

Julia Scharnowski

# STARKE JUNGS BRAUCHEN ENTSPANNTE ELTERN

Gelassen durch den  
Familienalltag

Alles, was  
dein Sohn  
braucht  
MIT VIELEN TIPPS  
UND RITUALEN





Julia Scharnowski

**STARKE JUNGS**  
BRAUCHEN ENTSPANNTE ELTERN

Gelassen durch den  
Familienalltag

# INHALT

Vorwort 4

## Der Morgen 8

Sorge für deinen guten Start in den Tag .....	9
Schlechte Laune am Morgen .....	13
Kein Kleidungsstück ist richtig .....	16
Anziehen dauert mal wieder ewig .....	17
Schwierigkeiten mit dem Anziehstart .....	19
Ungemütliche Alltagskleidung und eigene Schönheitsideale .....	21
Frühstücksnörgler und Essensverweigerer .....	23
Appetitlosigkeit und Mäuseportionen .....	24
Herausforderung Zähneputzen .....	26
Körperpflege ist kein Kinderspiel .....	29
Windeln, Töpfchen und Toilette .....	32
Trödeln, Spielen, Zeit schinden .....	34
Keine Lust auf Kita oder Schule .....	40
Der Klassiker: Turnbeutel vergessen .....	42
Nur noch Jacke und Schuhe anziehen .....	45
Das Spielzeug soll mit, darf aber nicht .....	48
Geschwister-Zoff im Auto .....	49
Unterwegs im Straßenverkehr .....	51
Mit Abschiedsschmerz umgehen .....	54

## Der Vormittag und der Mittag 58

Dein Sohn beschäftigt sich nicht alleine .....	59
Mittagessen .....	62
Kochen und Kinder beschäftigen .....	65
Essensmäkler und Mahlzeiten-Chaoten .....	67
Mit der Familie Essen gehen .....	77
Mittagsschlaf und Mittagsruhe .....	79

Kleine Energie-Tankstellen für deinen Alltag .....	80
Einkaufen mit Kind .....	84
Im Haushalt helfen und aufräumen .....	87

## **Der Nachmittag 98**

Entspannte Eltern, entspannter Nachmittag .....	99
Warum ist am Anfang des Nachmittags so viel Raum für Krisen? ..	101
Entspannungs- und Aktivierungsübungen .....	107
Sitzstreiks unterwegs oder im Treppenhaus .....	111
Hausaufgaben nerven und Lernen macht keinen Spaß .....	115
Ewiger Streitpunkt: Süßigkeiten .....	125
Schlechte Stimmung, üble Laune und Wutanfälle .....	127
Streiten, Hauen, Treten .....	135
Wie viel Taschengeld ist passend? .....	159
Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit und Verbindlichkeit .....	161
Bildschirmzeiten und Medienkonsum .....	167
Spielzeugwaffen in Kinderhänden .....	176

## **Der Abend und die Nacht 180**

Halte das abendliche Chaos so gering wie möglich .....	181
Hygiene am Abend .....	186
Auspowern und herunterfahren .....	189
Schluss für heute, ab ins Bett – und bleib dort .....	192

## **Nachwort 202**

## **Danke 204**

## **Mein Blog und Co. 206**

## **Lesenswerte Bücher 207**

# VORWORT

Liebe Jungsmama, ein wichtiges Wort vorab – oder zwei: Ich bin heute eine vollkommen andere Mutter als ich kinderlos immer angenommen hatte. Ehrlich gesagt hatte ich nicht nur ein konkretes Bild von mir als Mutter im Kopf, ich habe meine Vorstellungen vom Mama-Sein auch liebend gerne laut kundgetan – bevorzugt vor anderen kinderlosen Freunden. Da fachsimpelt es sich doch am besten! Es wollte mir nicht in den Kopf, wie man um seinen Nachwuchs so ein Aufheben machen konnte. Kinder müssen auch einfach mal so mitlaufen, war meine Devise. Konsequenter und strenger wollte ich sein, damit mir bloß niemand auf der Nase herumtanzt. Dann entschieden sich unsere Zwillingssöhne dafür, in unser Leben zu treten, und stellten unsere komplette Welt und meine Vorstellungen auf den Kopf – zum Glück.

Ich war vom ersten Moment an fasziniert von dem tiefen Bedürfnis, für diese beiden kleinen Jungen da zu sein, sie aufzufangen und voller Liebe in die Welt zu begleiten. Ich war fasziniert von ihrer Willensstärke, von ihrer Hartnäckigkeit, von ihrem Vermögen, vom ersten Moment ihres Lebens klarzumachen, was sie möchten und was nicht. Und ich war schockiert, weil sie so vollkommen anders waren als alles, was ich von Kindern erwartet hatte.

Die Zwillinge wuchsen heran und während andere Mütter entspannt in Cafés und auf Krabbeldecken saßen, hechtete ich zwei Jungen hinterher, die alles wollten und nicht einmal die Hälfte davon konnten. Die Begleiterscheinungen: Jede Menge Frust bei allen Beteiligten und viele Beulen. Sie kletterten auf Stühle, Bänke und Tische ehe sie laufen konnten, sie schliefen bis zu ihrem zweiten Geburtstag nicht ein einziges Mal durch und der Zweitgeborene brüllte sich bereits mit 20 Monaten in einem 45-minütigen Wutanfall in die Trotzphase.

