

►►► lich nicht kampflös hingegenommen, warnt Achim Schad. „Um diese Lösung durchzusetzen, müssen Sie am Anfang viel Zeit und Geduld investieren. Doch das bekommen Sie später doppelt und dreifach zurück.“

Das ist auch schon der zweite wichtige Ratschlag von Achim Schad, den ich mir auf gelben Klebezetteln überall im Haus aufhängen muss: Stärke zeigen und durchhalten. Zum Beispiel bei unserem allabendlichen Klassiker: dem Ins-Bett-Gehen. Noch was vorlesen, biiiiitttte, nur noch eine Geschichte. Durst, großer Durst, es ist so dunkel, die Tür soll aufbleiben, Mama, mir ist kalt, ich brauche eine Wärmflasche. Schluss damit! „Zeigen Sie, wo Ihre Grenzen sind, und bleiben Sie konsequent“, rät Achim Schad. „Denn wenn Sie schreien, bedeutet das einfach, dass Sie zu spät für sich selbst gesorgt haben.“

Für unseren Alltag heißt das: Ich überlege mir vorab, wie lange ich mit Lina lesen und kuscheln mag, kündige das an und lasse mich nicht zu mehr überreden. Wenn der große Zeiger ganz unten ist, ist es halb acht und ich gehe. Bis dahin stehe ich uneingeschränkt und mit viel Freude als Vorleserin zur Verfügung. Das anschließende Genöle kann ich gut aushalten, schließlich glaube ich fest an das Versprechen von Achim Schad, bald von der besseren Atmosphäre zu profitieren.

Ich brauche mehr „Post-its“. Denn Achim Schad hat noch einen wichtigen Tipp für mich: „Die Aufmerksamkeitsspirale durchbrechen.“ Oft schimpfe ich, weil die Kinder etwas anstellen. Weil sie mit dem Essen rumpanschen, weil sie wie irre auf dem Sofa hüpfen und so schon eine Naht zerrissen haben, weil sie genau dann mit dem fürchterlich lauten Feuerwehrauto Slalom um meine Beine fahren, wenn ich mit meiner Chefin telefoniere. Uaahh. Der Familientherapeut klärt auf: Das machen die Kinder nicht,

weil sie böse sind oder mich ärgern wollen. Sondern sie haben etwas Wichtiges entdeckt: Sie können mit ihrem negativen Verhalten ganz schnell meine Aufmerksamkeit kriegen. Und die wollen sie unbedingt, selbst wenn ich dann schimpfe. Deshalb gilt ab sofort: „Schaffen Sie eine Umgebung, in der Sie nicht erpressbar sind, und schenken Sie dem negativen Verhalten keine Aufmerksamkeit.“

Beim Mittagessen passiert also bei uns Folgendes:

Wenn die Kleine bockt, ziehe ich nicht mehr mein übliches Programm durch mit „Jetzt iss schön, schau, nur noch vier Löffel, komm, du brauchst doch was, hör auf, nicht das Essen auf den Tisch, so geht das nicht, gleich werde ich aber wütend...“ Sondern ich gebe ihr zwei Mög-

lichkeiten und erkläre kurz die entsprechenden Konsequenzen. „Du kannst dein Essen stehen lassen, dann musst du aber bis zum Abendessen warten, bis es wieder etwas gibt. Oder du isst mit uns und bist satt.“ Ende der Durchsage, mehr wird dazu nicht gesagt. Wichtig ist, nicht nachzugeben, auch wenn die kleine Verweigerin knapp 20 Minuten spä-

ter lauthals Essen fordert. Und entgegen ihren Beteuerungen wird sie sicher nicht verhungern, damit kann sie mich nicht erpressen.

Gleiches gilt bei Geschwisterstreit. Er ist einer der Hauptauslöser für Gebrüll bei uns zu Hause, erst vonseiten der Kinder, dann der Eltern. Den löse ich in Zukunft ganz einfach, indem ich ihn nicht zu lösen versuche. „Sagen Sie Ihren Kindern: ‚Es interessiert mich nicht, was passiert ist; ich will, dass ihr damit aufhört!‘“, rät Achim Schad. Es gibt ohnehin keinen Allein-Schuldigen oder den einen Auslöser. Deshalb kann man getrost den



## Unser Experte

**Achim Schad**, Diplom-Sozialpädagoge und Familien- und Paartherapeut, ist Autor des Buches „Kinder brauchen mehr als Liebe. Klarheit, Grenzen, Konsequenzen“, Carl-Auer; 14,95 Euro

Kindern fifty-fifty die Schuld zuweisen, meint der erfahrene Pädagoge.

Anschließend werden die Kinder getrennt, jeder geht in sein Zimmer. Jetzt tritt ein Lerneffekt ein: Beide merken, dass sie eben nicht meine Aufmerksamkeit kriegen, wenn sie streiten und sich gegenseitig verpetzen. Und dass sie miteinander kooperieren müssen, wenn sie zusammen spielen möchten. Schimpfe und tobe ich, lernen sie dagegen, wie leicht sie mich beein-

flussen können – genau das gilt es aber zu vermeiden.

Ich muss also wieder das Steuer übernehmen, nicht nur im Auto. Das ist besser für mich und besser für die Kinder. Sie brauchen diese klare Linie von mir, sie gibt ihnen die nötige Orientierung. Viele Alltagssituationen, die früher mit Schimpfen und Schreien endeten, entstehen gar nicht erst. Stress und Hektik werden vermieden.

