



Trägerwerk
Soziale Dienste
Sachsen-Anhalt

twsd in Sachsen-Anhalt GmbH • Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle • Klosterplatz 23 • 06295 Lutherstadt Eisleben

Neues aus der Beratungsstelle März 2021

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 71 18 09-0
Fax (03475) 71 18 09-2
familienberatung-msh@twsd-sa.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

wir dürfen Ihnen mit einem gewissen Stolz verkünden, dass unser *Newsletter*-Projekt bei der Ausschreibung des Gesundheitspreises „Gesund aufwachsen in Hettstedt – 2020“ den zweiten Platz belegt hat! Auch wenn wir mit unserem monatlichen Rundschreiben wahrscheinlich kein typisches Gesundheitsprojekt eingereicht hatten, darf der Newsletter dennoch den Anspruch besitzen, ein wichtiger Teil unserer Präventionsarbeit zu sein und zur seelischen Gesundheit unserer Klienten beizutragen.

Apropos seelische Gesundheit: Wann haben Sie sich das letzte Mal eine schöne, herzerwärmende Geschichte gegönnt – egal ob selbstgelesen oder vorlesen lassen? Am 20. März ist *Weltgeschichten-tag*. Vielleicht nehmen Sie sich einmal die Zeit und greifen gezielt zu einer Ihrer Lieblingsgeschichten und lassen sogar jemanden daran teilhaben. Und: Wenn Sie oder Ihre Kinder eine kleine selbsterdachte Geschichte in der Schublade liegen haben, die Sie gern hier veröffentlicht sehen würden, senden Sie uns diese bitte zu. Vielleicht ist sie schon im nächsten Monat Teil unseres Newsletters.

Schöne Grüße und beste Wünsche ...

Ihr Team der Familienberatungsstelle



Liebe Eltern ...

... heute wollen wir uns in einem zweiten Teil der Frage „Ist Schimpfen in Ordnung?“ nähern

Schauen wir uns eine Beispielsituation an, um besser zu verstehen, auf welche Art „Schimpfen“ denn nicht okay ist: Es ist 17:30 Uhr, es war ein langer Tag für alle, nach Arbeit oder Homeschooling (eventuell noch gekoppelt mit Homeoffice) und Freizeitgestaltung der Kinder gehen wir noch schnell mit dem Dreijährigen in den Supermarkt, um das Nötigste einzukaufen. In einem Moment ist noch alles friedlich und im nächsten Moment rastet der Kleine aus, weil er unbedingt noch den tollen Spielzeugbagger haben will, den er im Vorbeigehen gesehen hat – und zwar jetzt sofort. Das Kind lässt sich nicht besänftigen, wir versuchen es sanft in Richtung Kasse zu bewegen und der Kleine liegt letztendlich auf dem Boden und schlägt wie wild mit Händen und Füßen um sich. Die Leute beobachten alles und eine vorbei laufende Seniorin bemerkt kopschüttelnd: „Wir hatten unsere Kinder damals noch im Griff. Aber heutzutage ...“. Zusätzlich zu unserem Stress nach dem langen Tag und den Stress, den unser schreiendes, tobendes Kind in uns auslöst, erzeugen Scham und der Druck, etwas unternehmen zu müssen, noch mehr Stress. Was denken wir? Wie handeln wir also?

Hier vier unterschiedliche Möglichkeiten:

1. **Empathische Reaktion:** „Oh je, mein armer Schatz ist sehr müde und Hunger hat er auch.“
2. **Fluchtreaktion:** „Man, ist das peinlich, was sollen die Leute nur von mir denken? Raus hier!“
3. **Rachereaktion:** „Wie kann mich mein Kind nur so blamieren? Schämen sollte es sich!“
4. **Aggressive Stressreaktion:** „Die glauben bestimmt, ich hab mein Kind nicht im Griff – jetzt muss ich mal richtig durchgreifen!“

Bei **Reaktion 1** gehen wir davon aus, dass unser Kind uns nicht Böses möchte, sondern müde und selbst gestresst ist und uns jetzt braucht, weil es sich selbst nicht mehr in seine Balance zurückbringen und so auch nicht mehr kooperieren kann. Wir warten ab bis die erste Wut verraucht ist und die Traurigkeit bleibt. Wir fühlen mit ihm, beruhigen es oder lassen es traurig sein, den Bagger nicht mitnehmen zu dürfen, üben keinen weiteren Druck aus, beenden den Einkauf und bringen das Kind sicher nach Hause. Vielleicht gehen wir nächstes Mal lieber schon mittags einkaufen oder finden eine Möglichkeit, ohne das Kind einkaufen zu können.

