

# Die Super Nanny



Katharina Saalfrank

mit Eva Blank

# Die Super Nanny



Glückliche Kinder  
brauchen starke Eltern

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

	Vorwort .....	6
<b>1</b>	<b>Ihre Aufgaben als Eltern .....</b>	<b>10</b>
	Zurück in die eigene Kindheit .....	12
	Was das für die Gegenwart bedeutet .....	16
	Können Eltern sich ändern? .....	19
	Mit Humor geht vieles besser .....	27
<b>2</b>	<b>Was Ihr Kind von Ihnen braucht .....</b>	<b>30</b>
	Liebe .....	32
	Anerkennung .....	40
	Sicherheit .....	42
	Vertrauen .....	44
	Schutz von Körper und Seele .....	48
	Förderung .....	54
	Ein geregelter Familienleben .....	58
<b>3</b>	<b>Eltern sein – wie geht das? .....</b>	<b>62</b>
	Liebe zeigen .....	64
	Miteinander reden .....	68
	Richtig loben .....	71
	Vorbild sein .....	73
<b>4</b>	<b>Mit Kindern durch den Alltag .....</b>	<b>76</b>
	Den Alltag organisieren .....	78
	Anziehen und umziehen .....	86
	Körperpflege kinderleicht .....	89
	Einkaufen und essen .....	90
	Spielen .....	96
	Schlafen .....	104
	Tagesplan .....	108
<b>5</b>	<b>Mit Liebe Grenzen setzen .....</b>	<b>112</b>
	Im Gespräch bleiben .....	114
	Grenzen setzen – so geht's .....	120
	Wie man Grenzen durchsetzt .....	125
	Regeln erleichtern das Miteinander .....	132
	Register .....	140





## VORWORT

»Gibt es nicht schon genug Erziehungsbücher?«, werden Sie sich fragen. Und: »Muss ich das jetzt alles auf einmal lesen?« Nun, die Antworten darauf lauten: Das Buch handelt vom Umgang mit Kindern und mit Menschen überhaupt und ist deshalb nicht nur ein Buch über Erziehung. Dabei ist mir besonders wichtig, dass Sie sich als Eltern vor allem mit sich selbst auseinandersetzen. Zu diesem Zweck wird in diesem Buch in vielen Beispielen dargestellt, was in Familien und mit Kindern gut gehen kann, was häufig schief läuft und wo es Verbesserungsmöglichkeiten gibt.

Um die verschiedenen Zusammenhänge zu verstehen, müssen Sie nicht unbedingt das ganze Buch auf einmal durchlesen. Sie können auch nur die Kapitel lesen, die Sie jetzt gerade am meisten in der Entwicklung Ihrer Kinder beschäftigen. Was Ihnen dieses Buch

nicht bieten kann – und das möchte ich Ihnen gleich zu Beginn sagen –, sind Rezepte, wie Sie Ihre Kinder mit wenig Arbeit »in den Griff bekommen«. Denn darum geht es nicht! Kinder in irgendeiner Form zu kontrollieren, widerspricht meinen Ansichten über den Umgang mit Menschen überhaupt. Kinder brauchen Liebe, Respekt, Geduld und Vertrauen. Das sind die »Zauberwörter« für einen guten Umgang mit Kindern. Das klingt einfach, ist es aber leider für viele nicht immer. Kinder brauchen Eltern, die sich für sie interessieren und sich für ihre Belange einsetzen. Eltern, die nach Lösungen suchen und nicht aufgeben, auch wenn es schwieriger wird. Und Eltern, die sich mit sich selber auseinandersetzen und selbstkritisch sind. Das ist manchmal anstrengend und kostet Zeit. Aber es lohnt sich!

Ich möchte Ihnen dabei helfen, wie in meiner Fernsehserie *Die Super Nanny*, einen Schritt zurückzutreten und das große Ganze wahrzunehmen. So wie ich in meiner Sendung Eltern unterstütze, die in einem Muster feststecken und immer wieder in den gleichen Teufelskreis geraten, so möchte ich Ihnen helfen, Muster zu erkennen, zu verstehen und dann zu durchbrechen. Ich hoffe, Ihnen mit diesem Buch Hilfestellung leisten zu können, wenn Sie und Ihre Familie sich in einer Sackgasse befinden. Ich wünsche mir, dass Sie für Ihren Alltag wertvolle Hinweise und Denkanstöße erhalten. Und dass Sie dadurch das Buch und vor allem Ihre Kinder besser verstehen und umso mehr genießen können.

