenständigkeit aber auch für uns selbst. Denn das Leben mit Kind und alle Anforderungen, die im Familienalltag auf uns einprasseln, sind anstrengend. Wir sehnen uns nach ein paar ruhigen Minuten für uns, nach einem heißen Kaffee, den wir ungestört trinken können, nach einer sauberen und schön eingerichteten Wohnung, nach Zeit mit dem Partner und Zeit zum Auf tanken. Das alles sind absolut berechnete und wichtige Wünsche.

Doch der Versuch, stets alle Bedürfnisse zu befriedigen, ist in etwa so aussichtsreich wie der Versuch, eine Großfamilie mit einem Topflappen zuzudecken. In der Regel sind es die Mütter, die sich bei diesen Versuchen immer wieder krummlegen, sich selbst hintenanstellen, scheitern und neue Wege suchen.

Wenn du in deinem ohnehin überfüllten und anspruchsvollen Alltag durch deinen Sohn auch immer wieder aus Tätigkeiten herausgerissen wirst und das Gefühl hast, permanent auf Abruf sein zu müssen, ist das anstrengend und zermürend – aber nicht aussichtslos.

Du schenkst Aufmerksamkeit ohne Ende

Vielleicht hast du das Gefühl, deinem Sohn bereits sehr viel Aufmerksamkeit zu schenken. Dennoch erscheinen dir seine Forderungen wie ein Fass ohne Boden und du hast das Gefühl, es ist erst dann genug, wenn du alle anderen Dinge und vor allem dich selbst komplett aufgibst und permanent nur um ihn kreist.

Kinder brauchen Aufmerksamkeit und Zuwendung – das steht außer Frage. Aber sie benötigen sie nicht ununterbrochen. Es kann sein, dass dein Sohn nicht die Art von Aufmerksamkeit und Zuwendung bekommt, der er persönlich braucht. Das klingt vielleicht zunächst schockierend, liegt aber in einer ganz einfachen Tatsache begründet, die uns oft nicht bewusst ist.

Den inneren Topf richtig befüllen

Jeder Mensch hat eine Art Liebestopf oder Liebestank in sich, aus dem er Selbstwert, Zufriedenheit und Sicherheit schöpft. Wir sind soziale Wesen und auf die Verbindung mit anderen Menschen angewiesen, um diese Töpfe in uns zu füllen, dazu sind wir nicht komplett selbst in der Lage.

Auch dein Sohn trägt einen solchen Topf in sich. Es gibt verschiedene Arten der Zuwendung, die sein Gefäß füllen können. Die Zuwendungsarten kannst du dir wie Kanäle vorstellen, die dort hinein münden. In jedem Menschen sind diese Kanäle angelegt, jedoch hat jedes Individuum seinen Lieblingskanal, aus dem er am stärksten das Gefühl speist, sich geliebt und angenommen zu fühlen.

Der eine füllt seinen Topf, wenn er Hilfe und Unterstützung von anderen bekommt. Der andere braucht regelmäßig ungeteilte Zeit und Aufmerksamkeit allein mit einer wichtigen Bezugsperson. Viele Menschen füllen ihren Topf über Körperkontakt und Nähe, andere wünschen sich positive Rückmeldungen und Zuspruch.

Ein weiterer Kanal ist die Zuwendung in Form kleiner Geschenke – wobei dies keineswegs große Investitionen seinen müssen: eine kleine Blume, ein Briefchen, ein Stück Kuchen oder eine schöne Muschel. Diese Kanäle sind auch in deinem Sohn angelegt und auch er hat einen bevorzugten Weg, seinen Tank zu befüllen.

Woher kommt der Selbstwert?

Achte darauf, woraus dein Sohn Selbstwert und das Gefühl, geliebt zu werden zieht und ob er auch wirklich regelmäßig die für ihn richtige Art der Zuwendung erfährt. Selbst wenn es deine ungeteilte Aufmerksamkeit ist, bedeutet das nicht, dass er sie rund um die Uhr braucht. Aber während eurer kleinen gemeinsamen Zeitinseln braucht er dich komplett im Hier und Jetzt, nicht innerlich auf dem Sprung oder in Gedanken beim Wocheneinkauf. Ansonsten wird er das spüren und nicht richtig auftanken.

