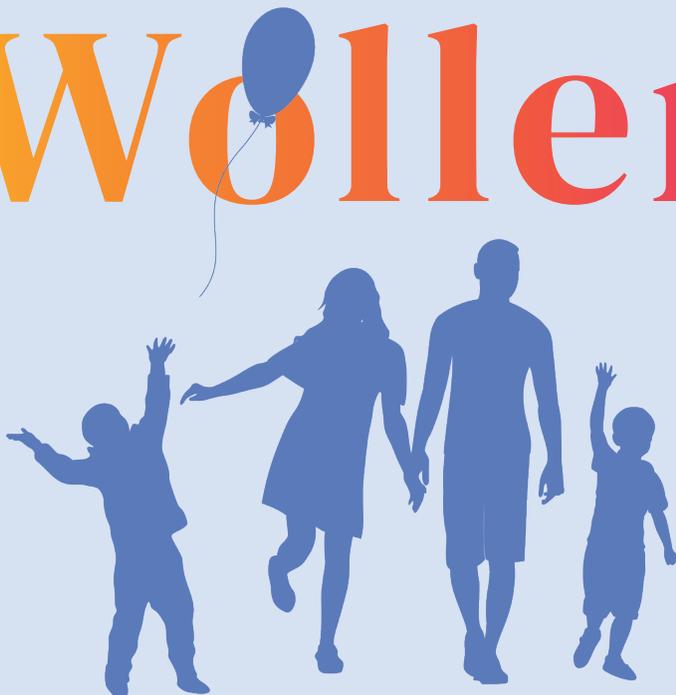


INKE HUMMEL

Vom
Müssen
zum
Wollen



Wenn du als Elternteil nur noch funktionierst

Dein Coaching für einen
selbstbestimmten Familienalltag

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

I N K E H U M M E L

Vom
Müssen
zum
Wollen

Wenn du als Elternteil nur noch funktionierst

Dein Coaching für einen
selbstbestimmten Familienalltag

humboldt

INHALT

Der Alltag, den du kennst 5

Vom Müssen zum Wollen 6

Habe Mut, denn du bist nicht allein!	8
Habe Mut, denn deine Gefühle spinnen nicht!	12
Habe Mut, denn du bist Teil der Lösung!	24
Habe Mut, denn du musst nur 5 Prinzipien kennen!	29

Die 5 Prinzipien, die du brauchst 35

1 „Ich will mich anders fühlen.“ – Elternschaft ist kein Knast 36

Zuversicht statt Angst	37
Sicherheit statt Zweifel	45
Wohlfühl statt Schuldgefühle	52
Verbundenheit statt Distanz	59
Miteinander statt Einsamkeit	65
Bestätigung statt Frust	71
Stärke statt Schwäche	76
Zuhause-Flair statt Kriegsgebiet	81

2 „Ich will anders handeln.“ – Zweifel sind für andere 88

Kontrolle statt Machtkämpfe	89
Zuverlässigkeit statt Willkür	97
Selbstfürsorge statt Selbstaufgabe	107
Selbstliebe statt Selbstzweifel	114
Fehlerkultur statt Strafen	121
Streiten statt Schweigen	128
Spaß statt Selbstmitleid	133

**3 „Ich will dich anders sehen.“ –
Niemand hat sich sein Kind selbst gebacken** **140**

Kennen statt Vermuten **141**

Loyalität statt Scham **147**

Du, mein Kind, statt ihr, Geschwister **154**

**4 „Ich will dich anders behandeln.“ –
Wir sind nicht miteinander im Krieg** **161**

Mitgefühl statt Fremdheit **162**

Verantwortung statt Freundschaft **169**

Vertrauen statt Misstrauen **181**

Kinderwille statt Dominanz **189**

Leichtigkeit statt Schwere **196**

Miteinander statt Gegeneinander **203**

**5 „Ich will unseren Alltag anders gestalten.“ –
Ein echtes Zuhause braucht keine Regenbogentorten** **209**

Gemeinsamkeit statt Nebeneinander **210**

Leben statt Perfektionismus **217**

Zufriedenheit statt Enttäuschung **224**

Dankbarkeit statt Widerwille **233**

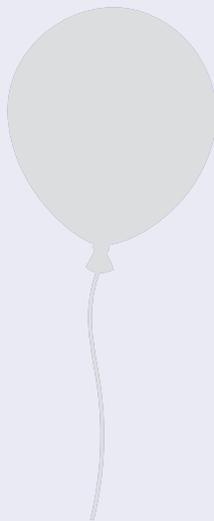
Gewollt ist halb geschafft **239**

Literaturtipps **242**





Der Alltag, den du kennst



VOM MÜSSEN ZUM WOLLEN

Familienleben hast du dir vielleicht früher auch so vorgestellt wie auf einem Plakat, das für Fruchtjoghurt wirbt: Alle lachen gemeinsam, es ist ordentlich, alle fühlen sich wohl, Eltern und Kinder sind innig verbunden und der Alltag macht Freude.

Doch als du selbst Elternteil geworden bist, hast du sicher rasch gemerkt, dass das nur ein Teil der Wahrheit ist. Deine Liebe für dein Kind ist bestimmt groß. Mit ihm entdeckst du die Welt noch mal neu. Aber du hast am Geburtsbett als Mutter oder Vater auch ein ganzes Stück Selbstbestimmung, Selbstfürsorge und Kompetenzgefühl abgegeben. Und das ist manchmal einfach nur zermürbend!

„Mir ist das alles zu viel!“, „Das soll aufhören!“, „Ich will hier weg!“ Wenn dir solche Sätze im Familienalltag immer wieder mal in den Kopf schießen, ist das kein Grund für Schamgefühle oder aber um tatsächlich wegzurennen. Solche Gedanken kennen mehr Eltern, als du denkst, auch wenn viele vielleicht nicht darüber sprechen. Wichtig ist, auf diese inneren Stimmen zu hören, und zwar möglichst früh. Denn du kannst diesen Gedanken etwas entgegensetzen und zumindest teilweise raus aus dem Gefühl der totalen Fremdbestimmung kommen. Für dich, damit es dir besser geht. Und für euch als Familie, damit das Leben leichter wird.

Eine Veränderung an der eigenen Denkweise, dem eigenen Stresssystem, dem eigenen Blickwinkel und den eigenen Gefühlen ändert nicht viel an den äußeren Umständen, denn die liegen oft nicht in deinen Händen.

- Aber inneres Verändern formt deine **Erwartungshaltung** neu, damit du nicht täglich Enttäuschung spürst.
- Und es verändert dein Gefühl der **Stärke und Selbstbestimmung**. Damit hilft die Wandlung dir und deiner ganzen Familie.
- Das ist **Selbstfürsorge**, die nichts damit zu tun hat, kurzfristig gute Gefühle zu haben durch ein Urlaubswochenende oder einen Abend mit Freundinnen und Freunden. Nein, diese Art von Selbstfürsorge kann täglich präsent sein, während du mit deinen Kindern zusammen bist.

Früher richtete sich die Kindererziehung vor allem danach, was die Gesellschaft der Erwachsenen benötigte. Dann kam zum Glück besonders durch die Beziehungsorientierung der Blick auf die Kinder dazu. Aber auch der Blick auf die Eltern gehört unbedingt zur Beziehungsorientierung, denn Eltern-Kind-Beziehung hat zwei gleichrangige Seiten.

Den Druck, der aus elterlicher Unzufriedenheit entsteht, bekommen meist die Kinder ab. Das ist in allen Familien so, denn sie sind die schwächste Stelle im System. Dann brüllen und schimpfen und strafen Eltern, obwohl sie ihre Kinder natürlich lieben. Das belastet die Eltern-Kind-Beziehung und im Nachgang entstehen bei den Großen oft Schuldgefühle. Das Gefühl, die Familie manchmal eigentlich lieber verlassen zu wollen und als Elternteil überfordert zu sein, muss wie gesagt kein Dauerzustand bleiben. Es ist jedoch wichtig, zu formulieren und zuzugeben, wenn sich dein Familienleben nur noch nach Funktionieren und nicht nach Wollen anfühlt. Mache das ruhig und schäme dich nicht. Erst wenn du dazu stehst, kannst du schauen, was sich ändern lässt.

Ich arbeite als Familienberaterin, und während der Beratungsstunden sagen viele Mütter und Väter zu mir, sie hätten gern im Alltag eine kleine Inke Hummel auf der Schulter sitzen, die ihnen zuflüstert, was jetzt gerade zu tun wäre, oder aber sie davon abhält, zu schimpfen und die Kontrolle zu verlieren. Doch auf sich zu achten und sich neben dem Kind nicht zu vergessen, kann jeder Elternteil

sich in weiten Stücken ganz allein erarbeiten. Wie das geht, trainiere ich täglich mit Eltern im persönlichen, pädagogischen Coaching. In diesem Buch zeige ich dir, wie auch du das schaffen kannst.

