

Hilal Virit

MITEINANDER
SPRECHEN

MITEINANDER
WACHSEN

LIEBEVOLLE
KOMMUNIKATION
MIT DEINEM KIND

BEZIEHUNG STÄRKEN,
KONFLIKTE LÖSEN



humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hilal Virit



INHALT

Vorwort

8

Eltern-Kind-Bindung durch Kommunikation

10

Empathie – die Superkraft für deine Kommunikation	12
Die richtige Kommunikation ist der Weg zum Kind	15
Kommunikation braucht eine sichere Eltern-Kind-Bindung	18
Bindung ist nur durch Kommunikation möglich	20
Was beeinflusst oder stört die Kommunikation?	21
Bedürfnisrätsel und ein falsches Wort	21
Wenn sich unerfüllte Bedürfnisse zu Konflikten hochschaukeln ...	24
Das kindliche Temperament als Taktgeber	26
Stolpersteine in der Kommunikation	28
Wie Gewohnheitssätze wirken	31
Konflikte bringen uns zum Nachdenken	34

Was passiert im Kind?

36

Sprache ist mehr als nur das gesprochene Wort	37
Was dein Kind versteht und wie du kommunizieren kannst	38
Vor der Geburt	38
In den ersten Lebensmonaten	38
Ab dem ersten Geburtstag	43
Ab dem dritten Geburtstag	46
Vom vierten bis zum sechsten Geburtstag	47
Ab dem sechsten Geburtstag	48
Wie du die Sprachentwicklung deines Kindes fördern kannst und was du vermeiden solltest	49
Das kann dein Kind noch nicht verstehen	56
Die Entwicklung der kindlichen Emotionen	58
Ab wann kann dein Kind Gefühle regulieren?	60
Fremdeln (8-Monats-Angst)	63
Wut: Was passiert im Gehirn?	65

Entwicklungsmeilensteine: eine Herausforderung für eure	
Kommunikation	68
Autonomiephase	68
Drahtseilakt: Was kann ich tun?	70
Das kindliche Bewusstsein für sich selbst und andere	72
Ärgert mein Kind mich absichtlich?	75
Magische Phase	76
Ich-Bin-Jetzt-Groß-Phase	77

Was braucht mein Kind? 81

Gesehen, gehört und gefühlt werden	83
Gefüllte Bedürfnisgläser decken das Kooperationskonto	86
Die Bausteine der empathischen Kommunikation	88
Augenhöhe und Timing	90
Blickkontakt	91
Zuhören	92
Verständnis	95
Körperkontakt	98
Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit	98
Humor und Leichtigkeit	99
Aufforderungen: klar, kurz, positiv	100
Wie können meine Worte mein Kind erreichen?	100
Wieso klar?	101
Wieso kurz?	102
Wieso positiv?	103
Grenzen? Ja – nein – vielleicht	105
Grenzen als Orientierung	107
Temperament und Erziehungsstil	108
Prägende Worte	109
Positive Selbstgespräche	110

Talent oder Übung?	112
Warum ist das Selbstbild für dein Kind so wichtig?	113
Dialog durch offene Fragen	115

Was brauche ich? 118

Wie verringere ich mein Stressgefühl?	120
Stressbewältigung	122
Ein-Eltern-Familien: Mit wem soll ich Belastungen teilen?	127
Selbstfürsorge	130
Deine Monster-Galerie	130
Unterstütze dich selbst	134
Kraft-Tankstellen	135
Wurde dir etwas Negatives „vererbt“?	136
Was sind Glaubenssätze?	138
Alte „vererbte“ Wunden – muss ich mich hineinfühlen?	140
Deine inneren Monologe und Dialoge	148
Wie spreche ich über mich?	148
Wenn ein Dialog eskaliert	150
So stoppst du die Eskalationsspirale	150

Worte haben Macht 153

Liebe in Worten	156
Liebessprache Zweisamkeit	157
Liebessprache Humor	158
Liebessprache Anerkennung	158
Liebessprache Lob	159
Liebessprache wertschätzende Rückmeldung	161
Liebessprache Hilfsbereitschaft	162
Liebessprache Körperkontakt	163

Liebessprache bedingungslose Liebe	164
Sätze, die das Liebeskonto füllen	165
Gefühle in Worten	166
Gefühle wahrnehmen und benennen	166
Kleines – mittleres – großes Problem	168
Sätze, die das Gefühls- und Empathie-Konto füllen	170
Macht in Worten	171
Kleine Worte, große Wirkung	171
Was du vermeiden solltest	175
Worte ohne Gehalt	188
Entschuldigung	188
Danke	189
Heben wir die Kommunikationsblockaden auf	190

Sprich die Sprache deines Kindes –

Dein Spickzettel für Alltagskonflikte

192

Anziehen	192
Wenn die Klamotten sprechen können	195
Wenn mein Kind vergisst sich anzuziehen	197
Wenn die Hausschuhe wegrennen	198
Größere Veränderungen im Leben des Kindes	200
Post vom Kindergarten	202
„Geh nicht!“ – Die Angst vor der Trennung	202
Abholkrise – wenn das Kind nicht mit heim will	205
Der erste Schultag	206
Einkaufen	208
„Ich will noch ‘nen Lolli“	208
Schnitzeljagd im Supermarkt	211

Spielplatz	212
Kindliche Kompromissbereitschaft	212
Medienkonsum	213
„Hörst du mir nicht zu?“	215
Computerspiele	216
Geschwisterstreit	219
Eingreifen oder gar nichts tun?	219
„Du sollst teilen!“	221
Schule und Hausaufgaben	222
Essen	226
Zähneputzen	229
Keine Schlaumeier-Kommentare	229
Gemeinsam forschen	231
Schlafenszeit	233
Abendroutine	236
„Schlafe bitte alleine“	240

Wie erkläre ich es meinem Kind?


243

Ängstliche Kinder	244
„Ich erkläre dir deine Angst“	246
Schlafen: Ich habe Angst	249
Schweigende Kinder	252
Wenn Kinder erst spät sprechen lernen	252
Selektiver Mutismus	252
Schüchterne Kinder	255
Stärken stärken und Freundschaften schließen	256
Beim Arzt und im Krankenhaus	258
Unangenehme Untersuchungen	260
Eine Operation steht an	262

Wenn die Seele der Eltern erkrankt	264
Schuldgefühle abbauen	265
Sicherheit schaffen	266
Tod von Familienangehörigen	268
Was denkt mein Kind?	269
Scheidungskinder	273
Trennungsgespräch	274
Sätze, die Sicherheit vermitteln	275
Sexualerziehung	277
Kindliche Sexualität	279
Prävention	282
Sensible Themen	285
Rassismus	285
Krieg	287

Weiterführende Informationen

289

 Diese Formulierung ist unglücklich und kann Distanz in die Beziehung zu deinem Kind bringen.

 Diese Formulierung hilft euch weiter und fördert eine gute Beziehung zu deinem Kind.

 Diese Verhaltens-Ratschläge können dich in der Beziehung zu deinem Kind weiterbringen.

VORWORT

Wir können unsere Kinder nicht ändern. Auch wenn wir noch so oft denken „Es wäre doch so viel einfacher. Es müsste doch nur ein bisschen anders sein.“ Ja, das wäre schön. Aber ihr Wesen behalten sie für immer, und das kann ganz schön herausfordernd sein.

Wir können aber anstatt auf das Wesen auf das Verhalten unserer Kinder einwirken, damit unser Miteinander leichter wird. Wie das geht? Indem wir sie in ihrem Wesen annehmen. Indem wir ihnen helfen, sich, uns und die Welt immer besser zu verstehen. Indem wir ihnen Zeit für ihre Entwicklung geben und ihnen mit Verständnis begegnen. Und indem wir uns selbst besser verstehen und *unser* Verhalten verändern. Denn wir Eltern tragen die Verantwortung für die Eltern-Kind-Beziehung, für das Miteinander zu Hause, und das meint auch die Kommunikation.

Kaum jemand weiß das besser als Hilal Virit. Ich kenne und schätze sie als Fachfrau für Psychotherapie, Pädagogik und (Entwicklungs-)Psychologie. Sie erklärt die Fakten kurz, leicht verständlich und auf den Punkt. Damit gibt Hilal Eltern leichtfüßig Wissen mit und erleichtert ihren Alltag. Denn wie auch ich in meiner Arbeit stellt sie keine unerfüllbaren Aufgaben, sondern denkt daran, was Eltern können und was Eltern brauchen, um ausreichend gut mit ihren Kindern umzugehen. Wenn sie Eltern einen Rat gibt, hat sie zum einen die Kinder und ihre Wesensarten im Auge: Was können unsere Kinder, was brauchen unsere Kinder, und welche guten Gründe haben sie, wenn sie uns nicht hören? Zum anderen sieht sie aber auch die Eltern, ihre Ressourcen und die alltägliche Schwere durch Gewohnheiten und Altlasten.

