

Inke Hummel

MIT ALLEN *Sinnen* WACHSEN

Körpergefühl - Motorik - Konzentration - Miteinander
Wie du die Superkraft der Wahrnehmung unterstützt

Starkes Kind,
entspannter
Familienalltag



humboldt

Inke Hummel

MIT ALLEN
Sinnen
WACHSEN

Körpergefühl - Motorik - Konzentration - Miteinander
Wie du die Superkraft der Wahrnehmung unterstützt

INHALT

So hilft dir dieses Buch im Alltag

6

Die Altersangaben	7
Die beiden Teile des Buches	7
Der Begriff „wahrnehmen“	8
Die Begriffe „beeinträchtigt“ und „anders“	8

So verstehst du dein Kind besser

Euer Schlüssel zum entspannteren Familienalltag

12

Warum habt ihr ständig Stress?	16
Dein Erziehungsstil und die Bindungssicherheit deines Kindes	17
Die Entwicklungsstufe deines Kindes	19
Euer guter Zugang zu den eigenen Gefühlen	20
Dein eingeschränkter Blick	21
Der Stress von außen	23
Die Körperfunktionen und mögliche Störungen im Innen	23
Die Wesensart und die Wahrnehmungsart deines Kindes	24
Was musst du unbedingt über Wahrnehmung wissen?	31
Die andersartige Wahrnehmung	31
Die sehr langsame Entwicklung	33
Die beeinträchtigte Wahrnehmung	34
Die Vorteile von Wahrnehmungsstärke	35
Die vielschichtigen Schritte der Wahrnehmung	44
Die Sinne deines Kindes	46
Die Sinne nach außen	48
Die Sinne nach innen	49
Die Wucht der inneren Reize	51
Die Superkraft der (Innen-)Wahrnehmung	52
Der Bauplan für die Wahrnehmung	60
Der Bauplan bei herausfordernder Wahrnehmung	68

Wie kannst du eine andere Wahrnehmungsart erkennen?	73
Die Empfindlichkeit und die Genauigkeit	74
Die Stressbewältigung oder Regulation	81
Die Erfahrung	84
Die Reaktion	88
Deine faire Bewertung	91
Dein Kind ist nicht boshaft	92
Viele Kinder sind wie deines	96
Was sind typische Probleme vieler Kinder?	100
Probleme beim Sehen	100
Probleme beim Hören	102
Probleme beim Fühlen mit der Haut oder im Mund	103
Probleme mit dem Gleichgewicht	105
Probleme mit der Stellung der Körperteile und der Körperspannung	106
Probleme mit der Organaktivität	108
Probleme bei der Auswahl oder Unterdrückung von Reizen	110
Probleme beim Verknüpfen der Sinne	111
Probleme beim Bewerten von Reizen	112
Probleme bei der Planung von Reizen	113

So hilfst du deinem Kind im Alltag

Entdecke dein Kind neu

118

Die Fragebögen: In welchen Bereichen kannst du mit deinem Kind üben?	120
So nimmt dein Kind die Welt wahr – Sein Wesen	121
Auswertung: Sein Wesen	124
So nimmt dein Kind die Welt wahr – Seine Empfindlichkeit	127
Auswertung: Seine Empfindlichkeit	132
Dein neuer Blick	138

So fängst du an

141

Was musst du beachten?	141
Zugewandtes Zuhören und Bewältigungskraft	142
Motivation und gute Kommunikation	143
Entspannung	146
Den Körper kennenlernen	147
Die Grundregeln	148
Wie sprichst du viele Sinne auf einmal an?	154
Jeden Tag Bewegung	155
Zurück zum Selbermachen	161
Kleine Dinge neu betrachten	168
Bücherwelten	170
Ruhe bewusster angehen	171

So stärkst du das Bewegen

173

Was braucht der ganze Körper?	174
Dein Kind badet mit Lebensmitteln	174
Dein Kind ist eine Pizza	175
Dein Kind ist eine Mumie	176
Dein Kind ist ein Schmetterlingsfänger	176
Dein Kind ist eine Raupe	177
Dein Kind ist ein Flugzeug	177
Dein Kind ist ein Instrument	178
Dein Kind wäscht sein Fahrzeug	179
Dein Kind besteht ein Abenteuer	180
Dein Kind spielt mit Freund*innen	181
Dein Kind ist ein Spiegel	183
Dein Kind ist ein*e Pantomime	183

