

SABINE BOHLMANN

Ein Löffelchen voll Zucker

...

und was bitter ist, wird süß



KUNTERBUNTE
TIPPS & TRICKS
FÜR DAS LEBEN
MIT KINDERN

DER
BESTSELLER
*komplett
überarbeitet*

G|U

SABINE BOHLMANN

Ein Löffelchen voll Zucker

...

und was bitter ist, wird süß



KUNTERBUNTE
TIPPS & TRICKS
FÜR DAS LEBEN
MIT KINDERN

DER
BESTSELLER
*komplett
überarbeitet*

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Erziehen kann auch Spaß machen

Kennen Sie Mary Poppins? Das englische Kindermädchen, das mit dem Ostwind in den Kirschbaumweg geblasen wird, um wieder Spaß und Freude ins Leben von Familie Banks zu bringen? Da gibt es eine wunderbare Szene: Die Kinder sollen das Kinderzimmer aufräumen. »Ach nööö«, nölen sie. Doch Mary Poppins macht ein Spiel daraus, und als alles blitzblank ist, meint der kleine Junge: »Ich möchte das Kinderzimmer noch mal aufräumen!«

Genau darum geht es! Wie man mit einfachen Tricks die kleinen Stolpersteine im Alltag spielend umgehen kann. Wie man den Kindern – bildlich gesprochen – mit einem Löffelchen voll Zucker auch das, was ihnen zunächst nicht so »schmeckt«, liebevoll näher bringen kann.

Ich bin davon überzeugt, dass eine positive Einstellung, Humor und ganz viel Lachen im Leben immer weiterhelfen,

und ich wage zu behaupten, dass man auf diese Weise vielleicht sogar manche Grippeviren abschreckt. Heißt es nicht: Lachen ist die beste Medizin?

Ich bin keine Pädagogin, keine Professorin, keine Ärztin und auch keine Psychologin. Ich bin einfach eine Mutter. (Nett, dass Sie jetzt, nachdem Sie die Wahrheit kennen, trotzdem weiterlesen.) Ich bin eine Mutter, die einfach versucht, vieles, das uns alltäglich erscheint, mal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und Verschiedenes auszuprobieren. Ich habe die Weisheit nicht mit Löffeln gefressen und ich möchte auch niemandem vorschreiben, wie er sein Kind zu erziehen hat. Dies ist kein klassischer Ratgeber, denn ich möchte kein Ratgeber sein. Ich möchte einfach ein wenig aus meinem Familienleben erzählen. Vielleicht gefällt Ihnen ja die eine oder andere Idee. Vielleicht klappt das eine oder andere auch in Ihrer Familie.

**ICH STEHE IMMER AUF DER SEITE DER
KINDER.**

(Astrid Lindgren)

Auch wir sind nicht nur gehüpft, sondern auch mal gehumpelt

Und falls Sie sich über mich ärgern, weil ich Ihnen das Gefühl gebe, dass ich die gesamte Kindheit meiner Kinder nur gehüpft bin, möchte ich Ihnen noch sagen: Das ist gar nicht so! Ich bin auch mal gehumpelt, geschlichen, geschlurft und auf allen vieren gekrochen, weil ich nicht mehr konnte. Auch ich habe schon geschrien und geweint und aufgestampft und sogar einmal meinem schreienden Kind die Kappe abgenommen, sie mit Wasser des nahen Brunnens gefüllt und ihm wieder aufgesetzt, damit es aufhört. (Allerdings tut es mir heute noch leid, dass ich das gemacht habe.) Und die meisten Dinge in diesem Buch sind nur ganz kleine Etappen der letzten Jahre gewesen. Werfen Sie den Druck von außen in den nächsten Mülleimer. Sie schaffen, was Sie schaffen, Sie tun, was Sie können, und das ist gut so! Sie machen es genau richtig! Und wenn Sie nun hin und wieder in dieses Buch schauen und ein bisschen über meine Ideen schmunzeln und auch hier und da eine davon in Ihrem Familienleben Einzug hält, dann freue ich mich.

