



13 TIPPS FÜR MEHR
LEICHTIGKEIT, LEBENDIGKEIT
UND FREUDE IM LEBEN MIT
KINDERN

Dagmar Gericke

13 Tipps für mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude im Leben mit Kindern

Dagmar Gericke



Inhaltsangabe

Einleitung	Seite 4
1. Bindung stärken	Seite 5
2. Jeder Mensch in seinem Tempo.....	Seite 6
3. Vertrauen	Seite 7
4. Alle Gefühle sind okay	Seite 9
5. Zuhören können	Seite 10
6. Gemeinsam Lösungen suchen.....	Seite 12
7. Zusammen Spaß haben	Seite 13
8. Selbstverantwortung.....	Seite 14
9. Klarheit	Seite 15
10. Leben im Hier und Jetzt.....	Seite 17
11. Krisen als Entwicklungschance	Seite 18
12. Stärke die Basis	Seite 19
13. Gemeinsam geht's besser	Seite 121

**„Ihr seid eine interessante Familie.“
„Wie meinst du das?“
„Irgendwie anders, spannend.“**

Vor der Geburt unseres ersten Kindes haben mein Partner und ich viel darüber nachgedacht, wie wir mit unserem Kind leben wollen.

So wie wir aufgewachsen sind, sollte es nicht sein. In unserer Umgebung sahen wir kaum Beispiele eines zufriedenstellenden Zusammenlebens von Eltern mit ihren Kindern. Anders als der übliche Weg der Kindererziehung sollte das Leben mit unserem Kind sein, das jedenfalls wussten wir.

Freier, glücklicher, liebevoller.

Das ist jetzt 30 Jahre her, wir haben seitdem noch drei weitere Kinder bekommen. Unsere jüngste Tochter ist jetzt neun Jahre alt und somit zwanzig Jahre jünger als unser ältester Sohn.

In der Zeit haben wir bisher viel über uns, das Leben und unsere Kinder gelernt. Die besten Lehrmeister waren und sind unsere Kinder. Sie haben uns gelehrt, genau hinzuschauen, zu spüren und unserem Herz zu folgen.

Und es geht, dieses andere Leben mit Kindern. **Freier, glücklicher, liebevoller ist keine Utopie, sondern machbar.**

Aber es bedeutet für mich auch Arbeit an mir selbst, um meine Konditionierung und meine Erziehung zu reflektieren, mich sozusagen zu „ent-ziehen“.

Denn die größten Widerstände liegen nicht im Außen, sie liegen in uns. Doch darin liegt auch eine große Chance. Begebe ich mich auf den Weg in ein gleichwürdiges Leben mit meinen Kindern, so berührt und bewegt es so viel in mir, dass auch ich freier, glücklicher und liebevoller mit mir selbst werde.

Ich habe für dich die wichtigsten Werte aufgeschrieben, die unser Familienleben prägen und wünsche dir viel Freude beim Lesen.

Dagmar Gericke

von der Feeling Family®



1. Bindung stärken - von Geburt an, doch nicht nur dann!

Ein Menschenbaby kommt als Tragling auf die Welt. Viel Körperkontakt und Nähe, auch nachts, ist das, was es genauso zum Wachsen braucht wie Nahrung.

Indem ich mein Baby an mich binde, wortwörtlich z. B. durch ein Tuch und auch nachts durch ein Familienbett seinem Kontaktbedürfnis entspreche, entbinde ich mich von der permanenten Sorge um sein Wohlergehen. Es ist bei mir und ich spüre, wie es ihm geht, kann unmittelbar reagieren.



Tragen, Familienbett, Stillen und Windelfrei, all das sind wunderbare Mittel, um feinfühlig und rechtzeitig auf die Bedürfnisse deines Kindes reagieren zu können. **Wenn dein Baby nicht erst schreien muss, um gehört zu werden, baut es weniger Spannungen auf.**

Das kommt auch dir zugute.

Noch immer spukt in vielen Köpfen, besonders bei älteren Generationen, die Angst vor dem Verwöhnen herum. Das ist ein Erbe der schwarzen, harten Pädagogik, die im Nazireich auf die Spitze getrieben wurde.

Man wollte dort keine weichen, empfindsamen Menschen - „eine Jugend, hart wie Kruppstahl“ war das Ziel. Erziehung sollte vom ersten Tag an beginnen.

Vertraue deinem Herzen, wenn dir solche alten Glaubenssätze begegnen. Ein Baby braucht Liebe, Wärme und Nähe, keine Härte. Verwöhne es nach Herzenslust.

Und lass dich verwöhnen, von deinem Mann, deinen Eltern, deinen Freunden. Sage ihnen, was du brauchst. Wir können nicht gut die Bedürfnisse unserer Kinder erfüllen, wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht spüren. Wenn es dir gut geht, kannst du viel besser für deine Kinder sorgen. Stärke die Bindung zu deinem Kind, indem du die Bindung zu dir selbst stärkst.