## Wilde Jungs brauchen gelassene Eltern

Ich wollte wissen, was diese beiden wilden Kerle brauchen, um sich frei, aber auch sozialkompetent zu entwickeln. Ich merkte schnell, dass ich hier nicht jeden Kampf, in den zu ziehen ich mir ursprünglich vorgenommen hatte, kämpfen kann, dann wären wir alle von früh bis spät nur noch wütend, frustriert und in Tränen aufgelöst gewesen.

Die Zwillinge lehrten mich, zu vertrauen. Sie lehrten mich, althergebrachte Erziehungsstile zu hinterfragen, brachten mich dazu, in die Materie „kindliche Entwicklung“ einzutauchen. Zu verstehen, was gerade in ihnen passiert, entschärft nicht augenblicklich jeden familiären Krisenherd. Doch es bringt eine Menge Frieden hinein, weil die Ängste schrumpfen, wenn wir uns informieren.

Ich erfuhr am eigenen Leib, dass Familie unterm Strich nur dann glücklich und zufrieden macht, wenn ich auf mich und meine Kräfte achte. Ich lernte also auch, für mich zu sorgen, damit ich die Mama sein kann, die ich für meine Söhne sein möchte. Ob mir das immer gelingt? – Bei weitem nicht, schließlich bin ich auch nur ein Mensch, eine Mama wie du. Ich habe gute Tage und solche, an denen meine Nerven sich anfühlen, als hätte sie jemand mit einer groben Drahtbürste bearbeitet. Dauerhafte Gelassenheit grenzt schließlich an Leblosgigkeit. Doch mittlerweile habe ich viele Strategien entwickelt, mich selbst immer wieder zu stärken. – mental und körperlich. Ich habe gelernt, gut für mich zu sorgen, um unseren Alltag stemmen zu können. Ich habe begriffen, dass meine Selbstfürsorge in meiner Verantwortung liegt. Denn wilde Jungs brauchen gelassene Mütter – und solche, die verstehen möchten, was in ihnen vorgeht.

Auf der Suche nach Antworten und Lösungen bin ich in den vergangenen Jahren auf einige Bücher gestoßen, die in mir ein befremdliches Gefühl hinterließen. Sie lasen sich, als sei der Begriff „Junge“ eine Diagnose und das Wesen unseres männlichen Nachwuchses an sich das Problem. Es widerstrebte mir, meine Söhne zu konditionieren und mit strenger Hand zu führen. Das muss doch auch anders gehen, dachte ich mir. Ich wurde und werde nicht müde, Wege zu finden,

stets unsere Beziehung in den Vordergrund zu stellen, uns eine gute gemeinsame Basis zu schaffen, die mich nicht vollkommen auslaugt, die meinen Söhnen gleichermaßen Halt und Freiraum gibt. Ich erlebe, dass es sich auszahlt und sie sich zu mitfühlenden, sozialen Menschen entwickeln, ohne dabei sich selbst zu verlieren.

Ob das immer einfach und friedvoll ist? Nein, aber unser Leben ist eben wie unser Herzschlag: ein Auf und Ab, denn mit dem Gleichmaß kommt die Nulllinie und es ist vorbei. Gemeinsam mit den Kindern entwickelt sich auch meine Erziehung immer weiter. Es gibt keine universellen Lösungen, denn jedes Kind ist einzigartig. Genauso wenig möchte ich strenge Kategorien wie „typisch Junge“ und „typisch Mädchen“ eröffnen, denn all unsere kleinen Individuen lehren uns jeden Tag, dass diese nicht greifen. Gleichwohl neigen viele Jungen zu körperlicher Wildheit, starken Gefühlen, hoher Energie – und vor allem zu hoher Lautstärke.

### Das ist nichts für Jungs

Wir leben bedingt durch Medien und Gendermarketing in einer Gesellschaft, die sehr schnell Schubladen für gewisse Verhaltensweisen und Vorlieben bereithält. Vielleicht ist es bei euch zu Hause so, dass dein Sohn nicht nur Autos und Bagger besitzt, sondern auch mit Puppen und einer Kinderküche spielt – oder diese zumindest zur Verfügung hat. Euer Kleiderschrank hält nicht nur vermeintliche „Jungsfarben“ bereit, sondern zeigt deinem Sohn, dass er jede Farbe tragen kann, die ihm gefällt, – prima!

Leider ist das nicht in allen Familien so und spätestens in der Kita kommen von anderen Kindern garantiert Kommentare wie „Das ist doch nichts für Jungs“. Insbesondere die ältere Generation denkt auch noch oft in derartigen Kategorien und hält damit zuweilen nicht hinter den Berg. Ich möchte dich dazu ermutigen, dich selbst dagegen resistent zu machen und deinen Sohn weiterhin darin zu bestärken, den Vorlieben und Interessen zu folgen, die ihm beliebt sind.

