



Musterlösungen zum 1. Kursblock: Innere Stärke und Gleichwürdigkeit

Inhaltsverzeichnis

1.1	Ich wünsche dir... - Notizen zur Einstiegsübung	2
1.2	Lina weint, und jetzt? – Notizen zum Szenario von Lina und Rex	2
1.3a	Selbstwas? – Schlüsselbegriffe zum 1. Kursblock definieren	3
1.3b	Als Objekt behandelt – Beobachtungen notieren, weiterdenken	3
1.3c	Meine Gastfamilie – Ein Gedankenexperiment	4
1.3d	Gleichwürdigkeit in meiner Kindheit erforschen	5
1.4	Das ist ganz leicht! – Herablassende Botschaften umformulieren	5
1.5	O, das kam zu schnell raus... – Konstruktiv mit Fehlern umgehen.....	7
1.6	Hinderliche Ansichten erkennen und umformulieren	8

Unsere Musterlösungen sind nicht die einzige Möglichkeit, die Fragen zu beantworten. Sie dienen als Orientierung und Gedankenanstoss, sind aber auch diskutierbar.

1.1 Ich wünsche dir... - Notizen zur Einstiegsübung

Übung zum Video 1.1

Schau das Video 1.1 (Einstiegsübung – Ich wünsche dir...) an. Was wünschst du deinem Baby von ganzem Herzen? Hier kannst du deine Wünsche notieren, z.B. Stichwortartig oder in Form eines Briefes an dein Baby.

Individuelle Lösungen

1.2 Lina weint, und jetzt? – Notizen zum Szenario von Lina und Rex

Übung zu den Videos 1.2 und 1.3

Während du die Videos 1.2 (Innere Stärke) und 1.3 (Gleichwürdigkeit) schaust, kannst du hier fortlaufend deine Gedanken zum Szenario von Lina und dem Hund notieren.

Überlegungen zum Selbstbewusstsein: Indem Linas Mutter Verständnis dafür aufbringt, dass Lina in dieser Situation vermutlich Angst hat. Indem sie Linas Gefühle spiegelt («Du weinst ja, hast du Angst?»), kann sie Lina helfen, sich selbst besser zu verstehen.

Überlegungen zum Selbstwert: Für den Selbstwert ist es wichtig, dass Lina erfährt, dass sie in dieser Situation immer noch geliebt wird. Linas Mutter kann Lina vermitteln, dass es in Ordnung ist, dass sie weint und dass sie Verständnis dafür hat, dass sie Rex geschlagen hat, auch wenn das natürlich nicht in Ordnung ist. Kontraproduktiv wären sicher Reaktionen wie Schimpfen, Strafen, Ignorieren, aber auch Ablenken oder Bagatellisieren («es ist nichts passiert»).

Überlegungen zum Selbstvertrauen: Für das Selbstvertrauen ist es wichtig, dass Linas Mutter die Angst vor dem Hund nicht noch verstärkt (z.B. indem sie den Hund ausschimpfen würde). Stattdessen kann sie sie nach Möglichkeiten suchen, ein schönes Erlebnis mit dem Hund zu initiieren (ohne Lina zu etwas zu zwingen). Sie kann z.B. selbst den Hund streicheln oder zusammen mit Lina mit Rex spielen.

Überlegungen zur Gleichwürdigkeit: Für die Gleichwürdigkeit ist es zentral, dass Linas Angst ernstgenommen und nicht als Kleinigkeit abgetan wird (natürlich ohne die Situation völlig über zu dramatisieren). Es ist wichtig, Linas Verhalten (Weinen/Schlagen) als Kommunikation zu verstehen (und nicht z.B. als Provokation). Gleichzeitig kann Linas Mutter bei ihrer Reaktion auch ihre eigene Befindlichkeit mitberücksichtigen. Ob sie z.B. in der Situation bleibt und gemeinsam mit Lina und Rex etwas spielt oder ob sie die Situation auflöst, indem sie Rex und Lina trennt, hängt sicher stark davon ab, wie viel Energie Linas Mutter gerade investieren kann/will.

