

ULLA NEDEBOCK

STARKE KINDER BRAUCHEN REGELN

Klare Grenzen – entspannte Familie

Mit kleinen Veränderungen viel bewirken

Empfohlen von:

Akademie
für Kindergarten,
Kita und Hort



humboldt

INHALT

Danksagung	6
Vorwort	7
Über mich	11
Eltern sein heißt erziehen – erziehen heißt Eltern sein	14
Regeln und Respekt hängen zusammen	15
„Richtig“ erziehen?	17
Das Ziel im Blick behalten	18
Was Stress macht	21
Wunschziel: glückliche Familie	21
Schick das Baby wieder weg!	23
Hilfe, mein Kind hilft!	28
Was ist denn jetzt schon wieder?	30
Erzähl mir doch nichts!	33
Wieso darf ich nicht?	37
Ich hab doch so wenig Zeit für sie	40
Jeden Morgen Tränen	44
Du brauchst doch keinen Schnuller mehr!	48
So große Wut	51
Jetzt mach doch mal!	56
Kackabrot	62
Tür zu!	64
Sag „Guten Tag!“	67
Das schmeckt mir aber nicht!	71
Das ist meine Sache!	74
Mein Kind ist das schwarze Schaf	78
Du kannst das doch mal abgeben!	84

Mittagsruhe für alle	90
Wie oft willst du eigentlich noch zur Toilette gehen?	93
Ich will bei euch schlafen	98
Kann ich mich einmal in Ruhe unterhalten?	102
Das bildest du dir ein!	105
So wird nie etwas aus dir!	109
Ich will das auch!	112
Schön hast du das gemacht!	116
Mama, jetzt schau doch mal!	119
Lass mich mal machen	123
Darf ich mit dem Handy spielen?	129
Ganz alleine	133
Bei Oma darf ich immer fernsehen!	134

Meine Familie – was ist jetzt wichtig? 138

Was belastet mich am meisten?	139
Wie wünsche ich mir unsere Familie?	143
Was machen wir richtig gut?	146

Das Baum-Modell 148

Eltern sind Vorbilder	149
Die Wurzeln: die innere Haltung	150
Der Stamm: Strategie statt Gestolper	151
Die Zweige: Familienregeln	152

Konfliktmanagement – neue Wege gehen und Mut machen 153

Den Kurs beibehalten	155
Eigene Erziehungsstärken nutzen	156

STAMM – in 5 Schritten Konflikte anders lösen	159
S für Strategie: raus aus dem Teufelskreis	159
T für Ton: einfach sprechen	165
A für ankommen: gehört werden	171
M für Mut machen: das Gute anerkennen	180
M für miteinander stark sein: die Familie zählt	186
Familienregeln für uns	188
Gibt es schon Regeln in der Familie?	189
Unsere Baustellen – was soll sich ändern?	190
Familienrat	195
So viele Erziehungsziele	199
Welche konkreten Familienregeln passen zu unseren Problemen?	202
Welche Werte stecken hinter den Regeln?	203
Den Charakter stärken	204
Familienregeln einführen	206
Warum logische Folgen besser sind	208
Konsequent sein	211
Widerstand aushalten	213
Ausnahmen	214
Familienregeln verändern das Familienleben	217
Schlusswort	219
Anhang	221
Hilfreiche Internetadressen	221
Bücher zum Weiterlesen	222

VORWORT

Haben Sie auch so ganz normale Kinder? Solche, die manchmal vergessen, dass man drinnen nicht Fußball spielen soll und die ihre Socken nach dem Ausziehen einfach fallen lassen? Die Tomaten nur als Soße essen und abends nicht gerne Zähne putzen? Dann herzlichen Glückwunsch!

Kinder zu haben gehört meiner Meinung nach mit zum Besten, was einem im Leben passieren kann. An manchen Tagen jedoch lastet die Verantwortung zentnerschwer auf den Schultern. Man fühlt sich in der Rolle der Meckerziege und „bösen Mama“ absolut nicht wohl, obwohl man doch eigentlich nur versucht, endlich einmal konsequent zu sein. Abends nimmt man sich vor, beim nächsten Mal nicht laut zu werden, sondern freundlich und ruhig mit dem Kind umzugehen. Und trotzdem passiert es.

Es ist so schwer, liebevoll zu sein, wenn das Kind scheinbar keinen Respekt zeigt. Aber muss sich das immer wiederholen? Das Kind macht irgendetwas, das es nicht soll, man wird ärgerlich, das Kind protestiert, man droht, das Kind weint und schreit, man ist enttäuscht, wütend, frustriert, erschöpft – oder alles auf einmal. Die schlechte Nachricht ist: Ja, vom Krabbelalter bis zum Erwachsenenalter wird es solche Situationen immer wieder geben, weil es schlichtweg zur Entwicklung dazu gehört. Die gute Nachricht ist: Wir Eltern haben die Möglichkeit, die Anlässe für Streit und Tränen zu reduzieren und wir können uns Strategien zurechtlegen, anders mit Konflikten umzugehen. Die Frage ist doch: Wie reagieren wir? Welche Grundhaltung vertreten wir? Was wollen wir erreichen? Wir alle wollen unseren Job als Eltern gut machen, richtig gut. Zum Glück sind wir mit unseren Sorgen nicht alleine.

