



Nicola Schmidt: Geschwister als Team. Ideen für eine starke Familie

Impulse und Übungen

Das können Sie tun, um in Zukunft manche Dinge anders zu machen

»Nicola, das klingt alles gut in dem Hörbuch, aber hast du eine Idee, wie man das üben kann? Wenn ich ruhig bin, weiß ich das alles, aber wenn die Kinder mich zur Weißglut bringen, dann kriege ich es einfach nicht hin!«

Ja, das geht mir auch so. Und keiner von uns muss immer friedlich und klug sein, denn Konflikte gehören zum menschlichen Zusammenleben dazu. Dennoch gibt es ein paar Tricks, wie wir es uns einfacher machen können. Nach all meinen Recherchen gib es ein paar einfache Grundlagen für gesunde Kinder und friedliches Zusammenleben:

1. einander sehen – unsere Kinder mit unserer ganzen Aufmerksamkeit wahrnehmen
2. einander Lieben – auch wenn es gerade schwierig ist
3. einander verstehen wollen – auch wenn da Kind gerade Unverständliches tut
4. in Kontakt bleiben – immer im Herzen fühlen, dass wir eine starke Familie sind

Das ist oft einfach gesagt als getan. Wenn ich richtig aufgewühlt bin, steuert mich der Kampf- oder Flucht-Modus eines gestressten Gehirns. Mein Kind wird zum Berglöwen, der mein Leben bedroht. Und entsprechend reagiere ich dann: Ich will nur noch überleben, mich durchsetzen, recht haben oder gewinnen. Auch wenn ein Kind eine schwierige Phase hat, kann es im Gehirn zu enormem Stress kommen und dann gibt es vielleicht den Moment, in dem wir uns denken »Immer dieses ... Kind!« Und allzu oft im Alltag gehen wir – wenn der Druck zu groß wird – aus dem Kontakt – wir schauen auf unser Smartphone, gehen von den Kindern weg, sind mit dem Herzen nicht dabei, „Sehen“ unsere Kinder nicht mehr als kleine, von uns abhängige, lernende, liebenswerte Wesen, sondern nur noch als anstrengende kleine Nervensägen, die ständig etwas von uns fordern.

Wir können unserem Gehirn und Herzen helfen, damit besser umzugehen. Schon kleine Veränderungen haben nachweislich eine enorme Wirkung! Daher habe ich hier die wichtigsten Übungen zusammengetragen.

Das Ziel ist in jeder Übung, sich unbewusste Prozesse bewusst zu machen, dem Denken und Fühlen eine neue Richtung zu geben und das Gehirn gut vorzubereiten, damit wir in stressigen Situationen etwas haben, auf das es automatisch zurückgreifen kann – das macht es uns deutlich einfacher.

Nehmen Sie sich für die folgenden Übungen Zeit, leeres Papier und Ihre Lieblingschokolade. Manche Übungen funktionieren am besten, wenn man sie öfter macht.

Übung: Die Bestandsaufnahme

Was stört mich im Moment am meisten ...

...an meinem Verhalten:

... am Verhalten meiner Kinder:

Was wünsche ich mir in unserer Beziehung ...

... für mich:

... für meine Kinder:

Was tue ich, damit diese Wünsche nicht in Erfüllung gehen?

Was sollte ich tun oder lassen, damit diese Wünsche in Erfüllung gehen?

Was ist zauberhaft an meinen Kindern?

Was würden meine Kinder sagen, was ist zauberhaft an mir?

Übung: Soforthilfe für den Alltag

Nutzen Sie zwei Wochen lang jeden Tag jede Wartezeit (auf den Wasserkocher, auf den Bus, bis der Dreijährige seine Schuhe angezogen hat) für ein 15 Sekunden langes Check-In mit sich selbst:

1. Stoppen Sie, was immer Sie gerade tun.
2. Atmen Sie ein paar Mal tief aus und wieder ein.
3. Entspannen Sie die Bauch-, Schulter-, Kiefer und Nackenmuskulatur.
4. Fragen Sie sich: Wie geht es mir gerade?
5. Fragen Sie sich: Bin ich noch im grünen Bereich oder schon im roten?
6. Bewerten Sie die Antwort nicht, nehmen Sie sie einfach zur Kenntnis.
7. Danken Sie sich für diese kleine Aufmerksamkeit.

