



**IMPULS
VERLAG**

Copyright: 1. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe

März 2025

© Impuls Verlag

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-911368-63-6

**Weil ich dich dafür niemals schimpfen würde –
12 Alltagssituationen, bei denen man als Eltern
gelassen bleiben sollte.**

**Für eine harmonische Eltern-Kind-Beziehung
und starke Bindung**

Autoren: Kristin Ritter und Christine Krellner

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

INHALTS VERZEICHNIS

WEIL ICH DICH DAFÜR NIEMALS SCHIMPFFEN WÜRDE

Einleitung	10
Warum Gelassenheit im Familienalltag so wichtig ist	12
Wer wir sind	13
Kapitel 1 – Morgenchaos bewältigen	15
Warum Kinder ein anderes Zeitgefühl haben	17
Wenn Eltern unter Zeitdruck stehen	18
Tipps für einen entspannten Morgen	19
Praxisübung: Die Morgenroutine-Checkliste	21
Verbindung statt Perfektion	23
Kapitel 2 – Trennung ohne Tränen (Kita & Co.)	25
Unsere eigenen Trennungsszenen	25
Warum Kinder klammern – und das völlig normal ist	26
Trennungsphasen je nach Alter	26
Warum Eltern gehetzt oder unsicher reagieren	27
Was die Bindungstheorie sagt: Sicher gebunden = leichter trennen	28
Trennung braucht Vorbereitung – für Kind und Eltern	29
Die Rolle der Fachkräfte	30
Was, wenn mein Kind trotzdem weint?	30
Rituale, die helfen	31
Übung: Ihr persönliches Abschiedsritual gestalten	31
Trennung darf schwerfallen – Bindung bleibt	32
Kapitel 3 – Wenn der Trotzanfall tobt (Ruhe bei Wut & Trotz)	33
Persönliche Anekdote: „Warum ich heute kein Eis kaufen wollte“	34
Wissenschaftlicher Hintergrund: Die Autonomiephase	35
Warum Trotzausbrüche auch Eltern so mitnehmen	35
Die Rolle von Co-Regulation	36
Konkrete Tipps: Wie Sie Ihr Kind in Trotzmomenten ruhig begleiten	37
Wenn der Trotzanfall unterwegs passiert	39
Was Sie konkret tun können – und was nicht hilft	39

Was Sie sich selbst sagen dürfen _____	40
Was (nicht) hilfreich ist – häufige Elternimpulse im Check _____	41
Übung 1: Das Eltern-Mantra für Trotzmomente _____	41
Langfristige Entwicklung: Wie Kinder lernen, Wut zu regulieren _____	42
Übung 2: Der 4-Schritte-Notfallplan für Trotzanfälle _____	42
Typische Elternsorgen – und wie Sie damit umgehen können _____	43
Wutanfälle verstehen und daran wachsen _____	44
Kapitel 4: Wutanfall in der Öffentlichkeit – Souverän bleiben vor Publikum _____	45
Wenn alle zuschauen: Scham und sozialer Bewertungsdruck _____	45
Alarm im Gehirn: Wenn die Amygdala das Ruder übernimmt _____	48
Strategien: Souverän und bindungsorientiert auf Trotz reagieren _____	50
Persönliche Anekdote: „Mir brannte das Gesicht vor Scham“ _____	54
Inneres Selbstgespräch und achtsame Selbstregulation _____	55
Übung: Notfallanker für peinliche Trotz-Momente _____	57
Sie dürfen stolz auf sich sein – und es wird leichter _____	58
Kapitel 5 – „Ich will aber Nudeln!“ (Entspannt bleiben bei Essensdramen) _____	60
Persönliche Anekdote: „Irgendwann wollte ich nur noch heulen“ _____	61
Wissenschaftlicher Hintergrund: Warum Kinder beim Essen oft so eigensinnig sind _____	62
Was nicht (oder nur kurz) hilft: Drohungen, Zwang oder Belohnung _____	63
Gelassenheit am Esstisch – warum sie so wichtig ist _____	64
Konkrete Tipps für einen entspannten Esstisch _____	64
Wenn alles eskaliert – Ruhe bewahren in akuten Essdramen _____	67
Übung: Entspanntes Familienessen in fünf Schritten _____	68
Häufige Sorgen der Eltern – und was wirklich dahintersteckt _____	69
Umgang mit Gästen und Restaurantbesuchen _____	70
Selbstfürsorge für Eltern: Warum wir uns nicht stressen sollten _____	71
Exkurs: Picky Eating – Wo liegen die Grenzen? _____	72
Übung: Ein „Ess-Plan“ für mehr Gelassenheit _____	73