Was brauchen die verschiedenen Bewegungssinne?	184
Das Gleichgewicht	184
Das Drehen	190
Die Stellung der Körperteile	192
Die Position des Körpers	194
Die Körperspannung	196
Die Intensität von Bewegungen	197
Die Dauer und das Timing von Bewegungen	199
Die Hände	200

So stärkst du die übrigen Sinne 203

Was brauchen die Sinne nach außen?	203
Sehen	204
Hören	207
Riechen und Schmecken	209
Fühlen mit der Haut	213
Was brauchen die Sinne nach innen?	222
Sättigungsgefühl oder Hunger	223
Verdauung und Ausscheidungen	229
Atmung und Herzschlag	232
Müdigkeit und Angespanntheit	233

Dein Kind geht wahrnehmungsstark ins Leben 234

Mitwirkende 236

Danksagung 238

SO HILFT DIR DIESES BUCH IM ALLTAG

Dieser Ratgeber befasst sich mit der Wahrnehmung deines Kindes. Ein Thema, das eurer Leben begleitet und mehr beeinflusst, als du wahrscheinlich bisher wusstest. Da es der erste Ratgeber für Eltern ist, der sich diesem Thema widmet, gebe ich dir ein paar Hinweise mit auf dem Weg, damit du von der Lektüre bestmöglich profitierst und dich gut zurechtfindest. So dass euer Alltag Stück für Stück ein bisschen leichter wird.

Dieser Ratgeber richtet sich insbesondere an Eltern mit gesunden, aber manchmal herausfordernden Kindern. Unterschiede in der Wahrnehmung können ein Auslöser für viele eurer stressigen Alltagssituationen sein. Das darin enthaltene Wissen rund um Wahrnehmung kann euer Familienleben leichter machen. Du und dein Kind könnt dadurch außerdem beziehungs- und wahrnehmungsstärker werden.

Die Lektüre kann dir unter Umständen aber auch den entscheidenden Anstoß geben, mit einer Fachperson genauer auf dein Kind zu schauen, wenn das nötig sein sollte.

Die Altersangaben

Das Buch ist für Familien mit Kindern im Alter von 2–6 Jahren gedacht. Manche Ideen und Impulse funktionieren nicht für die komplette Altersgruppe, denn die kindliche Entwicklung macht in dieser Zeit Riesenschritte. Die jeweiligen Passagen sind mit einer genauen Altersangabe versehen. Einige Ideen passen tatsächlich aber schon für Kinder ab einem Jahr, was ebenfalls entsprechend vermerkt ist.

Die beiden Teile des Buches

Dieser Ratgeber besteht aus zwei unterschiedlichen Teilen, die aber aufeinander aufbauen. Zuerst zeige ich dir, inwiefern Wahrnehmung die Ursache für Alltagskonflikte sein kann, und du lernst die Abläufe von Wahrnehmung genauer kennen: Welche Unterschiede gibt es von Mensch zu Mensch? Wie sieht es bei deinem Kind aus? Wo kann es zu Schwierigkeiten kommen? Im ersten Teil gehe ich dabei nicht nur auf euren Alltag und die Entwicklung deines Kindes ein – manchmal gibt es auch eine kurze Stippvisite in die spannende Theorie. Keine Sorge, du wirst davon sehr profitieren: So verstehst du perfekt, welche wichtige Rolle Wahrnehmung im Alltag deines Kindes spielt und wie du sie gezielt fördern kannst. Und: Du kannst dir alle Tipps viel leichter merken.

Mithilfe der Impulse aus der zweiten, sehr praktisch orientierten Hälfte des Buches lernst du dann, gezielt wahrnehmungsstärkend mit deinem Kind umzugehen. Dieser zweite Teil des Ratgebers bietet konkrete, alltagstaugliche und leicht umsetzbare Tipps für euer Familienleben. Er startet mit zwei Fragebögen, die dir dabei helfen, herauszufinden, welche Tipps für dein Kind am wichtigsten sind.