Manchmal sind die Bedingungen für eure Bindung in den Wochen, Monaten oder auch Jahren um die Geburt herum nicht optimal. Sei es, weil dein Baby zu früh geboren wurde oder es andere nachgeburtliche Belastungen gab. Oder auch, weil es dir selbst psychisch nicht gut ging. Vielleicht steckte eure Partnerschaft in einer Krise.

Mache dir bewusst, dass es jeden Tag eine neue Chance gibt.

Du kannst jederzeit euer Leben durch Aktionen bereichern, die eure Bindung stärken. Das gilt auch für ältere Kinder und sogar bereits erwachsene Kinder. Alles, was eure Beziehung bereichert, wie z. B. Spiele, Zuhören und gemeinsame Aktionen, stärkt auch eure Bindung. Denn eine stabile Bindung zu den Eltern bietet Kindern in jedem Alter eine gute Basis, um ihr eigenes Leben zu leben.

Mehr dazu: <http://kindheitinbewegung.net/bonding/>

„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.“

Erich Kästner

Buchtipp:

Bindung stärkt

Dr. Evelin Kirkilionis

Kösel Verlag

2. Jeder Mensch in seinem Tempo

Alle Eltern, die mehr als ein Kind haben, wissen, wie unterschiedlich sich Geschwister entwickeln. Das eine Kind beginnt mit 15 Monaten selbstständig zu laufen, das andere mit 10 Monaten. Doch früher ist nicht besser. Es sagt nichts über die zukünftige Entwicklung deines Kindes aus, wann es zu krabbeln, zu laufen oder zu sprechen begonnen hat. Jedes Kind, jeder Mensch ist einzigartig und geht durchs Leben in seinem eigenen Tempo.

„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“
schreibt der Philosoph Soren Kierkegaard.



Versuche, deine Kinder nicht zu vergleichen, nicht mit ihren Geschwistern und auch nicht mit anderen Kindern. Das ist nicht so leicht, weil wir in einer Welt des ständigen Vergleichens leben. Doch Vergleichen macht dich und dein Kind unglücklich.

Eine vertrauensvolle Kindesbegleitung bedeutet für mich, dass ich mein Kind so annehme, wie ich auch andere Menschen annehme. Mein Kind entwickelt sich in seinem ganz eigenen Tempo.

Es lernt alle wichtigen Dinge in seinem Leben selbstständig. Krabbeln, Laufen, Sprechen - das muss ich meinem Kind nicht beibringen. Es sieht und imitiert uns - ständig.

Wir sind in erster Linie Vorbild, aber keine Lehrer für unser Kind.

Wenn es etwas wissen will oder Unterstützung braucht, dann fragt es danach und bekommt sie auch. Aber so lange kann ich warten.

Selbst Schwimmen kann ein Kind von alleine lernen, wenn es genügend Gelegenheit zum freien Spiel im Wasser hat.

Ich hatte das Vergnügen, bei meiner damals Vierjährigen dabei zu beobachten, wie sie sich selbst das Schwimmen beibrachte. Dabei kommt es nicht auf die richtige Technik an, sondern darauf, dass sie sich mit Freude und ohne unterzugehen im Wasser bewegt und die Richtung bestimmen kann, in die sie schwimmt.

3. Vertrauen in die Fähigkeiten meines Kindes

Mein Kind kann in vielem bereits für sich selbst Verantwortung übernehmen. Dazu gehört auch, es vor vermeintlich gefährlichen Dingen nicht zu bewahren, wie Messer oder Stürze. Ich vertraue darauf, dass mein Kind auf sich selbst aufpassen kann. Dadurch vertraut es seinen eigenen Fähigkeiten.

Es ist die Aufgabe als Mutter oder Vater, die Umgebung so zu gestalten, dass die Gefahrenstellen, die das Kind nicht überblicken kann, entschärft worden sind.

Würde bei dem Kind ein schwerer oder unwiederbringlicher Schaden entstehen, greife ich ein, wie z. B. beim Autoverkehr oder bei Elektrizität.

Zu erkennen, wann solch ein Schaden entstehen kann, ist unsere Verantwortung als Erwachsene.



Doch Vorsicht.

Manches, bei dem wir einen unwiederbringlichen Schaden befürchten, ist eher in unserer eigenen Angst als einer realen Gefahr begründet. Unsere eigenen Erfahrungen aus unserer Kindheit sind in uns abgespeichert und werden vom Unterbewusstsein in solchen Momenten abgerufen.

Bist du als Kind zum Beispiel mal von einem Hund gebissen worden, kann es sein, dass du panisch reagierst, sobald ein Hund sich deinem Kind nähert.

Deine Angst hat nichts mehr mit der Gegenwart zu tun, sondern kommt aus der Vergangenheit. Wenn du solche Panikmomente in dir spürst, dann nimm dir einmal Zeit, um sie in Ruhe anzuschauen und ihnen nachzuspüren.