In dieser Arbeit sehe ich bei Hilal neben all dem Fachwissen vor allem ganz viel Herz. Und in eben dieser Art befasst sie sich in ihrem ersten Buch mit der Kommunikation zwischen Eltern und Kind. Sie zeigt, wie in Familien *miteinander* geredet wird statt von oben herab. Die Lesenden können sich und ihre Kinder besser verstehen und miteinander wachsen. Denn nur, wenn wir in die Tiefe gucken, können wir nachhaltig etwas in unserer Familie verändern. Für Situationen, die alle Eltern umtreiben und immer wieder verzweifeln lassen, zeigt Hilal, wie die Worte der Großen die Kleinen tatsächlich erreichen können. Als Bindungsträumerin bin ich sehr dankbar für dieses Buch, das die Bedürfnisse aller Familienmitglieder sieht und Bindungssicherheit stärkt!

Inke Hummel

Pädagogin M.A., Familienberaterin bei „sAchtsam Hummel“,
SPIEGEL-Bestseller-Autorin

ELTERN-KIND-BINDUNG DURCH KOMMUNIKATION

Beziehung statt Erziehung – wie Eltern ihren Nachwuchs ins Erwachsenenleben begleiten, hat sich über die Jahre hinweg grundlegend gewandelt. So heißt es in der heutigen Kindererziehung auf Augenhöhe zu gehen, Kinder liebevoll zu begleiten, sie in Entscheidungsprozesse mit einzubeziehen, Bedürfnisse feinfühlig wahrzunehmen und zu stillen. Der Schlüssel zu alledem sind kleine Veränderungen in der Kommunikation der Eltern, hin zu liebevollen Worten und einer empathischen Sprache. Dann fühlt sich ein Kind verstanden und geborgen – und das stärkt nicht nur seine Persönlichkeit, sondern auch die Eltern-Kind-Bindung.

Fragen zur Kindererziehung begegnen uns Eltern auf Schritt und Tritt: in Elternzeitschriften, in alltäglichen Gesprächen, auf dem Spielplatz, und – nicht zu vergessen – in den sozialen Medien. Vielleicht versuchst du ja, deine Erziehung kindgerecht zu gestalten, deinen Kindern nicht von oben herab etwas überzustülpen, sondern sie einzubeziehen und liebevoll zu begleiten. Doch dann hörst du immer wieder andere Eltern und Großeltern sagen: „Die Kinder tanzen euch auf der Nase herum! Wir würden so ein Verhalten nicht durchgehen lassen!“ Und da keimen klitzekleine Zweifel in dir auf. Sie bringen dich ins Grübeln, ob dein Erziehungsstil wirklich der richtige ist und das überfordert dich vielleicht in deiner Elternrolle, in welcher du

dich zeitweise ohnehin ein wenig orientierungslos fühlst – du bist hin- und hergerissen zwischen deinem Bauchgefühl, zu wissen, was das Richtige für dein Kind ist, und dem, was „die anderen“ als den „richtigen“ Weg bezeichnen.

Hierbei nehmen „die anderen“ im Extremfall dann völlig entgegengesetzte Positionen ein: Auf der einen Seite stehen diejenigen, die strikt auf die Einhaltung von Regeln pochen und für die die Meinung der Kinder nicht zählt – salopp gesagt: Das ist die Fraktion: „Ich als Erwachsene*r stelle die Regeln auf und die gelten, weil ich es sage.“

Natürlich teilst du diese strikten Ansichten in keinster Weise, dennoch fühlst du dich unbewusst unter Druck gesetzt, „richtig“ und „regelkonform“ handeln zu müssen, denn dein Kind braucht ja schließlich Grenzen und Regeln.

Auf der anderen Seite siehst und hörst du von vielen Eltern, die ausschließlich bedürfnisorientiert erziehen wollen. Sie bestehen darauf, dass sofort auf die Signale der Kinder reagiert und ihre Bedürfnisse durchgehend beachtet und gedeckt werden müssen. Dabei kann auf die Bedürfnisse der Erwachsenen keine Rücksicht genommen werden.

Und dann stehst du auf dem Spielplatz und willst nach Hause. Doch dein Kind kommt der Bitte, jetzt mitzukommen, nicht nach und fängt mit dir das Diskutieren an. Da ist es dann da, das Dilemma (in dir). Lässt du es noch weiterspielen und selbst entscheiden? Oder setzt du dich durch und zeigst dem Kind eine Grenze auf? Dabei bemerkst du auch die Blicke der „anderen“. Du denkst dir „Oh, komm doch jetzt einfach, wieso hörst du denn nicht auf mich und sprichst so mit mir? Warum schauen denn alle so? Mache ich etwas falsch? Vielleicht sollte ich sie noch spielen lassen, sie hat gerade so viel Spaß. Aber ich muss noch Abendessen machen. Also, dann ziehe ich das jetzt durch. Ab nach Hause!“

Lass dir eins sagen: All diese Zweifel und Gedankengänge sind vollkommen nachvollziehbar. Und auch: Lass dich nicht an den Pranger stellen, nur weil du in den Augen der anderen „nicht perfekt“ reagierst oder sich dein Kind nicht „perfekt“ (was ist überhaupt perfekt?) benimmt. Kinder brauchen keine „perfekten“ Eltern, die sich verbiegen und stressen, um irgendwelche gerade angesagten Erziehungs-Konzepte zu 100 % umzusetzen. Sie brauchen keine stetigen „Ja-Sager“ und „Wunsch-Erfüller“. Kinder brauchen eine Bindung zu dir, eine echte Verbundenheit durch eine bedingungslose Annahme (... so wie ich bin) und die elterliche Bereitschaft, sie in ihrem Leben zu begleiten.

*Die kindliche Persönlichkeit kann sich frei entfalten,
wenn Kinder spüren und erfahren, dass die elterliche Liebe an
keine Bedingung geknüpft ist. Das lässt sie fest daran glauben:
„Ich werde immer geliebt, so wie ich bin!“*

Empathie – die Superkraft für deine Kommunikation

Sicherlich kennst du Situationen, in denen du die Signale deines Kindes richtig deutest, mit deinen Worten viel bewirkst, dich verbunden fühlst, dein Kind dir zuhört und dich anlächelt. Solche Momente bringen Leichtigkeit in euren Elternalltag. Genau dann hast du vielleicht ganz unbewusst deine Superkraft genutzt, um von „Herzen zu Herzen“ zu sprechen.

Nicht nur die Bedürfnisse deines Kindes, sondern auch deine wurden in der genannten Situation gestillt. Das gelungene Gespräch ist eine Win-Win-Situation für die ganze Familie und kann das Zusammenleben positiv sehr beeinflussen.

Wahrscheinlich fragst du dich aber gleichzeitig, wieso nicht alle Begegnungen so friedlich ablaufen können. Wenn du dich an die letzten Wochen zurückerinnerst, fallen dir so viele Streitsituationen, Tränen, Wut, Überforderung und Verzweiflung ein. Du forderst dein Kind auf, etwas zu tun, es kommt dieser Bitte nicht nach, die Situation eskaliert. Meckern, Schimpfen und Drohen sind jetzt die Hauptdarsteller eures Gesprächs. Dies führt dazu, dass deine Sicherungen durchbrennen. Völlig verständlich, da dir bisher nicht klar war, dass du über diese Kommunikations-Superkraft verfügst und sie immer nur zufällig aktiviert hast. Du kanntest die Macht der Worte und die Wirkung empathischer Kommunikation noch nicht. Wie auch? Auf der Baby-Erstausstattungsliste stehen Strampelanzug und Wickelkommode, doch die Themen „Wie kann ich einfühlsam sprechen“ und „Welche Worte erreichen mein Kind“, werden dort nicht erwähnt. Elterliche Kommunikationsfähigkeit wird irgendwie als selbstverständlich angesehen.