AM TAG, ALS GOTT DIE KINDER SCHUF, MUSS ER SEHR FRÖHLICH GEWESEN SEIN.

Der Schlüssel ist Verständnis

Ich glaube, das Einzige, was wir tun müssen, ist, die Kinder verstehen zu lernen. Kinder sind anders als Erwachsene. Sie sind kleiner – meistens jedenfalls –, und sie denken einfach anders. Sie schmecken anders, ich meine, sie haben einen anderen Geschmackssinn. Nicht nur, was das Essen betrifft. Sie sehen anders und nehmen anders wahr. Hocken Sie sich doch mal in einer Menschenmenge auf den Boden: Was sehen Sie? Genau! Nichts außer Beine, Füße, Schuhe und große Hunde. Kinder hören auch anders. Unser Kinderarzt fragte bei einer U-irgendwas-Untersuchung einmal: »Hört Ihr Kind auch gut?« Und ich überlegte und sagte: »Kommt drauf an! Wenn ich flüstere: ›Schokolade‹, hört es mich auf zehn Meter Entfernung. Aber wenn ich schreie: ›Sofort Kinderzimmer aufräumen!‹, guckt es durch mich hindurch, als wäre ich Luft.«

Kinder wollen in erster Linie Spaß haben im Leben. Aber ist das nicht auch unser Bestreben als Erwachsene? Spaß haben? Glücklich sein? Lachen? Ein lustiges Leben? Spaß steht bei mir ganz oben auf der Liste und so suche ich so lange, bis ich etwas gefunden habe, was beim Bügeln, Abwaschen und anderem Haushaltskram Spaß macht. Und ja, es stimmt: Nicht alles im Leben kann immer nur Spaß machen. Aber glauben Sie mir, auch wenn Sie meine Ideen umsetzen, bleiben noch genügend andere Dinge übrig. Genügend Dinge, über die man sich ärgert, über die man traurig ist, und Dinge, die einfach gemacht werden müssen und die, egal wie lange man darüber nachdenkt, einfach nicht lustig sind. Also versüßen wir uns doch den Rest! Ich

wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein lustiges, fantasievolles
Leben!

Sandra



MITEINANDER

Die Versüßung des Familienlebens

... und täglich grüßt das Murmeltier

Was ist Kindheit?

Woran denken Sie, wenn Sie den Begriff Kindheit hören? An Himbeerbonbons? An ein Baumhaus im Geheimversteck? An Kästchenspringen im Hof? An ein Pflaster am Knie? Die faltigen Hände von Uroma? Ewig lange Sommer mit Wasserschlachten? Hörspielkassetten bei Regen? Stundenlanges Legobauen im Kinderzimmer? Zähne, die so wackeln, dass man sie fast herumdrehen kann? Einschlafen im Wohnzimmer, wenn Besuch da war? Bei Albträumen zu den Eltern ins Bett zu krabbeln? Schneckensammeln? Rollschuhfahren?

Für jeden bedeutet Kindheit etwas anderes. Vergessen Sie nicht, dass auch für Ihr Kind die Kindheitserinnerungen aus den einfachen Dingen bestehen werden. Man muss Kindern nicht ständig etwas bieten in Form von Vergnügungsparks, Freizeitaktivitäten und Kino.

Eine gemeinsam gebaute Murmelbahn aus Pappe, Versteckspiel in der Wohnung, Vorlesen im Bett, das sind die Dinge, die wirklich glücklich machen! Und glücklich macht auch, wenn man für sein Kind da ist. Mit ihm spielt. Die Kinderzeit ist so kurz, sie rauscht in Windeseile vorbei. Also genießen Sie diese Zeit, sie kommt nie mehr zurück! Und schneller, als es Ihnen vielleicht lieb ist, haben Sie wieder ganz viel Zeit für sich allein. Ohne Kinder. Also lassen Sie sich auf Ihre Kinder ein. Und bereiten Sie ihnen eine Bilderbuchkindheit! Die Kindheit Ihrer Kinder liegt ganz in Ihrer Hand!