Die große Auswahl an Elternkursen und Büchern über Kindererziehung spiegelt das Bedürfnis vieler Eltern nach Hilfe und Sicherheit. Nach etwas, das ihnen den Rücken stärkt, wenn sie sich fragen, ob sie auf dem richtigen Weg sind. Nach etwas, das ihnen die Verantwortung für die Erziehung nicht als bedrückende und schwierige Aufgabe erscheinen lässt. Nach etwas, woran sie sich halten können im unkalkulierbaren Familienalltag. Nach etwas, das ihnen Unvollkommenheit zugesteht und sie über sich selbst lachen lässt. Nach etwas, das sie entlastet, sodass am Ende das herauskommt, was für alle – Eltern und Kinder – gut ist.

Ich selbst hätte mir in schwierigen Zeiten eine Art „Werkzeugkoffer“ gewünscht oder ein Rezept. Nun ja, wir wissen alle, dass es das nicht gibt. Kinder sind keine Maschinen, an denen man herumschrauben kann, und bei Rezepten entscheiden in erster Linie die Zutaten. Doch selbst bei Beachtung der Zutaten kommt nicht immer etwas Gutes dabei heraus. Dazu sind Kinder viel zu verschieden. Zum Glück! Jedes Kind für sich ist einzigartig und besonders.

Was es wohl gibt, sind bestimmte Strategien, mit denen das Elternleben einfacher und das Erziehen effektiver wird. Diese Strategien möchte ich Ihnen in diesem Buch ans Herz legen. Sie sind alltags-tauglich, auch in stressigen Situationen umsetzbar und führen zu schnellen und spürbaren Ergebnissen. Mit wenigen Veränderungen kann man viel für die Familienatmosphäre tun. Die Beispielgeschichten im ersten Teil des Buches illustrieren das an typischen Alltagssituationen mit Kindergartenkindern. Im zweiten Teil geht es darum, sich über die eigenen Vorstellungen von Erziehung klar zu werden und das Baum-Modell für eine starke Familie genauer kennenzulernen. Der Baum hat Wurzeln, nämlich klare Wertvorstellungen für die Erziehung, den Stamm, eine am Alltag orientierte Strategie, um Konflikte auf andere Art zu lösen und Stärken zu fördern, und Zweige – praktische Familienregeln mit logischen Folgen.

Ich muss Sie allerdings warnen: Dieses Buch kann Nebenwirkungen haben. Es könnte sein, dass Sie an Ihrer Einstellung zum Thema Erziehung etwas ändern müssen – und an sich selbst. Jetzt legen Sie das Buch nicht gleich weg – so schlimm wird es nicht. Im Gegenteil: Sie werden feststellen, dass Ihr Familienleben entspannter und fröhlicher wird. Sie müssen nicht mehr dauernd das Gleiche sagen, Sie werden weniger schimpfen, keifen oder schreien und endlich, endlich hört auch mal jemand zu. Wie alle Mütter und Väter besitzen Sie einen großen Fundus an Stärken und Fähigkeiten, und oft geht es nur darum, diese besser für die Erziehung der Kinder zu nutzen. Die erfreulichste Nebenwirkung werden Sie selbst spüren: Mutter und Vater zu sein fühlt sich leichter an.

Das klingt nach Machbarkeit. Ja, Kinder gut zu erziehen ist machbar. Aber es liegt in der Natur der Sache, dass im Familienleben nichts bleibt, wie es war. Was gestern noch gar kein Problem war, kann heute einen Wutanfall auslösen. Was gestern in Ordnung war, kann heute für Verärgerung sorgen. Von uns als Eltern wird viel Anpassungsvermögen verlangt. So bleibt die Erziehung unserer Kinder eine ständige Herausforderung. Sie ist machbar, gut machbar, doch leicht wird es nie sein.

Da Ihre Kinder, außer mit Ihnen und vielleicht einigen Verwandten, die meiste Zeit mit Erzieherinnen und den anderen Kindern im Kindergarten verbringen, drehen sich mehrere Beispiele um diese Welt, die so einen großen Anteil am Leben von Vorschulkindern hat. Und deswegen finden sich in diesem Buch immer wieder Kästen mit der Überschrift: „Hand in Hand mit dem Kindergarten“. Erzieherinnen sind meist die ersten Ansprechpartner, wenn es um Probleme mit den Kindern geht. Von ihrer Erfahrung hofft man zu profitieren. Dem habe ich in diesem Ratgeber Rechnung getragen, denn wer sonst macht so vielfältige Erfahrungen mit kleinen und schon etwas größeren Kindern und ihren Besonderheiten? Ebenso sind die Kästen

„Bewährte Tipps von Eltern“ zu verstehen. In ihnen sind Erfahrungen anderer Mütter und Väter versammelt, von denen alle profitieren können.