Wenn ich im Internet nach „Mit Worten Bindung schaffen“ suche, finde ich nur Beiträge zu „Paar- und Liebesbeziehungen“. Bei „Kommunikation richtig einsetzen“ werden viele teure Rhetorikkurse für Politiker*innen und Manager*innen angezeigt. Und auch in vielen Elternratgebern ist die Kommunikation auf ein einzelnes Kapitel begrenzt. Kopfschüttelnd frage ich mich: Wieso ist das so? Sprache und Wortwahl sind in der Beziehung zu unseren Kindern doch auf keinen Fall Nebendarsteller und sollten nicht auf ihre „Zweckdienlichkeit“ reduziert werden, die nur darauf ausgerichtet ist, dass das Kind meine Anweisungen befolgt: „Zieh deine Schuhe an!“, „Sprich bitte leise!“, „Komm jetzt endlich!“ Natürlich ist es richtig, dass Aufforderungen zum Familienalltag gehören, doch Kinder sollten solchen Bitten nicht aufgrund irgendwelcher Zwänge oder Ängste nachkommen, sondern kooperativ, also freiwillig, weil sie echte Verbundenheit zu uns spüren und sich sicher sein können, dass wir das Richtige für sie entscheiden, wenn wir etwas von ihnen wollen. Dabei ist Sprechen viel mehr als nur den Mund zu bewegen und Bindung mehr als nur „Ich liebe dich!“ zu sagen. Die Entscheidung für eine feinfühligere Familien-

kommunikation beeinflusst nicht nur die Gedanken, Emotionen und die Sprachkompetenz des Kindes, sie ist die Grundlage für eine gute Eltern-Kind-Beziehung.



WAS HABEN WIR DAVON, WENN WIR EINFÜHLSAM SPRECHEN?

- Kommunikation ist die Basis für eine sichere Eltern-Kind-Bindung.
- Empathie wird erlernt und gefördert.
- Kinder und Eltern verstehen sich besser, können ihre innere Welt besser ausdrücken (Bedürfnisse).
- Konflikte können gut gelöst und auch verhindert werden.
- Gute Gespräche machen Spaß und können befreiend wirken.
- Das Selbstbewusstsein wird gestärkt.
- Das Kind lernt Resilienz, die Anpassungsfähigkeit bei Problemen und Veränderungen, und wird zu einer widerstandsfähigen Persönlichkeit.
- Herausfordernde „Phasen“ in der kindlichen Entwicklung können besser begleitet werden.
- Beim Kind entwickeln sich positive Glaubenssätze und ein positives Selbstbild.

Und es gibt einen Zusammenhang zwischen elterlichem Verhalten und der kindlichen Sprache. In verschiedenen Studien wurde herausgefunden, dass die Kinder, deren Eltern besonders feinfühlig auf sie reagierten und in ihrem Verhalten mehr Wärme zeigten, über bessere sprachliche Fähigkeiten verfügten. Wenn wir Eltern uns also unseren Kindern gegenüber herzlicher verhalten und sensitiv auf ihre einzelnen Äußerungen reagieren, dann wirkt sich das positiv auch auf ihre Sprachfähigkeit aus.

WAS BRAUCHT MEIN KIND?

Eigentlich ist es ganz klar, was dein Kind braucht – es will seine Bedürfnisse gestillt bekommen. Doch manchmal, und insbesondere in der Hektik des Alltags, gerät das in Vergessenheit, auch weil vor allem kleine Kinder meist selbst nicht wissen, warum sie etwas tun. Hier hilft es, wenn du eines im Hinterkopf behältst: Hinter jedem Verhalten deines Kindes steckt ein unerfülltes Bedürfnis. Hier erfährst du, wie du mithilfe einer empathischen Sprache herausfindest, welches Bedürfnis das in dem Moment ist, wie du das für dein Kind und dich „übersetzt“ und wie du es am besten stillen kannst.

Stell dir vor, es ist 6:00 Uhr in der Früh und der Wecker klingelt. Deine Nacht war nicht ganz so gut, denn du hattest Albträume von einem großen Monster, das es sich in deinem Mamazimmer gemütlich gemacht hat. Dein Kind steht hellwach neben deinem Bett und sagt: „Mama, es ist bereits zwei nach sechs. Du musst aufstehen, sonst kommen wir heute schon wieder zu spät auf deine Arbeit.“ Du liegst unter deiner kuschelig warmen Bettdecke und gibst dir wirklich viel Mühe schnellstmöglich wach zu werden. Dein Kind schaut dich dabei mit skeptischer Miene an und du merkst, dass es ihm gerade sichtlich zu lange dauert. Und obwohl du dir eigentlich noch eine kleine Kuschelzeit wünschen würdest, weißt du, dass dein Kind nicht lockerlassen wird. Und tatsächlich folgt keine zwei Minuten später: „So Mama, jetzt musst du aber wirklich aufstehen!“

Nun versuchst du dein Kind zu überzeugen, dass es zu Hause doch am schönsten ist und ihr heute ja die Arbeit mal ausfallen lassen könntet. Dein Kind bleibt streng. „Nichts da! Raus aus den Federn!“ Du schlüpfst in deine Hausschuhe und läufst stampfend Richtung Bad – weil du das jeden Tag so machst. Der folgende Ablauf gehört mittlerweile zu deiner alltäglichen Routine. Du weißt genau, was du machen musst, damit du später das Haus verlassen kannst. Trotzdem gibt dir dein Kind nochmal eine kurze aber eindringliche Erinnerung: „Mama, geh bitte auf die Toilette, wasch dich und putz dir die Zähne. Vergiss aber dabei nicht schon wieder die Sanduhr umzudrehen. Zahnpflege ist wichtig! Du willst ja nicht, dass die Zahnfee traurig ist.“ Nachdem du ermahnt wurdest, dass das Ganze auch schneller gehen könnte, stehst du vor deinem Kleiderschrank. Du hast dir gestern schon überlegt, dass du heute gerne den rosa Tüllrock anziehen möchtest. Deinem Kind passt deine Kleiderwahl aber überhaupt nicht! Ohne zu fragen, warum dir das so wichtig ist, genau diesen Rock anzuziehen, legt es dir eine Jeans aufs Bett. „So jetzt trödel bloß nicht, Mama.“ Du versuchst deine Kleiderwahl zu verteidigen: „Aber, ich wollte doch ...“ „Nein Mama, da gibt's keine Diskussion! Du ziehst jetzt die Jeans an und fertig aus!“

Na? Was hat dieses Gedankenspiel bei dir ausgelöst? Hast du auch einige Male richtig Mitleid mit der armen Mama gehabt und gedacht: Mensch, dieses Kind ist aber streng!? Muss das denn sein? Könnte das Kind nicht wenigstens ein bisschen Verständnis aufbringen und auf die Bedürfnisse der Mama eingehen?

Gerade wenn es schnell gehen muss, neigen wir als Eltern dazu, die Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit unserer Kinder aus den Augen zu verlieren. Der Fokus ist dann gerichtet auf: „Funktionieren und Katastrophen vermeiden“ oder „Immer muss ich alles steuern!“ Dabei verlieren wir die Bedürfnisse des Kindes aus dem Blick. Wenn du im obigen Beispiel die Rollen wieder vertauschst, halte kurz inne und überlege: Ist an manchen Stellen wirklich keine Luft (auf das Kind einzugehen) oder ist es die Gewohnheit in uns, die uns morgens zu unduldsamen Antreibern macht? Wäre es nicht möglich, mit ein

bisschen mehr Erklärungen, Spiel, Humor und Geduld Druck aus der Situation herauszunehmen? Sollten wir nicht besser unser Kind emotional gestärkt auf den Tag vorbereiten und ihm Perspektiven bieten, statt mit Enttäuschungen zu starten?

Falls wir bereit sind, mehr auf Kommunikation und Empathie zu setzen, könnte es durchaus sein, dass alle Beteiligten viel geschmeidiger bestimmte Abläufe erleben. Gleichzeitig wird eure Beziehung gestärkt und die Bindung stetig gefördert.

Gesehen, gehört und gefühlt werden

Eigentlich sind Eltern schon von Anfang an Expert*innen, wenn es darum geht, was das eigene Kind braucht. Es ist so, als würde es mit dem „Wir sind schwanger“ angelegt worden sein, automatisch auf das Weinen eines Babys zu reagieren, es in den Schlaf zu wiegen oder hin-zu-eilen, wenn es mit großen Schritten Richtung Kaktus läuft.

Bei dem, was ein Kind schon ab der Geburt braucht, sollten wir zwischen biologischen Grundbedürfnissen (z. B. Essen, Trinken, Schlafen) und psychischen Grundbedürfnisse unterscheiden, die aber alle gestillt werden MÜSSEN. Weil es aber nicht ganz so auf der Hand liegt, was alles unter psychische Bedürfnisse fällt, möchte ich den Begriff näher erläutern.

Die psychischen Grundbedürfnisse des Menschen

1. Bindung: das Bedürfnis nach Nähe, Sicherheit und Mitmenschen
2. Selbstwerterhöhung & Selbstwertschutz: das Bedürfnis, sich als wertvoll und gut zu erleben, und die Suche nach Selbstbestätigung
3. Orientierung & Kontrolle: das Bedürfnis, im Leben Kontrolle zu erleben und das Gefühl zu haben, selbst bestimmen zu können
4. Lustgewinn & Unlustvermeidung: das Bedürfnis nach erfreulichen Erfahrungen, aber gleichzeitig mit unangenehmen Erfahrungen umgehen zu lernen oder sie zu vermeiden

Kindliche Bedürfnisse werden zunächst einmal von Bezugspersonen gestillt. Das heißt, dein Kind ist auf dein Einfühlungsvermögen angewiesen und darauf, dass du erkennst, welches Bedürfnis es gestillt bekommen möchte. Das abendliche „Mama, kommst du nochmal ... ich kann nicht schlafen!“, könnte übersetzt „Ich will mit dir einschlafen, ich brauche Nähe und Sicherheit!“ bedeuten (= Bedürfnis nach Bindung).

