



# 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:  
**NOTRUF DER KINDERSEELE – SOS-BOTSCHAFTEN ERKENNEN UND  
VERSTEHEN TEIL 1**

Sandra Burri | Bewusste Elternschaft | Fach-Artikel 2017-2020

[www.sandra-burri.ch](http://www.sandra-burri.ch)

# Notrufe der Kinderseele – SOS- Botschaften erkennen und verstehen



Sandra Burri|Allgemein|14. August 2018

## Wie du eine Kinderseele dabei unterstützen kannst, sich gesehen & geborgen zu fühlen.

*Jedes Kind, jeder Mensch ist ein soziales Wesen und möchte dazugehören, geliebt werden, gesehen werden, wirkfähig, wichtig sein und einen sicheren Platz haben. (Alfred Adler)*

Heute möchte ich zwei Tools aus meiner Ausbildung zum individualpsychologischen Elterncoach mit dir teilen, die ich für sehr nützlich halte. Damit möchte ich dich einladen, genauer hinzuschauen, dich ermutigen, dran zu bleiben und dich inspirieren, neue Lösungen für dich und deine Familie zu finden und auszuprobieren. Viel Spaß beim Lesen!



# Ich stelle mir unsere Familie immer wie ein Schiff vor.

Im Familienschiff erleben wir Gemeinschaft, Zugehörigkeit und gehören dazu. Jeder hat seinen sicheren Platz und darf wirkfahig sein.  
**Wir schippern gemeinsam durch den Strom des Lebens.**

Bis die Kinder in die Welt ziehen und ein eigenes Familienschiff gründen. Auf dem Fluss des Lebens kann es passieren, dass wir uns am Ufer verhaken oder ein Sturm aufzieht.

**Die Eltern sind wie die Kapitäne dieses Schiffes.** Sie behalten das Ziel im Auge und lenken das Schiff immer wieder auf Kurs. Die Eltern, Lehrer\*innen sowie die Menschen, die Kinder begleiten, sind in der Verantwortung für die Gemeinschaft.

Sie begeben sich oft in die **Beobachterperspektive** und schauen von oben auf das Familienschiff herunter. Erkunden die Bedürfnisse der Mannschaft und halten stets ein Auge darauf, ob die Mannschaft mehr Gemeinschaft oder mehr Freiheit (Eigenverantwortung) braucht.

## Nicht mehr auf Kurs?

Wenn sich ein Kind aus unserer Sicht «danebenbenimmt», fühlt es seinen sicheren Platz nicht mehr. Es fühlt sich aus dem Kreis der Gemeinschaft hinausgeworfen. Das muss nicht durch dich passiert sein, das kann in der Schule gewesen sein, mit den Freunden, durch eine Bemerkung etc. Es ist immer die Interpretation des Kindes.

## HIER IST DIE KINDERSEELE SO SCHLAU, AUF SICH AUFMERKSAM ZU MACHEN.

Wenn sich das Kind nicht mehr integriert fühlt in der Gemeinschaft oder zu wenig Freiheit hat, hilft sich das Kind mit folgendem Verhalten auf sich aufmerksam zu machen. **Es bittet mit seinem Verhalten, um**



**Hilfe. Es sendet SOS-Botschaften an uns.** Dies gilt übrigens auch für Erwachsene. Kommen diese Notrufe immer wieder, lohnt es sich, genauer hin zu schauen.

Um herauszufinden, wo dein Kind sich nicht verstanden oder gesehen fühlt, möchte ich dir zwei häufige Notrufe der Kinderseele erklären und meine Erfahrungen mit dir teilen:

## **SOS-Botschaft No. 1: Aufmerksamkeit – “Bitte nimm mich wahr”**

Das Kind sucht immer wieder nach Aufmerksamkeit. So nach dem Motto: «Hallo, seht ihr mich? Schau doch mal, bin ich nicht toll?»

Oder es stellt sich extra ungeschickt an. Das Kind bekommt dann ständig Aufmerksamkeit für sein «Fehlverhalten». Leert ständig etwas aus. Stellt sich dümmer hin, als es ist etc. oder möchte Applaus.

**Die Kinderseele braucht Aufmerksamkeit, und es ist ihr egal, ob sie die positiv oder negativ bekommt.** Aus Sicht des Kindes: Hauptsache ich werde gesehen.

Die Kinderseele schreit: *«Ich will dazugehören und gesehen werden. Ich will mitwirken.»*

Bei uns Begleitern kommt dann das Gefühl von: Es nervt mich. Es ist lästig und verärgert einen.

Vermeide nun als Begleiter zu nörgeln und zu schimpfen. Vermeide das Kind zu verscheuchen, sondern probiere, es zu integrieren.

Zum Beispiel, indem du mit deiner Freundin weitersprichst und dein Kind umarmst. Wenn es das Glas ausleert, du nicht nörgelst, sondern deinem Kind einen Lappen gibst und ihm hilfst aufzuwischen.



## HILFREICHE UNTERSTÜTZER:

Beobachten. Gut atmen. Nicht gleich reagieren, sondern tief ein- und ausatmen und beobachten, was du denkst, was für Gefühle in dir hochkommen.