## Es gibt keine Patentrezepte, wohl aber klare Standpunkte

Oft hört man Menschen von »bösen« Kindern sprechen. Zunächst: Böse Kinder gibt es nicht! Ein Kind kommt unschuldig auf die Welt. Unsere Aufgabe als Eltern ist es, dafür zu sorgen, dass es sich seinen Möglichkeiten und Anlagen entsprechend gut entwickeln und im Leben zurechtfinden kann. Dazu gehört vor allem, dass wir ihm Geborgenheit und Liebe geben und ihm mit Verständnis begegnen.

Auch das liebevolle Grenzsetzen gehört dazu. Wenn wir keine Grenzen aufzeigen, wird es das Kind später schwer haben, sich im Kindergarten und in der Schule, überhaupt in der Gesellschaft zurechtzufinden. Denn zum menschlichen und gesellschaftlichen Miteinander gehören bestimmte Umgangsformen und grundsätzliche Regeln. Zum Beispiel, dass Konflikte friedlich gelöst werden können. Wo sollen Kinder diese Dinge erfahren und lernen, wenn nicht zu Hause in ihren Familien?

Sie als Eltern prägen Ihr Kind. Egal, ob Sie sich gut oder weniger gut um Ihr Kind kümmern: Sie sind verantwortlich. Ihre Kinder kommen zwar mit bestimmten Talenten und Anlagen, aber ohne Erfahrungen, man könnte sagen wie ein unbeschriebenes Blatt zur Welt. Alle Einflüsse der Familie, maßgeblich die der Eltern, prägen das Kind. Dadurch entwickelt es sich in die eine oder andere Richtung.

Ihre Chance als Eltern, Einfluss auf das Leben Ihres Kindes nehmen zu können, sollten Sie positiv nutzen. Nehmen Sie diese Aufgabe an. Sie ist nicht immer leicht, denn sie kostet auch Kraft, aber sie ist eines der schönsten Dinge überhaupt. Gewalt anzuwenden oder harsche Verbote auszusprechen ist dabei nicht hilfreich. Im Gegenteil – solche Dinge sollten Sie gänzlich unterlassen!

Nach meiner Erfahrung, gerade auch mit den Familien in der Fernsehserie *Die Super Nanny*, brauchen Kinder starke Eltern, die mit Liebe und Verständnis auf ihre Kinder zugehen, aber auch klare Standpunkte vertreten. Damit meine ich, dass Eltern eine Meinung haben müssen, zu der sie stehen und die sie liebevoll und konsequent durchsetzen. Standpunkte und Meinungen sind nur mit Konsequenz, Lob und Interesse für das Kind durchzusetzen. Auch Liebe und Geduld spielen eine sehr wichtige Rolle.

Ich will Ihnen ein Beispiel hierfür geben: Ihr Kind schlägt auf dem Spielplatz ein anderes Kind. In dieser Situation sollten Sie als Eltern Ihrem Kind gegenüber Stellung beziehen. Greifen Sie ein! Denn Ihr Kind muss erfahren, dass sich seine Eltern kümmern und dass es seine Belange nicht mit Gewalt durchsetzen kann. Schauen Sie nicht weg, und denken Sie nicht, die beiden regeln das schon alleine. Greifen Sie ein, und unterstützen Sie Ihr Kind bei der Lösung des Konflikts. So erfährt es Hilfe bei der Problemlösung und lernt, dass seine Eltern eine klare Haltung beziehen.

Natürlich ist es anstrengend, einen Standpunkt klar zu vertreten und konsequent daran festzuhalten. In unserem Beispiel müssen Sie aufmerksam sein und beim Eingreifen ein großes Maß an Feingefühl zeigen. Das geht nicht ohne Aufwand, aber das ist unsere Aufgabe als Eltern. Kinder müssen unsere Standpunkte erfahren und kennenlernen, und sie müssen wissen, woran sie sind. Nur so können wir ihnen Sicherheit und Vertrauen geben. Natürlich müssen Sie Ihre Haltung zu unterschiedlichen Themen immer wieder überdenken, schließlich entwickelt sich Ihr Kind weiter – und noch wichtiger: Sie als Eltern entwickeln sich mit Ihrem Kind. Doch die Arbeit, die es bedeutet, eine klare Ansicht zu vertreten und auch manchmal gegen den Protest Ihres Kindes daran festzuhalten, kann Ihnen niemand abnehmen.

