



# 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:

**WECHSELZEITEN IM FAMILIENALLTAG:  
RITUALE FÜR GELUNGENE ÜBERGÄNGE**

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

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

# Wechselzeiten im Familienalltag: Rituale für gelungene Übergänge

Sandra Burri|Allgemein|13. Januar 2018

Die Feiertage vorbei, alle glücklich und zufrieden. Die Ferien mit den Kindern genossen?

Plötzlich, am Samstagabend vor Ferienende ist mir heiss und kalt. Es schüttelt mich am ganzen Körper.

Mein Jüngster: «Mama, was ist mit dir?»

«Mir ist kalt und wieder heiss. Ich glaube, ich habe Fieber.»

Ich verkrieche mich unter die Decke und mein Jüngster holt mir das Fieberthermometer.

«Piepiep...», ertönt es. Es leuchtet schon mal rot.

Mein Erstklässler liest die Ziffern ab: «38.9».



**Wieso schreibe ich dir das?  
Weil wir Mamas und auch Papas viel zu oft uns im  
Familienalltag vergessen.**



Uns zu wenig Sorge tragen, weil dies und jenes noch schnell erledigt werden muss oder soll. Weil wir Mamas vielem mehr Priorität geben als uns selber.

Mein Körper ist so schlau, dass er mich ziemlich schnell und meist effektiv aus dem Geschäft herausnimmt und mich mal kurz stilllegt.

Mein Verstand, meine Seele, mein Geist kommen mit dem Alltagstrubel mit, mein Körper nicht. Er ist bei mir die Notbremse.

Ich bin gerade sehr dankbar, dass mein Körper sofort reagiert, und ich mir schon Anfang des Jahres bewusstwerden darf, dass ich noch besser auf mich achten darf.

So achtsam wie ich mit meinen Mitmenschen umgehe, es mir selber auch gönnen darf.  
Jeden Tag aufs Neue.

DU ALS MAMA BIST DAS ENERGIEZENTRUM DEINER FAMILIE. DU BIST GENAUSO WICHTIG WIE JEDER ANDERE IN DEINER FAMILIE. GÖNN DIR IMMER WIEDER MOMENTE, DIE DIR GUTTUN. DU HAST DAS RECHT DAZU.

## **Schenk dir dieses Jahr, jeden Tag eine bestimmte Zeit für dich.**

Nimm dir einen Platz als Tankstelle und kultiviere, zelebriere und feiere ihn und diese Zeit für dich. Zum Beispiel jeden Tag, wenn du die Wohnung lüftest, stellst du dich bewusst ins Fenster und atmest ein und aus.

\*\*\*\*\*



## Bei uns hat die Schule wieder begonnen. Was bedeutet das für Dich?

Anspannung, dass jetzt von Aussen wieder mehr Druck kommt oder Entspannung, dass du nun wieder mehr Zeit für dich hast, weil deine Kids in der Schule sind?

Am ersten Schultag kam der Ältere von der Schule nach Hause und suchte jemanden zum Verabreden.  
Sein jüngerer Bruder war mit seinem Freund unterwegs.

Ich spürte die Anspannung, die mein Älterer ausstrahlte. Er telefonierte herum, tigerte in der Wohnung um her.  
Zuerst versuchte er die Anspannung abzubauen, indem er schimpfte und motzte.  
Es ungerecht fand, dass er niemanden zum Spielen hatte.  
Um diese Wut abzubauen, versuchte er sogar, mit mir einen Streit anzufangen.

## Hast du dir schon mal überlegt, wie du und deine Kinder Anspannungen abbauen?

Es half alles Nichts. Ich lies mich nicht mit einfädeln. Ich setze mich auf das Sofa und lies. Plötzlich, streckte mir jemand seine Füße entgegen. Ohne nachzufragen, fing ich an seine Füße zu massieren.

*«Mama, wenn du mir bis 17 Uhr die Füße massierst, bin ich wieder im Lot.»*

*«Wow, du sorgst gut für dich. Ich bin stolz, wie du dass spürst.»* Also massierte ich ihm 20 Minuten lang seine Füße.

*«Das ist wie früher Mama-Tanken.»*

Er strahlte und legte sich gemütlich hin. Ich spürte förmlich wie sich sein Körper entspannte. Wie er ruhig wurde. In diesem Moment brauchte er keine Lösung, **nur Zeit der Entspannung.**



**Über die Jahre, die ich nun Eltern und Kinder begleiten darf, ist mir eins aufgefallen: Wer als Eltern eine gute Balance zwischen Spannung und Entspannung hinkriegt, die Übergänge im Familienalltag kennt, hat ein harmonischeres zu Hause.**

Viele Eltern haben das Gefühl, dass ihre Kinder Ausflüge oder Programm brauchen, sobald eine Phase der Entspannung (bspw in den Ferien oder ein freies Wochenende) kommt.