Bei **Reaktion 2** schämen wir uns so sehr für das Verhalten unseres Kindes und denken, dass man das Kind schlecht erzogen hat, dass wir nur noch die Flucht ergreifen wollen. Wir schnappen uns das Kind, lassen den Einkaufswagen stehen, flüchten aus dem Laden und denken uns, dass es dann eben keine Bananen zum Abendbrot gibt. Wir haben die Situation nicht ausgehalten und starten morgen lieber einen neuen Versuch.

Bei **Reaktion 3** fühlen wir uns vom Verhalten des Kindes so bloßgestellt, haben das Gefühl, unser Ansehen und unsere Achtung bei anderen Menschen gehen verloren und um es loszuwerden, leiten wir unser sehr unangenehmes Gefühl auf „den Schuldigen“, das Kind um und beschämen es im Affekt mit Aussagen wie „Du solltest dich schämen, dich hier so aufzuführen! Was ist denn mit dir nicht in Ordnung?“

Bei **Reaktion 4** wollen wir mal richtig hart durchgreifen, gehen in den Angriffsmodus über und auf unser eigenes Kind los. Wir wollen das Verhalten erzwingen, das wir haben wollen und gebrauchen dabei so viel Druck wie nötig. Wir sagen Dinge wie „Wenn du nicht sofort.., dann gibt's überhaupt nicht mehr!“, „Wenn du nicht sofort still bist, dann..!“ Wir drohen, erpressen, zerren unser dreijähriges Kind mit Gewalt durch den Supermarkt. Wir blenden aus, was um uns herum passiert, sind mitten im Angriff, können kein Mitgefühl mehr mit unseren kleinen müden Wesen aufbringen und werden einiges hinterher bereuen, was wir sagen oder tun. Und im schlimmsten Fall sagen wir deshalb dann später „Du bist doch selbst schuld! Wenn du dich nicht so aufgeführt hättest, hätte ich dich da nicht rauszerren müssen.“ Wie würden Sie die Reaktionen bewerten?

Reaktion 1 ist die wohl sinnvollste, aber auch die schwerste. Aus der Forschung ist bekannt, dass besonnene Eltern Kinder haben, die selbst weniger häufig ausrasten. Reaktion 2: Manchmal ist das Verlassen einer schwierigen Situation eine kluge Entscheidung. Es ist allerdings sehr wichtig dabei, dass das Kind nicht beschämt wird. Und der Nachteil ist, dass das Kind so nicht lernen kann, wie man mit Stresssituationen umgeht. Reaktion 3 und 4 zielen darauf ab, dass es uns erst wieder gut gehen kann, wenn das Kind wieder funktioniert. Dafür sind alle Mittel recht, die dieses Ziel erfüllen. Die Kosten trägt das Kind. Diese Reaktionen sind weder okay noch gesund.



Wir wollen unsere Kinder gern so erziehen, dass sie zu selbstbewussten, selbstbestimmten, psychisch gesunden, emotional stabilen Erwachsenen werden. Das erreichen wir nicht dadurch, dass wir sie anbrüllen, ihnen drohen, Angst machen, sie beschämen, sie unterdrücken. Es kann uns aber passieren, wenn wir ohnehin schon gestresst und angespannt sind, dass das Verhalten unseres Kindes der Auslöser dafür ist, dass unser Gehirn auf das evolutionsbiologisch überlebenswichtige Notfallprogramm (für lebensgefährliche Situationen) umschaltet, bei dem wir ein bisschen wie auf Autopilot gestellt handeln. Wann das passiert, ist zum Teil in unseren ersten Lebensjahren geprägt worden, zum Teil auch in unseren Genen verankert. Und dann gibt es den eigenverantwortlichen Teil, nämlich den, wie wir mit Stress umgehen. Gerade jetzt, während Auswirkungen unserer Lockdowns immer deutlicher werden, hört man auch häufiger, dass gestresste Eltern für die Gesundheit der Kinder sehr ungünstig sind. Das liegt zum Teil daran, dass gestresste Eltern negatives Erziehungsverhalten zeigen. Sie stellen z.B. zu hohe Anforderungen an die Kinder.

Welche Auswirkungen hat andauernder Stress auf uns?

