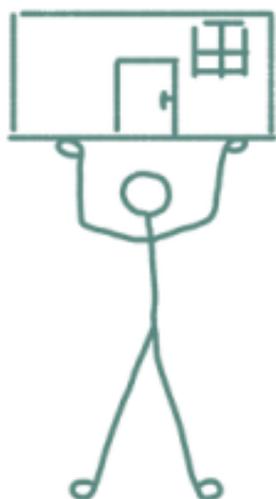


Mutterschaft Lieben E-Book



Raum halten, statt erziehen.
Aber wie?



Raum halten, statt erziehen

Aber wie?

Inhaltsverzeichnis

Raum halten

- durch Struktur mit Ritualen
- und die elementaren Grundbedürfnisse
"Bedürfnis Check"
- und die Würde erhalten

- und auf Augenhöhe miteinander kommunizieren
- und die Anforderungen an dich

- und Emotionen begleiten
- und Konflikte
- und die Umgebung
- und deine Werte
- und die Waage zwischen Dienen und Führen



Einleitung

Du, liebe Mama, und auch lieber Papa, bist die/derjenige, die/der den ganzen Tag den Raum für dein Kind und die ganze Familie hält. Doch was genau bedeutet „den Raum halten“ im Detail? Ich habe hier für dich ein paar Unterpunkte aufgegliedert, um darzustellen, was das für mich genau bedeutet.

Raum halten statt erziehen, bedeutet ganz viel Struktur erschaffen, dies wirkt wie ein Ersatz für Erziehungsmaßnahmen, weil Struktur unglaublich viel Halt und Orientierung vermittelt. Wenn sich unsere Kinder jeden Tag in wiederholten Vorgängen wiederfinden, dann sind sie sehr viel entspannter und kompromissfähiger. Denn dieses in der Luft hängen und nie genau wissen, was der Tag so bringt, schafft ganz viel Unsicherheit und Unruhe in unseren Kindern.

Dies führt zu Stress und ggf. zu Konflikten. Es kann enorm viel Frust erzeugen wenn der Tagesablauf nicht klar ist oder du in dir nicht klar bist. Das heißt, bist du in dir klar und schaffst eine angenehme Struktur in eurem Miteinander entsteht kaum Frust in deinem Kind weil eine allgemeine Verlässlichkeit herrscht, somit ist dein Kind total entspannt und kann seinem innersten Drang nach Kooperation folgen. Denn Kinder wollen von Natur aus kooperieren und das tun sie auch wenn wir ihnen nichts anderes unterstellen. Zugleich möchte ich nicht den Eindruck hinterlassen unsere Kinder hätten dann nie wieder Frust oder es gäbe keine Konflikte mehr, diese sind ganz natürlich und gehören dazu, aber es wird nicht mehr die Grundstimmung in eurer Familie sein. Die Grundstimmung wird dann ein Miteinander und kein Gegeneinander sein.



Innerhalb dieses „Raumhaltens“ ist es deine Aufgabe, die Grundbedürfnisse deines Kindes zu kennen und zu stillen. Ebenso wichtig ist es seine Interessen zu erkennen und diese zu bedienen, um deinem Kind die größtmögliche Chance zu geben, in seinem Interessensfeld zu wachsen und somit seine Potenziale entfalten zu können. Wo ein Interesse besteht, da ist die Begeisterung groß und diese ist die Basis für nachhaltiges Lernen. Innerhalb dieses begeisterten Zustandes ist der Mensch genial in dem, was er tut. Du kennst dein Kind besser als jeder andere Mensch auf dieser Welt, du darfst wie ein Spürhund erkennen, wofür sich dein Kind gerade interessiert.

Für mich haben meine Söhne absolute Priorität in meinem Leben, es ist mir eine Ehre, sie in ihr Leben begleiten zu dürfen. Ich sehe es als Geschenk, für sie da sein zu dürfen und ihrem Wachstum beiwohnen zu können. Für mich ist es keineswegs eine schwere Aufgabe, denn ich erkenne einen großen Wert in dieser Aufgabe. Deshalb darf ich, emotional reife und sich ihres Selbst bewusste, Menschen in ihr Leben begleiten. Ich bin davon überzeugt, dass diese Menschen, die so viel Vertrauen, Zuwendung und ehrliches Interesse von mir erhalten, dieser Welt etwas zurückgeben möchten und für die Gesellschaft wertvoll sein werden. Diese Gedanken möchte ich mit dir teilen, dass auch du den Wert dieser fantastischen Aufgabe erkennst und fühlst, wie wichtig du bist und wie viel du im Kleinen, für eine friedliche Welt leistest.