Kinder haben einen recht kleinen Radius, in dem sie handeln können. Diesen erweitern sie durch fürsorgliche Unterstützung von Tag zu Tag, indem sie ihrem angeborenen Erkundungsdrang nachgehen. In diesem Zusammenhang kennst du sicherlich den Satz „Ich kann das schon alleine, lass mich!“ Wenn das auch erst einmal nach Widerstand klingt, wird bei zweiter Betrachtung klar, dass es das Bedürfnis nach Selbstbestätigung (= Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung) ist. Denn hinter jedem Verhalten versteckt sich ein noch unerfülltes Bedürfnis.

Natürlich kennst du auch das Gefühl der Unsicherheit, weil im stressigen Alltag der Blick hinter das kindliche Verhalten und die Lösung „Was braucht mein Kind“ gar nicht so einfach sind. Je nach Alter, Temperament, Situation können Bedürfnisse vollkommen unterschiedlich geäußert werden. Das Baby weint, um sein Bedürfnis gestillt zu bekommen. Das zweijährige Kind fragt einfach nach „Hoch, Papa!“ Das fünfjährige spricht es aus und sagt „Kannst du bei mir bleiben, ich vermisse dich!“ Und natürlich sind auch Jammern, Nörgeln und Schubsen Zeichen für ein ungestilltes Bedürfnis und die „unangenehm verpackte Frage“ des Kindes: „Hören, sehen, fühlen mich meine Eltern?“

Das Wissen über die Bedürfnisse, die wirklich hinter dem Verhalten des Kindes stecken, macht Eltern empathischer. Sie sollten verinnerlichen, dass es in der Eltern-Kind-Beziehung kontinuierlicher Überlegungen über die wahren Beweggründe für kindliches Verhalten bedarf. Also frage dich beim nächsten Wutausbruch, Spielplatzdrama, Geschwistergebrüll, Hausaufgabenstreit ...

- Warum verhält sich mein Kind so?
- Was steckt dahinter?
- Wie könnte ich das eigentliche Bedürfnis herausfinden, kommunizieren und stillen?

Hierbei stellen Gespräche über Bedürfnisse den gewünschten Kontakt zu deinem Kind her und bringen viel mehr Gelassenheit in euren Familienalltag. Durch deine Rückmeldung an dein Kind („Ich sehe, du brauchst im Moment ...“) lernt es, sich selbst besser zu verstehen: „Aha, das ist also mein Bedürfnis gerade!“ So lernt es auch irgendwann, ohne dich seine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, einzuordnen, diese selbst zu stillen, darauf zu achten und für sich selbst einzustehen. Gleichzeitig erweiterst du das einfühlsame Sprechen und die Gesprächskompetenz deines Kindes, welche es im Kindergarten, in der Schule und später im Berufsleben benötigen wird, um sich seiner Umwelt mitzuteilen, andere zu verstehen und zuzuhören.

In der Theorie liegt das alles auf der Hand, in der Praxis jedoch ist die Umsetzung häufig schwieriger, die kindlichen Bedürfnisse gleich herauszuhören. Gerade wenn Kinder müde, durstig, hungrig sind, verschwimmen die Signale. Hier solltest du dich aber nicht überfordern. Es reicht vollkommen, zu wissen, dass manche als „störend“ empfundene Aussagen und Verhaltensweisen deines Kindes auf ein unerfülltes Bedürfnis hinweisen und du dich von diesen daher nicht aus der Fassung bringen lässt.

Nicht nur dein Kind, auch du brauchst für dein psychisches Wohlbefinden die Befriedigung deiner Bedürfnisse. Das solltest du nicht unterschätzen. Häufig spüren selbstlose Eltern erst ziemlich spät, etwa wenn sie sich unwohl oder krank fühlen, dass sie sich selbst vernachlässigt haben (siehe Kapitel *Was brauche ich*). Auch wenn es schwierig ist, die Bedürfniserfüllung insbesondere kleinerer Kinder aufzuschieben, solltest du trotzdem darauf achten, dass dein Wohlergehen nicht vernachlässigt wird.

Gefüllte Bedürfnisgläser decken das Kooperationskonto

Dein Bestreben sollte es sein, dass die Bedürfniswaage deiner Familie im Gleichgewicht ist. Das bedeutet, dass die oben genannten Grundbedürfnisse einigermaßen ausgeglichen befriedigt werden sollten (möglichst bei allen Familienmitgliedern). Damit du hier den Überblick behältst, kannst du die Bedürfnisspeicher deines Kindes in Form von Gläsern darstellen und diese auffüllen.

FÜLLE DIE BEDÜRFNISGLÄSER

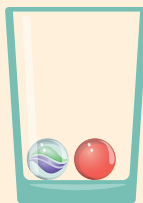
Stelle 4 Gläser auf und beschrifte sie mit den einzelnen Bedürfniskategorien. Diese Gläser werden dich die nächsten Wochen wie eine Art „Tankanzeige“ begleiten. Jedes Mal, wenn du denkst, eines dieser Bedürfnisse bei deinem Kind gestillt zu haben, lege ein kleines Steinchen oder eine Murmel in das jeweilige Glas. So siehst du am Abend, welche Gläser gefüllt sind und um welche Bedürfnisse du dich tagsüber noch nicht so gekümmert hast, die jetzt aber „last minute“ noch gestillt werden sollten, damit die Gläser alle ungefähr gleich gefüllt sind. Denn wenn diese Bedürfnisse im Gleichgewicht sind, ist das Kooperationskonto des Kindes gefüllt.

Achte auch im Alltag darauf, welche Bedürfnisse du bei deinem Kind erkennst und worauf du noch verstärkt achten musst!

Deine Bedürfnisgläser



Bindung



Selbstwert-
erhöhung und
Selbstwertschutz



Orientierung
und Kontrolle



Lustgewinn
und Unlust-
vermeidung

Statt beispielsweise bei der morgendlichen „Anziehkrise“ zu sagen: „Warum jammerst du schon wieder?“ (Abwertung), kannst du es mit der Aussage versuchen: „Ich sehe, dass es dir schwerfällt, zieh bitte deine Hose an, den Reißverschluss am Pulli ziehen wir gemeinsam hoch!“ Und dann kannst du in das Bedürfnisglas „Bindung“ eine Murmel legen. Wenn du auf diese Weise die Bedürfnisgläser deines Kindes möglichst gleichbleibend füllst, wirst du bald verblüfft feststellen, dass auch sein „Kooperationskonto“ im Plus ist.

Wenn das Kooperationskonto gedeckt ist ...

- ist der emotionale Tank deines Kindes voll aufgeladen und die Stimmung scheint ausgeglichen.
- ist es bereit Dinge umzusetzen, die es für sich erst einmal nicht priorisieren würde (z. B. Zähneputzen).
- wägt es zwischen den eigenen Bedürfnissen und fremden Anforderungen ab (lehnt eine Bitte oder Aufforderung nicht sofort ab!).
- kann dein Kind sich gut an äußere Bedürfnisse anpassen.

Bedürfnisbefriedigung führt zu einem gedeckten Kooperationskonto und das ist die Grundlage für ein harmonisches Miteinander.

Überlege einfach mal, wie häufig dein Kind kooperiert. Im Alltag nehmen Erwachsene vieles als selbstverständlich an. Vielleicht wäre es immer mal wieder angebracht, deinen inneren Scheinwerfer auf seine kooperativen Verhaltensweisen zu richten. Und diese dann auch verbal hervorzuheben „Ich habe gesehen, dass du leise warst, während ich telefonierte habe. Ich danke dir, dass du Rücksicht auf mich nimmst!“

Was schmälert aber die Kooperationsbereitschaft? Ein langer Tag für ein Vor- bzw. Grundschulkind mit vielen verschiedenen Reizen, die verarbeitet werden müssen, kann die Bereitschaft zur „Zusammenar-

beit“ vermindern. Das wirst du daran erkennen, dass manche Dinge, wie die Bitte das Zimmer aufzuräumen am Abend kaum umsetzbar sind. Am nächsten Morgen mit vollem Tank ist dein Kind dann eher bereit, sich mit herumliegendem Spielzeug auseinanderzusetzen. Weiterhin führt die Verletzung der kindlichen Integrität (Verhaltensweisen gegen den Willen des Kindes, Grenzverletzung, Übergriffigkeit, Machtandrohung usw.) dazu, dass es sich unkooperativ verhält. Wenn ein Kind gerade darüber frustriert ist, kein Stück Schokolade zu bekommen und wir im gleichen Atemzug von genau diesem Kind verlangen, die Bauklötze wegzuräumen, dann kann man sich unschwer vorstellen, dass es emotional gerade eher mit der Enttäuschung wegen der Schokolade beschäftigt ist und nicht motiviert reagieren kann.