Der Begriff „wahrnehmen“

Dieses Buch thematisiert umfassend, wie dein Kind sich selbst und vor allem die Gegenstände in seiner Umgebung wahrnimmt. Dabei bleiben wir vorwiegend bei körperlichen Erfahrungen und alldem, was dein Kind mit seinen Sinnen wahrnimmt und wie es das wiederum gedanklich verarbeitet. Also: Was hört dein Kind? Was riecht es? Fühlt es sich wackelig, da wo es steht?

Was keine intensive Beachtung finden wird, ist die Wahrnehmung anderer Menschen und sozialer Situationen wie z. B. „*Ich nehme mein Gegenüber als zurückhaltend wahr*“ oder „*Hier liegt Streit in der Luft.*“ Dazu müssten Gestik, Mimik und weitere Teilaspekte der Kommunikation, alle Emotionen sowie im Grunde auch Bindungstheorie und kulturelle Einflüsse genauer betrachtet werden. Dadurch, dass das hier außen vor bleibt, kannst du wirklich dein Kind und seine sinnliche Wahrnehmung intensiv ins Auge fassen.

Die Begriffe „beeinträchtigt“ und „anders“

Ich verwende in diesem Buch die Begriffe *beeinträchtigt* und *anders(artig)*, um Unterschiede in der Wahrnehmung zu verdeutlichen.

- **Beeinträchtigt** ist eine Wahrnehmungsart dann, wenn sie es notwendig macht, dass dein Kind gefördert wird. Es gibt ein Problem, das du zu Hause beachten musst und für das du eventuell auch fachliche Hilfe benötigst.
- **Anders(artig)** hingegen ist eine Wahrnehmungsart dann, wenn sie einfach anders ist als deine oder die vieler anderer Menschen. Dein Kind muss daran nicht unbedingt arbeiten. Stattdessen musst du sie erkennen und akzeptieren.

Vergleichbar ist das mit einer extremen Körpergröße: Leidet dein Kind unter seiner Körperlänge von über zwei Metern, weil es Rückenschmerzen aushalten muss, wäre es durch diese Besonderheit *beeinträchtigt*. Es braucht vermutlich medizinische Unterstützung. Musst du hingegen einfach nur jede Hose in Länge 40 Inch kaufen, während du und viele andere 32 tragen, ist es lediglich *anders(artig)* und hat vielleicht selbst gar kein Problem damit.

SO
verstehst
DU DEIN KIND
besser

Du wünschst dir Entspannung für euren Familienalltag. Wenn du besser verstehst, wie dein Kind die Welt und sich selbst wahrnimmt, ist das schon eine hilfreiche Veränderung. Denn in der Familie seid ihr zwar in Liebe verbunden, aber doch alle verschieden. Das kann die Harmonie im Miteinander stören, weil es vielleicht immer wieder zu Missverständnissen oder überfordernden Situationen kommt. Zum Glück lässt sich daran aber vieles ändern.



EUER SCHLÜSSEL ZUM ENTSPANNTEREN FAMILIENALLTAG

Hibbelig. Empfindlich. Unkonzentriert. Vermeidend. Rüpelhaft. Auffällig. Schwer zu erreichen. Vergesslich. Übertrieben. Zu wenig risikobewusst. Distanzlos. Unangemessen heftig. Dazu vielleicht unsicher mit sich selbst oder anderen. Ängstlich oder aber sehr impulsiv. Anders als andere! Wenn dein Kind mit einer dieser oder ähnlichen Eigenschaften in Verbindung gebracht wird, kann das Stress bedeuten, dich als Elternteil irritieren und einen fröhlichen Familienalltag erschweren. Verschiedene Ursachen können dahinterstecken – eine entscheidende ist die Art, wie dein Kind wahrnimmt. Wenn du sie kennst, kann euer Familienleben schöner werden.

Viele Verhaltensweisen deines Kindes können im heimischen Alltag vielleicht jeden Morgen gleich nach dem Aufstehen aufs Neue zu Stress führen. Und etliche machen tagtäglich nicht nur daheim, sondern auch außerhalb der Familie Ärger. Vielleicht eckt dein Kind an und bekommt oft negatives Feedback. Kommt dir einer der folgenden Sätze bekannt vor?