Gelassenheit schafft Vertrauen – und Vertrauen fördert Genuss _____	74
Kapitel 6 – Immer diese Schlafenszeit (Ruhige Abende statt Machtkampf) __	76
Eine persönliche Anekdote: „Zehn einschlaflose Abende in Folge“ _____	77
Warum Kinder abends nicht „einfach so“ einschlafen _____	77
Was sagt die Wissenschaft über Schlaf und kindliche Entwicklung? _____	79
Typische Konflikte vor dem Schlafengehen – und wie Sie damit umgehen_	80
Rituale für eine ruhige Schlafenszeit _____	82
Gelassenheit im Elternmodus: Wie wir unsere innere Ruhe finden _____	83
Übung: Abendliches „Runterfahr-Ritual“ für Eltern und Kind _____	84
Was tun, wenn das Kind trotzdem aufdreht? _____	86
Wenn Alpträume oder nächtliches Aufwachen den Schlaf stören _____	87
Selbstmitgefühl statt Schuldgefühle: Sie machen das gut! _____	88
Übung: „Eltern-Entspannung vor dem Gute-Nacht-Sagen“ _____	89
Ruhige Abende sind kein Zufall – sie sind das Ergebnis gelassener Routinen _____	89
Kapitel 7 – „Nein, mach du!“ (Cool bleiben bei Hausaufgaben & Lernfrust) __	91
Warum Hausaufgaben oft Stress auslösen – wissenschaftlicher Hintergrund _____	92
Das Grundprinzip: Eltern als „Coach“, nicht als Ersatzlehrer _____	93
Zehn konkrete Tipps für einen entspannteren Hausaufgabenalltag _____	95
Stolperfallen und wie man sie umgeht _____	97
Wissenschaftlich fundierter Blick: Lernen und Motivation _____	98
Umgang mit Wut und Trotz bei Hausaufgaben _____	99
Übung: Hausaufgaben-Vertrag mit Zeitfenster _____	100
Umgang mit Geschwistern und unterschiedlichen Ansprüchen _____	102
Wenn Eltern am Ende sind – Grenzen erkennen und Hilfe suchen _____	103
Mit Gelassenheit und Strukturen gemeinsam zum Lernerfolg _____	103
Kapitel 8 – „Noch 5 Minuten Bildschirm!“ (Ruhe beim Thema Medienzeit) __	105
Persönliche Anekdote: „Eine Stunde später steckte er immer noch vorm Bildschirm“ _____	106

Warum sind digitale Medien so anziehend für Kinder? _____	107
Welche Risiken birgt übermäßige Mediennutzung? _____	108
Gelassen und konsequent – wie Eltern Grenzen setzen können _____	110
Wissenschaftliche Empfehlungen zur Medienzeit (Übersicht) _____	113
Übung: „Gemeinsamer Mediennutzungsplan“ _____	114
Konflikte reduzieren – was tun, wenn Ihr Kind immer noch „5 Minuten mehr“ verlangt? _____	117
Spezielle Fälle: Online-Spiele und Internet _____	118
Was tun, wenn Eltern selbst kaum Zeit haben? _____	119
Wenn Eltern selbst viel am Smartphone sind _____	120
Media Mindset: Digitales als Lern- und Werkzeug, nicht als Lückenfüller _____	121
Gelassene Medienerziehung – Ein Geschenk für Ihr Kind _____	122
Kapitel 9 – „Räum jetzt dein Zimmer auf!“ (Gelassenheit bei Aufräum-Streit)	124
Persönliche Anekdote: „Ein ganzer Zoo auf dem Boden“ _____	125
Warum Zimmer aufräumen für Kinder so schwer ist _____	125
Wissenschaftlicher Hintergrund: Warum gelassene Führung hilft _____	127
Konkrete Strategien für mehr Kooperationsbereitschaft beim Aufräumen _____	128
Wie vermeidet man Machtkämpfe? _____	130
Übung: Familien-Aufräum-Regeln entwickeln _____	131
Was tun, wenn das Kind sich beharrlich weigert? _____	133
Mehr Leichtigkeit beim Ordnung halten: Spielerische Beispiele _____	134
Eltern als Vorbild in puncto Ordnung _____	135
Gelassen bleiben: Wenn das Chaos uns stresst _____	136
Gelassenheit schafft Raum für Kooperation _____	137
Kapitel 10 – Zank & Zoff unter Geschwistern (ruhig bleiben bei Streit)	139
Persönliche Anekdote: „Schwesternkrieg bei uns zu Hause“ _____	140
Warum Geschwisterstreit so häufig vorkommt _____	141
Wissenschaftlicher Hintergrund: Geschwisterstreit als Lernchance _____	143
Elternrolle: Mediator statt Schiedsrichter _____	144

Was bedeutet Mediation? _____	144
Tipps, um in der Hitze des Gefechts ruhig zu bleiben _____	144
Strategien für dauerhaften Frieden? _____	146
Körperliche Gewalt: Grenzen setzen _____	148
Übung: „Friedensvertrag“ für Geschwister _____	149
Wenn Eltern selbst Geschwisterprobleme projizieren _____	150
Geschwisterkinder mit großem Altersunterschied oder besonderem Förderbedarf _____	151
Die Kraft der elterlichen Gelassenheit _____	152
Häufige Fragen von Eltern zum Geschwisterstreit _____	153
Geschwisterstreit als Teil des Familienlebens – Gelassenheit führt zum Ziel _____	154
Kapitel 11 – „Nein heißt Nein!“ (Grenzen setzen, wenn Kinder nicht hören) _	156
Persönliche Anekdote: „Ich habe es fünfmal gesagt, aber...“ _____	157
Warum Kinder (scheinbar) nicht hören _____	157
Wissenschaftliche Basis: Warum konsequentes, aber empathisches Nein wichtig ist _____	159
Wie kommuniziert man ein „Nein“, das auch ankommt? _____	160
Konsequenzen statt Strafen _____	161
Was tun, wenn das Kind wütend reagiert? _____	162
Das Dilemma der „Drohungen“ _____	163
Wenn Eltern sich inkonsequent fühlen _____	163
Fälle, in denen ein „Nein“ besonders wichtig ist _____	164
Grenzen setzen in Pubertät und Vorpubertät? _____	165
Beispiele für Alltags-Situationen und Lösungsansätze _____	166
Übung: Top-3-Regeln definieren und kommunizieren _____	168
Emotionale Selbstregulation: wie wir Eltern ruhig bleiben _____	170
Ein klares Nein schafft Orientierung – liebevoll und ruhig _____	171
Kapitel 12 – Wenn Eltern am Ende sind(Eigene Stressmomente gelassen meistern) _____	173

