



Herzlich willkommen zum Onlinekurs „Reisebegleitung statt Erziehung“ und zu unserer Wochenmail Nummer:1

Wir freuen uns über Deine Teilnahme, Dein Einlassen, Dein Ausprobieren und Spielen, Deine Fragen, Widerstände und Deine Kritik.

Herzlichst

Paula & Jens



Man kann einem Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.

Galileo Galilei



## **Ermutigende Inspiration:**

Wir freuen uns sehr, euch in unserem Elternkurs "Reisebegleitung statt Erziehung" begrüßen zu können!

Wir werden euch nun ein Jahr lang mit wöchentlichen E-Mails auf eurem Weg als Eltern (oder Großeltern und andere Begleitende) begleiten. Unsere Intention ist es, unsere Begeisterung über die verschiedenen kleinen Wunder und die große Freude, die wir inspiriert durch die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) und andere Ansätze erlebt haben, mit euch zu teilen.

Dabei gehen wir nicht davon aus, dass wir wissen, was gut oder schlecht, richtig oder falsch ist oder dass wir euch die endgültige Wahrheit und die besten Lösungen bieten. Vielmehr möchten wir euch teilhaben lassen an einer Haltung, die ohne Bewertungen wie „richtig“ und „falsch“ auskommt. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es mit dieser Haltung und den dazugehörigen Methoden leichter wird, unser aller Bedürfnisse zu erfüllen und zu tieferer Verbindung zu uns selbst und zu anderen Menschen zu gelangen. Dazu möchten wir einladen, ohne zu belehren.

Denn wir sind davon überzeugt, dass ein Mensch keinem anderen Menschen etwas lehren kann. Wir Menschen können einander anregen, begeistern, ermutigen und Anstöße geben, aber wir können einander nichts lehren, wozu unser Gegenüber nicht aus sich heraus gerade offen ist und Spaß hat. Das heißt, wir liefern euch Inspirationen und Beispiele und Einladungen zur Umsetzung und ihr nehmt euch davon, was für euch in diesem Moment stimmig erscheint und zu euch passt!

In dieser ersten Nachricht, mit der wir euch willkommen heißen möchten, wollen wir uns näher mit Willkommensritualen beschäftigen.

Ich habe mit meinem Sohn erlebt, dass wir in eine Runde kommen und ich mit einem „Hallo“, einem Händedruck oder einer Umarmung begrüßt werde und mein Sohn keine Begrüßung erhalten hat oder nur ein kurzes „Hallo“ von weit oben, das ihn kaum erreicht. Nicht selten nehmen wir uns für Begrüßungen wenig Zeit und insbesondere Kinder werden bei Begrüßungen nicht mitbedacht.

Ich bin überzeugt, dass die Art unserer Begrüßungen einen erheblichen Einfluss darauf haben, wie wohl wir uns an einem Ort, bei einem Menschen oder in einer Gruppe fühlen. Und gerade für Kinder, die noch viel mehr Sicherheit von außen brauchen, weil die meisten Situationen und Orte noch neu für sie sind, braucht es eine besondere Achtsamkeit bei der Begrüßung. Die Begrüßung scheint mir nicht ohne Grund ein wichtiges Ritual überall auf der Welt zu sein: Sie drückt aus, „Du bist willkommen! Ich freue mich, dass du da bist!“ Und dieses Willkommen-Sein ist uns allen eine wichtige Erfahrung, die zu ganz grundsätzlichem Wohlbefinden und Vertrauen beiträgt.

Ich denke, dass es Kinder unterstützen kann, wenn sie bei einer Begrüßung auch direkt angesprochen werden und wenn ich auch körperlich auf eine Ebene mit dem Kind gehe, mich also hinhocke, wenn das Kind nicht auf dem Arm ist. In der Familie tut es uns gut, wenn wir uns für die Begrüßung Zeit nehmen und uns in den Arm nehmen.

Sicher kennt ihr auch das andere Extrem: Dass Kinder von ihnen unvertrauten Menschen zur Begrüßung auf den Arm genommen, gedrückt oder geküsst werden. Wenn solche Situationen vorkommen, ist es mir wichtig, das Kind (wenn es schon sprechen kann) danach zu fragen, wie es ihm damit geht und ihm das Feedback zu geben, dass es in Ordnung ist, wenn es das nicht möchte und gemeinsam eine Strategie zu finden, damit umzugehen. Auf Grenzen werden wir jedoch an anderer Stelle noch ausführlich zu sprechen kommen.



### **Ermutigende Beispiele:**

Mich begeistert das Begrüßungsritual im Kindergarten meines Sohnes. Der Tag beginnt mit einem Morgenkreis, bei dem sich alle Kinder auf ein großes Sofa kuscheln und die Betreuer\*innen der Reihe nach jedes Kind begrüßen. Das Besondere ist für mich, dass alle mit Namen angesprochen werden, sodass für jedes Kind deutlich wird „ich bin gemeint“ und dass auch die Kuschtiere begrüßt werden, die häufig auf dem Schoß der Kinder sitzen, sodass die Kinder gezeigt bekommen „ich werde ernst genommen mit dem, was mir wichtig ist“.

