

„Schluss mit Schimpfen“ – Alltagsstrategien für einen gelassenen Familienalltag

Herzlich willkommen!

Kennt ihr diese Sätze auch, die automatisch den Mund verlassen? Also die man fast schon roboterhaft in bestimmten Situationen von sich gibt? „Zieh‘ dir deine Schuhe an, wir müssen jetzt los!“, „Jeden Morgen das gleiche Theater!“, „Lass deinen Bruder in Ruhe!“, „Setze dich vernünftig hin, Knie unter den Tisch!“, „Aufräumzeit! Räumst du jetzt bitte auf? Du sollst aufräumen! Was hast du am Wort „aufräumen“ nicht verstanden? Jetzt, sofort!“, „Wenn du deine Zähne jetzt nicht putzt, dann haben wir weniger Lesezeit!“, „Ich zähle bis drei!“

Ja, kaum hat man einen Satz gesagt, kommt auch schon der nächste wie automatisch in Endlosschleife. Dabei wird man oft immer lauter, immer genervter und immer ungeduldiger. Du meckerst oder du schimpfst und hörst nicht mehr auf. Genau, die Lisa schreibt gerade „Oh ja!“ und macht irgendwie den, genau. Und das Schlimme ist: Manchmal hört man sich mitten im Satz selber zu und denkt sich: „Oh Gott, so wollte ich niemals sein! Was passiert da? Wer redet da gerade für mich?“ Die Frage ist, was kann man da machen? Und wie du dein eigenes Schimpfen stoppst und was für Möglichkeiten es dazu gibt, darum wird es heute Abend gehen.

Herzlich willkommen zum Webinar **„Schluss mit Schimpfen – Strategien für einen gelassenen Familienalltag“**. Ich stelle mich erstmal vor – mein Name ist Heike Podek, ich bin Mama von zwei temperamentvollen Mädels, ich bin Ehefrau und Coach für Eltern, Kinder und Familien. Die, die mich schon gesehen haben und die schon öfter da sind, hören das jetzt irgendwie ein paar Mal in Schleife durchlaufen, ihr müsst da jetzt durch, damit die Neuen einfach auch eine Chance haben, mich kennenzulernen. Ich hoffe, das ist okay. Ich unterstütze hauptsächlich Mamas mit Kindern im Trotzalter – weg von Wutanfällen, von Streit und von Schimpfen, hin zu Leichtigkeit, zu Spaß und Harmonie im Familienalltag. Darüber hinaus ist es mir einfach wichtig, Eltern dabei zu unterstützen, wieder in ihre Kraft zu kommen, die Mama oder der Papa zu sein, die du sein willst, ohne zu schreien, ohne zu bestrafen und ohne ständige Diskussionen. Und das ist einfach auch das heutige Thema natürlich, also das trifft es einfach so auf den Punkt. Ich habe Erziehungswissenschaften und Psychologie studiert, ich habe Fort- und Weiterbildungen rauf und runter gemacht und ich habe inzwischen 20 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Kindern, mit Eltern und mit Familien. Das heißt schon ziemlich viel und das, was mir echt ein Anliegen ist, dass du Spaß hast am Mama sein, am Papa sein, dass du Lust hast, die Zeit mit deinen Kindern zu genießen und sie einfach auf ihrem Weg zu begleiten.

Die Dagmar schreibt: „Bekommt man das alles vielleicht in Papierform?“ – Dagmar, nein. Wir haben das lange überlegt. Nein, das gibt es nicht in Papierform. Das heißt, wenn du

irgendwie was möchtest, denn ich sage dir auch, warum du das nicht als Papierform kriegst, nämlich weil ich das Webinar, da sage ich gleich noch was dazu, immer individuell gestalte, das heißt, ich müsste mich nachher hinsetzen und müsste das abtippen und das ist einfach so viel Arbeit, das heißt, das ist nicht möglich. Ihr müsstet, wenn ihr jetzt irgendwie Tipps habt, die ihr schriftlich haben wollt, einfach selber mitnotieren.

Bevor ich loslege, mag ich aber noch schnell Danke sagen, so wie auch jedes Mal, wenn ihr schon öfter dabei wart, und zwar an das burgenländische Familienreferat, das mit mir die Kooperation für dieses Webinar eingegangen ist für die ganze Webinar-Reihe, weil die aus vier Teilen besteht. Es gibt jetzt noch eines bis Ende des Jahres und zwar machen die das im Rahmen des Projekts „Family Web“. Ich freue mich total, dass ich dabei sein darf, dass ich Teil davon sein darf, und ich finde das echt eine super Sache, weil einfach so viele Eltern da erreicht werden können, ich meine wir haben jetzt wirklich hier gerade 101 Teilnehmer – Wahnsinn.

Zur Info noch: Das Webinar wird aufgezeichnet und es wird in Kürze, letztes Mal hat es ein bisschen länger gedauert, manchmal sind die Schleifen ein bisschen länger, auf der Homepage der Familienland-Seite anzusehen sein und den Link dazu findet ihr da: www.familienland-bgld.at. Das heißt da könnt ihr euch das Webinar auf jeden Fall noch einmal anschauen, da kann man das auch öfter nochmal anschauen, das heißt Dagmar, wenn du da irgendwie das Gefühl hast, du hast nicht alles mitbekommen oder du musst irgendwie früher raus oder so, dann kann man sich das auf jeden Fall auch im Nachhinein dann nochmal anschauen. Es dauert halt immer ein bisschen, bis es hochgeladen ist.

Wenn du schon an einem Webinar von mir teilgenommen hast, dann weißt du schon, dass ich das immer gerne interaktiv mache, das habe ich gerade eben schon gesagt. Das heißt wann immer du magst, schreib mir deine Fragen und schreib mir das, was du denkst, schreib mir irgendwie, wenn irgendwas nicht passt, in den Chat rein. Ich bemühe mich, alles im Rahmen dieser Stunde zu beantworten, bis jetzt ist sich das immer gut ausgegangen. Heute bin ich gespannt, vielleicht wird es eine Herausforderung, aber die nehme ich gerne an. Wer zum ersten Mal dabei ist: Durch deine Fragen, die du halt in den Chat schreibst, oder durch die Beantwortung meiner Fragen hast du einfach die Möglichkeit, dieses Webinar optimal für dich zu nutzen. Das heißt, das meiste für dich rauszuholen, weil ich es einfach immer anpasse an das, was von euch kommt. Das heißt ihr habt kein vorgefertigtes Muster, das ich runterspule. Gleichzeitig kann ich so meiner Mission am besten gerecht werden, weil es mir immer ein totales Anliegen ist, dass du am Ende das Handy aus der Hand legst oder den Laptop zuklappst und dir denkst: „Die Stunde mit der Heike, die hat sich echt für mich jetzt gelohnt. Die Stunde jetzt meinem Mann oder meiner Frau die Kinder zu geben, das hat sich ausgezahlt und das war total nützlich und hilfreich, hier gewesen zu sein.“ Also das ist mir einfach ein Anliegen.

Also von daher schreibt mir gerne in den Chat hinein, warum ihr heute da seid, was euch am Thema interessiert, was euch Sorgen macht, was eure Fragen sind. Ihr könnt das jetzt sofort machen oder ihr macht das einfach zwischendurch, wenn es auftaucht. Das ist alles für mich in Ordnung. Ich scrolle da dann herum und wann immer ich eine gute Pause finde, beantworte ich euch das. Ich hoffe, das ist jetzt alles für euch klar. Dann trinke ich einen Schluck und dann legen wir richtig los, weil das waren ja jetzt so ein bisschen die Rahmenbedingungen immer.

Die Michaela schreibt gerade: „Ich bin hier, weil ich das Gefühl habe, in einer Dauer-Schimpf-Schleife zu sein.“ Ja, ich glaube das haben wirklich viele.

Lisa schreibt auch: „Ich bin da, weil es mich total stört, dass ich ständig schimpfe und das so eigentlich nie wollte.“

Lilly schreibt: „Ich schimpfe ganz viel und es geht oft immer gleich auf Tausend. Mich ist der Titel super angesprungen.“ Ja, einfach das, was ich ganz am Anfang schon gesagt habe: Man fängt irgendwie an und dann meckert man die ganze Zeit und dann schimpft man und dann hat man so das Gefühl, man ist so irgendwie die „Schimpf-Mama“, die man ja eigentlich überhaupt nicht sein will.

„Genau die Sätze von vorhin kenne ich und die verursachen ständig ein schlechtes Gewissen.“ Genau, also super. Perfekt.