Warum Eltern sich oft am Limit fühlen	174
Wissenschaftlicher Hintergrund: Elternstress und Burnout	175
Warnsignale: Wann merke ich, dass ich eine Pause brauche?	176
Eigene Stressmomente gelassen meistern: Strategien	177
Die „Stop & Atme“-Technik	177
Achtsamkeitsmomente in den Alltag integrieren	178
Realistische Erwartungen und Nein-Sagen lernen	178
Soziale Unterstützung suchen	178
Mini-Rituale für Eltern	179
Wie mit Kind umgehen, wenn man selbst gestresst ist?	179
Selbstfürsorge: Was Sie konkret tun können	180
Notfallplan gegen elterliche Kurzschlussreaktionen	180
Die Rolle von Paarbeziehungen oder Alleinerziehenden	182
Übung: Stimmungstagebuch + Notfallplan	183
Stimmungstagebuch führen	183
Notfallplan aufschreiben	183
Von Schuldgefühlen zu Selbstmitgefühl	183
Wie man wieder Freude am Elternsein findet	185
Elternsein ist fordernd – und Sie verdienen Fürsorge	186
<i>Zusammenfassung & Fazit</i>	187
Warum Gelassenheit so entscheidend ist	187
Der rote Faden durch die 12 Alltagssituationen	188
Die zentralen Erkenntnisse im Überblick	191
Langfristige Wirkung: Stärkere Bindung, weniger Stress, bessere Entwicklung	191
Mutmachende Abschlussworte: Sie sind nicht allein	193
Ausblick: Der Weg geht weiter	194
Danke und viel Erfolg	195

Einleitung

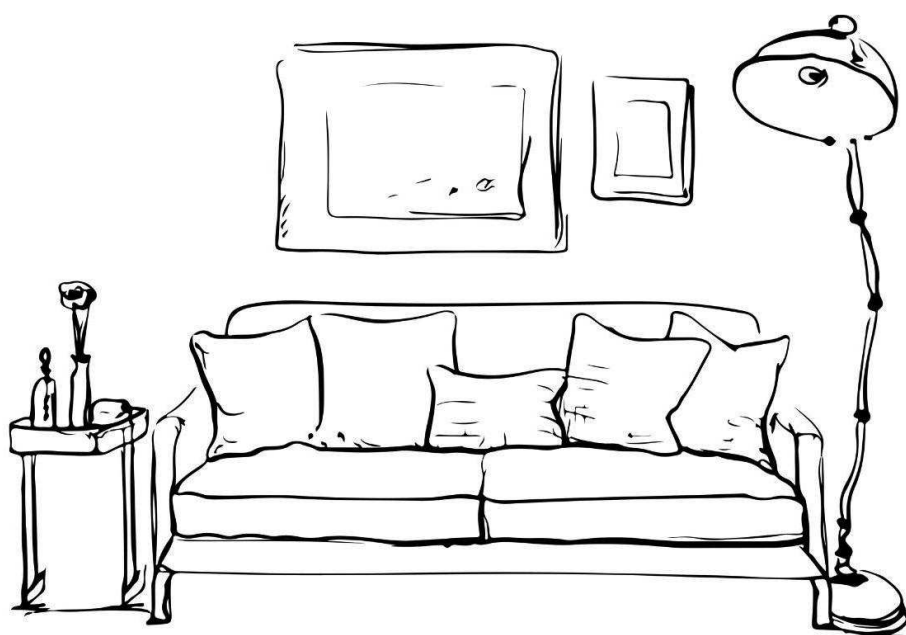


Es ist später Nachmittag, das Tageslicht fällt schräg durch das Wohnzimmerfenster. Auf dem Boden verstreut liegen Holzklötze, ein halbfertiger Turm ist umgekippt. Mitten im Raum steht Ihr Kind mit großen Augen und zitternden Lippen, in der Hand die Überreste einer zerbrochenen Porzellantasse. Ein kleiner Schokoladenfleck zierte die Unterlippe Ihres Sohnes oder Ihrer Tochter – das war Ihre Lieblingstasse und sie war noch gefüllt mit heißem Kakao. Für einen Moment stockt Ihnen der Atem und Ihr Herz schlägt Ihnen bis zum Hals. Sie spüren, wie die Anspannung in Ihnen aufsteigt: Ärger, Schreck, vielleicht der Impuls zu schimpfen. Doch dann blicken Sie in dieses erschrockene Kindergesicht, sehen die zitternden Lippen und feuchten Augen. Ihr Kind rechnet damit, dass Mama oder Papa jetzt laut werden.

Stattdessen atmen Sie tief durch. Sie gehen in die Hocke, nehmen Ihr Kind sanft in den Arm und flüstern: „Es ist alles gut, mein Schatz. Ich schimpfe nicht – es war doch ein Versehen.“ In diesem Augenblick spüren Sie, wie sich der kleine Körper in Ihren Armen entspannt. Die Anspannung weicht aus den Schultern Ihres Kindes und es lehnt sich vertrauensvoll an Sie.

