

Beratungskolumne der Schulischen Heilpädagogin und Familientherapeutin Iris Selby

Erziehen ohne auszurasen: Was wirklich hilft, wenn es emotional wird

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

«Warum reagiere ich im Alltag mit meinem Kind oft so heftig – obwohl ich eigentlich ruhig bleiben möchte?»

Zwischen Bauchgefühl, Prägung und bewusster Entscheidung

Viele kennen das. Eigentlich möchte man geduldig, klar und liebevoll reagieren und plötzlich ist man laut und genervt. Mehr als man möchte. Das hat weniger mit dem Kind zu tun als damit, aus welchem eigenen inneren Zustand heraus wir handeln. Vereinfacht gesagt bewegen wir uns im Alltag zwischen drei inneren «Ich-Zuständen». Dem Kinder-Ich, dem Eltern-Ich und dem Erwachsenen-Ich.

Im Kinder-Ich: Alte Muster

Das Kinder-Ich zeigt sich dann, wenn alte Gefühle aktiviert werden. Darin reagieren wir spontan, emotional und oft auch impulsiv – etwa trotzig, verletzt, überfordert oder ängstlich. Jeder Mensch trägt dieses Kinder-Ich in sich – egal, wie alt er ist. Hier sind alle Emotionen, Erfahrungen und Reaktionsmuster gespeichert, die wir in den ersten sechs bis acht Lebensjahren gesammelt haben. Das ist in vielerlei Hinsicht wichtig für unsere Gesundheit und gelungene Beziehungen. Gleichzeitig kann es sein, dass wir in solchen Momenten nicht klar und wenig hilfreich handeln.

Im Eltern-Ich: Man muss.

Das Eltern-Ich besteht aus allen Regeln, Bewertungen und Haltungen, die wir im Laufe unseres Lebens übernommen haben. Hier hören wir innere Sätze wie «Man muss...», «Das gehört sich nicht...» oder «Ein Kind darf nicht...». Dieser Anteil kann unterstützend sein, wenn er uns Orientierung gibt – er kann aber auch destruktiv sein, wenn er streng, kritisch oder wenig flexibel ist.

Im Erwachsenen-Ich: Nicht perfekt, aber bei sich

Dann gibt es noch das Erwachsenen-Ich. Dieser Zustand ist so etwas wie unsere innere Mitte. Hier sind wir im Hier und Jetzt, spüren uns selbst und können bewusst entscheiden, wie wir reagieren wollen. Wir werden weder von alten Gefühlen überrollt noch von starren Regeln geleitet, sondern handeln klar, ruhig und passend zur Situation. Das fühlt sich stimmig an, innerlich ruhig und klar. Wir haben das Gefühl, die Regie zu führen, statt automatisch zu reagieren. Wir nehmen unsere Gefühle wahr, ohne von ihnen überflutet zu werden. Wir können innehalten, abwägen und entscheiden, was jetzt wirklich hilfreich ist – für uns und für unser Kind. In diesem Zustand spricht man auch vom «grünen Bereich».

Ein starkes Erwachsenen-Ich bedeutet aber nicht, dass wir nie mehr aus der Balance geraten. Vielmehr ist es so, dass wir dauernd zwischen den drei «Ich's» wechseln. Man geht davon aus, dass das Gleichgewicht zwischen den drei Ich-Zuständen

der Schlüssel zu einer stabilen und glücklichen Persönlichkeit ist. Man kann sich das wie ein inneres Team vorstellen, bei dem jeder eine feste Aufgabe hat und damit zufrieden ist.

Das Erwachsenen-Ich trifft Entscheidungen.

Wenn es doch passiert

Wir werden laut, reagieren heftiger als gewollt oder sagen Dinge, die uns später leidtun. Entscheidend ist nicht, das komplett zu vermeiden – sondern zu wissen, wie wir damit umgehen. Im ersten Moment hilft oft etwas Einfaches: Innehalten und den Körper regulieren. Ein tiefer Atemzug, ein Glas Wasser, ein Schritt aus der Situation. Manchmal ist es auch hilfreich sich selbst mit einem kleinen Satz zu beruhigen: «Ich bin gerade aufgebrannt, müde, überfordert.» Ein ehrliches «Ich brauche kurz einen Moment», ist kein Versagen, sondern gelebte Selbstregulation und wichtige Pause vom aktuellen Geschehen.

Danach folgt auch immer eine grosse Chance: Die «Reparatur». Auf das Kind zugehen, erklären was vorgefallen ist und als Erwachsener die Verantwortung übernehmen. Nicht mit langen Rechtfertigungen, sondern einfach und klar: «Das war zu laut von mir. Das tut mir leid.» Kinder lernen daraus unglaublich viel – auch, dass Fehler okay sind und dass sich Beziehungen «reparieren» lassen. Ein weiterer wichtiger Schritt ist die Auseinandersetzung mit sich selbst und die Neugierde

an der Selbstentwicklung. Was hat mich da gerade so stark bewegt? War es wirklich die aktuelle Situation oder etwas Altes in mir? Dieses Betrachten und Verstehen bringt uns Stück für Stück zurück ins Erwachsenen-Ich.

Warum Verstehen so viel verändert

Je besser wir uns selbst verstehen – unsere Prägungen, unsere Reaktionen, unsere Bedürfnisse – desto leichter fällt es uns, im Erwachsenen-Ich zu bleiben oder dorthin zurückzukehren. Je besser wir unsere Kinder verstehen, umso weniger interpretieren wir deren Verhalten als «gegen uns gerichtet». Wir erkennen, was «wirklich» dahintersteckt. Dies ist ein wichtiger Schlüssel zu mehr Gelassenheit im Familienalltag. Hier setzen auch meine Erziehungskurse an: Sie bieten nicht nur Wissen, sondern eine Art «Werkzeugkiste». Das sind unterschiedliche Ideen, Perspektiven und konkrete Werkzeuge, aus denen Eltern wählen können. Dieses Repertoire macht sicherer, entspannter und handlungsfähiger – gerade in herausfordernden Momenten.

Wir müssen nicht alles sofort richtig machen, sondern dürfen uns entwickeln. So gedeiht für die ganze Familie eine innere Haltung, die sagt: Wir dürfen wachsen, ausprobieren und dazulernen. Das entlastet enorm.

Für Beratungen in meiner Praxis oder bei Ihnen zu Hause bin ich gerne für Sie da. Denn manchmal braucht es eine achtsame Aussen-sicht, um festgefahrene Muster zu

lösen und Entwicklung wieder in Bewegung zu bringen.

Herzlich, eure Erziehungberaterin
Iris Selby

Weitere Fragen erreichen mich per
E-Mail an: mail@irisselby.ch

Iris Selby

Erziehungskurse

«Herausforderung Pubertät»
am 24. Juni, in Tägerig
«Basis der Erziehung» an drei
Samstagen, Start 13. Juni
«Umgang mit Wut, Eifersucht und
Streitereien» am 15. August.
Beide Kurse mit Kinderbetreuung
in der Kinderlaube Nesselbach.
Anmeldung und Infos:
www.irisselby.ch