Auch Regeln des Umgangs miteinander sind nötig. Dabei müssen diese Regeln nicht irgendwo geschrieben stehen. Die Kinder kennen sie und wachsen selbstverständlich in sie hinein, wenn Sie als Eltern eine klare Vorstellung entwickelt haben und mit gutem Vorbild vorangehen. Regeln des täglichen Miteinanders und ein regelmäßiger Tagesablauf helfen, ein Gerüst für die Kinder zu schaffen, an dem sie sich sicher durch das Leben und den Tag bewegen können.

Ich will Ihnen wieder ein Beispiel geben: Sie betreten ein Restaurant und wissen, ohne weitere Erklärung, dass Sie sich zum Essen auf den Stuhl und nicht auf den Tisch setzen müssen. Sie haben die Funktion des Stuhls erprobt, erfahren und verstanden. Ganz selbstverständlich wissen Sie, wozu er da ist. Genauso wünsche ich mir das im menschlichen Miteinander. Auch hier gibt es viele kleine selbstverständliche Verhaltensregeln. So wie wir uns selbstverständlich auf einen Stuhl setzen, sollten wir auch selbstverständlich keine Gewalt anwenden.

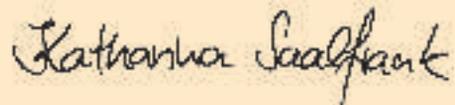
Eltern sollten Kindern die Möglichkeit geben, in der Familie zu lernen, sich an sinnvolle Regeln des Miteinanders zu halten und Erfahrungen zu sammeln. Sie müssen lernen und erfahren, sich nicht mit körperlicher Gewalt durchzusetzen, sondern mit Hilfe von Worten. Nur so können Kinder sich später in der Gesellschaft zurechtfinden und diese auch friedlich mitgestalten.

Regeln aufzustellen und sie einzuhalten, fällt vielen Eltern schwer. Anstrengende Arbeitstage, stressige Zeiten in der Partnerschaft und quengelige Kinder schwächen die klaren Standpunkte der Eltern und rauben oft die Kraft für das Wesentliche. Manchmal haben die Eltern auch selber wenig Zuwendung und Liebe bekommen und müssen den liebevollen Umgang mit Kindern erst ganz neu lernen. Zudem fürchten viele Eltern, die Liebe Ihres Kindes zu verlieren, wenn sie klar Stellung beziehen. Eher das Gegenteil ist jedoch der Fall: Kinder begreifen Regellosigkeit oft als Lieblosigkeit.

Das Leben für Kinder und mit Kindern ist heute nicht immer einfach. Aber Kinder sind ein kostbares Gut und eine tolle Herausforderung. Wir können viel von ihnen lernen. Sie helfen uns, mehr von uns selber zu verstehen und reicher durchs Leben zu gehen. Wichtig ist auch: Hören Sie nie auf zuzuhören. Vor allem Ihren Kindern! Aber auch Partnern und Freunden. Bleiben Sie interessiert an den Menschen in Ihrer Umgebung und hinterfragen Sie deren Standpunkte und Meinungen.

Lassen Sie zu, dass auch Ihre Meinungen hinterfragt werden – meist meinen es die »Kritiker« gut mit Ihnen. Nehmen Sie Kritik als Chance, und fühlen Sie sich nicht angegriffen. Je mehr Sie reden und verstehen, lesen, sich informieren, interessiert sind, desto eher werden Sie ein gutes »Bauchgefühl« für Ihre Familie und Ihre Entscheidungen entwickeln können.

Das Leben mit Kindern in einer Familie ist eine wichtige und wunderbare Aufgabe, die Freude macht und eine große Herausforderung darstellt. Mir ist es in der Fernsehserie *Die Super Nanny* und in diesem Buch ein Anliegen, die Erfahrungen aus der Arbeit mit vielen Familien, mit deren Kindern – ganz einfach die Erfahrungen mit Menschen – weiterzugeben. An Sie, Ihre Familie und an alle Menschen, die mit Kindern zu tun haben.

A handwritten signature in black ink that reads "Katharina Sealfrank". The script is cursive and fluid, with the first name and last name clearly distinguishable.