- wir können schlechter klar denken, weshalb uns Planen und Analysieren, Ziele setzen schwerer fallen
- wir können uns nur sehr schwer entspannen, was wir aber brauchen, um den Stress auch wieder loswerden zu können
- wir haben einen negativeren Blick auf unsere Kinder im Vergleich zu einem unbeteiligten Beobachter
- es fällt uns schwer, Positives zu sehen, optimistisch zu sein, positive Gefühle zu erleben
- unser Gedächtnis funktioniert schlechter, wir vergessen öfter Dinge (z.B. Termine, Wohnungsschlüssel), was zu noch mehr Druck, Sorgen und Stress führen kann
- wir können uns viel schwerer in unsere Kinder hineinfühlen und verlangen dann vielleicht mehr von ihnen als sie leisten können

Es lohnt also, sich als Eltern zu entlasten, Stress zu vermeiden (Stichworte: Vorausplanung, Rituale, feste Tagesstrukturen, Zeitpuffer einplanen), Stress abzubauen (Bewegung, gern auch gemeinsam mit den Kindern und an der frischen Luft), sich Unterstützung zu suchen, auf die eigenen Bedürfnisse zu schauen (gut für sich selbst sorgen) und einen klugen Umgang mit Konfliktsituationen zu pflegen.

Das WIE ist also wichtig! Und WIE ist es richtig?

1. Normale Lautstärke, Sachlichkeit, Ruhe bewahren

Eltern müssen nicht laut werden. Eine feste, ruhige Stimme drückt sehr gut aus, dass die Situation ernst ist. Das wirkt auch viel souveräner als zu schreien. Lieber vorher nochmal tief durchatmen. Wenn wir ruhig bleiben, können wir auch eher klar denken und umgekehrt können wir niemanden zur Ruhe bringen, wenn wir selbst nicht ruhig sind.

2. Jetzige Situation und Verhalten bewerten, nicht die Persönlichkeit

Kritik, Zurechtweisung, Tadel, Verhaltenskorrektur, Grenzen offenbart bekommen: alles sollte ausschließlich auf die aktuelle Situation bezogen sein, egal wie oft das Kind bereits auffällig gewesen ist. Auch eine Bewertung dieser „Fehler“ gehört nicht an diese Stelle. Es geht um das aktuelle Verhalten des Kindes, kritisiert wird niemals dessen Persönlichkeit! „Du bist ...“ ist tabu. Ebenso wie „Ständig ...“, „Immer ...“ oder „Andauernd machst du ...“.

3. Liebe bleibt trotz allem!

Niemals sollte von Sätzen wie „Dann hab ich dich nicht mehr lieb!“ Gebrauch gemacht werden. Diese Form emotionaler Erpressung macht Kindern Angst, weil es Urängste berührt, die wir alle mit auf die Welt bringen. Das Kind muss sich der Zuneigung seiner Eltern immer sicher sein, auch wenn mal „geschimpft“ werden muss!

4. Kurz – und vorbei!

Bei langandauerndem Schimpfen schalten Kinder ab. Es sollte daher kurz und sachlich gemahnt werden. Sich als Eltern abzureagieren, ist zudem nicht der Sinn des „Schimpfens“! Deshalb sollte nach der kurzen, sachlichen Ansage auch der Konflikt beendet sein und der Alltag weitergehen. Dem Kind sollte sein Verhalten nicht nachgetragen werden.

5. Authentisch sein

Unsere Kinder kennen uns und merken, wenn wir uns verstellen. Jemand, der ein ruhiges, gelassenes Wesen hat, wird mit besonderer Härte nicht authentisch wirken. Und jemandem mit viel Temperament kann man völliges Ruhigbleiben nicht abnehmen. Eigene Gefühle dürfen mit angebracht werden. Diese fördern das kindliche Verständnis für die Verhaltenskorrektur.

6. Verhältnismäßigkeit beachten

Es sollte immer beachtet werden, dass man angemessen reagiert. Kippt ein Kind beim Essen aus Versehen ein Glas um, ist es einfach nicht angemessen, laut zu werden. Ist das Kind aber gerade fast vom Auto überfahren worden, darf die Stimme der erkannten Gefahr Ausdruck verleihen.

7. In Kontakt bleiben

Bleiben Sie bei allem eventuellen Ärger empathisch Ihrem Kind gegenüber. „Ja, ich kann mir vorstellen, dass sich das schlecht anfühlt/ dass du traurig bist/ dass es dich ärgert“. Es ist ja auch nicht einfach, wenn man vieles nicht selbst entscheiden kann oder darf.