Mein ältester Sohn war ein vorsichtiges Kind. Er machte in der Regel nur das, was er sich auch zutraute und schaffte. Meine Mädels dagegen gehören zu den risikofreudigen Kindern, die gerne hoch klettern und sich das auch zutrauen.

In unserem Garten haben wir ein Kinderhaus, was ungefähr 2 ½ m hoch ist. Es ist nicht leicht zu erklettern und oben ist es recht steil.

Meine Kinder können da hochklettern, wenn sie wollen. Allerdings helfe ich ihnen dabei nicht. Würde ich ihnen helfen, hätten sie wahrscheinlich noch nicht die Fähigkeit, sich dort oben sicher zu halten und ich müsste unten Wache halten, falls einer abstürzt. Schafft das Kind es aber, alleine dort hochzukommen, dann besitzt es dafür auch die Fähigkeiten.

Einmal schaute ich aus meinem Fenster in den Garten, in dem gerade meine Kinder spielten. Da sah ich, wie meine Jüngste, damals vier., sich gerade auf das Dach hochangelte. Sie strahlte, als sie es geschafft hatte und ich freute mich mit ihr.

4. Alle Gefühle sind okay

Ich respektiere die Gefühle und Empfindungen meines Kindes. Sie gehören zu ihm und es hat ein Recht auf alle seine Gefühle, ob es traurig ist oder sich freut, ob es wütend, enttäuscht oder zufrieden ist, all das hat seinen Platz in unserem Menschsein.

Freude und Zufriedenheit sind für die meisten von uns leicht anzunehmen, aber Wut, Schmerz und Traurigkeit des Kindes machen vielen Eltern zu schaffen.

Weint ein Baby, sagen die Eltern: „Alles gut, alles gut.“ Aber es ist ja nicht gut, sonst würde es ja nicht weinen. Fällt ein Kind hin und tut sich weh, hört es oft: „Ist nicht schlimm.“ Dabei hat es gerade Schmerzen.

Schreit es vor Wut, hört es: „Stell dich nicht so an.“

So lernen sie, ihren eigenen Empfindungen nicht zu trauen. Gefühle auszudrücken ist nicht erwünscht, das kommt beim Kind an.

Weil wir selbst so erzogen wurden, rufen die Gefühlsausbrüche von Kindern in uns heftige Reaktionen hervor. Um diese Reaktionen zu verhindern, kommt es zu den Beschwichtigungsversuchen. Das dient uns, aber nicht dem Kind.

Es hilft, innezuhalten, wenn du merkst, dass dir die heftigen Gefühle deines Kindes zu schaffen machen:

- um zu spüren, was das Weinen deines Kindes in dir auslöst
- um dir klarzumachen, dass du nicht verantwortlich für die Gefühle deines Kindes bist
- Es sind sein Weinen, seine Wut, seine Freude. Aber du kannst es dabei begleiten und es auffangen, so dass es sich angenommen fühlt.

Und auch alle deine Gefühle sind okay. Manchmal bist du traurig, mutlos oder wütend. Verstecke deine Gefühle nicht vor deinem Kind, weil du ein Bild einer Mutter im Kopf hast, die immer lieb und geduldig ist. Das ist kein Mensch. Dein Kind spürt den Widerspruch. Wenn du deinen Gefühlen Raum gibst, dann erfährt dein Kind durch dich, dass Gefühle auszudrücken okay ist.

Mehr dazu: <https://kindheitinbewegung.net/kinder-sind-gefuehlsseismographen/>



5. Zuhören können

„Zuhören, das ist doch einfach“, denken viele Eltern. „Klar höre ich meinem Kind zu.“ Dabei ist Zuhören eine Tätigkeit, die die wenigsten in unserer Gesellschaft wirklich können. Nämlich zugewandtes Zuhören, ein Zuhören mit dem Herzen. Das ist etwas ganz anderes, als abzuwarten, bis man wieder zu Wort kommt.

Zuhören mit dem Herzen bedeutet nicht, zu verurteilen oder zu bewerten.

Hörst Du mit dem Herzen zu, entsteht eine empathische Verbindung zu deinem Kind. Es öffnet sich dir und du erfährst, was in ihm vorgeht. Das ist ein Geschenk.

Ein paar Tipps, wie du es schaffst, deinen Kindern empathisch zuzuhören, wenn dein Kind dir von einem Problem erzählt:

- **Bleib bei deinem Kind.**

Häufig schweifen die Gedanken von Zuhörern ab. Sie sagen: „Ach, das kenne ich auch.“ Oder: „Sowas habe ich auch schon erlebt. Da machst du am besten...“ Und schon geht es nicht mehr um das Problem deines Kindes, sondern um deine Geschichte. Wenn du deinem Kind wirklich zuhörst, findet es die Lösung oft selber. Es brauchte dafür nur ein offenes Ohr.

