

# Bloss nicht wieder explodieren

Stress, Streit und Machtkämpfe sind die Schattenseiten im Erziehungsalltag.  
Wer das nicht will, muss etwas ändern. Nicht bei den Kindern, sondern bei sich selbst.

Text Veronica Bonilla Gurzeler

*Verstehen, was abgeht.  
Bei mir und beim Kind.*



# M

eh Donner mache?», fragt die zweieinhalbjährige Malin und schaut ihre Eltern mit erwartungsfrohem Lächeln an. Samstagnachmittag im Mai, draussen peitscht eine Sturmbö eben das Schwimmbaden über den Rasen, Regenschauer ziehen vorbei und der Indoor-Spielplatz, zu dem Jennifer und Erik G. Teile ihres Wohnzimmers für die Zwillinge Malin und Maurus umgestaltet haben, wird gerade rege genutzt.

Mit einem Körbchen voller Murmeln in der Hand klettert Malin die Leiter der Rutschbahn hoch. Schaut nochmals kurz zu uns, die wir inmitten von Spielsachen und Kissen auf dem Boden sitzen und über «Mindful Parenting» reden, einem dreimonatigen Kurs für Eltern, der sich mit Achtsamkeit, Stressbewältigung und Selbstfürsorge befasst. «Bei meinen Kolleginnen mit nur einem Kind läuft alles recht gradlinig», sagt Jennifer G., die nicht mit vollem Nachnamen genannt werden möchte, «wir mit Zwillingen sind schon öfter überfordert».

## Reine Nervensache

In diesem Moment kippt Malin das Körbchen aus. Rrrummss!!! Für wenige Sekunden übertönt der Murmel-Donner unser Gespräch. Malin strahlt und rutscht zu Maurus hinunter, der auch bereits fleissig Murmeln aufammelt. Man kann sich vorstellen, was die 30-jährige Ärztin eben meinte. Der nächste Donner kommt bestimmt.

Elternsein ist eine der anspruchsvollsten Aufgaben, die das Leben bereithält. Natür-

lich läuft das Herz über, wenn einem das kleine Menschlein die knuddeligen Ärmchen entgegenstreckt und «ufenäh» bittelt. Ausser man hat gerade eine volle Einkaufstasche in der rechten Hand, das Baby auf dem linken Arm, ein gefühltes Menschenleben lang nicht mehr durchgeschlafen oder findet den Haustürschlüssel in den Abgründen der eigenen Handtasche nicht. «Jetzt warte doch...» tönt es dann gereizt. Und man denkt: «Sieht das Kind nicht, dass auch ich ein Mensch mit nur zwei Armen bin?»

Nerven wie Stahlseile bräuchte es. Weil die Kinder nicht machen was, wann oder so schnell wie man will. Weil unsere To-do-Listen nie abgearbeitet sind. Weil wir uns aufreiben zwischen Familie, Arbeit und eigenen Bedürfnissen. Das zermürbt auf Dauer, führt zu Unzufriedenheit und Erschöpfung. Zwar haben wir alle viele Jahre lang die Schulbank gedrückt, einen Beruf erlernt und am Ende der Ausbildung eine Prüfung abgelegt. Eltern werden wir aber einzig Kraft unserer Biologie und – wenn alles gut geht – unseres freien Willens. Keine Ausbildung, kein Fähigkeitszeugnis werden verlangt. Eine professionelle Elternschulung, die Mütter und Väter anleitet, unterstützt und begleiten würde, gibt es nicht.

In diese Lücke springen heute private Kurse und Angebote. Eines davon ist Mindful Parenting, zu Deutsch «Achtsames Elternsein». Das Programm wurde vor mehr als zwanzig Jahren von der holländischen Psychotherapeutin Susan Bögels ursprünglich für Eltern von verhaltensauffälligen Jugendlichen entwickelt. In ihrem Buch «Elternsein – die ganze Katastrophe» schreibt Bögels: «Viele Eltern meinten am Ende des Kurses: «Hätte ich dieses Training nur schon früher gemacht, dann wären die Dinge nicht so aus dem Ruder gelaufen.»

Dieses Feedback bewog Bögels dazu, den Kurs so anzupassen, dass er sich für alle interessierten Eltern eignet. Seit 2015 wird er auch in der Schweiz angeboten. Der Berner Sozialpädagoge Walter Weibel war einer

der Ersten. «Mindful Parenting ist keine Erziehungsmethode, die vorschreibt, was richtig oder falsch ist. Wir schrauben auch nicht an den Kindern herum, sondern die Eltern, die den Familienalltag als belastend empfinden, verändern etwas bei sich selbst», sagt der Vater eines erwachsenen Sohnes.