Meine Söhne lieben Pink, Glitzer, Einhörner und Nagellack ebenso wie Feuerwehrautos, Bagger und all das, was wir schnell als typischen

Jungskram bezeichnen. Sie folgen dabei dem, was sie zu Hause und in ihrem Umfeld erleben, und mein Mann und ich sind bemüht, sie darin nicht zurechtzustutzen, sondern ihnen größtmögliche Freiheit zu ermöglichen. Sie sind außerdem wild und laut, aber eben auch zart, sanft und liebevoll.

Ich bin davon überzeugt, dass es keinen Einfluss auf ihre Männlichkeit hat, wenn sie rosafarbene Haarspangen tragen und Schuhe in Lila bevorzugen. Es stellt sich ja ohnehin die Frage, was Männlichkeit und Weiblichkeit überhaupt ausmacht und wer diese Regeln macht. Darüber hinaus tragen wir alle – egal, ob Frauen oder Männer – immer beide Anteile in uns. Wir brauchen sie und sollten sie nicht bekämpfen. Weder bei uns noch bei unseren Söhnen.

Schauen wir nicht auf unsere Vorstellungen davon, wie Jungen angeblich sind, konzentrieren wir uns lieber darauf, was sie brauchen, um zu selbstbewussten, mitfühlenden Männern heranzuwachsen. Denn Jungen sind nicht das Problem. Es kann passieren, dass unsere Gesellschaft sie zu einem Problem macht, weil sie ihnen nicht das bietet, was sie brauchen: liebevolle Begleitung, starke Vorbilder, Freiheit und Halt – so wie alle Kinder.

### **Das erwartet dich in diesem Buch**

Dieses Buch soll für dich vor allem praktisch sein. Deshalb orientiert sich sein Aufbau an einem durchschnittlichen Tagesablauf, der natürlich von dem in deiner Familie abweichen kann. Wir schauen gemeinsam auf die Situationen, die dich den letzten Nerv kosten können, ergründen, was dahinter stehen kann und blicken auf alltagserprobte Lösungsvorschläge, die alle aus dem Lebensumfeld von Jungen und ihren Familien stammen.

Ich wünsche dir, dass dieses Buch dir dabei hilft, die Spannung aus deinem Alltag zu nehmen, ihn also zu entspannen und die Beziehung zwischen dir und deinem Sohn zu vertiefen, damit ihr später gemeinsam in eine Schatzkiste vieler wunderschöner Lebensmomente blicken könnt.





# DER MORGEN

*Der Morgen hat jede Menge Potenzial für kleine Krisen und mittelschwere Dramen. So viele Faktoren spielen für den Start in den Tag eine Rolle. Wie hast du geschlafen? Wie oft wurdest du vielleicht nachts von deinem Kind geweckt? Was für ein Typ Mensch bist du und wie ist der Rest deiner Familie gestrickt? Bist du eine Lerche, die schon bei Tagesanbruch leichtfüßig aus dem Bett flattert und fröhlich zwitschernd das Frühstück vorbereitet, oder hast du den Charakter einer Eule, die bis spät in die Nacht wachbleiben, die ihre Augen morgens aber nur mithilfe zweier Streichhölzer offen halten kann? – So unterschiedlich sind die Voraussetzungen für einen halbwegs glatten Start in den Tag, so viele Faktoren haben Einfluss auf die Stimmung – auch auf die deines Sohnes.*

Je bewusster dir deine eigenen Charakterzüge und Bedürfnisse, aber auch die deines Kindes sind, desto besser kannst du dich auf den Start in den Tag vorbereiten – gleichwohl wir Mütter ja eines wissen: Mit der Planbarkeit ist es im Familienalltag so eine Sache. Deswegen empfehle ich dir, zwar die Eckpfeiler des Morgens grob zu stecken, aber ausreichend Luft zu lassen für die Dinge, die einfach passieren. Für vergessene Hausaufgaben, verschwundene Lieblingskuscheltiere, verweigerte Socken und umgestürzte Milchbecher. Oft läuft es am glattesten, wenn du ein wenig locker lässt, wenn du nicht auf der festen Abfolge der Dinge, die zu tun sind, bestehst, sondern deinem Sohn Vertrauen und Entscheidungsspielraum schenkst. Kinder spüren es, wenn wir ihnen etwas zutrauen und wachsen daran enorm. Und: Spielt es wirklich so eine große Rolle, ob sich ein Kind zuerst anzieht und dann frühstückt oder umgekehrt?

Häufig sind es unsere Erwartungen, unsere inneren To-do-Listen, die uns das Leben schwer machen und Druck erzeugen. Diesen Druck geben wir oft eins zu eins weiter und bekommen dann postwendend vom Nachwuchs den Spiegel vorgehalten. Ich weiß, wie stressig es ist, wenn man morgens pünktlich an der Kita, der Schule und bei der Arbeit sein muss. Wir tun uns einen riesigen Gefallen, den Morgen so zu gestalten, dass er uns langfristig nicht komplett den letzten Nerv raubt und wir noch ausreichend Kraft für den Rest des Tages haben. Wie du so gut wie möglich mit deinem Sohn durch das wilde Gewässer eines Morgens mit all seinen Untiefen kommst, das schauen wir uns jetzt an. Denn wo eine Krise ist, ist auch eine Lösung.