1.3a Selbstwas? – Schlüsselbegriffe zum 1. Kursblock definieren

Übung zu den Videos 1.2 und 1.3

Während du die Videos 1.2 (Innere Stärke) und 1.3 (Gleichwürdigkeit) schaust, kannst du hier deine persönliche Definition der Schlüsselbegriffe notieren:

Selbstbewusstsein:

Sich selbst gut kennen, eigene Gefühle/Bedürfnisse differenziert wahrnehmen, eigene Reaktionen verstehen/vorhersehen können

Selbstwert:

Sich selbst akzeptieren und wertschätzen, möglichst bedingungslos; Gut zu sich schauen; sich als liebeswürdig erleben

Selbstvertrauen:

Sich zutrauen, etwas zu schaffen; Mutig an neue Herausforderungen herangehen; sich als selbstwirksam erleben

Subjekt:

Individuelle Persönlichkeit mit ganz eigener innerer Realität (Wahrnehmungen, Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche etc.); Ein Mensch als Subjekt zu sehen heißt, ihm Würde zuzugestehen.

Gleichwürdigkeit:

Alle in der Familie haben das gleiche unverhandelbare Recht in ihrer Persönlichkeit und mit ihrer ganzen inneren Realität wahr- und ernstgenommen sowie mitberücksichtigt zu werden.

1.3b Als Objekt behandelt – Beobachtungen notieren, weiterdenken

Vertiefende Übung zum Video 1.3

Beobachte mit einem neugierigen und wohlwollenden(!) Blick dich selbst oder andere Menschen im Umgang mit Babys oder Kindern. Fallen dir Situationen auf, in denen Babys oder Kinder eher objektorientiert behandelt werden (also z.B. ähnlich wie eine Puppe oder wie ein Roboter, den man programmieren will)? Dann nutze die Situation als Lerngelegenheit. Notiere deine Beobachtung und überlege dir, wie ein subjektorientierter Zugang in dieser Situation aussehen könnte.

vom Objekt...	...zum Subjekt
Ein Baby sitzt in seinem Hochstuhl. Der Vater möchte ihm nach dem Essen mit einem Lappen das Gesicht abwischen. Er nähert sich von hinten und wischt damit ohne Vorankündigung dem Baby über das Gesicht.	Sich von vorne nähern, dem Baby vorher den Waschlappen zeigen, mitteilen was man vorhat...
Individuelle Lösungen	

1.3c Meine Gastfamilie – Ein Gedankenexperiment

Übung zum Video 1.3

Lies das folgende Gedankenexperiment durch und notiere anschliessend deine Gedanken dazu.

Stell dir einmal vor, du bist in einer Gastfamilie in einem völlig fremden Land in einer völlig fremden Kultur mit einer völlig fremden Sprache. Du möchtest mitteilen, dass es dir gerade nicht gut geht, weil du Heimweh hast. Weil du die Sprache nicht beherrscht, versuchst du es mit wilden Gesten. Dummerweise gilt es in dieser fremden Kultur als grobe Beleidigung, wild zu gestikulieren, was du natürlich nicht weisst. Zunächst wirst du einfach ignoriert¹. Deine Gasteltern hoffen, dass dein unangemessenes Verhalten von selbst aufhört, wenn sie ihm gar nicht erst zu viel Aufmerksamkeit schenken. Als du immer weiter und stärker gestikulierst wirst du ausgeschimpft² und ohne Nachbesserung auf dein Zimmer geschickt³. Dein Gastvater sagt genervt zu deiner Gastmutter: Siehst du, da haben wir's. Europäer sind einfach frech und ständig auf Ärger aus. Die Gastmutter findet natürlich auch, dass dieses freche Verhalten aufhören muss, sie ist jedoch auch der Meinung, dass es trotz allem etwas hart ist, das ganze Abendessen zu streichen. Am nächsten Tag findest du eine Zeichnung von ihr mit der dir in etwa erklärt wird, dass du als Belohnung⁴ am Abend sogar noch einen Nachtisch bekommst, wenn du nur das Gestikulieren sein lässt.