Dabei geht es nicht darum, was Eltern bitte noch alles tun sollen, sondern vor allem darum, was Eltern brauchen, um ihren Job zu Hause erledigen zu können und zu mögen. Es ist wichtig, dass wir heutzutage im Familienalltag endlich darauf gucken, was Kinder brauchen, aber dabei darf es nicht bleiben. **Ohne einigermaßen zufriedene, zuversichtliche Eltern geht es nicht.**

Habe Mut, denn du bist nicht allein!

Als Erstes will ich dir für diesen Weg Mut machen. Deine Familie sollte das Zuhause sein, wo du gern bist und oft lachst. Du solltest dort zumindest ab und an Erholung finden, auch mit Kindern, trotz deiner anstrengenden Aufgabe, sie beim Großwerden und Reifen zu begleiten. Das hast du dir verdient, zusammen mit vielen anderen Eltern.

Ich spreche in meinen Beratungen pro Jahr im Schnitt mit 400 Familien. Sie kommen aus unterschiedlichen Gründen zu mir und haben Kinder mit verschiedenen Wesensarten. Manche Kinder sind sehr schüchtern, andere besonders wild. Einige Kinder schlafen schlecht, viele kämpfen mit ihrer Wut oder leiden unter Angst. Etliche haben auch eine Diagnose wie eine Wahrnehmungsstörung oder AD(H)S. Die Geschichten und die Menschen sind alle sehr verschieden. Doch viele von ihnen eint, dass die Eltern eine starke Belastung formulieren, manchmal sehr deutlich:

„Und dann würde ich manchmal am liebsten die Kinder in der Wohnung lassen und die Tür von außen zumachen.“

Die Gefühle von Überforderung, Unwillen und Fremdbestimmung sind da. Sie scheinen zum Elternsein dazuzugehören. Wenn das auch bei dir der Fall ist, bist du kein „Loser“ oder ein schlechter Elternteil,

sondern Teil einer Gruppe von Menschen, die Ähnliches erleben und emotional ähnlich reagieren.

Eltern stehen unter Druck. Und der Umgang damit ist nicht einfach, besonders wenn du dich bislang noch nicht bewusst damit beschäftigt hast. Da sind viel Hilflosigkeit, Überforderung und Erschöpfung im Spiel, aber teilweise auch Aggression. Mütter und Väter denken dann nur noch: „Ich muss ja funktionieren.“ Du hangelst dich von Stressmoment zu Stressmoment. Im Alltag scheint kein Platz zu sein für ein bewusstes Verändern unguter Muster. Du kennst keine Möglichkeiten, dich selbst zu beruhigen. Selbstbestimmung fehlt dir genauso wie der Eindruck von Selbstfürsorge – wann und wie sollst du dich denn noch um dich kümmern?!

Und damit fühlen sich am Ende weder die Großen noch die Kleinen wohl, denn die Kinder spüren deine Last. Elternschaft fühlt sich dann nach Müssen an und nicht nach einem schönen Leben. Da ist weder viel Freude noch die Aussicht darauf, den Alltag zu schaffen, denn alles ist zu viel. In so einer Situation schwindet schnell die Lust auf Erziehung, auf Kinder und die Elternrolle.

Wer in dieser Wahrnehmung steckenbleibt, bleibt aber auch in den bisherigen Mustern stecken und wird sich immer wieder ähnlich fühlen und verhalten, solange er oder sie das nicht bewusst verändern möchte. Auch du wirst steckenbleiben, wenn du nicht mehr machst, als dein Leid zu sehen und zu fühlen. **Nimm das Leidensgefühl stattdessen an als etwas Positives: Es zeigt dir, dass es so nicht weitergehen kann.** Es zeigt dir, dass du am Zug bist, etwas zu verändern. Im Verändern und Lernen sind wir Menschen zum Glück meisterhaft, wenn wir erst mal losgelegt haben.

Vielleicht denkst du, dass du schon einiges versucht hast, oder du hast die Erfahrung gemacht, dass dir Veränderung im Leben bisher schwerfiel. Aber ich glaube an dich, denn du hältst immerhin schon mal dieses Buch in der Hand. Und wenn dir dieser Motivationsatz jetzt zu sehr nach seltsamem Guru klingt, will ich das gleich wieder erden: Ich bin ganz sicher niemand, der dir verspricht, dass auf je-

den Fall alles easy und rosarot wird, wenn du nur an dich glaubst. Ich habe keine Religion gegründet. Aber ich weiß, dass Gedanken einen großen Einfluss haben. Das sagen uns die Neurowissenschaften.

Also wenn du nur ein wenig sehen kannst, dass du gerade eine Veränderung gestartet hast, und wenn du nur ein bisschen daran glauben kannst, dass du selbst wichtig dafür bist, dass es dir bald besser geht, dann ist das ein sehr fruchtbarer Boden dafür, dass du tatsächlich Schritte nach vorne schaffst. Für Zuversicht kannst du dich bewusst entscheiden. Sie steckt voller Optimismus, aber beinhaltet auch mehr als bloße Hoffnung. Sie ist realistisch und aktiv: Erwarte, dass es herausfordernd wird, aber sei dir sicher, dass es am Ende besser wird, weil du dich darum bemühst – um dich bemühst.

So wie du dir dich in der Zukunft ausmalst, kannst du auch werden, wenn vor allem drei Faktoren zusammenkommen:

- **Leidensdruck** (den du offenbar hast),
- **Motivation** (die du auch schon hast, aber ich gebe dir gleich noch mehr mit)
- und **Ausdauer** (die du bestimmt bekommst, wenn du motiviert genug bist, dieses Buch durchzuarbeiten).

Diese positive Einstellung gepaart mit dem Wissen, dass es vielen Eltern wie dir geht, ist ein guter Start und Mutmacher. Du bist nicht seltsam, schwach oder falsch, weil du dich so fühlst. Es gibt verschiedene Gründe dafür, warum viele Eltern gerade heute so empfinden, obwohl Menschen schon immer Kinder hatten – die zeige ich dir im nächsten Kapitel → „Habe Mut, denn deine Gefühle spinnen nicht!“ Wenn es dir so geht, bist du damit wirklich nicht allein.

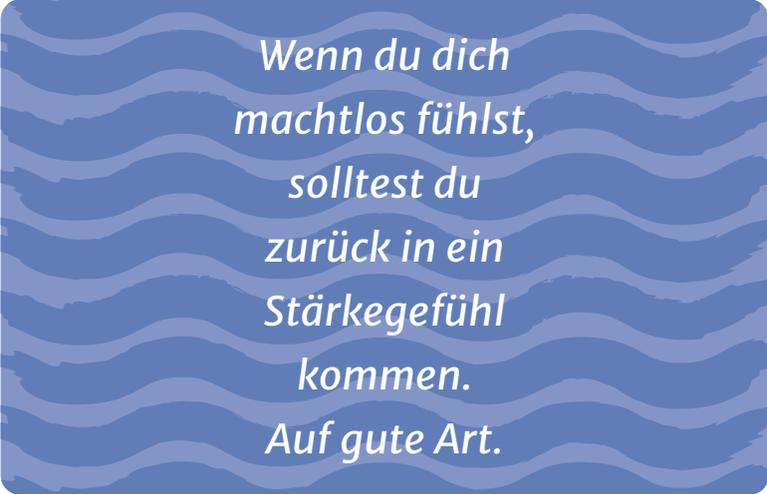
Solche negativen Gefühle werden in diesem Buch offen thematisiert, denn hier ist der Raum dafür. Manche Aussagen klingen hart und sollten nicht auf Kinderohren treffen, denn Kinder können noch nicht begreifen, dass sie daran nicht schuld sind. Aber hier beim Lesen darfst du denken und sagen:

„Eigentlich mag ich nicht mehr!“

So geht es phasenweise vielen Eltern. Das allein zu wissen, verschafft Müttern und Vätern in meinen Beratungen oft schon eine erste Erleichterung – aber ich glaube, das allein ist nicht nachhaltig. Es braucht noch mehr für eine echte Erleichterung:

- anders fühlen,
- neu denken,
- besser handeln,
- stärker und selbstbestimmter werden, ohne dass dein Kind mehr Druck oder weniger Beziehung bekommt.