Solche Szenen geschehen jeden Tag in unzähligen Familien. Manchmal geht die Lieblingstasse zu Bruch, manchmal ist es die Wand voller Wachsmalstift-Kritzeleien oder die neue Hose mit Grasflecken übersät. Unsere Kinder testen Grenzen, machen Fehler oder folgen einfach ihren

kindlichen Impulsen – und wir Eltern stehen jedes Mal vor der Wahl, wie wir reagieren. Dieses Buch wurde geschrieben, weil wir aus tiefstem Herzen überzeugt sind, dass Gelassenheit in solchen Momenten der Schlüssel zu einer liebevollen, starken Beziehung ist. Als Eltern wissen wir nur zu gut, wie dünn das Nervenkostüm nach einem langen Tag sein kann und wie schnell man aus Überforderung lauter wird, als man eigentlich möchte. Genau hier möchten wir ansetzen: Wir möchten Ihnen Mut machen, neue Wege zu gehen, um gelassener zu bleiben – in den kleinen und großen Alltagsdramen, die das Familienleben bereithält.



Warum Gelassenheit im Familienalltag so wichtig ist

Wir leben in einer hektischen Zeit, jonglieren Termine, Haushalt, Job und die Bedürfnisse unserer Kinder. Da ist es verständlich, dass die Nerven manchmal blank liegen. Aus der Perspektive von uns Eltern bedeutet Gelassenheit vor allem, Stress abzubauen und bewusster zu reagieren, statt impulsiv zu handeln. Wenn wir unter Druck stehen, schüttet unser Körper Stresshormone aus – wir werden ungeduldig, unsere Stimme wird lauter und der Ton schärfer. Gelassenheit hilft, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Wenn Sie in herausfordernden Situationen ruhig bleiben können, fühlen Sie sich langfristig ausgeglichener und zufriedener in Ihrer Elternrolle. Konflikte mit den Kindern eskalieren seltener und Schuldgefühle nach einem lauten Wort plagen Sie weniger. Außerdem geben Sie Ihren Kindern ein wertvolles Vorbild in Sachen Selbstbeherrschung. Gelassenheit schenkt Ihnen die Möglichkeit, im entscheidenden Moment tief durchzuatmen und Ihrem Kind mit Ruhe zu begegnen – selbst dann, wenn eigentlich Chaos herrscht.

Auch aus kindlicher Sicht ist elterliche Gelassenheit ein großes Geschenk. Kinder brauchen das Gefühl von Sicherheit und bedingungsloser Liebe, gerade wenn sie selbst Fehler machen oder mit intensiven Gefühlen kämpfen. Wenn Sie als Mutter oder Vater in stürmischen Momenten ruhig bleiben, vermitteln Sie Ihrem Kind: „Du bist okay, auch wenn gerade etwas schiefgelaufen ist. Ich bin für dich da.“ So kann sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter gesehen und verstanden fühlen, anstatt verängstigt oder beschämt zu reagieren. Psychologische Studien zeigen, dass Kinder von gelassenen Eltern besser mit ihren eigenen Gefühlen umgehen lernen. Ihre Ruhe wirkt wie ein Anker, der Ihrem Kind Halt gibt. Umgekehrt kann häufiges Schimpfen oder ein ungeduldiger Ton dazu führen, dass Kinder entweder trotzig werden oder sich verschreckt zurückziehen. Keine dieser Reaktionen hilft dem Kind, aus seinem Fehler zu lernen – im Gegenteil, Angst oder Trotz blockieren die Einsicht. Bleiben Sie hingegen gelassen und wenden sich Ihrem Kind konstruktiv zu, entsteht Raum für Verständnis und gemeinsame Lösungen. So vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Probleme gelöst werden können, ohne dass jemand laut werden muss. Das stärkt sowohl das Selbstwertgefühl Ihres Kindes als auch seine vertrauensvolle Bindung zu Ihnen.

Wer wir sind

Kristin Ritter ist Mutter von drei Kindern im Alter zwischen Kindergarten und Teenager. Als ausgebildete Pädagogin und Familientherapeutin hat sie in ihrer Arbeit mit Eltern immer wieder erlebt, wie sehr eine entspannte Haltung das Familienleben zum Positiven verändern kann. Ihre Co-Autorin Christine Krellner ist ebenfalls Mutter einer Tochter im Grundschulalter. Uns beide verbinden zahlreiche persönliche Erlebnisse aus dem Familienalltag. Wir haben selbst erfahren, wie schwer es manchmal fällt, die Nerven zu bewahren – und wie wertvoll es ist, es dennoch zu versuchen. So unterschiedlich unsere Berufswege sind, so sehr teilen wir die Überzeugung: Liebevoller Konsequenz und ruhige Gelassenheit führen auf Dauer weiter als lautstarke Strenge.