- **Bewerte nicht, weder positiv noch negativ.** Ist dein Kind zum Beispiel traurig, weil es wegen seinen roten Haaren geärgert wurde, hilft es ihm nicht, wenn du ihm sagst: „Ich finde deine Haare wunderschön. Die anderen wissen nicht, was schön ist.“ Es möchte einfach nur seinen Schmerz ausdrücken können.
- **Interpretiere nichts, was dein Kind dir sagt.** Sagst du: „Du bist nur eifersüchtig und deswegen hast du ihm das abgenommen“, fühlt sich dein Kind nicht angenommen.
- **Frage nach, wenn dir etwas noch nicht klar ist** oder du wissen möchtest, wie es deinem Kind geht. „Du hast dann den gelben Eimer genommen und bist damit zur Rutsche gelaufen, ist das richtig?“
„Warst Du erschrocken, als er dir den Eimer abgenommen hat?“
Das sind Sätze, die deinem Kind zeigen, dass du dabei bist. Es kann zustimmen oder etwas richtigstellen: „Nein, ich war wütend, denn ich hatte ihn doch vorher gefragt.“

Viele Konflikte verschwinden allein schon durch empathisches Zuhören. Denn zugewandtes Zuhören ist eine Kraft, die Vertrauen schafft.

Aktives Zuhören ist eine Kunst, die wir alle immer wieder bewusst üben können, um es irgendwann automatisch machen zu können. Denn in unserer Gesellschaft ist es nicht üblich, zugewandt zuzuhören.

Die allermeisten Menschen sind sehr schnell wieder bei sich, machen Vorschläge, mahnen, loben, kritisieren, warnen oder erzählen von ihren eigenen Erlebnissen.

Das kann schnell zu einem Abbruch der Verbindung führen. Viele Menschen haben selbst nie erfahren, wie gut es tut, wenn ihnen emphatisch zugehört wird. Emphatisches Zuhören ist eine wichtige Grundlage für eine vertrauensvolle Eltern-Kind-Beziehung.

Besonders gut kannst du das in Übungsgruppen zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) oder in einem Gordon-Familientraining machen.

Buchtipp:

Ich will verstehen, was du wirklich brauchst
Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern

Frank und Gundi Gaschler
Kösel Verlag

6. Gemeinsam Lösungen suchen

Beziehung statt Erziehung bedeutet auch, für Probleme gemeinsam eine Lösung zu suchen, die für alle okay ist.

Kleine Kinder brauchen beim Entscheidungsprozess noch viel Unterstützung.

Je älter das Kind ist, desto besser geht das, zum Beispiel, wenn es um das Aufräumen oder ähnliches geht. Kinder sind beim Problemlösen sehr kreativ. In dieser Hinsicht werden Kinder oft unterschätzt oder es wird ihnen unterstellt, sie wären an einer Problemlösung nicht interessiert.

Da ich aber bei meinem Kind von einem sozialen kooperativen Wesen ausgehe, nehme ich auch an, dass es mit mir einen gemeinsamen Weg gehen will. Wir haben mit der gemeinsamen Lösungssuche positive Erfahrungen gemacht. Findest du gemeinsam mit deinem Kind eine Lösung für ein Problem, dann ist es viel motivierter, als wenn du einfach über dein Kind bestimmst.

Mein ältester Sohn, der sich viel mit Entscheidungsprozessen beschäftigt, sagte einmal erstaunt: „Wir haben damals ja bereits wirklich im Konsens entschieden.“

Für Eltern ist es erst einmal eine große Umstellung und gewaltige Herausforderung, darauf zu vertrauen, dass man als Familie im Konsens Lösungen finden kann. Es gibt einige Stolpersteine auf dem Weg dahin. Damit ihr nicht über jeden dieser Steine stolpert, kann ich euch empfehlen, euch mit den Büchern von Thomas Gordon und Marshall Rosenberg auseinanderzusetzen.

Wir hatten, als unser erstes Kind noch klein war, das erste Mal einen Gordon-Kurs gemacht, der uns unglaublich weitergebracht hat. Dort kannst du mit anderen Eltern zusammen in Rollenspielen üben, wie du Konfliktsituationen mit deinen Kindern lösen kannst.

Mehr dazu: <http://kindheitinbewegung.net/alternativenzustrafen/>

Buchtipp:

Familienkonferenz

Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind

Thomas Gordon

Heyne Verlag



7. Spaß haben

Hey, genau, das ist der wichtigste Punkt. Denn das ist doch das Entscheidende: **Freude haben am Leben mit deinen Kindern.**

Albern sein.
Glücklich sein.
Lachen.

Einfach mal was Verrücktes machen.

Mal dich mit deinen Kindern bunt an, lass dich in ein Tier verwandeln, oder tobe mit ihnen auf dem Boden.

Mach mal bei der Pipi-Pups-Kacka-Schreierei mit.

Erfinde seltsame Geschichten oder entwickle eine Phantasiesprache.