Raumhalten durch Struktur mit Ritualen



- Die Struktur:

Ein Alltag mit Struktur in Form von Ritualen bietet einen sicheren Raum, in dem sich alle durch wiederholte Tätigkeiten zu bestimmten Ziten wiederfinden können. Es gibt Ankerpunkte, an denen sich alle orientieren können, welche ein enormes Sicherheitsgefühl vermitteln, in dem sich wiederum alle besser entfalten können. Habe eine Draufsicht auf euren Tag, überblicke, was morgens, mittags und abends so grob geschehen soll. Führe deine Familie liebevoll durch den Tag und läute die Rituale ein. Mach dir klar, wann ihr was braucht und wann gegebenenfalls ein Szenenwechsel notwendig ist. Z. B. bekommen alle schlechte Laune, dann packt eure Sachen und geht gemeinsam raus, das kann Wunder bewirken.



Raumhalten durch Struktur mit Ritualen

- Rituale:

Du kennst eure Familienrituale und sorgst für deren Einhaltung. Habe Raum und Zeit im Blick und nimm den Zeitpunkt wahr, wann Rituale wie z. B. das Bettgehritual eingeläutet werden müssen. Falls ihr noch keine oder wenige Rituale als Familie habt, dann kreierte neue, auch sehr gerne mit deinen Kindern. Z. B.:

Tagesrituale:

- Essenszeiten
- Immer gleicher Ablauf am Abend
- Nach dem Frühstück immer rausgehen.

Wochenrituale:

- Montags: Wald.
- Dienstags: Malen
- Mittwochs: Markt
- Donnerstag: Bouldern
- Freitag: Putztag
- Samstag und Sonntag: Familientage

Wir haben z. B. abends begonnen, Musik zu hören und nochmal zusammen zu tanzen, um noch mögliche überschüssige Energie loszuwerden und um gemeinsam Spaß zu haben. Dies hat das Zubettgehen zu einem freudigen Ereignis gemacht. Diese Rituale geben euch als Familie einen Rahmen, in dem ihr euch entfalten könnt. Sie bieten sehr viel Sicherheit und Geborgenheit, welche wiederum eine gute Grundstimmung als positiven Nebeneffekt hat. Ganz viel Stress und Konflikte entstehen durch ein Gefühl von Verlorenheit oder durch unklare Verhältnisse, wer jetzt durch den Tag führt. Es kann passieren, dass das Kind diese Aufgabe übernimmt, wenn du das nicht tust, und das führt natürlich zu Überforderung und Frust, denn es ist in Wirklichkeit nicht seine, sondern deine Aufgabe.



Raum halten und die elementaren Grundbedürfnisse

„Bedürfnischeck“

Habe folgende Bedürfnisse deiner Kinder immer im Bewusstsein:



-Bedürfnis nach Verbundenheit

Dies ist das erste elementare Grundbedürfnis von uns Menschen. Nur durch das Gefühl von Verbundenheit kann sich dein Kind, im Vertrauen badend, entfalten und sich und seine Potenziale kennenlernen und ausbilden. Verbunden fühlt es sich, wenn es weiß, dass egal was passiert, du hinter ihm stehst und dein Kind weiß, es hat keine Bedingungen zu erfüllen, um von dir geliebt zu werden. Wenn es weiß, es kann immer zu dir kommen, wie auch immer sein Anliegen ist, und es weiß, dass du es lieb hast, weil es so ist, wie es ist. Wenn es sicher ist, dass du seine Basis bist und es immer wieder zu dir kommen kann, wenn es dich braucht, dann fühlt es sich verbunden.