Was hat uns dazu bewegt, *dieses Buch* zu schreiben? Wir beide denken sofort an bestimmte Tage zurück, an denen uns unsere Kinder an unsere Grenzen brachten. Kristin erinnert sich noch gut daran, wie überfordert sie sich als frischgebackene Zweifach-Mama fühlte: Ihr zweijähriges Kleinkind lag im Supermarkt auf dem Boden und trommelte mit den Fäusten, während das Baby zeitgleich im Tragesitz weinte. Verzweifelt und den Tränen nahe fühlte sie die Blicke der anderen Kunden auf sich gerichtet. Christine denkt an einen Abend, als sie nach einem langen Arbeitstag völlig erschöpft nach Hause kam. Überall in der Wohnung lagen Spielsachen verstreut, das Abendessen war noch nicht bereit und ihre damals fünfjährige Tochter weigerte sich standhaft, die Bausteine wegzuräumen. In diesem Moment verlor Christine die Fassung und wurde laut. Hinterher sah sie die erschrockenen Augen ihres Kindes und spürte tiefes Bedauern darüber, die Nerven verloren zu haben. Solche Erfahrungen haben uns nachhaltig zum Nachdenken gebracht. Wir haben erkannt, dass wir nicht allein sind: Fast alle Eltern fühlen sich hin und wieder am Rande der Belastbarkeit, gefangen in einem Kreislauf aus Hektik, Druck und schlechtem Gewissen. Uns fehlte damals manchmal das richtige „Werkzeug“, um ruhig zu bleiben und liebevoll, aber bestimmt zu reagieren, ohne gleich zu schimpfen. Mit diesem Ratgeber möchten wir alles weitergeben, was wir auf unserem Weg gelernt haben – durch unsere Ausbildung und Berufsarbeit mit Familien ebenso wie durch eigene Höhen und Tiefen als Mütter.

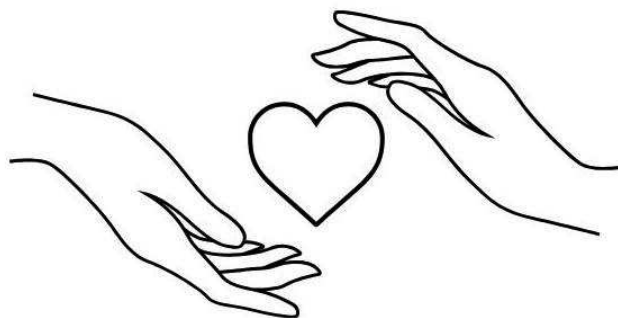
In *Weil ich dich dafür niemals schimpfen würde* erwarten Sie 12 typische Alltagssituationen, die in vielen Familien Stress auslösen. Vom morgendlichen Chaos beim Aufstehen über Trotzausbrüche im Supermarkt, Geschwisterstreit und endlose Diskussionen beim Zubettgehen bis hin zu Hausaufgabenfrust – in jedem Kapitel beleuchten wir eine dieser Herausforderungen. Dabei legen wir Wert auf eine Mischung aus lebendigen Beispielen, fachlichem Hintergrundwissen und konkreten Tipps. Am Ende jedes Kapitels finden Sie außerdem eine kleine Übung oder Aufgabe, mit der Sie das Gelesene direkt im Alltag ausprobieren können.

Sie werden sehen: Gelassenheit ist keine angeborene Charaktereigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die man üben und erlernen kann. Jede kleine Veränderung in Ihrer Reaktion kann Großes bewirken. Und je öfter es Ihnen gelingt, ruhig und gelassen zu bleiben, desto mehr wird sich auch das Verhalten Ihres Kindes positiv verändern – ein echter Gewinn für alle Beteiligten.

Unser Ziel ist es, Sie emotional abzuholen und Ihnen gleichzeitig praxisnahe Strategien an die Hand zu geben. Dieser Ratgeber soll kein erhobener Zeigefinger sein, sondern ein Begleiter, der Ihnen auf Augenhöhe begegnet. Vielleicht merken Sie beim Lesen, dass Sie viele der geschilderten Alltagsprobleme nur zu gut kennen. Dann möchten wir Ihnen sagen: Sie sind nicht allein – und Gelassenheit ist tatsächlich lernbar. Es ist absolut möglich, ein entspannteres Familienleben zu führen, ohne dass die Kinder deswegen „alles dürfen“. Im Gegenteil: Kinder, deren Eltern eine gelassene, verständnisvolle Haltung vorleben, halten sich sogar eher an Absprachen und vertrauen der Führung ihrer Eltern. Eine starke Bindung entsteht aus gegenseitigem Respekt und dem Gefühl, angenommen zu sein – und genau dafür möchten wir den Grundstein legen.

Lassen Sie sich von den Beispielen inspirieren, probieren Sie die Tipps und Übungen aus und beobachten Sie, was sich dadurch verändert. Natürlich wird niemand von heute auf morgen zur personifizierten Ruhe – und das muss auch nicht Ihr Anspruch sein. Aber jede kleine Geste der Gelassenheit zählt. Ihr Kind wird es Ihnen danken und Sie selbst werden spüren, wie gut es tut, nicht bei jeder Kleinigkeit in Stress zu geraten.

Wenn Sie bereit sind, einige Gewohnheiten zu überdenken und Neues auszuprobieren, werden Sie überrascht sein, wie positiv sich das auf das Miteinander in Ihrer Familie auswirkt. Mehr Gelassenheit bedeutet nämlich oft auch mehr Freude und Leichtigkeit im Alltag. In diesem Sinne: Machen wir uns gemeinsam auf den Weg zu mehr Gelassenheit im Familienalltag – Schritt für Schritt, Situation für Situation.