Also die erste Frage, die ich mit euch einmal klären möchte, ist: Warum meckern oder schimpfen wir überhaupt? Vordergründig wirst du wahrscheinlich sagen: „Naja, weil mich irgendwie was nervt, weil mein Kind nicht das tut, was es soll, weil mein Kind nicht das tut, was ich sage, weil mein Kind doch schon so groß ist und es müsste das doch schon wissen, dass es nicht mehr so einen Blödsinn machen soll, weil ich keine Lust habe, immer alles alleine zu machen.“ Also da geht's dann viel auch ums Thema Aufräumen, Ordnung und so was alles. Und dahinter stecken immer deine unerfüllten Bedürfnisse und das Schlimme daran ist, dass wir oft gar nicht mehr spüren, was wir eigentlich für Bedürfnisse haben. Gerade als Mama ist es auch irgendwie relativ out noch. Da ist es gescheiter, man opfert sich auf, man tut alles aus Liebe zu den Kindern, man bemüht sich, man will ja auch eine nette, heile Familie, man freut sich, wenn es die Kinder schön haben. Gerade jetzt zur Weihnachtszeit – da macht man den Adventskalender, man versucht alles so schön und weihnachtlich zu machen und die Stimmung zu halten und dann merkt man irgendwie, dass man nur noch genervt ist. Und wenn du das bislang auch so gemacht hast, dann bist du in einem ständigen Mangel. Das heißt, du gehst vermutlich viel öfter oder sehr oft über deine Grenzen und zwar viel öfter, als du es wirklich verträgst. Das heißt, kein Wunder, dass du irgendwann explodierst. Und ab und an, das kennst du vielleicht auch, da spürst du doch noch so etwas wie ein Bedürfnis in dir. Das haben wir alle. Da denkst du so etwas wie „Eigentlich bräuchte ich echt mal wieder Ruhe und ich bräuchte mal wieder Zeit für mich:

eine Massage, ein Buch lesen, in Ruhe einen Kaffee trinken, irgendwie so etwas.“ Und sofort schaltet sich diese Stimme in dir ein, die sagt: „Das geht nicht. Das macht man nicht. Das machen nur Mamas, die egoistisch sind. Ich kann das nicht.“

So, jetzt schaue ich mal eben, da kommen nämlich die ganze Zeit Sätze rein. „Seit der kleine Bruder da ist und wir im erneuten Lockdown sind, ist es zum Ausrasten, so schlimm, dass der Große und ich weinen.“ Ja, der Lockdown ist nochmal eine ganz spezielle Situation, wo das eben auch passiert. Das heißt, da geht man auch permanent darüber.

„Ich will aus dem Meckern und Nörgeln rauskommen.“ Super, da bist du hier richtig.

Silke schreibt: „Mir macht das ewige Erpressen zu schaffen.“ Okay, du meinst dieses „Wenn du nicht..., dann...“, „Ich zähle bis drei, dann...“ Das ist auch eine Strategie, die nicht wirklich gut funktioniert.

„Wie erkenne ich meine Grenzen? Es geht oft von Null auf Hundert.“ Genau dazu sage ich auch auf jeden Fall gleich noch etwas, das ist ganz wichtig, dass man seine Grenzen kennenlernt.

Das heißt das, was passiert ist, das kennst du vielleicht auch. Du fühlst dich überfordert. Du fühlst dich müde. Du willst einfach ein bisschen Ruhe haben. Du weißt ganz genau, dass deine Nerven schon angespannt sind, also du bist schon so auf diesem seidenen Faden oder der Topf ist kurz vorm Überkochen und du merkst irgendwie, du druckst das nicht mehr. Also die ganze Woche schaffst du nicht mehr, weil viel zu oft bist du schon über deine Grenzen gegangen. Und gleichzeitig aber kommen auch deine Ängste. Dann kommt so: Wie soll das mit der Unterstützung gehen? Wenn ich meine Eltern um Unterstützung bitte, dann denken die wieder, ich kriege das nicht hin. Schließlich war meine Mama damals alleine und die hatte drei Kinder und da gab's das noch nicht. Oder wenn du eine Freundin anrufst, was denkt die, wenn du das Kind bei ihr „abgibst“, damit du einmal in Ruhe joggen gehen kannst, Yoga machen kannst, dich einfach aufs Sofa legen und Netflix oder Amazon Prime schauen kannst? Das Kind länger im Kindergarten zu lassen wäre noch eine Variante, aber was denken denn die Pädagogen, wenn du um 17 Uhr reinmarschierst, weil die ja wissen, dass du nur bis 12 Uhr arbeitest. Babysitter ist auch immer so eine Sache, weil da ist natürlich die Frage, gibt es einen? Kann ich mir das leisten? Und so weiter und so weiter. Also, nachdem die ganzen Gründe nicht funktionieren, machst du weiter wie bisher, bist genervt, meckerst und bist froh, wenn der Tag endlich vorbei ist. Und dann kommt, wie einige eben schon gesagt haben, vielleicht noch das schlechte Gewissen dazu.

Petra schreibt: „Ich habe ein Vorschulkind im Lockdown und zwei Kleinkinder noch nebenbei. Ich fühle mich ständig im Turboantrieb.“ Also der Lockdown erschwert es wirklich einfach noch ungemein, vor allem dann, wenn man vielleicht auch noch ein Vorschulkind hat und das Homeschooling noch leisten muss und noch zwei kleine Kinder hat, wenn man vielleicht auch noch Homeoffice machen muss. Also sind wir froh, dass eben die Verordnung

rausgekommen ist, dass am Montag die Schulen wieder öffnen. Insofern ist es zumindest da wieder einfacher. Ich mag da jetzt aber nicht ganz gesondert auf den Lockdown eingehen, weil wir sonst hier echt den Rahmen sprengen. Ich hoffe, dass da Verständnis dafür da ist. Lisa schreibt: „Das Problem ist, ich versuche mir Auszeit zu nehmen, sitze dann alleine vorm Kaffee und schon rattert meine innere To-Do-Liste.“ Ja, genau, sehr gut. Das ist ein häufiges Problem. Super, dass du das schon einmal schaffst, dich alleine vor den Kaffee zu setzen. Das, was du noch brauchst, ist, dass die innere To-Do-Liste nicht abrattert und dass du dir die Zeit auch nehmen kannst. Das heißt, du brauchst noch so die eigene Erlaubnis, dass du es dir erlauben kannst.

Gloria schreibt: „Sorry für die Zwischenfrage: Sind schon hundert Plätze besetzt im Webinar?“ Ja, genau, Gloria, kein Problem, es sind hundert Leute drinnen. Das heißt, es sind jetzt aktuell hunderte Teilnehmer und bei hundert lässt Zoom, glaube ich, keinen mehr rein. Müssen wir schauen, wie wir das lösen, ob die jetzt einfach eine Aufzeichnung schauen müssen. Also da ist echt die absolute Obergrenze leider. Ich hätte nicht gedacht, dass wir das sprengen.

Und ähnliche Gedanken, wie dass das jetzt irgendwie so gar nicht funktioniert und dass du dir so gar keine Auszeit nehmen kannst, machst du dir vielleicht auch, wenn du einmal nicht pünktlich bist, wenn du mittags einmal nicht frisch kochst, wenn du nicht aufräumst zu Hause und so weiter. Und irgendwann reißt halt einfach dein Geduldsfaden oder der Topf kocht über, wenn du Tag für Tag so weitermachst, und dann bist du wieder im Meckern und Schimpfen angekommen. Das schlechte Gewissen kommt und du bist an einem Punkt, wo du eigentlich nur noch verzweifelt bist, weil du dir dein Leben mit Kindern überhaupt nicht so vorgestellt hast. Damals als du dich entschieden hast, Mama oder Papa zu werden, hattest du vermutlich irgendwie so viele Träume und Wünsche. Du wolltest dein Kind aufwachsen sehen, du wolltest es begleiten, du wolltest mit ihm spielen, du hattest vielleicht Bilder von dir und deinen Kindern wie ihr miteinander lacht, wie ihr miteinander Spaß habt, wie ihr etwas baut, wie ihr gemeinsam backt, bastelt, spielt, draußen herumläuft, Rad fährt, vielleicht auch Bücher gemeinsam lest. Und ich mag dir etwas verraten, weil genau das kannst du haben. Und nein, ich sage jetzt nicht, dass das immer so dieses Happy-Peppy-Sonnenschein ist, überhaupt nicht. Ich sage dir auch nicht, dass das ohne Konflikte geht oder dass es geht, ohne dass du jemals genervt bist. Und ich bin auch ehrlich, weil ich auch manchmal meine Kinder anschreie, ich bin auch genervt und ich schimpfe auch. Ich bin eine ganz normale Mama oder ein ganz normaler Mensch halt. Aber ich weiß auch, dass ich mich jeden Tag und jedes Mal neu dazu entscheiden kann, ob ich weiter so machen will oder ob ich es verändern will und ob ich die Mama bin, die ich sein will, oder der Papa in dem Fall. Sorry, wenn ich da mehr von Mamas rede, das ist einfach, wenn ich von mir rede, macht es das

einfacher. Zumindest will ich keine dauernd schimpfende und keifende Mama sein und du vermutlich auch nicht, weil sonst wärst du ja nicht hier.

Es geht darum, dass du einen Umgang mit dir und deinem Kind findest, mit dem du zufrieden bist, nämlich für mehr Harmonie im Familienalltag. Das heißt, es geht nicht darum, irgendwie so eine Teekannen-Werbung zu produzieren, sondern es geht wirklich darum, dass ihr das hinkriegt, dass du zufrieden bist mit dem, wie es ist. Und wenn du sagst „Hey, da bin ich einmal ausgezuckt, da habe ich mein Kind einmal angeschrien und da habe ich einmal gemeckert.“, das ist vollkommen okay, aber ich glaube dieses Dauer-Meckern, das ist was, was irgendwie keiner will. Also das wissen wir ja auch, das ist ja auch für niemanden gut, das bringt auch nichts. Und wie du diesem Schritt näherkommst, das verrate ich dir jetzt. Tipp eins: Verändere die Kommunikation mit deinem Kind.