8. Konkrete Anweisungen, klare Grenzen, Regeln

Beim kritisierten Verhalten sollte man so konkret wie möglich sein, z.B.: „Du fegst den Flur und beim nächsten Mal achtest du bitte darauf, deine Schuhe vor der Tür auszuziehen.“ „Du kannst die blaue oder die braune Hose anziehen.“ Auch Regeln und Grenzen sollen klar und konkret benannt werden: „Ich möchte nicht, dass du das Essen auf den Boden wirfst.“ „Ich helfe dir beim Ranzen packen, wenn ich dieses Telefonat beendet habe. Was brauchst du, damit ich in Ruhe zu Ende telefonieren kann?“

Ein paar Aufgaben für Klein und Groß

Auflösung des Rätsels aus dem vorangegangenen Newsletter

Na, konntet ihr die ganz schön kniffligen Rätsel des kleinen Hobbit lösen? Wir haben die Reime noch einmal mit dazu geschrieben. Die Lösungen findet ihr fettgedruckt dahinter.

Rätsel 1: Zweiunddreißig Schimmel auf einem roten Hang – erst malmen sie, dann stampfen sie und warten wieder lang. → **Die Zähne**

Rätsel 2: Der Schrein ohne Deckel, Schlüssel, Scharnier / birgt einen goldenen Schatz, glaub' es mir. → **Das Ei**

Rätsel 3: Was hat Wurzeln, die keiner sieht / ragt höher als Bäume / und Wipfelsäume / wächst nie und treibt nicht / und reicht doch ins Licht? → **Das Gebirge**

Rätsel 4: Schreit ohne Stimme / fliegt ohne Schwinge / beißt ohne Zahn / murmelt und pfeift / kein Mund hat's getan. → **Der Wind**

Rätsel 5: Etwas, das alles und jeden verschlingt: / Baum, der rauscht, Vogel, der singt / frisst Eisen, zermalmt den härtesten Stein / zerbeißt jedes Schwert, zerbricht jeden Schrein / schlägt Könige nieder, schleift ihren Palast / trägt mächtigen Fels fort als leichte Last. → **Die Zeit**

Das neue Rätsel

Aus Tolkiens Fantasiewelt reisen wir nun in die Welt der klassischen Märchen ... Kennt ihr euch in dieser aus? Lasst es uns testen! Die Buchstaben der richtigen Antworten ergeben in Reihenfolge einen Namen, ohne den die Märchenwelt auf jeden Fall weniger bunt wäre ...



1.) Welches Tier gehört nicht zu den *Bremer Stadtmusikanten*?

B) Hund W) Hahn A) Ziege

2.) Wie alt war *Dornröschen* als sie sich an einer Spindel stach?

N) 15 R) 12 E) 18

3.) Wie heißt der Kutscher im *Froschkönig*, den der Königssohn fragt, ob „der Wagen bricht“?

D) Heinrich K) Friedrich U) Caspar

4.) Wo versteckte sich das siebte Geißlein als der Wolf in das Haus eintrat?

- I) Truhe E) Uhrenkasten L) Hochbett

5.) Was war *Das hässliche Entlein* in Wirklichkeit?

- D) Gans Z) Adler R) Schwan

6.) Was waren Kai und Gerda in *Die Schneekönigin*?

- S) Nachbarskinder T) Geschwister L) Cousin und Cousine

7.) *Rottkäppchens* Kappe war rot und aus ...

- O) Seide A) Wolle E) Samt

8.) Die Zwerge in *Schneewittchen* arbeiteten als ...

- R) Tischler I) Arzthelfer N) Bergarbeiter

Bald ist Ostern!

In diesem Jahr beginnt am 28. März eine spezielle Woche – die *Karwoche*, in der sich auch der *Karfreitag* befindet. Immer am Sonntag und Montag nach der Karwoche wird dann *Ostern* („Fest der Auferstehung Christi“) gefeiert, dessen Ursprung sehr weit zurück liegt und das heute als wichtigstes Fest der christlichen Kirche gilt.

Euch ist dabei vielleicht schon einmal aufgefallen, dass Ostern immer an einem anderen Datum gefeiert wird – nicht so wie Weihnachten, das immer auf Heilig Abend (24. Dezember) folgt und stets am 25. und 26. Dezember begangen wird, ganz egal welcher Wochentag dann ist. Das liegt daran, dass Ostern immer auf das Wochenende nach dem ersten Frühlingsvollmond fällt und somit im März oder April in unserem Kalender auftaucht. Das nächste März-Ostern findet übrigens im Jahr 2024 statt.

Und wenn ihr noch nicht wissen solltet, was ihr zu diesem Feiertag basteln könnt, gibt es hier noch eine kleine Idee (die mal nichts mit Hasen zu tun hat):



Eine Bastelanleitung geben wir euch diesmal nicht zur Hand. Schaut einfach mit euren Geschwistern, Eltern oder Großeltern mal ganz genau auf das Bild. Vielleicht fällt euch ja dabei ein, wie ihr so etwas basteln könnt!