



# Leseprobe

Nora Winter

## Wie man Kinder und trotzdem was vom Leben hat

Tipps für einen entspannten Familienalltag - Der Survivalguide für Eltern

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,00 €



---

Seiten: 128

Erscheinungstermin: 14. September 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

### *Buch*

Mit Kindern ist die spaßige Zeit vorbei, hört man oft. Die gute Nachricht: Wenn man es richtig anpackt, stimmt das absolut nicht! Denn eigentlich sind es nicht die Kinder, die einem das Leben schwer machen – es sind die anderen Eltern, die eigenen Eltern und die eigenen Ansprüche. Nora Winter gibt Hilfestellungen für gängige Elternklagen und Tipps, wie bei aller Liebe für die Kinder auch die Elternbedürfnisse nicht zu kurz kommen. Sie zeigt, wie wieder mehr Leichtigkeit ins Familienleben kommt und wie man gemeinsam richtig Spaß haben kann.

### *Autorin*

**Nora Winter** ist Sachbuchautorin und Redakteurin. Sie hat Entwicklungspsychologie studiert und schafft es immer öfter, Job, Mann, zwei Kinder und sieben Nichten und Neffen mit den eigenen Bedürfnissen unter einen Hut zu bringen. Sie lebt und arbeitet in Bamberg.

# Inhalt

Bevor es losgeht...	7
Mit Kindern ist der Spaß vorbei?	11
Die Ansprüche runterschrauben	17
Die Dinge annehmen	19
Schluss mit dem Bewerten	27
Auf die eigenen Bedürfnisse hören	30
Kompromisse eingehen	34
Kinder wollen Liebe – und Aufmerksamkeit	40
<b>Die häufigsten Elternklagen</b>	
<b>und was helfen kann</b>	<b>43</b>
»Euch kann man keine fünf Minuten aus den Augen lassen!«	43
»Ihr kriegt den Hals wohl nie voll!«	47
»Kinder bremsen einen ständig aus!«	51
»Nie habe ich meine Ruhe!«	55
»Könnt ihr nicht hören?«	63
»Immer dieses Geheule!«	72
»Ich mache nur noch Kindersachen!«	76

<b>Jetzt wird es praktisch: Spaß für jeden Tag . . . . .</b>	<b>87</b>
An schlimmen Tagen . . . . .	87
<i>Beachparty im Badezimmer</i> . . . . .	88
<i>Wrestling im Bett</i> . . . . .	90
<i>Haus-Parcours</i> . . . . .	91
<i>Fernsehnachmittag!</i> . . . . .	93
Ab nach draußen! . . . . .	96
<i>Gartenarbeit – yeah!</i> . . . . .	97
<i>Aschenputtel</i> . . . . .	99
<i>Wer will fleißige Handwerker seh'n?</i> . . . . .	99
<i>Kampf durch den Dschungel</i> . . . . .	100
Heiß, heiß, Baby! . . . . .	105
<i>Cocktailparty</i> . . . . .	105
<i>Eis selbst machen</i> . . . . .	106
<i>Wasserschlacht</i> . . . . .	108
Achtung, Hochspannung! . . . . .	111
<i>Gruselshow</i> . . . . .	111
<i>Übernachtungsparty</i> . . . . .	113
<i>Nachtwanderung</i> . . . . .	114
Wenn nichts mehr geht . . . . .	117
<i>Beautysalon</i> . . . . .	117
<i>Gestrandet auf einer Insel</i> . . . . .	118
<i>Majestät schläft</i> . . . . .	119
<b>Zu guter Letzt: Immer wieder Ja sagen . . . . .</b>	<b>121</b>
<b>Weiterlesen . . . . .</b>	<b>123</b>

## *Bevor es losgeht ...*

**E**igentlich sah dieses Buch, als ich zum ersten Mal darüber nachgedacht habe, in meinem Kopf ein wenig anders aus. Es sollte ein kleines Buch sein, eine Art Spielsammlung, eine Schatzkiste mit Ideen, was man mit Kindern alles Verrücktes anstellen kann, auch wenn die Bedingungen einmal nicht so ideal sind. Wenn es stürmt oder schneit. Wenn es draußen so heiß ist, dass man keinen Fuß vor die Tür setzen kann, ohne sich Brandblasen oder einen Hitzschlag zu holen. Wenn man nach einem feuchtfröhlichen Abend mit den Nachbarn am nächsten Morgen alles andere als fit auf dem Sofa herumhängt und am liebsten den ganzen Tag nur Netflix schauen möchte. Wenn man wegen der nächsten Quarantäne mal wieder zu viert auf 80 Quadratmetern eingesperrt ist. Ohne Garten und ohne Balkon. Natürlich.

Eine Sammlung kreativer Spielideen für richtig viel Spaß mit Kindern sollte dieses Buch werden. Doch in vielen Unterhaltungen mit Freunden fiel mir plötzlich auf, dass die Begriffe »Kinder« und »Spaß« heutzutage diametrale Gegensätze zu sein scheinen. Hier die Top 5 der Begriffe, die in

Gesprächen über Kinder in meinem nicht repräsentativen Freundeskreis anstelle von »Spaß« auftauchen:

1. Sorge
2. Verantwortung
3. Liebe (immerhin!)
4. Einschränkungen
5. Belastung

Wie man den Kindern schon die ganze Kindergartenzeit hindurch das Mantra »Mit der Schule fängt der Ernst des Lebens an« mit auf den Weg gibt, um sie schon möglichst früh ihre Schulzeit hassen zu lehren, so scheint unter uns Eltern das Motto zu lauten: »Mit Kindern ist der Spaß erst mal vorbei.«

Also beschloss ich, den spaßigen Teil meines Buches, die Ideensammlung, ein bisschen aufzuschieben, und mich stattdessen erst mal mit der Frage zu beschäftigen: Hat man, wenn man Kinder hat, wirklich nichts mehr vom Leben? Also außer den wunderbaren Geruch von Kinderköpfen und die Erleichterung, wenn man die Kleinen abends endlich ins Bett gebracht hat? Und die Antwort ist schon jetzt klar, denn sonst würde der Titel dieses Buches wohl etwas anders lauten: Ja, man kann Kinder und dennoch etwas vom Leben haben.

Aber leider vergessen wir Eltern das manchmal – oder dauernd? Wir machen uns selbst das Leben schwer, indem wir uns ständig mit anderen vergleichen und zu hohe Erwartungen an uns, unsere Kinder, das Leben allgemein stel-

len. Wir jammern und beschweren uns und verbauen uns so selbst den Weg zu einem zufriedenen, ausgeglichenen Leben mit Kindern.

Wenn ich hier von »wir« und »uns« spreche, dann mache ich das nicht, weil das für mich die rhetorisch sinnvollste Art und Weise ist, Sie mit meinen guten Ratschlägen zuzuschütten. Nein, ich beziehe mich an allererster Stelle in die Gruppe der Adressaten meiner guten Ratschläge mit ein. Denn die Steine, die hier in den Weg gelegt werden, die Denkfehler und Klagen, die ich hier beschreibe, sind meine. Es sind meine persönlichen Erfahrungen, meine eigenen Fehler, die mir alltäglich passieren – und aus denen ich versuche zu lernen, um es beim nächsten Mal vielleicht ein bisschen besser zu machen. Oder schlechter. Das weiß man im Vorfeld ja nie so genau.

Dieses Buch ist also keine Streitschrift einer Familientherapeutin, oder die messerscharfe Analyse einer Wissenschaftlerin, die die Ergebnisse langjähriger Forschung vorstellt. Es ist der Bericht einer Frau, die den ganz normalen Familienwahnsinn jeden Tag am eigenen Leib erlebt und den Versuch unternimmt, sich die Freude an und in ihrem Leben mit Kindern nicht nehmen zu lassen. Wenn ich also von Wegen erzähle, die ich gefunden habe, von Ideen, die mir weitergeholfen haben, dann sind das ganz subjektive Wege und Ideen, die Sie auf keinen Fall einfach nur unkritisch übernehmen sollten. Hinterfragen Sie sie, machen Sie die Probe aufs Exempel – oder lernen Sie aus meinem schlechten Beispiel und packen Sie es gleich ganz anders an!

Was bei meinen Kindern funktioniert, geht bei Ihren möglicherweise nach hinten los – was bei dem einen wirkt, stößt beim anderen auf taube Ohren.

Ich erzähle in diesem Buch davon, was mir in meinem Alltag hilft, die Freude an meinen Kindern, aber auch an mir selbst nicht zu verlieren. Dabei ist mein Ziel nicht, Ihnen eine To-do-Liste zu präsentieren, die Sie nur abarbeiten müssen, um den Stress aus Ihrem Alltag zu verbannen. Ich möchte Sie vielmehr dazu bringen, Ihre Sicht auf Ihre Kinder und auf Ihr Leben mit Kindern zu erweitern, die ganze Sache etwas lockerer zu sehen, auch einmal fünf gerade sein zu lassen. Ich möchte Sie anregen, unorthodoxe Wege zu gehen. Und vor allem möchte ich Sie zum Lachen bringen, denn mit einem Lachen lassen sich auch schlechte Tage viel leichter aushalten – und am nächsten Morgen sieht schon alles gar nicht mehr so finster aus.

Wenn Sie sowieso schon davon überzeugt sind, dass ein Leben mit Kindern richtig viel Spaß bedeutet, dann dürfen Sie gerne direkt ins letzte Drittel dieses Buches weiterblättern, in dem es pur und unverdünnt um den Quatsch, die Freude und das Vergnügen geht. Vielleicht haben Sie aber noch Lust, mich auf dem Weg dorthin zu begleiten. Denn seien wir doch ehrlich: Selbst die besten Eltern haben mal einen Durchhänger. Aber gemeinsam und mit einem Lächeln auf den Lippen geht auch der vorüber.



## *Mit Kindern ist der Spaß vorbei?*

**M**it Kindern ist der Spaß vorbei!« Wie oft haben Sie diese Worte schon gehört? Vielleicht haben Sie sie auch schon selbst ausgesprochen? Doch ich behaupte noch einmal: Mit Kindern ist der Spaß durchaus nicht vorbei. Und wenn sich das doch ein bisschen so anfühlt, dann sind es nicht die Kinder, die uns den Spaß verderben. Es sind die anderen Eltern, die uns ständig reinreden und noch die kleinste Kleinigkeit besser wissen. Deren Kinder alles besser können, auf Ausflügen weniger weinen und nicht dauernd um Süßigkeiten betteln. Deren Kinder es auf dem Spielplatz bis auf das höchste Klettergerüst schaffen und dafür noch nicht mal Mamas Hilfe brauchen. Deren Kinder ab der ersten Nacht durchschlafen und mit eineinhalb sauber sind. Und die schadenfroh nachfragen: »Ach, der Paul geht noch nicht aufs Töpfchen? Na, er hat ja noch Zeit!«

Es sind auch die eigenen Eltern, die alles besser wissen und die, selbst wenn sie vorbildlich darum bemüht sind, sich zurückzuhalten, nicht anders können, als bei jeder Gelegenheit gutgemeinte Sätze einfließen zu lassen, die mit »Ihr soll-

tet vielleicht ...« oder »Ihr könntet ja mal ...« beginnen und nicht selten mit Streit enden.

Vor allem aber sind es wir selbst mit dem Druck, den wir uns machen, mit unserem ständigen Vergleichen, mit den Ansprüchen, die wir an uns und an unsere Kinder stellen. Erkennen Sie sich wieder? Es folgt, sehr frei nach Paul Watzlawick, eine kurze »Anleitung für unglückliche Eltern«.

### **Anleitung für unglückliche Eltern**

Sie wollen als Eltern so richtig unglücklich sein? Dann finden Sie hier die wichtigsten Schritte, die Ihnen verlässlich zu einem Magengeschwür und durchgrübelten Nächten verhelfen.

#### **Schritt 1: *Vergleichen Sie!***

Und zwar ständig. Wichtig dabei ist, dass Sie sich für die Königsdisziplin des Vergleichens entscheiden: den Aufwärtsvergleich. Andere Kinder schlafen weniger, mäkeln noch mehr am Essen und hören noch schlechter als Ihr eigener Nachwuchs? Geschenkt! Vergleichen Sie Ihre Kinder mit den Musterbeispielen an perfekter Veranlagung und noch besserer Erziehung. Fühlen Sie sich dabei schlecht, und fragen Sie sich: Liegt es einfach an Ihren miesen Genen? Oder haben Sie es bei der Erziehung total vermasselt? Oder etwa beides?

Blenden Sie dabei die Stärken Ihres Kindes aus, und legen Sie Ihren Fokus nur auf seine Schwächen. Folgende Fragen helfen Ihnen dabei: Was kann Ihr Kind schlechter als andere? Wo ist es langsamer, schwerer von Begriff? Welche körperlichen Schwächen zeigt Ihr Kind?

Sie tun sich dabei noch etwas schwer? Die Erzieher und Lehrer Ihres Vertrauens stehen Ihnen sicher mit Rat und Tat zur Seite und sprechen gern mit Ihnen über die Unzulänglichkeiten Ihres Kindes. Natürlich gibt es in dieser Berufsgruppe auch Ausnahmen, die jedes Kind in seiner Besonderheit annehmen – wenden Sie sich stattdessen an jene Pädagogen, die Ihnen im Elterngespräch mit Hilfe einer Checkliste klarmachen, was Ihr Kind alles wirklich überhaupt nicht draufhat.

### **Schritt 2: Stellen Sie die Meinung anderer über Ihre eigene!**

Und damit wären wir auch schon bei Schritt 2: Lassen Sie sich reinreden. Jederzeit. Und von jedem. Damit ist nicht gemeint, sich auch andere Meinungen anzuhören und sich gerne mal auf die Sprünge helfen zu lassen. Wenn Sie wirklich unglücklich sein wollen, dürfen Sie sich auf gar keinen Fall auf Ihre eigene Intuition verlassen. Fragen Sie sich, was die Erzieher, Lehrer, Nachbarn oder Ihre Eltern für eine Meinung zu jedem beliebigen Erziehungsthema haben. Wenn Sie eine Entscheidung im Hinblick auf Ihre Kinder zu treffen haben, halten Sie sich

an die Faustregel: Wie würden die anderen handeln? Beziehen Sie vor allem niemals und unter keinen Umständen Ihre Kinder in Ihre Entscheidung mit ein!

### **Schritt 3: *Streben Sie nach Perfektion!***

Jetzt wird es knifflig. Bei Schritt 3 geht es nämlich um den Brückenschlag zwischen der Erkenntnis, wie unfähig und defizitär der eigene Nachwuchs eigentlich ist (Schritt 1), und dem Streben danach, diese Defizite nicht nur auszumerzen, sondern Ihr Kind auch noch zu Höchstleistungen anzutreiben. Das Schöne daran: Weil Ihr Kind so defizitär ist, wird Ihnen das nie zu Ihrer vollsten Zufriedenheit (beziehungsweise der der anderen, siehe Schritt 2) gelingen, weshalb sich ein Teufelskreis einstellt aus Scheitern und Antreiben – das Patentrezept für ein unglückliches Eltern- und Kinderdasein.

Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Kind Dinge einfach nur tut, weil sie ihm Spaß machen. Es muss sie *gut* machen! Gebiete für die Umsetzung dieses Schrittes bieten sich Ihnen zahlreiche. Wenn Sie möchten, können Sie sich auf die schulischen Leistungen beschränken, aber da macht ja inzwischen jeder seinem Kind Druck. Weiten Sie Ihr Betätigungsfeld deshalb am besten auch auf die Freizeit Ihres Kindes aus: Ihr Sohn oder Ihre Tochter spielt gerne Fußball? Ruhen Sie nicht eher, bis er oder sie Spielmacher des Teams geworden ist. Ihr Nachwuchs tanzt gerne? Aber bitte in der ersten Reihe. Schämen Sie