Sie muss immer noch ständig alles anfassen und in den Mund nehmen.

Er ist anderswo in einer Tour aggressiv und hat seine Kräfte nicht im Griff.

Unser Kind konnte Autofahren schon als Baby nicht ertragen und hasst es immer noch zu schaukeln. Das ist doch alles nicht normal.

Mama, mir ist aber gar nicht kalt!

Im Grunde ist sie trocken, aber bei Aufregung hat sie ständig wieder nasse Hosen.

Wir wissen nicht, welche Kleidung wir ihm noch anbieten können. Alles zwick.

Ich kann reden wie gegen eine Wand. Er hört mich erst, wenn ich ihn berühre oder laut werde.

Egal, was ich machen möchte: Jeder Bereich der Körperpflege führt bei uns zu Streit. Unser Kind mag sich nicht anfassen lassen.

Unser Kind kennt überhaupt kein Maß beim Essen. Dabei leben wir es so gut vor.

Papa, ich sehe das ganz anders als du! Das ist gar nicht gemütlich.

*Ihm fällt es so schwer,
Freundschaften aufrechtzuerhalten.
Es gibt einfach zu viele Miss-
verständnisse zwischen
den Kindern.*

*Sie macht unser
Familienleben so
schwierig!*

*Wir haben die Bedeutung der Verkehrsschilder
gemeinsam geübt, aber wenn er unterwegs noch
einen Brief einwerfen und eine Baustelle beachten
muss, vergisst er alles andere wieder.*

*Ich weiß nicht,
ob sie dann überfordert
ist? Oder unsicher?
Aber am Ende ist sie immer
unangenehm rabiät.*

*Er ist wie ein Faultier:
so langsam und dazu auch
irgendwie interessenlos.*

*Unser Kind empfindet
dauernd alles als zu laut
und jedes Licht als
zu grell.*

*In der Vorschule
braucht sie so viel länger
für die Aufgaben als die anderen.
Das macht ihr schwer zu schaffen
und nimmt ihr die Lust.*

*Das Gezappel macht mich wahnsinnig.
Mit 5 Jahren muss man doch mal ein paar
Minuten stillsitzen können, oder nicht?*

Das sind typische Themen, die das Familienleben sehr anstrengend machen. Wo steckt hier tatsächlich das Problem? Manchmal liegt es nicht am Kind, sondern der Blick der Erwachsenen ist getrübt und/oder bewertet zu eng. *„Sie muss immer noch ständig alles anfassen und in den Mund nehmen.“* – Ja, und? Oft passt die bunte menschliche Vielfalt nicht in unser Denken, das gerne alles möglichst einheitlich und einfach hätte. Aber kein Mensch ist genau wie der andere. Und Kinder brauchen Zeit, um sich zu entwickeln. Oder *„Sie macht unser Familienleben so schwierig!“* – Ist das so? Und kann man das einem Kind derartig vorwerfen? Nein, es gehören meistens mehrere Ursachen dazu, dass etwas als schwierig empfunden wird. Vielleicht wissen die Erwachsenen zu wenig über das Kind, vielleicht ist ein Elternteil auch nicht so belastbar wie andere Erwachsene. Und Formulierungen, die das Kind als Schuldigen dastehen lassen, greifen zu kurz. Es ist nicht das Kind, das das Familienleben schwierig macht. Etwas im Miteinander von Eltern und Kind oder etwas in jeder Person macht den Alltag herausfordernd. Wieder ist der Blick der Erwachsenen zu eindimensional und zu verurteilend.

Manchmal liegt es aber doch auch am Kind, weil es anders ist als andere. Oder weil es mehr Unterstützung in diesem oder jenem Bereich seiner Entwicklung benötigt. Ich mache mich mit dir auf den Weg, dein Kind in seinem So-Sein besser einschätzen und unterstützen zu können. So übersiehst du nichts und kannst aktiv dazu beitragen, dass euer Alltag leichter wird: Weil du verständnisvoller wirst und dein Kind besser begleiten kannst.

Warum habt ihr ständig Stress?

