



Daniela Rommelfangen, geboren 1981 in Bamberg, ist Diplom-Pädagogin und nach jahrelanger beruflicher Erfahrung mit Kindern, Jugendlichen und Familien seit Anfang 2019 in eigener Praxis tätig. Sie ist Bonusmutter von zwei Kindern und Mutter von zwei Kindern. Neben dem Schwerpunkt der Patchworkfamilien widmet sie sich besonders der Arbeit des Familienstellens. Alles unter dem Aspekt der Klarheit und Achtsamkeit, so dass sich der Lebensweg jedes einzelnen Menschen leichter und liebevoller gestaltet.



Daniela Rommelfangen

# Erziehung „to go“? Leichte Ideen für zwischendurch



# Inhalt

## Vorwort 08

## 1. Leichte Ideen für Mütter 10

Wenn Mütter die beste Mutterversion ihrer Selbst sind 10

Was Mütter nicht brauchen (und Kinder auch nicht!) 12

Was Mütter brauchen 13

Tun Sie sich selbst etwas Gutes 14

## 2. Leichte Ideen für Eltern und Familien 16

Hand in Hand – gehen Sie den Weg gemeinsam 16

Eltern werden – Paar bleiben 17

Wenn Kinder wieder Kinder sind 20

Die Natur hilft immer 23

Bedürfnisse, Gefühle und das ganze andere Zeug 24

Geschwisterkinder 30

Grenzen, Lob und Strafen 34

Mit Kindern bewusst leben – darauf kommt es an 37

Nehmen Sie die Rolle ein, die Ihnen zusteht 38

Fremdbetreuung 41



### 3. Experten-Tipps „to go“! 45

Bleib entspannt und such mit mir zusammen eine Lösung 45

Hör auf mein Bauchgefühl und auf deines 47

Gib mir Nähe, Halt und Geborgenheit 49

Schau mich an, hör mich und sprich mit mir 51

Hör meinen Hilferuf, nicht mein Schreien 53

Sag mir bitte genau, was du meinst – ich verstehe dich sonst nicht 54

Lass mich meine eigenen Fehler machen, das hilft mir beim Lernen 56

Sag mir, was ich falsch mache, aber liebe mich 57

Sag mir die Wahrheit – so, dass ich sie verstehen kann 59

Lass mich das Leben erleben und gib mir sichere Grenzen 61

Sei so, wie du bist – ich mag dich genau so 62

Lass mich so sein, wie ich bin – ich bin genau richtig so 63

Gib mir Zeit und nimm es mit Leichtigkeit 64

### 4. Gedanken zum Schluss 68



## Vorwort

Wir wollen alles, alles schnell. Eine Musterlösung für jegliche Dinge. Also natürlich auch für die Erziehung. Das Baby schreit und will außerhalb der „Regelzeiten“ schlafen? Das Kind hat einen Wutausbruch? Klar, dann mach ich a oder b oder c. Das Kind isst nicht, was ich koche? Dann mach ich – logisch – d oder e. Das Kind hat gar eigene Ideen, wie etwas ablaufen soll, und befolgt meine Aufforderung nicht? Oh ja, dann unbedingt f und g.

Jetzt habe ich für manche Musterliebhaber schon recht viele Buchstaben verwendet. Aber noch lange nicht genug. Denn es gibt unendlich viele Möglichkeiten in der Erziehung. Aber Erziehung „to go“ gibt es nicht. Die kann man sich nicht im Plastikbecher einfach so mitnehmen. Erziehung ist der Mehrwegbecher, der gehegt und gepflegt werden muss. Gereinigt und gut behandelt.

Die Kinder sind unsere Zukunft, unser Ein und Alles. Möchten Sie auch, dass Ihre Kinder Verantwortung übernehmen? Selbstständig werden? Später arbeiten gehen und für Ihre Rente sorgen? Dann seien Sie Vorbild. Sorgen Sie für Ihre Kinder. Auf Augenhöhe. Und genießen Sie den Weg. Jeden Schritt! Der Weg ist das Ziel. Denn der Weg ist das Leben. Ihr Leben, das Sie gemeinsam mit Ihren Kindern verbringen dürfen!



Warum uns keiner gesagt hat, wie schwer das wird? Vielleicht weil sich die meisten das gar nicht eingestehen. Und doch – ich traue mich, es auszuschreiben – letztendlich ist es ganz einfach.

Nehmen Sie die Kinder, wie sie sind. Ganz einfach. Leben Sie. Leben Sie selbst mit Herz und Blut. Mit allem, was dazu gehört. Mit Höhen und Tiefen. Leben Sie Emotionen und das ganze Zeug. Und seien Sie gespannt. Vielleicht sind es gerade die Kinder, von denen Sie noch etwas lernen können. Aber dafür müssen Sie sie leben lassen und dabei beobachten.



