



# 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 UNSERE KINDER LIEBEVOLL UNTERSTÜTZEN KÖNNEN, WENN  
SIE STINKIG SIND**

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

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

# Wie wir unsere Kinder liebevoll unterstützen können, wenn sie stinkig sind



Sandra Burri|Allgemein|10. Juli 2018

KINDER, DIE STINKIG SIND, KÖNNEN SCHNELL DEINE EIGENE LAUNE SENKEN – FREUTE MÖCHTEN WIR DICH EINLADEN, DEIN KIND\*ER GERADE DANN ZU UNTERSTÜTZEN.

**Kennst du das?** Die Kinder kommen gereizt und stinkig von der Schule, von der Kita, von einem Geburtstagsfest, vom Sport nach Hause. Du spürst förmlich: sie sind geladen...

**Türen werden zugeknallt.** Die Schulsachen hingeworfen und an allem wird herum gestänkert. **Sie haben einfach gerade echt miese Laune.**

Mir kommt es manchmal vor, wie wenn eine Gewitterwolke nach Hause käme und Entladung sucht. Wenn das Gewitter die Chance hatte, sich zu entladen, dann zieht allerdings die Sonne ziemlich rasch wieder auf.



Einige Kinder haben für sich schon einen Umgang mit ihren Gewitterwolken gefunden, sie haben schon eigene Strategien entwickelt. Oft ist es aber so, dass die Kinder noch unsere Hilfe brauchen. Die einen Kinder mögen darüber sprechen, andere ziehen sich auch gerne zurück, wieder andere brauchen Hilfe bei der Entladung.

## Was kannst du tun, um dein Kind zu unterstützen?

**Das Beste was du tun kannst, um ein kleines Wesen, das seine Gefühle noch nicht handeln kann, zu unterstützen, ist folgendes: Du hilfst ihm, eine Verbindung zu ihrem sozialen Hirnteil herzustellen.**

Wie machst du das? Indem du da bist. Indem du die **Beobachterrolle einnimmst. Die Gefühle, die du wahrnimmst, benennst.** «Ich sehe, du bist echt stinkig.» «Ich bin nicht stinkig.» «Sondern?» «Wütend» «Was hat dich so wütend gemacht?» etc..

Ich mache das bei meinen Kindern so. Wenn sie mögen, lasse ich mich auf **einen Dialog** ein. **Mein Kind hat bei seinen Gefühlen immer Recht. Ich stelle nur Fragen und äußere Beobachtungen.** Wenn es selbst nicht weiterkommt, mag zum Beispiel der Jüngere bei uns, dass ich anfangs zu raten: «Du hattest Streit mit deinem Freund?» «Du bist hingefallen?» usw.

**Manchmal hilft es auch, «einfach» da zu sein und nichts zu sagen. Dem Kind deinen Raum schenken, dass alles okay ist, wie es gerade ist. Dadurch kann sich dein Kind wieder entspannen.** Atme einfach für dich und fühle, was gerade in dir passiert.

## Was können wir als Eltern tun, wenn die Stinklaune über mehrere Tage anhält?

Ich möchte dir dazu eine kurze Geschichte erzählen:

Seit einiger Zeit sind unsere Kids echt gereizt. Kaum zur Tür herein, zicken sie herum und fangen Streit an. Sie wollen Recht bekommen



und Recht haben. Sie machen sich verbal mit Worten zur Schnecke und sind aus meiner Perspektive einfach mies zueinander. Vielleicht lassen sie ihren Frust auch an mir aus. Am Vater, am Lehrer, ach wo auch immer.

**Als Mama/Papa darfst du in solchen Phasen echt gut auf dich schauen.** Dann fällt es dir leichter, nicht mitzuschwingen und dich anstecken zu lassen. Und wenn es doch passiert, und du das merkst: Nimm dir eine kurze Zeitspanne und **atme tief in dich hinein. Atmen bewirkt Wunder.**

Mittlerweile weiß ich, dass genau vor den Sommerferien oft eine solche Phase auftaucht.

