



Das Geheimnis entspannter Eltern – 14 erprobte Ratschläge für den Umgang mit Kindern

Für Menschen, die keine kleinen Kinder haben, mögen die folgenden Tipps zum Teil sehr merkwürdig klingen. Für die Betroffenen aber sind sie offenbar so wertvoll, dass das Buch, dem sie entnommen sind, zum weltweiten Bestseller geworden ist. Es stammt von dem humorvollen australischen **Psychologen Steve Biddulph**.

1. Seien Sie langweilig

... für Ihre Kinder. Gute Eltern, die viele spannende und schöne Sachen mit ihren Kindern veranstalten, sind besonders überlastet. Lernen Sie, für Ihre Kinder zumindest zeitweise so langweilig zu sein, dass Sie eine Weile in Ruhe gelassen werden.

2. Schlafen Sie sich aus

... was meistens unmöglich ist. Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner, dass Sie sich nach einem bestimmten Schema abwechseln, so dass jeder wenigstens 2-mal in der Woche richtig ausschlafen kann. Ziehen Sie notfalls in ein anderes Zimmer. Machen Sie es zur obersten Priorität, den Teufelskreis aus zu wenig Schlaf und ständiger Gereiztheit zu durchbrechen.

3. Geben Sie Ihrem Partner Vorrang

... wenigstens 15 Minuten lang, wenn er oder sie abends von der Arbeit nach Hause kommt. Tauschen Sie in dieser Zeit gute Nachrichten aus oder seien Sie einfach nur zusammen. Wenn die Kinder sich dabei ruhig verhalten, dürfen sie dabeibleiben. Falls nicht, werden sie in ein anderes Zimmer geschickt.

4. Widmen Sie sich Ihren Kindern total

... aber nur ½ Stunde lang. Das ist besser als den ganzen Tag widerwillig mit halber Aufmerksamkeit bei ihnen zu sein. Lassen Sie die Kinder planen, was in dieser halben Stunde passieren soll.

5. Kochen Sie Erwachsenenessen

... wenigstens 1-mal pro Woche. Essen Sie nicht immer nur "Kinderteller". Auch die Liebe zu sich selbst geht durch den Magen!

6. Gehen Sie abends zusammen aus

... wenigstens alle 14 Tage. Leisten Sie sich einen Babysitter. Lassen Sie sich nicht von diesem Vorhaben abbringen, falls Ihr Kind beim 1. Mal den Babysitter nervt oder es sonst wie schief geht. Zeit zu zweit ist für eine Beziehung lebenswichtig.

7. Suchen Sie den Kontakt zu anderen Eltern

... denn kinderlose Bekannte, die kein Verständnis für Ihre Probleme aufbringen, haben Sie genug.

8. Spielen Sie Ihre Musik

... und nicht nur Märchenkassetten und Kinderlieder. Im Kinderzimmer dürfen die lieben Kleinen ja gern Benjamin Blümchen oder Techno-extra-krass hören. Behalten Sie aber in den übrigen Räumen die "Lufthoheit" in Sachen Sound!

9. Lassen Sie sich helfen

... auch wenn Schwiegereltern oder wohlmeinende Freunde noch so sehr dagegen sein mögen: Entlasten Sie sich, indem Sie Kinderkrippen, Krabbelstuben, Spielgruppen und andere Einrichtungen nutzen, bei denen Ihre Kinder etwas anderes erleben als immer nur das eigene Zuhause. Nutzen Sie die gewonnene Zeit möglichst für sich selbst, nicht für Erledigungen, Einkäufe oder Arbeit.

10. Geben Sie Ihren Nerven Vorrang

... vor der Rettung der Umwelt, wenigstens zeitweise. Im Haushalt dürfen überlastete Eltern von kleinen Kindern auch mal ökomäßig über die Stränge schlagen: Lassen Sie eine halbleere Spülmaschine laufen. Benutzen Sie den Wäschetrockner statt aufzuhängen. Bestreiten Sie ein Mittagessen komplett aus Tiefkühlkost.

11. Lieben Sie die Unordnung

... solange Sie kleine Kinder haben. Den Traum vom perfekt aufgeräumten Haus sollten Sie für ein paar Jahre begraben. Das quirlige junge Leben setzt erst einmal andere Prioritäten. Stellen Sie Putzzeug und Staubsauger neben die Tür. Wenn Besucher kommen, sagen Sie: "Ich wollte gerade mit dem Putzen anfangen ..."

12. Schaffen Sie kinderfreie Zonen

... wo es aufgeräumt bleibt und Sie sich selbst wohl fühlen können. Diesen Bereich dürfen die Kinder nicht in Beschlag nehmen. Und wenn es nur das Schlafzimmer ist.

13. Diskutieren Sie Partnerschaftsprobleme

... 1. ohne die Kinder und 2. nicht im Schlafzimmer. Das Bett bleibt anderen Zwecken vorbehalten.

14. Machen Sie Erwachsenensachen

... nicht nur Familien- und Kinder-Events – so süß und wichtig die lieben Kleinen auch sind.

Diese und viele weitere Tipps für Eltern finden Sie in dem Buch von **Steve Biddulph** "**Das Geheimnis glücklicher Kinder**".