Mir persönlich ist vor nicht langer Zeit folgendes aufgefallen: Mein Sohn ist fünf Jahre alt und hat schon sehr früh gelernt, die Uhr zu lesen. Das gab mir die Chance, mit ihm zu vereinbaren, dass er mich morgens nicht sofort weckt, wenn er aufwacht, sondern erst zu einer bestimmten Uhrzeit, die wir jeweils am Abend vorher besprachen. Ich genieße die Berechenbarkeit, die mein Schlaf dadurch wieder bekommen hat – ich weiß, wenn nichts dazwischen kommt, habe ich genug Schlaf, wenn ich um x Uhr ins Bett gehe. Mir fiel jedoch auf, dass ich, wenn mein Sohn dann früh morgens kam, häufig erst einmal fragte, „wie spät ist es?“, wahrscheinlich um sicherzugehen, dass es auch die vereinbarte Zeit ist. Als mir das auffiel, wurde mir klar, dass das nicht die Art Begrüßung ist, die ich mir am Morgen für

meinen Sohn wünsche. Ich möchte doch, dass er weiß, dass er immer willkommen ist und nicht nur zu bestimmten Uhrzeiten. Selbstverständlich habe ich nicht immer die gleiche Energie für ihn und manchmal tut es gut, wenn er noch allein ein paar Bücher anguckt und ich noch etwas ausruhen kann, aber das ist nicht das erste, was ich ihm zur Begrüßung mitteilen möchte. Seitdem mir das bewusst wurde, sage ich immer erst „Guten Morgen“ und streichle ihn oder kuschle mit ihm, bevor ich eventuell so etwas sage wie: „Ich fühle mich gerade noch ganz schön müde...wie spät ist es denn? Wäre es in Ordnung für dich, wenn wir noch eine halbe Stunde liegen bleiben?“



### **Ermutigende Einladung:**

#### **Wochenaufgabe 1: Willkommensrituale reflektieren und entwickeln**

In dieser Woche wollen wir euch einladen, zu reflektieren, welche Willkommensrituale ihr mit „eurem“ Kind und anderen Menschen um euch herum pflegt. Wie begrüßt ihr euch bei einem Wiedersehen und früh am Morgen? Nehmt ihr euch Zeit für Begrüßungen und gibt es Rituale? Entsprechen eure Begrüßungen dem, was euch gut tut oder möchtet ihr etwas Neues ausprobieren?

Spannend wäre auch, sich zu fragen, was ich mit bestimmten Begrüßungsfloskeln eigentlich meine – drücken sie das aus, was ich sagen möchte, bin ich authentisch?

Unsere Einladung ist: Nehmt euch genug Zeit zum gegenseitigen Begrüßen und wartet mit anderen Themen, bis alle wirklich beieinander angekommen sind.

## Wochenaufgabe 2: Erwartungen, Fragen und Widerstände sammeln

In den folgenden Wochenmails werden wir zahlreiche Inspirationen sehen, wie wir die Gewaltfreie Kommunikation GFK für uns und in Verbindung mit Kindern leben, um ganz praktisch mit allen Anspannungen, die wir ganz natürlich haben, umzugehen.

Gern möchten wir euch einladen uns eure Erwartungen, Fragen, Beispiele und konkreten Widerstände von euch oder / und „euren“ Kindern zu senden. Wir werden diese an geeigneter Stelle beantworten bzw. einzelne Fragen auswählen, da wir nur jeweils ein Beispiel pro Wochenmail beantworten können. Sendet diese bitte an: [fragen@mut-fabrik.email](mailto:fragen@mut-fabrik.email)

Herzlichen Dank.



Wir bitten auf Weiterleitung dieser Pdf zu verzichten und unser Copyright zu achten. © Wir wünschen uns, dass wir viele Menschen mit unseren Angeboten erreichen, daher auch die Beiträge ab 32,- €/0,62 Cent pro Mail, und gleichzeitig trägt der Teilnahmebeitrag zu unserer finanziellen Sicherheit bei. Über Weiterempfehlungen freuen wir sehr. Die Anmeldung ist jederzeit unter: [www.mut-fabrik.email](http://www.mut-fabrik.email) möglich. Der Kurs beinhaltet 52 Mails, einmal pro Woche, sprich ein Jahr lang. Die Abmeldung ist ebenfalls jederzeit möglich per Mail an: [info@mut-fabrik.email](mailto:info@mut-fabrik.email)

Impressum / Kontakt:

Mut-Fabrik® - Jens Neumann & Paula J. Herwig // Angerstr. 17a 04178 Leipzig // [www.mut-fabrik.email](http://www.mut-fabrik.email) // [info@mut-fabrik.email](mailto:info@mut-fabrik.email)