
antreffen, kann nur aus Unbewusstem entstehen. Deshalb geht es vielmehr um den Weg, den wir gehen, und um den Prozess, dem wir uns stellen wollen. Was wir dir hier anbieten können, sind Dinge, die uns geholfen haben, oder metaphorisch gesprochen Rezepte, die uns schmecken und die uns bekommen. Unsere Einladung an dich ist, dir das zu nehmen, was für dich passt. Mach es zu Deinem, und gib dich erst zufrieden, wenn es dir richtig mundet.

Allerdings gibt es ein paar Zutaten, um die du nicht herumkommst, wenn du so leben willst, wie du es dir vorstellst: Du wirst aufhören müssen, andere Menschen automatisch an die erste Stelle zu stellen – deine Kinder, deine Eltern, deinen Partner – und ihnen um jeden Preis ein gutes Gefühl zu geben. Du wirst dich liebevoll selbst beobachten und dir wohlwollend Feedback geben müssen. Du wirst dir erlauben müssen, Fehler zu machen, um daraus zu lernen. Du wirst Zeit mit dir und für dich (vielleicht auch begleitet) brauchen, um dich mit dir selbst zu beschäftigen.

Elternsein ist ein Prozess, ein Weg, der beim Gehen entsteht. Elternschaft und Beziehung sind Learning by Doing. Auch das Lesen dieses Buches gehört dazu. Du gehst deinen Weg gemeinsam mit und parallel zu deinen Kindern, die wiederum von dir lernen, wie man *auch* durchs Leben gehen kann. Und dann werden sie – früher, als du denkst – ihren eigenen Weg finden. Sie werden über dich hinauswachsen und schneller sein als du, weil du ihnen schon so vieles vorgelebt hast.



Info-Box: Professionelle Hilfe

An dieser Stelle möchten wir dich darauf hinweisen, dass die Inhalte dieses Buches dich an deine Grenzen bringen können und wir es als sinnvoll und notwendig erachten, dass du dir professionelle Unterstützung suchst, wenn du das Gefühl hast, überwältigt zu sein und es allein nicht zu schaffen.

Wie du dieses Buch verwenden kannst

Dieses Buch schreit: »Benutze mich!« Es enthält viele Impulse, Beispiele, Gedanken und Übungen, die darauf warten, von dir durchdacht, reflektiert und mitunter auch ausgefüllt zu werden. Wir würden uns freuen, wenn es für dich zu einer treuen Begleiterin wird:



- Halt, wenn du magst, einen Bleistift oder Kugelschreiber bereit. Ein Bleistift ist gut, weil du deine Antworten wegradieren und die Impulse so in Zukunft – womöglich mit

einem anderen Mindset, in einer anderen Lebenslage – erneut beantworten kannst. Wenn du nicht ins Buch schreiben magst, nimm dir ein Heft dazu. So kannst du das Buch auch ganz einfach an andere Menschen weitergeben, falls du das möchtest.

- Bleib offen. Prüf unsere Aussagen für dich kritisch, und hab keine Angst, alles zu hinterfragen. Wir möchten dich dazu ermutigen, deine ganz persönlichen Antworten zu finden!
- Nimm dir Zeit für die Impulse. Wir haben uns Mühe gegeben, alle verwendeten Bilder verständlich zu machen und hinreichend auszuschnücken, dass sie für Eltern greifbar und keine Experten für die Übersetzung der Inhalte nötig sind. Auch nicht, wenn wir über Beziehungsdynamiken oder das menschliche Gehirn schreiben. Aber die Inhalte können dich herausfordern, gerade wenn es darum geht, in die Selbstreflexion zu kommen, deine eigenen Standpunkte zu prüfen und die Dynamiken in deinen Beziehungen sichtbar zu machen.

Alles Leben ist Begegnung. Dieses Buch kann daher nur ein weiterer Puzzlestein auf deinem Weg sein. Es ist ein Einblick in unsere Erfahrungen und gelebten Werte, die wir dir gern anbieten wollen. Auch mit unserer Arbeit wollen wir diese »Momente der Begegnung« schaffen. Deshalb gibt es uns in den sozialen Medien, unsere Videos, Workshops, die Wertschätzungszone und das Zentrum für bewusste Elternschaft: um Kontakt zu ermöglichen und ein Stück unseres Weges gemeinsam mit dir zu gehen, so du das möchtest. Wenn du mehr über uns beide Schreibenden und unsere Wege zur Beziehungsorientierung und bewussten Elternschaft lesen willst, blättere gern in den Anhang. Dort haben wir beschrieben, wie wir zu dieser Haltung kamen.

Wir wünschen dir viel Freude und bereichernde Erkenntnisse mit diesem Buch!

Know your Trigger: Was macht dich wütend?

Kinder haben es manchmal nicht leicht mit uns Erwachsenen. Da gibt es so vieles zu sehen, zu lernen und zu entdecken. Und leider passen dieser Entdeckerdrang und das kindliche Wollen nicht immer mit den Vorstellungen und Plänen der Eltern zusammen. Je grundentspannter wir sind, je besser wir uns selbst kennen und je selbstbestimmter wir leben, desto eher gelingt es, Lösungen zu finden, die für beide gut oder zumindest gangbar sind. Ganz pragmatisch gedacht: Sind wir selbstständig, können wir unsere Arbeitszeiten womöglich flexibel gestalten. Leben wir zudem kindergarten- oder schulfrei, gibt es vielleicht keinen Grund, frühmorgens in Eile zu sein. Führen wir gelingende Beziehungen mit unserem Partner und anderen Erwachsenen, halten sie uns womöglich den Rücken frei und unterstützen uns. Auch wenn diese Faktoren allein noch kein erfülltes Leben bedeuten, so machen sie doch einiges leichter.