# 1

## Ihre Aufgaben als Eltern

Die Erfahrungen, die ein Kind in seiner Familie macht, sind für sein ganzes Leben prägend. Von seinen Eltern lernt es, was es heißt, geliebt, gelobt und angenommen zu werden.

## ZURÜCK IN DIE EIGENE KINDHEIT

Eltern sind der Schlüssel zum Glück ihrer Kinder. So wie ihre eigenen Eltern es für sie waren. Erinnern Sie sich einen Moment lang zurück an Ihre eigene Kindheit.

- Wurde in Ihrer Familie viel gelacht?
- Wurde wenig gesprochen?
- Wurde lautstark gestritten?
- Oder wurden Streitigkeiten eher unter den Teppich gekehrt?

Das sollte ein ganz bewusstes Erinnern sein: Wie war der Umgang miteinander in der Familie? Denn die Erfahrungen, die ein Mensch in seiner Ursprungsfamilie gemacht hat, sind für das ganze weitere Leben prägend. Für die Persönlichkeit, das Selbstbild, das Verständnis vom Mann-, Frau-, Vater- und Muttersein.

Gab es etwas besonders Schönes in Ihrer Kindheit? Was war gar nicht gut? Und was wollten Sie nie tun, wenn Sie erst eigene Kinder haben würden? Spannende Fragen, und dazu noch Fragen, die schwierige Situationen in Ihrer Gegenwart verständlicher machen können. Denn Geschichte kann sich wiederholen – wenn man sich nicht damit auseinandersetzt, wenn sie nicht aufgearbeitet wird. Väter zum Beispiel, die als Kind geschlagen wurden, neigen dazu, auch den eigenen Nachwuchs hart anzupacken. Ein weiteres Beispiel: Mütter, die von ihren Müttern abgelehnt wurden, lehnen häufig auch die eigene Tochter ab. Das ist nicht zwangsläufig so, aber diese Kreisläufe können nicht selten beobachtet werden. Eltern können diesen Teufelskreis jedoch durchbrechen. Denn wenn sie sich klar machen und verstehen, was in ihrer Kindheit geschehen ist, haben sie eine echte Chance, es jetzt bei ihren Kindern zu überdenken und anders zu machen. Nutzen Sie diese Chance!

Wie aber auch immer die Familie aussieht, in der wir aufgewachsen sind – jeder Mensch hat eine tiefe Sehnsucht nach einer liebevollen, zugewandten Familie. Doch gerade die, die in einer eher unglücklichen Situation erwachsen wurden und das verstanden haben, neigen dazu, alles perfekt und »richtig« machen zu wollen. Wenn dieser hohe Anspruch dann auf die Familie übertragen wird, sind alle schlichtweg überfordert.



## *Ihre Kindheit*

*Denken Sie zurück! Zurück an Ihre Kindheit. Was fällt Ihnen spontan ein? Vielleicht der sonntägliche Ausflug zu Ihrer Großmutter, die immer so herrlich nach Lavendel roch und Ihnen so viele Bücher vorlas? Oder denken Sie an Ihre Eltern, die immer sagten: »Gleich«, wenn Sie etwas von ihnen wollten, dann aber nie kamen? Vielleicht gibt es auch ganz schlechte Erinnerungen an Gewalt und Zank.*

*Sie sind sozusagen das Ergebnis, das Resultat vieler kleiner Erlebnisse in Ihrer Kindheit. Sie haben vielleicht vorwiegend gute, glückliche Zeiten mit Ihren Eltern erlebt, vielleicht war alles aber auch ganz anders. Daran können Sie rückwirkend nicht mehr viel ändern – aber: Sie können es selber mit Ihren Kindern anders machen.*

## Wie Eltern prägen

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, hat es erst mal alle Möglichkeiten. Es sind zwar bestimmte Voraussetzungen vorhanden, unterschiedliche Veranlagungen und verschiedene Talente. Aber geprägt werden Kinder in allererster Linie durch ihre Eltern. Andere Bezugspersonen wie Großeltern, Erzieher, Lehrer, Freunde kommen in der Regel erst später hinzu. Doch von ihren Eltern spüren Kinder zuerst, was es heißt, geliebt, gelobt und angenommen zu werden. Oder eben auch abgelehnt zu werden.

