

**„Endlich den ganzen Tag Zeit für Kinder und Familie, das wäre doch wunderbar“...**

**...oder auch: Hüte Dich vor Wünschen, die in Erfüllung gehen!**

Nach einigen Wochen schul- und kindergartenfreier Zeit wird in den meisten Familien der Wunsch nach mehr Zeit miteinander nicht mehr so laut geäußert wie früher, als es sich darum handelte, ein gemeinsames Wochenende zu erleben – mit allen Möglichkeiten, die Kinder außerhalb der Wohnung zu beschäftigen. Endlich ausschlafen, ein gemütliches Frühstück ohne Zeitdruck, mal ins Schwimmbad, in den Zoo, Besuche bei Freunden und Verwandten, mit den Nachbarskindern im Pool planschen, in die Eisdielen gehen etc.

Viele dieser selbstverständlichen Aktivitäten sind nun nicht mehr möglich; allerdings sind die Kinder nun 24 Stunden täglich zu Hause. Das bedeutet für alle Familien einen Ausnahmezustand...

*Kennen Sie beispielsweise Familie A? Seit drei Wochen arbeiten beide Eltern im Home Office, aber sie kommen einfach nicht dazu, konzentriert ihre Aufgaben zu erfüllen. Irgendwie fehlt ihren beiden Töchtern im Grundschulalter das Verständnis dafür, dass sie nicht permanent beachtet werden können. Ihre Nerven liegen blank, die Arbeit bleibt liegen und sie streiten immer wieder, wer sich nun gerade um die Mädchen kümmern muss und wer die wichtigere Arbeit zu erledigen hat.*

*Oder wohnt Familie B in Ihrer Nachbarschaft? Die Mutter kümmert sich als Hausfrau liebevoll um ihre sieben Kinder, aber nun fehlt ihr die Zeit der Ruhe am Vormittag, ihre Arbeit in Haus und Garten bleibt liegen. Sie fühlt sich an der Grenze ihrer Belastbarkeit und hat keine Energie mehr, ihrem Mann – den sie wegen seiner Arbeitsstelle fern von Zuhause plötzlich beneidet – abends noch Aufmerksamkeit zu schenken.*

*In Familie C lebt ein allein erziehender Elternteil mit zwei Kleinkindern; dank der Großeltern lassen sich Beruf und Betreuung vereinbaren. Nun fallen diese Hilfen ersatzlos weg, Wie soll man Home Office mit zwei kleinen Kindern organisieren können?*

*Familie D geht es nach außen hin gut; die Eltern leben mit ihrem 12jährigen Sohn in einem Haus mit großem Garten. Dennoch wird er täglich aggressiver, weil er seine Freunde nicht mehr sehen darf.*

Spätestens jetzt wird deutlich, dass es DIE Familie nicht gibt; jede Familie erlebt in der Bewältigung der aktuellen Situation ihre ganz individuellen Herausforderungen.

Allerdings stehen in den Medien und sozialen Netzwerken immer die Perspektive und die Probleme der Erwachsenen - vorwiegend im Hinblick auf eine möglichst ungestörte Berufsausübung - im Fokus. An zweiter Stelle dann der aktuelle Abitur-Jahrgang und deren Fragen nach Verzögerung der Prüfungen und einem geplanten Studienbeginn.

Wenn man „nur“ mit einem Kind spricht, ist es einfach traurig, weil der persönliche Kontakt zu Freundinnen und Freunden nun nicht mehr möglich ist. Bisher habe ich dagegen noch von keinem Kind gehört, das sich über eingeschränktes Lernpensum beschwert und seine Lehrer vermisst – aber die Mitschülerinnen und -schüler, fehlen

ihm. Sie bieten Abwechslung, Aufregung, Anregung, sind Vorbilder oder Objekte der Ablehnung – und sie sind real. Kein virtuelles Spielzeug kann sie ersetzen und dem Kind das Gefühl der Selbstwirksamkeit vermitteln, das im Miteinander und Reagieren aufeinander entsteht.

