

## Jugenderholung in Coronazeiten 14 - „Ich mag dich so, wie du bist“



### Tipps für unsere JEW-Familien

Zuhause-Zeit kann Kindern und Eltern gut tun!

Rund-um-die-Uhr beisammen sein ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Doch:

Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Manchmal fällt es dann schwer zu sagen und auch zu fühlen:

#### „Ich mag dich so, wie du bist“

Kinder haben schnell raus, welche „Knöpfe“ sie bei den Eltern drücken müssen, um Reaktionen (egal ob gute oder schlechte) von ihnen zu bekommen. Immer wieder mit den gleichen „Macken“ der Kinder konfrontiert zu sein, zehrt an den Nerven und verleitet dazu, das Kind einseitig wahrzunehmen und zu verurteilen. Sie dann in ihrer Einzigartigkeit zu sehen und zu unterstützen, ist in solchen Situationen schwierig.

Der Satz „Ich mag dich so, wie du bist“ ist dann ganz weit weg und liegt einem nicht auf den Lippen. Eher: „Wenn du dies oder jenes änderst, kann ich dich wieder mögen und wende mich dir wieder zu“. Diese innere Abwehr hat jedoch einen gegenteiligen Effekt von dem, den wir eigentlich angestrebt hatten: das Kind wird immer nerviger und anstrengender, statt umgänglicher.

Aus der Sicht und Wahrnehmung des Kindes wird der Handlungsspielraum, innerhalb dessen es überhaupt noch eine Rückmeldung von den Eltern bekommt, immer kleiner und es greift dann gerne auf die „Trigger“, also die bewährten Knöpfe zurück, die mit Sicherheit eine Reaktion hervorrufen. Entsprechend zeigt es sich nicht gerade von seiner „Schokoladenseite“ und wir wünschen uns dann vielleicht manchmal insgeheim ein Kind mit „einfacherem“ Charakter...

So schaukelt sich die Situation immer weiter hoch und die Vor-Urteile (d.h. vorschnelle Verurteilung) häufen sich.



## Bedingungslose Liebe

Wir lieben unsere Kinder oft dafür, was sie tun. Wir knüpfen dann diese Liebe an Bedingungen. Kinder müssen sich „unsere Liebe verdienen“, indem sie sich so verhalten, wie wir es für angemessen halten oder ihre Leistungen unseren Erwartungen entsprechen. Dabei kommt es eigentlich darauf an, Kinder dafür zu lieben, was sie sind, egal, wie sie sind. Eine solche Liebe ist bedingungslos. Sie hängt nicht davon ab, wie sich Ihr Kind verhält, ob es erfolgreich ist oder gute Manieren hat. Denn so wie es ist, ist es wundervoll. Es werden keine Forderungen und keine Erwartungen gestellt.



Bedingungslose Liebe ist die beste Voraussetzung, dass Kinder zu selbstbewussten, glücklichen, verständnisvollen und freien Menschen werden. Doch allzu oft wird Liebesentzug als Mittel zum Zweck genutzt, unsere Liebe an Bedingungen geknüpft.

## Wie kann ich mein Kind auch in schwierigen Zeiten so annehmen, wie es ist und es unterstützen?

- ⇒ Unterschiedliche Charaktere sind eine Herausforderung für uns, meist erwarten wir, dass unsere Kinder so handeln und reagieren, wie wir. Wir neigen dann dazu, die Andersartigkeit als „Störfaktor“ zu sehen. Hier ist ein Wechsel des Blickwinkels hilfreich: wenn alle so wären, wie ich, wäre es ganz schön langweilig. Unterschiedliche Charaktere innerhalb der Familie können eine echte Bereicherung sein!
- ⇒ Betrachten wir gerade die Kinder, die es uns nicht leichtmachen, als Chance, ein Stück weit an uns selbst zu arbeiten und an Geduld, an Respekt vor anderen Menschen, an Kompromissbereitschaft dazu zu gewinnen.
- ⇒ Vermeiden Sie verallgemeinernde Aussagen zu Ihrem Kind über seinen Charakter: „Du bist immer so ungeschickt. Immer musst du alles umhauen.“ oder: „Du bist so mühsam. Ich halt das schon nicht mehr aus.“ Das sind Aussagen, die unsere Kinder in eine Schublade hineinstecken, aus der sie schwer herauskommen.
- ⇒ Wenn Sie Ihr Kind zurechtweisen müssen, kritisieren Sie die Handlung, nicht die Person: „Ich finde es nicht okay, wenn du anderen Kindern wehtust. Bitte, hör auf damit!“ ist weniger verletzend als zu sagen „Du bist immer so aggressiv. Du wirst bald keine Freunde mehr haben.“
- ⇒ Wertschätzung zeigen durch ungeteilte Aufmerksamkeit kann Wunder bewirken! Die Kinder fühlen sich dann gesehen und müssen nicht mehr die „Negativ-Knöpfe“ bedienen: Widmen Sie Ihrem Kind täglich eine ganz eigene Zeit – und wenn es nur zehn Minuten sind. Zeigen Sie ihm durch Blickkontakt und aufmerksames Zuhören, dass sie ganz bei ihm sind, ohne sich nebenbei noch mit anderen Dingen zu beschäftigen.
- ⇒ Lernen Sie die Momente kennen, in denen sich Ihr Kind gerne mitteilt und nutzen Sie diese, um einen positiven, ungezwungenen Kontakt herzustellen. Manche Kinder plaudern gerne während gemeinsamer Autofahrten, andere beim Geschirr-Abwaschen und wieder andere werden beim Gutenachtsagen gesprächig. Diese Momente sollten für