Kapitel 1 – Morgenchaos bewältigen



6:45 Uhr am Montagmorgen. Ihr Wecker hat bereits zweimal geklingelt, doch Sie haben das Gefühl, als hätten Sie gerade erst die Augen geschlossen. Müde schleppen Sie sich aus dem Bett, während in Ihrem Kopf schon die To-do-Liste rotiert: die Kinder wecken, Frühstück herrichten, Brotdosen packen, Zähne putzen, alle rechtzeitig aus dem Haus bekommen. Sie klopfen an die Zimmertür Ihres Vorschulkindes, doch statt eines fröhlichen „Guten Morgen“ ertönt ein verschlafenes Murmeln: „Ich will noch nicht aufstehen...“. Ihr Kind rollt sich in der Decke ein, während die Zeit erbarmungslos voranschreitet. In der Küche suchen Sie hektisch nach den Cerealien, während das jüngere Geschwisterchen quengelt, weil die Milch im falschen Becher ist. Die Uhr zeigt 7:15 – in 15 Minuten sollten alle startklar sein, doch von „klar“ kann keine Rede sein.

Jetzt aber schnell: „Zieh dich bitte an, wir müssen los!“, rufen Sie die Treppe hinauf. Keine Antwort. Ihr Puls steigt. Im Kinderzimmer finden Sie Ihr Kind immer noch im Schlafanzug vor, vertieft in ein Spielzeugauto, als gäbe es keine Eile der Welt. Mit klopfendem Herzen reißen Sie den Kleiderschrank auf und suchen verzweifelt nach dem Lieblingspulli, weil ohne den heute gar nichts geht. Endlich angezogen, aber die Schuhe fehlen – wo stecken bloß die kleinen Turnschuhe? Während Sie unter dem Sofa danach suchen, ruft Ihr Kind aus dem Flur: „Mama, kannst du mir helfen?“, denn die Jacke will nicht so recht über den Arm. Sie beißen die Zähne zusammen, helfen hastig, stolpern dabei fast über den Schulranzen, der natürlich noch ungepackt daliegt.

Ein Blick auf die Uhr: 7:30 – jetzt wird es richtig knapp. Ohne Frühstück im Bauch und mit halb geschlossenen Jacken eilen alle zur Tür hinaus. Während Sie das Auto starten oder zur Bahn hasten, spüren Sie den kalten Schweiß auf der Stirn. In Ihrem Kopf kreisen Gedanken: *Warum dauert bei uns morgens alles so lange? Wieso können wir nicht einmal pünktlich und ruhig aus dem Haus gehen?* Ihr Kind sitzt leise auf dem Rücksitz und kaut bedrückt an seinem Pausenbrot, das es noch hastig mitgenommen hat. Ihnen fällt auf, dass Sie vor lauter Hektik kaum Tschüss gesagt haben. Das schlechte Gewissen meldet sich: So hatten Sie sich den Tagesbeginn eigentlich nicht vorgestellt.

Kommt Ihnen ein solcher Morgen bekannt vor? Mit Sicherheit haben die meisten Eltern schon das eine oder andere Morgenchaos erlebt. Man startet mit den besten Absichten in den Tag – und landet doch im reinen Stress. Wichtiges geht vergessen, die Stimmung sinkt in den Keller und am Ende fühlen sich alle unwohl.

Auch wir Autorinnen sind davor nicht gefeit. Als Mutter von drei Kindern habe ich, Kristin, zahllose turbulente Frühstunden erlebt. Ein Beispiel ist mir besonders in Erinnerung geblieben: Eines Wintermorgens klingelte mein Wecker nicht und ich wachte viel zu spät auf. Draußen war es noch dunkel und drinnen brach in Sekunden Hektik aus:

Die damals Siebenjährige konnte ihre Kuschelsocken nicht finden und begann zu weinen, der Fünfjährige hielt verschlafen den linken Schuh in der rechten Hand und mein Jüngster, erst ein Jahr alt, quengelte hungrig auf meinem Arm. Mein Mann war schon aus dem Haus – ich war an diesem Tag auf mich allein gestellt.

In der Not zog ich dem Großen noch im Schlafanzug seine Schneehose an, um überhaupt aus der Tür zu kommen. Mit zwei unterschiedlichen Socken und einer halben Banane in der Hand saß meine Tochter schließlich im Auto, während ich hektisch den Anschnallgurt schloss und versuchte, mein schlechtes Gewissen zu ignorieren.

Wir kamen an diesem Tag gerade noch rechtzeitig im Kindergarten an – und ich hetzte ohne Frühstück weiter zur Arbeit. Dieser Morgen hat sich bei mir eingebrannt. Ich weiß noch, wie frustriert und erschöpft ich mich fühlte, noch bevor der Tag richtig begonnen hatte. Damals nahm ich mir fest vor: So kann es nicht weitergehen. Ich wollte Wege finden, wie unsere Familie morgens ruhiger und planvoller aus dem Haus kommt – ohne Tränen, ohne Streit, ohne dieses nagende Gefühl, es nicht zu schaffen.

Diese persönliche Erfahrung war einer der Auslöser, mich intensiv mit dem Thema Morgenroutine zu beschäftigen. Im Austausch mit anderen Eltern hörte ich ähnliche Geschichten: Kaum eine Familie, die nicht vom „Morgenwahnsinn“ berichten kann. Es tut gut zu wissen, dass man mit

diesem Problem nicht allein ist – und es ist wichtig zu verstehen, *warum* gerade die Stunden nach dem Aufstehen so anfällig für Stress und Konflikte sind.