-Bedürfnis nach Autonomie

Das zweite elementare Grundbedürfnis ist das nach Autonomie. Wenn das erste Bedürfnis nach Verbundenheit ausreichend gestillt ist, dann kann dein Kind sich dem Erlernen seiner Fähigkeiten und seinem Wirken in der Welt widmen. Es möchte nun in seiner Einzigartigkeit wahrgenommen werden. Es möchte respektiert und ernst genommen werden und in seinen Vorhaben von dir unterstützt werden und dein Vertrauen spüren. Dein Kind möchte die Welt kennenlernen und ist mit allem ausgestattet, was es dafür braucht. Es möchte die Dinge auf seine eigene Art und Weise in seinem eigenen Tempo machen. Unterbreche seine Prozesse nicht und lass es so viel wie möglich allein machen. Z.B. So können seine Fähigkeiten und sein Gefühl von Selbstwirksamkeit wachsen. Darf das Kind all das erleben, dann wächst sein Selbstbewusstsein und das Vertrauen in seine Fähigkeiten und in seine Art und Weise, die Welt zu erfahren.

-Bedürfnis nach körperlicher Nähe

Dein Kind braucht sehr viel körperliche Nähe. Es sollte allerdings immer vom Kind ausgehend eingefordert werden. Es zeigt dir, wann es diese braucht. Du darfst deinem Kind jederzeit deine Nähe zukommen lassen und du darfst die Sorge loslassen, du könntest es damit verwöhnen oder zu sehr an dich binden. Das Gegenteil ist der Fall: Ist der Tank nach Nähe voll, dann wird es von selbst immer weniger davon einfordern.



-Bedürfnis nach Aufmerksamkeit

Dieses Bedürfnis steht leider in einem sehr schlechten Licht, und aus diesem möchte ich es herausholen. Jeder Mensch braucht Aufmerksamkeit, um sich gesehen und gehört zu fühlen. Dein Kind möchte, dass ihr eure Aufmerksamkeit gemeinsam auf die gleiche Sache richtet. Es möchte dich einladen, gemeinsam zu erleben, was es gerade entdeckt oder im Stande ist zu begreifen. Es möchte, dass du weißt, wo es steht. Du lässt ihm durch deine Aufmerksamkeit das größte Geschenk an Zuwendung zukommen. Es fühlt sich gesehen und wertgeschätzt, es weiß, dass es wichtig für dich ist, wenn du ihm zuhörst und zusiehst, denn dann fühlt es dein Interesse an seiner Person. Auch dieses Bedürfnis kannst du nicht zu viel bedienen. Wieder ist es das Gegenteil von dem was uns lange erzählt wurde, irgendwann ist es satt an Aufmerksamkeit und muss nicht später in der weiten Welt danach suchen.

-Bedürfnis nach Essen und Trinken

Auch diese Bedürfnisse kennst du wahrscheinlich nur zu gut. Doch ist es wichtig, diese im Alltag nicht zu vergessen. Manchmal kommt es vor, dass ihr mittags gegessen habt, aber dein Kind nicht viel essen wollte und ziemlich schnell schlechte Laune bekommt. Du verstehst erst gar nicht, was los ist, also checke immer den Hungerstatus deines Kindes. Habe am besten immer einen Snack (zuckerfreier Fruchtriegel, Nüsse, geschnittenes Obst oder Gemüse) parat.



-Bedürfnis nach Schlaf

Dieses Bedürfnis scheint dir möglicherweise sehr einzuleuchten, doch möchte ich auch dieses Bedürfnis noch einmal näher betrachten. Sich dessen bewusst zu sein, ist ein ganz wichtiger Punkt, weil ganz viele Konflikte und Wutausbrüche aus Müdigkeit heraus entstehen. Habe dieses Bedürfnis nach Schlaf immer auf dem Schirm. Wenn dein Kind nicht gut drauf ist, kümmere dich dann darum, dass es zur Ruhe kommen kann. Falls es gerade nicht in den Schlaf finden kann, dann überlege dir etwas, was der kleinen Seele gut tut und ihr Nervensystem reguliert. Sei dabei ganz frei und finde Lösungen, die sich für euch richtig und gut anfühlen. Teile deinem Kind und deinem Baby ganz einfach deine Gedanken mit, vielleicht hat ein älteres Kind ja auch eine ganz eigene Idee, was es gerade brauchen könnte.



