



# Bewusste Elternschaft

MIT KINDERN WACHSEN

**WER BIN ICH ÜBERHAUPT ALS BEGLEITPERSON FÜR KINDER?**

**WAS FÜR EINE BEZIEHUNG MÖCHTE ICH ZU MIR UND MEINEN KINDERN  
LEBEN?**

Auch wenn das Leben manchmal so kompliziert zu sein scheint,  
findest du in meinen Fachartikel **einfache und alltagstaugliche Antworten**,  
mit denen du dein Leben bewegen kannst.

IN DIESEM ARTIKEL GEHT ES UM:  
**FAMILIEN POWER- SO KOMMST DU AUS DEM ALLTAGS-  
KLEINKRIEG**

Sandra Burri | Bewusste Elternschaft | Fach-Artikel 2017-2020  
[www.sandra-burri.ch](http://www.sandra-burri.ch)

# Familien Power: So kommst du aus dem Alltags-Kleinkrieg

Sandra Burri|Allgemein|12. September 2017

## Und wie du dein Familien Beziehungskonto auffüllen kannst.

Der erste Gastartikel von Sandra Burri zum Thema “Familienalltag gut meistern” ist so super angekommen, dass wir sie gebeten haben, fortan regelmäßig für uns zu schreiben. In ihrem zweiten Beitrag geht es um ein Thema, das wir nur alle zu gut kennen: Lassen wir uns vom Alltag auffressen oder verstehen wir es, ihn einander stärkend zu gestalten.

Viel Freude und Inspiration beim Lesen.

\*\*\*\*\*

Ich möchte dich mit diesem Familienerlebnis inspirieren und ermutigen, neue Wege in Konflikt- und «Alltagskleinkriegssituationen» zu finden.

Dich einladen, diese Situationen in deiner Familie zu erkennen, zu überdenken und neue Lösungswege auszuprobieren.

Dich in Co-Kreation zu üben, um mit deinen Kindern und Liebsten neue passende Lösung für deine Familie zu erschaffen.

Viel Spass beim Lesen!



# In uns Familien, Eltern und Kindern steckt so viel Power.



Wir haben aus meiner Sicht als Mama und Papa eine sehr wichtige, wenn nicht die wichtigste Aufgabe der Welt.

Ich frage mich nur gerade, wieso wenden wir den Power, die Kraft manchmal in die falsche Richtung an?

Hier einmal zwei Beispiele, die dir sicherlich bekannt vorkommen:

## SITUATION 1: STELL DIR VOR...

... dein Kind kann nicht schlafen, es kommt immer wieder aus seinem Zimmer raus.

Was macht das mit Dir?

Wie reagierst du?

Wie setzt du deine Power ein?

Indem du dein Kind zusammenscheisst, ins Zimmer spedierst, mit Fernsehverbot drohst oder indem du dein Kind liebevoll umarmst und nachfragst, wie gerade jetzt mein Mann unseren Sohn fragt, was denn los sei und wieso er nicht schlafen könne.



## SITUATION 2: STELL DIR VOR...

... dein Kind kommt von der Schule nach Hause und wirft einfach alles auf den Fussboden mitten im Flur hin.

Wie reagierst du Setzt du deine Power ein und appellierst an das Gewissen deines Kindes, es soll jetzt sofort sein Zeug aufräumen.

Sagst in einer rasenden Wut: *“Ich habe es dir schon tausendmal gesagt!”*

Oft vergleichen wir auch mit den Geschwistern: *“Nimm dir mal ein Beispiel an xy.”*

Oder handelst du so?

Nach dem Mittagessen erwähnst du, dass es dir wichtig sei, dass alle Jacken im Flur am Hacken hängen.

Wir haben alle Familien Power in uns.

Ob du sie **beziehungsfördernd oder beziehungsstörend einsetzt – diese Wahl liegt in deiner Verantwortung.**

Wenn ich auf eine Situation keine Antwort habe, frage ich mich:

### Was würde die Liebe tun, welche Lösung nährt?

Wenn ich in der Lage bin, so reflektiert zu handeln, dann läuft alles rund. Allerdings: Manches Mal bin ich in der jeweiligen Situation aber eben doch nicht mit dieser Frage dabei, sondern beziehungsstörend unterwegs.

### Was mache ich, wenn ich beziehungsstörend agiert habe?

Wenn wir unsere Power beziehungsstörend einsetzen, was durchaus passieren kann, ist **eine ehrlich gemeinte Entschuldigung auch Heilung für unser Kind.** Denn es sieht, es hört und spürt, dass Fehler okay sind und sie als Helfer gesehen werden.



Deswegen:

1. **MACHE FEHLER UND SEHE SIE ALS HELFER.**
2. **ENTSCULDIGE DICH, WENN DU ES WIRKLICH EHRlich MEINST**
3. **FÜLLE DIE BEZIEHUNGSKONTEN AUF, IN DIR UND MIT DEINEN LIEBSTEN.**

### **Schritt 1: Was tut mir als Mama gut? Was brauche ich?**

Sorg erstmal für dich. Und dann frage dich:

### **Schritt 2: Wie kann ich das Beziehungskonto meiner Liebsten füllen?**

Bei unseren zwei Jungs ist es zur Zeit, gemeinsam Fussball spielen zu gehen und Fussmassage 😊.

Falls du es bei deinen Kids noch nicht weisst, frag sie. Vielleicht ist es ein Eis schlecken, gemeinsam aus dem Fenster schauen, Fischen gehen, Inlineskaten, einen Wiesenstraus pflücken, dir das neuste Game erklären lassen uvm.

### **Und wenn Dinge dabei sind, die nicht zu deinen absoluten Favoriten gehören?**

Frag dich, was der höhere Sinn am Ganzen ist und was das Ergebnis sein wird. Meine Leidenschaft ist es auch nicht, Fussball zu spielen.

Sehe ich jedoch das Leuchten in den Augen meiner Kinder und lasse mich von ihrer Freude anstecken, haben wir eine Menge Spass. Und fit bleiben wir auch.



## **ÜBRIGENS: DU SIEHST ES IN DEN AUGEN DEINES GEGENÜBERS, OB DU SEIN BEZIEHUNGSKONTO FÜLLST. SEINE SEELE STRAHLT DANN NÄMLICH.**

Für mich fühlt sich das Nährende, das Wachstum von Liebe richtig an. Ich freue mich, wenn ich dich begleiten darf, mit dir noch mehr zu erwachen, liebevoller mit dir und deinen Kindern umzugehen, wenn du den Ruf spürst, dass da noch mehr geht. Wir werden gemeinsam kreative Lösungen für deine Familie finden. Ich bin für dich da.

### **Wie wäre es, wenn du im Kommentarbereich, eine Alltagssituation schilderst, die für dich aussichtslos aussieht?**

Du findest gerade einfach keine nährende Lösung – und das ist okay. Wir, alle Leser\*innen, suchen gemeinsam nach nährenden Lösungen für deine Familie. Los, nur Mut, das Kommentarfeld wartet auf dich!

### **Um Hilfe zu bitten, ist ein Zeichen der Stärke!**

Dieses Aha durfte ich durch meine Kinder erfahren, weil ich es manchmal alleine gar nicht schaffe, und ich es auch nicht schaffen muss. Hier hilft dir ein Netz von anderen Familien, in deinem Umfeld zu schaffen.

Ich freue mich auf deine Fragen und unsere Antworten. Du kannst mir auch gerne eine Mail unter [info@sandra-burri.ch](mailto:info@sandra-burri.ch) schreiben.

In Liebe

Sandra