## Sorge für deinen guten Start in den Tag

Das, was das Elternleben oft so anstrengend macht, ist, dass wir meistens sehr reaktiv sein müssen. Das heißt, wir stehen permanent unter Beschuss von Bedürfnisseinforderungen. „Mama“, „Papa“ – so sehr wir es lieben, so genannt zu werden, mal Hand aufs Herz: Zuckst du nicht auch an manchen Tagen irgendwann innerlich zusammen, wenn dein

Sohn schon wieder nach dir ruft? Denn auf der einen Seite tust du bereits zum zigsten Mal etwas, um es ihm recht zu machen, auf der anderen Seite weißt du genau, dass es damit nicht getan sein wird und schon bald die nächste Forderung oder Krise wartet. Reaktiv sein zu müssen bedeutet in diesem Zusammenhang, dass du auf Reize und Anforderungen von außen reagieren musst, ohne wirklich eine Wahl zu haben. Das ist ziemlich anstrengend und kraftraubend. Und mitunter ein Grund dafür, warum wir Eltern uns oft morgens um 9 Uhr schon fühlen wie nach einem Halbmarathon. Das geht direkt von unserem Energiekonto ab, das in der Regel im Familienleben ohnehin nicht prall gefüllt ist. Es hat einen guten Grund, warum du im Flugzeug dazu angehalten wirst, im Notfall erst dir selbst eine Atemmaske aufzusetzen, bevor du anderen hilfst – auch deinem Kind. Wenn dir nämlich die Puste ausgeht, weil du zu wenig auftankst, ist niemandem gedient. Sorge für dich! In deinem Sinne und für deine Familie. Dazu gehört, dass du dir morgens ein wenig Luft verschaffst, um dich zu sammeln, um bei dir anzukommen, bevor du für andere da bist.

### **Alle sind fit, bevor du richtig wach bist**

Du schlägst gerade erst die Augen auf und schon hörst du nur „Mama, Mama, Mama!“ Du sollst Frühstück servieren, Spielsachen anreichen und helfen, nach verschollenen Schulheften zu suchen, die dein Sohn nicht findet. Noch bevor du selbst überhaupt Socken anhast, befindet sich dein Puls schon im oberen Bereich, deine Zähne mahlen aufeinander, damit du nicht gleich jemanden anblaffst und du hast schon den ersten Schweißausbruch.

Sich im morgendlichen Hürdenlauf gut um sich selbst zu kümmern, die Stimmung des Nachwuchses abzufangen und ruhig und geduldig zu bleiben, ist manchmal schier unmöglich. Aber so ein chaotischer Start in den Tag ist unschön für alle Beteiligten und gibt dir keine Kraft für deine Aufgaben – im Gegenteil. Am Ende fragst du dich, welche Lawine gerade über dich hinweggetobt ist und wie es dir nur jemals gelingen soll, halbwegs gesammelt in den Tag zu kommen.

### Hole dir Kraft für den Tag – am besten alleine

Verschaffe dir einen Vorsprung. Stehe früher auf als alle anderen, mindestens aber als dein Sohn bzw. deine Kinder. Wenn du es so einrichtest, dass du am Morgen schon 30 Minuten bis eine Stunde für dich hattest, beginnst du deinen Tag unter komplett anderen Voraussetzungen, versprochen!

Routinen und Rituale geben nicht nur deinem Kind Sicherheit und Struktur. Auch dir helfen sie, bei Kräften zu bleiben. Finde heraus, was dir morgens guttut, was du brauchst, um einen Morgen zu erleben, an dem du das Maß an Geduld und Ruhe hast, das dein Sohn von dir fordert – und ich bin mir sicher, das ist oft viel.

#### DAS ENTSPANNT DICH – ACHTSAM IN DEN TAG STARTEN

Starte mit einer kleinen geführten Meditation oder Achtsamkeitsübung in den Tag. Das ist längst nicht mehr nur ein Mittel für Menschen, die nach Erleuchtung streben. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Meditieren genauso Stress abbauend wirkt wie Sport – wenn das keine gute Nachricht ist! Es gibt zahlreiche Apps mit kostenlosen Angeboten. Ich garantiere dir, wenn du einfach ein paar Minuten ruhig auf deinen Atem und deinen Körper geachtet hast, bist du schon nach kurzer Zeit viel gesammelter und energiegeladener.

Mache vielleicht ein paar Dehnübungen, um deinen Körper zu wecken. Trinke in Ruhe einen Kaffee oder Tee, freu dich über eine Zeit im Bad, in der noch niemand die Tür aufreißt und etwas von dir möchte. Vielleicht liest du ein paar Zeilen, schreibst auf, wofür du in deinem Leben dankbar bist oder du guckst einfach nur ein paar Minuten aus dem Fenster. Was auch immer dir Kraft gibt, mache es zu einer Gewohnheit. Das ist das feste Fundament deines Tages, das dich die Stürme mit deinem Sohn viel gelassener überstehen lässt.