»FANTASIE IST ETWAS ANDERS MACHEN,
ALS ES IN ECHT IST. FANTASIE ENTSTEHT
IM KOPF.«

(Jakob, 10 Jahre)

Eine Kindheitsliste

Dinge, die eine Kindheit rund und schön machen. Und die man dringend nachholen sollte, falls man das eine oder andere verpasst hat:

- Barfuß durch den Regen laufen
- Himbeerbonbons lutschen
- Gänseblümchen pflücken
- Kastanien sammeln
- Knie aufschlagen
- Kaulquappen im Teich fangen
- Schneemann bauen
- Drachen steigen lassen
- Teig schlecken
- Staudamm bauen
- In Pfützen springen
- Matschsuppe kochen
- Unterführungen im Sand bauen
- Kirschkerne spucken
- Lachen, bis der Bauch wehtut
- Witze erzählen
- Sammelbilder tauschen
- Mit Strohhalmen Blubberblasen machen
- Bild malen, auf dem die Sonne in der Ecke ist

- Höhle aus Decken bauen
- Marienkäfer auf dem Finger krabbeln lassen
- Kopfüber vom Klettergerüst hängen
- Sich drehen, bis einem schwindelig ist
- Einen Berg runterkugeln
- Blaue Flecken am Schienbein
- Stockbrot überm Lagerfeuer grillen
- Glühwürmchen fangen
- Wolkenbilder deuten



Bereit für den Flug?

Der fliegende Teppich

Die Begebenheit, die mich zu diesem Buch inspirierte, war die Reise auf dem fliegenden Teppich. Jeder kennt den Ablauf eines gewöhnlichen Abends: Die Kinder spielen versunken im Kinderzimmer, die Uhr bewegt sich auf Acht zu und plötzlich ist es höchste Zeit fürs »Bettfertigmachen«. Man steht an der Kinderzimmertür und ruft: »Kinder, es wird Zeit! Zähne putzen!« Keine Reaktion. »Kinder, kommt jetzt bitte ins Bahad!« Noch immer keine Reaktion. Ich bin Luft. Langsam steigt Wut in mir hoch, Hilflosigkeit macht sich breit. Warum hört niemand auf mich? Ich bin doch die Mutter, die Bestimmerin des Abends!

Plötzlich höre ich mich sagen: »So, ich zähle jetzt bis zehn, und wenn ihr dann nicht im Bad seid, gibt es heute keine Gutenachtgeschichte!« Die Kinder motzen, nölen, weinen. Eines gehorcht, das andere schleift man kreischend hinter sich her ins Bad. Dann zerrt man beide ins Bett, knipst wütend das Licht aus, raunzt ein »Gute Nacht« und setzt sich schlecht gelaunt aufs Sofa. Aus dem Kinderzimmer hört man noch ein wütendes: »Mama ist blöd!« Ein Tag, der eigentlich schön war, ist im Eimer.

Wie kann ich es anders machen, hab ich mich gefragt

Ich möchte nicht drohen und auch nicht schreien, aber doch erreichen, dass die Kinder rechtzeitig ins Bad gehen. Also versuche ich, mich auf die Kinderebene zu begeben. Wie wäre es mit einem Spiel, bei dem sie gar nicht merken, dass sie tun, was ich sage? Also schnappe ich mir beim nächsten Mal eine Decke, stelle mich vor die Kinderzimmertür, schleudere die Decke in die Höhe und rufe (mit einem undefinierbaren ausländischen Akzent): »Derrr fliegende Teppisch, derrrr fliegende Teppisch, alles ainstaign, Türren schließen, Vorrsicht bai derrr Abfahrt.«

Neugierig gucken die Kinder um die Ecke. Der fliegende Teppich liegt im Flur bereit. Die beiden setzen sich drauf, schnallen sich imaginär an, und los geht der Flug durch unseren zehn Meter langen Flur über den Parkettboden ins Bad. (Schwieriger ist es natürlich, wenn Kinderzimmer und Bad sich nicht im selben Stockwerk befinden. Dann wird es etwas holprig. Aber man kann die Kinder ja zum Beispiel auch im Postpaket oder auf einem Pferd zum Zähneputzen transportieren.) Die Kinder putzen zügig die Zähne, um den Rückflug ins Kinderzimmer nicht zu verpassen, und – schwupps – liegen sie lachend im Bett. Ziel erreicht, Spaß gehabt, was will man mehr?

