

Neues aus der Beratungsstelle Juni 2023

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 711 8090
Fax (03475) 711 8092
familienberatung-msh@twsd.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

am Wochenende auf der Gartenliege mit einem (Fach-)Buch in der Hand wurde ich von meiner Familie gefragt, ob ich auch mal was zum Vergnügen lese – was ich natürlich tue. Aber in Fachbüchern zu stöbern, unterhält mich gleichermaßen. So geht es nicht nur mir, sondern auch meinen Kolleginnen und für Sie springt auch etwas raus: Das neue Thema des Newsletters: *Die Schimpf-Diät*. Viel Vergnügen beim Lesen – vielleicht auf Ihrer Gartenliege. ☺

Ein kleiner Hinweis in eigener Sache:

Im Juli erwartet Sie eine Jubiläumsausgabe, denn die Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle der TWSD GmbH feiert 10 jähriges Bestehen. Dies soll auch gefeiert werden: Wir laden Sie herzlich am **06. September** ein und teilen uns den Tag mit einem Fachvortrag am Vormittag für unsere wertvollen Netzwerkpartner und Netzwerkpartnerinnen und einem offenen Spiel- und Spaßnachmittag für unsere lieben Familien und Interessierte. Besuchen Sie uns – wir freuen uns auf einen wundervollen, gemeinsamen Tag. Nähere Informationen finden Sie in der kommenden Jubiläumsausgabe im Juli.

Herzlichst,

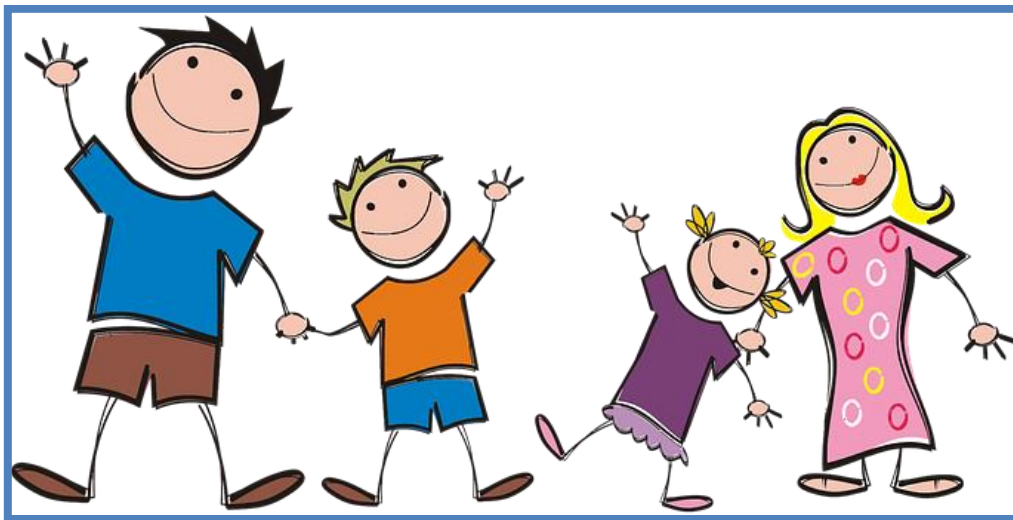
Ihr Team der Beratungsstelle.



Die Schimpf-Diät

Als ich auf der Suche nach einem guten Buch auf „Die Schimpf-Diät“ von Daniela Gaigg traf, konnte ich mir ein kleines Lächeln nicht verkneifen. Mein Interesse und meine Neugierde waren sofort geweckt und ich dachte mir, dass wäre doch ein tolles Thema für den Newsletter. Ich würde mich freuen, wenn ich meine Begeisterung und Neugierde etwas mit Ihnen teilen kann, denn ich bin fest davon überzeugt, dass man bei dieser „Diät“ nur gewinnen kann.

Verbinden wir doch (fast) alle mit dem Wort *Diät* einen mehr oder weniger starken Verzicht auf Dinge die wir doch eigentlich mögen. Der Verzicht auf das Schimpfen ist ja aber - wenn wir ganz ehrlich sind - der große Wunsch von Eltern.



Wie oft haben wir uns schon vorgenommen, nicht mehr soviel zu schimpfen. Besonders wenn wir von unseren Kindern gelegentlich sehr direkt mit den Worten „Du meckerst immer nur!“ darauf hingewiesen werden.