Klingt ganz groß, mache ich dir jetzt einfach ein bisschen kleiner, denn wir verpacken ganz oft Erwartungen an unsere Kinder in eine Kommunikation, die Kinder überhaupt nicht verstehen. Wir stellen zum Beispiel Fragen, wie „Kannst du jetzt bitte deine Schuhe anziehen?“ und fangen dann an zu schimpfen, wenn das Kind „Nein“ sagt. Ja, also es ist immer ganz lustig, aber es ist tatsächlich so. Oder wir erzählen unseren Kindern permanent, was sie nicht tun sollen, zum Beispiel „Hör auf zu kleckern!“ oder wie ich vorher schon gesagt habe „Nimm die Füße runter!“, „Fall nicht runter!“, „Leer das Wasser nicht aus!“, „Pass auf, dass dir das nicht umkippt!“, anstatt ihnen zu sagen, was sie tun sollen.

Außerdem verwenden wir auch oft so ganz abstrakte Aussagen wie „Räum dein Zimmer auf!“, ohne zu realisieren, dass unsere Kinder eigentlich gar nicht wissen, was genau wir damit jetzt meinen oder was wir möchten. Ich habe mir das Beispiel „Zimmer aufräumen“ deshalb ausgesucht, weil ich einfach weiß, dass das ein ganz heikles Thema in vielen Familien ist oder auch wo es immer wieder ums Thema „Schimpfen“ geht, wo Eltern immer wieder schimpfen. Überlegt euch einmal, wie viele Erwachsene sich beim Thema „Aufräumen“ unterstützen lassen – durch Blogs, durch Tipps, da gibt es Aufräumexperten – ich selber kenne halt die Marie Kondo, das ist eine japanische Aufräumexpertin, die finde ich übrigens sehr toll. Aber wir lassen uns da inspirieren und schauen, wie das geht und wie wir ausmisten und wie wir Ordnung schaffen und wie wir das machen, aber von unseren Kindern erwarten wir, dass sie das einfach so können, indem wir einfach sagen „Na räum einmal auf!“ Ich sage immer, wenn ich die Eltern im Eins-zu-Eins-Coaching habe und es geht um das Thema Aufräumen oder es geht ganz spezifisch dann auch wirklich darum aufzuräumen und wie mache ich das, dass mein Kind aufräumt, und solche Sachen, wo wir uns dann individuelle Strategien überlegen. Aber die erste Frage von mir ist ganz oft immer: „Weiß dein Kind eigentlich, was es tun soll?“ Stellt euch einmal vor, ich würde jetzt hier in meinem Büro fünf Leute von euch reinkommen lassen und würde denen sagen: „Bitte räumt mir mein Büro auf.“ Vermutlich würde dieses Büro fünfmal anders ausschauen. Das heißt, es wäre

fünfmal ein komplett anderes Ergebnis, weil wir unterschiedliche Auffassungen haben oder ein unterschiedliches Konzept haben, wie ein aufgeräumtes Zimmer auszusehen hat. Und Kinder haben das auch, die haben halt ein anderes Konzept als du das hast, und dann kommt das halt nicht zusammen, weil ich sage dann meinem Kind „Räum das Zimmer auf!“ und das Kind macht irgendwas und nachher meckere ich rum und sage „Aufgeräumt hast du hier jetzt nicht“ und das Kind sagt „Doch, ich habe aufgeräumt“ und ich sage „Naja, entschuldige, aber die Sachen liegen noch alle auf dem Fußboden herum.“ Und das ist aber was, was fürs Kind vielleicht aufgeräumt ist. Da geht es also wirklich darum, sehr konkret zu werden. Deshalb verändere deine Kommunikation. Das ist der erste ganz wichtige Schritt, wenn du aufhören willst zu schimpfen, weil es dir einfach viel weniger Gründe liefert zu schimpfen. Wenn du das nämlich tust, dann gibt es weniger Missverständnisse zwischen dir und deinem Kind und auf diese Art und Weise fühlst du dich klarer, bist du mehr bei dir, bist du auch gelassener, weil du einfach weißt „Hey, vielleicht hat es das nicht verstanden und ich muss das einfach nochmal ein bisschen besser anpassen und muss dann nicht schimpfen.“

Christian schreibt dann noch irgendwie, genau, da gibt es noch irgendwie eine andere Möglichkeit. Danke für den Tipp eines anderen Tools, wo mehr Teilnehmer möglich sind. Das werden wir uns überlegen, wenn das wirklich in Zukunft so viele sind, dann muss man sich überlegen, wie man das macht. Es geht hier auf Zoom eh auch, aber dann muss man eben noch eine Erweiterung dazunehmen, aber danke.

Marie schreibt: „Von null bis sechs Jahren sind Kinder der reinste Spaß, richtig schlimm wird es erst mit der Schule. Meine gehen Volksschule, neun Jahre, Unterstufe, zwölf Jahre, HBL, vierzehn Jahre. Wie kann man aus der Spirale entkommen? Es dreht sich alles nur noch darum. Der Leistungsdruck ist sehr groß.“ Ja, Marie, also erstmal mag ich so deine Worte ein bisschen entkräften, insofern dass ich nicht glaube, dass das für alle Eltern gleich gilt. Ich glaube nicht, dass für alle Eltern Kinder von null bis sechs Jahren der reinste Spaß sind und es für alle ab sechs aufwärts dann richtig schlimm ist. Ich glaube, dass das einfach total unterschiedlich ist, und da ist einfach jede Mama anders und jede Familie anders und jeder Mensch auch anders. Also ich kenne irrsinnig viele Familien, die sagen: „Die ersten Jahre waren total anstrengend und ab dem Zeitpunkt, wo die Kinder älter werden, wird es viel leichter.“ Und ich kenne es genauso auch, wie du es sagst. Ich glaube, das kommt halt einfach auf das Kind an und auf das an, wo auch deine Werte liegen, oder was dir auch wichtig ist. Und bei euch ist jetzt gerade offensichtlich das Thema der Leistungsdruck. Das heißt, das sind gar nicht jetzt so sehr die Kinder vom Alter her, sondern das ist der Leistungsdruck, der jetzt gerade von außen kommt, mit dem du zu schaffen hast. Da kannst du dir auch einfach überlegen, wie du diesen Leistungsdruck so niedrig wie möglich halten kannst, weil gerade, wenn deine Kinder älter sind und ab neun, also vor allem die zwölf und

vierzehn Jahre, die können eigentlich die Verantwortung für die Schule schon ganz gut selber übernehmen. Beim Volksschulkind mit neun Jahren, da musst du natürlich noch unterstützen und musst noch mittun, bei den Größeren geht es schon weniger darum. Das heißt, das, was da irgendwie ganz wichtig ist, ist grundsätzlich bei Schulkindern, ich sage immer, die Verantwortung der Eltern ist es, den Rahmen zu schaffen, dass Lernen möglich ist, dass die Hausaufgaben gemacht werden, dass Unterstützung da ist, aber die Verantwortung für die Sachen, das auch zu tun, die liegt nicht bei dir, sondern die liegt hauptsächlich bei den Kindern selber. Das heißt, da kann man ganz gut daran arbeiten, wie man diesem Leistungsdruck von außen, der ja teilweise von den Lehrern oder von der Schule dann auch kommt, wie man dem auch ganz gut ausweichen kann und damit irgendwie einen guten Rahmen findet. Das würde hier jetzt heute das Thema im Großen auch sprengen, aber wenn du dir das einzeln anschauen willst, dann rühr dich bitte gerne bei mir. Das ist überhaupt kein Thema.

Tipp Nummer zwei, da haben wir eben schon ein paar Sachen dazu gehabt: Achte auf deine eigenen Bedürfnisse.