¹ Wie geht es dir, wenn du einfach ignoriert wirst?

Individuelle Lösungen

² Wie geht es dir, wenn du ausgeschimpft wirst?

Individuelle Lösungen

³ Wie geht es dir, wenn du bestraft wirst?

Individuelle Lösungen

⁴ Wie geht es dir, wenn du mit einer Belohnung gelockt wirst?

Individuelle Lösungen

Welche Reaktion würdest du dir von deinen Gasteltern wünschen?

- Versuch, die Gesten zu verstehen
- Verständnis für das Heimweh und Trost/Geborgenheit
- Klares, aber auch liebevolles Feedback dazu, dass Gesten nicht ok. sind
- Hilfe dabei, alternative Ausdrucksmöglichkeiten zu finden

Was nimmst du aus diesem Gedankenexperiment für den Umgang mit deinem Baby mit?

Wenn Kinder für «ärgerliches» Verhalten ignoriert, ausgeschimpft, bestraft oder mit Belohnungen erpresst werden, dann fühlen sie sich schnell unverstanden (schlecht für das Selbstbewusstsein), ungeliebt (schlecht für den Selbstwert) und hilflos (schlecht für das Selbstvertrauen). Anstatt nur oberflächlich auf das Verhalten zu reagieren, ist es wichtig, zu erkennen, was Kinder denn eigentlich mit ihrem Verhalten mitteilen. So erkennen wir meist wichtige und berechnete Gefühle und Bedürfnisse, auf die wir liebevoll eingehen können. Gleichzeitig haben Kinder natürlich auch das Recht, zu erfahren, wenn ihr Verhalten unangemessen ist, aber dazu reicht es, Kindern geduldig, liebevoll und immer wieder aufzuzeigen, warum ein gewisses Verhalten für uns nicht akzeptabel ist (und ihnen evtl. Alternativen zu zeigen).

1.3d Gleichwürdigkeit in meiner Kindheit erforschen

Übung zum Video 1.3

Wenn du dir Gedanken über deine eigene Kindheit machst, hast du die Möglichkeit, ungünstige Muster zu durchbrechen, anstatt sie deinem Baby weiterzugeben. Folgende Fragen können dir helfen, zu erforschen, inwiefern du als Kind gleichwürdige Beziehungen erleben durftest – und inwiefern nicht.

Hinweis: Das Erforschen der eigenen Kindheit kann sehr aufschlussreich sein und ist wichtig, wenn wir alte Muster nicht unreflektiert weitergeben wollen. Es kann aber auch grosse Wunden aufreissen. Dann kann es hilfreich sein, sich für diesen Prozess professionelle Hilfe zu suchen.

Individuelle Lösungen

1.4 Das ist ganz leicht! – Herablassende Botschaften umformulieren

Übung zu den Videos 1.2 bis 1.5

Es ist spannend, wenn du diese Übung machst, bevor du das Video 1.5 schaust. Im Folgenden findest du einige Botschaften, die manche Babys regelmässig hören. Überlege zu jeder Botschaft, inwiefern sie aus deiner Sicht problematisch für das Selbstbewusstsein, den Selbstwert, das Selbstvertrauen oder für die Gleichwürdigkeit ist. Notiere auch mögliche Alternativen.

Einige dieser Botschaften und mögliche Alternativen werden im Video 1.5 aufgezeigt.