Menschen sind soziale Wesen – zwischenmenschliche Kontakte sind im wahrsten Sinn des Wortes psychisch überlebenswichtig. Darin liegt auch die Ursache, dass sich Ihre Kinder nun stärker auf Sie konzentrieren; Sie sind zu Hause als einzige soziale Wesen (neben eventuell vorhandenen Geschwistern) erreichbar und sollen – so der Wunsch Ihrer Kinder - die fehlenden Spielkameraden ersetzen. In Konflikt steht aktuell leider Ihr berechtigter Wunsch, Ihre Arbeit – ob im Haushalt oder im Home Office - weiterhin zu erledigen und das Familieneinkommen zu sichern. Und im besten Fall auch einmal Zeit für sich zu haben, um die inneren Batterien aufzutanken.

In diesem Spannungsfeld der unterschiedlichen Interessen ist es wichtig, stets daran zu denken:

Ihr Kind, das Sie jetzt oft an Ihre Grenzen bringt, hat nicht die Absicht, Sie – die es aus ganzem Herzen liebt - absichtlich „zu ärgern“.

Es ist ein Kind, mit den Bedürfnissen und Reaktionen eines Kindes.

Langeweile erzeugt unerwünschtes Verhalten, Überforderung (z.B. auch durch stundenlanges Spielen an einer Konsole) schlechte Laune und motorische Unruhe. Darunter leiden Eltern wiederum gerade jetzt im dauerhaften Zusammenleben, also liegt es in unserem eigenen Interesse, diese Zeit der familiären Enge optimal für die Kinder zu gestalten.

**„Erinnerungen sind die Wärmflasche der Seele und ich bin dankbar, sie für meine Familie füllen zu können.“ (Heidi K.)**

Ihre Einstellung ist unvorstellbar wichtig; gehen Sie positiv auf die entstehenden Schwierigkeiten zu und entwickeln Lösungsstrategien - oder verlieren Sie kostbare Energie damit, sich über täglich wiederkehrende Probleme zu beschweren?

Das ändert leider nichts; egal, in wie vielen sozialen Netzwerken Sie ihren häuslichen Stress schildern, er ist da, er ist real – aber wird davon garantiert nicht verschwinden, sondern gewinnt eher an ‚Macht‘. Also konzentrieren wir uns besser auf die aktuelle Aufgabe: Den ungewohnten Alltag so gut wie möglich zu bewältigen.

Nicht perfekt; aber das wissen Sie als Eltern garantiert schon selbst. Perfektion ist ein nie erreichbares Ziel – aber eine nicht nur anstrengende, sondern bereichernde gemeinsame Zeit zu verbringen, das schaffen Sie!

Fragen Sie sich doch einmal in einem ruhigen Moment (wenn die Kinder endlich schlafen): Mit welchen Erinnerungen möchte ich an diese Zeit des erzwungenen Familienlebens auf engem Raum denken? Welche Erinnerungen soll mein Kind daran haben?

Niemand wird sagen wollen: „*Als die schlimmste Zeit unseres Lebens. Wir haben wirklich alles getan, um uns als Paar und unseren Kindern gegenüber das Leben zur Hölle zu machen!*“

Jeder hat den Willen, diese Zeit positiv zu nutzen – aber es ist nicht einfach und passiert einfach, sondern braucht Ideen, Engagement, Teamgeist und Spaß daran, etwas Neues auszuprobieren.

Das Kernthema ist daher, die vorhandenen Ressourcen in jeder Familie – mit den ganz einzigartigen und mit keinen anderen Menschen vergleichbaren Familienmitgliedern - zu erkennen und zu nutzen, um diese Zeit zu einer positiven Erinnerung werden zu lassen.

Damit Sie mit Ihren Kindern in 20 oder 30 Jahren am Tisch sitzen und sagen: „*Wisst ihr noch, damals, als Mama und Papa zuhause waren und die Schule ausfiel? Das war die tollste Zeit überhaupt, wir haben soviel Spaß miteinander gehabt!*“

### **Kinder brauchen Sicherheit**

Das klingt banal, aber ist gerade in der momentanen Krise ein wichtiger Punkt. Auch die Kinder entwickeln Ängste; wenn wir Erwachsenen schon fassungslos über die Bilder und Berichte im Fernsehen und im Internet sind, wie sehr erschrecken sie dann erst unsere Kinder?