Das schaffen wir zusammen. Ich nehme dich dafür als Profi an die Hand mit den 82 besten Übungen aus meinen Familienberatungen. Damit nehmen wir fehlende Selbstbestimmung und -fürsorge, mangelnde Kraft, ständigen Frust und wenig hilfreiche Erwartungshaltungen in Angriff. Vom Müssen zum Wollen – dein Weg in einen leichteren Familienalltag, der Spaß macht und nicht nur aus bloßem Funktionieren besteht!

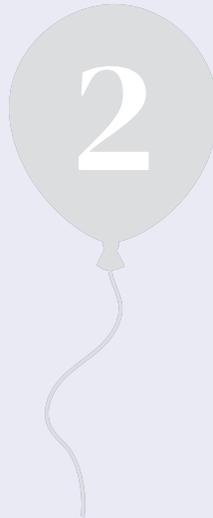


*Wenn du dich
machtlos fühlst,
solltest du
zurück in ein
Stärkegefühl
kommen.
Auf gute Art.*



**1 „Ich will mich
anders fühlen.“ –
Elternschaft ist
kein Knast**

36



**2 „Ich will anders
handeln.“ – Zweifel
sind für andere**

88



**3 „Ich will dich anders
sehen.“ – Niemand
hat sich sein Kind selbst
gebacken**

140

Die 5 Prinzipien, die du brauchst



4

4 „*Ich will dich anders behandeln.*“ –
Wir sind nicht
miteinander im Krieg

161



5

5 „*Ich will unseren Alltag anders gestalten.*“ –
Ein echtes Zuhause braucht
keine Regenbogentorten

209

1

„Ich will mich anders fühlen.“ – Elternschaft ist kein Knast

Familie als ein mögliches Gefängnis zu bezeichnen, klingt erst einmal hart. Einen derartigen Vergleich stellen aber nicht wenige Eltern an, wenn sie sich in meinen Beratungen ehrlich öffnen. Sie fühlen sich in der Fremdbestimmung und in Erwartungshaltungen gefangen. Ihr Selbstbild ist angeknackst und beinhaltet ein Gefühl von fehlender Freiheit und Freude. Selbst wenn du nicht von „Knast“ sprechen magst, kennst du diese Enge sicher auch. Ich helfe dir, deine Gefühle neu auszurichten.

Egal, ob dein Kind vier oder zehn Jahre alt ist: Ich bin mir sicher, dass du die Gefühle Angst, Zweifel, Scham oder Einsamkeit und ähnliche Emotionen kennst, die großen Druck oder eben auch ein Engegefühl verursachen. Wenn du sie zu groß werden lässt, prägen sie dein Verhalten in eine Richtung, die dir und deiner Familie wahrscheinlich nicht guttun wird. Denn wenn du dich nicht gut fühlst, wirst du auch bei deinen Kindern eher nicht für gute Gefühle sorgen können.

Ich setze mit dir in diesem Kapitel Gegenpole, damit du dich besser fühlen kannst. Zuversicht, Sicherheit, Wohlgefühl und mehr stehen auf der Liste der Ziele. Das Verändern deiner Gefühle im Alltag hin zu mehr Positivität ist die Basis für alle weiteren Schritte, also auch dafür, dass es deinem Kind mit dir gut geht.

Ich spreche darüber oft mit Eltern in der Beratung: Vieles lässt sich nicht beeinflussen, und vieles macht so unwahrscheinlichen Stress, dass Mütter und Väter in Schamgefühlen versinken und Wutausbrüche bekommen. Das hat viel damit zu tun, dass wir unterschwellig oft zu viel wollen, nämlich, dass „alles gut wird“. Aber bei einem trotzbenden Kind kannst du den Frust nicht ausstellen, und bei einem eifersüchtigen Geschwisterkind kannst du nicht sofort dafür sorgen, dass es sich bei der Nudelmenge nicht mehr benachteiligt fühlt. Du kannst aber mithilfe von Übungen an den Punkt kommen, an dem du sagst und fühlst: *„Was ich tue, reicht aus. Ich bin gut genug. Mehr muss ich gerade nicht schaffen.“* (Nur den lauten Unmut deines Kindes musst du eventuell aushalten.)

Zuversicht statt Angst

Diese typische Situation kannst du nachfühlen

Wie fühlt sich Angst für Eltern an? Zum Beispiel so:

Aggressionen im Kleinkindalter. Seit Wochen gibt es immer wieder Situationen, in denen dein vierjähriges Kind dich körperlich angeht. Es mag nicht Zähne putzen, nicht ins Bett, nicht hören, dass es keine Chips zum Mittagessen haben darf, und beißt, haut, tritt nach dir. Das Gleiche hörst du plötzlich aus dem Kindergarten und dann noch von zwei anderen Elternteilen auf dem Spielplatz: *„Dein Kind macht meinem Stress. Es mag nicht mehr mit ihm spielen.“*

In solchen Momenten meldet sich gern die Angst. Du fühlst dich überfordert, weil es erst einmal als sehr schwierig erscheint, diese Aggression wieder einzufangen. Dich treibt auch das unsympathische Bild um, das andere momentan von deinem Kind haben. Dadurch klopft die Angst kräftig an: Wenn dein Kind jetzt schon so aggressiv und einschüchternd ist, wie soll es dann werden, wenn es erst ein Teenie ist? Wie willst du eines 1,80 Meter großen Aggressors Herr werden, der dann vielleicht vor dir steht und dich bedroht?

Spürst du die Emotion in dir? Sie ist dir vielleicht aus einem anderen Moment bekannt, aber du kennst sicher genau dieses Gefühl: *„Ich weiß nicht, was ich tun soll, aber ich muss unbedingt jetzt etwas machen, sonst wird später alles ganz schlimm.“*

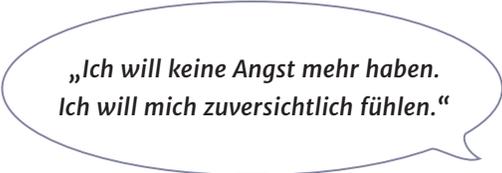
Daher kommt die Angst

Die Angst entsteht, weil du dich überfordert und ausgeliefert fühlst. Gerade Aggressionen verunsichern und besorgen stark. Du hast zunächst keine Idee, wie du mit der Situation umgehen sollst. Und sie entsteht auch, weil dein Kind und die Familie dir so wichtig sind. Das willst du nicht vermessen, kein Zeitfenster verpassen. Das Problem daran ist: Die Angst beginnt, über dein Handeln zu bestimmen. Angst löst schnelle, nicht bedachte Reaktionen aus. Den Druck, den sie in dir auslöst, wirst du also wahrscheinlich rasch weitergeben, und zwar an dein Kind.

Angst kann bewirken, dass du weder dein Kind noch eure Beziehung weiterhin gut siehst, sondern nur, dass du die Angst loswerden willst. Hektische Aktivität entsteht und kann viel kaputt machen. Du fühlst nicht mehr mit deinem Kind mit, gehst aus der Verbindung, schimpfst, strafst vielleicht. Und dein Kind reagiert entsprechend verunsichert bis möglicherweise bockig. Damit ist nichts gewonnen. Angst ist keine gute Hilfe und wird auf die Dauer euer Wir- und Zuhause-Gefühl angreifen, nicht verbessern. Die fehlende Zuversicht ist hier der Störfaktor.

Das ist deine Motivation zur Veränderung

Ich bin sicher, das willst du so nicht mehr. Dann sage es dir auch laut:



*„Ich will keine Angst mehr haben.
Ich will mich zuversichtlich fühlen.“*

Das fällt dir schwer? So geht es vielen Menschen. Die Formulierung „*Ich will*“ zu benutzen, ist auch nicht immer so einfach. Ich möchte dir gern die Scheu vor beidem nehmen. Du wirst das noch häufiger in diesem Buch als Aufgabe bekommen.

Warum ist mir das so wichtig?

Erstens: Einen Veränderungswunsch auszusprechen, vielleicht sogar vor anderen, verursacht einen guten Druck auf dich selbst. Das Thema dahinter hört auf, neblig als Gefühl in dir herumzuwabern, und wird konkreter. Du hast dir deine Gefühle und Wünsche eingestanden und vielleicht fragt jemand anderes öfter mal nach. Das ist wie der gute Freund, der immer wieder bei dir klingelt, um zu fragen, ob du mit ihm joggen gehst, weil er weiß, dass du mehr Sport machen möchtest.

