



### **Inhalt**

1. Allgemeines zum Thema
2. Was kann man tun?

### **Allgemeines zum Thema**

Gönnen Sie sich und Ihrem Kind öfter mal eine Pause!

Was sich erst mal lapidar und einfach anhört, ist ein ernst zu nehmendes Thema im Erziehungsalltag. Eltern, wie auch Kinder haben heute mehr denn je vielfältige Aufgaben in Kindergarten, Schule, Beruf und Gesellschaft zu erfüllen. Oftmals verlieren Eltern das Gespür dafür, wie viel sie sich selbst und ihren Kindern zumuten können. Es kann passieren, dass sie über den steigenden Anforderungen des Alltags den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen und zu denen ihrer Kinder verlieren.

Mit der Zeit können sich Symptome, wie Erschöpfung, ständige Gereiztheit, oder gar das Gefühl, ausgebrannt und leer zu sein, einstellen. Auch bei Kindern sind solche Symptome in zunehmendem Maße zu beobachten. Sie entwickeln bei ständiger Überforderung psychosomatische Symptome wie Kopf- und Bauchschmerzen oder Migräne. Auch andere Auffälligkeiten wie Lustlosigkeit oder Konzentrationsmängel können Anzeichen für Überlastung von Kindern sein. Erste Anzeichen oder Warnsignale werden häufig übersehen oder nicht ernst genommen, sowohl bei Eltern als auch bei Kindern. Daher ist es wichtig, rechtzeitig auf Bedürfnisse nach Ruhe und Entspannung zu achten, um wieder neue Kraft für die Bewältigung des Alltags zu tanken.

### **Was kann man tun?**

Kraftquellen können sein:

Sich öfter oder wenigstens einmal am Tag eine Ruhepause zu gönnen. In dieser Ruhepause sollten störende Einflüsse, wie Telefon, Handy, Fernseher oder Radio möglichst ausgeschaltet werden. Sie können auch zusammen mit dem Kind überlegen, was man in dieser Zeit gemeinsam lesen oder spielen könnte.

Oft ist es jedoch auch sinnvoll, dass Eltern oder Kind sich jeder /jede für sich zurückziehen, sei es, um sich auf dem Sofa auszuruhen, einen Tee, Kaffee oder Saft zu trinken, sich im eigenen Zimmer der Lieblingsbeschäftigung zu widmen oder einfach mal gar nichts zu tun.

Kinder haben oft selber gute Ideen, was sie machen können, um wieder ins Lot zu kommen. Lassen Sie sich also ruhig von Ihren Kindern inspirieren.

Hilfreich ist es auch, Ruhepausen vorher zu planen, um sie besser in den Alltag einbauen zu können. Dabei sollten tägliche Abläufe berücksichtigt werden, um Nischen zu finden, wo die Pause am besten passt. Das kann beispielsweise für die

Mutter sein, wenn die Kinder im Kindergarten oder in der Schule sind oder für das Schulkind, wenn das kleine Geschwisterchen seinen Mittagsschlaf macht.

Aber auch die kleinen Pausen zwischendurch (fünf Minuten abschalten) sind als Kraftquellen nicht zu unterschätzen. Dies gilt für Eltern und Kinder in gleichem Maße.

Und eins noch zum Schluss:

Mütter und Väter sollten daran denken, dass sie gelegentlich auch insgesamt eine Pause vom Elterndasein nehmen und ganz „egoistisch“ auf ihre eigenen Bedürfnisse achten. Dies steigert die seelische Ausgeglichenheit der Eltern, was sich immer auch positiv auf ihre Kinder auswirkt.

*© Beratungsstelle ZeitRaum, 2005  
Autorin: Silvia Dreweck, Beratungsstelle ZeitRaum*

Dieser Text wurde im Rahmen einer Artikelserie mit Erziehungstipps der Beratungsstelle ZeitRaum erstellt.