Läuft bei Ihnen permanent das Radio oder ein Nachrichtensender, so dass auch die Kleinen alles hören und sehen – aber nicht alles verstehen? Suchen Ihre älteren Kinder im Internet nach Informationen und Antworten auf ihre Fragen – und werden dadurch stark verunsichert?

Deshalb ist es wichtig, dass Sie mit ihnen über Corona sprechen und altersgemäß erklären, was ein Virus überhaupt ist und welche Folgen er haben kann. Kann, nicht muss! Ein Kind, das nachts vor Sorgen um die Eltern, die Großeltern und sich selbst nicht mehr schlafen kann, möchten Sie sicher nicht. Viele Kinder sprechen von sich aus nicht oder nur ‚verschlüsselt‘ über ihre Ängste; deshalb werden Sie selbst aktiv. Keine Übertreibungen und Horrorszenarien, sondern eine ganz ruhige Unterhaltung, die Ängste nehmen soll, aber sinnvolle Vorsichtsmaßnahmen wie Kontaktverbot mit den Freundinnen und Freunden sachlich erklärt. Vielleicht planen Sie auch gemeinsam etwas besonders Schönes, wenn die Krise vorüber ist – etwas, worauf Ihr Kind sich freuen kann und das ihm vermittelt, dass Sie als Eltern sicher sind, dass es nur eine Phase ist, die keine ‚schlimmen Auswirkungen‘ auf Ihre Familie haben wird.

Sicherheit entsteht auch durch Strukturen im Tages- und Jahresverlauf. Sonst werden sie in erster Linie durch Kindergarten und Schule vorgegeben; Begrüßung, Stuhlkreis, der täglich gleiche Wechsel zwischen Ruhezeiten, Spielphasen im Kindergarten, die klar definierten kleinen und großen Pausen in der Schule, der bekannte Ablauf innerhalb des Stundenplans in der Schule – alles das bietet den Kindern eine Planungssicherheit, in der sie sich geborgen fühlen.

Wir Erwachsenen haben ebenfalls unsere vorgegebenen Strukturen im Tagesablauf; ob durch einen Arbeitsplatz außer Haus oder die wiederkehrenden Tätigkeiten

innerhalb des Haushalts. Die Integration der Kinder in unseren Ablauf ist nun eine wichtige und oft herausfordernde Aufgabe.

Es ist sehr sinnvoll, dazu klare Strukturen zu schaffen; ein gemütliches Frühstück, in dem der Tag besprochen wird – aber besser nicht heute um 7, morgen um 11, sondern zu einer bestimmten Zeit, die auch eingehalten wird. Je nach Alter werden dabei auch schon Aufgaben verteilt – und dabei ist es wichtig, als Eltern auch Dankbarkeit für das Entgegenkommen und den Willen zur Mitarbeit der Kinder zu äußern. Selbst, wenn es dann später nur in Ansätzen klappen sollte...Seien Sie Fehlern gegenüber tolerant und verharren Sie nicht im Gestern; *„Eigentlich solltest du gestern schon den Müll raus bringen, aber das hast du natürlich wieder nicht getan, nie tust du, was ich dir sage!“*...das ist eine Garantie für Widerspruch und Unlust seitens der Kinder. Neuer Tag, neue Chance – und ein freundlich formuliertes *„Sicher hast du vergessen, den Müll raus zu bringen, aber ich wäre total dankbar, wenn du es gleich nach dem Frühstück machst, bevor sich im Eimer intelligentes Leben entwickelt. Ich kann in der Zeit dann XXX erledigen“* hat sicher mehr Erfolg.

Ein gemeinsames Mittagessen, täglich zur selben Zeit – ebenso wie das Abendessen, helfen bei der Strukturierung des Tages. In Ruhe vorbereitet, mit Gesprächen verbracht. Feste Zeiten, die den Tag für alle planbar gestalten. Je mehr erkennbare Struktur der Tag hat, desto ruhiger (= sicherer) kann ein Kind sein – je jünger, desto strukturierter sollte das Tagesprogramm ablaufen. Je älter, desto rebellischer wird das Kind auf die Einschränkung seiner ‚Freiheit‘ reagieren – aber auch das ist Teil der ganz normalen Entwicklung. Doch selbst diese kleinen Rebellen sind im Innersten froh, wenn sich die Eltern durchsetzen können; auch dadurch entsteht das Gefühl der Sicherheit.