Lasse dich von deinem Kind fangen. Laufe mit seltsamen Bewegungen durch die Gegend.

Viele Konfliktsituationen werden durch Humor entschärft.

Wir haben Handpuppen, die wir dafür gerne nutzen. Meine Handpuppen haben schon Zähne geputzt, wütenden Kindern zugehört und traurige Kinder getröstet. Kinder lieben das Spiel mit Puppen.

Ja, wir haben die Verantwortung für unsere Kinder. Aber deswegen muss uns die Verantwortung nicht anzusehen sein. Lass das Kind in dir frei!

Mache all das zusammen mit den Kindern, was auch dir Spaß macht. Zusammen in der Badewanne liegen, Kuchen essen gehen, stundenlang Canasta spielen. Verliere dich immer mal wieder in der Zeitlosigkeit der Kinder. Viele Eltern wirken geradezu niedergedrückt von der Last der Verantwortung. Doch wir sind auf der Welt, um glücklich zu sein, auch und gerade mit Kindern.

Schaffe dir ein eigenes Mantra, was dir hilft, an Tagen, die dich zu erdrücken scheinen, in deine Lebensfreude zurückzukommen.

Ich hatte mir selbst eine Zeitlang das Mantra „**Heitere Gelassenheit**“ gegeben. Mit all dem, was ich mit diesem Mantra persönlich verband, habe ich es oft geschafft, in belastenden Situationen umzuschalten und meine Wahrnehmung der Situation zu verändern.

Deine Kinder werden dich deswegen nicht weniger respektieren, aber umso mehr lieben.

8. Selbstverantwortung

Übernimm für dein eigenes Leben selbst die Verantwortung. Das hört sich so leicht an, aber nur zu oft geben wir die Verantwortung für unser Leben ab, indem wir andere Personen für unsere Schwierigkeiten verantwortlich machen.



***Wenn nur die Kinder endlich aus dem Größten heraus wären...
Wenn der Partner nur endlich ordentlicher wäre...
Wenn deine Mutter mal ihre Meinung für sich behalten könnte...
...dann würde es dir besser gehen.***

Das sind Gedanken, in denen du von den anderen eine Änderung ihres Verhaltens erwartest, damit es dir besser geht.

Aber du hast es nicht in der Hand, das Verhalten der anderen zu ändern. Es kann sein, dass das alles so bleibt.

Werde zur Gestalterin deines Lebens, deines Familienlebens. Wenn es etwas gibt, was dich belastet, dann überlege, was du ändern kannst – bei dir und nicht bei den anderen. Natürlich kann man auch andere um etwas bitten, was einem wichtig ist.

Aber zu einer Bitte gehört, dass der andere nein sagen kann. Sonst ist es eine Forderung, die die Beziehung negativ belastet.

Manchmal ist es gar nicht so klar, was wir eigentlich brauchen. Wenn es dir nicht gut geht, du in Stress bist oder es andere Belastungsfaktoren gibt, dann spüre, welche Gefühle gerade aktiv sind. Die Gefühle deuten auf deine nicht erfüllten Bedürfnisse hin. Wenn dir deine Bedürfnisse erst einmal bewusst sind, dann wird es für dich auch leichter, sie zu erfüllen.

Alle Menschen, alle Lebewesen haben Bedürfnisse. Werden diese nicht erfüllt, geht es ihnen schlecht. Deine Bedürfnisse sind wichtig. Beachtest du deine eigenen Bedürfnisse nicht genug, hat das Auswirkung auf dein Familienleben.

Kinder brauchen Eltern, die gut für sich selber sorgen und Verantwortung für ihre Bedürfnisse übernehmen.

An unserem Beispiel lernen sie, was Selbstfürsorge ist. So wird es auch ein selbstverständlicher Teil ihres eigenen Lebens, gut für sich selbst zu sorgen.

9. Klarheit

„Ich würde jetzt gerne gehen, kommst du?“, sagt die Mutter zu ihrem Kind auf dem Spielplatz. Das Kind spielt seelenruhig weiter an der Wasserpumpe, ohne zu antworten. „Kommst du jetzt endlich?“ ruft die Mutter etwas ungeduldiger.

„Gleich.“ antwortet das Kind. Es spielt weiter.

„So, jetzt komm aber, sonst gehe ich alleine“, schreit die Mutter.

„Nie kann ich in Ruhe spielen“, sagt das Kind und läuft weinend der Mutter hinterher.

Wie kannst du solche Situationen entspannter lösen?

Ganz wichtig sind klare Worte in direktem Kontakt. Ohne solche Worte wie „würde“, „könnte“, „mal“, „vielleicht“ und andere ähnliche Worte, die aus deinem Satz eine undeutliche Botschaft

machen.

