

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Familienalltag

**Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, darauf zu reiten.**

(Jon Kabat-Zinn)

**Hier ein paar kleine Tipps vorbeugend:**

- Den Tag für sich strukturieren, einen gleichen Rhythmus finden (siehe dazu auch das Plakat von Yvonne Homann)
- Sich ins Gleichgewicht bringen, im Körper zuhause sein (Bewegung, Körperübungen)
- Für sich selber gut sorgen (gut essen, genügend Schlaf, Pausen einhalten)
- Rückzugsmöglichkeiten/-orte schaffen
- Special Time für jedes einzelne Kind: sich Zeit nehmen, um jedem Kind die volle Aufmerksamkeit zu schenken, am besten nur ein Kind und Sie. Geschwisterstreit entsteht oft dort, wo Kinder um Aufmerksamkeit buhlen. Vergleiche der Kinder untereinander bergen die Gefahr, dass die Konkurrenz und Eifersucht unter den Kindern wächst. Jedes Kind ist anders und braucht etwas anderes.
- In Stress-Situationen mit dem Kind oder Partner\*in hilft die IRIS-Strategie

**Die IRIS-Strategie:**

- **I wie Innehalten**  
Sagen Sie sich innerlich STOPP! Reagieren Sie nicht aus dem Bauch heraus, z.B. mit Strafpredigten, Drohungen oder Abwertungen. Steigen Sie aus der drohenden Eskalation aus. Atmen Sie aus!
- **R wie Respektieren**  
Respektieren Sie Ihr Kind und versuchen Sie, es zu verstehen. Respektieren meint nicht das Akzeptieren seines Verhaltens! Das Kind handelt nicht, um Sie zu ärgern, sondern weil es befürchtet, dass Sie es aus den Augen verloren haben könnten.
- **I wie Ignorieren**  
Gehen Sie so wenig wie möglich auf das störende Verhalten ein. Ignorieren Sie das Verhalten des Kindes, nicht aber das Kind selbst.
- **S wie Selbst handeln**  
Handeln Sie sofort: Was steckt hinter dem Verhalten des Kindes, welche versteckte Botschaft sendet es mir? Was braucht es, um sich besser zu fühlen? Geben Sie hilfreiche Impulse, um das Kind zu ermutigen.

Setzen Sie sich zu einem späteren Zeitpunkt zusammen. Sprechen Sie gemeinsam über den Konflikt. Beziehen Sie das Kind mit ein und fragen Sie nach seiner Sichtweise und seinen Lösungsideen. In der Situation selber ist es oft nicht möglich, weil die Emotionen zu hoch gekocht sind.

Angelehnt an die Inhalte des Elternkurses: „Kess-erziehen. Weniger Stress. Mehr Freude“,  
[www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de)