Vieles hat sich für Jennifer und Erik G. gewandelt, seit sie vor einem halben Jahr mit Mindful Parenting in Kontakt gekommen sind. «Früher hatte ich immer im Hinterkopf, was alles noch zu tun ist, wenn ich mit den Kindern zusammen war – wickeln, aufräumen, einkaufen, waschen», sagt der 32-jährige Vater, der als Verkehrsplaner im 90-Prozent-Pensum beim kantonalbernerischen Tiefbauamt arbeitet. «Der Kurs hat diesen Druck von mir genommen, ich habe gelernt, bewusster im jeweiligen Moment mit den Kindern zu sein.» Jennifer G., die momentan Hausfrau und Mutter ist, wurde im Laufe des Kurses klar, dass nicht die Kinder gestresst sind, sondern wir Erwachsenen und dass unser Stress auf die Kinder abfärbt.

## Schwieriges akzeptieren

«Vergangenen Herbst, als wir mit Mindful Parenting begannen, war der Mittagsschlaf bei uns ein grosses Thema», erinnert sich die Mutter. Oft dauerte es ewig, bis die Kinder endlich einschliessen und alles Herumtragen, «Wägele», sich zu ihnen Legen wollte nicht helfen. Sie begann, mit einem Kind auf dem Arm die Gehmeditation zu üben, die sie im Kurs gelernt hatte. Mit der Aufmerksamkeit vollständig im Körper präsent sein, während man kleinste Schritte macht. Legte sie sich mit den Zwillingen hin, konzentrierte sie sich weniger auf die Kinder und diesen einen magischen Moment, wenn sie in den Schlaf sinken, sondern blieb bei sich, nahm ihr eigenes Atmen wahr. Fühlte ihre Ungeduld, ihren Ärger, wenn eines der Kinder wieder aufstand.

«Die Wirkung war verblüffend», erzählt sie. «Weil ich meine negativen Gefühle ohne

Was brauche ich?  
Was braucht mein Kind?



«Wollen wir verstehen, was uns selbst und den anderen wirklich bewegt, hilft es, die Bedürfnisse zu identifizieren, die allen Menschen gemein sind.»

Wertung anschaute, belasteten sie mich deutlich weniger. Bald merkte ich, dass die Kinder viel schneller einschliefen.»

Wenn trotzdem wieder mal alles drunter- und drüberpurzelt, weiss Jennifer G. heute, dass sie nicht die Einzige ist, der es so geht, dass alle Eltern diese Momente kennen, dass sie kommen und gehen. «Mittlerweile ist mir klar, dass nicht immer alles schön, toll und lustig sein muss. Zum Glück ist das oft so, aber nicht immer», sagt sie.

### Bedürfnisse identifizieren

Freundliche, wohlerzogene Kinder, eine harmonische Paarbeziehung, ein friedliches Familienleben – das wünschen wir uns, und manche Familien scheinen diesem Bild zu entsprechen. Doch bei genauerem Hinsehen bröckelt bei vielen die Fassade, rumpelt es in der Beziehungskiste, kränkt das ganze Familiensystem.

Eine bewährte Methode, Konflikte zu verstehen, zu lösen und private wie berufliche Beziehungen zu verbessern, ist die Gewaltfreie Kommunikation. Sie versteht sich nicht als Technik, die uns hilft, andere Menschen virtuoser nach unserer Pfeife tanzen zu lassen, sondern ist vielmehr eine Haltung, um einander authentisch zu begegnen. «Gewaltfreie Kommunikation bedeutet, eine andere Sichtweise einzunehmen und zu verstehen, was mich selbst und den anderen wirklich bewegt», sagt Michael Peuckert, Trainer und Ausbilder für Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in Basel. Dabei hilft es, die Bedürfnisse zu identifizieren, die allen Menschen gemein sind und die uns miteinander verbinden – etwa nach Sicherheit, Lebendigkeit, Autonomie, Intimität oder Verständnis. «Werden unsere Bedürfnisse erfüllt, sind wir entspannt oder wir freuen uns. Passiert das Gegenteil, sind wir unsicher, niedergeschlagen, ärgern oder ängstigen uns», so Peuckert.