Schiebe die Bedürfnisse deines Sohnes nicht zu oft auf

Häufig ist uns gar nicht bewusst, wie oft wir die Bedürfnisse unserer Kinder aufschieben. „Warte kurz“, „Jetzt nicht“, „Gleich“, „Ich kann gerade nicht“ – wie oft hören sie das am Tag wirklich? Es geht nicht darum, alle Bedürfnisse immer sofort zu beantworten. Damit ist niemandem wirklich gedient. Kinder mit gefülltem Liebestank können durchaus gut warten und sich auch alleine beschäftigen. Es geht darum, das große Ganze im Blick zu behalten und darauf zu achten, dass dein Sohn nicht innerlich in ein Defizit gerät und dies durch starke Forderungen oder in der nächsten Stufe durch provozierendes Verhalten signalisiert.

Kleine gemeinsame Zeitinseln schaffen

Wenn dein Sohn dich immer und immer wieder bei den Dingen unterbricht, die du tun möchtest, hast du verschiedene Möglichkeiten. Lass das, was du tust, tatsächlich kurz ruhen, lies eine kleine Geschichte vor, spielt eine schnelle Runde Karten, malt ein Bild. Mit dem Wissen, dass du gerade seinen inneren Topf befüllst, wird dir das wesentlich leichter fallen und dein Sohn wird es danach für eine Zeit schaffen, Dinge alleine zu tun. Du kannst ihn aber auch in deine Aufgaben einbeziehen und ihn mitmachen lassen.

DAS ENTSPANNT DICH – RICHTE DEN BLICK AUF DEN GEWINN

Kinder stellen unser Leben auf den Kopf, sprengen Strukturen, die wir für uns über Jahrzehnte aufgebaut haben und stellen uns täglich vor neue Herausforderungen. Sie erfordern von uns Spontanität und Flexibilität. In unserem Alltag haben wir manchmal den Eindruck, dass eigentlich gar nichts mehr wirklich planbar ist. Wie sehr uns das persönlich stresst und herausfordert, ist Typsache. Der Übertritt ins Elternleben ist wohl eine der intensivsten und aufrüttelndsten Schwellensituationen, die wir Menschen erleben können. Doch in all dem Durcheinander und dem Kontrollverlust sprechen unsere Kinder auch jeden Tag wertvolle Einladungen aus. Wir dürfen entschleunigen, die Erfahrung machen, was wirklich wichtig ist und uns erfüllt. Wir dürfen Pläne loslassen und erleben, dass wir sie oftmals gar nicht brauchen. Mit Kindern dürfen wir wieder im gegenwärtigen Moment ankommen und nicht innerlich permanent in Vergangenheit oder Zukunft festhängen. Denn Kinder holen uns immer wieder ins Hier und Jetzt. Sie haben ein untrügliches Gespür dafür, wenn wir dauerhaft mental abwesend sind und signalisieren uns das. Das kann uns stressen und nerven. Wir können aber auch dankbar dafür sein, dass sie uns immer wieder daran erinnern, das Glück in der Gegenwart und den kleinen Momenten zu finden und was es bedeutet, einen anderen Menschen wirklich zu sehen und wahrhaftig zuzuhören. Daraus erwächst eine Erfüllung, die uns keine noch so saubere Wohnung und kein noch so pünktlich fertig gekochtes Mittagessen geben kann, und ein riesiges Maß an Freiheit.

Mittagessen

Mahlzeiten zubereiten, am Familientisch essen, gute Manieren und kindliche Essgewohnheiten sind ein Feld, das eigene Bücher füllt. Alle Themen rund ums Essen bieten jede Menge Konflikt- und Stresspotenzial. Sie sind der Boden, auf dem Sorgen um ausreichende Nährstoffversorgung gedeihen – wie soll mein Sohn nur gesund und kraftvoll aufwachsen, wenn er sich wochenlang nur von trockenen Nudeln ernährt?! Und sie sind die Spielfelder familiärer Streitigkeiten, sowohl

zwischen Eltern und Kindern als auch unter Geschwistern. Alle Eltern wissen: Entspannt essen? Das ist ein Kapitel aus der Zeit, bevor sie kleine Kinder hatten.

Essen bedeutet so viel mehr als nur Nahrungsaufnahme

Neben all den Überlegungen zur gesunden Ernährung, der richtigen Balance zwischen gesunder Kost und Eskalationen am Süßigkeiten-Regal bedeutet uns Menschen Essen doch noch so viel mehr. Gemeinsame Mahlzeiten sind ein wichtiger und nicht wegzudenkender kultureller Aspekt. Wir Menschen kommen zum Essen zusammen, um zu feiern, zu trauern, zu gedenken, Verträge zu schließen und um über Krieg und Frieden zu entscheiden.