Warum Kinder ein anderes Zeitgefühl haben

Morgendlicher Zeitdruck prallt in Familien auf ein Phänomen, das viele Eltern zur Verzweiflung bringt: Kinder scheinen Zeit anders zu erleben als wir Erwachsene. **Warum trödeln Kinder?** Die Antwort der Entwicklungspsychologie ist eindeutig: Kleine Kinder leben im Hier und Jetzt. Für sie existieren keine zehn Minuten, in denen man „schnell“ etwas erledigen muss – sie kennen nur *jetzt gerade*. Bis zu einem Alter von etwa sieben oder acht Jahren haben Kinder noch kein verlässliches Gefühl dafür, wie viel Zeit vergeht. Erst gegen Ende der Grundschulzeit entwickelt sich das Zeitverständnis ähnlich dem eines Erwachsenen. Was bedeutet das konkret für den Morgen? Wenn Sie sagen: „In fünf Minuten müssen wir los“, kann Ihr Vorschulkind diese fünf Minuten nicht realistisch einschätzen. *Fünf Minuten* könnten für das Kind genauso gut eine Ewigkeit oder nur ein Augenblick sein. Es spürt lediglich: Die angenehme Jetzt-Situation (zum Beispiel im warmen Bett zu kuscheln oder mit dem Spielzeugauto zu spielen) soll beendet werden – und dagegen sträubt es sich.

Kinder leben im Moment und lassen sich leicht von interessanten Details ablenken. Was wir als „Trödeln“ bezeichnen, ist für Kinder oft ein vertieftes Versunkensein in eine Tätigkeit. Wenn Ihr Sohn also beim Anziehen stehen bleibt, weil ihn ein Staubflusen auf dem Boden fasziniert, oder Ihre Tochter mitten im Zähneputzen anfängt, ein Lied zu singen, dann tun sie das nicht, um Sie zu ärgern. Sie folgen einfach ihrer natürlichen kindlichen Neugier und ihrem eigenen Tempo. Übergänge von einer Aktivität zur nächsten fallen Kindern besonders schwer. Der Wechsel vom Schlafen zum Anziehen, vom Spielen zum Aufbruch zur Kita ist für sie ein abrupter Bruch. Ohne ein ausgeprägtes Zeitgefühl verstehen Kinder den Sinn hinter unserer Eile nicht. Aus ihrer Sicht passiert doch nichts Schlimmes, wenn der Aufbruch noch fünf Minuten wartet – warum also die ganze Hektik?

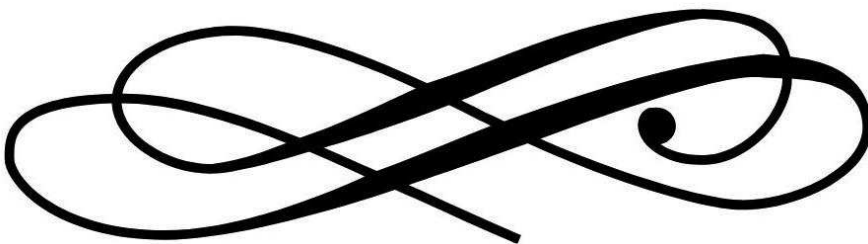
Hinzu kommt: Kinder haben morgens – genau wie wir – Grundbedürfnisse, die erfüllt sein wollen. Ein Kleinkind, das hungrig oder müde ist, kooperiert noch weniger gern. Manchmal steckt hinter dem „Trödeln“ auch schlichtweg ein Bedürfnis nach Aufmerksamkeit oder Nähe. Wenn Mama seit dem Aufstehen nur herumrennt und besorgt zur Uhr schaut, fühlt sich ein kleines Kind schnell verloren. Dann kann es passieren, dass es unbewusst *bummelt*, einfach um die Interaktion mit den Eltern zu verlängern – selbst wenn diese Interaktion aus ermahnenden Worten besteht. Für Kinder ist jede Zuwendung besser als das Gefühl, von der Eile der Eltern überrollt zu werden.

Wenn Eltern unter Zeitdruck stehen

Eltern wiederum stehen morgens oft massiv unter Zeitdruck. Die Uhr tickt unerbittlich, Verpflichtungen wie Arbeitszeiten oder Schulbeginn setzen enge Grenzen. Schon beim Aufwachen läuft innerlich ein Countdown ab, was alles bis zu einer bestimmten Uhrzeit erledigt sein muss. Dieses Gefühl erzeugt Stress. Körperlich bedeutet Zeitdruck, dass unser Organismus Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin ausschüttet. Wir geraten in Alarmbereitschaft – spürbar an Herzklopfen, flacher Atmung und gespannter Stimmung. In diesem Modus reagieren wir automatisch gereizter. Ein zu langsam angezogenes Kind wirkt in unserem gestressten Gehirn schnell wie eine Bedrohung für den ganzen Tagesablauf.

Stress ist ansteckend. Kinder haben feine Antennen für die Stimmungen ihrer Eltern. Wenn Sie angespannt durch die Wohnung hasten, spürt Ihr Kind das. Vielleicht reagiert es darauf mit eigenem Stress: Manche Kinder werden dann quengelig und anhänglich, andere trotzen gerade in solchen Momenten. Beides erschwert den Ablauf zusätzlich. Aus psychologischer Sicht nennt man das auch *emotionale Ansteckung*: Ihre Hektik überträgt sich unbewusst auf Ihr Kind. Zudem fehlt gestressten Eltern oft die Kapazität, geduldig und kreativ auf ihr Kind einzugehen. Die Folge: Wir verfallen in einen Befehlston („Beeil dich jetzt endlich!“) oder machen im schlimmsten Fall vorwurfsvolle Kommentare („Immer trödelst du so!“). Solche Worte – ausgesprochen in Eile und Frust – verletzen Kinder und tragen nicht dazu bei, dass es schneller geht. Im Gegenteil, Ihr Sohn oder Ihre Tochter fühlt sich unverstanden oder unter Druck gesetzt und macht erst recht dicht.