Durchsetzen heißt dabei niemals Gewalt und Aggression, sondern freundliche und verständnisvolle Souveränität des Erwachsenen. Auf einem Schiff ist jeder wichtig und hat seine Aufgabe, aber es kann nicht fünf Kapitäne geben; und die Eltern sind nun einmal naturgemäß in dieser Position. Natürlich meutern die Kinder, das ist ihr Privileg und gehört zum Heranwachsen dazu; während es Ihre Aufgabe ist, sinnvolle Grenzen zu setzen.

## **Spaß und Spiel**

Spielangebote gibt es 2020 mehr als in jeder früheren Generation; Handy, Laptop, Spielkonsolen, Streamingdienste – virtuelle Beschäftigungsmöglichkeiten gibt es schon für Krabbelkinder, die Eltern werden gar nicht mehr benötigt, um das Kind zu beschäftigen.

Es würde zu weit gehen, die Chancen und vor allem Risiken an dieser Stelle aufzuführen; das Fazit ist allerdings wie so oft „weniger ist mehr“.

Vielleicht haben Sie schon einmal festgestellt, dass Ihr Kind gerade nach dem Sitzen vor der Konsole oder einem langen Fernsehkonsum besonders „ungenießbar“ ist – z.B. aggressiv statt entspannt, herumtobend und laut statt langsam bettfertig etc. So verlockend diese Medien scheinen und so vehement die Kinder sie einfordern: Es ist leider keine langfristige Lösung, ein Kind mehrere Stunden am Tag auf diese Weise zu beschäftigen, es wird spätestens zur Bettzeit zum Bumerang. Zum Glück gibt es aber Alternativen...seit Generationen erprobt.

Binden Sie Ihr Kind, bzw. Ihre Kinder in Ihren Alltag ein.

Jedes Kind kann altersgemäß bereits mithelfen, den Haushalt zu bewältigen. Natürlich dauert es ggf. länger, als wenn Sie es alleine erledigen, während es im Kindergarten oder in der Schule ist – aber überlegen Sie, welche Aufgaben es schon gefahrlos erfüllen kann. Das sind oft Kleinigkeiten; Wäsche einsprengen, bevor Sie bügeln; Handtücher falten; Socken paarweise sortieren; Zutaten zum Backen abwiegen und dabei den Zahlenraum erweitern...die Liste ist endlos.

Grundsätzlich streben Kinder nach Selbstständigkeit und Anerkennung – jetzt ist die Gelegenheit, ihre Talente zu entdecken und Fertigkeiten zu entwickeln, so dass die älteren Kinder den Kuchen bald auch alleine backen können oder eine Mahlzeit für die Eltern kochen. Und auch im Kindergartenalter können sie einen Tisch decken, Blumen pflücken und in einer Vase dekorieren, bei der Zubereitung des Frühstücks helfen oder die Radieschen zum Abendessen in lustige Mäuse verwandeln. Vielleicht sind Sie sogar überrascht, wie viel Ihr Kind schon ‚kann‘, wenn es ‚darf‘.

Sprechen Sie sich auf der Erwachsenenenebene ab. Und danach sprechen Sie mit Ihren Kindern.

Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie die Zeit organisieren können. Sind Sie beide im Home Office und müssen die Kinder betreuen, wird es immer wieder Unterbrechungen geben, die für alle frustrierend sind. Auch bei den besten Vorsätzen werden Ihre Kinder es nicht schaffen, Sie lange durchgehend in Ruhe arbeiten zu lassen.

Sprechen Sie deshalb miteinander ab, wer heute und wer morgen in der „Störzone“ arbeitet, bzw. vormittags und nachmittags. Damit können Sie abwechselnd 100% konzentriert Ihr Pensum erledigen und ‚im Familiendienst‘ weniger aufwändige Dinge erledigen.