Noch einige kurze Anmerkungen: Wenn hier von „Mutter“ oder „Vater“ die Rede ist, steht das stellvertretend für die wichtigsten Bezugspersonen. Das kann selbstverständlich auch die Oma oder jemand anders sein. Ebenso sind „Kindergarten“ oder „Kindertagesstätte“ in diesem Buch austauschbar, und mit dem Begriff „Erzieherin“ sind natürlich auch die (leider zu wenigen) „Erzieher“ gemeint.

Ulla Nedebock

ÜBER MICH

Seit fast zwanzig Jahren mache ich täglich den Spagat zwischen Kindererziehung, Kinderbeglückung, selbstständiger Arbeit mit Termindruck, Ehefrau, Haushalt, Garten, Kindertaxi- und Einkaufsfahrten und der Versorgung diverser eigensinniger Hühner, Meerschweinchen und Kaninchen. Überdies sind wir mit unseren drei Kindern häufig umgezogen, und die Familie sollte der Hafen sein, in dem alle wieder Kraft tanken konnten. Ich wollte auch gerne so eine Mutter wie in der „Toffifee“-Werbung sein, die glücklich mit Mann und Kinderschar in einem aufgeräumten Wohnzimmer auf einem hell bezogenen Sofa ohne Schokoflecken sitzt und scheinbar sonst nichts zu tun hat.

In Wirklichkeit aber hat mich das Thema Kindererziehung immer wieder an mir zweifeln lassen. Und auch wenn ich vom heutigen Standpunkt aus sagen würde, dass wir als Familie eigentlich alles ganz gut hingekriegt haben, bin ich davor selbst heute nicht gefeit. Geholfen haben mir immer Gespräche mit Freunden, meinem Mann, Profis wie Erzieherinnen und Familientherapeuten sowie Menschen, die in Familienbildungsstätten oder ähnlichen Institutionen arbeiten. Diese Jahre haben Spuren hinterlassen, die nur Eltern an sich entdecken: Beim Abendessen in der Pizzeria schiebe ich die Rotweingläser zum Befremden unserer kinderlosen Freunde in die Mitte des Tisches, damit keiner sie umwirft – auch wenn die Kinder heute zu Hause geblieben sind. Ich habe ein fantastisches Gehör entwickelt – war es meine neue Lidschattenpalette oder die Dose mit den Haarklammern meiner Tochter, die gerade so laut gescheppert hat? Mein schlechtes Gewissen nagt an mir, wenn ich

die Fußgängerampel bei Rot überquere, selbst wenn es drei Uhr nachts und weit und breit kein Mensch zu sehen ist.

Während meine eigenen Kinder heranwuchsen, durfte ich als Kursleiterin in Mutter-Kind-Kursen zur musikalischen Früherziehung miterleben, wie verschieden Eltern mit ihren Kindern umgehen, und wie unterschiedlich Kinder sich entwickeln. Dort war immer Raum und Zeit für die Sorgen der Mütter und Väter. Zunehmend habe ich an wissenschaftlichen Seminaren und Kongressen über Kindesentwicklung und Förderung von Begabungen teilgenommen und mich zum Thema Erziehung und Bildung weitergebildet. Überdies haben Familientherapeuten und Psychologen ihr Wissen mit mir geteilt, und nicht zuletzt haben mir viele Mütter und Väter, die ganz selbstverständlich „ihren Job machen“, ihre persönlichen, bewährten Tipps anvertraut.

Im Laufe der Jahre habe ich erkannt, wie es gehen kann, dieses Kindererziehen. So, dass die Abende, an denen man unzufrieden auf dem Sofa sitzt, weil man doch eigentlich konsequent sein wollte, es aber irgendwie nicht geschafft hat, nur noch selten vorkommen. So, dass Kinder und Eltern ihre Familie trotz aller notwendigen Konflikte als etwas Wertvolles schätzen und es genießen, von diesem sicheren Hafen aus die Welt zu erkunden.

Nachdem ich in den letzten Jahren zwei Elternratgeber zur Entwicklung, individuellen Förderung und der Eltern-Kind-Bindung bei Babys und Kleinkindern veröffentlicht habe, möchte ich Ihnen nun diesen Elternratgeber für Kinder bis ins Vorschulalter ans Herz legen, damit Sie die Zeit mit Ihren Kindern noch mehr genießen können. Den Grundstein dafür, nämlich eine starke Eltern-Kind-Bindung, haben Sie bestimmt schon in den ersten Lebensjahren gelegt. Wissenschaftliche Ergebnisse aus unterschiedlichen Fachgebieten – in letzter Zeit auch aus der Gehirnforschung – zeigen ein-

deutig, wie wichtig Nähe und Geborgenheit von Anfang an sind. Die meisten Entwicklungspsychologen sind sich zudem darüber einig, dass sich ein Erziehungsstil, bei dem Mutter und Vater führen und zugleich begleiten, für die Persönlichkeitsentwicklung und Charakterformung bewährt. In so einer Familie aufzuwachsen ist eine gute Basis für ein glückliches Leben.