Ich habe es eben schon gesagt, ganz oft vergessen wir im Alltag auf uns selber, das heißt, wir vernachlässigen unsere eigenen Bedürfnisse. Je weniger wir uns aber um uns kümmern, also ich habe das schon einmal gesagt mit den Bedürfnisgläsern, also das heißt, je leerer unsere Bedürfnisgläser sind, umso gereizter und gestresster werden wir und umso höher ist auch die Wahrscheinlichkeit, dass wir schimpfen und dass wir meckern. Das heißt, das, was du dagegen tun kannst, ist, vermehrt darauf zu schauen, dass du dir im Alltag, ich nenne das einmal so Inseln einbaust, um was für dich zu tun. Das kann, wie eben schon geschrieben, ein Kaffee sein, den du in Ruhe trinkst, das kann ein entspannter Spaziergang sein, das kann Yoga sein, das kann irgendeine andere Sportart sein, das kann aber auch ein Treffen mit einer Freundin sein, ein Buch zu lesen, fernzuschauen, zu nähen. Also suche dir irgendetwas aus, was dir wirklich Erholung und Entspannung bringt und mache das nicht nur einmalig, sondern lass das zu einem regelmäßigen Bestandteil deines Alltages werden, das ist ganz wichtig. Was dir an Regelmäßigkeit guttut, das musst du selber herausfinden. Es gibt ganz viele Menschen, die das angenehm finden, wenn sie so jeden Tag, ich sage jetzt einmal zehn Minuten, zwanzig Minuten, eine halbe Stunde haben, also dass das wirklich so eine Regelmäßigkeit von jedem Tag hat, und es gibt welche, die sagen „Für mich ist es viel angenehmer, wenn ich einmal die Woche irgendwie einen ganzen Vormittag habe oder einen Nachmittag habe, also wenn ich so eine größere Menge an Zeit am Stück habe, weil das bringt mir viel mehr Erholung. Da musst du einfach ein bisschen schauen oder einmal ausprobieren, wenn du es nicht weißt, wenn du es weißt, dann ist es klar, und wenn du es nicht weißt, dann probiere es einfach aus, was dir mehr Erholung bringt. Das ist wirklich wichtig und du solltest das auch nicht, also ich kenn dann auch noch viele Eltern, die dann

sagen „Ja, und jetzt mache ich das“ und ich weiß so, ich hängele mich irgendwie so von Urlaub zu Urlaub oder alle drei Monate habe ich oder einmal im Monat mache ich das einmal, aber das ist einfach zu wenig. Gerade im Alltag mit Kindern ist es echt wichtig, sich wöchentlich etwas zu gönnen. Du kannst es ja auch variieren.

Jetzt schreibt nämlich gerade die Lilly: „Mindestens ein Wochenende im Monat die Kinder zur Oma, sonst wäre ich wahrscheinlich schon in der Klappe.“ Genau, schau, das heißt, da hast du ein ganzes Wochenende einmal im Monat und zusätzlich macht es wahrscheinlich auch Sinn, unter der Woche auch noch kleine Sachen zu machen. Das ist wirklich wichtig, bau dir das ein. Es ist ganz wichtig, dass du es dir im Terminkalender, sofern du einen hast, sonst halt im Kopf, notierst. Also entweder in deinem Kopf oder auf deinem schriftlichen Terminkalender. Notier dir das wirklich da als aller erstes für die nächste Woche. Das heißt, es gibt fixe Zeiten wie Arbeitszeiten, Schulzeiten oder was auch immer, also fixe Termine gibt es immer, die haben natürlich Vorrang, aber als nächstes trägst du dir Zeit für dich ein, weil sonst machst du das nicht. Sonst kommen wieder ganz viele Sachen dazwischen und dann ist das irgendwie wieder weggewischt und das ist aber ganz wichtig. Da gibt es auch ganz viele Studien, die wirklich beweisen, nur wenn man sich wirklich diese Inseln schafft, ist man eigentlich viel produktiver, leistungsfähiger und natürlich auch als Mama viel entspannter und gelassener. Das heißt, es gelingt dir, wenn du dir diese Inseln schaffst, viel mehr und auch immer besser, bei dir zu bleiben, dich sicher zu fühlen in der Art und Weise, wie du etwas deinem Kind sagst, wie du in die Kommunikation gehst, deinem Kind zu sagen, was du von ihm möchtest, was dir nicht gefällt, anstatt halt wie bisher irgendwie sofort loszuschimpfen. Und da auch noch ein Tipp, ich habe jetzt den Namen nicht mehr, da müsste ich scrollen, das mache ich jetzt nicht, an die Mama, die eben geschrieben hat, sie trinkt ihren Kaffee und dann geht ihr To-Do-List im Kopf los: Schreib dir das vielleicht auf, weil das, was passiert ist, wenn du dann in die Ruhe kommst, dann rennt diese To-Do-Liste los, und wenn du sie niederschreibst, dann ist das fixiert. Das heißt, dann kannst du das auch nicht vergessen. Und das kannst du dann auch irgendwie einteilen oder wie auch immer und du kannst das auch die ersten Male beim Kaffee machen, auch das ist dann in Ordnung. Dann trinkst du eben deinen Kaffee und alles, was dir in den Sinn kommt, was du noch tun musst, schreibst du auf, weil dann hast du dieses „Okay, ich vergesse das nicht und ich erledige das irgendwann.“ Also wenn du irgendwie Kalender führst, dann kannst du das auch einteilen, da kann man ja ganz tolle Sachen machen und sich überlegen, wie viele Minuten man dafür braucht. Das musst du aber gar nicht machen, wenn du nicht so ein Planungs-Mensch bist. Das ist überhaupt kein Thema, aber notier es dir. Schreib es dir aus dem Kopf raus, weil beim zweiten, dritten, vierten Kaffee kommt dann nicht die ganze To-Do-Liste, weil es gibt ja so Sachen, das sind ja regelmäßige To-Dos, also bei uns zum Beispiel ist die Wäsche so ein Thema, ich könnte glaube ich immer Wäsche machen oder ich glaube,

die meisten könnten immer Wäsche machen, oder putzen, aufräumen kann man auch irgendwie die ganze Zeit. Das ist eben was, da sitze ich dann beim Kaffee und denke mir „Eigentlich müsste ich jetzt noch die Wäsche machen, dann müsste ich noch bügeln und saugen sollte ich auch noch und die Spülmaschine muss auch noch ausgeräumt werden.“ Wenn du das aber auf der Liste hast, dann kannst du dir diese zehn Minuten Kaffee oder diese Viertelstunde, von mir aus auch eine halbe Stunde gönnen. Schreib das auf die To-Do-Liste, dann vergisst du es nicht.

Die Birgit schreibt: „Toller Tipp!“ Dankeschön, Birgit!

Lisa schreibt: „Bin der absolute Planungs-Mensch, danke für den Tipp!“ Also wenn ihr Planungs-Menschen seid oder Lisa, wenn du ein Planungs-Mensch bist, kann man das auch echt gut einteilen und sich einfach überlegen und strukturieren: „Okay, sind das Tätigkeiten, die sehr kurz brauchen, oder sind das Tätigkeiten, die länger brauchen?“ Also ich habe das auch manchmal, wenn ich morgens wirklich zu Hause arbeite und vielleicht eine Lücke von zehn, zwanzig Minuten habe, dann überlege ich mir „Okay, mache ich jetzt eine Tätigkeit, die ich mit den Kindern machen kann?“ – Nein. Das heißt, Wäsche zusammenlegen kann ich auch, wenn die Kinder da sind, aber es gibt andere Sachen, die ich vielleicht nicht kann, wenn die Kinder da sind. Da ist das einfach total sinnvoll. Das heißt, ich plane da auch immer ein bisschen herum und da muss man jetzt auch gar nicht der absolute Planungs-Mensch dafür sein.

Julia schreibt: „Essensplan nimmt bei uns auch etwas den Stress.“ Genau, wenn man irgendwie gerne plant und wenn man das mag und wenn man das kann, ist das super hilfreich zu planen. Also ich kann viele Dinge planen. Das, was ich zum Beispiel einmal ausprobiert habe, um morgens den Stress zu nehmen, weil ich glaube, die Morgensituation ist in allen Familien stressig, das war so der große super Vorschlag meines Mannes: Wir legen das Gewand am Abend vorher raus. Und das habe ich irgendwie ausprobiert und ich habe festgestellt, ich kann es nicht. Ich schaff das noch für die Kinder, aber für mich schaff ich das überhaupt nicht, weil ich da einfach auch ein Gefühlsmensch bin, das heißt, ich mag gerne morgens frisch entscheiden, worauf ich Lust habe und worin ich mich gerade wohlfühle und was ich Lust habe anzuziehen, und wenn da dann was anderes liegt, muss ich das wieder wegräumen und was Neues herholen. Das heißt, das dauert irgendwie noch viel länger. Aber wenn euch das hilft, dann sind solche Planungssachen super. Das heißt, beim Essensplan, da gibt es welche, die sagen, das ist total hilfreich, weil dann brauche ich nicht mehr nachdenken und mach nicht irgendwas und dann kann ich auch schon am Anfang der Woche einkaufen gehen und kann schon alles kaufen, was ich brauche, und wenn das nicht für dich passt, ist das auch okay. Dann plan dir einfach die Zeit ein, die du für diese Spontanität brauchst.

Der Stefan schreibt: „Könnte ich bitte noch Beispiele für geänderte Sätze haben?“ Was meinst du mit „geänderten Sätzen“? Du meinst „Verändere deine Kommunikation“, oder? Also anstatt eine Frage zu stellen, könntest du zum Beispiel Aussagen machen, das heißt anstatt zu sagen „Kannst du dir jetzt bitte die Schuhe anziehen?“ und dein Kind sagt „Nein“, könntest du ganz einfach sagen „Ich will, dass du dir die Schuhe anziehst.“ Oder „Zieh dir bitte deine Schuhe an.“ Das macht einen gewaltigen Unterschied, weil wenn du das Kind fragst, hast du eine fünfzigprozentige Wahrscheinlichkeit, dass dein Kind „Nein“ sagt. Das heißt, es kann natürlich passieren, dass wenn du sagst „Zieh deine Schuhe jetzt bitte an.“, dass dein Kind auch sagt „Ich will aber nicht.“, aber dann habt ihr ein anderes Thema als wenn du vorab schon die Frage stellst. Das heißt, da brauchts einfach Aussagen anstatt Fragen. Und zu dem Aufräumen, hier habe ich das Aufräum-Beispiel gehabt, deshalb musste ich gerade überlegen, anstatt zu sagen „Räum auf!“, kannst du sagen „Pack bitte alle Bausteine in die Kiste.“, „Pack die Bücher in das Regal.“, wenn die Kinder sehr klein sind. Bei meiner großen Tochter, die ist neun, der sage ich halt, wenn sie aufräumen soll, „Ich hätte gerne, dass der Schreibtisch und der Fußboden frei sind.“ Die kennt sich da schon aus, aber angefangen haben wir, dass wir gemeinsam aufgeräumt haben und dass wir die Sachen genommen haben und gesagt haben „Pack das dahin, pack das dahin und pack das dahin.“

Wenn du noch ein Beispiel haben möchtest, Stefan, dann schreib mir einfach den Satz, für den du nun ein Beispiel haben willst, noch konkret rein oder die Situation, dann pass ich das auch nochmal an.