Oder rebellieren und kämpfen mit allen Mitteln, damit wir bekommen, was wir wollen. Wie die 6-jährige Marie, Tochter

von Sladjana Bösch (40). «Marie hatte schon immer einen bemerkenswerten Willen, sie ist ein Kind, das mit dem Kopf durch die Wand geht», sagt die 40-jährige Rettungssanitäterin. Mutter und Tochter gerieten deshalb immer wieder aneinander. «Wenn Marie mir nicht zuhörte oder machte, was ich verlangte, wurde ich laut.» Bloss: Das Mädchen gehorchte nicht, im Gegenteil, es zog sich zurück und die Beziehung zwischen Mutter und Tochter litt.

Seit diesem Frühling besucht Sladjana Bösch deshalb einen Kurs in Gewaltfreier Kommunikation für Eltern. Und merkt jetzt, in welche Machtkämpfe sie sich mit ihrer Tochter verstrickt, wie oft sie deren Bedürfnisse gar nicht wirklich erkannt hatte. «Rückblickend kann ich nur den Kopf schütteln», sagt Sladjana Bösch mit Bedauern in der Stimme. «Mein Erziehungsstil war diktatorisch – ähnlich wie ich selbst erzogen wurde.»

Kürzlich konnte die Mutter eine eskalierende Situation jedoch stoppen und ihr eine neue Wendung geben. Draussen regnete es, Marie musste in den Kindergarten, wollte aber keine Regenhose anziehen. Sie brüllte, weigerte sich und warf sich verzweifelt auf den Boden. Normalerweise hätte sich die Mutter durchgesetzt, stattdessen fragte sie: «Was ist eigentlich so schlimm an dieser Regenhose?» Maries Antwort war einfach und nachvollziehbar: «Ich finde mich nicht schön darin!» Als Sladjana Bösch realisierte, wie wichtig ihrer Tochter ihr Aussehen war, offenbar viel wichtiger als ihr selbst, liess sie Marie mit dem Schirm loslaufen, gab ihr die Regenhose aber im Rucksack mit. Und erlaubte ihr, selber zu entscheiden, ob sie mit oder ohne Regenhose in die Kindergartenpause ging.

Zweimal kam die Regenhose trocken zurück. Am dritten Tag jedoch war sie nass. Auf die Nachfrage der Mutter meinte Marie: «Ich wollte keine schmutzigen Kleider bekommen.» Sladjana Bösch freute sich derart, dass sie ihren Mann anrief, um das

Erfolgserebnis mit ihm zu teilen. Am Abend, als der Vater nach Hause kam, hob er Marie in die Luft und lobte sie. Auch der 3-jährige Bruder, der ebenfalls glücklich war über den gelösten Konflikt, stimmte mit ein und rief: «Super, Marie!»

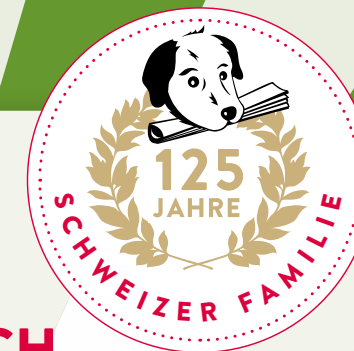
Unsere Kinder sind unsere Spiegel, ganz besonders diejenigen, die uns schwierig erscheinen; sie zeigen uns auf, wo wir uns weiterentwickeln müssen. Oder wie GFK-Trainer Michael Peuckert sagt: «Elternschaft bedeutet nicht nur Kindererziehung, sondern ebenso Selbsterziehung.»

Besonders gut eignet sich dafür auch Focusing, eine leicht zu lernende Methode, bei der die Aufmerksamkeit auf das innere Erleben gerichtet wird. Dabei wird das ganze Feld der Körpergefühle erforscht, die in einer bestimmten Situation auftreten. Man hört sich selber geduldig zu, beschreibt die Wut im Bauch, den Kloss im Hals und plötzlich verändern sich die Erscheinungen von selbst, es tauchen Bilder, Gedanken, andere Gefühle auf, die einen Schritt Richtung Auflösung sind. «Wir leben in einer verkopften Kultur, sind aber immer mit dem ganzen Körper in einer Situation», sagt Donata Schoeller, Philosophin und Focusing-Kursleiterin. «Verbinden wir das Spüren mit dem Denken, lösen sich die Probleme dadurch zwar nicht, aber wir verstehen sie plötzlich anders.»