Uns allen liegt das Schicksal unserer Kinder am Herzen. Es soll ihnen gut gehen, jetzt und später. Ich wünsche Ihnen und Ihren Kindern, dass Sie einen guten Weg zusammen gehen.

ELTERN SEIN HEISST ERZIEHEN – ERZIEHEN HEISST ELTERN SEIN

Wir geben unseren Kindern Wärme und Geborgenheit, wir schenken ihnen Liebe im Überfluss. Das müssen wir nicht lernen, sondern wir tun es einfach. Und wie ist das mit der Erziehung? Wir wollen ja so viel für unser Kind: Glück, Erfolg, eine runde Persönlichkeit, gute Charakterstärken, Gesundheit ... Da gerät man leicht in die Perfektionismusfalle.

Wenn Sie dieses Buch gekauft haben, weil Sie Kinder zu erziehen in höchstem Maße anstrengend finden, gehören Sie damit zur Mehrheit der Eltern in Deutschland. Drei Viertel der deutschen Mütter sagen, dass sie sehr hohe Anforderungen an sich stellen und dass sie mit sich als Mutter häufig oder gelegentlich unzufrieden sind. Bei den Männern glauben zwei Drittel, dass sie ihrer Vaterrolle nicht gut genug gerecht werden. Hetze und Zeitdruck im Alltag werden zwar als sehr belastend empfunden, aber viel mehr Druck scheint von der langen Liste an Anforderungen im Kopf zu kommen, was angeblich eine „gute Mutter“ und einen „guten Vater“ ausmacht. Geborgenheit wollen Eltern vermitteln, ein Vorbild sein, die Kinder sollen optimal gefördert werden – und sie wünschen sich mehr Gelassenheit.

Dieser Ratgeber will Eltern entlasten. Wir alle machen Fehler, auch bei der Kindererziehung. Da führt kein Weg daran vorbei. Schauen

wir also lieber nach vorne, als uns zu zermalmen. Es gilt, den bestmöglichen Zustand anzustreben, aber nicht den perfekten. Es reicht vollkommen aus, wenn wir es schaffen, möglichst wenig falsch zu machen, und uns vornehmen, gelassener mit unseren Fehlern umzugehen und manches in Zukunft anders zu machen.

Wo sonst im Leben gibt es das: Ein völlig hilfloses kleines Wesen wird einem von heute auf morgen anvertraut. Es gibt kein Bewerbungsverfahren, keinen Eignungstest, in dem wir geprüft werden, ob wir uns als Eltern für dieses kleine Wesen eignen. Und tatsächlich haben wir ja zunächst nicht viel mehr vorzuweisen als sehr viel Liebe und eine Portion Bauchgefühl. „Learning by doing“ ist die Devise. Manch einer hat vielleicht das Glück gehabt, in einer großen Familie aufgewachsen zu sein, in der er miterleben und beobachten konnte, wie man mit so einem kleinen Menschen umgeht, was Umsorgen und Erziehen ist. Andere haben ihre Freunde beobachtet, wie sie mit der Herausforderung „Kind“ umgegangen sind, dies bewundert, manchmal kritisiert und gestaunt. Doch egal, woher wir kommen, wenn ein Kind in unser Leben tritt, müssen wir uns selbst bis zu einem gewissen Grad neu erfinden. Die Rolle der Mutter und die Rolle des Vaters sind zunächst einmal neu und müssen gefüllt werden. Und jeder findet dabei seinen ganz persönlichen Stil.

Regeln und Respekt hängen zusammen

Es läuft immer darauf hinaus: Ohne gegenseitigen Respekt gibt es kein gutes Familienleben. Es gilt, respektvoll mit den eigenen Kindern umzugehen und gleichzeitig den nötigen Respekt von den Kindern einzufordern. Dafür bieten Familienregeln einen ausgezeichneten Rahmen. Kinder wissen, woran sie sind, und können sich in diesem Rahmen frei bewegen und ausprobieren. Aus Familienregeln erwachsen Gewohnheiten, über die man gar nicht mehr nachdenken

muss. So muss man nicht täglich alles wieder neu verbieten, erlauben, ausdiskutieren oder ausfechten. Familienregeln und Grenzen geben Halt, Sicherheit und Orientierung, denn sie beruhen auf einem an Werten orientierten Leben. Mütter und Väter haben diese Werte bereits verinnerlicht, auch wenn sie sich dessen nicht bewusst sind. Kinder müssen dieses imaginäre Netz an Werten erst noch knüpfen.