Und wenn es mal einen Morgen nicht klappt? Auch nicht schlimm, dann eben wieder am nächsten. Am leichtesten fallen uns allerdings die Dinge, die wir tun, ohne großartig darüber nachzudenken. Schon

nach wenigen Wochen wird deine Morgenroutine zu einer festen Gewohnheit geworden sein.

Mach dir klar, wie groß der Gewinn ist, wenn du einmal damit haderst. Gehe abends etwas früher schlafen, lege dir deine Sachen raus, damit du morgens nicht lange herumwurschteln und darüber nachdenken musst. Beginne beispielsweise mit 10 bis 15 Minuten, die du am Morgen für dich allein nutzen kannst, indem du vor deinem Sohn aufstehst. Du kannst diesen Zeitraum nach Belieben ausbauen. Gehe fünf Minuten in dich, nimm deinen Körper und deine Gedanken wahr, ohne ihnen nachzuhängen. Nimm in Ruhe ein paar tiefe Atemzüge vor dem offenen Fenster und dann aktiviere deinen Körper. Schon nach wenigen Tagen wirst du eine Veränderung merken, viel strukturierter in den Tag starten und die Launen deines Sohnes wesentlich besser abfangen können.

### **So profitiert dein Sohn von deiner Morgenroutine**

Dein Sohn kann von deiner Morgenroutine nur profitieren. An vielen Tagen hat er in dir dadurch ein viel gelasseneres Gegenüber. Er lernt außerdem ganz nebenbei, dass es wichtig ist, für sich zu sorgen, Dinge zu tun, die einem guttun, herauszufinden, was einem Kraft gibt. Erkläre deinem Sohn ruhig, dass du früher aufstehst und warum. Erzähle ihm, dass du es schön findest, morgens Dinge für dich zu erledigen, die dir helfen, dich wohlfühlen. Wir alle wünschen uns Kinder, die gut auf sich achten und einen hohen Selbstwert entwickeln. Der einfachste Weg dahin ist, das wir es ihnen vorleben und ebenfalls achtsam und wertschätzend mit uns umgehen.

### **Neuer Raum für gemeinsame Momente**

Wenn du deinen Tag damit startest, etwas für dich und dein Wohlbefinden zu tun, kannst du ganz anders auf deinen Sohn reagieren. Du hast viel mehr Energie, eure gemeinsame Zeit am Morgen zu gestalten und nicht einfach nur zu reagieren. So wird der Morgen nicht einfach nur zu einer Aneinanderreihung von Pflichten und Erledigungen,

die du abarbeiten musst. Es entsteht Raum für kleine gemeinsame Momente, in denen ihr einander wirklich seht und wahrnehmt. Das sind vielleicht nur ein paar entspannte Minuten am Frühstückstisch oder beim Anziehen. Aber das sind die Momente, in denen ihr wirklich beieinander seid und von denen ihr zehren könnt, in denen ihr beide auftankt und die ihr mit in den Tag nehmt.

## Schlechte Laune am Morgen

Du musst deinen Sohn wecken, bekommst ihn zunächst kaum wach, aber mit dem ersten Wimpernzucken schlägt dir augenblicklich nur Genörgel und geballte schlechte Laune entgegen. Tränen fließen, du wirst unfreundlich als „doofe Mama“ titulierte, dein Sohn will nicht aufstehen und in die Kita oder die Schule schon mal gar nicht. Oder dein Sohn ist vielleicht von alleine aufgewacht, aber die Stimmung ist schon schlecht, bevor er überhaupt einen Fuß aus dem Bett gesetzt hat. Kennst du das auch?

### Jeder braucht ausreichend Schlaf

Vielleicht ist dein Sohn von Natur aus eher ein Langschläfer. Es ist aber auch gut möglich, dass ihm bei einem schlechten Start in den Tag einfach ein wenig Schlaf fehlt, weil er abends später ins Bett geht, als es seinem Rhythmus guttut. Langfristig kannst du einen Blick auf eure Bettgeh-Gewohnheiten werfen und schauen, ob dein Kind dauerhaft ausreichend Schlaf bekommt oder ob es sinnvoll sein kann, dafür zu sorgen, dass es abends etwas früher zur Ruhe kommt.

Soforthilfe leistest du jetzt, wenn du erstmal tief durchatmest und versuchst, es hinzunehmen wie es ist. Jeder hat mal einen schlechten Tag und Kinder zeigen ihre Stimmungen viel impulsiver und ungefilterter als Erwachsene. Das ist zwar anstrengend, aber vollkommen normal. Du bist als Mama dann leider oft das Ventil, weil sich dein Sohn bei dir am sichersten fühlt – welch Ehre und Bürde zugleich!