Viele Eltern meinen es gut und melden ihre Kinder, in zahlreiche Kurse an. Besuchen Theater, Veranstaltungen, gehen ins Kino und so weiter. Dies sind für viele Kinder Ereignisse von Anspannung.

Es ist etwas Neues, Spannendes, abenteuerliches, Unerwartetes usw. Die Sensoren des kleinen Menschenkindsystems laufen auf Hochtouren.

## **Doch: Entschleunigen ist das Zauberwort und oft doch so schwierig.**

Ja, es kann gut sein, **dass am Anfang eines Überganges von der Anspannung in die Entspannung Unruhe entstehen kann.** Dies ist sogar einfach normal.

Unser System versteht für einen kurzen Moment nicht, was mit ihm geschieht und probiert wieder Spannung herzustellen.

**Kinder sind hier sehr ideenreich. Viele zetteln einen Streit an.** Entweder mit den Eltern oder unter den Geschwistern.

**Andere motzen an allem herum.** «Es ist mir langweilig.» Kennt ihr sicher als Eltern.

**Wenn es mir als Erwachsener gelingt, diese Übergangsphase von Anspannung, in die Entspannung zu begleiten und anzunehmen, ist in kürzester Zeit, die Situation in Frieden.**



## Gelungene Übergänge gestalten

Übergänge sind oft Spannungswechsel von der Entspannung zur Spannung und umgekehrt. Und sie sind von Familie zu Familie unterschiedlich.

Beobachte für eine Weile, welche wichtigen Übergänge es in deiner Familie gibt – in der Tagesstruktur, in der Woche, von der Schule in die Freizeit, in die Ferienzeit, ...

**WIE SIND EUCH DIESE BISHER GELUNGEN?  
WO FUNZT ES, WO HAKT ES?  
UND DANN FINDE INDIVIDUELLE LÖSUNGEN.**

In den meisten Übergängen, die scheitern, braucht es ein Umdenken und ein sich neu einstellen. **Hier hilft mir gut in mein Herz zu atmen und mich zu fragen: Was braucht diese Situation gerade von mir?** Braucht es von mir mehr Präsenz also Spannung oder mehr Entspannung also Ruhe?

Manchmal hilft es auch sicher, die **Situation mit einer guten Freundin, einer Fachperson, mit dem Partner und den Kindern gemeinsam zu analysieren**, um sich neu einzustellen und neue Handlungsmöglichkeiten auszuprobieren.

Hineinzuspüren und in einem entspannten Umfeld nach einer guten neuen passenden Lösung für dich und deine Familie für deinen Übergang zu suchen. Manchmal können minimale Änderungen eine sehr positive Wirkung erzielen.

**Hier einige Beispiele von Übergängen von  
Anspannung in die Entspannung:**

- Wir reisen gerne. Am liebsten mit dem Camper in verschiedene Länder. Wir haben für uns herausgefunden, dass wir am Anfang, **in einem neuen Land zuerst 3-4 Tage Ankommenszeit** brauchen, bevor die Reise losgehen kann. Unsere



verschiedenen Alltagsrhythmen dürfen sich zuerst in einer entspannten Atmosphäre aufeinander einstimmen.

- Bei einer anderen Familie, braucht der Älteste, **in den ersten zwei Ferientagen viel Aufmerksamkeit seiner Mama**. Spiele machen, gemeinsame Zeit draussen. Seit sie dies herausgefunden haben, sind die Ferien viel entspannter.
- Viele Eltern haben auch den Horror von der vielen Zeit, die jetzt gemeinsam ansteht, **und verkrampfen sich innerlich schon bevor die Ferien begonnen haben**. Sind wir uns unserer Anspannung bewusst und nehmen sie an, haben wir schon sehr viel für die Entspannung getan.
- Bettgezeit ist auch einer der **markantesten Übergänge von Spannung in die Entspannung**: Den einen Kinder tut es gut, wenn sie vor dem Schlafen gehen zur Ruhe kommen, ein Buch lesen, gemeinsam sich etwas vom Tag erzählen.

Andere Kinder haben den Drang, nochmals Dampf abzulassen. Sie brauchen nochmals viel Bewegung. Einen Schwerterkampf mit den Eltern oder ein gemeinsamer Tanz, der anschliessend Entspannung bringt.

## WAS BRAUCHST DU? UND WAS BRAUCHEN DEINE KINDER, UM IN DIE ENTSPANNUNG ZU KOMMEN?

**Hier ist die Herausforderungen, dass dies bei jedem Individium anders ist.**

Mama und Papas schaut gut zu euch. Ihr habt eine so wichtige Aufgabe auf dieser Erde. Und DU gibst jeden Tag dein Bestes, davon bin ich überzeugt.

Ich umarme dich von Herz zu Herz **Sandra Burri**