Fällt ein Kind dauerhaft auf und ist der Umgang mit ihm herausfordernd, stellen andere Menschen in der Regel immer sehr ähnliche Vermutungen an: Möglicherweise könnten die Eltern „in ihrer Erziehung versagt haben“. Oder aber „das Kind stellt sich halt an“. Vielleicht ist es „träge“. Oder will einfach „nur Aufmerksamkeit“. Schnell gilt es als „verhaltensauffällig“ oder gar „gestört“. Auf jeden Fall wird es für „falsch“ gehalten.

Ein rein negativ bewertender Blick ist aber wirklich nicht fair.

Bin immer wieder ernüchtert, dass Erwachsene aus all den möglichen Gründen, die ein Kind für ein Verhalten haben kann, so oft als erstes einen niederträchtigen auswählen.

@Hummelfamilie auf Twitter

Vielleicht betrachtest du manchmal dein Kind und dann das gleichaltrige einer befreundeten Familie. Sie haben ein ähnliches Umfeld, ähnliche Erfahrungen, aber verhalten sich dennoch in der gleichen Situation unterschiedlich. Was findest du, wenn du ganz genau hinschaust: Unterschiedliche Erziehungsstile? Andere Lebensumstände? Verschiedene Wesensarten? Eine Erkrankung? Oder tatsächlich ein anderes Wahrnehmen? Eine mögliche Unsicherheit? Das ist nicht immer leicht zu sagen. Alle in den Sprechblasen auf S. 13/14 genannten Beispiele können nämlich aus sehr unterschiedlichen Ursachen heraus anstrengend sein:

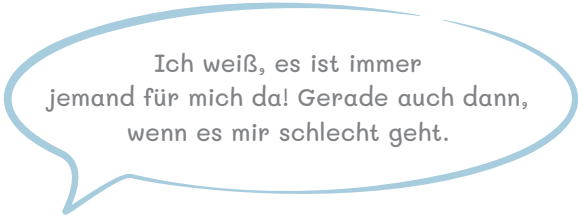
- Dein **Erziehungsstil** kann unter Umständen eine ungute Begleitung sein und die **Bindungssicherheit** deines Kindes beeinflussen. Es benötigt ein stärkendes, kein schwächendes Umfeld.
- **Alter und Entwicklungsstufe deines Kindes** können verursachen, dass seine Fähigkeiten nicht zu deinen Erwartungen passen.

Dann findest du sein Verhalten „falsch“, ohne dass diese Sicht wirklich berechtigt ist. Dein Kind benötigt ausreichend Reifezeit.

- Der **Zugang zur eigenen Gefühlswelt** kann bei deinem Kind nicht gut sein.
- Die **Bewertung** von Geschehnissen kann bei dir und deinem Kind sehr unterschiedlich ausfallen und Konflikte schüren.
- Dein Kind kann durch **Stress von außen** belastet sein.
- Es kann **körperlich nicht gesund** sein oder **psychische Störungen** aufweisen.
- **Dein Kind kann ein anderes oder herausforderndes Wesen und eine andere oder beeinträchtigende Wahrnehmungsart haben als du.** Damit muss es erst einmal umzugehen lernen. Außerdem kann deine Unterstützung dabei, Wahrnehmung gut zu lernen, vielleicht zu gering sein.

Einige dieser Punkte sind dir sicher bereits bewusst. Anderes hast du womöglich bislang übersehen. Ich schau jetzt mit dir hin, damit du nichts vergisst, und gebe dir Impulse, wie du für alle Bereiche Klarheit finden kannst. In den Sprechblasen der folgenden Kapitel liest du außerdem, was dein Kind sich mitnimmt, wenn der jeweilige Bereich bei euch gut begleitet wird.

Dein Erziehungsstil und die Bindungssicherheit deines Kindes



Ich weiß, es ist immer jemand für mich da! Gerade auch dann, wenn es mir schlecht geht.