Für Ihre Kinder muss ganz klar sein, wer in dieser Zeit für ihre Bedürfnisse ‚zuständig‘ ist. Dann darf auch kein Gebrüll dafür sorgen, dass Sie kommen, wenn Sie eigentlich ‚Dienst‘ haben.

Lassen Sie sich bitte nicht von Ihrer einmal getroffenen Vereinbarung abbringen – und ein „Nein“ zum gewünschten Fernsehkonsum ist kein Notfall, egal, wie laut Ihr Kind deshalb schreit! Vertrauen Sie der Kompetenz des anderen Elternteils, auch wenn Sie vielleicht bisher die meiste Erziehungsarbeit geleistet haben.

Welche Interessen haben Sie und Ihre Familie?

Nur einige Anregungen, die Liste ist schier endlos...und alle Angebote sind nicht nur zur reinen Beschäftigung gedacht, sondern bieten auch viele Lernmöglichkeiten für Ihr Kind. Denn nicht nur in der Schule lernen wir...die derzeit sowieso ausfällt.

Weshalb also jetzt nicht die Chancen nutzen, die nur eine Familie bieten kann?

Musik: Haben Sie früher ein Instrument gespielt? Lernt Ihr Kind Flöte, Klavier, Geige oder was auch immer? Wie wäre es mit einem Hauskonzert, nur so aus Spaß am Miteinander? Kaum etwas macht so viel Spaß wie chaotische Hausmusik, wenn immer wieder jemand patzt – und man darüber lacht und weder sich noch das Stück zu ernst nimmt! Es darf kein Grund sein, die Kinder auszuschimpfen, weil sie nicht genug geübt haben...

Das Programm erstellen die Kinder, basteln ein passendes Heft dazu, schmücken das Zimmer, üben natürlich vorher, ziehen sich um... gewonnene Zeit, in der Sie in Ruhe arbeiten können.

Veranstalten Sie einen Karaoke- und Tanzwettbewerb; bzw. beauftragen Sie Ihre Kinder wieder mit der Vorbereitung. Natürlich muss alles ganz geheim bleiben; das verhindert, dass Ihre Kinder immer wieder stören, um Ihren Input zu bekommen oder

Streitigkeiten mit den Geschwistern zu klären.

Verkleiden: Die meisten Menschen schlüpfen gerne in eine fremde Rolle; das gilt für Kinder besonders. Vielleicht haben Sie einen Fundus an Kostümen – dann können Ihre Kinder sich einen Nachmittag lang verkleiden und Karneval spielen. Einen Zug mit ihren Puppen und Plüschtieren im Kinderzimmer organisieren etc.

Nur leidensfähige Eltern sollten allerdings auf die Idee kommen, ihre Kinder zu einer kleinen Modenschau aufzufordern. Der Spaß daran endet meist beim Betreten des Kinderzimmers und dem Anblick des aufgerissenen Kleiderschranks; noch schlimmer ist nur der Blick in den eigenen Kleider- und Schuhschrank, falls sich die Kinder auch dort bedient haben.

Spielabend: Wer Kinder hat, besitzt auch meistens Karten- und Brettspiele. Können Sie diese Spiele selbst nicht mehr ertragen – nach 500 Runden „Tempo kleine Schnecke“ sind auch hartgesottene Eltern am Rande des Nervenzusammenbruchs -, gibt es diverse Möglichkeiten: Der einfachste Weg ist der Anruf im örtlichen Spielwarenhandel und die Bestellung neuer interessanter Spiele. Kostenintensiv und nicht immer möglich.

Ausleihe in den Büchereien fällt aktuell weg; aber es ist eine Option, mit befreundeten Eltern im Ort Spiele zu tauschen – kontaktlos.

Es gibt so genannte Pen and Paper Spiele, die kein weiteres Material benötigen; im Internet finden sich dazu viele Anregungen. Ratespiele wie „*Wer oder was bin ich*“ benötigen gar kein Material und selbst 6jährige Kinder werden enorm pffiffig, wenn sie das System des sinnvollen Nachfragens einmal begriffen haben.