### Verbindung wiederherstellen

Schoeller erzählt das Beispiel einer Kurs Teilnehmerin, Karin, die mit ihrer 11-jährigen Tochter Livia in einer scheinbar ausweglosen Situation Focusing machte. Karin hatte nach der Scheidung einen neuen Partner gefunden, doch Livia lehnte diesen vehement ab. Das Mädchen verteilte im ganzen Haus Post-its, auf denen in schwarzen Grossbuchstaben «HAU AB!» stand. Was tun? Dürfen Kinder derart das Glück von Erwachsenen torpedieren? Musste die Mutter der Tochter Grenzen setzen?

Schweizer  
Familie  
NATIONALER WANDERTAG



# AUF ZUM WANDERN NACH BAD RAGAZ

SAMSTAG, 7. SEPTEMBER 2019

Tonia Maria Zindel, Kurt Aeschbacher und  
Nik Hartmann begleiten Sie auf drei attraktiven Wanderungen.

Infos unter: [www.schweizerfamilie.ch/wandertag](http://www.schweizerfamilie.ch/wandertag)

Gratisveranstaltung ohne Anmeldung

CLAUDIO ZUCCOLINI



MODERATION

SINA



KONZERTE

PATENT OCHSNER



TONIA MARIA ZINDEL



WANDERGÖTTIS

NIK HARTMANN



KURT AESCHBACHER



DER 12. NATIONALE WANDERTAG DER «SCHWEIZER FAMILIE» WIRD UNTERSTÜTZT VON:

VERANSTALTER

Schweizer  
Familie

VERANSTALTUNGSREGION

HEIDI LAND

CO-SPONSOREN

APPENZELER BIER

rukka

PATRONAT

Schweiz.

Schweizer  
Wanderwege

PRODUKTION

FURLER  
PRODUCTIONS

Karin fragte Livia in einem ruhigen Moment, was sie an ihrem neuen Partner nicht möge? «Es ist so wahnsinnig viel, ich kann es nicht sagen», antwortete Livia. Doch Karin ermutigte die Tochter, zu beschreiben, was sie fühlte. «Ich spüre es über der Brust, es ist schwer. Und vor allem dunkel.» Karin erklärte: «Es braucht Mut zu schauen, was im Dunkeln liegt. Du bist doch so eine Kämpferin. Willst du schauen?» Livia wurde ganz ruhig und meinte nach einer Weile: «Nein, ich kann es nicht sagen.» Tränen traten in ihre Augen. Schliesslich schluchzte sie: «Ich habe Angst, dass du ihn lieber hast als mich.» In dem Moment veränderte sich die Situation für beide komplett. Karin konnte ihrer Tochter versichern, dass diese Gefahr niemals bestünde. Livia meinte zwar, dass sie noch nicht wisse, ob sie den Mann jemals mögen werde. Doch die Post-its verschwanden, die Verbindung zwischen Mutter und Tochter war wiederhergestellt.

## Herunterfahren, entspannen, bei sich ankommen

**Elternsein erscheint manchmal als eine endlose To-do-Liste. Tipps, wie der Alltag stress- und konfliktfreier wird:**

♦ **In den Seins-Modus wechseln**  
Halten Sie immer wieder mal inne, erleben Sie den jetzigen Augenblick genau so, wie er ist, ohne ihn verändern zu wollen. Schauen Sie einen Moment lang aus dem Fenster, beobachten Sie Ihr Kind, während es spielt. Machen Sie neben der To-do-Liste auch mal eine To-be-Liste.

♦ **Anfängergeist kultivieren**  
Versuchen Sie, Ihr Kind so wahrzunehmen, als ob Sie es zum ersten Mal sehen würden. Wie bewegt es sich? Achten Sie auf jeden Laut, den Tonfall, die Geräusche, die es macht, seinen Atem. Riechen Sie etwas, wenn Sie ihm nahe

sind? Versuchen Sie, die Erfahrung nicht zu verändern, sie ist so, wie sie ist.

♦ **Routineabläufe in voller Aufmerksamkeit erleben**  
Versuchen Sie, Alltägliches wie Einkaufen, Kochen, auf den Spielplatz gehen völlig bewusst auszuführen. Nehmen Sie die Gegenstände, das Licht, die Farben und Gerüche mit allen Sinnen wahr.

♦ **Selbstfürsorge statt Erschöpfung**  
Eltern sind oft den ganzen Tag fremdbestimmt und für andere da. Doch nur wer gut zu sich selbst schaut und mitfühlend mit sich ist, kann auch für andere sorgen und bleibt langfristig gesund. Deshalb: Machen Sie mit den Kindern eine Zeit aus, während der Sie nicht gestört werden dürfen. Nehmen Sie sich aus einer eskalierenden Situation bewusst einen Moment heraus und fragen Sie sich: Was brauche ich genau jetzt?