Niemandem geht es mit dem Schimpfen so richtig gut. Eltern beschreiben die Situation ganz oft mit „Eigentlich will ich gar nicht schimpfen, habe dann auch ein schlechtes Gewissen und kein gutes Gefühl. Aber was soll ich denn machen?“ Bei den Kindern hört es sich dagegen meist so an „Ich kann machen was ich will, es wird sowieso gemeckert!“

Meist liegen Ursachen und Auslöser für Schimpfen in einer unterschiedlichen Wahrnehmung der Situation und der damit verbundenen Verständigungsproblematik, die durch steigende Lautstärke und „genervtes“ agieren noch verstärkt wird.

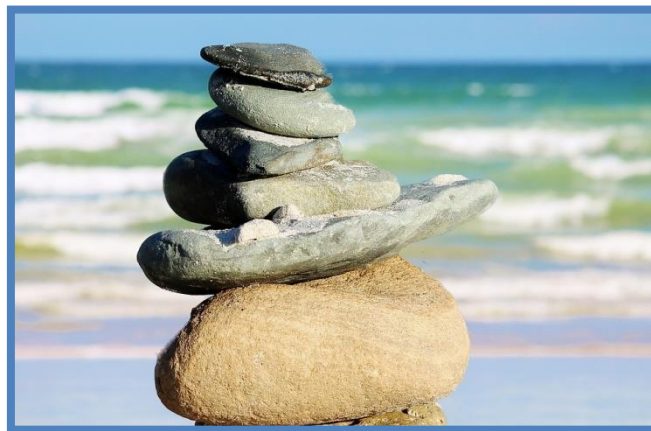
Der Alltagsklassiker!

Sie müssen pünktlich los. Doch auch nach der gefühlten 20. Aufforderung, sich zu beeilen und sich endlich anzuziehen, wird beim Kind getrödelt. Genau *das* Kuschtier

muss es heute sein, von dem niemand weiß, wo es gerade liegt und dann wird auch noch das Trinken verschüttet. Plötzlich passiert es, man wird laut und schimpft. Viel besser wird die Situation dadurch meist nicht, eher schlechter. Denn jetzt kommt noch ein Weinen dazu und im Moment ist man nicht bereit zum Trösten. Am Ende geht die Situation für keinen Beteiligten gut aus.

Unterschiedliche Bedürfnisse führen oft zu unterschiedlichen Wahrnehmungen der Situation. Im Beispiel oben spielt das völlig andere Zeitgefühl der Kinder eine tragende Rolle. Die eigene Unruhe und Unzufriedenheit mit der Situation überträgt sich meist von uns selber unbemerkt auf das Kind.

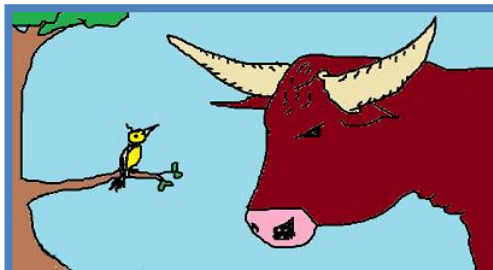
In einem imaginären 1. Hilfe Koffer – den man auf jeden Fall haben sollte – gehört eine gehörige Portion Ruhe und Gelassenheit !



Was könnte noch in den 1. Hilfe Koffer?

- Rituale mit einem hohen Wiedererkennungswert – Schimpfen lässt sich so recht gut vermeiden
- Schimpf – Streitecke einrichten! Auf dem Weg dahin ist der erste Ärger meist verflogen. Ein paar kleine Übungen lockern die ganze Sache noch auf und beim Wettbewerb „ Wer kann am wütesten gucken?“ kann man meist schon wieder schmunzeln und das Problem in Ruhe besprechen.
- Rettungsglas mit scharfen Bonbons, um erstmal tief durchzuatmen
- Bauen Sie mit Ihrem Kind eine „Streit- oder Schimpfursachenverschluckmaschine“ (ein lustig gestalteter Schuhkarton geht hierfür prima). Schreiben oder malen Sie gemeinsam die auslösenden Situationen auf und ab damit in die Wundermaschine. Hier können Sie gut mit Ihrem Kind ins Gespräch zum Thema: Was können wir tun um unsere Streit- oder Schimpfursachenverschluckmaschine nicht so sehr zu strapazieren.

Gehen Sie nicht so streng mit sich und Ihrem Kind ins Gericht! Eine Kommunikation auf Augenhöhe kann die erhoffte Lösung recht schnell nahe bringen.