Zweitens: Den eigenen Willen konkret zu formulieren, fällt vielen Menschen schwer, gerade Eltern, die die Bedürfnisse ihrer Kinder gut im Blick haben. Da wird lieber „*Ich möchte*“ gesagt, weil das Kind doch bitte auch höflich mit anderen sprechen soll. Aber ich bin sicher, du „*möchtest*“ nicht nur vielleicht weniger Angst haben, sondern du „*willst*“ es. Also nutze auch die passenden Vokabeln. Es geht ja darum, deine Haltung umzubauen, nicht nur ein Kostüm überzuziehen. Sei ehrlich zu dir selbst.

Du willst keine Angst mehr haben, weil sie eurer Beziehung schaden kann, während Zuversicht euch stärkt.

So erreichst du mehr Zuversicht

Um deine Haltung zu verändern, kannst du sofort etwas tun und ausprobieren, und wenn du dir ein bisschen mehr Zeit nimmst, kannst du auch intensiver einsteigen. Ich gebe dir für beides Übungen mit, die ich auch mit meinen Beratungsfamilien durchführe.



DEINE INTENSIVÜBUNG FÜR MEHR ZUVERSICHT

NOTIZEN – Verringere die Ungewissheit:

Frage dich und sammle schriftlich:

- Was macht dir am meisten Angst, wenn du an das Verhalten deines Kindes denkst?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass das Beängstigende tatsächlich eintritt?
- Was könnte dann schlimmstenfalls passieren?
- Was wären dann Hilfsmöglichkeiten?
- Was ist im Hier und Jetzt überhaupt wirklich beängstigend, wenn du mal die mögliche, düstere Zukunftsangst außen vor lässt?
- Was kannst du im Hier und Jetzt in Bezug auf das Beängstigende tun?

Erwartungsangst, also die Angst, dass etwas vielleicht schlimm werden könnte, ist in der Regel größer, als sie sein müsste. Das Wissen und das Nachdenken über Wahrscheinlichkeiten und Lösungsmöglichkeiten lassen sie kleiner werden.

Zweifelst du an dir, dass du das schaffen kannst? Du liest gerade dieses Buch, machst gerade diese Übung. Dein Kind ist dir nicht egal. Du bist ein bemühter, aktiver Elternteil. Ganz sicher kannst du etwas davon schaffen. Vertrau dir.

So fühlst du dich stärker.

Wenn du die obigen Fragen in Ruhe beantwortet hast, solltest du ins Machen kommen. Die Schritte dürfen klein sein, denn auch kleine Schritte führen nach vorne. Hilfreich dabei ist, dass du dir Wissen über das Thema aneignest, das dir Angst macht. Wer mehr weiß, hat mehr Klarheit und kann seine Furcht schrumpfen lassen.

Du brauchst ein greifbares Beispiel, um das besser zu verstehen? Dann zeige ich dir den Umgang mit der Übung noch mal konkret:

Wissen hilft: Wenn du ein zeitweilig aggressives Kind wie im Beispiel hättest, wäre dein größte Angst, dass es dir als Teenie entgleitet. Die Wahrscheinlichkeit, dass das bei beziehungsorientierter, reflektierter und engagierter Elternschaft passiert, ist eher gering. Konflikte werden kommen, klar, aber die absolute Eskalation ist unwahrscheinlich.

Käme sie doch, könntest du verschiedene Hilfe in Anspruch nehmen: Schule, Erziehungsberatung, den schulpsychologischen Dienst, das Jugendamt und mehr sind Ressourcen für genau diesen Fall. Du wärst nicht allein. Und: Eine Eskalation deutet sich in der Regel langsam an und steht nicht plötzlich vor der Tür. Du hättest Zeit.

Der Fokus auf die Gegenwart hilft auch: Aktuell ist das Kind aus dem Beispiel erst vier Jahre alt und muss noch etliche Entwicklungsschritte gehen, um mit seinen Gefühlen und mit Konflikten zurechtzukommen. Im Hier und Jetzt musst du keine Angst vor seinem 16. Geburtstag haben, sondern darfst mutig Informationen sammeln und anwenden, wie du die Emotionsregulation lehren und Aggressionen minimieren kannst. Wenn du nicht viele Ressourcen hast, reichen oft schon zwei, drei Gedanken, die du dir für den Alltag auf Memozetteln notieren kannst, um hin und wieder etwas anders zu machen im Umgang mit ihm und seinen Emotionen. Das könnte beispielsweise sein:

- *„Die Wut meint nicht mich. Ich kann dem Verhalten ruhig gegenüberstehen.“*
- *„Aggression wohnt in jedem Menschen. Kinder können sie aber oft noch nicht gut beherrschen. Das ist normal und nicht bedenklich.“*
- *„Mein Kind muss lernen, was es statt der Aggressionsausbrüche machen kann – nicht nur, was es lassen soll.“*
- *„Sein Lernen braucht mich als Vorbild, nicht nur meine Worte.“*
- *„Sein Lernen braucht Zeit.“*
- *„Was macht es gerade bei Aggression und wie könnte man das umleiten? Zum Beispiel andere beißen – Kauschmuck besorgen, andere hauen – die Wand oder den Boden hauen.“*

Im Netz könntest du auch andere Gedanken suchen, beispielsweise mit den Stichwörtern „emotionale Entwicklung Kleinkind“ oder „Regulationshilfen Kleinkind Material“.

Du hältst deine Angst klein, weil du sie dir genauer anschaut und aktiv wirst. Wenn es weitere Bereiche gibt, die dir Angst machen, wiederhole die Intensivübung dafür. Nimm dir Zeit. Du musst nicht sofort mit dem nächsten Kapitel weitermachen.

Um Angst kleiner werden zu lassen, ist es wichtig, wirklich etwas zu unternehmen und dabei zu erfahren, dass die Erwartungsangst vorher größer war, als sie hätte sein müssen. Es ist wichtig zu erleben, dass das eigene Kind davon profitiert, wenn du es mutiger und zuversichtlicher begleitest.

Solltest du grundsätzlich große Probleme mit Angstregulation haben, ganz unabhängig von deinem Kind, brauchst du allerdings sicher mehr als diese Übung. Dann empfehle ich dir, dich mindestens mithilfe eines Ratgebers, möglicherweise aber auch mit beratender oder therapeutischer Unterstützung damit zu befassen, wie du deine Angst besser in den Griff bekommen kannst.

Du möchtest jetzt sofort etwas tun, was dir dein Angstgefühl wahrscheinlich etwas nehmen kann und dich Mut spüren lässt? Auch dafür habe ich gleich zwei Ideen:

DEINE SOFORTÜBUNGEN FÜR MEHR ZUVERSICHT**GESPRÄCH – Erkenne eure Beziehungsstärke:**

Suche Kontakt zu deinem Kind: im Gespräch, in Berührung, im gemeinsamen Tun – was gerade passt. Und dann frage nach, wie dein Kind dir helfen würde, wenn du zum Beispiel starkes Bauchweh hättest (das können auch kleine Kinder schon verstehen): Würde es dich streicheln, einen Zauberstab holen, ein Lied singen, vielleicht auch etwas Lustiges machen? Spürst du, wie ihr ein Team sein könnt und dass dein Kind schon sehr sozial sein kann? Und wenn du das nächste Mal spürst, dass du Angst (vor ihm) hast, schieb diesen Moment als Erinnerung dagegen.

FANTASIE – Erkenne das Positive:

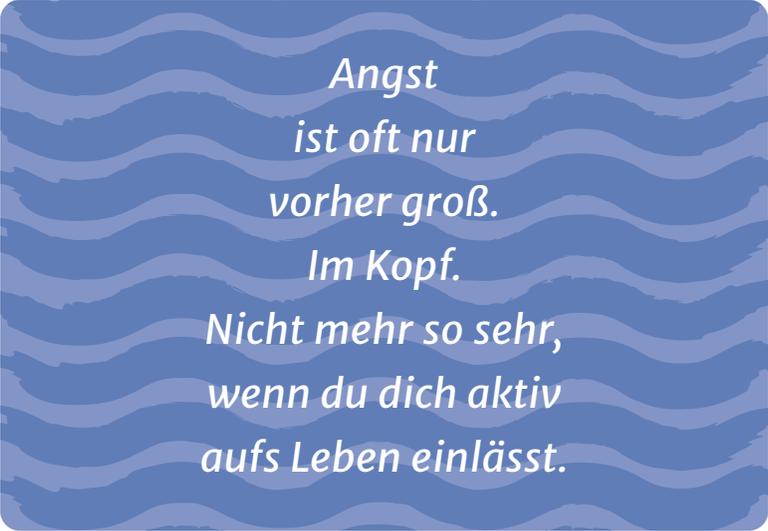
Gehe zu deinem Kind ans Bett, wenn es schläft, und nutze deine Vorstellungskraft: Das, was du gerade an seinem Verhalten möglicherweise beängstigend findest, hat bestimmt auch eine positive Seite. Das aggressive Kind aus dem Beispiel kann beispielsweise gut für sich einstehen. Male dir aus, wie gut es für sich sorgen können wird, wenn es erst einmal die Impulsivität im Griff hat. Spürst du, dass du es liebevoller und mit mehr Mut und Zuversicht anschauen kannst?