Gemeinsame Mahlzeiten sind feste Eckpfeiler unserer gesellschaftlichen Rituale. Was wäre Weihnachten ohne genau das Gericht, das die Familie traditionell immer gemeinsam isst? Dabei ist es unerheblich, ob Gänsebraten oder Kartoffelsalat mit Bockwürstchen auf den Tisch kommen. Was wäre Ostern ohne ein ausgiebiges Frühstück mit bunten Eiern und die Geburtstagstafel ohne Kuchen?

Tischmanieren und rigide Erziehungsmethoden deiner Kindheit

Wir selbst sind es von Kindesbeinen an gewohnt, gesellschaftliche Ereignisse mit Mahlzeiten zu verknüpfen. All das schwingt in unserem Unterbewusstsein mit, wenn wir mit unserer Familie am Tisch sitzen. Doch einen wichtigen Punkt vergessen wir jetzt, wo wir selbst Eltern sind, oft: Wie mühsam wir als Kinder lernen mussten, uns in diesen gesellschaftlichen Rahmen einzufügen.

Vielen von uns wurden dabei noch sehr strenge und traditionelle Regeln vorgegeben:

- Sitz gerade und nimm die Ellbogen vom Tisch!
- Beim Essen spricht man nicht!
- Es wird nicht mit Fingern gegessen!
- Iss deinen Teller leer!
- Du bleibst sitzen, bis alle aufgegessen haben!

Oft sind die Erinnerungen daran nur noch dunkel vorhanden, aber keineswegs immer gemütlich. Na und, uns hat es doch auch nicht geschadet! Oder vielleicht doch? Wie ist deine natürliche Beziehung zum Essen? Ist sie überhaupt noch vorhanden oder musst du tatsächlich auch wie aus einem Zwang heraus immer deinen Teller leer essen, obwohl du längst satt bist? Und was ist eigentlich mit deinem natürlichen Hungergefühl? Isst du intuitiv?

Ich möchte keineswegs die Erziehung und die Erfahrungen, die wir selbst erlebt haben, für alles Ungleichgewicht verantwortlich machen, ich möchte lediglich einen Impuls geben, einmal zu hinterfragen, ob eine dogmatische, rigide Erziehung für uns tatsächlich immer so schadlos war, wie wir manchmal leichtthin annehmen.

Sorgen und Befürchtungen sitzen mit am Familientisch

Wenn du heute mit deiner eigenen Familie isst, sitzen oft noch ungeladene Gäste mit am Tisch: Sorgen und Befürchtungen. Wenn du deinen Sohn im Essen stochern oder mit Erbsen und Kartoffeln spielen siehst, geistert vielleicht ein Teil deiner Gedanken – oft vollkommen unmerklich – in der Zukunft herum:

- *Wird er es denn nie lernen?*
- *Er wird niemals ein Geschäftsessen führen oder bei den zukünftigen Schwiegereltern beim freundlichen Tischgespräch glänzen können, wenn er sich so benimmt.*
- *Wenn er jetzt keine Tischmanieren lernt, lernt er sie nie und dann wird es auf mich zurückfallen.*

Wir alle haben zu unterschiedlichen Zeitpunkten diese kleine strenge Stimme im Kopf, die uns lenkt und beeinflusst. Doch sie ist nicht immer einer guter Berater, ist sie doch oft Verursacher von Stress und Druck, denn auch gesellschaftliche Gepflogenheiten sind ein Lernprozess, für den dein Sohn Zeit braucht. Aber schauen wir uns doch mal genauer an, was gemeinsame Mahlzeiten mit deinem Sohn und alles, was dazu gehört, so anstrengend machen kann.



DER ABEND UND DIE NACHT

Der Abend erscheint uns doch meist – ähnlich wie der Morgen – als die wahre Königsdisziplin der Elternschaft. Dein Akku ist ähnlich leer wie der deines Sohnes, der Geduld ist oftmals auf beiden Seiten bereits am Nachmittag der Atem ausgegangen, und obwohl der Feierabend schon zum Greifen nahe ist, liegt noch ein ordentliches Stück Arbeit vor euch. Der Abend mit Kind hat tatsächlich etwas von der Zielgeraden eines Marathonlaufs: Obwohl nahezu alle Reserven verbraucht sind, müsst ihr noch mal alle Kräfte mobilisieren, um auch die letzten Meter erfolgreich hinter euch zu bringen.