Botschaft	Das ist problematisch	Mögliche Alternative:
Das Baby weint, weil es nicht mit einem scharfen Messer spielen darf: «Mach nicht so ein Drama. Du kannst mit dem Löffel spielen».	Der Frust des Babys über seinen unerfüllten Wunsch wird nicht ernstgenommen, sondern bagatellisiert. Das Baby erfährt, dass sein Frust «falsch» ist. Das ist insbesondere für das Selbstbewusstsein und für den Selbstwert problematisch.	Verständnis für den Frust zeigen: «Ja ich verstehe, dass du ganz frustriert bist. Das Messer hätte dich wirklich interessiert.» Wenn sich der Frust etwas legt, kann man eine Alternative (z.B. einen Löffel oder ein unscharfes ungefährliches Messer) anbieten.
Das Baby weint, nachdem es bei einem mutigen Manöver gestürzt ist: «Siehst du, das hast du jetzt davon!»	Das Baby wird für seine Art, die Welt zu erkunden (try and error) abgewertet. Es wird als dumm hingestellt, dass es ein Missgeschick nicht vorhersehen/nicht verhindern konnte. Zudem wird es in seiner Befindlichkeit (Schmerzen/Schock/Frust...) nicht wahr- und nicht ernstgenommen.	Unfälle/Missgeschicke als etwas ansehen, was zur Entwicklung dazugehört. Verständnisvoll und liebevoll auf die Befindlichkeit eingehen («Du bist gestürzt. Hast du dir weh getan?»). Wenn sich das Baby beruhigt: Dem Baby zeigen, was passiert ist (ohne vorwurfsoll zu sein).

Botschaft	Das ist problematisch	Mögliche Alternative:
Das Baby spielt zum ersten Mal mit Buntstiften und Papier: «Du hältst den Stift verkehrt rum, schau, so ist es richtig» (dabei wird die Hand des Babys mit dem Stift in der Hand über das Blatt geführt)	Das Baby wird in seiner Art, die Welt zu erkunden (try and error) eingeschränkt. Es erfährt, dass es einen richtigen Weg gibt, etwas zu tun und dass es selbst diesen Weg noch nicht beherrscht. So verliert es womöglich die Freude und Kreativität beim Erforschen der Welt.	Einfach gespannt zusehen, was dem Baby alles einfällt und sich ab der Kreativität freuen. Evtl. selbst mit einem Stift etwas auf ein Blattritzeln (als Angebot, sich etwas abzuschauen), aber ohne zu kommentieren oder die Aufmerksamkeit des Baby dahin zu lenken.
Das Baby spielt neben einem anderen Baby. Es fasst dieses andere etwas grob im Gesicht an, das andere Baby weint: «Was hast du jetzt schon wieder angestellt du Grobian?»	Das Baby wird als Grobian abgestempelt und somit als Person abgewertet. Ihm wird implizit eine böse Absicht oder eine böse Natur unterstellt. Wenn es öfter als Grobian bezeichnet wird, wird es das in sein Selbstbild aufnehmen und von sich selbst denken, grob zu sein.	Klar, aber liebevoll «Stopp» sagen. Das andere Baby schützen (z.B. die Hand vor sein Gesicht halten). Erklären, warum man eine Grenze setzt («Ich kann nicht zulassen, dass du anderen weh tust»). Aufzeigen, was erlaubt ist («Du darfst beim Kopf nur fein anfassen») und dabei z.B. fein über den Kopf streicheln.
Das Baby, das noch nicht mobil ist, liegt neben einem gleichaltrigen Baby, das schon krabbeln kann: «Schau wie es schon krabbelt. Versuch es auch mal, das ist nicht so schwierig»	Das Baby erfährt, dass es etwas noch nicht kann, was es offenbar bereits können sollte. Es erlebt sich als inkompetent. Vergleiche mit anderen sind abwertend, denn kein Baby entwickelt sich gleich wie ein anderes.	Auf einen Kommentar verzichten. Sich darüber freuen, was das eigene Baby gerade tut. Darauf vertrauen, dass es sich in seinem eigenen Tempo gut entwickeln wird.
Das Baby, wirft auf dem Spielplatz Spielsachen um sich: «Wenn du jetzt nicht sofort aufhörst damit, gehen wir sofort nach Hause»	Die Reaktion zielt auf eine Verhaltensänderung ab, aber nicht darauf, zu verstehen, was das Baby mit seinem Verhalten mitteilt. So fühlt sich das Baby unverstanden, ungeliebt und hilflos.	Das Verhalten klar, aber liebevoll stoppen, falls jemand in Gefahr ist oder Dinge kaputt gehen. Darauf eingehen, wie es dem Baby gerade geht. Verständnis für die Befindlichkeit zeigen. Evtl. dem Baby alternative Spielmöglichkeiten aufzeigen.
Das Baby hat sich während eines Restaurantbesuchs sehr ruhig verhalten: «Weil du ein so braves Kind warst, kriegst du jetzt erstmal einen grossen Kuss von mir»	Das Baby erlebt, dass es mehr geliebt wird, wenn es «brav» ist. Das ist problematisch für den Selbstwert, da seine Liebewürdigkeit nun nicht mehr bedingungslos ist.	Kein Kommentar oder auch ein Ich-Bezogenes Feedback ohne «Liebesbelohnung»: «Ich habe es gerade genossen, dass ich ein gutes Gespräch mit meiner Freundin führen konnte»

Botschaft	Das ist problematisch	Mögliche Alternative:
Das Baby ist während eines Restaurantbesuchs laut und unruhig: «Alle anderen Kinder können ruhig sein, nur du nicht. Die Leute gucken schon!»	Das Baby wird in seiner Befindlichkeit nicht ernstgenommen. Stattdessen wird es verglichen und bekommt die Botschaft, schlechter zu sein als andere Kinder. Ebenso erfährt es, dass es wünschenswert ist, Dinge zu tun, weil «alle anderen» sie auch tun. Das macht später anfällig für Gruppendruck.	Erkennen, welche Befindlichkeit das Baby kommuniziert (z.B. Langeweile/Überreiztheit/Hunger/Zuneigung/Nähe) und nach Wegen suchen, darauf einzugehen (z.B. ein Spielzeug/etwas zu knabbern/Geborgenheit im Tragetuch... anbieten).

1.5 O, das kam zu schnell raus... – Konstruktiv mit Fehlern umgehen

Übung zum Video 1.5

Mit diesem 1. Kursblock hast du dich auf den Weg gemacht, mit deinem Baby auf eine Art und Weise zu kommunizieren, die nährend für seine innere Stärke und für eure Beziehung ist. Im Alltag wirst du dich immer wieder dabei ertappen, wie du Dinge sagst oder tust, die (vermutlich) herablassend und nicht nährend für den inneren Baum deines Babys sind. Das ist nicht schlimm. Du musst nicht perfekt sein und auch nicht perfekt werden. Anstatt dich in solchen Situationen selbst zu verurteilen und abzuwerten, kannst du die Situation als Lerngelegenheit begrüßen und z.B. folgendes tun:

- liefere eine sinnvollere (gleichwürdigere) Alternative direkt hinterher
- setze dir ein Ziel, was du in einer nächsten ähnlichen Situation anderes sagen/tun könntest: «Nächstes mal wenn ... , werde ich ... sagen/tun»
- gehe die Situation mit geschlossenen Augen mental nochmals durch und stell dir vor, wie du eine sinnvollere Alternative verwendest

Das habe ich gesagt oder getan, was (vermutlich) nicht nährend für die innere Stärke meines Babys war:	Diese Alternative habe ich direkt hinterhergeliefert / möchte ich in einer nächsten ähnlichen Situation erproben / habe ich mental durchgespielt:
<i>Mein Baby hat sich den Kopf gestossen und musste weinen. Ich habe sofort gesagt: «Schsch, ist gar nichts passiert, du musst nicht weinen»</i>	<i>Dann habe ich angefügt: «O, das kam zu schnell raus. Ich sehe, du hast dir den Kopf gestossen. Das hat sicherlich weh getan. Ich bin bei dir»</i>
Individuelle Lösungen	