Wenn du an einen glücklichen, lebensstüchtigen Erwachsenen denkst, hast du wahrscheinlich im Kopf, was seinen Weg bis dahin positiv bestimmt hat. Zum Beispiel eine recht unbeschwerte Kindheit voller guter Beziehungen und Bezugspersonen, die kindliche Bedürfnisse gesehen und erfüllt haben. Diese schenken einem Kind Bindungssicherheit. Wenn du in guter Beziehung zu deinem Kind bist und seine, aber auch deine Bedürfnisse sensibel bemerkst, kann es stark ins Leben gehen, egal welche Herausforderungen es zu meistern hat.

Manchmal wird ein Kind in den ersten Lebensjahren nicht immer ausreichend gut begleitet. Vielleicht fehlen den Eltern Wissen oder Ressourcen, um es besser zu machen. Dann kann es sein, dass ihr Kind als Reaktion fordernde Verhaltensweisen entwickelt. Der Zusammenhang ist nicht immer sofort ersichtlich.

Wie ist dein Gefühl in eurem Fall? Beispielsweise kann zu wenig Orientierung durch dich zur Folge haben, dass dein Kind sich schwertut, Entscheidungen zu treffen oder besprochene Abläufe einzuhalten. Und wenn du zum Beispiel eher kühl und distanziert bist, kann das bewirken, dass dein Kind sich eher anstrengend zeigt. Denn durch dieses Verhalten fordert es unbewusst Beziehung und Nähe ein.

Bist du unsicher, kann eine Erziehungsberatung für Klarheit sorgen. Die beratende Person sollte sich damit auskennen, inwieweit Bindungsunsicherheiten oder auch Stress auf Kinder- oder auch Elternseite Handeln und Lernen erschweren können.



Lesetipp: Bücher zur erzieherischen Haltung können dir in einer solchen Situation helfen. Deinen Erziehungsstil kannst du auch mithilfe meines Buches „Nicht zu streng, nicht zu eng“, humboldt (2022), gut erkennen und bearbeiten.

Die Entwicklungsstufe deines Kindes

Ich weiß, ich habe Zeit
und meine Eltern werden nicht dauernd
ungeduldig mit mir!

Einige Verhaltensweisen sind bei deinem Kind aber ganz sicher auch einfach nur so herausfordernd für dich, weil es eben ein Kind ist und noch viel üben, ausprobieren und reifen muss. Sein Alltag entspricht dabei an manchen Stellen vielleicht so gar nicht seinen Bedürfnissen. Wer mag zum Beispiel schon früh am Morgen auf den Weg in den Kindergarten starten, wenn die Spielzeugwelt im Kinderzimmer gerade so viel Spaß macht?

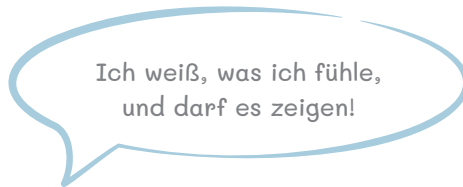
Wenn du nicht genau weißt, was ein Kind im Alter deines Kindes schon können sollte und was du noch nicht erwarten kannst, überschätzt du es vielleicht. Dann bist du leicht verärgert, weil vieles so stressig abläuft. Wenn du besser über kindliche Entwicklung Bescheid weißt, wird sich euer Zusammenleben entspannen, da du leichter annehmen kannst, dass die Tage noch eine Weile schwierig sind. Aber es gibt auch etliche Impulse, die dir den Alltag mit einem Kind in herausfordernden Phasen erleichtern.

Lesetipp: Die Bücher der Wunschkind-Reihe von Katja Seide und Daniëlle Graf, erschienen im Beltz Verlag, geben einen guten Überblick über die Entwicklungsphasen in der Kindheit. So kannst du besser einschätzen, wann du welchen Entwicklungsschritt bei deinem Kind erwarten kannst. Außerdem kann ich dir „Liebevoll durch die Trotzphase“ von Barbara Weber-Eisenmann und Lisa Wurzbach, humboldt



(2022), sowie „Die Wackelzahn-Pubertät: Gelassen durch die 6-Jahres-Phase“ von Laura Fröhlich, humboldt (2020), ans Herz legen.