Damit solche Regeln und damit zusammenhängende Grenzen von den Kindern akzeptiert werden, ist der erste Schritt, die eigene Rolle anzunehmen. Sie sind die Mutter oder der Vater. Sie wünschen sich von Ihren Kindern, respektiert zu werden. Das setzt voraus, dass Eltern sich auch wie Eltern benehmen. Kinder brauchen mehr als Geborgenheit und Liebe, nämlich auch Führung und Begleitung. Wenn Eltern sich wie Eltern benehmen, heißt das eben auch, dass sie diejenigen sind, die Grenzen setzen, die Regeln vorgeben und darauf achtgeben, dass diese eingehalten werden. Wenn man das mit einem liebevollen Blick auf das Kind und freundlich, aber fest macht, ist das die beste Voraussetzung dafür, dass Erziehung gelingt.

Der liebevolle Blick auf das Kind – warum ist er so wichtig? Damit man sieht, was das Kind schon mitbringt und was es noch braucht. Welche Charakterstärken und Fähigkeiten es bereits besitzt und bei welchen es noch die Unterstützung der Eltern braucht. Damit man nicht an den Besonderheiten der Kinder „vorbei erzieht“, sondern sie respektiert.

Das Ruder in die Hand nehmen

In diesem Buch verwende ich immer wieder das Bild des Segelboots. Es schwimmt mal in ruhiger, mal in stürmischer See, aber Sie als Eltern halten das Ruder in der Hand und wissen, wohin sie wollen. In sehr stressigen Zeiten hilft es, sich dieses Bild vor Augen zu füh-

ren und sich bewusst zu fragen: Was ist in diesem Sturm jetzt nötig?
Wie halte ich das Ruder ruhig in der Hand?

Freuen Sie sich darauf, dass Sie langfristig mit Familienregeln seltener Nein sagen müssen. Zugegeben, das klingt paradox. Aber Familienregeln konzentrieren sich nicht auf das Negative, sondern auf das Positive, auf die bessere Lösung. Sie machen klare Vorgaben und vermitteln Orientierung. Familienregeln sind Teil des Baum-Modells, so wie auch die gestärkte Haltung, die Ermutigung, die Wertschätzung und ein neues Konfliktmanagement in fünf Schritten. Das alles zusammen sind Hilfestellungen, mit denen Sie den Familienalltag weniger stressig und für alle Beteiligten angenehmer und zufriedenstellender gestalten können. Sie als Eltern werden gelassener mit Ärger und Streit umgehen, es wird insgesamt weniger Konflikte geben – vor allem weniger von den ständig wiederkehrenden Konflikten –, und das Verhältnis zwischen Ihnen und Ihren Kindern wird entspannter, freudvoller und näher. Die Familienatmosphäre wird sich durch gegenseitigen Respekt und ein tiefes Zusammengehörigkeitsgefühl auszeichnen.

„Richtig“ erziehen?

Gibt es ein Richtig oder Falsch beim Erziehen der eigenen Kinder? Ja, ganz klar, es gibt Maßnahmen, die falsch sind und dem Kind schaden. Schlagen, treten, verletzen, Grobheiten hinterlassen Narben für sein ganzes Leben. Und das gilt nicht nur für körperliche Gewalt. Seelische Grausamkeit hat ebenfalls fürchterliche Auswirkungen auf die Entwicklung eines Kindes. Was man im Kindesalter erlebt, wird einen auch im Erwachsenenalter begleiten. Hierüber sind sich die allermeisten Eltern bewusst, und dennoch kommt es im Alltag, unter Zeitdruck und in stressigen, belastenden Zeiten manchmal zu Verhaltensweisen oder Situationen, die man

später bereut. Damit sich das nicht wiederholt, gilt es neue Wege im Umgang mit Konflikten zu finden. Anstelle von Selbstvorwürfen, was Sie denn in der Vergangenheit meinen, alles falsch gemacht zu haben, lassen Sie uns doch lieber überlegen, wie Sie in Zukunft reagieren wollen.

Nun werden Sie denken: „Sag ich doch! Ich muss also versuchen, alles richtig zu machen. Ich will ja, dass mein Kind glücklich wird, dass aus ihm ein selbstständiger, erfolgreicher und zufriedener erwachsener Mensch wird, der neugierig durchs Leben geht. Also, wie mache ich das richtig?“

Darauf gibt es nur eine Antwort: Alles richtig zu machen geht nicht. Verabschieden wir uns endlich von dem Gedanken, dass wir nur alles richtig machen und im Griff haben müssen, und dann wird es schon klappen. Nein, von unserer Erziehungsarbeit hängt es nicht allein ab. Es gibt noch eine Menge anderer Faktoren, die beim Großwerden eine Rolle spielen: Erbanlagen, die Wochenenden bei Oma und Opa, die Erzieherin, der neue Kindergartenfreund und vieles mehr. Was aus einem Kind einmal wird, liegt wirklich nicht nur in unseren Händen. Äußere Einflüsse können (und sollten) wir nicht immer steuern. Ganz bestimmt gehört auch eine gehörige Portion Glück dazu. Aber das, was wir tun können, nämlich da zu sein, zu begleiten, in den Arm zu nehmen, zu erziehen, sollten wir auch tun.