### Sanfter Start in den Tag, statt Streit im Morgengrauen

Sorge für einen langsamen Start in den Tag. Wir alle reagieren gereizt, wenn wir aus dem Tiefschlaf gerissen werden. Öffne die Kinderzimmertür, während du schon in der Küche werkelst, damit die Geräusche deinen Sohn langsam in den Tag holen. Ziehe die Vorhänge ein wenig zurück oder die Jalousie ein Stückchen nach oben. Denn das Tageslicht hilft ganz natürlich beim Wachwerden. Schlummert dein Langschläfer immer noch tief und fest, leg dich an seine Seite und kuschle ihn langsam wach und sprich leise mit ihm. Die Nähe kann deinem Sohn außerdem helfen, etwas aufzutanken, was ihn auch kooperativer für den Rest des Morgens machen kann.

### Es ist Zeit für den eigenen Wecker

Wenn dein Sohn schon etwas älter ist, kann es ihm morgens auch enorme Schubkraft verleihen, wenn er selbst Verantwortung für das pünktliche Aufstehen übernimmt, indem er einen Wecker bekommt. Wecker finden die meisten Kinder enorm interessant und spannend. Es gibt etliche kindgerechte und originelle Modelle, die deinen Sohn dabei unterstützen, morgens motiviert aus den Federn zu hüpfen. Selbst Verantwortung zu übernehmen, wird ihn zudem stolz machen und stärken. In letzter Instanz kannst du selbst ja ein Auge darauf haben, dass er es auch tatsächlich zeitig aus dem Bett schafft – zum Beispiel, indem der Wecker nicht direkt neben seinem Kopfkissen steht und er ohnehin aufstehen muss, um ihn auszustellen.

### Sprecht über Gefühle und Bedürfnisse

Reagiere so gelassen wie möglich auf die schlechte Laune deines Sohnes. Das ist nicht immer leicht, zeigt deinem Kind aber: Es ist okay, wenn du nicht gut drauf bist. Ich nehme dich so an wie du bist und deine Gefühle dürfen sein, ich halte sie aus. Gleichwohl kannst du klar machen, dass du freundlich behandelt werden möchtest. So zeigst du deinem Sohn, dass du für ihn da bist und seine Laune akzeptierst, aber auch gleichzeitig auf deine Grenzen achtest und sie wahrst. Sprich mit

ihm auch darüber. Oft vergessen wir, unseren Kindern zu erklären, wie wir uns fühlen und was wir uns wünschen.

### **DAS STÄRKT EUREN ALLTAG – FINDE EIN GEMÜTLICHES MORGENRITUAL**

Jeder Mensch zieht einen Teil seines Selbstwerts aus der Nähe, die ihm andere Menschen geben. Auch Söhne brauchen diese körperliche Zuwendung besonders, sind aber oft tagsüber viel zu beschäftigt und zu aktiv, um sie sich immer einzufordern. Manchmal fällt es gerade kleineren Kindern auch schwer, zu benennen und auszudrücken, was sie brauchen. Schlechte Stimmung kann ein Anzeichen dafür sein. Kleine Nähe-Inseln, wie zum Beispiel morgens beim Aufwachen können den Nähe-Tank deines Kindes auffüllen. Macht es euch zur Gewohnheit, die ersten Minuten des Tages gemeinsam zu verbringen. Sorge dafür, dass ihr genug Zeit habt, noch ein paar Minuten miteinander zu sprechen, eine kleine Geschichte aus deiner Kindheit zu erzählen, ein Aufwachtagebuch zu lesen oder Schatten an der Wand zu beobachten. Ihr könnt den Tag besprechen oder über das reden, was dein Sohn geträumt hat. Entwickelt euer kleines gemeinsames Morgenritual. Das muss nicht länger als ein paar Minuten dauern, schafft aber die Grundlage für einen entspannteren Morgen.

Auch wenn es nicht sofort Wirkung zeigt, lernt dein Kind so, dass es normal ist, über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen und dass es wichtig ist, diese für sich selbst und bei anderen zu achten. Auch kleinere Kinder verstehen schon sehr gut, was wir meinen, selbst wenn sie es sprachlich noch nicht zum Ausdruck bringen können.

Empathie ist eine Fähigkeit, die jahrelange Entwicklung braucht und die Fähigkeit voraussetzt, dass dein Sohn deine Perspektive einnehmen kann. Diese Fähigkeit entsteht zwischen dem fünften und dem neunten Geburtstag. Du kannst diese Entwicklung unterstützen, indem du deinem Sohn erklärst, wie du dich fühlst, wenn er motzig mit dir spricht, und ihn fragst, wie er sich fühlt, wenn du so mit ihm redest.



## Kein Kleidungsstück ist richtig

Die Hose kneift, der Pulli kratzt, das T-Shirt ist doof, die Socken sind zu klein. An manchen Morgen hast du das Gefühl, du müsstest neue Kleidungsstücke für deinen Sohn erfinden, weil er an allen, die du ihm anbietest, etwas auszusetzen hat. Vielleicht hat er aber auch überhaupt keine Lust, sich anziehen zu lassen, wehrt sich mit Händen und Füßen, weil er einfach andere Pläne hat.