Euer guter Zugang zu den eigenen Gefühlen



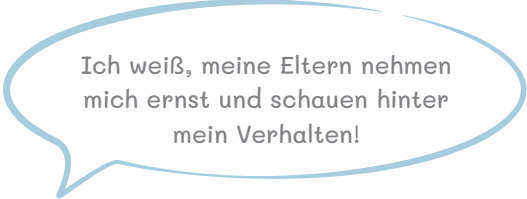
Ein freier Umgang mit den eigenen Gefühlen gehört unbedingt zu einer gesunden Entwicklung dazu. Euer Motto darf lauten: *„Wut, Unmut, Traurigkeit, Freude ... bei uns ist Platz für alles!“*

Darf dein Kind so leben, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass ...

- es sich körperlich und seelisch recht gut entwickelt.
- es (begleitet und irgendwann selbständig) Krisen meistern kann und seinen Selbstwert kennt.
- es mit anderen Menschen und mit schulischem Lernen kompetent umgehen kann.
- es psychisch stabiler sein wird als Kinder, denen ein guter Gefühlszugang fehlt.

Inzwischen gibt es viele Kinderbücher rund um das Thema Gefühle, die du mit deinem Kind durchstöbern kannst. Ich möchte dir kein konkretes Buch empfehlen, weil die meisten nur ein Gefühl zum Thema haben wie Wut, Traurigkeit oder Scham und du individuell schauen solltest, mit welcher Emotion dein Kind sich gerade am meisten befassen mag. Allgemein sind Wimmelbücher immer hilfreich, in denen ihr sicher die ganze Palette an Gefühlen entdecken könnt.

Dein eingeschränkter Blick



Ich weiß, meine Eltern nehmen mich ernst und schauen hinter mein Verhalten!

In manchen Stressmomenten bewertest du Dinge anders als dein Kind und ihr geratet deshalb in einen Konflikt. Das kannst du oft entspannen, indem du nochmal ganz genau hinschaust, ob deine Bewertung wirklich gerechtfertigt ist.

Einige Beispiele:

- Zieht dein Kind sich wirklich immer zu dünn an? Oder fühlt es Temperatur eben anders als du? Und ist „zu dünn“ einfach nur deine Kategorie, die eigentlich gar nicht sachlich ist?
- Isst dein Kind wirklich zu fettig? Oder hast du einfach eine andere, vielleicht überzogene Vorstellung von gesunder Ernährung?
- Ist dein Kind echt unkonzentriert im Musikschulkurs? Oder sind die Umstände in dieser Gruppe eigentlich gar nicht kindgerecht? Oder hast du ein falsches Verständnis davon, wie gut sich ein Kind in dem Alter konzentrieren können sollte?

Jeder Mensch bewertet die Dinge, die ihm fremd vorkommen, ihn stören oder stressen – und das häufig eher negativ. Das ist nicht nur in Bezug auf Kinder so. Andere Erwachsene betrachtest du vielleicht ebenfalls manchmal kritisch, wenn sie etwas anders machen als du selbst. Bevor du eine Bewertung hinterfragen kannst, musst du sie dir erst einmal bewusst machen. Und gerade dem eigenen Kind gegenüber fällt das mitunter schwer.

Weißt du als erwachsene Person nicht einfach viel besser, wie die Welt funktioniert und was richtig ist? Ist deine Bewertung dann nicht vollkommen sachlich und neutral?

Diese Haltung tragen viele Erwachsene in sich und oft ist da auch etwas dran. Denn ein Kind kann aufgrund seines Entwicklungsstandes viele Konsequenzen nicht mitdenken. Das heißt aber nicht, dass du es dir rechthaberisch bequem machen solltest.

Es lohnt sich, deine Bewertung zu durchleuchten. Bei einem Kind, das in irgendeiner Weise auffällt, bist du als erwachsene Person in der Pflicht, nach seinem **guten Grund** zu schauen, anstatt schnell Schuld zu suchen und dich festzulegen. Boshaftigkeit als Ursache kannst du dabei weit hinten im Regal der möglichen Gründe liegen lassen. Wirkt ein Benehmen boshaft, steckt dahinter in Wirklichkeit vielleicht Überforderung oder Unsicherheit.

Fällt dir deine eigene unpassende Bewertung auf, kannst du besser auf dein Kind zugehen und ihr habt vielleicht schon eine Handvoll Streitsituationen weniger.