Die Bausteine der empathischen Kommunikation

Alex wird vom Kindergarten abgeholt und möchte definitiv nicht mitgehen. „Ich will nicht nach Hauseee, lass mich in Ruhe!“ ist dann zu hören. Er taucht immer mehr in seine Wut ein, denn es fällt ihm, wie allen anderen Kindern in seinem Alter, schwer, auszudrücken, was ihm fehlt und was er jetzt gebrauchen könnte (Erwachsenen kann es aber genauso schwerfallen ☺).

Deshalb ist es in diesem Augenblick an den Eltern zu analysieren, welches Bedürfnis Alex jetzt gerade hat. Um das herauszufinden, muss aber irgendwie mit dem Kind kommuniziert werden. Und es gehört zur Gesprächskunst der Eltern, zu wissen, was man sagt und wie man sich ausdrückt. Dafür ist es wichtig, dem Kind zuzuhören. Was höre und sehe ich gerade? Bin ich konzentriert? Was fühle ich? Was sendet mein Kind für Signale? Wenn du solche Situationen kennst, überlege, ob du die Gefühle und Gedanken hinter den Worten deines Kindes bisher erkennen konntest und ob daraus gute Gespräche entstanden sind oder eher Machtkämpfe. Natürlich führen Wutanfälle wie bei

Alex eher selten zu einem angenehmen Austausch. Meistens ist das dann wie bei einem Tornado. Man lässt sich reinziehen und zack sind alle am Ende ihrer Nerven. Schweißgebadete Eltern und vor Wut rot angelaufene Kinder, die zum Schluss dann meist weinen oder um sich hauen. Und zu allem Überfluss auch noch die Erzieher*innen, die das Streitgespräch beobachten, um zu sehen, ob die Mutter oder der Vater die Situation in den Griff bekommt. Stress pur, alle vernünftigen Gehirnnareale sind jetzt „außer Betrieb“! Kommt dir das bekannt vor?

Wie schön wäre es jetzt, wenn Alex sagen würde: „Mama, es hat mir heute so Spaß gemacht, ich möchte noch weiterspielen, aber irgendwie möchte ich auch mit dir nach Hause!“ (die Gefühlsambivalenz äußern) oder: „Papa, ich habe das Gefühl, dass ich unterzuckert bin, ich glaube ich sollte was essen!“ (Körperwahrnehmung) oder „Oma ich habe einfach keine Idee, was mit mir los ist, ich spüre was, habe aber keine Ahnung, wie ich damit umgehen soll!“ (Emotionsregulation). So würde ein Miteinander-Reden statt ein Gegeneinander-Kämpfen entstehen.

Wir würden viel gelassener auf unser Kind reagieren oder wären ganz einfach verständnisvoller, wenn wir immer gleich verstehen würden, was denn los ist. Wahrscheinlich würden wir dann auch mit beruhigenden Worten auf unser Kind eingehen können: „Sollen wir deinen Erzieher mal fragen, ob du noch fünf Minuten weiterspielen darfst?“ oder „Ach, da hat jemand glaube ich großen Hunger. Ein Glück, dass es zu Hause gleich etwas ganz Leckerer zu essen gibt.“

Kinder können ihre Bedürfnisse nicht so einfach formulieren und genau daraus entstehen dann viele Konflikte. Es liegt also in der Hand der Erwachsenen, diese hochexplosiven Gespräche zu lenken und zu entschärfen, indem sie die Sichtweise des Kindes einnehmen und ihre Superkraft der einfühlsamen Kommunikation aktivieren. Und für diese Art der Interaktion gibt es verschiedene Bausteine.

WAS BRAUCHE ICH?

Als Mutter oder Vater muss man aufpassen, dass bei einer bedürfnisorientierten Erziehung der Kinder nicht die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt werden. Oder in der Hektik des Alltags die Stresswellen über einem zusammenschlagen. Wie du deine eigenen Bedürfnisse berücksichtigen, Stress bewältigen und Kraft tanken kannst oder wie du mit negativem Erbe aus der Kindheit umgehst, erfährst du in diesem Kapitel.

Wenn wir uns Werbung oder Elternzeitschriften anschauen, begegnet uns dort sehr häufig eine ganz bestimmte Form der Familie: glückliche Eltern und ein übergluckliches Kind – oft genug innig kuschelnd auf dem gemütlichen Sofa oder in trauter Eintracht am Esstisch sitzend. Auch Social Media ist voll von ausgeglichenen Papas und Mamas mit ihrem lächelnden Nachwuchs.

Wenn Paare sich dann für eine Elternschaft entscheiden, haben diese tagtäglichen Prägungen der „Idealfamilie“ einen großen Einfluss auf ihre Gedanken und später auch auf ihr Verhalten. Das eigene Kind ist in der Wunschvorstellung ein Sonnenschein, so wie die Kinderbilder auf den Profilen der „Super- Mama-Influencerinnen“. Schnell führt einen das auf den Holzweg der surrealen Ansprüche, dass das Leben mit Kind so weiterlaufen kann, wie es bisher als Paar gelebt wurde – nun lediglich mit dem kleinen Unterschied: ein Kind.

Während der Schwangerschaft sagen dann viele der zukünftigen Eltern: „Wir werden auch mit unserem Kind weiterhin so oft verreisen, wie wir es bisher getan haben!“ Ja klar, das mag so sein, die Frage ist aber wohin? Die Anpassung von „Exotik-Kokospalmen-Sandstrand-Fernreise“ zu „Streicheltier-Ökobauernhof-Urlaub“ darf dann nicht weh tun. Solche Fehlannahmen können dabei die Verantwortung für ein kleines Wesen beschönigen und zu Überforderung führen. Gerade in den ersten Jahren wird das Kind für die Befriedigung seiner Bedürfnisse von den Eltern viel Raum und Zeit einfordern. Da wird es dann auch nicht lange dauern, bis man merkt, dass der Eindruck von den permanent glücklich und zufrieden schauenden Kindern auf den Fotos in den Sozialen Medien nicht der eigenen Realität mit Kind entspricht.

Schlimmer noch: Das Elternsein kann ganz schnell auch anstrengend werden. Hektik, Stress, Schlafmangel und Überforderung ziehen mit dem Babybett dann auch mit in die eigenen vier Wände. Dann kann es hilfreich sein, sich folgende Fragen zu stellen:

- Was ist mit den elterlichen Bedürfnissen?
- Wie viel Zeit bleibt uns für unsere Partnerschaft?
- Wie realistisch ist meine Vorstellung von unserem Elternalltag?
- Was sind meine Prioritäten?
- Was muss und kann ich tun, um als Mutter oder Vater nicht ganz ins Hintertreffen zu geraten?

Diese Reflexionsfragen regen dich immer wieder zum „Um- und Neu-denken“ an und können dein Ass im Ärmel sein, wenn deine Vorstellungen nicht mit der Realität übereinstimmen und du frustriert bist.

Wie verringere ich mein Stressgefühl?

Elternstress – das ist ein Wort, das so sogar im Lexikon steht. Das, was Bindungspersonen ständig spüren, ist also offiziell anerkannt als eine spezifische Form von Stress, die durch die hohen Erwartungen und Anforderungen an das Elternsein und durch die Interaktion mit den Kindern entsteht. Und es gibt viele Faktoren, die das „Stressfass“, wie ich es gerne nenne, auffüllen und des Öfteren zum Überlaufen bringen:

- Erziehungs-, Familien- und/oder Beziehungsprobleme
- Doppelbelastung von Beruf und Haushalt
- Leistungsdruck
- Zeitmangel
- Finanzielle Sorgen
- Körperliche und/oder psychische Erkrankungen

Und – wie sieht es da bei dir aus? Bist du noch einigermaßen entspannt oder schwappt dir die Welle aus dem Stressfass immer häufiger über den Kopf?

STRESS-DETEKTOR-FRAGEN

- Fühlst du dich in letzter Zeit nicht mehr so fit wie früher?
- Hast du das Gefühl, dass du alles allein meistern musst?
- Hast du deine Interessen stark eingegrenzt, weil du ein Kind hast?
- Fordert dich dein Kind in manchen Situationen stark heraus?
- Reagierst du manchmal über?
- Ist deine Laune in der letzten Zeit schlechter geworden?
- Fühlst du dich ständig in Anspruch genommen?