### Kinderhaut ist empfindlich

Viele Kinder sind tatsächlich sehr empfindlich, was die Materialien auf ihrer Haut angeht. Jeans empfinden sie als sehr starr und einengend, Nähte reiben, winzige Fusselknötchen in den Socken drücken unterm Fuß usw. Das ist nervig und anstrengend für euch beide, aber es gibt Auswege.

### Prüft Kleidung gemeinsam auf Gemütlichkeit

Schau gemeinsam mit deinem Sohn, welche Kleidungsstücke aus seinem Schrank er gemütlich und angenehm findet. Das nimmt vielleicht ein wenig Zeit in Anspruch, hilft dir aber zu erkennen, was ihn nervt und was er gut tragen kann sowie eine Auswahl zu treffen. Du kannst auch in Etappen vorgehen, wenn dein Sohn keine Lust hat, alles auf einmal durchzugehen. Achte darauf, dass du dafür einen Moment erwischst, in dem ihr beide entspannt seid.

Lass ihn bei Neukäufen die Kleidungsstücke anprobieren und entscheiden, ob sie sich gut anfühlen. Nach kurzer Zeit wirst du außerdem genau wissen, welche Materialien, Nähte und Knöpfe an welcher Stelle schwierig sind, und welche funktionieren.

Mit dieser gemeinsamen Aktion zeigst du deinem Sohn, dass du ihn ernst nimmst und dass seine Empfindungen eine Rolle für dich spielen. Du beziehst ihn ein, übergehst ihn nicht und er spürt deine Bereitschaft, dich auf das einzulassen, was er braucht und möchte. Es sind genau diese Gesten, die Kindern Selbstsicherheit und ein starkes

Selbstwertgefühl geben. Er erfährt, dass er wichtig ist und dass seine Empfindungen eine Rolle spielen.

## Anziehen dauert mal wieder ewig

Dein Sohn übt sich gerade darin, sich komplett alleine anziehen. Du stehst daneben, darfst nicht helfen und zählst innerlich schon langsam von zehn runter, weil du weißt, dass der Wutanfall deines Sohnes bereits vorprogrammiert ist. Theoretisch könntet ihr noch Stunden so zubringen, allerdings wird die Zeit allmählich knapp.

### Große Emotionen auf dem Weg in die Selbstständigkeit

Herzlichen Glückwunsch, dein Sohn ist gerade auf der Expedition zu seinen eigenen Fähigkeiten und wild entschlossen, Dinge des alltäglichen Lebens auf eigene Faust zu erledigen! In dieser Phase erlebt er tagtägliche zahllose Frustrationen, denn die meisten alltäglichen Handlungen und Abläufe erfordern eine Menge Übung. Kleine Kinder erleben ihre Gefühle intensiv und ungebremst. Wenn dein Sohn also wütend ist, weil sein Arm im Unterhemd festhängt oder der Strumpf einfach nicht über seinen Fuß rutschen will, dann ist er es durch und durch. In diesem Moment übernimmt der emotionale Teil seines Gehirns und er hat keinen Zugriff mehr auf die Vernunft, die ohnehin noch im Reifungsprozess ist. Eine schwierige Mischung, die dir als Mama gerade ganz schön das Leben schwer machen kann – insbesondere, wenn der kleine Wüterich selbst inmitten der größten Kleidungskrise weder Trost noch Hilfe möchte.

### Bleibe gelassen und Sorge vor

Zu wissen, was in deinem Sohn gerade vor sich geht, kann bei dir schon einiges an Stress abbauen. Dennoch bleiben diese Situationen schon allein wegen der Lautstärke und der Zeit, die sie mitunter beanspruchen können, anstrengend. Achte während dieser Phase gut auf dich. Wenn du dir deine kleinen Ruhe-Inseln im Alltag schaffst und

morgens schon ein bisschen Zeit für dich hattest, fällt es dir leichter, ruhig und gelassen zu bleiben.

Plane genug Zeit ein, damit dein Sohn sich selbstständig anziehen kann. Einen großen Vorteil verschaffen euch unkomplizierte Kleidungsstücke: Shirts und Pullis mit großzügigem Ausschnitt, Hosen mit Gummizug und Strumpfhosen ohne Füße sind für kleine Hände, die noch Übung in Sachen Motorik brauchen, wesentlich leichter zu bändigen. Wenn dein Sohn einmal eine Hose oder ein Shirt auf links oder verkehrt herum angezogen hat – was soll's? Das sind Trophäen der Selbstständigkeit, die dein Kind wenig stören werden, weil es so stolz ist, es alleine geschafft zu haben.

Vielleicht ist dein Sohn auch bereit, sich helfen zu lassen, wenn du ihn in einem ruhigen Moment danach fragst. Dann könnt ihr euch das Anziehen aufteilen und du erklärst, dass du nur hier und da einen Ärmel anreichst oder ein Hosenbein straffziehst. Einige Kinder können sich auf solche Vorschläge einlassen, wenn sie im Vorhinein abgesprochen werden.