-Raum halten und die Würde erhalten

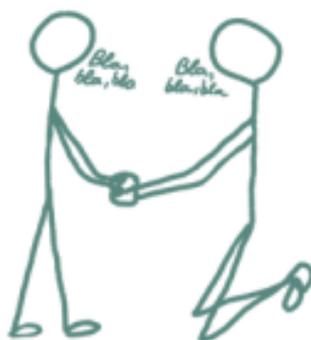
-auf Augenhöhe miteinander kommunizieren-



Es ist wichtig, dass deine Kinder immer ihre Würde behalten. Gerade in Konflikten werden wir oft herabwürdigend und spielen unsere körperliche Überlegenheit und ihre emotionale Abhängigkeit von uns, unseren Kindern gegenüber, aus. Dadurch verlieren sie ihre Würde und das führt dazu, dass sie sich falsch fühlen, so wie sie sind, denn sie werden immer erst sich selbst in Frage stellen, bevor sie uns in Frage stellen. Und natürlich leidet darunter ihr Selbstwert. Oft bringen wir sie an den Punkt, dass sie sich zutiefst schämen und klein fühlen. Dies solltest du ganz bewusst vermeiden, denn sonst entsteht ein großer Vertrauensverlust zwischen euch und der führt zu vermehrten und unnötigen Konflikten. Ihr geratet sozusagen in einen Kampfmodus, aus dem wiederum nur DU aussteigen kannst, und dein Kind wird dir dann wieder folgen können.



-Raum halten und Kommunikation



Es ist sehr wichtig, den ganzen Tag über ganz viel zu kommunizieren. Auch schon mit den ganz Kleinen, denn selbst wenn diese die Worte noch nicht verstehen, sie spüren deine Intention und können dem Klang deiner Stimme lauschen, und nach und nach werden sie deine Worte auch verstehen. Mit größeren Kindern ist es ebenso wichtig, viel zu kommunizieren, denn sie können deine Stimmung und dein Verhalten besser einordnen und sich auf Geplantes besser einlassen.

Du kannst am Morgen den ganzen Tag besprechen und somit einen ausformulierten Plan ankündigen. Dies hilft deinen Kindern, sich nicht im Alltagsgeschehen zu verlieren. Und es hat schon eine Orientierung in sich. Wiederhole den ganzen Tag über, was ihr als Nächstes unternehmen werdet. Sei dabei aber flexibel und lass dich auf ganz individuelle Gefühle deinerseits und auch deiner Kinder ein. Lass auch viel Raum und Zeit für das freie Spiel offen.



Du führst also durch den Tag und bist gleichermaßen offen für Ideen und Anregungen oder auch Unlust einer geplanten Aktivität gegenüber. Diese Unlust kann von deiner wie auch von Seiten der Kinder ausgehen. Jeder Tag ist anders und jeder fühlt sich jeden Tag auch anders, deshalb ist es so wichtig, dass du in Verbindung bist, denn dann weißt du genau, wo der Tag heute hinlaufen kann. Manchmal ist es natürlich wichtig, an bestimmten Vorhaben dranzubleiben, auch wenn der ein oder andere gerade keine Lust darauf hat. Ein gutes Beispiel hierfür ist: Rausgehen. Du weißt, dass es für alle gut ist, und spätestens wenn ihr draußen steht und euch bewegt, werden es die anderen auch so sehen.

Es geht nur darum, nicht zu sehr zu verhärten oder festzuhalten an Vorstellungen. Manchmal ist es auch völlig in Ordnung, einen Plan über Bord zu werfen. Mir ist wichtig, dass du weißt, es hat keine negative Auswirkung auf die Erziehung, wenn du auch mal nachgibst. In so einem Fall lernt dein Kind auch von dir, flexibel zu sein und den eigenen Bedürfnissen Raum zu lassen. Und zugleich, nur um es nochmal zu betonen: Du weißt aber ganz genau als Mutter/Vater, wann es dennoch notwendig ist, Dinge durchzuziehen. Ein Tipp: Möchte dein Kind nicht raus, dann lass dich noch auf das ein, was dein Kind gerade noch machen möchte, und sage aber: Danach gehen wir raus. Dann fühlt es sich wiederum ernst genommen und gesehen und geht somit gerne auf dein Vorhaben ein. (Kompromisse finden ist ganz wichtig!)