Auch Kinder selbst sind in der Lage, ein neues Spiel zu erfinden; man darf die Regeln dann nicht mit den kritischen Augen eines Erwachsenen betrachten, sondern sollte die kreative Leistung des Kindes bewundern. Mit ein paar Würfeln, Spielfiguren (gerne aus dem Fundus der Kinder, die oft Lego, Playmobil, Schleich oder sonstige Figuren sammeln) und einem großen Blatt Tonkarton für das Spielbrett entwickeln sich immer mehr Spielregeln. Diese Aufgabe kann ein Kind je nach Typ und Alter stunden- bis tagelang fesseln.

Oft enden Spiele – gerade unter Geschwistern – im Streit, weil jeder gewinnen möchte und Sie als Eltern haben natürlich wenig Spaß daran, maulende oder heulende Verlierer trösten zu müssen. Mittlerweile gibt es sehr viele kooperative Brettspiele für alle Altersgruppen; und wir könnten doch auch bekannte Regeln ändern. Wie wäre es, „Mensch ärgere dich nicht“ als kooperatives Spiel zu nutzen? Wie? – Das können Ihre Kinder sicher selbst herausfinden.

Familienzeitung: Ob Sie Ihre eigene Tageszeitung nun „Corona Extra“ nennen, ist Ihrer Kreativität und der Ihrer Kinder überlassen; aber wie wäre es, wenn die Kids täglich beschreiben würden, was gerade passiert? Mit Fotos, Zeichnungen, Ausschnitten aus der richtigen Tageszeitung, je nach dem Alter der Kinder... Für die Großeltern, andere Verwandte, befreundete Familien und Kinder – vielleicht sogar als gemeinsames Projekt mit einem Austausch der unterschiedlichen „Tageszeitungen“? Oder einfach nur als Erinnerung an eine besondere Zeit in der Familie.

Junge Künstler: Wichtig ist für Kinder Lob und Anerkennung ihrer Leistung; nicht die kritische Bewertung des Endergebnisses. Lehrer vergeben Noten, Eltern nicht! Dann haben Kinder auch Spaß daran, unterschiedliche künstlerische Techniken zu probieren und keine Angst vor einer Blamage.

Wie wäre es also mit dem Motto „*Jeden Tag ein neues Kunstwerk*“?

Für eine Collage z.B. reichen Papier, eine (je nach Alter abgerundete) Schere, Klebestift und ein Stapel alter Zeitschriften und Prospekte. Malutensilien sind meistens sowieso vorhanden. Wenn die Kinder aber sagen: „Ich weiß aber nicht, was ich malen soll“ – und damit eine ewige Diskussion heraufbeschwören wollen?

Überlegen Sie ganz intensiv, strahlen dann wie eine Sonne und sagen (je nach Alter und Interesse des Kindes) z.B. „*ganz viele Katzen/Einhörner/Ponys/Drachen...*“, „*die Geschichte von der Eiskönigin*“, „*Barbies Traumhaus*“, „*ganz viele fiese Aliens*“ usw.

Nun gibt es Kinder, die nach einer Minute schon „*Fertig!*“ schreien – und einen unförmigen Blob vorzeigen, den auch liebende Eltern niemals als

Katze/Pony/Einhorn/Eiskönigin oder überhaupt als irgendetwas erkennen könnten.

Dagegen hilft manchmal schon ein altmodischer Wecker: „*Du hast (je nach Alter) X Minuten Zeit, das tollste Bild der Welt zu malen. An deiner Stelle würde ich die Zeit auch wirklich ausnutzen...wenn du länger brauchst, können wir ja mal überlegen, ob du noch X Minuten dazu bekommen kannst. Bis der Wecker klingelt, darfst du malen – danach komme ich zu dir ins Kinderzimmer*“. Und dann müssen Sie natürlich auch zu dieser Zeit wirklich ins Kinderzimmer gehen; das gehört zu den Verbindlichkeiten einer Abmachung. Nach der Zeit, in der sich das Kind alleine beschäftigen muss, ist auch wieder Zeit für eine – vielleicht auch kurze – Zeit mit Ihnen.