♦ **3-Minuten-Auszeit in 3 Schritten**  
**Schritt 1:** Augen schliessen, wenn es möglich ist, Aufmerksamkeit nach innen richten. Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen wahrnehmen.  
**Schritt 2:** Den Atem beobachten, wie er

durch die Nase einströmt, wie sich Brust und Bauch beim Einatmen heben und beim Ausatmen wieder senken.  
**Schritt 3:** Die Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper und alle seine Empfindungen erweitern, einschliesslich der Gefühle des Unbehagens, der Anspannung oder des Widerstandes.

Quelle: Susan Bögels: «Elternsein – die ganze Katastrophe»  
→ Diese und weitere kurze Übungen und Achtsamkeitsmeditationen sind als Audiodatei frei zugänglich auf [arbor-verlag.de/uebungen-boegels-elternsein](http://arbor-verlag.de/uebungen-boegels-elternsein)

## Mindful Parenting

Entwickelt von der holländischen Psychotherapeutin Susan Bögels. Mindful Parenting ist ähnlich aufgebaut wie MBSR, ein wissenschaftlich sehr gut erforschtes Programm zur Stressreduktion durch Achtsamkeit. Die Eltern lernen, sich und ihre Reaktionen besser zu verstehen und mitfühlender damit umzugehen. Neben kurzen Inputs zu psychologischen

und neurobiologischen Hintergründen stehen Meditationen, Achtsamkeitsübungen, das Üben zu Hause und der Austausch in der Gruppe im Zentrum des Kurses.  
→ Buchtipp: Susan Bögels: «Elternsein – die ganze Katastrophe», Arbor-Verlag, Fr. 22.90  
→ [mindfulness.swiss](http://mindfulness.swiss), [hiersein.ch](http://hiersein.ch)

## Gewaltfreie Kommunikation

Entwickelt vom Psychologen Marshall B. Rosenberg in den frühen 1960er-Jahren. Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Handlungskonzept, das hilft, sich ehrlich und versöhnlich auszudrücken, empathisch zuzuhören und Konflikte konstruktiv zu lösen. Eine Situation oder ein Konflikt wird von vier Seiten beleuchtet: 1. Beobachtung – was höre oder sehe ich? 2. Gefühl – wie fühle ich mich dabei? 3. Bedürfnis – was brauche ich in dieser Situation? 4. Bitte: Was wünsche ich mir? GFK wird in Tages- und

Wochenendseminaren und Übungsgruppen vermittelt.  
→ Buchtipp: Marshall B. Rosenberg: «Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation», Herder-Verlag, Fr. 15.50  
→ [gewaltfrei-schweiz.ch](http://gewaltfrei-schweiz.ch), [perspectiva.ch/gfk](http://perspectiva.ch/gfk), [konfliktbewaeltigung.ch](http://konfliktbewaeltigung.ch)

## Focusing

Entwickelt von Eugene Gendlin, einem amerikanischen Psychotherapeuten und Philosophen, vor rund 40 Jahren. Im Zentrum von Focusing steht das achtsame Wahrnehmen des körperlichen Erlebens. Aus diesem entfalten sich unter bestimmten Bedingungen lösungsorientierte Schritte. Focusing ist eine Selbsthilfetechnik und wird in Kursen erlernt, kann aber auch im Rahmen von Psychotherapie und Beratung angewendet und gelernt werden.  
→ Buchtipp: Eveline Moor: «Körperweisheit», Goldegg-Verlag, Fr. 29.90  
→ [focusing.ch](http://focusing.ch), [focusingausbildung.ch](http://focusingausbildung.ch); [lassalle-haus.org/focusing](http://lassalle-haus.org/focusing)



Küchenhilfe gesucht?  
**Kochen-SHOP**

auf [kochen-shop.ch](http://kochen-shop.ch)

powered by

**BRACK.CH**

Empfohlen von Annemarie Wildeisen.

# Schulanfang

Nervös?  
Unkonzentriert?  
Schlaflose Nächte?

Sanfte Hilfe von OMIDA® bei:

- Konzentrationschwäche und nervösen Unruhezuständen  
OMIDA® Hypalin Chügeli für Kinder
- Schlaflosigkeit und Überreizung  
OMIDA® Schlafchügeli für Kinder

Erhältlich in Ihrer Drogerie oder Apotheke.  
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

**OMIDA**  
Heilmittel für Kinder  
Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi  
[www.omida-kinder.ch](http://www.omida-kinder.ch)