

Präsenz – das schönste Geschenk für unsere Kinder

Werkzeugkiste für eine gelingende Erziehung: Wie Du deine Kinder erziehst – und ganz nebenbei auch Dich selbst!

Frage:

«Ich wünsche mir fürs neue Jahr mehr Präsenz – für mich und für meine Kinder. Aber wie schaffe ich das im oft verrückten Familienalltag?»

Diese Frage stellte mir kürzlich eine Mutter. Sie berührt etwas sehr Wichtiges. Denn viele Eltern spüren: Sie sind zwar da – aber innerlich oft woanders. Zwischen Terminen, To-do-Listen und dem ständigen Griff zum Handy geht etwas verloren, was Kinder mehr brauchen als perfekte Erziehung: **echte Präsenz**.

Was bedeutet Präsenz eigentlich?

Präsenz heisst nicht, rund um die Uhr Zeit zu haben oder alles richtig zu machen. Präsenz bedeutet, **wirklich da zu sein** – mit Körper, Herz und Aufmerksamkeit. Nicht gleichzeitig planen, bewerten oder reagieren, sondern wahrnehmen. Jetzt. In diesem Moment.

Kinder spüren sofort, ob wir ihnen wirklich zuhören oder nur nebenbei nicken. Präsenz vermittelt Sicherheit, gesehen werden und Verbindung. Sie ist die Basis jeder Beziehung – und damit auch jeder Erziehung. Sie ist auch die Basis einer guten Paarbeziehung.

Warum Präsenz so wichtig ist

Kinder lernen nicht primär durch Worte, sondern durch Beziehung.

Wenn wir präsent sind, fühlen sie sich ernst genommen und emotional gehalten. Das hilft ihnen, ihre Gefühle zu regulieren – besonders in herausfordernden Momenten. Auch moderne pädagogische Konzepte betonen diese Haltung. In der sogenannten «Neuen Autorität» nach Haim Omer steht Präsenz im Zentrum: Erwachsene geben Halt durch Verlässlichkeit, Beziehung und innere Standfestigkeit, nicht durch Kontrolle oder Bestrafung. Die wichtige Botschaft dahinter lautet: Ich sehe dich. Ich bin da. Du bist nicht allein.

Präsenz statt Perfektion

Viele Eltern setzen sich selbst unter Druck: Sie wollen geduldig sein, konsequent, liebevoll – immer. Doch Präsenz braucht keine Perfektion. Sie braucht Echtheit. Manchmal bedeutet Präsenz auch, zu sagen: «Ich bin gerade müde. Ich bin überfordert. Ich brauche kurz einen Moment für mich.» Kinder dürfen erleben, dass auch Erwachsene Gefühle haben und verantwortungsvoll mit diesen umgehen und manchmal auch Grenzen setzen. Das ist gelebte Vorbildfunktion.

So übst du Präsenz

Ein Moment reicht

Präsenz muss nicht lange dauern. Schon zehn Minuten ungeteilter Aufmerksamkeit können mehr bewirken als eine Stunde nebenbei. Es ist auch hilfreich mit Kindern Zeiten der Präsenz abzumachen: «Am Nachmittag gehen wir auf den Spielplatz miteinander und dann habe ich zwei Stunden Zeit nur für dich,

jetzt räume ich noch auf. Möchtest du mir dabei helfen?»

Handy bewusst weglegen

Wenn dein Kind mit dir spricht, lege das Handy sichtbar zur Seite. Dieser kleine Akt signalisiert: Du bist jetzt wichtiger als alles andere. Bei grösseren Kindern ist es eine gute Übung, wöchentlich einen freien Medientag einzulegen, um die Konzentration im Jetzt zu steigern. Die Eltern sollten da unbedingt auch mitmachen.

Zuhören anstatt agieren

Gerade bei Streit oder Wut wollen wir oft sofort eingreifen. Setz dich stattdessen dazu, höre zu, atme. Schweige. Versuche es ohne Worte, denn deine Präsenz wirkt oft stärker als jede Intervention.

Gemeinsames Tun

Mit den Kindern kochen, einkaufen, aufräumen – all das sind Gelegenheiten für Verbindung. Dann gehen wir innerlich mit und es geht nicht mehr um das reine Funktionieren. Wenn wir Erwachsene bewusst den Alltag mit den Kindern gestalten und uns auf den jeweiligen Moment konzentrieren, dann geschieht Verbindung. Die Beziehung wird gestärkt.

Spielen

Die kleinen Kinder leben noch im Moment. Sie sind für uns das beste Vorbild für Präsenz. Spielen wir Erwachsene mit den Kindern, sind wir in der Präsenz, solange wir nicht belehrend sind, sondern einfach mitspielen. Ohne Ziel, aus purer Freude. Daher ist das Spiel für das Kind

auch so eminent wichtig. Nur im Jetzt lernt und verarbeitet es. Kinder brauchen darum zum Spielen jeden Tag viele Stunden ungeplanter Zeit. Dies gilt auch für Schulkinder. Uns Erwachsenen würde das bestimmt auch wieder einmal guttun!

Dich selbst nicht vergessen

Präsenz beginnt bei dir. Ein Spaziergang ohne Kopfhörer, ein bewusster Atemzug, ein Moment der Stille – auch das nährt deine eigene Fähigkeit, präsent zu sein. Wenn du den Geschirrspüler ausräumst und die warmen Teller spürst und das Klirren der sauberen Gläser wahrnimmst. Dann übst du Präsenz. Ganz da sein und mit allen Sinnen die Umgebung wahrnehmen, dann kannst du im Moment ankommen.

Weniger reden, mehr sein

Wenn Kinder wütend sind, brauchen sie keine Vorträge. Sie brauchen ein Gegenüber, das ruhig bleibt. Präsenz heisst dann: nicht persönlich nehmen, nicht bewerten, nicht sofort erziehen wollen. Ein Kind, das emotional begleitet wird, lernt langfristig mehr als eines, das sofort korrigiert wird.

Vorsatz fürs neue Jahr

Mehr Präsenz ist kein Ziel, das man schnell abhaken kann. Es ist eine Haltung, die wir immer wieder neu einüben dürfen. Mit Geduld. Mit Nachsicht. Und mit dem Wissen: Jeder bewusste Moment zählt.

Vielleicht ist das der schönste Vorsatz für das neue Jahr – öfters wirklich einfach da zu sein.

Genau dort, im Jetzt, findet Beziehung statt. Und dort wächst Erziehung.

Eure Erziehungsberaterin Iris Selby

Weitere Fragen erreichen mich an mail@irisselby.ch

Iris Selby

Erziehungskurse, Beratung und Ausbildungen.

Kurse und Vorträge

Mittwochnachmittag,
18. Februar: Umgang mit Wut
Samstagmorgen,
21. Februar: Thema Pubertät
An drei Donnerstagabenden,
Start **5. März:** Basis der Erziehung

Infos und Anmeldung unter www.irisselby.ch