Du willst nach Hause gehen, dann sag das auch so: „Ich will nach Hause gehen.“ Und zwar in direktem Kontakt, also zum Kind hingehen und es dabei auf Augenhöhe anschauen. Trotzdem wird dein Kind jetzt kaum sofort „Ja, klar, Mama!“ sagen und alles stehen und liegen lassen. Schließlich hat es auch eigene Wünsche. Jetzt beginnt die Verhandlung. Du kannst dein Kind fragen: „Wie lange brauchst du noch für dein Spiel?“

Dann wird es vielleicht antworten: „Ich will noch dreimal rutschen und dann komme ich.“ Und meistens wird es nach dreimaligen Rutschen zu dir angerannt kommen und ihr könnt ohne Konflikt nach Hause gehen. Falls nicht, dann verhandelt ihr noch mal. Kinder, die mit ihren Bedürfnissen ernst genommen werden, sind meistens bereit, auf die Anliegen der Eltern einzugehen.

Dafür sind aber klare Worte der Eltern wichtig.

Eltern, die ihre eigenen Wünsche nicht hinter uneindeutigen Botschaften verstecken, machen es ihren Kindern leichter.

Dafür musst du allerdings deine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen. Bei mir dauert es manchmal einen Moment, bis ich mir klar bin, was ich selbst will.

Die Kinder fragen mich etwas, zum Beispiel, ob wir heute Nachmittag ins Schwimmbad gehen. Um nicht vorschnell nein oder ja zu sagen, erbitte ich mir etwas Zeit, um darüber nachzudenken.

Sie wissen, dass ich später auf sie zurückkomme und ihnen die Antwort gebe und dann ist es ein eindeutiges Ja oder Nein.

Mit der Antwort können sie gut leben, auch wenn sie nein lautet. Sie spüren dann, dass ich nicht vorschnell abgelehnt habe oder nur ihnen zuliebe ja gesagt hätte, aber dass bei einem „Nein“ mein Bedürfnis für den Nachmittag ein anderes wäre.

Der Satz: „Das kann ich gerade noch nicht beantworten./Darüber möchte ich noch mal nachdenken.“ ist für mich eine wichtige Hilfe im Alltag mit meinen Kindern, um mir Klarheit über meine eigenen Bedürfnisse zu verschaffen.

Denn nur dann kann ich meine Beweggründe eindeutig und ohne Missverständnisse äußern. Sich Zeit für eine Antwort nehmen, ist nicht nur bei der Kommunikation mit Kindern hilfreich, sondern auch mit dem Partner oder anderen Menschen. Immer dann, wenn du Gefühle der Abwehr in dir verspürst, hilft dir die gewonnene Zeit, dir selbst Empathie zu geben und nachzuspüren.

Mehr dazu: <http://kindheitinbewegung.net/wortevermeiden/>

10. Leben im Hier und Jetzt

„Ihr werdet schon noch sehen!“

Ich erinnere mich an diese diffuse Warnung, die wir als Neulingseltern von anderen Eltern bekommen hatten, deren Kinder schon älter waren.

Das umfasste vieles, was wir machten:

Wenn du deine Kinder in deinem Bett schlafen lässt, kriegst du sie nie wieder raus!

Wenn du sie solange stillst, dann werden sie nie unabhängig.

Wenn du sie soviel trägst, werden sie nie länger laufen.

Wenn sie nicht lernen, still zu sitzen, wie sollen sie dann jemals arbeiten gehen?

Und so weiter und so weiter.

Nichts davon ist eingetroffen.

Zum Glück haben wir immer dem getraut, was sich für uns gerade richtig anfühlt. Denn das ist der Gradmesser für Lebenszufriedenheit. Ich lebe mit meiner Familie im Hier und Jetzt und das ist auch die einzige Zeit, die ich sicher gestalten kann. Es gibt keinen Grund, irgendetwas zu ändern in Hinblick auf die Zukunft, wenn es sich gerade gut anfühlt.

Zu oft sind Eltern mit ihren Kindern nicht in der Gegenwart, sondern in dem, was kommt, in der nächsten Stunde, dem nächsten Tag, dem nächsten Jahr. So verrinnt die Zeit unaufhörlich, ohne dass sie bewusst gelebt worden ist.

Lebe mit deinen Kindern in der Gegenwart. Mit all ihren schönen Seiten und auch Schwierigkeiten.

Ja, Babys lassen die Nächte kürzer werden, aber sie sind so wunderbar weich und bringen dein Herz zum Klingen. Es sind kostbare Momente, die du mit deinem Baby teilst.

Was wäre die Welt ohne Babys?

Kleinkinder sind eigenwillig und bringen dich manchmal an deine Grenzen, aber sie sind so kreativ und komisch. **Was wäre die Welt ohne Kleinkinder?**

Teenager sind manchmal ruppig und offensiv, aber sie sind auch so charmant und zerbrechlich gleichzeitig. Sie stellen die Welt in Frage, auch deine. **Was wären wir ohne Teenager?**

Jede Zeit hat ihre Berechtigung. Wenn du nur darauf wartest, dass sie vorüber ist, entgeht dir der Zauber dieser Zeit.