Halte das abendliche Chaos so gering wie möglich

Vielleicht hast du dich beim Lesen der Überschrift gefragt, wie es dir um Himmels Willen gelingen soll, Unordnung angesichts eines spielenden Kindes zu vermeiden – zu Recht. Denn das wäre ungefähr so erfolgversprechend wie der Versuch, sich die Zähne zu putzen, während man Schokolade isst. Vielmehr meine ich das zeitliche und strukturelle Chaos, das uns insbesondere abends so viel Kraft rauben kann.

DAS STÄRKT EUREN ALLTAG – NEUE GEWOHNHEITEN ETABLIEREN

Das menschliche Gehirn setzt auf Gewohnheiten, weil uns jede Entscheidung, die wir treffen müssen, Energie abverlangt: Was gibt es zum Abendessen? Um wieviel Uhr ist es Zeit für die Badewanne? Müssen wir noch aufräumen oder hat das Zeit bis morgen? Wie verbringen wir den Abend: auf dem Sofa oder auf der Gymnastikmatte? – Mit allem, was wir gewohnheitsgemäß tun, hat das Gehirn wenig Arbeit. Es spart Ressourcen ein, die im Notfall unser Überleben sichern können. Leider unterscheiden unsere grauen Zellen nicht, zwischen guten und schlechten Gewohnheiten. Sie sind wie konservative Beamte, die es gern haben, wenn alles beim Alten bleibt, selbst, wenn uns Veränderung gut tun würde. Das, was wir gemeinhin als inneren Schweinehund bezeichnen, der uns davon abhält, neue Wege zu gehen, sind Botenstoffe, die das Gehirn aussendet, wenn wir alte Muster verlassen wollen. Schließlich weiß das Gehirn nicht, ob eine Abendroutine eventuell tödliche Gefahren birgt. Weil uns alte Muster offensichtlich bis heute haben überleben lassen, möchte es lieber, dass alles so bleibt wie es ist. Sicher ist sicher. Wenn nun unser Verstand für ein paar Wochen klüger ist als unser Gehirn mit seinen trügerischen Botenstoffen, können wir bewusst neue Gewohnheiten etablieren, die unseren Alltag verbessern und entspannen. Auch wenn es uns einige Wochen etwas mehr Kraft und Disziplin abverlangt.



Alle festen Strukturen und jede Regelmäßigkeit spart Energie. Wir müssen keine Abläufe mehr planen und nicht mehr spontan über Handlungen nachdenken und entscheiden, was sich insbesondere in einem Leben mit Kind ohnehin niemals ganz ausschließen lässt. Unser Gehirn liebt Routinen und Gewohnheiten.

Achte für ein paar Tage auf eure Gewohnheiten: Gibt es feste Zeiten für Abläufe wie Abendessen, Waschen, Umziehen und Vorlesezeit oder findet alles meistens spontan statt? In der Regel sind Kinder ziemliche Gewohnheitstiere, sie brauchen ein bestimmtes Maß an Schlaf, werden zu ähnlichen Zeiten hungrig und müde usw. Natürlich verändern sich diese Zeiten im Laufe der Entwicklung deines Sohnes immer wieder, doch alle Lebensphasen haben ihre Regelmäßigkeiten, die euch Orientierung und Struktur geben können.

Wenn beispielsweise ab 19 Uhr bei deinem Sohn gar nichts mehr geht, er nörgelig und müde ist und bei jeder Kleinigkeit in Tränen ausbricht, ist es müßig, ihm dann noch halbwegs entspannt ein Abendbrot anbieten zu wollen oder ihn dazu zu bewegen, sich zu waschen oder aufzuräumen. Verschaffe dir einen Überblick über die Dinge, die abends zu erledigen sind, und plane ausreichend Zeit dafür ein. Je schwerer es deinem Sohn fällt, abends noch genug Kraft für Pflichten aufzubringen, desto mehr solltest du diesen Zeitraum „verschlanken“.