## Der Schritt in die Vergangenheit

Begeben Sie sich auf eine Reise in Ihre eigene Vergangenheit. Denken Sie nach und nehmen Sie sich Zeit dafür, auch wenn es Ihnen vielleicht schwer fällt. Sprechen Sie darüber – mit Ihren Eltern oder Ihren Geschwistern oder anderen, die damals dabei waren. Wie ist deren Blick auf die Dinge? Reden Sie mit Ihrem Partner, fragen Sie ihn nach seiner Kindheit. Lassen Sie Freunde von ihren Kindheitserfahrungen erzählen.

Erinnern Sie sich, wie es war, als Sie ein Kind waren. Holen Sie alte Familienalben hervor und blättern Sie darin, oder schauen Sie Bilder von früher an. Wie fühlt sich Ihre Kindheit an? Was davon wollen Sie Ihren Kindern mitgeben – und was nicht?

Diese Reise in die Vergangenheit ist ein Abenteuer für jeden – auch für Sie und Ihre Familie. Die Erfahrungen dieser Reise sind eine große Chance. Wenn Sie wissen, welche Prägung Sie in Ihrem Elternhaus erhalten haben, werden Sie der Frage näher kommen, was Sie selber heute sind und was Sie Ihren Kindern mitgeben wollen. Was hat Ihnen damals genutzt, womit haben Sie sich wohl gefühlt? Und was möchten Sie für Ihre Kinder nicht?



# WAS DAS FÜR DIE GEGENWART BEDEUTET

Durch den Blick in die Vergangenheit können Sie beginnen zu verstehen, was Sie in Ihrer Kindheit geprägt hat. Betrachten Sie mit diesem Verständnis Ihre jetzige Situation. Sie wissen nun: Die Kindheit hat eine sehr große Bedeutung. Der Umgang von Eltern mit ihren Kindern ist prägend für das ganze spätere Leben. Sie haben eine neue Chance, mit Ihren Kindern manches anders und vielleicht auch einiges besser zu machen.

Wir wollen nicht einfach nur kleine funktionierende Erwachsene heranziehen, die artig knicksen, wenn Oma oder Freundin Hedy vor der Tür stehen. Wir wollen lebendige, fröhliche, kreative, selbstbewusste und eigenständig denkende Kinder. Wir sollten die kleinen Menschen mit ihrer individuellen Persönlichkeit und ihrem eigenen Willen verstehen lernen und ernst nehmen.

## Kindheit heute

Unsere Kinder sind nicht schwieriger oder problematischer als die Kinder früherer Generationen. Aber die Zeiten und auch die Gesellschaft haben sich verändert und befinden sich in ständigem Wandel. Kinder und Eltern müssen mit ganz anderen, mit sehr komplexen und vielfältigeren Lebensumständen fertig werden. Auch sind wir selbstkritischer geworden, und unsere Ansprüche an uns selber und an die Kinder sind gestiegen. Wir sind von den vielseitigen Lebensbedingungen beeinflusst und lassen uns schnell verunsichern. Zum Beispiel wissen die

meisten Eltern zwar, dass Kinder Grenzen brauchen, sie sind aber unsicher, welche Grenzen wichtig sind und wie sie sie setzen sollen. Denn oft haben die Eltern als Kinder selber keine klaren Grenzen erfahren.

Wir leben nicht mehr in der Großfamilie zusammen, in der Traditionen von einer Generation zur nächsten weitergegeben wurden und auch jungen Eltern vielleicht manchmal das eine oder andere abgenommen wurde. Dafür leben wir in einer Umgebung, einer Gesellschaft, die auf das Funktionieren jedes Einzelnen ausgelegt ist und jede Menge »Tipps« für uns auf Lager hat, wenn es gerade mal nicht so läuft. Wenn ein Kind sich im Supermarkt auf den Boden wirft und schreit, weil es keine Süßigkeiten bekommt, können Sie sicher sein, dass ziemlich viele Leute zuschauen und »gute Ratschläge« geben, wie alles besser funktionieren kann. Das bringt den genierten Eltern gar nichts, außer dass sie noch stärker verunsichert werden. Durch die Unsicherheit verlieren Eltern leicht noch den letzten Rest von Bauchgefühl und Unbefangenheit.



**Wenn Eltern sich mit ihrer eigenen Kindheit beschäftigen, können sie vieles lernen und verstehen und zu einem neuen Umgang mit ihren eigenen Kindern finden.**

## **Perfekte Eltern gibt es nicht**

Es hat in der Geschichte der Menschheit noch nie die »perfekten Eltern« gegeben. Aber sehr viele Mütter und Väter haben sich bemüht, glückliche Kinder heranwachsen zu lassen und ihnen dabei zu helfen, zufriedene Erwachsene zu werden.

