

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
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



© 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 a
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