Das Ziel im Blick behalten

Es geht hier nicht darum, völlig konfliktfrei zu leben. Das will niemand, und schon gar nicht Kinder. Sie brauchen die Reibung, wollen Grenzen spüren, übertreten, zurückgeholt werden und hören, wenn sie zu weit gegangen sind. Das glauben Sie nicht? Ihrer Erfahrung nach sind Kinder am glücklichsten, wenn sie nicht eingeschränkt

werden in ihren Freiheiten? Wenn ihnen keiner sagt, was sie tun oder lassen sollen? Es stimmt natürlich: Keiner sagt Sätze wie „Das ist echt toll, dass ich am Zebrastrreifen warten darf“, „Danke, Mama, dass ich den Hund nicht am Schwanz ziehen soll“, „Super, Papa, dass ich nur eine halbe Stunde am Tag fernsehen darf“ oder „Das habe ich mir schon immer gewünscht, die Jacke an den Haken zu hängen.“ Wenn Ihr Kind jemals etwas in der Art sagen sollte, dann suchen Sie sich bitte professionelle Hilfe.

Interessanterweise empfinden Jugendliche in der Pubertät – obwohl sie ja in dieser Entwicklungsphase vehement um mehr Eigenständigkeit und Freiheiten kämpfen – es als Mangel an Interesse und liebevollen Kümmerns, wenn Eltern sie überhaupt nicht einschränken und keine Vorschriften machen, beispielsweise wann sie abends zu Hause sein sollen. „Ich bin meinen Eltern egal“ ist das vorherrschende Gefühl. Jüngere Kinder sind natürlich noch nicht in der Lage, so reflektiert darüber zu sprechen wie Jugendliche in der Pubertät. Sie verlangen mit anderen Mitteln danach, Aufmerksamkeit und Begrenzung zu bekommen. Kindern Liebe zu zeigen ist nun mal nicht das Gleiche wie Kindern uneingeschränkte Freiheiten zu geben.

Mit Liebe und Verstand Grenzen setzen

Liebe zu Kindern äußert sich auch darin, dass man sie führt und begleitet. Besonders in Krisenzeiten ist unsere Bereitschaft groß, etwas dafür zu tun, die familiäre Situation zu verbessern. Doch wenn man sich dabei nicht klarmacht, welche langfristigen Ziele – oder Werte – man damit verfolgt, bleibt man in den meisten Fällen in den Anfängen stecken. Nachher gibt man sich leicht damit zufrieden, dass es „einigermaßen gut läuft“, und ist froh, gut durch die Woche zu kommen. Das geht solange gut, bis sich die Situation wiederholt und man wieder zum Handeln gezwungen ist.

Damit man nicht in die alten Muster verfällt, gibt es in diesem Buch Checkkästen. Sie helfen Ihnen, Ihre Gedanken und Vorstellungen über Kindererziehung zu ordnen. Dabei werden Sie sich zunehmend klarer darüber, welche wiederkehrenden Konflikte Ihre Familie belasten, wie Sie sich möglicherweise in einen Teufelskreis hineinmanövriert haben und wie Sie das ändern können. Wie eine Strategie, die Sie sich mithilfe der Checkkästen überlegt haben, dazu führt, dass Sie aus einer wiederkehrenden Konfliktsituation aussteigen und neue Wege gehen können. Überdies helfen Ihnen die Checkkästen, sich bewusst zu machen, warum Sie überhaupt erziehen, welche Werte Ihnen persönlich wichtig sind und wie Familienregeln Sie wirkungsvoll unterstützen können. Das ist ein Stück Arbeit, bildet jedoch langfristig ein sinnvolles Fundament für den Familienalltag. Was man wie und wann tut, basiert darauf. Jeder wird seine ganz persönlichen Antworten auf die Fragen finden, und so individuell wird der Erziehungsstil gefärbt sein. In jedem Fall werden Sie eine klare innere Haltung gewinnen, die Ihnen Sicherheit gibt.

Vielleicht machen Ihnen diese Aussichten Lust, etwas Neues auszuprobieren. Sie können sicher sein, dass Sie weniger das Gefühl haben werden, durch unruhige See zu steuern. Wer dagegen von heftigen Windböen hierhin und dorthin getrieben wird, wer von Stürmen – etwa rabiaten Wutanfällen des Kindes – überrascht wird, tut sich schwerer.