-Raum halten, Anforderungen an dich



Vielmehr als alles andere bedeutet Elternsein, zu sich selbst zurückzufinden. Es geht darum, dass du weißt, wer du bist und welche Werte du hast.

Frage dich:

Was für eine Mama, was für ein Papa möchte ich sein?

Bzw. Welcher Mensch möchte ich für mein Kind sein, wen soll es vor sich sehen und mit wem soll es in Kontakt treten? Sei ganz du!

Du musst keine Rolle spielen und du musst auch kein Vorher-Nachher- Leben führen und alles aufgeben, was du liebst.

Sei ganz authentisch du, davon hat dein Kind am allermeisten und auch du. Eine Rolle zu spielen ist anstrengend und dein Kind spürt, wann du authentisch bist und wann nicht. Es lernt ggf. auch eine Rolle zu spielen und ihr seid nicht mehr in gutem Kontakt miteinander. Sei du und zeige dich authentisch mit all deinen Gedanken und Gefühlen.

Du bist das Vorbild, in jederlei Hinsicht. Dein Kind hört dich nicht, es sieht nur, was du tust. Sei dir also deiner Vorbildfunktion stets und in vollem Umfang bewusst. Alles, was du tust und sagst und vor allem wie du es sagst, wird von deinem Kind wie ein Schwamm aufgesogen. Dein Vorbild ist so viel prägender als irgendwelche Erziehungsmaßnahmen.

Genieße die Zeit mit deinem Kind, sauge die Momente auf in dem Bewusstsein, es könne schon bald wieder vorbei sein.



-Raum halten und Emotionen begleiten



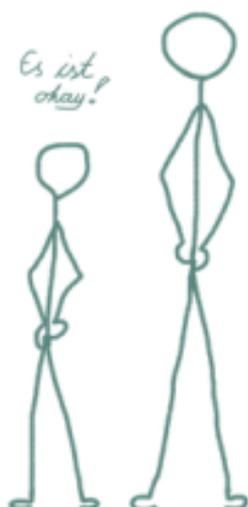
Die Emotionen deines Kindes sind die Emotionen deines Kindes. Das hört sich möglicherweise sehr banal an, aber oft interpretieren wir unglaublich viel in die Emotionen unserer Kinder hinein oder nehmen diese persönlich. Deine Aufgabe ist es aber, diese lediglich zu begleiten. Du darfst in dir ruhen, es muss dich überhaupt nicht betreffen. Sei ganz in deiner Ruhe und verbinde dich mit dir und deiner Atmung, du musst nichts unternehmen! Dein Kind braucht keine Lösung und auch keine Maßnahmen zur Beruhigung. Und noch viel weniger braucht es geschimpft werden für seine Gefühle, gerade bei Wutausbrüchen neigen wir dazu, diese negativ zu bewerten und geben dem Kind das Gefühl, es wäre gerade nicht richtig so, wie es ist, und es wäre besser, wenn es sich anders verhalten würde.



Dabei ist es völlig in Ordnung, dass es wütend ist, und dein Kind ist immer genau so richtig, wie es ist. Du darfst viel mehr hinter das Verhalten deines Kindes blicken und suchen, was hinter dem Gefühl steht, z. B. Hunger, Müdigkeit, Bedürfnis nach Ruhe oder Nähe usw. Es liegt fast immer ein unbefriedigtes Grundbedürfnis hinter starken Gefühlen. Beiß dich also nicht an einem bestimmten Verhalten fest. Wenn dein Kind dich z. B. beschimpft, dann nimm das nicht zu ernst. Wenn du darauf herumtrampelst, verstärkst du dieses Verhalten nur und du vergisst, worum es gerade eigentlich geht: um unerfüllte Bedürfnisse. Und habe keine Sorge, dass dein Kind dieses „schlechte“ Verhalten beibehält, wenn du es nicht ständig korrigierst. Dein Kind lernt vielmehr von dir als Vorbild, wie man sich verhält. Wenn du also nicht den ganzen Tag alle beschimpfst, wird das dein Kind später auch nicht tun.



