

## Jeannine Mik

ist als diplomierte Kommunikationstrainerin in der Erwachsenenbildung tätig und Gründerin des „Zentrums für bewusste Elternschaft“ in Wien. Sie bloggt seit 2014 auf *Mini and Me*, einem der erfolgreichsten Eltern-Blogs in Deutschland und Österreich.  
[www.mini-and-me.com](http://www.mini-and-me.com)  
[www.bewusstelternsein.com](http://www.bewusstelternsein.com)

## Sandra Teml-Jetter

ist Einzel- und Paarcoach sowie Eltern- und Familienberaterin mit zahlreichen Weiterbildungen, u.a. bei Jesper Juul und David Schnarch. Sie arbeitet in ihrer eigenen Familienberatungspraxis „Wertschätzungszone“ und tritt nachhaltig für den emotionalen Klimawandel in Familien ein.  
[www.wertschaetzungszone.at](http://www.wertschaetzungszone.at)



© Julia Spricker Photography (T), Illustrationen: Focolla

danach auszu-  
immerwähren  
wirklich auf si  
Muster zu bli  
Handeln zu  
orientiertes  
geprägtes.

**Kinder sind n**  
unsere „Aus-  
Auslöser, de  
fen, der unse  
Warum lasse  
den Mensche  
lieben?

**Jeannine:** U  
deshalb so of  
tionen getrof  
sind. Auch mi  
und sie „aush  
selbstverstän  
(und belastet  
„Erziehungsa  
Rolle nun mal  
legt mit dem  
satz: „Ich bin  
aus meinem K  
Auch wenn w  
riesige Portio  
tragen und  
plädieren, El  
Ihrer auch wi  
werden, so he  
essenziell, un  
ins Gedächtn  
dass unsere K  
sind – und ni  
müssen. Sch  
etwas, das w  
vielleicht gen  
das unseren  
zeugungen u  
entspricht.  
**Sandra:** Und  
Kinder auch  
woher und w  
sein?“ ist die  
antworten un  
men müssen.  
Mangelware!  
was wirklich v

Jesper Juul  
man sein Kin  
wortet: „Ja, l  
allgemein M  
dazu?

**Sandra:** Ich  
nes emotiona  
und gegen an  
Kind als emot  
benutzen. Da

# DER LETZTE SCHREI

Jeannine Mik & Sandra Teml-Jetter haben mit ihrem Buch „Mama, nicht schreien!“ bei vielen Eltern einen Nerv getroffen: Schon vor Erscheinen wurde wegen der hohen Nachfrage die Erstauflage von 9.000 auf 25.000 Exemplare erhöht. Wir haben mit den beiden Autorinnen gesprochen. **VON KIM SZTRAKATI**

**Tipi: Warum tun sich Eltern so schwer, in stressigen Situationen ruhig und gelassen zu reagieren?**

**Sandra:** Weil die Situation eben schon stressbeladen ist. Wenn sich da noch etwas „draufsetzt“, dann ist Schluss mit der Selbstregulation. Dann übernehmen die unteren Teile des Gehirns, und wir sind ganz weit weg vom Menschlichen!

**Jeannine:** Den allermeisten von uns fällt es schwer, mit den bei Stress und Belastung hochkommenden Gefühlen bewusst umzugehen, zum Beispiel, weil sie es selbst als Kind nicht hinreichend lernen durften. Gefühle, die uns unangenehm sind – wie etwa Stress, Wut, Trauer oder Angst –, schieben wir viel lieber weg, als wirklich mit ihnen umzugehen. Wenn wir das so „gelernt“ oder selbst auch Eltern hatten, die es uns entsprechend vorgelebt haben: Wie sollen wir emotionale

Wellen surfen können? Es ist viel eher so, dass sie uns erfassen, über uns hinwegschwappen und wir uns nachher fragen: Was ist da gerade passiert? Warum habe ich mich so verhalten und nicht so, wie ich es eigentlich will?

**Dann hört man sich auch plötzlich Sätze sagen, die man aus der eigenen Kindheit kennt und von denen man sich geschworen hat, sie nie selbst zu sagen. Wie schafft man es, aus diesen Mustern auszubrechen?**

**Sandra:** Indem du dir zuhörst, es erkennst und dann die Entscheidung triffst, es besser zu machen; indem du dir Alternativen zu deinen Mustern überlegst, die für dich und deine Familie stimmig sind.

**Jeannine:** Dafür müssen wir uns selbst immer wieder fragen, wie wir sein wollen, um unser Handeln dann nach und nach