Die Karina schreibt: „Wie kann ich streitende Geschwister aus der Situation nehmen, ohne den Streit beziehungsweise ein Geschwisterteil zu bewerten?“ Dazu gibt es ein Webinar, auf der Familienland-Seite findest du die. Wir haben ein Webinar zum Thema „Geschwisterstreit“ schon gemacht. Hör dir das einfach an, da gibt es eine Strategie zum Geschwisterstreit.

Sabine schreibt: „Was kann ich dann statt Schimpfen machen, wenn ich „Bitte“ sage und mein Kind trotzdem „Nein“ sagt und nicht will, beziehungsweise mich ignoriert?“ Also erster Punkt: Wenn dein Kind dich ignoriert, gibt es immer mehrere Möglichkeiten. Das heißt, manchmal ist es einfach nicht angekommen, was du gesagt hast. Dann geht es darum, erst einmal sicherzustellen, ist das Gesagte auch tatsächlich angekommen? Das, was häufig passiert, ist, dass wir mit unseren Kindern sprechen und die haben das gar nicht gehört. Das heißt, da gilt es das sicherzustellen. Anschließend geht es darum, dass wenn du jetzt sagst „Ich will, dass du dir die Schuhe anziehst.“, kann man es auch auf unterschiedliche Art und Weise klären. Also wenn ich keine Zeit habe, angenommen wir sind jetzt im Stress und haben keine Zeit, also im schlimmsten Fall nehme ich mein Kind und setze es ohne Schuhe ins Auto und wir fahren einmal los. Im besten Fall ist noch Zeit da, die man bestmöglich immer einplanen sollte, dann kannst du in dem Fall mit deinem Kind sprechen. Das heißt,

was ist in dem Moment das Bedürfnis deines Kindes? Warum will das Kind die Schuhe nicht anziehen? Will das Kind vielleicht vorher noch fertigspielen? Komm ins Gespräch, schau nach Bedürfnissen und ich sag dir noch etwas, schau dir das Webinar in zwei Wochen an, weil genau darum geht es nämlich. Da geht es nämlich ums Thema „Konflikte“ und da weite ich das Thema noch sehr aus. Ich habe jetzt nämlich gerade überlegt, wie ich es kurz zusammenfasse und es ist eben nicht ganz einfach. Also am besten entweder das Thema „Nein sagen“ vom letzten Webinar anschauen, wenn du noch nicht dabei warst oder es dir noch nicht angeschaut hast. Das ist schon auf der Seite oder in zwei Wochen dabei sein beim Thema „Konflikte“.

Christian schreibt: „Mein Sohn, elf, zweites Gymnasium, will nicht lernen. Überall muss ich ihn drängen, dass er seine Sachen erledigt. Die Hälfte vergisst er in der Schule. Er will aber am Gymnasium bleiben. Ich versuche, ihm zu helfen, aber wenn ich sage, ich lerne mit ihm, will er nicht. Das macht mich hilflos und zornig und dann gibt es Konflikte.“ Ich sag dir da jetzt was sehr Hartes dazu, Christian, und zwar ist dieser „Wunsch“ deines Sohnes in der Situation der Wunsch eines kleinen Kindes. Also weißt du, ich will mit Sand spielen, aber ich will mich nicht schmutzig machen. Das heißt, ich will am Gymnasium bleiben, aber ich will nichts tun. Und das spielt es nicht. Und das Ding ist aber, je mehr du ihn drängst, je mehr du ihn unterstützt, ich mein mit dem Unterstützen nicht, dass du da bist und Hilfe anbietest, das ist ganz gut und ganz wichtig, aber wenn du ihm seine Sachen abnimmst, keine Ahnung, der vergisst irgendwelche Sachen und du rufst vielleicht Lehrer an, du rufst Freunde an, du kümmerst dich darum, du machst irgendwelche Sachen, dann ist das einfach was, wo er das Gefühl hat „Naja, Papa kümmert sich ja eh darum. Warum soll ich das machen? Nicht mein Job.“ Und da geht es wirklich darum, mit deinem Sohn in ein ganz klares Gespräch zu gehen, und das kann man auch noch gut vorbereiten, aber das ist in dem Alter wirklich wichtig. Das heißt, geh mit deinem Sohn da in einen Dialog und sei sehr klar und sag ihm „Du pass auf, ich bin für dich da, ich unterstütze dich, ich mach das, aber die Schule ist dein Job und da hast du dich darum zu kümmern.“ Bei Schule ist immer ein bisschen so das Ding, wo sich Eltern fragen müssen, wie wichtig es dir ist, dass dein Kind ins Gymnasium geht. Weil wenn es dir wichtiger ist, übernimmst du natürlich viel mehr als er. Je mehr du aber übernimmst und machst, umso weniger ist es sein Job und umso weniger muss er sich kümmern. Da wäre es für mich einfach ganz klar auch zu sagen „Du pass auf, die Schule ist dein Job. Du musst auf irgendeine Schule gehen, ob du aufs Gymnasium gehst oder auf die Mittelschule gehst, ist mir egal. Das ist deine Sache, das musst du machen. Und wenn du deine Sachen vergisst, ich bin gerne da und ich helfe dir und ich unterstütze dich da, wo du nicht weiterweißt, aber dich darum kümmern musst du selber.“ Also wenn du da noch Näheres oder mehr Unterstützung willst, ich habe in dem Bereich früher viel gearbeitet, dann kannst du es mich auch gerne wissen lassen. Aber das Ding ist, weißt du, letztendlich muss

er halt lernen, sich da die Konsequenzen, die da auf ihn zukomme, einfach mit seinem Lehrer auszumachen. Und ja, dann hat er halt einmal eine schlechte Note oder dann kriegt er halt ein Minus von dem Lehrer. Das ist so. Du wirst ihn da nicht ewig retten können. Und du wirst ihn nicht durchtragen können. Ich meine, du hast deine Schule einfach erledigt. Tipp drei zum Thema nicht mehr schimpfen, nicht mehr meckern, weniger meckern, weniger schimpfen: Betreibe Ursachenforschung.

Vielleicht kennst du das auch: Dein Kind trödelt herum in der Früh, das ist so der Klassiker, und für dich ist aber irgendwie so sonnenklar „Der oder die will mich jetzt echt sekkieren.“ Oder deine beiden Kinder streiten irgendwie und du glaubst, das Kind ärgert seinen Bruder oder seine Schwester nur so um des Ärger Willens, also im Grunde mit Absicht. Es macht ihm halt Freude oder es macht ihm Spaß. Und dann sind wir sehr schnell mit unseren Emotionen, also dann kommt dieses Schnelle hoch, und wenn wir mit den Emotionen hoch sind, dann sind wir auch mit der Reaktion sehr schnell. Dann schimpfen wir nämlich. Das heißt, wenn uns was emotional triggert, dann fangen wir gleich an zu schimpfen, und wenn ich natürlich jetzt denke, mein Kind mach das absichtlich, mein Kind versucht, mich zu sekkieren, oder mein Kind ist, ich sage es jetzt in Anführungszeichen, „böse“, dann triggert mich das und meine Emotionen, dann ärgere ich mich und wenn ich mich ärgere, dann kommt das natürlich in Form von schimpfen heraus. Das heißt, dann kommt so etwas wie „Du weißt ganz genau, dass ich es eilig habe.“, „Tu endlich weiter.“, „Musst du ständig deinen Bruder oder deine Schwester ärgern?“, „Wenn dir fad ist, dann such dir was zum Spielen oder dann räum auf.“ Also da kommen wir dann auch gerne wieder in die Klassiker. Versuch stattdessen einmal etwas anderes. Und zwar schlage ich dir vor, fahr dich runter und beobachte ganz genau, was dein Kind gerade tut, und beobachte auch, was in dir dabei vorgeht. Das heißt, wenn du so eine Situation hast wie mit dem Trödeln, dann schau hin und beobachte, was dein Kind tut gerade und was dein Kind nicht tut. Vielleicht spielt es gerade, also vielleicht kannst du beobachten, dein Kind bleibt einfach an seinem Tisch sitzen oder bleibt einfach am Fußboden sitzen und spielt. Und dann kannst du schauen, was spürst du, wenn dein Kind am Boden sitzt und spielt? Oder wenn dein Kind eben nicht weiter tut. Das heißt, was spürst du? Was macht das mit dir? Das Ding ist, dieses Beobachten bringt uns oft raus aus diesem vorschnellen Urteilen. Das heißt, wenn ich das beobachte und sehe, mein Kind spielt, dann denke ich mir vielleicht „Oh okay, scheinbar will das irgendwie noch weiterspielen, es macht ihm gerade Spaß. Es hat jetzt keine Lust, sich die Schuhe anzuziehen. Vielleicht hat es mich auch gar nicht gehört, weil es da gerade spielt.“ Und du kannst dann mit deinem Kind über das, was du reflektiert hast, also was bei dir gerade kommt, ins Gespräch kommen. Du kannst mit deinem Kind dann wirklich darüber sprechen. Du kannst dann sagen: „Du ich sehe gerade, ich habe gerade gesagt, du sollst dir deine Schuhe anziehen, und ich sehe, du spielst hier. Das ärgert mich. Wir müssen los.“ Und