MEINE IDEEN SIND KEIN TÄGLICHES
PFLICHTPROGRAMM. DER FLIEGENDE
TEPPICH MUSS NICHT JEDEN TAG INS
BAD FLIEGEN.

Die sprechende Zahnbürste

Manchmal kann man kleinen Kindern schwer begreiflich machen, wie wichtig bestimmte »lästige« Tagesrituale wie das Zähneputzen sind. Da hilft es ab und zu, wenn die Zahnbürste selbst sagt, was sie zu sagen hat. Und dann mischt sich gleich noch Herr Kamm mit ein. Frau Zahnbürste erklärt Herrn Kamm, dass sie viel wichtiger ist als er. Da sagt Herr Kamm, ohne ihn würden bald die Vögel ihre Nester auf den Köpfen der Kinder bauen. Da meint Frau Zahnbürste, das wäre doch gar nicht so unschick. Von wegen, meint da Herr Kamm, man stelle sich doch das

Chaos vor, von wild herumfliegenden Vögeln, die ihre Nester nicht mehr finden, da diese gerade einen Stadtbummel machen oder in der Schule sitzen oder in den Urlaub fahren. Frau Zahnbürste stellt sich vor, wie die Zähne aussehen würden, wenn sie nie benützt werden würde. Frau Zahnbürste singt auch gerne alberne Lieder, während sie ihre Arbeit im Kindermund verrichtet. »Ich putze, ich putze, ich putze alle Zähne weiß, damit sie ganz stark sind, wenn du in 'nen Apfel beißt.« (Ich habe auch schon bessere Reime gehört, aber manchmal sind die doofsten die, die sich am besten einprägen.)

Zahnputzgedicht

Da kommt ein grünes Krokodil
mit seinen Riesenzähnen.
Es frisst und frisst und frisst sehr viel,
das muss ich nicht erwähnen.
Die Fledermaus ist ein Vampir,
die hat zwei spitze Hauer.
Wenn die in 'ne Tomate beißt,
sagt die Tomate aua!
Alle Tiere putzen Zähne:
Schrubb und schrubb und schrubb.
Wenn sie 's nicht machen und vergessen,
sind sie bald kaputt.

Die Geschichte von der Prinzessin Süssi

Es war einmal eine wunderschöne Prinzessin. Die bestand fast gänzlich aus Süßigkeiten. Deshalb nannten sie alle nur Prinzessin Süssi. Ihr Kleid war aus Zuckerwatte, ihre Haare aus Lakritzschnecken, ihre Perlenkette war aus Bonbons gefädelt und ihre Krone aus feinstem Marzipan, verziert mit den köstlichsten Lollis. Auch alles andere in ihrem Reich war aus Süßkram. Die Burgmauern waren aus Zuckerstangen, die Soldaten waren Gummibärchen und an den Bäumen wuchsen Kaugummiäpfel. Eines Tages kam ein schöner Prinz des Weges. Er kam aus Sauerland und wollte um die Hand der schönen Prinzessin Süssi anhalten. Doch als sie ihn anlächelte und ihre Zähne zeigte, ritt der Prinz schreiend davon. Denn Prinzessin Süssis Zähne waren braun und windschief. Da wurde die Prinzessin sehr traurig und sie nahm sich vor, nicht mehr so viele Süßigkeiten zu essen. Sie ließ ihre Zähne richten und putzte sie nun fünfmal am Tag, bis sie wieder schön weiß waren. Und jetzt konnte die Prinzessin endlich wieder lächeln.