So fühlst du dich stärker.

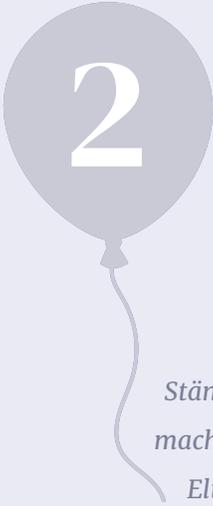
Wenn du Angst akut aufkommen spürst, kannst du außerdem weitere Erste-Hilfe-Maßnahmen ergreifen. Beruhige deinen Körper durch bewusstes und ruhiges Atmen, indem du dich selbst in den Arm nimmst oder versuchst, deine Aufmerksamkeit umzulenken. Das geht beispielsweise, wenn du dich auf einen Sinn konzentrierst und nur darauf achtest (Was ist alles in der Farbe Grün zu sehen? Welche Geräusche sind hörbar?). So kannst du dein Nervensystem ein bisschen runterfahren und dann schauen, was du gedanklich noch Beruhigendes machen kannst.

So profitiert ihr als Familie von mehr Zuversicht

Jedes bisschen Zuversicht und Mut bei dir wird eure Beziehung auf eine bessere Basis stellen, weil Angst und Druck weniger Raum bekommen. Dein Kind kann dadurch freier kooperieren, denn es spürt eure Beziehung und deine Kraft. Dafür musst du sie nicht kontinuierlich spüren und ausstrahlen. Das können die wenigsten Menschen. Wichtig ist, dass du dich immer wieder auf den Weg zu mehr Zuversicht machen kannst. So kannst du dich und das Elternsein wollen wieder besser fühlen.



*Angst
ist oft nur
vorher groß.
Im Kopf.
Nicht mehr so sehr,
wenn du dich aktiv
aufs Leben einlässt.*



„Ich will anders handeln.“ – Zweifel sind für andere

Ständiges Zweifeln und dauerndes Zulassen von Frust machen dich zu keinem zufriedenen oder sicheren Elternteil. Du hast an der Veränderung dieser Haltung und damit einer Verbesserung deiner Gefühlswelt schon unter dem ersten Prinzip gearbeitet. Jetzt kannst du das veränderte Fühlen und deine Übungen dazu noch mehr in den Alltag bringen: Handle sicherer, zweifelsfreier, selbstbestimmter! Das ist nebenbei auch noch gelebte Selbstfürsorge in ganz normalen Alltagsmomenten.

Für ein bewussteres Handeln reichen oft ganz kleine veränderte Nuancen. Das kann dich näher dahinbringen, Elternsein wieder richtig zu wollen – wieder gern zu Hause zu sein und an mehr Stellen Spaß zu entdecken. Denn du wirst kontrollierter und damit zuverlässiger für dein Kind und auch für dich. In meinen Beratungen kommt oft genau diese Formulierung: Eltern wünschen sich, Sicherheit zu spüren. Sie wollen weniger wackelig und zweifelnd sein, damit sie leicht in ein gutes Miteinander mit ihrem Kind finden.

Der Wunsch ist verständlich und du kannst es schaffen, häufiger sicher und leicht zu sein. Aber immer wird es nicht gelingen. Das

schafft niemand und auch du musst das nicht schaffen. Wichtig ist dabei noch, dass du verstehst, dass Elternschaft ein Weg ist, der immer weitergeht. In die Mutter- oder Vaterrolle hineinzuwachsen ist im Grunde wie das Lernen einer Fremdsprache oder der Start in einen neuen Job: Man kann es nicht plötzlich und es wird nie perfekt sein. Zu lernen und Fehler zu machen gehört dazu.

Aus diesen Herausforderungen und Umwegen kannst du aber einen Nutzen ziehen. Zum Beispiel kannst du die Konflikte zwischen dir und deinem Kind (oder anderen) als wertvoll ansehen, selbst wenn sie sehr fordern und schmerzen. Sie sind notwendige Beziehungsschmiermittel, aus denen alle Beteiligten stärker hervorgehen können.

Kontrolle statt Machtkämpfe

Diese typische Situation kannst du nachfühlen

Ich glaube, zum Begriff „Machtkampf“ führe ich die häufigsten Gespräche mit Eltern. Allzu oft fühlen sich Situationen im Leben mit ihren Kindern exakt so an. Übrig bleibt ein Gefühl von Hilfslosigkeit. Wer will da gern Elternteil sein?

Wenn Mütter oder Väter sich extrem bedrängt fühlen, springt in jedem von ihnen ein Notprogramm an. In der Regel reagieren sie dann mit Gegenwehr oder Flucht. Stelle dir das vor:

Verweigerung im Kleinkindalter. Dein Kind hat die Windel voll und du musst es dringend wickeln. Doch es läuft vor dir weg, immer wieder um den großen Esstisch herum, lacht und ist nicht bereit, sich wickeln zu lassen. Du fühlst dich hilflos und irgendwie regelrecht bescheuert. Obwohl du doch hier die erwachsene Person bist, hast du den Eindruck, du kannst nur hilflos reagieren, ohne aber wirklich etwas auszurichten. Du fängst an zu brüllen und spürst Aggression in dir hochkommen. Dein Kind lacht und rennt und denkt nicht daran, zu kooperieren.

Nur eine ganz kurze Sequenz, aber wann immer ich sie Eltern erzähle, höre ich *„Ja, genau! Das Gefühl!“* und manchmal auch *„Ich hasse das so sehr!“* Kein Wunder, denn Machtlosigkeit fühlt sich furchtbar an.

In Beratungsgesprächen kommt dann meist noch die Frage: *„Wie kann ich denn dann mein Kind dazu bringen, mitzumachen und aus dem Machtkampf auszusteigen?“* Und leider lautet die Antwort: *„Manchmal gar nicht.“* Das ist die erste Lektion in der Pädagogik: Wenn jemand partout nicht will, kann es sein, dass kein Trick und kein Kooperationsangebot der Welt das ändern können.

Daher kommen die Machtkämpfe

Es gibt Situationen, da kann dein Kind nicht kooperieren oder will es auch einfach nicht. Wenn alles, was du anbietest, um es zur Kooperation zu bewegen, nicht hilft, bleibt eigentlich nur aufgeben oder zwingen. Oder? Nein! Es gibt noch eine andere Möglichkeit!

Tatsächlich kannst du aus dem Machtkampf aussteigen, ohne auf Flucht oder Gegenwehr zu setzen, und wieder ein Gefühl von Kontrolle bekommen, ganz ohne Kooperation deines Kindes. Es ist egal, was dein Kind tut. Du kannst bestimmen und kontrollieren. Nicht über die Situation oder dein Kind – aber über dich!

Wie fühlt sich dieser Gedanke an? Gut, oder? Du bist nicht darauf angewiesen, dass dieser kleine Mensch, für den du die Verantwortung übernommen hast, eine solche Situation für dich auflöst. Du kannst es allein tun. Dein Kind hat keine Macht über dich. Bislang hast du das nur noch nicht gesehen. Das geht vielen Eltern so. *„Wie kann ich denn dann mein Kind dazu bringen, mitzumachen?“* ist einfach die falsche Frage. Und die Erwartungshaltung ist wieder das, was stört.

Es gibt vieles, was du dafür tun kannst, dass dein Kind häufig zur Kooperation bereit ist, beziehungsorientierte Pädagogik bleibt aber letztlich immer ein Weg, der nur Wahrscheinlichkeiten bereithält. Viel Zeit für dein Kind und die Freiheit, zu Hause Nein sagen zu dürfen, verhindern zum Beispiel nicht sicher eine Drogensucht oder

andere Komplikationen im Teeniealter. Bei der Beziehungsorientierung ist die Wahrscheinlichkeit jedoch hoch, dass der Entwicklungsweg deines Kindes ein guter wird – und auch die Wahrscheinlichkeit, dass es sich oft auf deine Wünsche oder Bedürfnisse einlässt. Immerhin! Nur kannst du dich darauf allein eben nicht ausruhen, wenn du wieder deine Macht über dich spüren möchtest. Die richtige Frage lautet: *„Was kann ich denn dafür tun, damit es sich nicht so anfühlt, als habe mein Kind eine unangenehme Macht über mich?“*

Das ist deine Motivation zur Veränderung

Niemand möchte sich machtlos fühlen. Erst recht nicht du als Elternteil. Denn du möchtest nicht unter Druck geraten, die Sicherheit für dich zu Hause auf ungute Art, also durch Strafen und Co., wiederherzustellen. Du willst mit guter Macht kontrolliert handeln. Sage es dir laut:

*„Ich will Sicherheit und Kontrolle auf die gute Art.
Keine Machtkämpfe.“*

Sicher willst du auch nicht respektlos werden. Manchmal passiert dir das womöglich doch und du sagst zu deinem Kind etwas, was du später bereust. Das ist menschlich und gute Beziehungen können das ertragen und aufarbeiten. Hast du das nicht in einer Partnerschaft auch schon ähnlich erlebt? Von einem Streit geht nicht gleich die Welt unter. Aber jedes bisschen gute Kontrolle ist natürlich für alle angenehmer. Und du hast Kontrolle – ehrlich!