Ich möchte an dieser Stelle noch mal eines klarstellen: Es gibt mit unseren Kindern immer wieder Phasen, in denen wir uns hilflos fühlen, keine Lösung mehr sehen und meinen, niemand verstehe unser Problem. Das fühlt sich dann an wie nach einem fürchterlichen Sturm. Davor kann uns auch der beste Erziehungsratgeber nicht bewahren. Nehmen wir uns trotzdem vor, dann das Ruder nicht abzugeben und das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Es steht nicht alles in unserer Macht – aber wir machen unseren Job.

WAS STRESS MACHT

Im Alltag mit Kindergartenkindern gibt es eine Menge Situationen, die praktisch in allen Familien vorkommen und Stoff für Konflikte bieten. Sehr häufig wiederholen sie sich, zum Leidwesen der Eltern. Das Baum-Modell hilft, aus eingefahrenen Verhaltensmustern auszusteigen und neue, tragfähige Lösungen zu finden.

Wenn Menschen Eltern werden, lernen sie an sich Seiten kennen, von denen sie keine Ahnung hatten. Hätten Sie früher geglaubt, dass Sie morgens entnervt Ihr Kind anbrüllen würden, weil ihm das Marmeladenbrot auf den Boden gefallen ist? Hätten Sie gedacht, dass Sie ungeduldig in der Tür stehen und mit dem Schlüsselbund klappern würden, weil Ihr Kind immer noch nicht den zweiten Schuh angezogen hat? Hätten Sie erwartet, dass Sie Sätze sagen würden, wie: „Ich hab’s doch gleich gesagt!“, „Hab ich’s nicht geahnt?“, „Das war ja klar!“, „Du nervst!“? So etwas wollten Sie nie sagen! Und doch rutscht es heraus.

Wunschziel: glückliche Familie

Dabei lieben wir Eltern unsere Kinder, auch wenn wir solche Sätze zu ihnen sagen, die wir nie sagen wollten. Doch Hetze und Stress siegen im Alltag häufig über unsere guten Vorsätze. Eigentlich wollen wir doch nur, dass alle glücklich sind und dass es irgendwie

SCHLUSSWORT

*Nach all den guten Ratschlägen und Tipps –
Rückschläge gehören dazu. Und ehrlich gesagt:
Wer will schon perfekte Eltern haben?*

Ohne den Druck, immer alles richtig machen zu wollen, wird das Leben in der Familie für alle bedeutend leichter. Das Leben mit Kindern macht vor allem eins: Freude! „Die hat gut reden. Die kennt ja meine Kinder nicht“, denken Sie jetzt womöglich. Das stimmt natürlich. Trotzdem bin ich sicher, dass jede Mutter und jeder Vater etwas Besonderes, Lustiges, Bewundernswertes und Außergewöhnliches über sein Kind zu erzählen hat. Eine Begebenheit, bei dem einem heute noch die Tränen vor Rührung in die Augen treten, wenn man daran denkt.

Rufen Sie sich immer mal wieder diese Seiten Ihres Kindes in Erinnerung, gerade dann, wenn es Ärger gibt und Sie das Gefühl haben, mit Ihren Erziehungsmaßnahmen in einer Sackgasse zu stecken. Es wird Sie milde stimmen, den Blick weiten und Ihnen helfen, die Situation aus der Sicht des Kindes zu betrachten und zu verstehen.

Kinder lieben niemanden so sehr wie ihre Eltern. Sie geben ihnen einen unglaublichen Vertrauensvorschuss und möchten wieder geliebt werden. Gerade wenn alles besonders schwer ist und keine Lösung in Sicht ist, sind in den Arm nehmen und Kuscheln das Beste. Körperliche Nähe besänftigt die Gemüter und macht bei Kindern – und Eltern – den Kopf wieder frei. So spüren das Kind und die Mutter oder der Vater: Auch wenn wir zurzeit öfter aneinander-

geraten, haben wir uns doch sehr lieb und sind füreinander da. Wir kriegen das alles wieder hin.

Übrigens: Während ich an diesem Buch schrieb, habe ich mir immer vorgestellt, wie andere Mütter mit dem Finger auf mich zeigen und ihrer Sitznachbarin zuraunen: „Schau mal, das ist die mit dem Erziehungsratgeber.“ Deswegen noch eine Bitte an Sie: Wenn Sie mich irgendwann mal zufällig beobachten, wie ich entgegen aller Ratschläge aus diesem Buch eines meiner Kinder anpflaume, seien Sie nachsichtig mit mir – so wie Sie es auch mit sich selbst sein sollten. Auch Autoren von Erziehungsratgebern sind letztlich nur Mutter oder Vater, die versuchen ihr Bestes zu geben, und das nicht immer schaffen. In diesem Sinne: Bleiben Sie gelassen!

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie eine gute Zeit miteinander!

Und wenn Sie mir von Ihren eigenen Erfahrungen berichten mögen, freue ich mich über eine E-Mail an kommateufel@gmx.net.