# 1. Leichte Ideen für Mütter

## Wenn Mütter die beste Mutterversion ihrer Selbst sind

Mütter geben meist 24 Stunden am Tag ihr Bestes und zweifeln dennoch oft an sich selbst. Natürlich ist nicht immer alles richtig. Aber alles so richtig wie möglich. Und Mütter sind auch nur Menschen. Doch etwas ist bei Müttern ganz besonders.

Die naturgegebene Mutterliebe und Energie wird nie weniger! Als Mutter ist man wie eine Leitung, die Energie, Geduld und Liebe weitergibt. Nicht eine Batterie, die von den Kindern ausgesaugt wird. Das funktioniert aber nur, wenn man für sich selbst sorgt und angebunden ist an die mütterliche Urenergie. Sie spüren es, wenn Sie angebunden sind, denn dann könnten Sie die ganze Welt umarmen, alle Kindersorgen mit Leichtigkeit lösen und dabei selbst noch voller Liebe und Geduld strahlen. Deshalb: Tun Sie sich etwas Gutes, wann immer es möglich ist!

Immer dann, wenn ich selbst in mir ruhe, sind die Tage oder Momente mit den Kindern besonders schön. Nicht weil sie dann etwas Besonderes machen oder besonders gut auf mich hören. Sondern weil ich selbst voller Energie bin und bleibe, weil ich gelassen und geduldig bin. Eine heiße Tasse Kaffee oder Tee? Zwei Minuten Meditation? Eine Yoga- oder Pilatesübung neben dem turnenden Kind? Schlafende Kinder durch die frische Luft schieben und



## 2. Leichte Ideen für Eltern und Familien

### Hand in Hand – gehen Sie den Weg gemeinsam

Wenn Sie ein Kind in Ihrem Leben willkommen heißen dürfen, sortieren sich alle bisherigen Rollen einmal neu. Denn die umfassendste aller Rollen nimmt ihren Platz ein: die Mutter- oder Vaterrolle. Und mit ihr muss sich das ins Wanken geratene Rollen-Mobile neu einpendeln, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Vielleicht werden Sie von ungeahnten Freuden oder Ängsten überrascht, erleben intensive Gefühle von Liebe und Sorge, sind herausgefordert oder überfordert. Irgendwann lassen die berausenden Hormone nach und der Alltag nimmt seinen Lauf. Das Kind wird älter und entdeckt die Welt. Sie selbst können davon profitieren und die Welt nochmals mit den Augen eines Kindes betrachten. Wie beeindruckend doch ein kleines buntes Windrad sein kann, wenn es durch einen leichten Luftstoß ins Drehen gerät. Welch große Kräfte deutlich werden, wenn der Druck auf den Lichtschalter für Helligkeit oder Dunkelheit sorgt. Beobachten Sie Ihr Kind beim ersten Versuch, eine Erdbeere zu essen, diese Mischung aus Süße, Frische und ein wenig Saurem. Neben dem Entdecken der äußeren Welt erlebt das Kind auch in sich selbst viel Neues. Es beginnt, sich gezielt zu bewegen, krabbelt, steht und geht. Es erlebt Gefühle, für die es noch keinen Namen





### 3. Experten-Tipps „to go“!

Dass es Tipps „to go“ nicht wirklich gibt, haben Sie schon in der Einleitung gelesen. Einige Hilfen und Unterstützungsideen konnten Sie in den vorangegangenen Kapiteln schon finden. Kleine, aber feine Dinge, die uns den Alltag erleichtern. Oft hilft es ja schon, wenn wir merken, dass wir mit unseren Herausforderungen und Sorgen nicht alleine sind. Dass es vielen Eltern genauso geht wie uns. Vielleicht spüren wir instinktiv, dass es sich lohnt, sich genau diesen Herausforderungen zu stellen. Weil wir dadurch die besten Eltern sind, die wir sein können. Weil wir so zur besten Version unseres Selbst gelangen. Um genau das zu erreichen, möchte ich Ihnen einige Experten-Tipps an die Hand geben. Ich wage mich an die Tipps „to go“! Jedoch nicht alleine. Ich hole mir Unterstützung bei den Profis, bei denen, die es ganz genau wissen (müssen). Doch lesen Sie selbst, was die Kinder - unsere Experten- uns mitzuteilen haben. Erleben Sie ein Stück weit die Welt aus dem Blickwinkel dieser kleinen Menschen.

#### **Bleib entspannt und such mit mir zusammen eine Lösung**

Bleib entspannt. Atme durch. Alles sind Phasen und jede einzelne geht vorüber. Vertrau mir. Ich bin von dir abhängig und ich weiß das. Und ich möchte so gern deinen