vielleicht gibt es auch so etwas wie einen Glaubenssatz oder irgendeine Einstellung, die so tief in dir drinnen sitzt und die so dieses Schimpfen eigentlich noch begünstigt, die das so noch begünstigt, noch vorantreibt oder noch schlimmer macht. Also zum Beispiel so etwas wie „Das kann ich auf gar keinen Fall jetzt durchgehen lassen, weil dann tanzt er oder sie mir auf der Nase herum.“ Das ist so der Klassiker. Oder zum Thema „Aufräumen“, weil wir das heute schon öfter hatten, das ist so dieser Klassiker: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr.“ Da steckt dann oft so die Panik dahinter, wenn ich jetzt meinem Kind nicht beibringe aufzuräumen, wenn es das jetzt in frühen Jahren quasi nicht lernt und ich als Mama und Papa da jetzt nicht Druck mache und nicht massiv dahinterstehe, dann wird aus dem ein total chaotischer Erwachsener und vorher halt noch die Zwischenstufen – was ist in der Schule? Vergisst der da dann ständig seine Sachen? Kriegt der dann Stress mit seinen Lehrern? Kann ich da dann ständig neue Sachen kaufen? Also was passiert, wenn das ein unordentliche Mensch wird? Um Gottes willen! Und ich glaube aber, dass es oft gilt, diese Überzeugung, diese Glaubenssätze einfach loszulassen, weil die meistens nichts mit dir und nichts mit deinem Kind zu tun haben, sondern die sind vermutlich selbst irgendwie aus deiner eigenen Kindheit, von deinen Eltern, von der Gesellschaft, vom Fernsehen, was auch immer. Von da hast du die irgendwie übernommen. Die hast du mitgenommen in dein Leben, in deine Erfahrung, und die sind aber für dich und dein Kind und eure jetzige Situation eher hinderlich als dass sie euch oder dich unterstützen. Und wenn dir das gelingt, das loszulassen, dann fühlst du dich immer seltener überfordert, dann fühlst du dich seltener genervt und du kannst stattdessen bei dir sein und du kannst eine liebevolle Beziehung oder Bindung zu deinem Kind aufbauen für auch wieder mehr Harmonie im Familienalltag. Das heißt das, was dir irgendwie gelingt, ist dann wirklich auch in den Dialog mit dem Kind zu kommen, das heißt, nicht zu schimpfen, sondern mit deinem Kind zu sprechen und Lösungen zu finden.

Daniel schreibt: „Meine Zweijährige ärgert mich mit Absicht, weil es ihr wirklich Spaß macht. Sie wirft zum Beispiel Sachen runter und fragt mich dann „Darf ich das?“ oder „Schimpfst du jetzt mit mir? Mama schimpf mit mir“, um Aufmerksamkeit zu bekommen, obwohl sie wirklich viel Aufmerksamkeit bekommt, meist, wenn sie müde ist, aber ich finde keine Strategie raus.“ Ich glaube nicht, dass Kinder irgendwas „mit Absicht“ machen, dass ihr das Spaß macht glaube ich schon. Das heißt, offensichtlich ist ein Bedürfnis deiner Tochter, das hast du gerade schon gesagt, das ist Spaß. Ich glaube bei einer Zweijährigen stehen da noch ganz viele andere Sachen mit, das heißt, das eine ist, die will Spaß haben und da kann man einfach überlegen, wie kann man auf andere Art und Weise Spaß machen. Das Zweite, was mir dabei auffällt, also gerade, wenn sie so Sachen runterwirft und dann fragt „Darf ich das?“, „Schimpfst du jetzt mit mir?“, da wird es darum gehen: Mit zwei beginnen die Kinder so mit der Autonomiephase und wenn die Kinder in der Autonomiephase sind, geht es ganz viel

darum zu erforschen, sich selber zu erforschen, das heißt, selber zu tun, selbst wirksam zu werden, und das, was sie wollen, wie gesagt, das fängt ab zwei ungefähr an, sie wollen den anderen erkennen und sie wollen wissen, was ist das für ein Mensch. Und das sind zum Beispiel so Sachen, das kennen alle von Kindern, wenn die noch sehr klein sind, wenn die so im Hochstuhl sitzen, dass die einfach vom Hochstuhl irgendwas die ganze Zeit runterfallen lassen. Immer und immer wieder. Und dann hebt man das auf und dann lassen sie es wieder fallen und dann hebt man es wieder auf und sie lassen es wieder fallen und das, was passiert ist, dass sie halt lernen. Also erster Punkt: Sie lernen irgendwie, und zwar durch die Wiederholung und da brauchts tatsächlich ungefähr 200 Wiederholungen, bis das im Hirn von Kindern ankommt, noch nicht die Gesetzmäßigkeit, aber dass das ankommt braucht es einmal, das zu realisieren, okay, wenn ich hier im Hochstuhl sitze und ich lasse die Kastanie fallen, die fällt immer auf den Boden, immer. Und dann probieren sie das vielleicht auch im Stehen aus oder im Liegen, also was passiert, und sie merken irgendwann „Okay, immer wenn ich irgendetwas fallen lasse, fliegt das auf den Boden.“

Das Zweite, was sie machen, was sie lernen in der Situation, ist, so, jetzt mache ich das bei Mama und Mama hebt das zwanzig Mal auf. Und dann sagt Mama: „Du, weißt du was, jetzt habe ich keine Lust mehr.“ Und dann probieren sie das das nächste Mal bei Papa aus und Papa hebt das vielleicht nur fünfmal auf und sagt: „Ich habe keine Lust mehr.“ Und nimmt das Kind heraus und sagt „Heb es selber auf.“ und das Spiel hört auf. Dann probieren sie das auch nochmal mit der Oma und die Oma hebt es immer auf. Das heißt das, was sie lernen, und das ist ein ganz wichtiger Punkt, ist, dass Menschen unterschiedlich funktionieren und unterschiedliche Grenzen haben. Menschen sind unterschiedlich. Gleiches Spiel mit zum Beispiel Brille oder so: Das heißt, ich habe eine Brille auf, das Kind reißt an der Brille und ich sage als Mama „Hör auf damit, lass das.“ und als Papa auch „Hör auf damit, lass das.“ Und dann kommt das Kind zur Oma hin und geht an die Brille und die Oma nimmt die Brille und setzt sie so runter und macht „Kuckuck, kuckuck.“ und macht letztendlich so ein Spiel daraus. Das heißt, das Kind lernt einfach „Okay, Mamas Grenze und Papas Grenze ist gleich. Also die finden das beide überhaupt nicht lustig und Oma findet das lustig, mit Oma kann ich ein Spiel machen.“ Das heißt das, was passiert, ist, dass du vielleicht bei deiner Zweijährigen schon verschiedene Strategien ausprobiert hast, wo du einfach manchmal geschimpft hast, manchmal hast du es ignoriert, manchmal das und die kennt sich noch nicht aus, was jetzt passiert, und deshalb fragt sie nach. Das heißt, sie schmeißt was runter und sagt: „Schimpfst du jetzt? Darf ich das? Oder darf ich das nicht? Ist es okay? Oder ist es nicht okay?“ Das ist das eine.

Du schreibst gerade: „Ich habe das Gefühl, sie hat Spaß daran, dass ich schimpfe.“ Ich glaube nicht am Schimpfen selber, aber das, woran sie Spaß hat, und das habe ich am Anfang damit gemeint mit Autonomiephase, ist, dass sie gerade bestimmen kann. Weißt du,

das, was sie gerade macht, ist was noch kleinere Kinder auch machen: Selbstwirksamkeit ausprobieren. Die drücken auf den Lichtschalter – Licht an, Licht aus, Licht an, Licht aus, Licht an, Licht aus. Und das, was sie jetzt gerade macht, ist schimpfen an, schimpfen aus, schimpfen an, schimpfen aus, und das ist natürlich mega spannend, weil überleg dir einmal, sie kann machen, dass du schimpfst. Das ist mega. Also das ist für sie so toll, das ist so eine Faszination. Die versucht vermutlich jetzt gerade auch den Grad rauszukriegen – Okay, wenn ich das schmeiße, schimpfst du dann schon oder erst, wenn ich das schmeiße? Das heißt, insofern hast du recht, da hat sie Spaß daran, weil sie einfach gerade total viel lernt, erkundet, neugierig ist, rausfinden will, was für ein Mensch du bist, und sie kann das steuern und bestimmen und das ist mega. Und sie lernt da gerade ganz viel. Aber total schönes Beispiel, also danke für dieses wertvolle Beispiel.