Was heißt denn vorsätzlich bei einem Kind?

Aus Boshaftigkeit? Ich denke, alles Verhalten hat Gründe.

Nöte, Überforderung, noch nicht entwickelte Fähigkeiten.

Nachhaltiges Lernen geht in Beziehung und über Begreifen,

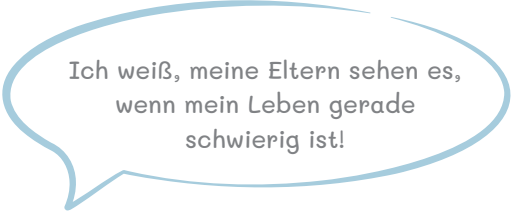
nicht Strafe, Distanz, Abwertung.

@HummelFamilie auf Twitter



Lesetipp: Mit dem Buch „Machtgeschichten“ von Anne Sophie Winkelmann, edition claus (Neuaufgabe 2022), kannst du solche Bewertungen entdecken.

Der Stress von außen



Ich weiß, meine Eltern sehen es,
wenn mein Leben gerade
schwierig ist!

Vielleicht hat das herausfordernde Verhalten deines Kindes mit einer Anspannung zu tun, die gerade von außen kommt: Kitaeingewöhnung, Geschwistergeburt, Elternstreit oder gar -trennung, Umzug, Erzieher*innenwechsel, Streit mit Gleichaltrigen, Überforderung durch eine unpassende Betreuungsform – da ist vieles denkbar. Erlebt ein Kind solchen Stress, reagiert es oft unbeherrscht. Fällt dir dazu etwas ein, das du im Blick haben solltest? Unter Umständen kann dir eine Erziehungsberatung dabei helfen, die Belastungen zu sortieren und zu verringern.

Die Körperfunktionen und mögliche Störungen im Innen



Ich kann wahrnehmen!

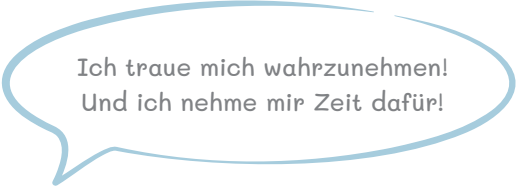
Wie wichtig manche Voraussetzungen für ein gesundes Aufwachsen sind, fällt dir meist erst dann auf, wenn sie nicht vollkommen vorhanden sind. So ist es natürlich das Beste, wenn alle Körperfunktionen und Organe, die dein Kind zum Wahrnehmen braucht, gesund sind und funktionieren: Wenn es gut sieht, zwei gesunde Arme benutzen

kann, seine Lungen einwandfrei funktionieren und die Ohren intakt sind. Diese Bereiche werden größtenteils von den Standardvorsorgeuntersuchungen gut abgedeckt, so dass du bei Einschränkungen frühzeitig handeln kannst. (Eine Ausnahme betrifft allerdings unser größtes Wahrnehmungsorgan, die Haut. Sie findet in den Vorsorgeuntersuchungen leider wenig Beachtung, kann allerdings sehr über- oder unterempfindlich sein und damit für Probleme sorgen. Mithilfe dieses Buches wirst du sie aber aufmerksamer sehen können.)

Vielleicht wurde bislang auch etwas übersehen. Frag ruhig noch einmal genauer in eurer kinderärztlichen Praxis nach.

Möglicherweise liegt eine gesundheitliche Beeinträchtigung auch tiefer in deinem Kind. **Zeigt sich ein herausforderndes Verhalten längerfristig (etwa 6 Monate) und beeinflusst es eure ganze Familie dauerhaft, ist ein fachlicher Blick von außen unerlässlich, um konkret festzustellen, was los ist.** Psychisch und körperlich. Eventuell kann so auch ein bestimmter Verdacht ausgeschlossen oder aber festgestellt werden – zum Beispiel die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), die als psychische Erkrankung gilt und nicht selten diagnostiziert wird. Hier Klarheit zu haben, hilft Kind und Eltern.

Die Wesensart und die Wahrnehmungsart deines Kindes



Ich traue mich wahrzunehmen!
Und ich nehme mir Zeit dafür!