Ihm fehlen abends Energie und Konzentration, seine Schultasche zu packen? Gewöhnt euch an, das direkt nach den Hausaufgaben am Nachmittag zu erledigen. Er hat vor dem Schlafengehen keine Lust, aufzuräumen? Schaut, ob ihre andere Regelungen findet. Möglicherweise räumt er einen Teil seiner Spielsachen direkt nach der Benutzung weg und ihr einigt euch darauf, dass es in Ordnung ist, gewisse Dinge einfach bis zum nächsten Tag liegen zu lassen.

DAS ENTSPANNT DICH – VERSUCHE NICHT, PERFEKT ZU SEIN

Wir Frauen neigen oft zum Perfektionismus. Doch der hat oft einen ziemlich überbeurteilten Preis. Wir wünschen uns eine saubere und aufgeräumte Wohnung, ordentlich gefaltete und gebügelte Wäsche, ausreichend Zeit mit unseren Kindern und Partnern, aber auch noch genug Gelegenheiten, uns zu entspannen und unseren Interessen nachzugehen. Doch regelmäßig bleibt genau Letzteres bei unseren Bemühungen, unsere selbstgesteckten Ziele und Maßstäbe zu erreichen, auf der Strecke. Oft sparen wir zu allererst bei der Erfüllung unserer eigenen Bedürfnisse. Anstatt uns zu entspannen, putzen wir abends die Küche, bekämpfen Wäscheberge oder Unordnung. Ich kann verstehen, dass es leichter fällt, in einer aufgeräumten Wohnung zu entspannen, doch bleibt für das Ausruhen nach allen abgearbeiteten Aufgaben zumeist keine Zeit mehr und wir bringen uns so lange immer wieder selbst um unsere Pausen und Erholungszeiten, bis wir vollkommen erschöpft und ausgebrannt sind. Das einzige, was wirklich hilft, ist, unser Ruhebedürfnis ernst genug zu nehmen, endlich um mehr Unterstützung zu bitten und ein gewisses Maß an Unordnung und Unvollkommenheit endlich zu akzeptieren. Denn diese inneren Schritte wird uns niemand abnehmen. Am Ende ist aber unsere Kraft und Gesundheit wichtiger als eine glänzende Küche.

Erstellt einen Plan, der zu euch passt

Für die abendlichen Routinen könnt ihr gemeinsam einen Plan erstellen. Am besten einen, der deinem Sohn auch visuell zu erfassen hilft, was ansteht und was zu erledigen ist, so dass er die einzelnen Punkte wie Abendbrot essen, Waschen, Schlafanzug anziehen usw. überschauen und abhaken kann. Anregungen dafür findest du im Kapitel „Körperpflege ist kein Kinderspiel“ als „Extra-Tipp: Arbeite mit einer Checkliste“.

Je schwieriger es für deinen Sohn ist, sich abends noch zu konzentrieren, desto mehr kannst du auf die immer gleichen Abläufe und regelmäßige Uhrzeiten achten. Das hilft auch dir, entspannter zu bleiben, weil du nicht immer wieder neue Entscheidungen treffen musst.



*Liebe Jungsmama,
es gibt einen Satz, der mich bereits seit meiner Zwillingsschwangerschaft begleitet, und der mir auch heute immer wieder durch den Kopf geht und mir hilft, nicht zu verzagen, wenn meine Jungs mal wieder wild sind, über Tische und Bänke gehen und geneigt sind, jeden Konflikt mit Stöcken oder Schubsereien zu lösen. Er lautet: „Kinder suchen sich ihre Eltern mit Bedacht aus.“*

Es spielt in meinen Augen keine Rolle, woran wir glauben, um in diesen Worten etwas Wahres zu sehen. Irgendwie passen sie doch zu uns, diese kleinen Menschen, die uns manchmal schier um den Verstand bringen. Ich werde also aus gutem Grund eine Mutter wilder kleiner Kerle geworden sein. Vielleicht haderst du manchmal damit, eine Jungsmama und deshalb mit dem dazugehörigen Kräftemessen, der Lautstärke und vielen Raufereien konfrontiert zu sein – das ist okay. Wenn du dein Herz offen hältst, dann kannst du jeden Tag mindestens genauso viel lernen wie dein Sohn, auch wenn du dich nicht immer großartig dabei fühlst.

