

## 6

Ruhe und Geduld statt Chaos im Familienalltag

# GEWOHNHEITEN gelassener Eltern

**Kindererziehung gehört zu den schönsten Aufgaben im Leben, doch es ist ein anstrengender Vollzeitjob. Und dennoch erledigen ihn die meisten Eltern zusätzlich zum Beruf, Haushalt und allen anderen täglichen Herausforderungen. Wobei - „erledigt“ man Kindererziehung jemals? Meist sind doch die Eltern, die sich im Familienalltag oft ziemlich „erledigt“ fühlen. Gründe gibt es genug: Zeitdruck am Morgen, Cornflakes samt Milch auf dem Fußboden oder ein „Papa, ich kann' nicht einschlafen ...“ wenn man doch endlich Feierabend machen wollte. Söhne und Töchter, so süß sie auch sein mögen, können kräftig am Geduldsfaden zerren und den Stresspegel der Eltern ordentlich in die Höhe treiben. Doch es gibt wirkungsvolle Strategien, wie Mama und Papa besser die Nerven behalten.**



## gelassener Eltern ...

### ... kennen ihre Werte

Man muss dringend los, hat schon die Jacke an, da kippt das Kind einen Becher mit Saft um. Man spürt schon die vorwurfsvollen Blicke anderer Eltern im Kurs „musikalische Früherziehung“. Schon wieder zu spät ... Das treibt den Blutdruck hoch und man holt schon Luft, um sein Kind zur Eile anzufeuern. Gelassene Eltern überlegen jetzt: Ist das pünktliche Erscheinen wirklich so wichtig? Wird sich mein Kind an seinem 18. Geburtstag dafür bedanken, dass es immer rechtzeitig im Musikkurs war? Oder ist es wichtiger, mit viel Ruhe und Geduld einen liebevollen Alltag vorzuleben, anstatt die Kindheit mit Stress und Hektik zu belasten? Gelassene Eltern erlauben sich, auch mal in Ruhe zehn Minuten zu spät zu kommen.

### ... achten auf sich selbst

„You can't pour from an empty cup“, sagen die Engländer. Was in etwa bedeutet: „Aus einem leeren Krug kann man nichts austeilen.“ Gelassene Eltern achten nicht nur auf ihr Kind, sondern auch auf ihre eigenen Bedürfnisse. Und sie sprechen offen mit ihrem Partner darüber, wenn sie dringend eine Auszeit brauchen, zum Beispiel, um einen Abend mit einer Freundin zu verbringen, zum Sport zu gehen oder auch nur mal in Ruhe ein Bad zu genießen. Nur wer gut auf sich selbst achtet, kann stark, geduldig und gelassen für andere da sein.

### ... befreien sich von Krimskrams

Unnützes Zeug und Gerümpel rauben Zeit, Energie und Nerven. Gelassene Eltern sortieren regelmäßig aus, was sie nicht brauchen, nicht mögen oder was nicht mehr passt. Und sie verbringen deswegen viel weniger Zeit mit Suchen und Aufräumen.

### ... bezahlen keine Pommes, sondern einen Babysitter

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul (1948 - 2019) hatte einen wertvollen Rat an alle Eltern: Sie sollten ihre Kinder nicht mit in Restaurants nehmen, sondern von dem gesparten Geld für deren Kindergerichte einen Babysitter engagieren. Der Däne wusste, dass ein Restaurantbesuch vor allem mit kleineren Kindern oft für mehr Stress und Hektik als für eine glückliche Familie sorgt. Genießen die Eltern dagegen einen Abend zu zweit, nehmen sie sich auch wieder als (Liebes-) Paar wahr.

### ... reden mit sich selbst

Affirmationen sind kurze, prägnante Sätze, die man sich laut oder in Gedanken sagt. Der Trick: Das Gehirn glaubt erst einmal alles, was man ihm sagt - das macht Affirmationen so wirkungsvoll. Wer sich mitten im Chaos immer wieder einredet „Ich bin ruhig und gelassen“, der wird weniger Stress empfinden. Aber Achtung: „Ich werde nicht ausflippen“ kann ins Gegenteil umschlagen, da Verneinungen im Unterbewusstsein unwirksam sind. Deshalb formulieren gelassene Eltern ihre Affirmationen immer positiv. Zum Beispiel statt „Ich bin nicht müde“ besser: „Ich bin hellwach und voller Energie.“

### ... sind dankbar

Man kann schon genervt sein, dass mal wieder der Wäschekorb überquillt. Oder man ist froh und dankbar, dass man Strom, fließend Wasser und eine Waschmaschine hat. Klar stört es den Schlaf, wenn die Kleinkinder mit im Bett wühlen. Aber ist es nicht schön, dass sie noch so viel Nähe suchen? Die Benzinpreise steigen mal wieder - vielleicht kann man trotzdem froh sein, sich überhaupt ein Auto leisten zu können. Es gibt so viele kleine Dinge im Alltag, die beweisen, was für ein wunderbares Leben man doch eigentlich hat. Gelassene Eltern setzen ihren Fokus auf die schönen Dinge, anstatt unnötig über Unangenehmes zu grübeln.

3x

## KURS „SELBSTFÜRSORGE FÜR MÜTTER“ ZU GEWINNEN

In dem vierwöchigen Onlinekurs lernen Mütter, wie sie wieder mehr auf sich achten, Stress bewältigen und Kraft schöpfen können. Mehr Informationen auf [www.nadinesorgenfrei.de](http://www.nadinesorgenfrei.de).

Wenn Sie an der Verlosung teilnehmen wollen, schreiben Sie eine E-Mail mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse sowie dem Betreff „Selbstfürsorge für Mütter“ an folgende E-Mail: [verlosung@guten-tag-apotheken.de](mailto:verlosung@guten-tag-apotheken.de) oder schicken Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Selbstfürsorge für Mütter“ an: ELAC Ellysée Apotheken Consulting GmbH, Verlosung MEIN TAG, Ostentallee 76a, 59063 Hamm. Einsendeschluss ist der 31. März 2023.