-Raum halten und Konflikte



Du musst Konflikte nicht vermeiden. Konflikte sind da und wichtig. Dein Kind lernt von dir, wie es mit Konflikten umgehen kann. Zeige ihm also wertvolle Strategien und bleib wieder bei dir. Nehme die Konflikte viel mehr als Chance, deinem Kind zu zeigen, wie konstruktiv Menschen auch bei

Meinungsverschiedenheiten miteinander umgehen können. Sehe dich als denjenigen, der deinem Kind den Koffer mit ganz vielen wertvollen Werkzeugen vollpackt, um sich dann später im Leben daran bedienen zu können. Zoome in Konflikten aus dem Geschehen raus und zeige deinem Kind, dass auch du in der Lage bist, einfühlsam zu sein und dass du nachgeben kannst, denn auch das wird es von dir lernen.



Ganz wichtig ist auch, egal wie schlecht du dich verhalten hast: Es geht immer darum, wie du danach mit der Situation umgehst. Sei nicht zu streng mit dir und gehe nicht zu sehr in eine Opferhaltung. Zeige auch hier deinem Kind, wie du konstruktiv mit schlechtem Verhalten umgehst, wenn du dich dann eben ganz ehrlich bei ihm entschuldigst und ihm beispielsweise deine Überforderung mitteilst und ihm zu verstehen gibst, dass es selbst nichts falsch gemacht hat, dass dich sein Verhalten aber total wütend gemacht hat und viele Gefühle in dir hochgeholt hat und dass du überreagiert hast. Gestehe dir auch vor deinem Kind ein, dass beispielsweise das Schreien oder das Ausnutzen von deiner körperlichen Überlegenheit nicht gut war.

Dies ist in Konflikten wirklich das Allerwichtigste: nicht die Vermeidung, sondern der Umgang danach. D. h., du musst nicht perfekt sein und dich auch nicht zu schlecht fühlen, wenn deine Gefühle mit dir durchgegangen sind. Wichtig ist einfach, dass dein Kind das Geschehene danach richtig einordnen kann und weiß, dass es selbst so, wie es ist, okay ist und dein Verhalten eben nichts mit ihm zu tun hat.



-Raum halten und die Umgebung



Auch die Umgebung ist unglaublich prägend für dein Kind. Mache dir also ganz bewusst, welche Einflüsse dein Kind durch seine Umgebung erlebt. Gibt es zum Beispiel viel Zucker bei euch zu Hause oder sitzen alle immer vor dem Handy oder Fernseher, dann nimmt das dein Kind wahr. Gehst du gerne raus und fühlst dich verbunden mit der Natur? Machen dir die Dinge, die du in deinem Alltag tust, Freude oder bist du von allem genervt? Das alles ist umgebungsprägend für dein Kind. Gibt es viele Möglichkeiten für dein Kind, kreativ seinem Spiel nachzugehen? Wird bei euch zu Hause getanzt und musiziert? Gibt es ein großes Angebot an Gemüse und Obst, oder kennt das dein Kind kaum? Darf dein Kind zu Hause Dinge übernehmen und allein machen, auf seine Art und Weise, oder wird es ständig ermahnt und hört immer: Lass das, lass dies? Sieht es dich auch mal ein Buch lesen?



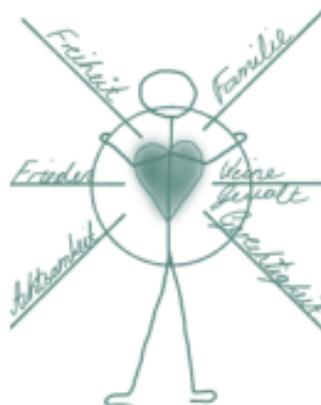
Sei dir bewusst, dass alles, was du tust und wie du eure Umgebung gestaltest, prägend für dein Kind und sein Verhalten ist. Es bezieht sich auf das, was es sieht und durch dich kennt. Beginne immer bei dir, und wenn dich etwas stört, überlege, ob etwas in der Umgebung vielleicht verändert werden muss. Wenn sich dein Kind zum Beispiel gerade für Türme interessiert, dann besorge ihm Bausteine, damit es dieses Bedürfnis, Türme zu bauen, ausleben kann.