Lasse dich immer mal wieder mit deinen Kindern treiben, um den Moment zu genießen. Vertraue auf das Leben.

Mehr dazu: <http://kindheitinbewegung.net/kinder-nicht-auf-die-zukunft-vorbereiten/>

11. Krisen als Entwicklungschance

Niemand kommt durchs Leben, ohne die eine oder andere heftige Krise zu erleben. Manche Krisen werden durch äußere Ereignisse ausgelöst, wie der Arbeitsplatzverlust oder der Tod eines Familienmitglieds, manchmal ist die Partnerschaft gefährdet. Die Gründe für eine Krise sind vielfältig, doch eins ist immer gleich: Wir wollen, dass es uns besser geht.

Doch eine Krise ist eine große Chance.

Wenn du sie annimmst, kann sie einen gewaltigen Entwicklungsschub bedeuten, für dich, deine Partnerschaft und deine Beziehung zu deinem Kind. Die Krise zeigt auf, wo es hakt - und zwar schon lange. Bestimmte Verhaltensmuster oder alter Schmerz haben uns in die Krise geführt. Das ist die Chance, es anzugehen und im besten Fall aufzulösen.



In mir hatte der Tod meines Vaters vor 20 Jahren einen heftigen Schmerz ausgelöst, der über die Trauer hinausging. Ich betrauerte nicht meinen Vater, den ich hatte, sondern den, den ich nie hatte, und nun auch nie haben würde. Den liebevollen, fürsorglichen Vater. Es gab so viele Defizite in unserer Beziehung, die ich verdrängen konnte, solange er lebte. Doch sein Tod aktivierte all meinen Schmerz. Aber die Auseinandersetzung damit brachte auch Heilung und ich konnte mit dem Kind in mir Kontakt aufnehmen.

Steckten wir in der Partnerschaft fest, löste sich vor allem dann etwas, wenn ich mich mit meinem Verhaltensmuster beschäftigte, was mit dazu beigetragen hatte.

Krisen in der Partnerschaft sind eine fantastische Chance, die eigenen Kommunikationsfähigkeiten weiterzuentwickeln.

Genauso ist es, wenn es deinem Kind nicht gut geht. Kinder reagieren sehr sensibel auf Störungen in der Umgebung und im Familiensystem. Schau genau hin, was du ändern kannst. Manchmal braucht es Mut und Kraft, die Veränderungen anzugehen. Gerade, wenn es dir schlecht geht, fühlst du dich vielleicht kraftlos. Gehe kleine Schritte. Erwarte die Veränderung nicht von den anderen, sondern sei selbst der Motor für die Veränderung.

Manchmal dauert es, bis eine Krise überwunden ist. Aber eins ist sicher: Nach der Krise bist du stärker und stabiler.

12. Stärke die Basis

Die Basis - das bist du und seid ihr als Eltern.

Bei all der Fürsorge für unsere Kinder kann es leicht passieren, dass wir uns selbst aus den Augen verlieren.

Klar, wenn die Kinder Babys sind, stellen wir viele unserer Bedürfnisse zurück, weil Babys ihre Bedürfnisse nicht zurückstellen können. Sie sind dazu nicht in der Lage. Sie können ihre Bedürfnisse anmelden und zeigen, aber brauchen uns unmittelbar zur Erfüllung ihrer Bedürfnisse. Und es ist gut, dass wir für sie da sind.

Viele Mütter vergessen in der Fürsorge für die Familie ihre eigenen Bedürfnisse.

Meine Hebamme, die nach meinen Geburten zur Nachsorge zu uns nach Hause kam, war für mich in der Zeit auch diejenige, die mich immer wieder an meine Bedürfnisse erinnert hat. Ich habe mich wunderbar umsorgt gefühlt.

Überlege dir, wie du dich entlasten kannst. Vielleicht eine Haushaltshilfe, wenn dich die ungeputzten Badezimmer stressen, vielleicht aber brauchst du jemand, der mal beim Baby ist, während du in der Badewanne entspannst.

Kinder werden größer und damit wird auch dein Freiraum größer. Wenn dein Kind sich gerade langweilt und mit dir spielen will, du aber gerade ein Buch lesen möchtest, ist das völlig okay.

Ein Nein zu deinem Kind bedeutet eben manchmal ein Ja zu deinen Bedürfnissen.

Wenn du über lange Zeit deine eigenen Bedürfnisse ignorierst, um die Bedürfnisse der anderen zu erfüllen, bist du irgendwann ausgebrannt.

Dein Kind kann es aushalten, dass du gerade nicht mit ihm spielen willst. Es kann es auch

aushalten, dass du heute keine Pizza machen willst, sondern nur belegte Brote. Was es nicht aushalten kann, sind Vorwürfe wie: „Nie habe ich meine Ruhe. Kann ich nicht einmal eine Zeitschrift zu Ende lesen?“



Stehe zu deinen Bedürfnissen ohne Vorwürfe an dein Kind und Sorge für dich.