Ich weiß, du gibst jeden Tag dein Allerbestes und noch mehr, um deinem Sohn eine gute Mutter zu sein. Viel mehr als du vermutlich jemals in der Schule oder irgendeinem Beruf gegeben hast. Und auch, wenn dein Kopf dir manchmal etwas anderes erzählt: Es wird reichen. Du wirst ihn stark und einfühlsam und wunderbar machen für dieses Leben, das von wilden Jungs oft so viel Anpassung verlangt. Dafür musst du nicht perfekt, sondern einfach nur du selbst sein. Du bist genau die richtige Mama für deinen Sohn.

Gib auf dich acht! Denke immer daran dir, im übertragenen Sinne, zuerst selbst die Atemmaske aufzusetzen, bevor du anderen hilfst – ich weiß, dieses Zitat aus dem Sicherheitsprogramm von Flugzeugen ist abgegriffen und lässt uns befürchten, egoistisch zu sein. Doch es ist wahr und richtig. Wenn du dich gut um dich kümmerst, hast du auch Kraft für andere – für deinen Sohn, der dich braucht, um mutig und stark in diese Welt hinauszugehen. Dann wirst du die nötige Geduld und Kreativität aufbringen, die wir Jungsmamas oft brauchen, um uns in Gefühlsstürme einzufühlen und unseren energiegeladenen Söhnen den nötigen Raum zu geben, um sich auszutoben.

Du schaffst das!

Alles Liebe
Juli

DANKE

Der allererste Dank gebührt meinem Mann. Nicht nur für die vergangenen Monate des Schreibens, in denen er mein Gesicht in unserer wenigen freien Zeit oftmals nur zur Hälfte gesehen hat. Der Rest war hinter dem Laptop verborgen und anstatt tiefgehende Gespräche zu führen, hörte er Tastatureklapper und Seufzen. Danke, dass du mich für diese Zeit entbehrt, ausgehalten und unterstützt hast, aber auch für jeden einzelnen Schritt an meiner Seite.

Ich bin meinen Söhnen über alles dankbar, dass sie mich jeden Tag mein Leben und meine Ansichten hinterfragen lassen und mir die Chance geben, auch noch einmal neu aufzuwachsen. Meine Familie ist mein größtes Geschenk. Danke, dass ich eure Mama sein darf.

Ich danke meinen Lesern auf allen Kanälen und meinen Coachees für ihr Vertrauen und für all das, was jeden Tag zu mir zurückkommt. Ohne euch würde kein Blog der Welt, keine Social-Media-Plattform, kein Seminar und kein Buch Sinn ergeben. Ich erlebe euch so offen, wertschätzend und freundlich. Alles, was wir teilen, ist eine riesige Bereicherung für mein Leben und bereitet mir unfassbare Freude.

Danke außerdem an alle Menschen, die für dieses Buch mit mir gesprochen haben, die mich teilhaben ließen an ihren Erfahrungen und ihrem Familienleben.

Da sind noch weitere Menschen, ohne die es dieses Buch nicht geben würde: Ulla, Mentorin und Verlagsscout in Personalunion. Danke, dass du den Weg so weit mit mir gegangen bist. Danke für den Austausch und all deine Erfahrungen! Außerdem möchte ich mich von Herzen bei meinem Verlag und meinem Programmleiter bedanken:

Ihr habt so geduldig Ideen mit mir entwickelt und mich durch unwegsames Gelände innerer Zweifel chauffiert.

Ebensowenig möchte ich hier meinen Coaching-Geschäftspartner und mein Team unerwähnt lassen, die mich für einige Monate oft mental entbehren mussten, damit ich an diesem Buch schreiben konnte. Danke, dass ihr während dieser Zeit voller Verständnis gewesen seid und mich mitgetragen habt!

Wenn ich nun anfangen würde, einzelne Blogger-Kolleginnen und -Kollegen aufzuzählen, würden unter Garantie Menschen zu kurz kommen. Deswegen ein riesiges Danke an euch alle! Für eure Arbeit, für eure Offenheit, für das tolle Netzwerk, die Unterstützung und fürs Vorbild sein.

MEIN BLOG UND CO.

Die Schwangerschaft mit meinen Zwillingssöhnen fand ich so aufregend, dass ich als Journalistin einfach darüber schreiben musste. Doch es war nicht nur mein Weg, die neuen Ausmaße meines Lebens und meines Körpers zu verarbeiten, ich vermisste auch ein wenig offen gesprochene Worte über Sorgen, Ängste und Stress werdender und gewordener Mütter. Ich merkte schnell, dass der Blog keine Einbahnstraße ist und wir einander durch den ehrlichen, wertschätzenden Austausch viel zu geben haben.

