



# 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:

**WIE WIR BEI FAMILIENKONFLIKTEN UNSER HERZ SPRECHEN  
LASSEN KÖNNEN**

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

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

# Wie wir bei Familienkonflikten unser Herz sprechen lassen können

Sandra Burri|Allgemein|13. Februar 2018



**... denn dein Herz findet immer die beste Lösung.**

Gut gelaunt starte ich in den Tag. Der Frühstückstisch ist gedeckt und die Kinder räkeln sich langsam aus dem Traumland in ihren Körper und auf die Erde zurück. Draußen fallen leise und fein Schneeflocken vom Himmel. Der Kaffeeduft steigt mir in die Nase.

**Was für ein wundervoller Morgen...** und doch kann er sich in der Familie so schnell ändern... und manchmal ist wirklich eine Kleinigkeit die Ursache.



## Die Sache mit den Marmeladenbrotchen...

Unsere Kinder lieben Marmeladenbrotchen zum Frühstück. Sie streichen die Confi – in der Schweiz nennen wir Marmelade so – genüsslich auf ihre Brotchen. **Doch irgendwann störte mich der viele Zucker in der Marmelade. Ich fing an, sie selbst herzustellen.** Was mir auch eine Zeit lang Spaß machte, allerdings keine Lösung für immer war.

Also lauschte ich bei uns im Quartier herum und fand Marmelade, die keinen zusätzlichen Zucker hatte und sonst auch keinen künstlichen Ersatz. Jetzt ging es mir noch um die Menge, die aufs Brot wanderte. **Spannend war es nun mit den Kindern herauszufinden, wie viel Marmelade jeder in der Woche braucht und wie viel das kostet.** Denn unsere Kinder lieben alles rund um Zahlen.

Wir beschlossen, dass jeder sein eigenes Glas bekommen sollte. Dieses sollte für zwei Wochen reichen. **Die Kinder schrieben mit Eifer ihre Gläser an und waren stolz darauf.** Sie verkündeten am Abend lautstark diese Abmachung bei ihrem Vater und zeigten ihm die Gläser. Ich freute mich darüber, dass alle mit an Bord waren. Doch dann lief alles anders...

## Habt Ihr schon eine Ahnung, was dann passiert ist?

**Meine Kinder gaben sich wirklich Mühe.** Schmierten eine dünne Schicht auf ihre Brotchen und genossen es. Wir sprachen über Zucker, über Genuss, wann ist es zu viel und wann zu wenig auf unseren Brotchen ist. Wer noch wie viel in seinem Glas hatte usw. **Der Austausch fand die ganze Woche statt.**

... Und nach einer Woche, war das Glas des Jüngsten fast leer! Ich spürte, wie es in ihm zu brodeln anfang. Wie Tränen hochstiegen und runterkullerten. Wie die Wut hochkochte. «Das ist gemein!» «**Es sind doch schon zwei Wochen rum!**» «Ich esse am Morgen nicht viel mehr als mein Bruder!» Er schlug wütend um sich.



## MEINE ERSTE REAKTION WAR: DA DARF ER JETZT DURCHGEHEN. ABMACHUNG IST ABMACHUNG.

Mein Verstand schaltete sich blitz schnell ein: Bleib jetzt standhaft. Regel ist Regel.

Die Einladung für einen Machtstreit lag auf dem Tisch... und was nun???

Sein Bruder: «Doch Mama hat recht, es ist erst eine Woche rum!»

### Wie nun weiter?

Vielleicht ist es bei dir nicht das Marmeladenbrot, sondern eine andere Situation, in der dein Verstand blitzschnell urteilen darf. Zu analysieren beginnt. Schubladisieren. Kennst du, oder?

## MIR HILFT IN DIESEN SITUATIONEN MEIN ATEM

Ich atmete tief ein und aus, während mein Kleiner neben mir tobte, und es total ungerecht fand. Ich beobachtete ihn und atmete.

Tief in mein Herz ein und aus.

Dehnte es aus, und mein Verstand, der noch dachte:

«Bleib hart.»

«Abmachung ist Abmachung, du musst dich jetzt durchsetzen.», wurde durch meine Herzatmung weicher.

**Ich dehnte meine Herzensenergie aus und plötzlich wurde mein wütendes Kind ganz ruhig.** Er kam zu mir, noch ein bisschen zornig und in Abwehrhaltung und setzte sich auf meine Knie...

