



# Dieses eine Thema.

Meist ist es eines. Ein Thema, das uns so richtig auf den Senkel geht. Das immer und immer wieder auftaucht. Das Streit und Stress verursacht.

Und wo es einfach nicht zu funktionieren scheint, die Sache mit dem Erziehungsverzicht.

Oft ist das ein Thema, wo das Kind scheinbar nicht kooperiert. Was es nicht kann. Wo es mehr Süßigkeiten isst, als ihm\*ihm gut tut oder wo es friert und blaue Lippen bekommt und sich doch nicht anziehen lassen will.

Und ich behaupte, dass das Thema dein Problem ist.

Das klingt erstmal seltsam, oder? Was haben die blauen Lippen vom Kind damit zu tun, wie es dir geht? Und tatsächlich, es gibt Kinder, die brauchen Unterstützung. Die brauchen mehr Hilfe und mehr kreative Lösungen bei einem Thema als andere. Wenn das Kind Übergewicht hat, ist essen nicht das gleiche Thema wie unter anderen Umständen. Ist so.

Was das Thema aber zu DEM Thema macht, ist dein Drama. Und gerade, wenn du mega genervt bist, wenn es dich total anstrengt, wenn du autoriär und gemein wirst, wenn du

heulen könntest deswegen, wenn dein Herzschlag sich beschleunigt, sobald du daran denkst - dann kannst du sicher sein: Das Kind mag da ein Problem haben. Das Drama aber kommt von dir.

Das ist nicht deswegen wichtig, weil dein Kind darauf reagiert. Es spürt deine Dramen, deine Ängste. Und kann sich nicht mehr frei entscheiden - im Sinne von 'frei von seelischem Druck'. Wenn du Süßigkeiten erlaubst, aber Angst hast, dass das Kind davon dick und krank wird, hat dein Kind keine Chance, zu entdecken, wie es sich damit fühlt. Angst ist toxisch und ansteckend und muss nicht explizit kommuniziert werden. Unsere Körperhaltung und die Blicke und die Anspannung reichen total.

Was bedeutet das für dich?

Nimm deine Themen ernst. Alle anderen sind cool damit, wenn ihre Kinder nackt im Schnee tollen und du bekommst Panik? Dann arbeite damit. Es hilft nichts dir zu wünschen, du wärst anders. Erlaube es nicht. Finde Wege, dass deine Angst mehr beruhigt wird UND dein Kind bekommt, was es braucht.

Es ist bedeutend, was du fühlst und brauchst. Nimm dich ernst.

Alles Gute und eine schöne Osterzeit!

Deine Ruth