So erreichst du mehr Kontrolle

Noch mal: Kontrolle heißt nicht, dass du eine schwierige Situation sofort löst. Die Wickelsituation im Beispiel kannst du mit einem wegrennenden Kind nicht gleich wie geplant lösen. Aber du kannst etwas entscheiden und damit aus dem Machtkampf aussteigen.

Verweigerung im Kleinkindalter. Wenn dein Kind sich nicht einfangen lassen möchte, kannst du aufhören, ihm hinterherzurennen. Stattdessen kannst du

- stehenbleiben,
- dich auf den Boden setzen,
- dich auf den Tisch setzen,
- dich auf den Tisch stellen,
- dich unter den Tisch setzen,
- aus dem Zimmer gehen

oder, oder, oder. Dadurch bekommt dein Kind erst einmal keine frische Windel, aber du fährst dich runter durch das Gefühl von Kontrolle. Und dieses Gefühl tut dir gut. Du steigst aus dem Kampf aus.

Dein Kind kann dadurch übrigens auch aus dem Machtkampf aussteigen. Du hilfst ihm. Denn es muss neu reagieren. Manchmal sind es sogar Rituale, die ihr da miteinander lebt. Immer gleiche Abläufe. Immer gleiche Kämpfe. Aus denen kann dein Kind leichter den Ausstieg finden, wenn du es mit einem veränderten Ritual überraschst. Neu handeln kann dann auch dein Kind, ohne dass in ihm das Gefühl bleibt, es habe „sein Gesicht verloren“, sich untergeordnet.

Verweigerung im Kleinkindalter. Vielleicht lässt sich die Windel etwas später ohne weitere Probleme wechseln. Vielleicht geratet ihr noch mal in eine Diskussion. Vielleicht musst du schützende Gewalt anwenden, bevor die Haut zu wund wird. Aber du bist klarer und sicherer bei dir, übernimmst Verantwortung ohne Machtkampf und sicherst dein Kind.

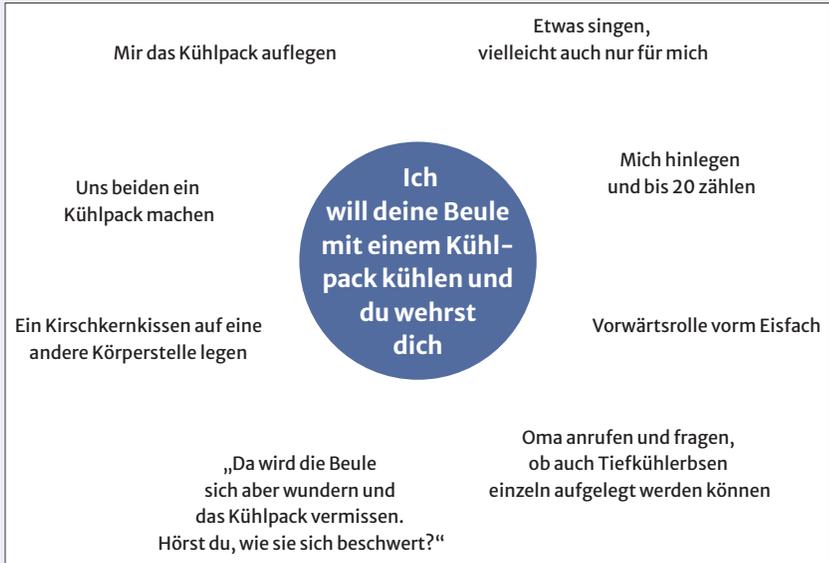
Mache dieses Wissen nutzbar für deinen Alltag:



DEINE INTENSIVÜBUNGEN FÜR MEHR KONTROLLE

MINDMAPPING – Erkenne das Ritual:

Notiere auf einem Blatt mittig eine typische Machtkampfsituation zwischen euch und sammle drum herum, welche (auch abwegigen, aber nicht verletzenden) Möglichkeiten du hast, aus eurem Ritual auszusteigen. Was kannst du tun? Wohin kannst du dich bewegen? Was kannst du sagen? Wo kannst du mit Humor reagieren?



MINDMAPPING – Sammle mögliche Strategien:

Wenn du kannst, wiederhole das Mindmapping für weitere Machtkampfmomente und schaue mal, ob du Strategien findest, die häufig nutzbar wären. Gibt es etwas, das du eigentlich immer tun kannst? Vielleicht ist es nur, dass du dich bewusst hinstellst, bewusst atmest. Das klingt banal, aber es macht etwas mit dir und deinem Körpergefühl und deinem Bedürfnis nach Selbstbestimmung, wenn du dich ausdrücklich dafür entscheidest. (Lies hierzu auch noch mal nach in den Sofortübungen für mehr Sicherheit auf Seite 50.)

So fühlst du dich stärker.

Das Mindmapping braucht Zeit. Ich empfehle dringend, sie dir zu nehmen, selbst wenn es dir so vorkommt, als hätte der Alltag keine Lücken dafür übrig. Gehe dieses Thema an wie ein medizinisches Problem: Auch eine dreckige Wunde kannst du immer wieder nur ein bisschen verpfastern, doch irgendwann ist sie so sehr entzündet, dass du dir doch die Zeit nehmen musst, zum Arzt oder sogar ins Krankenhaus zu gehen, damit sie richtig gereinigt wird und ausheilen kann. Also mache lieber früher als später nachhaltig „sauber“.

Brauchst du etwas, was dir direkt schon mal das Gefühl gibt, dass du wieder Kontrolle hast, dann bestimme jetzt sofort bewusst über dich und nutze diese Übung auch in Momenten, in denen du dich in einem Machtkampf wiederfindest:



DEINE SOFORTÜBUNG FÜR MEHR KONTROLLE _____

KÖRPERARBEIT – Entscheide jetzt über dich:

Was tust du als Nächstes?

- Sitzen oder stehen?
- Tief einatmen oder summen?
- Fest auf beiden Füßen stehen oder nur auf den Fersen?
- Deine Hände in die Taschen stecken oder dich selbst an die Hand nehmen?

Wähle etwas aus, mache es und sage es dir: *„Ich kontrolliere erst einmal mich.“* Darum kannst du dich immer bemühen und mit solch einfachen Entscheidungen geht es gut in leichten oder auch emotional aufgeladenen Momenten.

_____ So fühlst du dich selbstbestimmter.

Probiere es aus. Es ist erstaunlich, wie Fühlen und Handeln und das Bedürfnis nach Selbstbestimmung hier zusammenhängen können und etwas verändern. Du steigst aus der empfundenen Not aus. Und ohne Hilfslosigkeit brauchst du nicht nach Macht über dein Kind zu greifen.

Das habt ihr von mehr Kontrolle

Alles kannst du nie kontrollieren, auch nicht an dir selbst. Erziehung funktioniert nicht wie Mathematik: Du kannst nicht klar planen, wie die Tage werden und alle Faktoren eindeutig festlegen. Und du kannst nicht sicher davon ausgehen, dass deine Erziehung super gelingen wird und dein Kind auch psychisch gesund groß werden wird, nur weil du Tipp A, B und C beherzigst.

Und auch du funktionierst nicht wie eine Rechenaufgabe: ausreichend Schlaf, gesundes Essen, genug Raum für dich – zack bist du ein perfekter Elternteil. Nein, so geht es leider nicht. Manchmal bist du vielleicht zu impulsiv, manchmal zu müde, manchmal zu sauer. Aber jedes Mal, wenn du den Machtkampf auslassen kannst und nur Macht über dich und Verantwortung für die Situation übernimmst, bist du der Leuchtturm für dein Kind. Das kannst du kontrollieren. Das sichert eure Beziehungsstärke. Und dein kontrollierteres Handeln sichert dein Elternseinwollen-Gefühl.