Der Christian schreibt: „Ich war leider nicht von Anfang an dabei, zu viele Teilnehmer. Wo kann ich die Aufnahme sehen?“ Schau, unter den Link www.familienland-bgld.at kannst du in kurzer Zeit die Aufnahme sehen. Das letzte Mal hat es ein bisschen länger gedauert, wir tun, was wir können. Ich schicke die Aufnahme so schnell wie möglich weiter und dann müssen halt noch die zuständigen Menschen vom Familienreferat das auf die Homepage packen, aber es wird auf jeden Fall zu sehen sein.

Daniel schreibt noch: „An ihrer Frage merkt man, dass sie genau weiß, dass sie das nicht sollte.“ Okay, ja, verstehe.

Genau, jetzt kommt gerade noch: „Meine Zweijährige hat gerade gehört „Licht an, Licht aus“, rate einmal, was sie jetzt macht.“ Tschuldigung. Ja schau, die Zweijährigen, die irgendwie nebenbei noch irgendwas machen, müssen auch ein bisschen ihren Spaß haben. Also richte ihr einen lieben Gruß von mir aus.

Gabriele schreibt: „So toll beschrieben, danke.“ Ja, sehr gerne. Also zum Thema „Autonomiephase“ findet ihr ganz viel bei mir auf der Homepage www.beziehungsorientiert.at, weil das einfach auch ein Thema ist, das mir sehr am Herzen liegt, wobei wie gesagt mein Hauptthema „Wut“ ist, aber das ist einfach das zentrale Gefühl natürlich auch und da gehört diese Selbstbestimmung natürlich auch dazu. Das heißt, da einfach einmal auf der Homepage oder auch im Podcast schauen, da gibt es ganz viele Lösungsansätze dazu, die würden einfach heute echt auch leider absolut den Rahmen sprengen.

Ja, wir haben noch ein paar Minuten. Hast du noch eine dringende Frage, dann kann ich dir die jetzt auf jeden Fall noch beantworten, wenn du das möchtest.

Wir sind immer noch hundert Teilnehmer, ich bin echt begeistert und paff. Ich bin echt begeistert und paff und ich freue mich voll.

Also wenn keine sind, ich warte noch einen Moment, aber ich rede schon einmal runter.

Genau, wenn du keine Fragen mehr hast, ah da kommt doch noch eine: „Kann man

schimpfen wieder gut machen?“ Karina, ich glaube, du brauchst das nicht wieder gut zu machen. Also weißt du, letztendlich ist das so, ich schimpfe dann und dann habe ich mich geärgert und ich glaube das kann man dem Kind einfach nachher erklären. Das heißt, wenn mir das passiert, dass ich schimpfe und ich glaube ganz tief, dass mein Schimpfen immer mehr mit mir zu tun hat, weil ich nicht in meiner Mitte bin, weil meine Bedürfnisse irgendwie nicht gut erfüllt sind, weil ich nicht gut auf mich schaue, weil ich irgendwie gestresst und genervt bin, das heißt, in der Regel können da die Kinder gar nichts dafür, und ich sage das dann auch einfach so. Natürlich schimpfe ich auch mit den Kindern und dann sage ich ihnen nachher: „Wisst ihr was, ich war einfach total genervt, oder ich habe heute einfach einen anstrengenden Tag gehabt und das hat mir jetzt noch den Rest gegeben und deshalb habe ich mit euch geschimpft.“ Und wenn es mir leidtut, dann sage ich „Sorry, tut mir leid.“ Ich sage selten „Entschuldigung“, weil in „Entschuldigung“ steckt immer das Wort „Schuld“ drinnen, das mag ich nicht so gerne, aber ich sage einfach: „Hey, es tut mir leid.“ Und wenn die Kinder wirklich, also die Große hat dann eine Zeit lang einmal sehr diskutiert, der sage ich dann „Weißt du, du machst das auch, du sagst auch manchmal „Blöde Mama“ oder du schimpfst auch mit mir oder du meckerst über mich und genauso geht es mir manchmal auch.“ Also ich denke mir, das musst du nicht gut machen, das ist einfach vollkommen okay. Petra schreibt: „Wie kann ich sicherstellen, dass ein Streit zwischen mir und den Kindern nicht zum Streit mit meinem Mann wird?“ Da weiß ich jetzt nicht ganz, du meinst jetzt, weil einer irgendwie auf die Seite schlägt oder sich einmischt oder irgendwas? Also da weiß ich jetzt nicht ganz genau, wie du das genau meinst. Also schreib mir noch einmal, wie du das genau meinst. Dann gehe ich grad noch weiter.

Barbara schreibt: „Gibt es zum Thema „Beziehung zum Kind“ eine Seite, Podcast oder so?“ Ja, meine Seite findest du unter www.beziehungsorientiert.at, ich schreib dir das unten rein... Und auf dieser Seite findest du meinen Blog, meinen Podcast, also ja, da findest du alles, was ich mache.

Die Petra schreibt noch: „Also er kritisiert mich dafür, dass ich nicht streng genug bin. Ich kritisiere ihn, wenn er zu streng mit den Kindern ist, beziehungsweise zu viel mit ihnen schimpft.“ Okay, jetzt kenne ich mich aus. Ich würde das nicht vor den Kindern machen, wenn es möglich ist. Also wenn es jetzt ganz arg ist, wenn du jetzt wirklich das Gefühl hast, irgendwie ist das gerade echt heftig, also er ist gerade so streng mit denen oder er schreit die jetzt so an, dass es echt schon so an seelische Gewalt grenzt oder dir ist das zu heftig, dann sag „Hör auf und geh runter, ich kümmere mich darum.“ oder so und nachher kannst du das mit ihm klären. Und ich glaube, das ist einfach gerade eine Uneinigkeit, die ihr habt, und die gilt es aber, auf Elternebene zu klären. Und bei vielen Sachen, also es gibt so Kleinigkeiten, wo es, glaube ich, vollkommen okay ist, wenn Eltern unterschiedlich sind, und wo auch Eltern unterschiedlich streng sind, also das haben wir auch, das heißt, meine Kinder

wissen ganz genau, in welchem Bereich ich strenger bin, in welchem Bereich mein Mann strenger ist, tendenziell bin ich die Strengere bei uns zu Hause, aber ich glaube, ihr solltet euch das miteinander ausmachen. Und ihr solltet für euch auch eine Strategie überlegen, was passiert, wenn ihr jetzt quasi mit den Kindern streitet und dem einen das nicht passt, also so einfach, dass ihr das nachher klärt, nach Möglichkeit halt nicht vor den Kindern. Wenn die Kinder das mitkriegen, wenn das passiert, ist es auch kein Problem, es ist immer nur wichtig, dass sie nachher auch die Versöhnung oder die Lösung mitkriegen, also dass sie mitkriegen „Hey, Mama und Papa streiten auch, sind sich auch uneinig, und nachher finden die aber auch wieder eine Lösung.“

Astrid schreibt: „Wenn das Kind her haut, wie soll man am besten reagieren? Er ist drei. Danke.“ Schau dir dazu am besten das Webinar zum Thema „Wut, Aggressionen, Autonomiephase“ an. Warte, ich schau dir kurz nach, wie es genau heißt, wenn ich das jetzt finde. Also es gibt auf jeden Fall eines, da habe ich das gemacht, und da ist auch was dazu drinnen: „Trotzphase – Wie gehe ich bloß mit Wut und Aggressionen um?“ Das ist auch auf der Familienland-Seite, da findest du auch etwas dazu, oder du hörst dir auch meinen Podcast an oder schaust in meinen Blog, also da gibt es ganz viel zu dem Thema.

Juska schreibt: „Ein Tipp, wie ich die Wut eines Sechsjährigen auffange, der auch haut...“ Genau das gleich würde ich, das heißt, hör dir meinen Podcast an, schau auf meine Seite, also Thema „Wut“ ist da wirklich super gut abgedeckt.