## NÜTZLICHE TIPPS:

- Das Kind mehr in den Alltag miteinbeziehen.
- Energien und Aufmerksamkeit geben in das, was gut läuft.
- Gemeinsame Zeit verbringen.
- Ermutigende Haltung: Du bist okay. Ich liebe dich. Du schaffst es. Es ist schön, dass es dich gibt.
- Keine Perfektion. Wir und unsere Kinder müssen nicht perfekt sein.
- Fehler als Helfer sehen. Eigene Fehler zugeben.

## SOS-Botschaft No. 2: Macht – “Ich kämpfe, also nimm mich wahr!”

Das Kind will Macht. «Hallo, ich bin auch noch da. Seht ihr mich?» Es kämpft. “Ich bin kein Baby mehr und möchte gerne mehr Freiheit.”

**Diese Kinder fühlen sich oft eingeeengt und möchten mehr mitentscheiden.** Sie suchen Streit, weil sie mit der Lösung nicht einverstanden sind. Sie gehen in den Kampf.

### Ein Beispiel dafür:

Ihr seid im Schwimmbad. Dein Kind ist vergnügt im Wasser. Es wird aber Zeit nach Hause zu gehen. Du zum Kind: «Nico, komm aus dem Wasser. Wir wollen nach Hause!» Dein Kind taucht einfach ab, schwimmt davon. Deine Wut steigt hoch.



Ihr kennt sicher solche Szenen, die sich hochschaukeln – und am Schluss war der tolle Ausflug durch den Machtkampf am Schluss überschattet.

Die meisten Eltern kennen solche Machtkämpfe im Familienalltag. Sie brauchen viel Energie und führen oft zu schlechter Stimmung. Wir fühlen uns ohnmächtig, und es kostet viel Zeit und Kraft. **Am Schluss gibt es immer einen Gewinner und einen Verlierer, was den Konfliktherd nur noch mehr anfeuert.**

Der Hilfeschrei des Kindes ist: “Ich will selbstständig sein! Ich möchte in meinem Rahmen mitentscheiden.”

### **HILFREICHE UNTERSTÜTZER:**

Atme tief durch. Beobachte, in welchen Situationen du anfängst zu streiten und zu schimpfen, oder du einfach aufgibst. Hier ist es wahrscheinlich an der Zeit, neue Lösungen für eure Familie zu suchen.

Wir reichen dem Kind die Hand. Das Kind braucht Ermutigung. Wir lassen den Kampf los, bewusst, ohne die Führung abzugeben. Wir geben dem Kinder Orientierung und Halt. Dies stärkt das Vertrauen.

Wir als Eltern brauchen auch Unterstützer und Ermutiger. **In einer Elterngruppe kannst du gemeinsam in Co-Creation nach neuen Lösungen suchen, und du erhältst Rückhalt.** Wenn du magst, kannst du auch deinen ständigen Machtkampf im Kommentarfeld notieren, und wir suchen gemeinsam nach alternativen Lösungen. So nach dem Motto Starkes WIR, Starkes ICH.

### **NÜTZLICHE TIPPS:**

- Aus dem Machtkampf aussteigen: “Ich habe keine Lust mit dir zu streiten. Wenn wir beide uns beruhigt haben, suchen wir gemeinsam eine Lösung, die für uns beide stimmt.”
- Wahlmöglichkeit geben.
- Emotionen zuerst abkühlen lassen und in einem ruhigen Moment, neue Lösungen und Strategien herausfinden.



- Gespräche führen. Bedürfnisse der Kinder abholen.
- Mit grösseren Kindern ein Gespräch über Verantwortung und Freiheit führen. Wer Verantwortung übernehmen kann, hat auch mehr Freiheiten.

### DAMIT KÖNNTET IHR DIE GESCHILDERTE SITUATION IM SCHWIMMBAD GANZ ANDERS GESTALTEN:

Schon vor dem Schwimmbad, die Uhrzeit festlegen, wann es wieder nach Hause geht. Das Kind fragen, wie viel vorher es gerne informiert werden möchte.

Es hilft auch die Frage: Wie viel Male möchtest du noch vom Turm springen, bevor wir nach Hause gehen?

Bei grösseren Kindern könnte es auch sein: “Ich gehe mich jetzt umziehen. Wir treffen uns um ... , beim Ausgang. Ich freue mich, dich pünktlich dort zu sehen.” Vielleicht ist es auch alt genug, mal alleine mit Freunden ins Schwimmbad zu gehen.

\*\*\*\*\*

Familie ist ein wunderbarer Ort, um Leadership zu üben und gemeinsam zu wachsen. Co-Creation zu trainieren und täglich neue Erfahrungen zu sammeln. Es ist pures Leben. Pures Sein. Familie ist eine Investition und ein langfristiges Projekt. Stürmische Zeiten gehören genauso zu einer Familie wie ruhige und friedliche Zeiten.

**Ich wünsche dir und deinem Familienschiff viel Spaß und Freude und bei stürmischen Zeiten einen wachen Geist und ein großes Herz für dich und deine Mannschaft.** Dranbleiben lohnt sich sehr.

Alles Liebe und danke, dass du meine Inspirationen gelesen hast.

Sandra