Weniger ist oft mehr...

	<p>Weniger Schimpfen durch Kommunikation! Die eigene Erwartungshaltung rechtzeitig und eindeutig formulieren.</p>
	<p>Weniger Schimpfen durch Ruhe bewahren! Ein ruhiger Ton schafft Raum für Lösungen und vermittelt den Kindern Sicherheit - auch in Krisensituationen.</p>
	<p>Weniger Schimpfen durch Ursachenforschung! Erst wenn ich die Ursache kenne, kann Veränderung stattfinden.</p>
	<p>Weniger Schimpfen - Bitte keine zu hohen Erwartungen! Es muss nicht immer perfekt sein. In der Unterschiedlichkeit liegt die Einzigartigkeit!</p>

7 Alternativen zum Schimpfen aus dem Buch „Die Schimpf-Diät“ von Daniela Gaigg

1. **Sag, was du siehst.** Statt gleich loszuschimpfen, beschreibe besser erst mal, was du siehst: „Max, das Licht im Bad brennt noch“. Statt „Wie oft soll ich dir noch sagen...“
2. **Gib Informationen.** Statt Vorwürfe zu machen, gib dem Kind lieber Informationen, mit denen es etwas anfangen kann. Zum Beispiel: „Die Butter gehört in den Kühlschrank“ statt „Jetzt hast du schon wieder die Butter draußen stehen lassen!“
3. **Sag´s mit einem Wort.** Statt lange Vorträge zu halten, sag es (freundlich!) in einem Wort. Z.B. „Badezimmer“. Ewig lange Vorträge gehen meistens ins eine Ohr rein, aus dem anderen raus.
4. **Sag, was du fühlst.** Statt „Ständig unterbrichst du mich!“ lieber „Es frustriert mich sehr, wenn ich etwas sagen will und nicht fertig sprechen kann.“ Sprich über deine Gefühle und Wünsche in Ich-Botschaften.
5. **Schreib´s auf.** Eine Alternative für ältere Kinder. Manchmal hilft eine schriftliche Nachricht an dein Kind mehr als das gesprochene Wort.




6. **Rede weniger, höre mehr zu.** Oft reden wir immer die gleichen Sachen, das Kind schaltet auf Durchzug. Höre lieber mehr zu und erfahre die Gründe für ein Verhalten.
7. **Drohen bringt's nicht.** Das geht nur in einen Machtkampf über, den am Ende alle verlieren – die Liebe zueinander leidet. Sag lieber konkret, was du erwartest, und nenne eine Konsequenz, die im erkennbaren Zusammenhang steht und nicht künstlich ist.

Quelle: Daniela Gaigg (2019): Die Schimpf-Diät – In 7 Schritten zu einer gelassenen Eltern-Kind-Beziehung.. Beltz Verlag

Wie bei jeder Diät gibt es unterschiedliche Empfehlungen zur Reduzierung der so ungeliebten Schimpfattacken. Welche genau zu Ihnen und der jeweiligen Situation passt, kann nie 100%ig gesagt werden. Ich bin mir aber sicher, dass ein *ausprobieren* und *mutig sein* immer eine hilfreiche Haltung ist. Die größte Herausforderung ist, das eigentliche Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, geduldig zu sein, Veränderungen Chancen zu geben und auch in der größten Krisensituation noch zu wissen, mit wie vielen wunderbaren und einzigartigen Eigenschaften jedes Kind ausgestattet ist.

In vielen Passagen des Buches habe ich mich als Mutter in ähnlichen Situationen wiedergefunden. Manche konnte ich belächeln und bei manchen war auch im Nachgang ein schlechtes Gewissen fühlbar. Gut, dass es keine Rezepte für richtiges Verhalten in Krisensituationen gibt. Aber aus einer Vielzahl von Tipps und Empfehlungen entsteht eine Angebotspalette, bei der man sich bedienen darf. Nur Mut, denn alle Diäten brauchen mal mehr und mal weniger Zeit!

Rätsel

 <p>© www.SehtesiBilder.de</p>	<p>Erkennst Du die zwei Figuren?</p>
	<p>Erkennst Du die zwei Figuren?</p>
	<p>Erkennst Du die zwei Figuren?</p>



Bastelt Euer eigenes Feuerwehrauto aus Eierpappen. Die genaue Anleitung findet Ihr auf: www.talu.de