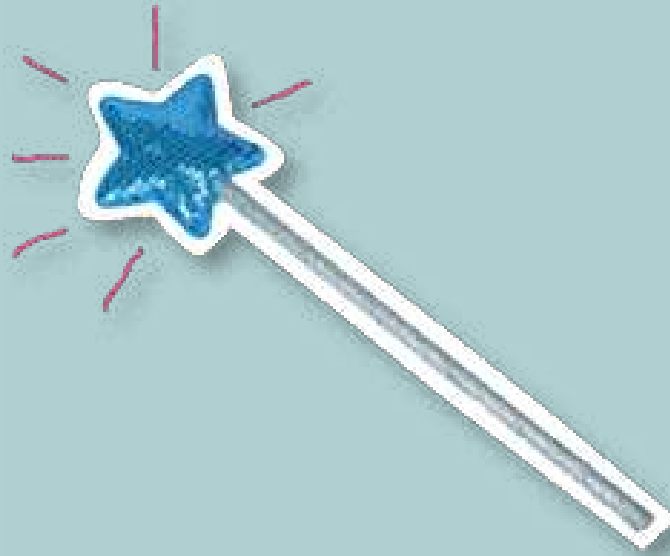
Das Sockenmonster

Als die Kinder klein waren, hat mir beim Thema Anziehen oft das Sockenmonster geholfen. Diese Situation kennt doch jeder: Man hat es eilig, der Kindergarten wartet schon, man steht an der Tür mit Kleidungsstücken im Arm und das Kind läuft fröhlich noch in Unterwäsche durch die Wohnung.

»Fang mich, Mami!« (In zehn Minuten muss ich in der Arbeit sein. Was sind denn zehn Minuten? Ist das morgen?) Gibt es für ein dreijähriges Kind nicht immer etwas Wichtigeres, als sich anziehen zu lassen? Und was man ja bei Kindern eigentlich bewundern müsste: Sie kennen keine Eile. Im Gegenteil. Manchmal habe ich das Gefühl, der Satz »Beeil dich mal, wir müssen los« heißt in der Kindersprache »Lass dir nur Zeit, mein kleiner Liebling, Mami kann auch morgen zur Arbeit gehen«.

Also erfand ich das Sockenmonster. Ich stülpte mir eine Kindersocke über die Hand und ließ das Sockenmonster sprechen: »Hallo, ist denn niemand da, der mich anziehen will? Das ist aber traurig, denn wir Sockenmonster sind nur glücklich, wenn wir an Kinderfüßen stecken.« Schon war das Interesse bei meinen Kleinen geweckt. Sie fingen an, mit dem Sockenmonster zu sprechen, es zu trösten. Das Monster half beim Anziehen oder Kämmen oder Zähneputzen. Und es half dabei, die Nerven zu bewahren, denn während es sich noch mit den Kindern unterhielt, merkten sie gar nicht, dass ich sie nebenbei schon angezogen hatte.

Bei größeren Kindern oder wenn man schon ein bisschen stinkig ist, könnte zur Abwechslung auch mal das Stinkesockenmonster auftauchen.



Die kleine Fee

Wenn kleine Kinder sich nicht anziehen lassen, kann auch eine bezaubernde Fee helfen. Für diese Geschichte braucht man eine kleine Handpuppe oder ein Stofftier, das einen Zauberstab halten kann. Dies ist die Fee, die erst noch zaubern lernen muss. Die Fee sagt: »Mal sehen, ob dieses Kind sich anzieht, wenn ich es mit dem Zauberstab berühre!« Dann berührt die Fee das Kind vorsichtig an Kopf oder Bauch. Darauf sagt die Mama voller Zweifel: »Das klappt bestimmt nicht! Bist du überhaupt eine gute Fee?« Die Fee ist natürlich ganz von sich überzeugt und antwortet: »Natürlich klappt das! Schau, wie gut ich es kann!« Meistens funktioniert es: Die Kinder versuchen, zur Fee zu halten, und ziehen sich von allein an. Man kann das Kind auch in den Schlaf zaubern und dann anziehen. Wenn es fertig angezogen ist, berührt die Fee es erneut mit dem Zauberstab und es wacht auf.