### DAS STÄRKT DEINEN SOHN – LASS ES IHN SELBST TUN

Schenke deinem Sohn Anerkennung für seinen Willen zur Selbstständigkeit und lass ihn üben und ausprobieren – auch wenn manche Kleidungskombinationen in Erwachsenenaugen vielleicht nicht stimmig sind. Dein Sohn spürt es, wenn du ihm etwas zutraust und seine Eigenständigkeit unterstützt. Daran wächst sein Selbstbewusstsein. Er muss nicht für jeden Strumpf, den er alleine bezwungen hat, überschwänglich gelobt werden. Das ist es nicht, was Kinder erwarten und was ihnen auf Dauer guttut. Kinder wünschen sich, gesehen und wahrgenommen zu werden. Wenn du ihm rückmeldest „Du hast dich alleine angezogen“ oder „Du hast es ohne meine Hilfe geschafft“, ist das für deinen Sohn eine tolle Anerkennung, die ihn stolz macht. Ermutige ihn, wenn er frustriert ist. Sage ihm, dass du seinen Ärger gut verstehen kannst und es dich auch wütend macht, wenn etwas nicht klappt, dass es aber immer einfacher wird, wenn er übt.

## Schwierigkeiten mit dem Anziehstart

Dein Sohn kann sich schon alleine anziehen, aber beginnt einfach nicht damit, während du dich allmählich fragst, wann du dir wohl den Mund fusselig geredet haben wirst, weil du ihn Morgen für Morgen unentwegt antreiben musst. Du bist es leid, dich jeden Tag wiederholen zu müssen oder nur mit Druck und „Wenn-dann“-Sätzen zu arbeiten, weil sich das ziemlich schlecht auf die Stimmung aller Beteiligten auswirkt.

### **Deine Unterstützung lässt ihn auftanken**

Vielleicht ist dein Sohn einfach noch nicht richtig wach und braucht noch Zeit, um im Tag anzukommen. Manche Kinder sind erst nach dem Frühstück in der Lage, sich auf das Anziehen zu konzentrieren – eine Sache, die uns Erwachsenen total belanglos erscheint und die schnell gemacht ist. Von Kindern erfordert sie aber ein weitaus höheres Maß an Energie und Fokus, also müssen Kopf und Körper entsprechend munter sein. Jedes Kind hat außerdem verschiedene Wege, sich von seinen Eltern geliebt und anerkannt zu fühlen. Vielleicht tankt dein Sohn sich mit diesen Gefühlen auf, wenn du ihn unterstützt und er dadurch deine Liebe spürt. Darüber hinaus bekommt er so auch noch körperliche Nähe. Eigentlich sind das sehr kluge Strategien, die uns aber morgens in den Wahnsinn treiben können.

### **Druck rausnehmen und erst etwas anderes tun**

Du hast vermutlich den Zeitplan im Kopf und bist morgens genau wie ich froh um jede Aufgabe, hinter die du mental einen Haken setzen kannst. Erfahrungsgemäß reagiert dein Sohn auf Druck und Antreiben aber eher mit Entschleunigung und wird das Anziehen noch länger hinauszögern. Vielleicht spielt er sich erstmal ein bisschen wach, frühstückt etwas und zieht sich dann an. Du kannst zwischenzeitlich immer mal wieder nachfragen, ob er jetzt bereit dazu ist.

**EXTRA-TIPP: FREIHEITEN GEWÄHREN**

Jedes Kind ist grundsätzlich bereit dazu, mit uns zu kooperieren. Kleine Freiheiten steigern diese Bereitschaft enorm und entstressen auf Dauer den Alltag.

**Anziehen muss nicht zu Hause stattfinden**

Wenn bei deinem Vorschulkind einen Morgen lang mal gar nichts zu machen ist, was spricht dagegen, es in der Kita anzuziehen? Meist sind die Kinder dort anfangs so damit beschäftigt, den Raum und die anderen Menschen wahrzunehmen, dass sie sich dort problemlos in ihre Klamotten stecken lassen. Vermeide es, daraus ein großes Thema zu machen oder deinen Sohn damit bloßzustellen. Denn es ist nichts Peinliches daran, im Schlafanzug irgendwo zu erscheinen. Das sind gesellschaftliche Maßstäbe, aber nicht die Empfindungen von Kindern. Geben wir ihnen Raum und Zeit, dort hineinzuwachsen.

Niemand lacht darüber, wenn ein Kind im Pyjama in die Kita kommt, oder wenn du die Kleidungsstücke einfach einpackst und dein Sohn sich unterwegs, im Auto oder vor Ort anzieht. Ihr seid eben wegen des Spielens einfach noch nicht dazu gekommen. Das zeigt, wie wichtig euch Freiraum in der Familie ist, dass ihr in der Lage seid, spontan zu reagieren und auch mal ein Auge zuzudrücken. Vermutlich wird dein Sohn trotzdem später komplett bekleidet in der Schule oder bei der Arbeit erscheinen, weil du es ihm vorlebst.