„Was mache ich statt „Wenn du nicht ... machst, dann...?““ Also ich erziehe meine Kinder ohne Strafen und ohne Konsequenzen, das heißt, folglich gibt es auch keine Drohungen, das heißt, es gibt kein „Wenn du nicht ... machst, dann...“. Das kennen die bei uns zu Hause überhaupt nicht. Sie kennen das grundsätzlich, sie kenne das halt aus Kindergarten und Schule, dass es Konsequenzen gibt, aber bei uns zu Hause gibt es das nicht. Das funktioniert ganz wunderbar. Ich überlege gerade, ob das Sinn macht, das irgendwie beim Thema „Konflikte“ mit dazu zu packen und dich darauf zu verträsten, weil das jetzt einfach den Rahmen sprengen würde, weil da kann ich dir ganz viel dazu erzählen. Schau auch auf meine Homepage und schau dir das Thema „Konflikte“ in zwei Wochen an, ich denke, dass ich das da gut reinpacken kann und dass es da auch gut dazu passt, weil das jetzt einfach auch hier so zum Thema „Schimpfen“ gerade an der Grenze ist. Also ich gebe dir jetzt trotzdem hier einen Tipp: Lass das „Wenn du nicht..., dann ...“ weg und du wirst feststellen, es passiert nicht viel. Ich mach das so, also bei uns gibt es das halt überhaupt nicht, wenn man das schon gemacht hat, braucht es eine Phase der Umstellung, weil die Kinder sich irgendwie erwarten „Was passiert da jetzt?“ Das heißt, es ist nicht damit getan „Oh, ich lass das jetzt weg und dann funktioniert alles“, sondern die Kinder werden ausprobieren und werden denken „Ist das jetzt wirklich so? Stimmt das jetzt? Passiert da jetzt wirklich nichts mehr?“ Das, was du dir überlegen kannst: Was sind deine Konsequenzen? Was passiert

wirklich, wenn du nicht machst? Also Fakt ist, wenn du deinem Kind sagst „Wenn du jetzt nicht aufräumst, dann...“, ja was passiert, wenn er nicht aufräumt? Es ist unordentlich, und weiter? Das heißt, es passiert nichts Schlimmes und wenn nichts Schlimmes passiert, muss ich auch nicht so einen Druck machen. Also überleg dir einmal, und dazu findest du auf jeden Fall was in meinem Blog und auch in meinem Podcast. Überleg dir einmal, wie würdest du das mit deinem Mann, deinem Partner oder deiner Partnerin machen, wenn die nicht das macht, was du sagst? Bei uns ist das immer wieder so, dass mein Mann nicht das macht, was ich sage, auch ich mach nicht immer, was er sagt, und trotzdem sag ich dann nicht zu ihm „Wenn du das nicht machst, dann bleibt heute Abend der Fernseher aus, oder dann gehst du aber nicht zur Feuerwehr.“, sondern da löst man es einfach anders, man löst es, indem man darüber spricht, indem man Bedürfnisse anspricht, indem man in den Dialog geht und indem man seine Kommunikationsstrategie findet, wie die bei euch ganz speziell aussieht, das müsst ich mir halt eins zu eins anschauen. Letztendlich geht es darum das wegzulassen, in den Dialog zu kommen und eine neue Strategie zu erarbeiten, wie ihr mit solchen Konflikten umgeht.

Daniel schreibt: „Wie schlimm ist erpressen? Bei uns funktioniert es zwar recht gut – Iss noch ein bisschen Brot, dann bekommst du auch noch Salami – aber ich finde immer bei uns Überhand. Was wäre eine gute Alternative?“ Genau, das habe ich gerade schon gesagt, also ich finde erpressen furchtbar, ich finde es einfach total unangemessen, weil ich einfach denke, es gibt keinen Grund dazu. Das Einzige, was es macht, ich als Erwachsener setze meine Macht ein und mache meinem Kind letztendlich damit Angst. Das heißt, ich zeige, ich bin irgendwie die Mächtige und ich habe hier alles in der Hand und je nachdem, wie ich will, dass es funktioniert, rennt das halt. Gerade bei dem Beispiel, das du jetzt beschreibst – „Iss noch ein bisschen Brot, dann bekommst du noch Salami“ – ich kann das gut nachvollziehen, also unsere Kleine ist auch eine klassische Brotverweigerin und ich hab am Anfang auch ein bisschen damit herumgeknipst und habe immer gedacht „Die isst kein Brot und die isst eigentlich nur die Auflage, also Käse oder Salami oder Schinken oder was auch immer, und Brot isst sie wirklich nur ganz selten. Und ich habe geschaut, okay, was stört mich eigentlich daran? Was macht das mit mir? Und seitdem ich meinen Frieden damit habe und ich für mich meine Sachen geklärt habe, meine Glaubenssätze – „Na das geht doch nicht, man muss doch Brot essen! Und man kann doch nicht nur den Aufschnitt essen! Also das geht doch nicht, man muss doch Brot essen!“ – und dann habe ich mich gefragt: „Warum eigentlich?“ Und seit ich diese Glaubenssätze und diese Einstellung dahinter losgelassen habe, ist das total entspannt geworden und sie isst Brot. Also ganz normal. Also ich glaube, es hängt viel an dem, wie es uns geht und was mit uns da los ist.

Die Melanie schreibt: „Welche Möglichkeiten gibt es, die Kinder weniger zu ermahnen, beziehungsweise ihnen zu drohen?“ Ja, hör auf damit und sprich mit deinen Kindern, das

heißt, sprich von deinen Bedürfnissen, finde eine gute und klare Kommunikation, sprich von dir, sprich mit den Kindern, setzt euch damit auseinander, genauso wie du es auch mit deinem Partner oder mit deinem Mann machst, weil dem drohst du vermutlich auch nicht und den ermahnst du jetzt, also im Sinne wie wir Kinder ermahnen, ermahnst du ihn auch nicht. Und ich glaube, es geht genauso bei Kindern auch, oder ich weiß das. Also ich arbeite jetzt seit zehn Jahren im Coaching, also ich unterstütze Familien dabei, da wegzukommen, und ich weiß einfach, dass das funktioniert. Das ist der eine Punkt und der zweite ist, wie gesagt, ich bin Mama von zwei Kindern und bei unseren Kindern geht das ohne ermahnen und ohne, dass ich schimpfe manchmal, und ich meckere manchmal einfach, weil ich genervt bin, weil ich nicht rund bin, aber nicht, weil ich glaube, dass die Kinder das brauchen, weil sie sonst nicht funktionieren. Also das geht wunderbar.

Veronika schreibt: „Habe das gleiche Thema auch.“

Janina schreibt: „Super, das mach ich.“ Super, fein.

Ich habe schon ein bisschen überzogen, das heißt, wir müssen zum Ende kommen. Eine Frage habe ich noch und die beantworte ich jetzt noch. Also letzte Frage, die ich jetzt beantworte. Die Lisa schreibt: „Was ist mit den Themen, die mir wirklich Angst machen, wie Zuckerkonsum? Meine Tochter, dreieinhalb, würde am liebsten nur Süßes essen.“ Genau, schau, das ist was, was dir wirklich Angst macht, das heißt, vermutlich steckt irgendein Bedürfnis von dir dahinter und das heißt, also ich interpretiere jetzt ein bisschen, ich hoffe, das passt für dich. Dein Bedürfnis dahinter ist wahrscheinlich, dass deine Tochter gesund bleibt, und zu viel Zucker, das, da gehst du davon aus, macht deine Tochter krank. Das kann ich nachvollziehen, das sehe ich ganz genauso. Und es ist deine Verantwortung als Mama, deine Tochter davor zu schützen, dass sie krank wird, so gut es in deiner Macht steht. Und beim Zuckerkonsum ist das möglich. Deshalb triffst du da einfach ganz klare Entscheidungen. Das kann so etwas sein wie „Ich will gar nicht, dass du Zucker isst.“, „Ich will, dass du einmal die Woche Zucker isst.“, „Du kannst jeden Tag eine Sache naschen.“ Das musst du für dich überlegen, was für dich passt, und das ist dann deine Grenze. Und das ist einfach deine Sache und da bist du verantwortlich für deine Tochter. Und das ist vollkommen okay das zu sagen. Wenn sie dann darauf reagiert mit Wut, mit Frust, ist das auch vollkommen okay, weil die will was zu naschen haben und du kannst sie einfach dann in ihrem Frust und in ihrer Wut vielleicht oder in ihren Wutanfällen begleiten. Das heißt eigentlich auch, ganz einfache Sache, ist glaube ich auch eben beim Thema „Autonomiephase“ oder „Trotzphase“ mit dabei nochmal, nochmal gesondert. Gut, ja, jetzt ist ganz oft das Thema gekommen, wie kriege ich da noch mehr Informationen und wo gibt's die noch und wie kann ich da noch was haben und ich habe noch so viele Fragen. Ich freue mich total, dass so viele Fragen kommen. Wenn du noch mehr von mir speziell haben willst, also wie gesagt, in vierzehn Tagen ist das nächste Webinar am 16.12.

und zwar zum Thema „Konflikte lösen“, das wird auch sicher wieder sehr spannend. Außerdem komm gerne in meine Facebook-Gruppe: Die Gruppe heißt „Beziehungsorientiert Eltern sein“. Du kannst dich nicht nur mit anderen Eltern austauschen, das heißt, das ist nicht nur eine Gruppe, wo du irgendwie reinschreibst und dann kriegst du da reihenweise von anderen Eltern was zu, sondern du bekommst von mir wirklich Wissen, du bekommst Tipps, du bekommst Inspiration zu allen schwierigen Fragen im Familienalltag und ich beantworte dir das da auch teilweise. Das heißt, wenn du Lust hast, würde ich mich freuen, wenn du in die Gruppe kommst und ein Teil davon wirst.

Ansonsten wünsche ich dir noch einen wunderschönen Abend. Ich würde mich freuen, wenn du in zwei Wochen wieder dabei bist und macht es euch schön.

Vielen lieben Dank für das Dabeisein, für das Mitwirken und für euer liebes Feedback und alles Liebe noch und einen wunderschönen Abend.

Jetzt kommt noch: „Vielen Dank für das tolle Webinar. Schönen Abend. Bis in zwei Wochen.“

Na ich freu mich, alles klar. Tschüss!