gute Gespräche genutzt werden, statt das Kind mit einem „Jetzt ist es schon spät“ oder „Jetzt kann ich grad nicht“ abzublocken.

- ⇒ Und schlussendlich tut in dieser Situation ein bisschen Humor ganz gut: Nicht alles, was in dieser beengten Situation an Konflikten auftaucht, sollte auf die Goldwaage gelegt werden. Wenn der gewohnte Alltag erst mal wieder eingekehrt ist, werden wir sicherlich über die eine oder andere Eigenart oder Marotte unserer Kinder lachen.

### Übung 1: „Ich habe ein wunderbares Kind“

Schreiben Sie auf ein Blatt Papier alles auf, was Ihnen zu Ihrem Kind einfällt. Bewerten Sie und korrigieren Sie nicht, schreiben Sie alles auf. Angefangen bei der Schwangerschaft, der Geburt, das erste Jahr, usw. Schreiben Sie auf, was Ihnen an Ihrem Kind gefällt, was es liebt, welche Interessen es hat, welche Lieblingsfarbe. Schreiben Sie auf, was Sie nervt, was Ihnen nicht gefällt. Dann sortieren Sie die Liste in positiv und negativ. Streichen Sie dann alles, was aus Ihrer Erwartungshaltung herrührt. Erwartungshaltungen sind beispielsweise den Müll rauszubringen, das Zimmer aufzuräumen, gut in der Schule zu sein. Am Ende hast du nur noch Wesenszüge deines Kindes auf dem Zettel stehen. Schreiben Sie nun die positiven Dinge auf einen neuen kleinen Zettel. Diesen „Ich habe ein wunderbares Kind“-Zettel stecken Sie sich in die Hosentasche. In schwierigen Situationen können Sie sich kurz zurückziehen und auf diesen Zettel zu schauen um sich daran zu erinnern, wie toll Ihr Kind ist.



### Übung 2: Glückstagebuch

Schreiben Sie täglich drei glückliche Momente mit Ihrem Kind auf. Dies können auch Momente sein, in denen Sie stolz auf den Umgang mit Ihres Kindes sind. Dadurch sammeln Sie positive Momente, die Ihnen in schwierigen Situationen bei einem positivem Blick auf Ihr Kind stärken.

**Ihr Kind liebt Sie – bedingungslos. Machen Sie es ihm nach!**

### Unterstützungsangebot

Wir wissen jedoch: „Leichter gesagt als getan!“

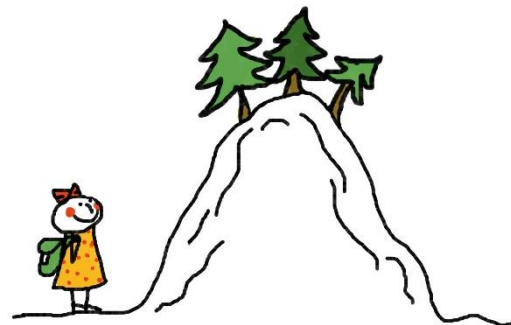
Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

Um Sie zu unterstützen, Ihre „Jugenderholung“ zu Hause zu umzusetzen, für Ihre Fragen und für Tipps stehen wir Ihnen als pädagogische Fachkräfte telefonisch zur Seite. Rufen Sie uns an:

**Montag und Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr**

**Telefon: 040. 251 20 55**

Ulrike Kutsch (Geschäftsführung, pädagogische Leitung) und  
Beate Brandl (Sozialpädagogin)



Nächste Seite: „Ideen für die Spiel- und Freizeit“



## Ideen für die Spiel- und Freizeit



### Küche/kochen/backen/essen

- **Kräutersalz:** Hacke 1 Tasse voll frischer Kräuter und mische 1 Tasse Meersalz dazu. Gib die Mischung in ein Schraubglas und lasse das Salz mindestens einen Tag durchziehen. Durch das Salz werden die Kräuter konserviert.
- **Schokobananen:** Sommer, Sonne, Grillsaison. Schneide eine Banane der Länge nach ein. Vorsicht, die Unterseite der Banane darfst du nicht zerschneiden. Dann steckst du Schokoladenstücke in die Banane. Die Banane kommt dann direkt auf den Grill oder in die Glut. Die Bananenschale schützt das Innere vor der Hitze und darf auch schwarz werden. Sobald die Banane die gewünschte Konsistenz hat, kannst du sie mit einem kleinen Löffel genießen.

### Bewegung

- **Draußen: Sackhüpfen**  
Nimm dir einen alten Bettdecken-Überzug und steck eine Strecke ab. Nun wird gehüpft und die Zeit gestoppt. Schaffst du es schneller? Du kannst auch einen kleinen Parcours aufbauen.
- **Draußen: Topfschlagen**  
Verbinde deine Augen. Ein Topf wird in der Wohnung versteckt mit einer kleinen Überraschung. Deine Aufgabe ist es, den Topf zu finden. Gehe auf die Knie und klopfe mit einem Holzlöffel auf dem Boden. Durch Temperaturangaben bekommst du Hinweise, wie nah du am Topf bist. „Ganz kalt“ bedeutet, dass du weit weg vom Topf bist und in die falsche Richtung steuerst. „Wärmer“ bedeutet, dass du dem Topf näher kommst; „ganz heiß“, dass du sehr nah am Topf bist.

### Für den Kopf

- **Zungenbrecher üben** schult die Konzentration. Ziel ist es, den Zungenbrecher möglichst schnell und fehlerfrei zu sagen. z. B. Max wächst Wachsmasken. Was macht Max? Wachsmasken wächst Max.
- **Wer bin ich:** Jede Person bekommt eine berühmte Persönlichkeit auf einem Zettel an die Stirn geklebt, so dass ihr selbst nicht wisst, was auf eurer Stirn steht. Nun stellt ihr euch gegenseitig Fragen, die mit Ja oder Nein beantwortet werden können, um herauszufinden, wer ihr seid. Sobald eine Frage mit Nein beantwortet wurde, ist die nächste Person dran um Fragen zu stellen.

### Basteln und Kreatives

- **Fangspiel aus einer PET-Flasche:** Schneide eine PET-Flasche in der Mitte durch. Nun bindest du an den Flaschenhals das Ende einer Schnur. An das andere Ende bindest du einen Korken. Du kannst die Flasche und den Korken bunt anmalen. z. B. die Flasche als Haifisch und den Korken als kleinen Fisch. Nimm die Flasche am Flaschenhals und versuche den Korken so zu schwingen, dass du ihn mit der PET-Flasche fängst. <https://www.mamagie.de/2015/03/05/diy-dienstag-fangspiel/>
- **Flugzeug basteln:** Aus Holzwäscheklammern, Eisstäbchen, Kleber und etwas Farbe kannst du tolle Flugzeuge basteln. <https://kreativraum24.de/flugzeug-basteln>
- **Teelichthalter aus Wäscheklammern:** Man kann aus Wäscheklammern kleine Blumentöpfe oder Kerzenhalter basteln. Hierfür braucht ihr nur eine kleine Konservendose oder einen Deckel eines Konservenglas und Holzwäscheklammern. Wenn ihr mögt könnt, ihr die Wäscheklammern nach euren Vorstellungen bemalen. <https://www.kikisweb.de/basteln/waescheklammern/teelichthalter.htm>



### Träume/Ruhe/Entspannen

**Steine stapeln:** Gehe raus und suche Steine, die du dann aufeinander stapelst. Anfangs ist es oft noch schwer, irgendwann klappt es besser. Es sieht beinahe so aus, als ob die Steine in der Luft schweben.