Wenn du vermehrt mit Ja geantwortet hast, könnte es darauf deuten, dass die familiären Anforderungen dich übermäßig belasten. Jede Familie hat Belastungsfaktoren und auch Stress. Es kommt jedoch

auf die Dosis an, wie sehr sich das auf euren Alltag auswirkt. Und blöderweise ist Stress wie Kryptonit (Supermans Schwachstelle), es schwächt die Aktivierung deiner einfühlsamen Superkraft. Aber wieso eigentlich?

Wenn du gestresst bist, wird dein Kind direkt oder indirekt damit konfrontiert. Du denkst dir jetzt wahrscheinlich: „Ich will mich nicht auch noch für meinen Stress schuldig fühlen müssen, ich kann doch nichts dafür, dass ...!“ Du hast völlig recht. Es ist unfair! Du willst dich ja gar nicht ausgelaugt, erschöpft oder gereizt fühlen. Die schlaflosen Nächte, der Job, der gesellschaftliche Druck, die Vergleiche mit anderen Eltern und deine eigenen Ansprüche an dich selbst erscheinen dir wie ein unbezwingbarer Berg. Wahrscheinlich kennst du es gar nicht anders und es ist womöglich sogar dein Alltag geworden. Unter den Top-3-Sätzen, die dich in deinem Alltag begleiten, befindet sich vermutlich auch: „Ohne mich läuft es hier nicht!“ Klar, du hast vieles unter Kontrolle, aber woher kommt das?

Im Kapitel *„Was braucht mein Kind? – Gesehen, gehört, gefühlt werden“* haben wir uns ja mit den Bedürfnissen deines Kindes beschäftigt. Natürlich hast aber auch du solche Bedürfnisse, es sind ja universelle menschliche Grundbedürfnisse. Indem du nun die Aufgaben als Mutter oder Vater erledigst, kannst du immerhin die Bedürfnisse Selbsterwerterhöhung und Kontrolle für dich stillen. Und genau deshalb fällt es dir auch schwer abzugeben, zu vertrauen, dass andere die Aufgaben möglicherweise auch erledigen könnten (sicherlich nicht so gut wie du, aber ja, sie könnten es). Dadurch wird dein Stress gefühlt immer mehr und dein Stressberg wächst. Du siehst ihn vor deinem inneren Auge und er fühlt sich überwältigend an. Und dann verkriechst du dich und sagst leise: „Mir ist das alles zu viel!“

Wie wäre es da, wenn du nicht nur dein Kontrollbedürfnis bedienen würdest, sondern auch deine anderen Bedürfnisse (Bindung, Orientierung, Lustgewinn) berücksichtigst? Für eine gelungene Eltern-Kind-Kommunikation brauchst du eine gesunde fürsorgliche innere

Stimme, die dich mit den Worten „Nimm dir bitte heute Zeit für dich!“ auf eine Balance deiner eigenen Bedürfnisse hinweist. Denn Selbstfürsorge schützt vor schädigendem Stress und bietet dir gleichzeitig eine Hightech-Bergausrüstung, wenn du dann doch mit einem imaginären Stressberg konfrontiert wirst!

Stress ist meist unsichtbar und vielleicht gehörst du auch zu denen, die ihn gut verdecken können und „funktionieren“. Nur gute Beobachter können gestresste Eltern erkennen, vor allem, wenn diese es wenig nach außen tragen. Doch auch dieser unsichtbare Anteil kann, wenn er dauerhaft erlebt wird, dir und deinem Umfeld schaden! Da die Entwicklung deines Kindes im familiären Kontext stattfindet, spürt dein Kind, dass es dir nicht gut geht, auch wenn du es nicht zeigst. Dies hat einen Einfluss auf eure Beziehung. Wenn dein Stressfass überläuft, ist es kaum noch möglich, sinnvolle Entscheidungen zu treffen oder gar liebevoll mit deinem Kind zu sprechen. Das Schwierige dabei ist, dass Kinder das, was sie von ihren Eltern sehen, hören und fühlen, spiegeln. Wenn deine Überforderung zu gereizten Aussagen wie „Halt jetzt deinen Mund!“ oder „Bist du dumm?“ führen, ist es fünf vor zwölf die Bremse zu ziehen! Wichtig ist hierbei auch, dass dein Kind von dir lernt, wie man mit Stress umgeht. Eltern sind Modelle für die Stressbewältigungsfähigkeit ihrer Kinder. Das Familiensystem bietet einen einzigartigen Rahmen, um Stress wahrzunehmen und seine Bewältigung zu üben. Dauerstress kann dabei deine Familie und deine Psyche belasten und gleichzeitig deine Lebensqualität verringern.

Stressbewältigung

Begegne dir vorwurfsfrei und überlege, wie du deine Last im Alltag verringern und im gleichen Zuge dich selbst besser kennenlernen kannst. „Date“ dich dabei selbst, um dich, deine Bedürfnisse und deine Ressourcen besser kennenzulernen.

ZEICHNE DEINE STRESSWAAGE

Überlege dir, welche stressauslösenden Faktoren es gibt und wie du sie bewertest. Sie kommen auf die Seite mit den Anforderungen.

Deine Ressourcen legst du auf die gegenüberliegende Waagschale.



Du kannst dir auch jeden Tag ein **Ressourcen-Memo** mit folgenden Kategorien schreiben und an den Kühlschrank hängen:

Mein Ich-bin-wichtig-Satz: z. B. „Ich Sorge für mich!“, „Meine Bedürfnisse sind wichtig!“

Ich schöpfe Kraft aus diesen Aktivitäten: z. B. Entspannungsübungen, Zeit zum Lesen ...

Mein Bedürfnis heute: z. B. Selbstwerterhöhung

Meine Ideen heute: z. B. heute etwas nur für mich tun, Sport, Freunde treffen ...

Es ist hilfreich, sich darüber im Klaren zu sein, dass Stress unterschiedlich bewertet und empfunden wird. Was für dich Stress sein kann und eine emotionale Anspannung auslöst, kann für deine/n Partner*in keine Bedeutung haben. Daher ist es wichtig, darauf zu

achten, wie und wann du Stress erlebst, ob es wiederkehrende Muster gibt (z. B. an Montagen findest du die Arbeit immer ziemlich anstrengend und danach sind dir die familiären Verpflichtungen zu viel). Anschließend solltest du dir die Frage stellen, welchen Einfluss das auf deine Verbundenheit mit deinem Kind hat. Kann der Haushalt liegen bleiben und du nimmst dir lieber 10 Minuten länger Zeit, um deinem Kind in Ruhe zuzuhören? Welche Priorisierungen oder „alten Angewohnheiten“ boykottieren deinen Alltag und führen zu Belastungen?

Es gibt zwei unterschiedliche Möglichkeiten, um deinen persönlichen Stress zu bewältigen. Einerseits besteht die Möglichkeit, dein Stressbewältigungsverhalten zu stärken. Andererseits kannst du stressauslösende Situationen so verändern, dass deine Belastungsgrenze nicht überschritten wird. Es ist mir natürlich bewusst, dass Situationen, die Überforderung auslösen, nicht immer veränderbar sind.

Du könntest darauf achten, dass deine (Grund-)Bedürfnisse gestillt sind und du dir bewusst kleine Erholungspausen in deinen Alltag einbaust (z. B. Kaffee/Tee trinken bei offenem Fenster mit frischer Luft und durchatmen).

ANALYSIERE DEINE BEDÜRFNISSE

Um deine Bedürfnisse sensibel wahrzunehmen und einen achtsamen Umgang zu erlernen, beantworte diese Reflexionsfragen:

- Welche Bedürfnisse nehme ich wahr?
- Welche fallen mir leicht?
- Welchen begegne ich offen?
- Wie kommuniziere ich über meine Bedürfnisse?
- Mit wem spreche ich darüber?
- Verstecke ich einige bewusst oder unterdrücke sie?
- Stille ich meine Bedürfnisse?
- Wie würde es aussehen, wenn ich meinen Bedürfnissen achtsam begegnen würde?

SPRICH DIE SPRACHE DEINES KINDES – DEIN SPICKZETTEL FÜR ALLTAGSKONFLIKTE

In vielen Alltagssituationen stößt du auf Probleme, bei denen dir dann die richtigen Worte fehlen. Hier verrate ich dir Lösungsmöglichkeiten und Formulierungen für die potenziellen Konflikte des täglichen Lebens. Von A wie Anziehen bis Z wie Zähneputzen.