Für Kinder ist die Präsentation ihrer Leistung auch relevant; also überlegen Sie vorab einen Bereich, der den künstlerischen Werken aus der Corona-Zeit vorbehalten ist.

Treppenhaus, Türen, Küchenschränke...eine kleine, private Kunstausstellung, die täglich wächst.

Bastelanleitungen – auch mit haushaltsüblichen Materialien – finden sich im Internet; oder überlassen Sie Ihren Kindern, kreativ zu werden. Da reicht ein Stück Holz, ein paar Nägel und ein Hammer – und ein Igel entsteht. Oder ein Kleiderhaken. Oder ein abstraktes Werk.

Sport und Ähnliches, auch wenn es nicht so aussieht: Fitness-Studios mussten schließen, Turnvereine und Schwimmbäder ebenfalls. Aber das bedeutet nicht, dass jede Art von körperlicher Bewegung ausfallen muss – gerade Kinder haben einen enormen Bewegungsdrang. Wird er nicht befriedigt, toben sie durch Küche, Wohnzimmer und Flure. Also stellt sich die Frage, wie man ihn in geordnete Bahnen lenken kann.

In der Wohnung gibt es das gute, alte Zirkeltraining; geben Sie z.B. beliebige Anweisungen wie „5x unter dem Küchentisch durchkriechen, dann 3x die Treppe rauf und runter“. Um Verletzungen zu vermeiden, bitte nicht „auf Zeit“, sondern im Schneckentempo. Wer ist am langsamsten? Die Muskulatur arbeitet in diesem Modus effizient, also ist diese „Zeitlupe“ sinnvoll, ungefährlich und amüsant. Und Kinder lachen schnell und gerne!

Jonglieren ist auch ein lustiger Zeitvertreib, wenn Sie nicht gerade Ihre Teller dazu aus dem Schrank hergeben. Aber Plastikbecher, Mandarinen, Tücher,

Luftballons...je nach Alter. Daraus kann sich auch eine kleine Zirkusvorstellung entwickeln, in der alle eine Rolle übernehmen, die sie vorher eingeübt haben.

Zum Balancieren braucht man auch nicht viel mehr als einen Streifen Klebeband auf dem Fußboden – Profis versuchen es dann mit einem schmalen Brett, das auf zwei Backsteinen im Garten liegt. Auch ein einfacher Ball und eine Wand (bevorzugt draußen) bieten Bewegungsreize – von gemeinsamen Ausflügen mit dem Rad oder Inlinern abgesehen.

## **Fazit**

Wer sich den ganzen Text gespart hat, ist herzlich willkommen. Denn eigentlich zählt wie meistens nur das Fazit:

Haben Sie Ihrem Kind heute gesagt, dass Sie es lieben?

Gar nicht?

Schlagen Sie mit Ihrem Kopf gegen die nächst gelegene Wand und nehmen Sie sich vor, es morgen nicht zu vergessen.

Einmal?

Besser als nichts. Schlagen Sie mit der Hand gegen Ihren Kopf und nehmen Sie sich vor, es morgen häufiger zu sagen.

Immer wieder, obwohl und manchmal gerade dann, wenn Ihr Kind Sie genervt hat?

Weiter so!

Lieber 100x gelobt als 1x geschimpft. Lob spornt an, weiter zu machen – Tadel macht ängstlich oder widerspenstig.

Das gilt übrigens nicht nur für Kinder: Loben Sie sich selbst und Ihren Partner so oft es geht – Sie haben es verdient!

Wenn Sie einmal unsicher sind, alles nichts funktioniert wie von Ihnen gewünscht – die Kinder schon gar nicht – was tun?

Erst einmal nichts.

Dann tief durchatmen.

Sich daran erinnern, wie glücklich Sie über Ihre Kinder sind und wie sehr Sie sie lieben.

Dann sich in die Situation Ihres Kindes versetzen und aus diesem Blickwinkel nach einer Lösung für die aktuelle Krise suchen.

Schöpfen Sie aus der Erinnerung an Ihr eigenes inneres Kind; denn Sie waren schließlich auch einmal klein, hilflos und haben Ihre Eltern früher sicher einmal - oder auch zweimal - an ihre Grenzen gebracht".