Malt dein Kind an Wände, dann gebe ihm öfter die Gelegenheit, auf hochwertigem Papier mit hochwertigen Stiften zu malen, denn dahinter steht das Bedürfnis, das jedem Menschen innewohnt, seine Spur herausfließen zu lassen (Malort, Arno Stern).

Sieht es zu Hause so aus, dass alle viel fernsehen, dann ist es nicht verwunderlich, wenn es dies auch will, und falls dich das stört, dann ändere erst dein Verhalten, dann kannst du auch ganz anders zu einem „Nein“ stehen. Denn du machst es selbst nicht und hast keine Gründe. Genauso ist es mit dem Zuckerkonsum: Isst du selbst viel Zucker, möchtest dies aber für dein Kind nicht, dann ändere es erst bei dir und lebe es deinem Kind vor. Es wird dann automatisch nicht mehr so viel Zucker in eurer Umgebung sein.



-Raum halten und deine Werte



Junge Menschen sind in der Tat vollkommen und ausgestattet mit allem, was sie brauchen, um „groß“ zu werden. Du gibst ihnen Orientierung in dieser komplexen und großen Welt. Was Kinder noch nicht haben, sind Werte. Diese lernen sie über dich kennen. Beschäftige dich mit deinen Werten, werde dir deiner bewusst und lebe sie deinem Kind vor. Z. B.: Isst du Fleisch oder nicht? Wie stehst du zu Gewalt? Kaufst du Produkte, die plastikfrei sind? Achtest du auf die Natur? Bist du respektvoll im Umgang mit deinen Mitmenschen usw.? Die Werte bestimmen zu einem großen Teil, wie wir die Welt sehen und in ihr agieren. Es darf alles sein und ist ganz individuell und einzigartig, so wie du. Dein Kind wird deine Werte kennenlernen und später auch die anderer Menschen und kann dann in sich gehen und seine eigenen entwickeln. Bist du dir klar über deine Werte, dann vertrete diese und zeige deinem Kind deine Klarheit. Davon profitieren sie am allermeisten.



-Raum halten

- Waage zwischen Dienen und Führen



Ich bin der Meinung, wir sollten unseren Kindern dienen, und das heißt nicht, sich selbst aufzugeben. Dienen heißt, sich in den anderen hineinzusetzen und zu wissen, was er braucht, um seine Potenziale entfalten zu können. Das Dienen ist eine höchst ehrbare Aufgabe und wunderschön, wenn die Intention dahinter stimmig ist. Wenn du dein Kind als unendliches Potenzial betrachtest, das du dabei begleiten darfst, sich in vollem Ausmaß zu begreifen und zu entfalten, dann wird Dienen zu einem Selbstverständnis.

Der Zweck des Dienens: Dienen bedeutet, so nah bei dem anderen zu sein, dass du weißt, wo er sich befindet und was er gerade braucht. Diese Aufmerksamkeit dem anderen gegenüber bewirkt, dass er sich absolut gesehen und wertgeschätzt fühlt. Du gibst seinem Tun einen Sinn und es wird durch dich von Bedeutung. Dies wiederum stärkt den Selbstwert und das Selbstwirksamkeitsgefühl.

Du darfst die Sorge loslassen, dass du dein Kind damit verzieht, solange du dich auch um dich kümmerst.



Dein Kind nimmt wahr, dass deine Bedürfnisse wichtig sind und du dafür einsteht. Schwierig wird es, wenn du dich aufgibst und immer leerer wirst. Dann stimmt deine Intention dahinter nicht, dann bist du angetrieben von einem Mangel, in der Hoffnung, jemand würde sehen, was du alles leistest, und der Erwartung, die anderen würden dir das gleiche entgegenbringen. Dienen ist aber in Wahrheit frei von diesen Dingen und kann nur funktionieren, wenn du ganz bei dir bist und aus tiefster Überzeugung dem anderen dienst, damit er sich entfalten kann.