Menschen, die sich entscheiden, Eltern zu werden, oder auch solche, die von der Elternschaft überrascht wurden, sollten sich darüber im Klaren sein, dass es Zeiten geben wird, in denen die Interessen der Kinder höher zu werten sind als die der Eltern. Das bedeutet auch, dass Ihre Kinder ein Recht darauf haben, dass Sie sich mit Ihren eigenen Kindheitserfahrungen auseinander setzen und Ihren Kindern gegenüber dementsprechende klare und feste Standpunkte vertreten.

## **Gute Eltern sind starke Eltern**

Starke Eltern sind gefragt – Eltern, die mutig über die eigenen Stärken und Schwächen, Rechte und Pflichten, Ziele und Wünsche nachdenken. Die die Erwartungen, die sie an sich selbst und an ihre Kinder stellen, hinterfragen. Die über die Möglichkeiten nachdenken, die sie sich und ihren Kindern einräumen. Eltern, die sich ihrer Vergangenheit mit all ihren Vorteilen und Nachteilen bewusst sind und ihre Kinder zu selbstständigen Menschen heranwachsen lassen wollen.

# KÖNNEN ELTERN SICH ÄNDERN?

Kinder halten Eltern einen Spiegel vor, und das tagtäglich. Lassen Sie es zu, es ist eine Chance für Sie, Ihre Stärken und Schwächen und auch ganz neue Seiten an sich zu entdecken.

Die Geburt eines Kindes löst bei den Eltern meist Erinnerungstürme aus – oft unbewusst. Vieles von dem, was junge Eltern dann von sich selbst oder über sich selbst erfahren, ist nicht immer schön und kann auch schmerzhaft sein. Es können negative Erinnerungen an die eigene Kindheit wach werden. Man entdeckt vielleicht Verhaltensweisen an sich, die an die eigenen Eltern erinnern und unter denen man als Kind selber gelitten hat.

Doch dieses Wiederaufleben der eigenen Erfahrungen gehört zum Hineinwachsen in die Elternrolle dazu und hat viele gute Seiten – auch wenn es manchmal schwer fällt hinzusehen, weil es weh tut. Wenn Eltern erkennen, unter welchem emotionalen Mangel oder unter welchen familiären Konflikten sie gelitten haben, wird es leichter, damit umzugehen. Wenn sie verstanden haben, warum sie so sind, wie sie jetzt sind, können sie beginnen, Dinge zu ändern und zu einem neuen Umgang mit ihren eigenen Kindern finden.

## Über Probleme sprechen

Kinder sind eine große Herausforderung. Niemand hat je behauptet, dass es leicht wäre, ein Kind aufzuziehen. Es gibt wunderbare Momente, und das Leben mit ihnen ist reich und bunt. Kinder werden ihre Eltern aber auch immer wieder in Situationen bringen, in denen sie sich ausgeliefert fühlen und in denen sie das Gefühl haben, den Überblick zu verlieren. In solchen Situationen fühlen Eltern sich zunächst überfordert, dann schuldig. Es kommen Zweifel und manchmal auch Wut auf. Die Frage »Sind wir gute Eltern?« steht im Raum.

Es ist wichtig, dass Eltern über das Tabu-Gefühl, keine perfekte Familie, nicht die ideale Mutter oder der ideale Vater zu sein, sprechen. Probleme, Unsicherheiten, Verzweiflung und Wut müssen ausgesprochen werden. Sonst stauen sich die Gefühle auf und führen zu Unzufriedenheit und Frustration. Eltern müssen die eigenen Bedürfnisse und Gefühle klären und die eigenen Grenzen abstecken. Das sollte zum einen in Gesprächen mit dem Partner oder der Partnerin stattfinden, aber auch Freunde und Verwandte sind oft hilfreich. Vielleicht haben Ihre Geschwister ja ganz ähnliche Erfahrungen gemacht. Austausch ist in jedem Fall wichtig.

Das Zusammenleben in der Familie zu überdenken hilft dabei, Veränderungen einzuleiten. Das wichtigste sind Geduld und die Fähigkeit, Konflikten nicht aus dem Weg zu gehen, sondern sie auch mal auszuhalten. Es wird sich sicher eine Lösung finden, auch wenn sie nicht immer gleich in Sicht ist.