Anziehen

Gerade wenn es morgens schnell gehen muss, können Kinder beim Anziehen streiken und die Morgenroutine boykottieren. Die Reaktion vieler Eltern fällt dann so oder so ähnlich aus: „Von mir aus gehst du auch im Schlüppi in die Kita!“ Doch manche Kinder haben morgens Startschwierigkeiten und brauchen Zeit, um wach zu werden. Der abrupte Übergang von der Traumwelt in die Realität kann sie dann durchaus gereizt reagieren lassen. Doch auch Erwachsene können in der morgendlichen Hektik ohne ihren Kaffee manchmal ziemlich ungenießbar sein. Manche Kinder beobachten dann ihre gestressten Eltern und versuchen unterbewusst, dagegen zu steuern, indem sie langsam machen. Oder in ihnen wird der Selbstbestimmungswunsch wach: „Ich will was ‚Eigenes‘ anziehen.“ Auch Trennungsgängste können zur inneren Blockade führen. Das Kind denkt dann: „Wenn ich

angezogen bin, muss ich in den Kindergarten/zu (Vor)-Schule/Tagesmutter/Großeltern. Dort geht dann mein Vater/meine Mutter weg. Ich will mich aber gerade nicht trennen!“

Achte bitte auf folgende Punkte

Kleidung ist wie eine zweite Haut, daher sollte das Kind seine eigenen Wohlfühlklamotten aussuchen dürfen. Der Kleiderschrank sollte für dein Kind erreichbar und geordnet (z. B. mit Anziehsymbolen für Pullis, Jacken, Socken, Unterwäsche) und die Kleidung der Jahreszeit entsprechend eingeräumt sein. Dabei sollte es keine Rolle spielen, wie die Kleidung zusammengestellt ist. Der Geschmack des Kindes entwickelt sich noch (keine Angst, die Lieblingspulli- oder Disney-Frozen-Elsa-Phase vergeht wieder), und es kann dazu kommen, dass deine Stilvorstellungen mit denen deines Kindes kollidieren, sie sollten aber trotzdem respektiert werden. Doch warum wehren sich Kinder gegen die „großartigen“ Farbkombinationsvorschläge der Eltern? Wenn die Wahlfreiheit des Kindes (stark) eingeschränkt wird, könnte es passieren, dass das Kind sich bedrängt fühlt und darauf mit Widerstand reagiert und zu protestieren anfängt.

Manchmal hilft es, die Kleidung für den nächsten Tag schon am Vortag nach dem Abendessen auszusuchen und bereitzulegen. Überlege, wann das Kooperationskonto deines Kindes gedeckt ist und probiere dabei verschiedene Zeitpunkte aus, bis du ein optimales Zeitfenster für euch gefunden hast. 

Eine weitere Möglichkeit ist, die Kleidungs Auswahl zu begrenzen und zwei Kleidungskombinationen zu präsentieren. Eine zu große Auswahlmöglichkeit kann eine Reizüberflutung darstellen. Dabei die richtige Entscheidung zu treffen, kann Kinder ermüden oder auch die Stimmung kippen lassen.

Gerade am frühen Morgen können Fragen wie „Was möchtest du anziehen?“ Kinder überfordern. Auch wenn wir das meist gar nicht von außen bemerken, die Entscheidungsfindung ist eine mentale Anstrengung insbesondere für jüngere Kinder. Wenn das Kleinkind jetzt viele Fragen hört und gleichzeitig auch noch Entscheidungen treffen muss, wird das „Ich-treffe-GUTE-Entscheidungen-Konto“ schnell mal geleert, und es ist keine weitere Energie für geistige Anforderungen mehr da (= Entscheidungsmüdigkeit). Um ihre wertvolle Entscheidungsenergie nicht unnötig zu verbrauchen, haben z. B. Steve Jobs und Mark Zuckerberg die Klamottenentscheidung ganz aus ihrer Tages-To-Do-Liste gestrichen.

Wenn das Anziehen eine große Herausforderung ist, kann die Einführung der „Besonderen Zeit“ eine tolle Lösung sein. Das sorgt für einen Energieboost und die Grundbedürfnisse für den Tag werden gestillt. Der Alltag vieler Familien ist mittlerweile so durchgetaktet, dass es immer schwieriger wird, Zeit für freies Spielen einzuräumen. Stelle daher den Wecker 5–10 Minuten früher, um am Morgen alle Bedürfnisse deines Kindes zu decken.

„Du spielst gerade so schön, darf ich mitspielen?“ Spiele 5 Minuten mit (um die Zeit zu visualisieren kannst du auch eine Sanduhr aufstellen) und nimm dir ausschließlich Zeit für dein Kind. Wenn Eltern mit mehreren Kindern jetzt kopfschüttelnd sagen, das sei zeitlich nicht umsetzbar, dann rate ich, ein Mini-Ritual für jedes Kind einzuführen (ein Extra-Kuschelmoment, Kurzspiele wie „Schere, Stein, Papier“ o. Ä.). Das Wichtigste: Dich mit deinem Kind verbinden. Alle Tricks und Tipps können nur dann Früchte tragen, wenn ihr euch verbunden fühlt.

HOCHSENSIBLE KINDER



Hochsensible Kinder können überreagieren, wenn ihnen ein Kleidungsstück zu kratzig ist oder sie einen kleinen Faden oder eine Naht spüren. Manchmal sind es die Socken, die zu Wutanfällen führen können, oder auch ein Etikett, ein zu langer Ärmel, eine zu weite Kleidung u.v.m. Auch wenn das für manche Eltern nicht nachvollziehbar ist, ist ein ruhiger und empathischer Umgang mit diesem Persönlichkeitsmerkmal enorm wichtig. Achte deshalb schon beim Kleidungskauf darauf, dass ihr weiche (natürliche) Stoffe wählt, die dein Kind verträgt.

Teilerfolge sind auch Erfolge

Du kannst den Fokus auch auf das Positive legen. Statt „Willst du mich veräppeln, warum bist du noch nicht fertig? Wir müssen los!“ könntest du positiv formulieren – z. B., indem du zu deinem Kind sagst:

„Heyyy, das ist ein cooler Anfang mit deinen Socken und wo hat sich dein Pulli versteckt?“ Wenn wir uns auf die Teilerfolge konzentrieren und die weiteren Fortschritte verbal begleiten, ist weniger Energie erforderlich, als auf Konfrontationskurs zu gehen. Gemecker und Schimpfen aktivieren keinen Turbo-Modus.

Wenn die Klamotten sprechen können

Eine spielerische verbale Begleitung für das „Anziehproblem“ könnte auch so aussehen: Ab jetzt spricht die Hose oder der Pulli z. B. als Lieblingstrickfilmfigur deines Kindes oder wenn ein Einhorn auf dem Kleidungsstück abgebildet ist:

„Hey xx! Wieso war ich so lange im Schrank? Ich möchte sofort angezogen werden und mit in den xx-Kindergarten, wer nimmt mich mit zu den anderen Kindern, ich möchte endlich spielen!“ Dein Kind

wird sich riesig freuen. Auf dem Kindergartenweg könnte das Einhorn dann sagen: „Danke, dass du mich in die Jacke eingepackt hast, so friere ich nicht!“ Im Kindergarten angekommen, könnte es weiter mit den Erzieher*innen sprechen. Aus der langweiligen Aufforderung sich anzuziehen wurde ein lustiger Dialog, der die Umsetzung vereinfacht hat und an den sich dein Kind erinnern wird.

DAS JACKEN-THERMOMETER

Jacke ist Jacke, oder? Doch so einfach ist das nicht. Da hat sich das Kind eine Jacke ausgesucht und schon heißt es: „Nicht DIE! Zieh die andere an, weil es so kalt ist und du sonst krank wirst!“

Wenn Kinder ungern ihre Jacke anziehen, kann man für sie ab einem Alter von 2–3 Jahren die Jackenauswahl mit einem Bild darstellen. Das funktioniert natürlich auch mit allen anderen Kleidungsstücken.


Materialien: Bildsymbole für Regenjacke, Übergangsjacke, Winterjacke; Karton, Kleber und ein Außenthermometer für Balkon oder Fenstersims.

Durchführung: Auf den Karton werden von oben nach unten die verschiedenen Jackensymbole aufgeklebt, daneben notiert ihr dann ungefähre Temperaturangaben, wann die betreffende Jacke zum Einsatz kommt. Das Kind darf jeden Morgen auf das Thermometer schauen, und je nach Außentemperatur entscheidet es dann, welches Symbol passend ist und nimmt sich die Jacke raus. Das Kontroll- und Autonomiebedürfnis des Kindes wird gestillt und die ganze Morgenroutine entspannt sich, wenn das Kind im von den Eltern vorgegebenen Rahmen selbst entscheiden kann „Heute ziehe ich diese Jacke an!“

Wenn mein Kind vergisst sich anzuziehen

Kinder tauchen oft in ihre Kinderwelt ein, sind spontan und kreativ, haben ihren eigenen Rhythmus. Dabei blenden sie die Außenwelt völlig aus (auch wenn es dort drunter und drüber geht) und sind mit Dingen beschäftigt, die für Außenstehende völlig unnötig sind und so kommentiert werden: „Wir haben keine Zeit dafür!“ Dieses Gehetztwerden hindert die Kinder aber nicht daran, ohne Socken in die Schuhe schlüpfen zu wollen. „Diiiiiee Sockeen, Nisa!“, erinnert der schnaufende Papa dann ungeduldig.