ANHANG

Hilfreiche Internetadressen

www.baby-und-familie.de

Erziehungstipps und Spielideen für kleine Kinder

www.babycenter.de

Entwicklungsschritte im Kindergartenalter

www.eltern.de

Tipps und Informationen rund ums Thema Familie

www.familie.de

Ratschläge zu vielen Themen für Eltern

www.familienhandbuch.de

Nützliche Informationen des Staatsinstituts für Frühpädagogik

www.familienleben.ch

Tipps für Familienausflüge und Erziehungsratschläge

www.jugendhilfeportal.de

Interessante familienpolitische Themen und Modelle

www.kinderfreunde.at

Tipps und Hilfe für Eltern in Österreich

www.kizz.de

Themen rund ums Kind mit dem Blick auf die Kita

www.netmoms.de

Community für Eltern, auch im Austausch mit Experten

www.tugendprojekt.de

Informationen zur Werte- und Tugenderziehung

www.vaterfreuden.de

Ratschläge zu Erziehung und Förderung aus Vätersicht

Bücher zum Weiterlesen

- Jesper Juul. Nein aus Liebe. Klare Eltern – starke Kinder.
Kösel Verlag, 2008.
- Andrea Kube. Liebenswertes Meerestiere. Kartenset für Kindergarten- und Grundschulkindern. Verlag Oliver A. Kube, 2012.
www.andrea-kube.de
- Remo Largo. Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung. Piper Verlag, 2000.
- Herbert Renz-Polster, Gerald Hüther. Wie Kinder heute wachsen.
Beltz Verlag, 2014.
- Jan-Uwe Rogge. Das neue Kinder brauchen Grenzen.
Rowohlt Verlag, 2008.
- Martin Seligman. Flourish – Wie Menschen aufblühen.
Kreuz Verlag, 2012.
- Martin Seligman. Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben. Bastei Lübbe Verlag, 2005.
- Daniel J. Siegel. Mindsight – Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation. Goldmann Verlag, 2012.
- Gerlinde Unverzagt, Klaus Hurrelmann. Kinder stark machen für das Leben. Herzenswärme, Freiräume und klare Regeln.
Kreuz Verlag, 2014.
- Kay Wills Wyma. Selbst ist das Kind. Gerth Verlag, 2014.
- Michael Winterhoff. Warum unsere Kinder Tyrannen werden.
Goldmann Verlag, 2009.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-86910-636-6 (Print)

ISBN 978-3-86910-711-0 (PDF)

ISBN 978-3-86910-712-7 (EPUB)

Die Autorin: Ulla Nedebock ist eine erfolgreiche Ratgeberautorin zu Erziehungsfragen und hat über viele Jahre Mutter-Kind-Kurse geleitet. Sie ist überzeugt, dass liebevoll gesetzte Grenzen und Regeln nicht nur nötig sind, sondern die Entwicklung des Kindes positiv beeinflussen. Zusammen mit weiteren Experten entwickelte sie für dieses Buch ein alltags-taugliches Konzept für alle Eltern, die auf der Suche nach praktischen Tipps und einem vernünftigen Umgang mit typischen Konfliktsituationen sind. Ulla Nedebock ist Mutter von drei Töchtern.

Originalausgabe

© 2016 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbh & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Dateiwerk GmbH, Nathalie Röseler, Pliening

Covergestaltung: Kerker + Baum, Hannover

Coverfoto: Getty Images – Shawn Gearhart

Layout: Sehfeld, Hamburg

Satz: PER Medien & Marketing GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: Westermann Druck GmbH, Zwickau

Bis hierhin – und wie weiter?

Trotzige Reaktionen, Geschrei, Tränen: Im Alltag mit Kindern gibt es eine Menge Konfliktsituationen, die praktisch in allen Familien vorkommen. Dieser Ratgeber hilft Ihnen dabei, eigene Erziehungsstärken zu nutzen und mit kleinen Veränderungen viel zu bewirken. In fünf einfachen Schritten lernen Sie sinnvolle Grenzen zu ziehen und im turbulenten Alltag umzusetzen. Für alle, die nicht mehr jeden Tag über „Darf ich Handy spielen?“, „Ich mache das aber nicht!“ und „Sag doch mal ‚Guten Tag!‘“ diskutieren möchten!



Liebe + altersgerechte Regeln = stressfreier Alltag + glückliche Kinder

ULLA NEDEBOCK ist eine erfolgreiche Ratgeberautorin zu Erziehungsfragen und hat über viele Jahre Mutter-Kind-Kurse geleitet. Sie ist überzeugt, dass liebevoll gesetzte Grenzen und Regeln nicht nur nötig sind, sondern die Entwicklung des Kindes positiv beeinflussen. Zusammen mit weiteren Experten entwickelte sie für diesen Ratgeber ein alltagstaugliches Konzept für alle Eltern, die auf der Suche nach praktischen Tipps und einem vernünftigen Umgang mit typischen Konfliktsituationen sind. Ulla Nedebock ist Mutter von drei Töchtern.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-636-6



9 783869 106366 19,99 EUR (D)