Du bist zur gleichen Zeit derjenige, der führt, und auch das sollte ganz klar sein, denn Probleme entstehen dann, wenn für dein Kind unklar ist, wer die Führung hat. Es übernimmt dann möglicherweise diese Aufgabe. Dies führt wiederum zu Konflikten und Anspannungen zwischen euch, denn es ist nicht seine Aufgabe. Deine innere Klarheit und liebevolle Führung sind deshalb ebenso wichtig wie das Dienen und diese beiden Aufgaben stehen nicht in Konflikt miteinander, wenn, wie schon beschrieben, deine Intension hinter dem Dienen klar ist.

Du sagst an, was ihr macht, stelle nicht zu viele Fragen, reagiere aber auf ein Nein.

Z. B. sagst du: Wir gehen jetzt raus oder jetzt gehen wir Zähne putzen oder in 10 min. gehen wir nach Hause ... Wenn daraufhin dein Kind „Nein“ sagt, darfst du und meiner Meinung nach solltest du dann darauf eingehen und den Dialog suchen. Dann kannst du sagen, warum du es möchtest, und deinem Kind zuhören, warum es das nicht möchte, und gemeinsam eine Lösung finden, die für alle gut ist. Ich finde, gemeinsam Kompromisse zu finden, ist unendlich wichtig für eure Beziehung! Deshalb nehme dein Kind natürlich immer ernst und höre ihm gut zu, versetze dich in seine Lage. Eure Bedürfnisse sind gleich wichtig, deshalb müsst ihr herausfinden, wie ihr alle unter einen Hut bringt.



-Raum halten und Nein sagen



Auch hier ist deine Intension von bedeutender Entscheidung. Ich denke, mindestens die Hälfte der „Neins“, die du den ganzen Tag sagst, könntest du einfach weglassen. Überlege dir genau, warum du „Nein“ sagst, denn oft sagen wir aus einem Reflex „Nein“, ohne dass es dafür einen guten Grund gibt, und das ist auf Dauer für unsere Kinder unglaublich frustrierend. Sie fühlen sich dadurch nur ungesehen und ständig in ihrem Versuch, selbstwirksam zu sein, ausgebrems.

In einem Meer voller „Jas“ kann man ein „Nein“ leicht ertragen.

-- André Stern --

Überlege dir also ganz bewusst, warum du „Nein“ sagst, denn ein klares und fundiertes „Nein“ ist für dein Kind viel leichter oder sogar ganz ohne großen Kampf oder starke Gefühlsausbrüche zu verkraften. Wenn dein Kind dir vertraut, weil du eben nicht den ganzen Tag „Nein“ sagst, dann stellt es die wenigen, tief begründeten „Neins“ nicht in Frage.



-Abschlussworte

Liebe Mama, lieber Papa,

Ich wünsche dir ganz viel Freude mit diesen neuen Erkenntnissen in deinem Rucksack.

Ich hoffe, ich konnte dir mehr Klarheit für deine wahren Aufgaben des Elternseins mitgeben.

Diese Art der Begleitung unserer Kinder zu begreifen kann so befreiend und bereichernd zugleich sein.

Wenn die Hierarchien gebrochen werden und wir uns wieder von Mensch zu Mensch begegnen, werden wir sehen, wie viel wir auch von unseren Kindern lernen.

Du wirst mit der Zeit entdecken, wie wundervoll auch du bist, denn du bist im Grunde dasselbe perfekte und unglaublich geniale Wesen!

Erinnere dich wieder daran, wie du dich als Kind gefühlt hast, und löse diese Trennung von Erwachsenem zum Kind.

Wir sind alle Menschen unterschiedlichen Alters, sonst nichts...

Hat dir mein E-Book gefallen?

Ich freue mich sehr über ein Feedback von dir.

Möchtest du noch mehr eintauchen in die Welt von Mutterschaft Lieben, dann schau dir gerne meinen Kurs "10 Schritte in Richtung Mutterschaft Lieben" an.

Dort bekommst du wichtige Impulse, um noch mehr in eine Elternschaft mit Leichtigkeit einzutauchen.

Von Herzen alles Liebe für dich!

Deine Laura von Mutterschaft Lieben