Beobachte mal in deinem Leben, wann solche Phasen sind? Sie wiederholen sich oft zur gleichen Zeit im Jahr. Oder vielleicht haben bei dir die Ferien schon begonnen, dann ist auch dies ein spannender Übergang in deiner Familie.

Früher habe ich mich für diese Phasen verantwortlich gefühlt und mir dadurch noch einen grösseren Stress gemacht. Heute weiß ich, dass sie zum Leben dazugehören und wieder gehen. Ich kann mich darüber aufregen oder **sie als Übungsfeld des Lebens sehen.**

## Ständig gereiztes Kind – sechs mögliche Ursachen

Wenn deine Kinder über einen längeren Zeitraum gereizt sind, helfen dir die folgenden Fragen vielleicht abzuklopfen, ob es Bereiche gibt, in denen ihr gemeinsam Nachjustieren dürft.

- Bekommen die Kinder und du zur Zeit **ausreichend Schlaf?**
- Haben die Kinder **genügend freie Spielzeit** – also ohne feststehende Hobbies, eben einfach Zeit für sich.
- Was passiert gerade in der Schule? In den Freizeitaktivitäten? **Stehen sie irgendwo unter Stress/Druck?** Braucht es ein Nachfragen in der Schule, bei der Klassenlehrperson oder bei der Person, die für mein Kind verantwortlich ist?



- **Ist die Zeit eines Überganges?** (Schulwechsel, Vorführung, Ferien, Geburtstag, neues Geschwisterchen etc.) **Übergänge bringen oft Unsicherheit**, weil es Veränderungen sind. Hier ist es toll, wenn das Kind unterstützt und begleitet wird.
- **Beziehungskonto:** Sind die Beziehungskonten bei meinen Kindern ausreichend gefüllt? Das bedeutet für mich: Fühlen sie sich zurzeit von mir gesehen und verstanden. Hier ist die Ansicht des Kindes wichtig und richtig. Oft reicht eine bewusste Zeit mit einem Kind alleine. Das kann Wunder bewirken.
- **Hast du vielleicht selbst Stress/Ärger/Wut, die du in dir trägst und auf deine Kinder überträgst?**

## Wie komme ich wieder runter? Kinder und ihre eigenen Ideen dazu

Zur Zeit hüte ich einige Tageskinder, Jungs und Mädels zwischen 7 und 13 Jahren. Gemeinsam mit ihnen habe ich auch einmal gebrainstormed, was ihnen hilft, wenn sie selbst gereizt sind. Hier ihre Ideen:

- Etwas essen
- Nochmals nach draußen gehen und den Kopf durchlüften.
- Wenn ich einen Streit hatte, mir helfen ihn zu analysieren und neue Lösungen gemeinsam zu finden.
- Manchmal hilft mir Gamen, mich ablenken
- Duschen gehen
- Mich in mein Zimmer verkriechen
- Laut Musik hören

### Ein Fazit:

Indem ich mir bewusst Zeit nehme, um das ganze Gezänke zu verstehen, kommen oft spannende Erkenntnisse und Zusammenhänge heraus. Wichtig ist auch, das Beziehungskonto zwischen meinen Kindern und mir zu hüten. Dann entspannen sich



solche Zeiten oft schneller. Je entspannter du bist, desto entspannter werden auch deine Kinder sein.

FÜR MICH IST DARUM DAS WICHTIGSTE FÜR ELTERN, DASS SIE GUT AUF SICH SELBST ACHTEN. JEDER MÖCHTE GESEHEN, GELIEBT UND VERSTANDEN WERDEN, AUCH WIR ELTERN.

In Liebe  
Sandra

Austausch du Impulse findest du auch hier:

<https://www.facebook.com/groups/entspanntelternseinmitkindernwachsen>