Im Laufe der Monate entwickelte sich daraus der Wunsch, Mamas wirklich nachhaltig zu ermutigen und zu stärken. Ich absolvierte meine Ausbildung zum systemischen Coach und entwickle seitdem Seminare und Events für Mütter, durch die sie den Weg zurück zu ihren Ressourcen finden. Denn wenn wir Strategien haben, die uns als Mamas gleichsam erden und beflügeln, können wir nicht nur gut für unsere Familien da sein: Wir können auch noch unsere eigenen Träume und Wünsche im Blick haben.

Ich sehe und erlebe tagtäglich in meinem Umfeld und in meiner Community, was Eltern tatsächlich sind: Superhelden ohne Cape, die jeden Tag kleine Welten retten. Das ist vielleicht selbstverständlich, doch dürfen wir selbst auch anerkennen, was wir da leisten. Mehr zu mir und meiner Arbeit findest du hier:

Blog: <https://doppelkinder.com>

Instagram: https://www.instagram.com/juli_scharnowski_mompwr/

Facebook: <https://www.facebook.com/Doppelkinder/>

Shop: <https://doppelkinder.com/mut-couture/>

Events: <https://www.momtowow.de>

LESENSWERTE BÜCHER

Gary Chapman und Ross Campbell: Die 5 Sprachen der Liebe für Kinder: Wie Kinder Liebe ausdrücken und empfangen. Francke 2014.

Danielle Graf und Katja Seide: Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn. Der entspannte Weg durch Trotzphasen. Beltz 2019.

Danielle Graf und Katja Seide: Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn: Gelassen durch die Jahre 5 bis 10. Beltz 2018.

Nora Imlau: So viel Freude, so viel Wut: Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten. Kösel 2018.

Jesper Juul: Aggression: Warum sie für uns und unsere Kinder notwendig ist. Fischer 2014.

Herbert Renz-Polster: Menschenkinder: Artgerechte Erziehung – was unser Nachwuchs wirklich braucht. Kösel 2011.

Almut Schnerring und Sascha Verlan: Die Rosa-Hellblau-Falle. Für eine Kindheit ohne Rollenklischees. Kunstmann 2014.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-8426-1607-3 (Print)

ISBN 978-3-8426-1608-0 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1609-7 (EPUB)

Originalausgabe

© 2020 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

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. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine Beratung, Betreuung und Behandlung.

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

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

Lektorat: Katia Simon, Essen

Covergestaltung: ZERO, München

Coverabbildung: Getty Images/Karina Mansfield, Shutterstock/Natalia Chuen

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Der Eltern-Survival-Guide

Vom Kleinkindalter bis zur Grundschulzeit: Jungs halten ihre Eltern ganz schön auf Trab! Wutausbrüche, Trödelei oder Streit um Bildschirmzeiten können zur echten Herausforderung für dich werden. Aber mit nützlichen Ritualen, schlaun Tricks und kleinen Veränderungen bekommst du das Alltagschaos schnell wieder in den Griff! Dieser Ratgeber orientiert sich am üblichen Tagesablauf und zeigt dir, wie du mit typischen Stress-Situationen umgehen kannst: Wie kann ich reagieren, ohne laut zu werden? Wie stärke ich die Bindung zu unserem Sohn? Wie schaffe ich mir selbst Ruheinseln, um zu entspannen? Der perfekte Ratgeber für alle, die entspannt glückliche Jungs großziehen möchten!



Hilfreiche Erziehungs-Tipps und liebevolle Rituale für einen stressfreien Familien-Alltag

JULIA SCHARNOWSKI ist Mutter von drei Söhnen, erfolgreiche Bloggerin, arbeitet als Eltern-Coach, betreibt einen Online-Shop für Mütter und ist ausgebildete Journalistin – ihre Community liebt sie für ihre offenen und ehrlichen Posts. Auf ihrem Blog „Doppelkinder“ berichtet sie unter anderem aus ihrem Familienalltag und verrät einfache Werkzeuge für ein kraftvolleres Mama-Leben. In ihrem Podcast gibt sie tausenden Müttern Anregungen für ein entspannteres Erziehen. Außerdem schreibt sie Eltern-Kolumnen für Online-Magazine.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1607-3



9 783842 616073 19,99 EUR (D)