## Wege aus der Beziehungskrise

Reduziert sich eine Beziehung als Paar darauf, die Kinderbetreuung zu bewältigen, dann wird das bald zur Belastung. Sie sollten sich Zeit nehmen und miteinander sprechen. Klären Sie, was Sie empfinden.

### ● **Auszeit nehmen**

Versuchen Sie, den Alltag gemeinsam so zu organisieren, dass jeder von Ihnen mehr Luft hat und daraufhin wieder mehr Kraft für die Herausforderungen des Alltags. Gestehen Sie sich Auszeiten von der Familie zu, Zeiten, in denen Sie nur Mann und Frau, ausschließlich Paar sind. Das hilft Ihnen, Abstand und Zeit zum Nachdenken zu bekommen.

### ● **Zuhören lernen**

Zuhören kann man lernen: Etwa dadurch, dass beide Elternteile erzählen, wie sie sich gerade fühlen. Bevor der andere antwortet, erläutert er in eigenen Worten, was ihm sein Partner eben gesagt hat. Erst wenn der sagt: »Ja, genau das meine ich, ich fühle mich jetzt von dir verstanden«, darf der andere dann auch erzählen. Das ist zunächst etwas gewöhnungsbedürftig und am Anfang auch anstrengend. Sie werden sich aber wundern, wie viele Missverständnisse auf diese Art korrigiert werden bzw. erst gar nicht entstehen können.

### ● **Streiten lernen**

Lernen Sie streiten und entwickeln Sie eine Streitkultur! Unstimmigkeiten müssen angesprochen werden, Aggression und Zorn müssen sich Ausdruck verschaffen können. Entwickeln und pflegen Sie eine Streitkultur, in der es möglich ist, Dinge auszusprechen, möglichst ohne den anderen dabei zu verletzen. Vermeiden Sie Vorwürfe und versuchen Sie NUR von sich zu sprechen. Zum Beispiel: »Ich fühle mich dabei so...« Behalten Sie im Hinterkopf: Es gibt nicht die eine Wahrheit, sondern zwei Menschen mit unterschiedlichen Sichtweisen, die zu respektieren sind, auch wenn man sie ändern möchte. Versuchen Sie nicht, den anderen zu verändern, sondern versuchen Sie, ihn zu verstehen. Legen Sie Regeln für den Streit fest, das hilft enorm (zum Beispiel jeder lässt den anderen ausreden, keine Vorwürfe etc.).

### ● **Hilfe annehmen**

Festgefahrene Konflikte können oftmals von professionellen Helfern gelöst werden. Sie sind neutral und können beide Seiten verstehen! Scheuen Sie sich nicht, diese Hilfe anzunehmen.

## Grundbedürfnisse erkennen

Kinder haben elementare Grundbedürfnisse:

- Sie brauchen Liebe und Geborgenheit.
- Sie brauchen aufrichtige Wertschätzung.
- Sie möchten stolz sein dürfen und haben auch das Recht darauf, dass ihre Fähigkeiten anerkannt werden.

Vielleicht fällt es Ihnen als Eltern noch schwer, Ihren Kindern dies alles zu geben. Einige Mütter und Väter werden einwenden, sie hätten vieles selbst nicht als Kind erfahren und wüssten nun nicht, wie sie es umsetzen sollen. Oder aber vielleicht leben manche Eltern so sehr in ihrer Erwachsenenwelt, dass sie sich nicht bewusst sind, was Kinder brauchen. Wenn Sie aber wollen, dass Ihre Kinder lebensbejahend und mit einem gesunden Selbstgefühl aufwachsen, müssen Sie diese Grundbedürfnisse befriedigen. Um das zu erreichen, sind viele Voraussetzungen wichtig, aber zwei Dinge im Alltag vor allem wesentlich: Körper- und Augenkontakt. Die Liebe zu Ihrem Kind muss bei ihm ankommen, ganz egal, ob Sie ihm diese Liebe eher durch große oder kleine Gesten zeigen. Suchen Sie nach Möglichkeiten von vielen kleinen Berührungen im Alltag.

Wenn Ihnen diese Veränderungen allein zu schwer fallen, suchen Sie Hilfe bei den – meist kostenlosen – Beratungsstellen.