Seit vier Wochen läuft mein Erziehungsprojekt „Weniger schimpfen“. Das Resultat ist eine Mama, die gelassener und belastbarer ist. Nicht, weil ich Knall auf Fall unser Familienleben umgekrempelt habe und die Kinder besser „funktionieren“, sondern weil ich verstanden habe, wo der Knackpunkt liegt, und gegenlenken kann.

Wenn es trotzdem mal wieder zu einer Gardinenpredigt kommt – und das passiert, auch Mütter sind Menschen – dann gilt: kein schlechtes Gewissen haben, abhaken und sich dann mit Freude den netten Momenten im Familienleben widmen. Schön, dass wir davon wieder so viele haben – dank ein paar einfacher Regeln (und vieler gelber Klebezettel)! ■

UNSERE AUTORIN SILVIA SCHMID IST MUTTER VON BENJAMIN (9) UND LINA (4)

## Klick-Tipp

Wie schaffen Sie es, im Alltag ruhig zu bleiben? Tauschen Sie sich mit anderen Müttern aus unter [www.leben-und-erziehen.de](http://www.leben-und-erziehen.de)

# DANKE!

**Einfache Regeln und ein paar gelbe Klebezettel sorgen dafür, dass das Familienleben entspannter wird**

**JETZT!  
IST!  
ABER!  
SCHLUSS!**



HÖRT!  
ENDLICH  
DAMIT!  
AUF!

Laut, viel zu laut. Hinter mir zwei Ungeheuer, die mich erschrocken anschauen. Sie wirken wie harmlose kleine Kinder, das sind sie aber nicht. Sie haben nämlich diesen Ausbruch provoziert. Seit über einer halben Stunde streiten und schlagen sie sich auf der Rückbank des Autos, bewerfen sich mit Kekskrümeln und beschuldigen sich gegenseitig, die Trinkflasche runtergeworfen zu haben, während die Apfelschorle in die Fußmatte sickert.

Wer schon mal Zeuge einer ähnlichen Szene war (und welche Mutter war das nicht?), weiß: Irgendwann geht es nicht mehr. Erst versucht man noch gut gelaunt, die Kinder abzulenken. Klappert aber nicht. Dann hält man sich raus. Klappert aber auch nicht. Plötzlich steckt man doch wieder mittendrin und kamm: die Explosion. Dann kann ich nicht mehr nicht schreien – selbst eine hoch dosierte Infusion mit Baldrian und Johanniskraut könnte meinen Ausbruch kaum verhindern.

Ich brülle. In hörbaren Großbuchstaben und mit einem Ausrufezeichen hinter jedem Wort.

Das will ich nicht. Ich bin schließlich nicht Rumpelstilzchen, sondern die Erwachsene in diesem Auto und deshalb weiß ich es eigentlich besser. Theoretisch. Schimpfen bringt nichts. Schimpfen ist grausam für die kleinen Kinderseelen. Und auch für mein Seelenheil. Wenn ich nach einem Tag, an dem ich viel gekeift und geknurr habe, spät abends noch mal die schlafenden Kinder zudecke, fühle ich mich ganz, ganz mies. Ich gelobe Besserung, doch am nächsten Tag passiert es wieder. Kurz: Ich bin ein Fall für Achim Schad. Der Familientherapeut aus Wuppertal weiß nicht nur, wo unser Problem liegt, sondern kann es auch lösen.

Der Diplom-Sozialpädagoge kennt den Grund, warum ich schreie. Meine Nerven liegen einfach blank, ich fühle mich überfordert, weil ich von morgens bis abends oft alleine für diese beiden Racker und noch eine Menge anderer Sachen zuständig bin. Da geht es mir wie vielen Müttern, tröstet Achim Schad. „Schuld an dieser Situation ist diese enge Bezogenheit, die wir heutzutage in der Kleinfamilie finden. Die Mutter, die ja

meist die Hauptverantwortliche ist, fühlt sich dabei den Bedürfnissen und dem Rhythmus der Kinder ausgeliefert.“ Die logische Folge dieses Kontrollverlusts: Sie wird schnell ungeduldig, ist gereizt und frustriert.

Das hat jetzt ein Ende. Die Lösung heißt: „deeskalierende Distanz“. Klingt kompliziert, ist aber simpel. Ich muss mich ab und zu einfach zurückziehen und meinem Sohn und meiner Tochter zeigen, dass ich nicht permanent zur Verfügung stehe, erklärt der Therapeut. Schon kleinere Kinder können lernen: „Mama ist zwar da, aber ich bin jetzt gerade nicht an der Reihe.“

Kinder unter drei Jahren bleiben im selben Raum, die größeren sollen in dieser Zeit alleine in ihrem Zimmer spielen. Doch egal, wo sie sich aufhalten: Sie müssen sich selbst beschäftigen. „Sie können einen Wecker stellen und sollten in dieser Zeit alle Versuche des Kindes, Sie zu stören, freundlich, aber bestimmt abwehren.“ Die Mutter arbeitet, telefoniert, strickt, macht Yoga oder Musik. Nun ja, erst mal versucht sie es. Denn diese Umstellung wird von vielen Kindern sicher- ▶▶▶

**„Schon kleine Kinder können lernen: Mama steht mir nicht ständig zur Verfügung.“**

Achim Schad,  
Familientherapeut

# Ruhig Blut, Mama!

Immer lächeln, immer loben, immer lieb sein: Das schafft höchstens die Mutter aus der Margarine-Werbung. Aber weniger schimpfen: Das schafft jeder. Silvia Schmid hat's vier Wochen lang ausprobiert