Impuls: Fragen, die die emotionale Intelligenz unserer Kinder fördern

Wie hast du dich gefühlt?

Was war es, was du wolltest?

Wie hast du versucht, es zu bekommen?

Was ist dann passiert?

Und – hast du erreicht, was du wolltest?

Hat dein Bruder / deine Schwester erreicht, was er/sie wollte?

Was meinst du, wie hat er/sie sich gefühlt?

Was könntest du nächstes Mal versuchen? Gibt es noch einen anderen Weg?

Was meinst du, was würde dann passieren?

Wie würdest du dich fühlen, wenn es so klappt?

Wie würde sich deine Schwester / dein Bruder fühlen, wenn es so klappt?

Übung: Wie wir Situationen neu sehen

Unsere Kinder brauchen uns – besonders in Stresssituationen – empathisch und hilfreich. Aber wie kann das gehen, wenn sich zwei Kinder zum hundertsten Mal an diesem Sonntagvormittag streiten? Unser Gehirn kann lernen, die gleiche Situation anders zu bewerten – und damit ruhig und in Kontakt zu bleiben. Hier eine kleine Übung:

Schritt 1: So war die Situation für mich

Ich sehe: Die Kinder streiten andauernd und rauben mir den letzten Nerv.

Ich denke: Die die machen mich fertig. Ich kann nicht mehr. Ich will nicht mehr!
Was soll das?

Ich fühle mich: Wütend, hilflos, genervt, zunehmend gereizt, ich will nur weg.

Schritt 2: So könnte man dieselbe Situation auch sehen:

Ich sehe: Zwei Kinder, die meine Hilfe brauchen, weil sie einfach nicht zueinander finden.

Ich denke: Oh je, die Kleinen schaffen es heute einfach nicht, obwohl sie doch eigentlich so gerne miteinander spielen möchten.

Ich fühle mich: Mitfühlend, teilnahmsvoll, ich will ihnen helfen, leibend.

Probieren Sie es aus. Wann haben Sie sich das letzte Mal schrecklich über ihre Kinder geärgert? Weil sie Unsinn gemacht, sich gestritten, Ihnen das Leben schwer gemacht haben?

Schreiben Sie auf, wie Sie es wahrgenommen haben und was Sie gedacht und gefühlt haben:

Ich sehe:

Ich denke:

Ich fühle mich:

Wie könnte man die Situation noch sehen?

Ich sehe:

Ich denke:

Ich fühle mich:

Was könnte Sie daran erinnern, nächstes Mal die Sichtweise zu wählen, die Sie weniger genervt sein lässt?

Impuls: Was bereits gut läuft

Die wichtigste Grundlage für jede Form der Erziehung ist Selbstregulation – denn „in der Ruhe liegt die Kraft“. Schreiben Sie auf, wann Sie schon ruhig und besonnen auf ihre Geschwisterkinder und ihres Streits und Launen reagiert haben. Wie kam es dazu, dass Sie damals so ruhig bleiben konnten? Sammeln Sie als Training für ihr Gehirn hier drei dieser Erfahrungen:

1. Ich bin ruhig und besonnen geblieben an dem Tag, als ...
2. Ich konnte damals so ruhig und gelassen reagieren, weil ...
3. Ich könnte häufiger so ruhig bleiben, wenn ...
4. Ich bin ruhig und besonnen geblieben an dem Tag, als ...
5. Ich konnte damals so ruhig und gelassen reagieren, weil ...
6. Ich könnte häufiger so ruhig bleiben, wenn ...
7. Ich bin ruhig und besonnen geblieben an dem Tag, als ...
8. Ich konnte damals so ruhig und gelassen reagieren, weil ...
9. Ich könnte häufiger so ruhig bleiben, wenn ...