Kinder denken weniger über die Folgen ihrer Handlungen nach. Sie leben nun mal in der Gegenwart, im Moment und planen weniger, was der nächste Tagesordnungspunkt ist. In ihrer Welt spielt Zeit einfach kaum eine Rolle. Das unterscheidet sie von ihren Eltern:

„Wie oft denn noch, WIR HABEN KEINE ZEIT ZUM TRÖDELN. Du weißt doch wie es funktioniert, zieh dich jetzt bitte vollständig an!“ 

Solch genervte Ermahnungen füllen dein „Stressfass“, doch dein Kind ist dadurch kein bisschen kooperativer. Wenn du dich hingegen bemüht, eine Verbindung zu schaffen, lässt das eine Brücke in die Kinderwelt entstehen. Das Einfühlen in die Gedanken, Gefühle und das Verhalten des Kindes sind „Aha-Momente“ und führen zu wirksamen neuen Lösungswegen.

DIE ANZIEHSACHEN-LEINE

Bastelt gemeinsam eine Anleitung, in welcher Reihenfolge die Kleidungsstücke angezogen werden.

Du kannst fragen: „Welche Kleidungsstücke sollten wir malen?“

Dein Kind kann dann Vorschläge machen: „Eine Hose, Unterhemd, Unterhose ...“

„Toll, dass dir so viel einfällt. Ich finde die Zeit gerade total schön mit dir! Klebst du die Symbole auf? Was soll ich machen?“

Alle Kleidungssymbole werden gezeichnet, ausgeschnitten und der Reihe nach an einer Schnur befestigt. Morgens legt ihr von nun an diese „Anzihsachen-Wäscheleine“ auf den Boden, das Kind holt sich selbst seine Kleidungsstücke und legt sie daneben. Dabei können natürlich auch Geschwisterkinder oder Eltern mitmachen. Jetzt heißt es, nacheinander anziehen. Klatscht euch gerne ab, wenn ihr ein Kleidungsstück angezogen habt.

Durch die visualisierten Symbole hat dein Kind die Chance sich selbstständig anzuziehen. Die Klamotten-Leine ist aber auch ein morgendlicher Stimmungsaufheller, mit dem vergessene Kleidungsstücke der Vergangenheit angehören.

Wenn die Hausschuhe wegrennen

Heilfroh darüber, dass das Kind sich schließlich doch noch angezogen hat, bist du im Kindergarten angekommen – und stehst gleich vor der nächsten Hürde: Das Kind will die Hausschuhe nicht anziehen. Jetzt solltest du deine verständnisvolle innere Stimme aktivieren. Sie wird dir sagen: „Mein Kind ärgert mich nicht, auch wenn es mich gerade ziemlich frech angrinst. Denn es geht ihm nur um Bedürfnisbefriedigung!“ Versuche herauszufinden, was genau dein Kind in diesem Augenblick braucht. Wenn Mama oder Papa jetzt weggeht, dann ist das

für das Kind ein „kleiner Abschied“. Das kann ihm Angst machen oder auch schmerzen. Wenn du die Situation aus der kindlichen Perspektive betrachtest, wäre deshalb jetzt eine Dosis Kuscheln (Bindung) und Spielen (Lustgewinn) angesagt. Versuche vor dem Abschied ein kleines Spielchen als Ritual einzuführen (manchmal reichen klitzekleine 1-Minuten-Rituale aus). Durch jede positive Erfahrung, die ein Kind in dieser Interaktion macht, erfährt es eine innere „Beglückung“!

Einen solchen „Trennungssatz“ hast du sicher auch schon mal geäußert:

„Ich muss echt los, sei doch endlich einmal lieb! Zieh doch bitte deine Hausschuhe an, so schwer kann das doch nicht sein!“

Doch wenn dein Kind dann frech lacht und dich herausfordernd anschaut, kommst du mit der empathischen Kommunikation wesentlich schneller weiter. In solchen Situationen kann es hilfreich sein, wenn du deine Beobachtungen in Worte fasst:

„Ich sehe, dass du noch mit mir spielen willst. Ich glaube deine Hausschuhe wollen das auch!“

Und dann kannst du es mit einem kleinen Spiel versuchen: Die Hausschuhe verstecken sich oder rennen weg und müssen eingefangen werden. Insbesondere sich verweigernde Kinder finden Challenges wie „Ich fange meine Schuhe ein!“ toll. Oder du versuchst es so:

„Ich würde dich gern noch einmal richtig dolle drücken, damit wir beide ganz viel Energie für den Tag haben!“ (Wenn ihr wollt, darf dann das Kind die Mutter/den Vater zur Tür begleiten, laut „1-2-3“ zählen und rausschubsen.)

Sicher und in guter Beziehung



- Der alltagsnahe Wegweiser für Eltern von Babys, Kleinkindern, Vor- und Grundschulkindern – Unterstützung und Tipps aus der bindungsorientierten Beziehung
- Mit anschaulichen Beispielen aus dem Familienalltag und beziehungsstärkenden Lösungswegen
- Für mehr Sicherheit und eine starke Eltern-Kind-Bindung

Inke Hummel

Nicht zu streng, nicht zu eng

200 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1662-2

€ 18,00 (D) / € 18,50 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Kinder wachsen – Eltern wachsen mit



Stand 2022, Änderungen vorbehalten.

- So finden Eltern ihren eigenen souveränen Erziehungsstil und schaffen die Basis für eine vertrauensvolle Eltern-Kind-Bindung
- Für alle, die sich im Familienalltag weniger stressen und dennoch ihre Kinder gut erziehen wollen

Ulla Nedebock

Wie wir die Eltern werden, die wir sein wollen

192 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1653-0

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bindungsorientiert durch die Trotzphase



- Der zeitgemäße Eltern-Ratgeber für die Trotzphase
- Mit konkreten Handlungstipps, Formulierungshilfen und „Feel goods“ für Eltern – so funktioniert der bindungsorientierte Erziehungsstil auch im Familienalltag

Barbara Weber-Eisenmann, Lisa Wurzbach

Liebevoll durch die Trotzphase

248 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1681-3

€ 20,00 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-8426-1690-5 (Print)

ISBN 978-3-8426-1691-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1692-9 (EPUB)

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

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 medizinische oder psychologische Beratung, Betreuung und Behandlung.

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

Du hast Anmerkungen zu diesem Ratgeber? Dann freuen wir uns über eine Nachricht von dir: lektorat@humboldt.de.

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

Lektorat: Susanne Straub, Stuttgart

Korrektorat: Miriam Buchmann, Hannover

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Shutterstock / Tory Levi

Abbildungen: stock.adobe.com/topvectors: 105, 110, 140, 167

Satz und Illustrationen: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Die Superkraft für Eltern: Bindung und gute Kommunikation

Das kennen alle Mütter und Väter: Im stressigen Familienalltag bleiben liebevolle Gespräche mit dem Kind manchmal auf der Strecke – mal nehmen Eltern die Bedürfnisse ihres Kindes nicht richtig wahr, mal fehlt einfach die Zeit. Hilal Virit zeigt, wie du mit deinem Kind einfühlsam kommunizierst. Anhand von typischen Situationen gibt sie dir hilfreiche Tipps und wertvolle Impulse. Konkrete Formulierungsbeispiele zeigen, wie du mit deinem Kind reden kannst, wie gute Gespräche entstehen und Konflikte gelöst werden. Für alle, die die Superkraft der Kommunikation nutzen und ihr Kind mit Worten stark machen möchten – für einen entspannten Familienalltag und eine sichere Eltern-Kind-Bindung.



Gute Gespräche beginnen, intensive Gefühlsausbrüche begleiten, prägende Fehler vermeiden, Konflikte lösen

HILAL VIRIT ist approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Diplom-Pädagogin und Mutter von zwei Kindern. Neben ihrer Arbeit in der eigenen Praxis versorgt sie monatlich rund 100.000 Mütter und Väter mit wertvollen Tipps und Anregungen über die sozialen Medien. Eltern lieben sie, weil sie auf Augenhöhe Rat gibt, der sich problemlos im Familienalltag umsetzen lässt.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1690-5



9 783842 616905 22,00 EUR (D)