Aber all das ist für sehr viele Familien eben Wunschdenken. Statt Grundentspannung und Selbstbestimmtheit sind es entsprechend also vielmehr Stress und Fremdbestimmung, mit denen sie irgendwie umgehen müssen. Vielleicht bist du zudem in einer Umgebung aufgewachsen, in der es überlebensnotwendig war, dich anzupassen und zu verbiegen; und der Kontakt mit dir selbst, diese wichtige Verbindung, ist auf ebendiesem Weg verloren gegangen.

Wo auch immer genau deine persönlichen Stressoren liegen: Unter all dem Druck und den Belastungen, die du schultern musst (musst du wirklich?), und den prägenden Erlebnissen, die du in dir trägst, wird dein elterlicher Geduldsfaden vielleicht dünn und reißt leicht. Angesichts all der Gelegenheiten, dich wütend zu machen, wird das Zusammenleben mit dir für dein Kind dann zeitweise regelrecht zum Spießrutenlauf.

Wir haben einige Mamas gefragt, wann sie am schnellsten wütend werden. Die Antworten möchten wir gern mit dir teilen – vielleicht findest du dich darin wieder. Wenn du willst, kreuze die entsprechenden an, oder erweitere die Liste.

Im Folgenden werden wir auf einige der Dynamiken, Glaubenssätze und versteckten Erwartungen, die diese bunte Liste widerspiegelt, kurz eingehen und erste Impulse bieten, die womöglich Neues sichtbar machen, bevor wir im Lauf des Buches tiefer graben.



Übung: Was mich wütend macht

Ich werde wütend, wenn ...

- mein Kind mit Spielzeug wirft.
- mein Kind schreit.
- mein Kind mit Essen spielt.
- mein Kind etwas kaputt macht, was mir wichtig ist.
- mein Kind nicht aufräumt und es mir zu unordentlich ist.
- mein Kind sich zu sehr in eine Sache reinsteigert.
- mein Kind mich schlägt und trotz Bitten nicht aufhört.
- mein Kind nicht im Wagen sitzen bleiben will.
- mein Kind sich mit allen Mitteln gegen das Einschlafen wehrt.
- mein Kind mir ins Gesicht haut.
- mein Kind mich anlügt.
- mein Kind undankbar ist.
- mein Kind so gar nicht kompromissbereit ist.
- mein Kind mir nicht folgt, obwohl ich freundlich bitte.
- mein Kind sich etwas zu essen wünscht und es dann nicht isst.
- meine Kinder ununterbrochen »Mama, Mama, Mama!« rufen.
- meine Kinder sich streiten.
- beide Kinder gleichzeitig etwas von mir wollen.
- der Große dem Kleinen wehtut.
- mein Mann mich nicht ernst nimmt.
- mein Mann mir die Worte im Mund verdreht.
- man mir sagt, ich soll doch nicht so »unentspannt« sein.
- mehrere Leute gleichzeitig an mir zerren.
- niemand hört, was ich sage.
- jemand anders über mich bestimmt.
- jemand ungerechtfertigte Erwartungen an mich stellt.
- ich müde bin.
- ich Hunger habe.
- ich ignoriert werde.
- mich jemand anschreit.
- ich funktionieren muss.
- es um mich herum zu laut wird.
- es mir selbst nicht gut geht.
- ich überfordert bin ohne Aussicht auf Unterstützung.
- ich »multitasken« soll.

- ich nicht wahrgenommen werde.
- ich zu wenig Zeit für mich habe.
- etwas nicht nach meinem Plan läuft.
- meine Erwartungen nicht erfüllt werden.
- meine Bemühungen nicht wertgeschätzt werden.
- ich keine Rückzugsmöglichkeit habe.
- ich etwas schon tausendmal gesagt habe und trotzdem nicht gehört werde.
- zu viele Gedanken in meinem Kopf sind.
- ich Zeit mit meiner Schwiegermutter verbringen muss.
- ich mich so bemühe, aber nichts davon jemals gut genug ist.
- ich mich hilflos fühle, weil ich doch schon alles versucht habe.

Deine Ergänzungen:

Du hast nun vor Augen, was dich wütend macht. Die Forschungsfrage, die wir uns zunächst stellen wollen, ist: »Warum?« Warum macht dich etwas wütend? Warum wirst du getriggert? Um dann weiter zu reflektieren und idealerweise gleich ein paar Lösungen zu erdenken.



Übung: Warum ich wütend werde

- Ich werde wütend, wenn _____.
- Weil ich in dieser Situation befürchte/erwarte/hoffe/Angst habe, dass _____.
- Was ich in dem Moment gern für mich hätte, ist: _____.
- Ich kann Folgendes tun, um mir das zu besorgen beziehungsweise das zu ermöglichen: _____.

Was aufgrund einiger Antworten sichtbar wird, ist die Wichtigkeit unserer *eigenen* (Grund)bedürfnisse und dass wir ihnen hinreichend nachkommen: