

## Es ist nie zu spät mit dem Brüllen aufzuhören

„Irgendwann in meinem damals von ständiger Ablenkung geprägten Leben nahm ich eine Verhaltensweise an, die ich bisher gar nicht von mir kannte: Ich fing an, meine Liebsten anzuschreien. Nicht oft, aber dann extrem. Wie ein zu stark aufgeblasener Ballon, der plötzlich platzt und damit alle in Hörweite erschreckt.“ So beschreibt Rachel Staffords in ihrem Buch „Hands Free Mama“ ihr damals hektisches Leben.

### Was haben ihre Kinder getan, damit sie so die Kontrolle verlor?

Lag es am Versuch, sich selbst Cornflakes in die Schüssel zu kippen und dabei die ganze Packung auf der Arbeitsplatte zu verteilen? Lag es daran, dass die beiden sich über lächerliche Dinge stritten, zum Beispiel darüber, wer zuerst aus dem Auto aussteigt oder wer das größere Eis hat? Ja, es lag an diesen Dingen - ganz normale Missgeschicke und Probleme, die man mit Kindern eben hat. Doch Rachel Staffords verlor, wie viele Eltern auch, deswegen fast die Kontrolle.

### In den Augen ihrer Kinder sah sie Angst.

Angst, von der Mutter angeschrien zu werden, von ihr nicht mehr geliebt zu werden. „Was war aus mir geworden, dass ich tatsächlich diese zwei geliebten kleinen Menschen anschrie?“, fragte sie sich. Es lag, wie sie heute schreibt, an der ständigen Ablenkung. Sie hing fast ununterbrochen an ihrem Handy, hatte zu viele Verpflichtungen und wollte zudem immer alles perfekt machen.

Traurig erkannte Rachel Staffords, dass sie nicht die Mutter war, mit der ihre Kinder aufwachsen sollten, und dass sie so auch nicht ihr restliches Leben verbringen wollte. Sie beschloss, dass sie ihr Mobiltelefon bewusst aus der Hand legen muss, um sich nicht mehr ständig ablenken zu lassen, damit sie sich wieder auf die wirklich wichtigen Dinge konzentrieren kann.



### Sich vom unrealistischen Perfektionismus befreien

Seit damals hat sie langsam ein paar Gänge zurückgeschaltet und die elektronische Ablenkung aus ihrem Leben verbannt hat. Drei Jahre, in denen sie sich von unrealistischem Perfektionismus und der gesellschaftlichen Erwartung, alles schaffen zu müssen, befreit hat. Je mehr sie sich von den inneren und äußeren Ablenkungen freigemacht hat, desto mehr haben sich auch der Stress und die Wut in ihr aufgelöst. Unbelastet war sie nun in der Lage, ruhiger, vernünftiger und mitfühlender auf die kleinen Fehler und Missgeschicke ihrer Kinder zu reagieren. Sie sagte Dinge wie: „Es ist nur Kakao. Wisch ihn bitte auf“ - anstatt genervt zu seufzen und die Augen zu verdrehen. Sie half der Tochter die Kehrschaufel zu halten, während sie eine Ladung Cornflakes zusammenkehrte, die auf dem Boden gelandet war - anstatt missbilligend und genervt zuzugucken. Sie überlegte gemeinsam mit ihr, wo sie denn ihre Brille hingelegt haben könnte - anstatt ihr vorzuwerfen, dass sie schlampig ist. Und wenn Rachel Staffords aufgrund von Erschöpfung und ständigem Gejammer der Kinder völlig am Ende war, schloss sie sich kurz ins

Badezimmer ein, atmete tief durch und sagte sich, dass Kinder eben Fehler machen - so wie sie auch.

**Was wirklich wichtig ist:**

- Es ist nie zu spät, mit dem Schreien aufzuhören!
  - Kinder vergeben schnell, vor allem, wenn sie merken, dass eine geliebte Person sich wirklich ändern will.
  - Das Leben ist zu kurz, um sich über verschüttete Cornflakes und verlegte Klamotten aufzuregen.
  - Egal, was gestern passiert ist, heute ist ein neuer Tag.
- Heute können wir uns entscheiden Hektik und Perfektionismus hinter uns zu lassen, um stattdessen wichtige Bindungen aufzubauen und inneren Frieden und Dankbarkeit zu finden.



**Treffpunkt.Familie** informiert, unterstützt und berät auf Wunsch Familien im Burggrafenamt, die Zweifel oder Fragen rund um das Thema Erziehung haben. Gerne können Sie Elternsprechstunden vormerken.

**[www.familie.it](http://www.familie.it)**

[treff.familie@kinderdorf.it](mailto:treff.familie@kinderdorf.it)

Andreas Hofer Str. 2, 39011 Lana

Tel. 342-5748764 und 342-335008



Berücksgemeinschaft Burggrafenamt  
Comunità Comprensoriale Burggrafenamt

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  
Familiensagentur



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Agenzia per la famiglia