

Malbild der Woche

Buntes Konfetti

Dieses bunte Bild hat uns Angelina Reihs (6) aus Mainhardt gemalt. Es zeigt Angelina beim Fasching mit Konfetti. Angelina hat dafür ihre Hand ausgemalt. Liebe Kinder, macht doch auch mal mit! Schickt euer Bild an: Südwest Presse Hohenlohe, Haalstraße 5+7, 74523 Schwäbisch Hall oder per E-Mail an: redaktion.hata@swp.de, Stichwort: „Malecke“



Familienleben

Die Last der Selbstfürsorge

Alyssa Schwarz
Bloggerin und begeisterte Mutter von drei Kindern



Wenn ich Selbstfürsorge als lästiges To-do empfinde, ist es für mich ein Hinweis dafür, dass ich sie an Bedingungen knüpfe. Mich nur um mich selbst kümmern, damit ich mich wieder besser um andere kümmern kann, ist das Selbstfürsorge?

„Ich muss mir mal wieder was Gutes tun, damit ich mehr Geduld für meine Familie habe.“ Solche Gedanken hatte ich früher oft. Meinen Erfolg im Bereich der Selbstfürsorge habe ich anhand meiner Leistung und Ausgeglichenheit gemessen. Und klar, es ist leichter, mich um meine Kinder zu kümmern, wenn meine Bedürfnisse erfüllt sind. Aber wenn der einzige Grund, meinen inneren Tank zu füllen ist, dass ich meinen Kindern mehr geben kann, dann bleibt wenig „Selbst“ und mehr „Fürsorge“, oder nicht? Natürlich können wir Menschen mehr leisten, wenn wir nicht müde und hungrig sind. Und dennoch ist das nicht mal ein Hintergedanke, wenn ich das Mittagessen für meine Familie zubereite. Viel eher will ich, dass ihnen das Essen guttut, damit es ihnen gut geht, als dass ich hoffe, sie können danach mehr schaffen.

Ich will mich nicht nur um mich selbst kümmern, wenn es sich „lohnt“. Den Druck kenne ich, und die Enttäuschung über das Explodieren trotz der halben Stunde in der Badewanne auch. Nein – viel lieber will ich mir Gutes tun und liebevoll mit mir umgehen. Und wenn das das Familienleben beeinflusst, schön! Wenn es aber erst mal einfach nur mein eigenes Wohlergehen betrifft, ist das in meinen Augen auch schon wertvoll.

Info Alyssa Schwarz (29) ist gebürtige US-Amerikanerin, gelernte Kauffrau und Capuccino-Genießerin. Sie lebt zusammen mit ihrem Ehemann Matthis und drei kleinen Kindern in Schwäbisch Hall. Mit der Geburt ihres ersten Kindes startete sie 2017 einen Blog, um ihre Gedanken über ein friedvolles Familienleben festzuhalten. Tausende Familien folgen ihr auf ihrem Instagramkanal @wholehearted.home.

Kinderbuch

Freundschaft und Zauber

Ein Tipp von Lovisa Schneiders aus der Stadtbibliothek Crailsheim

Was macht eine Hexe, die sich einen Freund wünscht? Sie zaubert sich einen! Doch das ist schwieriger, als gedacht, denn für einen Freundschaftszauber benötigt man außergewöhnliche Zutaten, wie das Fell eines einäugigen Bären. Die sollen gefährlich sein, mit langen Krallen und spitzen Zähnen. Trotzdem macht die kleine Hexe sich mutig auf den Weg und findet mehr, als sie sich je erhofft hat.

Mit bunten Bildern und farbigen Zaubern wird das Bilderbuch zu einem spannenden Erlebnis für Kinder- und Jugendlichen und kann auch Erstleser mit etwas Hilfe über die Buchstaben führen.

Info „Der Freundschaftszauber“ von Lu Fräser, mit Illustrationen von Sarah Massini, Ravensburger Verlag, 2022



Welche Klamotten?

Elternfragen Die Dreijährige will im Winter ein Sommerkleid anziehen? Unsere Expertinnen erklären, warum Mama und Papa bei der Wahl der Kleidung nicht immer nachgeben sollten. Von Luca Schmidt

Ich will aber liebe das rote T-Shirt anziehen“, „ich mag diese Hose nicht“ und „eine Mütze will ich heute nicht anziehen“: Was Kinder in Bezug auf ihre Kleidung gerne haben möchten und was nicht, deckt sich nicht zwangsweise mit der Sicht der Eltern – in manchen Phasen des Lebens sogar in den wenigsten Fällen.

Was also tun? Welcher Streit lässt sich vermeiden? Darf die Dreijährige im Winter im Sommerkleid aus dem Haus, wenn sie das möchte? Oder darf der Fünfjährige sein Lieblings-Trikot anziehen, auch wenn die Spuren des letzten Fußballspiels mit Papa noch

darauf zu sehen sind und es total dreckig ist? Antworten auf diese Fragen haben Sozialpädagogin Sarah Knispel (Fotolinks) und Psychologin Lea Ellinger (Fotounten) von der psychologischen Beratungsstelle des evangelischen Kirchenbezirks Crailsheim.

Wichtige Aufgabe der Eltern

„Eltern sind dafür verantwortlich, dass ihr Kind dem Wetter entsprechende Kleidung trägt, an diesem Punkt muss dann auch mal gestritten werden“, sagen die beiden Expertinnen. Die Eltern würden ihren Kindern keinen Gefallen damit tun, wenn sie all deren Wünschen nachkommen. „Den Frust der Kinder auszuhalten, ist eine der weniger schönen, aber trotzdem sehr wichtigen Aufgaben der Eltern. Für einen kurzen Moment kann es angenehmer sein, einem zornenden Kind nachzugeben. Auf lange Sicht kann dies aber bei häufiger Wiederholung viele Probleme mit sich bringen.“

Um kompetente Erwachsene zu werden, bräuchten Kinder Frustrationen und müssten lernen, damit umzugehen. „An manch anderen Stellen kann ein Streit aber sicher vermieden werden. Eltern können durch einen routinierten Tagesablauf und ein Einbeziehen der Kinder



Ein Junge wird von seiner Mutter in einer Kita angezogen. Foto: Philipp Schulze/dpa

viel Streit abfedern. Wenn am Abend gemeinsam die Kleidung für den nächsten Tag ausgewählt wird und nicht morgens, wenn die Zeit meist knapp ist, kann dies die Stresssituation entzerren.“

Mittelweg finden

Ob das Kind das Haus quatschebunt verlässt oder ob das für Eltern ein No-Go ist, sei Sache der jeweiligen Familie, da sei jede individuell. Es gelte aber generell, einen guten Mittelweg zu finden. „Den Rahmen dafür müssen aber die Eltern setzen. Sowohl die Selbstbestimmung der Kinder als auch die Fähigkeit zur Frustrationstoleranz und das Lernen, dass es nicht immer seinen Willen durchsetzen kann, sind wichtige Entwicklungs- und Lernfelder für das Kind. Vielleicht könnte ein Kompromiss sein, einen „bunten Samstag“ einzuführen?“

Zum Schluss raten die beiden Expertinnen noch: „Seien Sie erfinderisch und probieren Sie etwas Neues aus! Am Ende ist es oft nur eine Phase, die meist unbeachtet wieder zu Ende geht.“

Seien Sie erfinderisch und probieren Sie etwas Neues aus!

Experten antworten

„Eltern fragen Elternfragen“ heißt eine neue Rubrik, die künftig in unregelmäßigen Abständen in unserer Zeitung erscheinen wird und in der unterschiedliche Expertinnen und Experten Antworten auf Fragen von Eltern und Erziehungsberechtigten geben. Fragen wie etwa: Warum machen Kinder aus allem einen Wettbewerb? Oder was mache ich, wenn mein Kind nicht kooperiert?

Die Expertinnen Sarah Knispel und Lea Ellinger sind beide für die psychologische Beratungsstelle des evangelischen Kirchenbezirks Crailsheim tätig. Bei der Beratungsstelle können sich Menschen – unabhängig von Alter, Herkunft und Religion – beraten lassen. Im Rahmen der Erziehungsberatung beraten Knispel und Ellinger Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien in allen Konstellationen und Lebenslagen. Sie helfen, in Krisen neue Perspektiven zu finden, schwierige Lebenssituationen zu meistern und suchen individuelle Lösungen bei festgefahrenen Problemlagen.

Sarah Knispel ist Diplom-Sozialpädagogin, zertifizierte Systemische Therapeutin und Reittherapeutin und leitet die psychologische Beratungsstelle des evangelischen Kirchenbezirks Crailsheim. Sie konnte vielfältige Erfahrungen in der Beratung von Kindern, Jugendlichen und deren Familien, Schwangeren und in Krisensituationen sammeln.

Lea Ellinger ist Diplom-Psychologin und bringt vielfältige Erfahrungen aus der Kinder- und Jugendhilfe, der Erziehungs- und Familienberatung und der Suchthilfe mit.

Weitere Experten sind Nadine Reiband (Psychologin, Journalistin und zweifache Mutter), Dr. Markus Löble (Chefarzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie), die Kinderärzte Matthias Böker und Dr. Klaus Hämmerle sowie Krankenschwester Virginia Brömmelstrote.

Wer unseren Expertinnen und Experten eine Frage oder auch mehrere stellen möchte, kann dies per E-Mail an familie@swp.de tun. Alle Fragen und Familien-Inhalte gibt es online unter swp.de/familie.