*Pädagogik
ist keine
Matheaufgabe.*



„Ich will dich anders sehen.“ – Niemand hat sich sein Kind selbst gebacken

Bis hierhin hast du an dir, deiner Gefühlswelt, deinem Denken und deinen Handlungen gearbeitet. Du hast an Selbstbestimmtheit und Selbstfürsorge gewonnen. Das hatte eigentlich immer auch mit deinem Kind zu tun, aber nun wird der Bezug noch mal stärker: Du lernst, anders auf dein Kind zu blicken als bisher. Diese Veränderung wird dir auf deinem Weg zum Elternseinwollen enorm weiterhelfen.

Ich helfe dir, dich rauszuholen aus unguuten Gefühlen deinem Kind gegenüber. Viel zu schnell sind Mütter und Väter in der Hektik des Alltags enttäuscht oder bekümmert. Viel zu schnell vermuten sie etwas Ungutes hinter dem Tun ihres Kindes und lassen Ängste und Sorgen groß werden. Leicht scheren Eltern alle Kinder über einen Kamm, wenn sie mehrere haben.

Aber du kannst deine Erwartungshaltung verändern sowie zum Experten oder zur Expertin für dein Kind werden. Und wer mehr weiß, der wird weniger diffus empfinden und handeln. Du kannst deinem Kind näher und loyaler zur Seite stehen und eine gute Basis für ein Teamgefühl legen.

Kennen statt Vermuten

Diese typische Situation kannst du nachfühlen

Wenn dir etwas begegnet, was dir besonders auffällt, wirst du es rasch einsortieren wollen: Wo kommt das her? Was steckt dahinter? Dafür nutzen Menschen in der Regel zuerst die Kategorien und Zuschreibungen, die sie kennen. Ist beispielsweise jemand unhöflich zu dir, wird er oder sie wohl ein Armeleuchter sein. Dass die Person auch einen schlimmen Tag hinter sich haben könnte, kommt erst in deinen Kopf, wenn du dir die Mühe machst, genauer darüber nachzudenken oder auch, sie näher kennenzulernen. Fühle dich mal hier ein:

Unverständliches Verhalten im Kindergartenalter. Immer wieder fällt dir auf, dass dein Kind nicht reagiert, wenn du es in normaler Lautstärke oder aber in einer starken Geräuschkulisse ansprichst. Du musst es anfassen und ihm in die Augen schauen, damit es dich sicher hört. Andererseits ist es selbst aber ständig laut, schreit dir auch ins Ohr, wenn es gehört werden will und scheint kein Gefühl dafür zu haben, welche Lautstärke angemessen ist. Darüber geratet ihr immer wieder in Streit, schließlich war sein Hörvermögen bei der letzten Vorsorgeuntersuchung beim Kinderarzt unauffällig. Jetzt läuft sein Hörspiel im Kinderzimmer wieder extrem laut und dabei haut dein Kind mit Bauklötzen auf den Fußboden. Du fühlst dich gestresst und übersehen. Das kann doch nur absolute Respektlosigkeit sein!

Spürst du deinen Groll? Du steckst aber mittendrin im Vermuten, weil du nicht näher hinschaust. Insgesamt macht dir das richtig schlechte Laune. Also reagierst du vielleicht heftig und verlierst schon wieder ein bisschen Lust aufs Elternsein.

Daher kommt die Tendenz zum Vermuten

Alles, was passiert, ordnen wir möglichst rasch ein, damit unsere Welt nicht aus der Waagerechten gerät. Das heißt, auch du stellst bestimmt häufig Vermutungen an, um Geschehenes begreifen und einsortieren zu können. Es beruht auf deinen Erfahrungen und stimmt daher oft, aber natürlich nicht immer. Gerade wenn du über Entwicklungspsychologie, das Reifen von Kindern und auch individuelle Verschiedenheiten nicht viel mehr weißt als der Volksmund so weiterträgt, wirst du dich mit deiner ersten Annahme zum Verhalten deines Kindes häufiger täuschen. Und möglicherweise wirst du unangebracht barsch reagieren. Deine Erwartungshaltung ist der Störfaktor.

Zum Beispiel wissen viele Eltern nichts über ganz normale Wahrnehmungsunterschiede von Mensch zu Mensch. Das laute Kind in der Erzählung oben könnte beispielsweise eine Unterempfindlichkeit im Bereich Hörwahrnehmung haben. Das heißt, es entnimmt aus gleich vielen Reizen, die du auch bekommst, weniger Informationen und sucht deshalb nach mehr Lautstärke. Das sieht kein Kinderarzt und keine Kinderärztin in der normalen Vorsorgeuntersuchung, denn das Ohr an sich ist ja erst einmal in Ordnung. Aber die weitere Verarbeitung von Lauten im Gehirn läuft anders ab als bei anderen Menschen. Ein eher unterempfindliches Kind braucht mehr Reizintensität als andere, um das Gleiche zu fühlen und die gleiche Intensität zu erleben. Das würde erst ein Pädaudiologe konkret feststellen können.

Und viele Eltern kennen sich auch nicht mit den verschiedenen Wesensarten von Kindern aus. Ein Kind, das mit einem eher schüchternen Wesen zur Welt kommt, geht in manchen Bereichen andere oder spätere Entwicklungsschritte als ein wildes Kind. Fühle dich noch in folgendes Beispiel ein:

Unverständliches Verhalten im Vorschulalter. Dein Kind war schon immer ängstlich. Jetzt fällt dir das aber verstärkt auf, denn es ist nun im Vorschulalter und seine Freunde brennen alle darauf, endlich

kleine Wege allein zurückzulegen oder auch den Ranzen zu besorgen. Doch dein Kind will davon nichts wissen. Du machst dir große Sorgen, da doch in einem Jahr die Einschulung ansteht. Deine Freundin hat schon mehrfach den Satz fallen lassen: „Das ist doch nicht normal.“

Und langsam fragst du dich auch, wie der Schulstart nur gelingen soll. Du spürst eine Angst in dir aufsteigen. Die Kita-Eingewöhnung hat damals auch Wochen gedauert und das gab viel Stress mit euren Arbeitgebern. Das könnt ihr zum Schulbeginn unmöglich wieder so hinbekommen. Du fragst dich, ob du nicht einfach endlich mehr von deinem Kind fordern solltest. Vielleicht „stellt es sich ja echt nur an“ und du bist „einfach viel zu weich“. Du hast Angst, den richtigen Zeitpunkt zu verpassen.

Deine Erwartungen an das Alter des Kindes sind nicht stimmig. Du bewertest es anhand dessen, was du bei Gleichaltrigen siehst. Du stellst Vermutungen an, ohne ausreichend Wissen zu haben, denn für ein schüchternes Kind ist es zumeist unbedenklich, dass es im Umgang mit Angst etwas länger braucht als andere Kinder. Und aufgrund der Vermutungen wirst du dich vielleicht genötigt fühlen, Druck auf dein Kind auszuüben, was eure Beziehung belasten wird.

Das ist deine Motivation zur Veränderung

Du merkst, wenn du nicht genug weißt und dein Kind nicht richtig kennst, kann es schnell passieren, dass du ihm und seinem Verhalten etwas Falsches unterstellst und unangemessen reagierst. Kennst du dein Kind, sein Wesen, seine Wahrnehmungsart, seine Belastungen und mehr richtig gut, kannst du es viel stimmiger und leichtfüßiger sowie mit weniger Angst, Streit und Druck begleiten.

Du willst dein Kind also bestimmt lieber wirklich kennen. Dann sage es dir laut:

*„Ich will wissen, was du schon kannst,
und ich will verstehen,
wie du die Welt siehst.“*

So wirst du viel besser einschätzen können, wo dein Kind steht, und wirst es nicht so schnell unfair beurteilen. Du wirst nicht versuchen, es an Stellen einzupassen, an denen es noch nicht passen kann. Und du kannst so auch dafür sorgen, dass du gar nicht erst damit anfängst, dein Kind deine Träume leben zu lassen, wenn es nicht seine Träume sind. Das wird dich entspannen.

So erreichst du mehr Kennen

Einen anderen Menschen richtig gut zu kennen, braucht Zeit. Erste Hilfe ist hier ein bisschen schwierig. Bei einem Kind kommt hinzu, dass du einiges an Wissen brauchst, was du in der Schule nicht gelernt hast, um es richtig gut einschätzen zu können. Aber es lohnt sich. Denn wer dir nicht mehr fremd ist, kann leichter von dir in dein Herz geschlossen und liebevoll behandelt werden.