Viele von uns sind mit dem Vorwurf der Eltern aufgewachsen, für sie eine Belastung zu sein. Wir wollen es besser machen, für die Bedürfnisse unserer Kinder sorgen, perfekte Eltern sein, um die Schuldgefühle, die in unseren Zellen seit unserer Kindheit sitzen, zum Schweigen zu bringen.

Doch unsere Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen authentische Eltern, mit all ihren starken und schwachen Momenten. Wenn du gut für dich sorgst, übernimmst du die Verantwortung für dich und unterbrichst die Kette von Schuldgefühlen, die von einer Generation an die andere weitergegeben wurden.

Unterstütze auch deinen Partner darin, für sich zu sorgen. Eltern, die gut für sich sorgen, sind entspannte Eltern. Eltern, die schlecht für sich selbst sorgen, sind erschöpfte Eltern.

Nähre auch deine Partnerschaft. Mit Worten und mit Taten. Gerade mit kleinen Kindern kommen viele Partnerschaften in eine Krise.

Die beste Vorbeugung gegen eine Krise in der Partnerschaft ist eine gute Selbstfürsorge. Wenn du gut zu dir selbst bist, fällt es dir viel leichter, all das Gute zu sehen, was dein Partner

täglich tut. Sind wir gestresst und erschöpft, sehen wir meist nur noch das Negative an unserem Partner. An die positiven Eigenschaften von einem Menschen gewöhnen wir uns, an die negativen nie.

Deswegen hilft es, sich immer wieder die Stärken des anderen bewusst zu machen, das, was euch zusammengeführt hat.

13. Gemeinsam geht's besser

Menschen haben ursprünglich im Clan gelebt, in der die Mitglieder des Clans sich gegenseitig unterstützt haben - auch und besonders beim Aufziehen der Kinder. **Eine Mutter konnte auf die anderen Menschen zählen.**

„Kinder werden überall hin mitgenommen. Und überall strecken sich ihm Arme entgegen, um es zu halten, junge Männer sind da keine Ausnahme. Ein Kind zu halten ist köstlich, aber auch einfach normal oder nebensächlich während der Arbeit“, schreibt Dr. Sigrun von Loh in dem Buch *Ethnomedizinische Perspektiven zur frühen Kindheit* über Familien in Java.

Die wenigsten von uns leben noch in Großfamilien. Kinder sind in unserer Gesellschaft Privatsache.

Das hat Vorteile: Wir können freier von familiären Erwartungen leben.

Doch es hat auch Nachteile: Der Schutz durch die Gemeinschaft fehlt.



Gerade im Leben mit kleinen Kindern oder auch bei Krisen und Krankheiten zehrt es an den Ressourcen, wenn wir nicht auf die Unterstützung anderer Menschen bauen können. Außerdem fühlen sich Kinder in einem Netz anderer wohlgesonnener Menschen geborgen. Es entlastet die Eltern, wenn Kinder mit ihren Fragen und Bedürfnissen auch zu anderen Menschen gehen und andere Spielpartner finden können. Deswegen ist es so wichtig, sich seinen eigenen Clan zu schaffen, wenn nicht mit Verwandten, dann mit Wahlverwandten und Freunden.



Zu guter Letzt:

Ich freue mich, dass du mit deiner Familie einen anderen Weg gehen willst und hoffe, dass dieses E-Book dir dabei helfen kann.

Für mich ist es das größte Abenteuer der Welt, Kinder zu haben, eine Reise, die nie zu Ende geht: Familienleben mit Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude.

Familien wie deine und meine verändern die Welt. Langsam, aber beständig wachsen die Liebe und die Menschlichkeit und dein Weg ist ein Teil davon. Wenn du ihn begonnen hast zu gehen, wirst du nicht mehr zurück in eine Welt der abgeschnittenen Gefühle und Bedürfnisse.

13 Tipps für mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Freude im Leben mit Kindern

Wie viel schöner, bunter und friedvoller ist eine Welt, in der wir in gegenseitiger Akzeptanz und Empathie leben.

Kinder sind die Blumen im Garten dieser wunderbaren Welt.

Wenn du Fragen oder Anregungen hast, freue ich mich von dir zu hören.

Dagmar Gericke

dgericke@kindheitinbewegung.net

P.S. Willst du mehr über meine Arbeit wissen, dann schau dir hier die Geschichte von Anna an:

<https://feelingfamily.com/video/>

Willst du mehr über mich erfahren:

<https://feelingfamily.com/about/>



Impressum:

Angaben gemäß § 5 TMG und Verantwortliche für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV und V.i.S.d.P

Name und Anschrift: Dagmar Gericke, Popperstr. 51, 12107 Berlin

Telefon/Fax: 0172-915 94 92

E- Mail: dagmar (at) kibonline(Punkt) de