Ich sagte nichts. Er schmiegte sich an mich und ich streichelte ihm über den Rücken. *«Mama, ich esse doch viel mehr Brote als mein Bruder zum Frühstück. Ich habe sogar auf Brote verzichtet, damit ich nicht so viel Marmelade brauche.»*

Er weinte und die Tränen kullerten nur so herunter. Mein Herz sah ihn und sein Dilemma und verstand ihn zu tiefst.



## UND WIE KOMMST DU GANZ KONKRET IN DIESE HERZENENERGIE? DU KANNST SIE ÜBEN!

Diese Herzatmung ist ganz einfach, braucht allerdings konsequente Übung.

- Ich lege dazu **meine Hand aufs Herz und atme tief ein und aus – etwa fünf Minuten lang**
- **Wiederhole diese Übung am besten mehrmals täglich.**
- Stelle dir einen **Wecker und atme jede Stunde 5 Minuten bewusst in dein Herz.** Das kannst du übrigens überall machen. Unterbreche kurz deine Tätigkeit und widme dich deinem Herzen.

Wenn ich in der Herzatmung bin, **wird mein Verstand ruhiger, und meine Intuition kommt zum Zuge und übernimmt die Führung.** Sich hier am Anfang von einer liebevollen Person begleiten zu lassen, ist extrem hilfreich. Hilfe anzunehmen, ist etwas Wundervolles.

**Ich atme tief in mein Herz und lass die ganze Liebe in meinen Körper fließen. Anschliessend öffne ich den Raum für meine Liebsten und dehne ihn aus, bis jeder in diesem Raum ist.** Ich spüre und fühle, was es nun braucht. Was der nächste Schritt ist. Um was es geht.

**Für ein solches kurzes Innehalten ist immer Platz.** Wir müssen nicht immer sofort eine Lösung bereithalten und sofort reagieren.

### Eine neue Lösung für das Experiment Marmeladenbrot

Zurück zu unserer Situation: **Ich bin im Herzen und frage es.**  
**«Was braucht mein Kind jetzt von mir?»**

Ich nehme ihn noch fester in den Arm. Streichle ihm über den Rücken und halte ihn fest. Er schmiegt sich an mich und weint. Die Tränen fließen.

*«Eine Woche ist so schnell rum. Ich habe mir solche Mühe gegeben und*



*war achtsam mit meiner Marmelade. Ich habe sogar auf Brote verzichtet.»*

Ich lauschte ihm und spürte in mein Herz. Nun verband sich automatisch mein Herz mit dem Verstand.

*«Was war mein übergeordnetes Ziel dieser Marmeladen-Geschichte?»*

Mir war es wichtig, mit ihnen gemeinsam herauszufinden, wie viel Marmelade sie gegessen haben. Wie schnell ein Glas leer ist. **Wie achtsam sie mit Lebensmitteln umgehen. Sie dadurch in die Selbstverantwortung führen. Gespräche rund um den Zucker.** Gemeinsam eine passende Lösung zu finden.

Mein Verstand war zufrieden und verließ die Kampffläche. Mein Herz führte. Es war ein Experiment – und das Ergebnis war, das mein Jüngster offenbar mehr Marmelade aß. Und jetzt konnte er lernen, noch achtsamer damit umzugehen.

Und so machen wir es jetzt: **Die Kinder schmieren noch bewusster die Marmelade auf ihr Brot, und wir genießen die Zeit am Morgen zusammen. Eine Runde Kuschneln, gemeinsam lecker Frühstück.** Dies ist für unsere Familie ein guter Start in den Alltag.

## **Individuelle Lösungen statt Rezepte**

Jede Familie, jeder Mensch, jedes Kind ist anders. Deshalb funktionieren Rezepte in der Begleitung unserer Kinder meistens nicht.

### **ES BRAUCHT INDIVIDUELLE LÖSUNGEN FÜR DIE FAMILIEN.**

### **EIN GEMEINSAMES MITEINANDER WACHSEN UND HINLAUSCHEN UND HINFÜHLEN.**

Oft hilft ein Blick von Außen, von einer lieben Freundin, einer Fachperson und zuletzt von Dir, die bewusste Entscheidung, etwas an deiner Beziehung zu deinem Kind ändern zu wollen. Für die Beziehung zu unseren Kindern tragen wir die Verantwortung.



**Im Herzen verbunden**  
**Sandra**