DEINE INTENSIVÜBUNG FÜR MEHR KENNEN

PLANUNG – Entdecke dein Kind noch genauer:

Entwirf einen Plan für die nächsten vier Wochen und notiere, zu welchen Themen und welchem Alter du dich informieren willst. Was kannst du schaffen: Bücher, Magazinbeiträge, Onlineartikel oder vielleicht Podcasts? Schau, was du zu den Bereichen Wahrnehmung und Entwicklungspsychologie im Alter deines Kindes findest. Und entwirf beim Lesen oder Hören einen Steckbrief, um dir und anderen dein Kind gut übersetzen zu können: Was bringt es mit? Was braucht es? Was kann man jetzt noch nicht erwarten? Was ist das Gute an den Seiten, die gerade herausfordernd sind?

Wenn du merkst, dass du allein nicht gut weiterkommst bei dem Blick auf dein Kind, hol dir andere Menschen dazu. Wie sehen seine engsten Bezugspersonen es? Was denken die Fachkräfte in Kita oder Schule? Könnte es dir helfen, eine pädagogische Beratung anzufragen?

_____ So fühlst du dich stärker.

Wenn du dein Kind klarer sehen kannst, kann das für euch beide vieles leichter machen, denn auch du wirst weniger oft frustriert und genervt sein von bestimmten Verhaltensweisen.

DEINE SOFORTÜBUNG FÜR MEHR KENNEN _____



BEWUSSTSEIN – Schau genau hin:

Dir eine Sofortübung zum besseren Kennen für eine brenzlige Situation an die Hand zu geben, ist herausfordernd. Versuchen kannst du aber, dich zu bremsen, wenn es hochkocht, beispielsweise bewusst mit einem Schritt zurück und dem Satz „*Ich will dich sehen*“. Das kann dich daran erinnern, nicht sofort zu urteilen und zu meckern oder Sorge zu entwickeln, sondern dir selbstbestimmt Zeit zu nehmen.

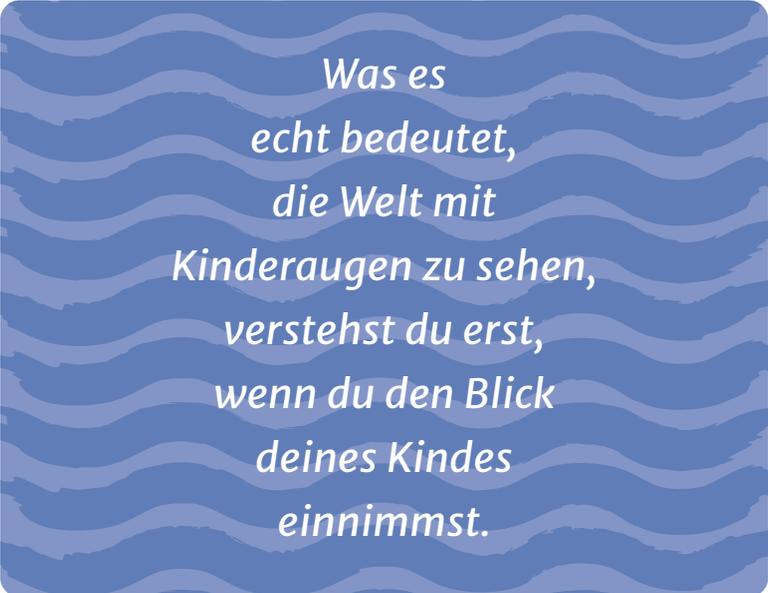
_____ So fühlst du dich stärker.

Das habt ihr von mehr Kennen

Wie ist das, wenn dich jemand richtig gut kennt? Wenn er oder sie weiß, ob du dich wohlfühlst oder nicht, nur weil diese Person neben dir steht und deine Körpersprache liest? Wenn er oder sie dich nach deinen Gründen fragt und nicht gleich annimmt, dass ein anstrengendes Verhalten böse gemeint war? Ich bin mir sicher, das ist ziemlich schön.

Deinem Kind geht es genauso, wenn es nicht andauernd falsch beschuldigt wird oder das Gefühl haben muss, seine Bezugspersonen misstrauten ihm und seinem Tun oder drückten es vor lauter Sorge in eine bestimmte Richtung. Auch du wirst davon profitieren, denn wenn du nicht ahnen und verängstigt mutmaßen musst, sondern

ganz gut weißt, wer da bei dir lebt, kannst du dich mehr entspannen. Dein Kind wissender zu sehen, hilft dir beim Elternseinwollen-Gefühl.



*Was es
echt bedeutet,
die Welt mit
Kinderaugen zu sehen,
verstehst du erst,
wenn du den Blick
deines Kindes
einnimmst.*



LOVELYBOOKS

Wir lieben das Lesen



**Wie hat dir dieses Buch gefallen?
Bewerte es auf LovelyBooks.**



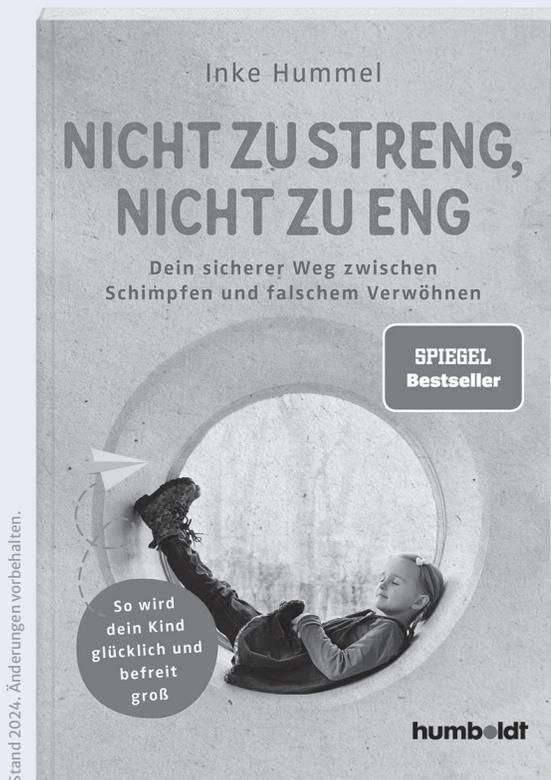
- ★ Diskutiere über deine Lieblingsbücher
- ★ Bewerte deine gelesenen Bücher
- ★ Lass dich von den Leseempfehlungen der Community inspirieren
- ★ Gewinne täglich neue Bücher in aktuellen Leserunden und Buchverlosungen

www.lovelybooks.de

Der Treffpunkt für alle Buchliebhaber*innen



Sicher und in guter Beziehung



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

Inke Hummel

Nicht zu streng, nicht zu eng

200 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1662-2

€ 18,00 (D) / € 18,50 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-8426-1762-9 (Print)

ISBN 978-3-8426-1763-6 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1764-3 (EPUB)

Abbildung Yoga-Figur: stock.adobe.com: Aylin Art Studio: 31, 40, 47, 55, 61, 67, 73, 78, 84, 93, 102, 110, 116, 123, 130, 135, 144, 151, 158, 165, 174, 185, 193, 199, 205, 213, 220, 228, 235

Originalausgabe

© 2025 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine psychologische Beratung, Betreuung und Behandlung.

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

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

Lektorat:	Katharina Spangler, Neumarkt i.d.Opf.
Covergestaltung:	ZERO, München
Covermotiv:	Shutterstock/HORIACHEV
Korrektur:	Miriam Buchmann, Hannover
Satz und Illustrationen:	PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
Druck und Bindung:	gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden. Die Druckplattenentwicklung erfolgte mit reduziertem Einsatz von Chemikalien.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Die 5 Prinzipien für dein gutes Eltern-Gefühl

Leidest du darunter, dass du mit der Geburt deines Kindes ein ganzes Stück Selbstbestimmung und Kompetenzgefühl abgegeben hast und im Alltag manchmal einfach nur noch funktionierst? Anders fühlen, neu denken, besser handeln, regulierter und selbstbestimmter werden – all das ist möglich. Inke Hummel zeigt dir einen sicheren Weg in einen leichteren Familienalltag, in dem du dich selbst neben deinem Kind gut im Blick behältst sowie Frust und eine negative Erwartungshaltung abbaust. Das ist Selbstfürsorge, während du den Alltag mit deinem Kind lebst.



Dein Coaching für zu Hause: mit Übungen, die dein Leben verändern!



INKE HUMMEL ist Bestseller-Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung „sAchtsam Hummel“. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien im ersten Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit und in der Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken oder schüchternen Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung. Sie ist dreifache Mutter.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1762-9



9 783842 617629 22,00 EUR (D)