Das Zusammenspiel aus kindlichem Zeitverständnis und elterlichem Stress ist also ein zentraler Grund, warum es morgens so häufig knirscht. Auf der einen Seite ein kleiner Mensch, der noch nicht begreifen kann, warum Eile geboten ist – auf der anderen Seite ein Erwachsener, der den Zeitplan im Nacken hat. Diese Diskrepanz führt leicht zu Konflikten. Doch es gibt gute Nachrichten: Wenn wir als Eltern ein paar Stellschrauben justieren, lässt sich das Morgenchaos deutlich entschärfen. Wir können zwar nicht die Uhren langsamer ticken lassen, aber wir können Rahmenbedingungen schaffen, die uns und den Kindern mehr Luft geben.



Tipps für einen entspannten Morgen



Jede Familie ist anders – aber einige bewährte Strategien helfen in fast jedem Haushalt, den Start in den Tag ruhiger zu gestalten. Im Anschluss finden Sie vier konkrete Tipps, die Ihnen dabei helfen können, das Morgenchaos zu bändigen:

- **Planung am Vorabend:** Viel Stress entsteht, wenn morgens noch alles Mögliche vorbereitet werden muss. Verschieben Sie deshalb so viel wie möglich auf den Abend davor. Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind schon abends die Kleidung für den nächsten Tag heraus (inklusive Socken und Unterwäsche). Packen Sie Schulanzen oder Kita-Tasche bereits vor dem Schlafengehen zusammen und stellen Sie sicher, dass Hausaufgaben, Bücher oder das Kuscheltier für die Kita ihren Platz gefunden haben. Auch Frühstücksvorbereitungen lassen sich teilweise am Vorabend erledigen: Decken Sie den Frühstückstisch schon abends oder stellen Sie Schüsseln, Brotboxen und Trinkflaschen bereit. Wenn am Morgen die

wichtigsten Dinge griffbereit sind, fällt bereits eine große Last von Ihren Schultern. Sie starten mit einem Plan in den Tag, statt im Halbschlaf an alles denken zu müssen.

- **Feste Morgenroutine etablieren:** Kinder fühlen sich sicher, wenn Abläufe vorhersehbar sind. Eine klare Routine am Morgen gibt Struktur und verringert das Trödeln. Überlegen Sie, welche Reihenfolge der Aktivitäten für Ihre Familie am besten passt – zum Beispiel: erst Anziehen, dann Frühstück, anschließend Zähne putzen. Halten Sie möglichst täglich an dieser Reihenfolge fest. Ihr Kind verinnerlicht mit der Zeit, was als Nächstes kommt und Übergänge fallen leichter. Übergänge können Sie zusätzlich erleichtern, indem Sie sie rechtzeitig ankündigen: Sagen Sie zum Beispiel schon während des Frühstücks: „Wenn wir mit dem Müsli fertig sind, gehen wir Zähne putzen.“ So kann sich Ihr Kind mental darauf einstellen. Manche Familien singen ein kleines „Morgenlied“ oder spielen ein bestimmtes Lied ab, um den Übergang von einer Phase zur nächsten zu markieren – auch das kann helfen und ein bisschen Spaß in die Routine bringen. Wichtig ist, dass die Routine zu Ihnen passt und konsequent gelebt wird. Anfangs braucht es einige Wiederholungen, bis alle sich daran gewöhnt haben. Bleiben Sie aber dran: Nach ein paar Wochen läuft vieles automatisch und damit zügiger ab.
- **Pufferzeiten einplanen:** Kalkulieren Sie morgens extra Zeit als Puffer ein. Stehen Sie zum Beispiel 15 Minuten früher auf, als eigentlich nötig wäre, damit unerwartete Verzögerungen nicht sofort zu großem Stress führen. Diese Viertelstunde kann Wunder wirken – sie ist Ihre Reserve für spontane Windelwechsel, Gummistiefel, die plötzlich unauffindbar sind, oder einen Wutanfall kurz vor knapp. Falls einmal alles reibungslos klappt, haben Sie am Ende ein paar Minuten übrig, die Sie entspannt verbringen können – vielleicht bleibt so sogar Zeit für einen kurzen Morgenkuss oder ein kleines Spiel, bevor es aus dem Haus geht. Ebenso hilfreich ist es, Übergänge zeitlich großzügig zu planen: Wenn Sie wissen, es dauert etwa 30 Minuten vom Aufstehen bis zum Losgehen, planen Sie lieber 40 Minuten ein. Dieser zusätzliche Puffer reduziert Ihre innere Anspannung enorm, weil Sie im Hinterkopf haben, dass die Welt nicht untergeht, wenn mal etwas länger dauert. Und Ihre Gelassenheit überträgt sich wiederum positiv auf Ihr Kind.
- **Kinder einbeziehen und Wahlmöglichkeiten geben:** Binden Sie Ihr Kind aktiv in die Morgenroutine ein. Kinder kooperieren besser, wenn sie das Gefühl haben, nicht nur Befehlsempfänger zu sein. Geben Sie daher kleine Wahlmöglichkeiten, wo immer es machbar ist. Zum Beispiel: „Möchtest du zuerst Zähne putzen oder zuerst