1.6 Hinderliche Ansichten erkennen und umformulieren

Übung zum 1. Kursblock

Es gibt viele Ansichten über gute Erziehung. Manche dieser Ansichten stehen einer gleichwürdigen Beziehung im Wege und sind Gift für die gesunde Entwicklung des Babys. Wenn du dir überlegst, welche hinderlichen Ansichten dich evtl. in deinem Leben bis jetzt geprägt haben, kannst du sie umformulieren und loslassen.

Überlege, welche hinderlichen Ansichten dich evtl. geprägt haben. Du kannst auch noch weitere Ansichten ergänzen. Anschliessend kannst du versuchen, Ansichten zu formulieren, die hilfreich für den gleichwürdigen Umgang mit deinem Baby sind.

Hinderliche Ansicht	Deswegen möchte ich diese Ansicht loslassen	Hilfreiche Ansicht
Wenn man Babys zu sehr verwöhnt, tanzen sie einem später nur noch auf der Nase herum.	Babys sind nicht dazu veranlagt, zu kleinen Tyrannen heranzuwachsen. Es liegt ihnen sehr viel daran, gute Beziehungen zu ihren Bezugspersonen zu haben. Gleichzeitig haben sie das Recht darauf, zu erfahren, wenn sie mit ihrem Verhalten/ihren Wünschen die Grenzen anderer verletzen.	<i>z.B.: Babys, die viel Einfühlbarkeit erleben, werden zu einfühlsamen Menschen heranwachsen</i>
Wenn man Babys zu viel Zuneigung schenkt, wird es niemals selbständig werden.	Babys können vor allem dann mit einem guten Gefühl immer selbständiger die Welt entdecken, wenn sie eine gute Bindung aufbauen konnten und wenn sie deshalb sicher sind, dass sie einen sicheren Hafen werden finden, egal was ist.	<i>Je sicherer gebunden sich ein Baby fühlt, desto besser kann es in seinem eigenen Tempo immer selbständiger und mutiger die Welt entdecken.</i>
Eltern müssen dem Baby von Anfang an klar machen, wer der Boss ist.	Es tut der inneren Stärke nicht gut, wenn Kinder lernen, dass sie nichts zu melden und vor allem zu gehorchen haben. Kinder, die vor allem lernen, zu gehorchen, sind später anfälliger, allen möglichen «Autoritäten» blind zu folgen, z.B. dem Klassenkameraden, der sie zum Rauchen anstiftet. Ebenso fällt es ihnen schwer, ihre Grenzen zu wahren und für sich einzustehen (z.B. gegenüber dem Chef, der sie sexuell belästigt).	<i>Kinder brauchen Eltern, die in der Familie eine liebevolle Führung übernehmen und dabei die Persönlichkeit und die innere Realität aller Familienmitglieder mitberücksichtigen. Es tut Kindern gut, wenn sie (im Rahmen dessen, was verantwortbar ist) Selbst- und Mitbestimmungsmöglichkeiten haben.</i>
Es ist wichtig, dass Babys und Kinder früh lernen, zu gehorchen.		

Hinderliche Ansicht	Deswegen möchte ich diese Ansicht loslassen	Hilfreiche Ansicht
Ein Baby, das sich mühsam verhält, hat die Zuneigung der Eltern nicht verdient.	Wenn ein Kind erlebt, dass es sich die Zuneigung seiner Eltern durch angepasstes Verhalten verdienen muss, schadet das insbesondere seinem Selbstwert.	<i>Jedes Verhalten ist Kommunikation und wir dürfen auf jedes Verhalten empathisch (mit Verständnis, Liebe und Begleitung) reagieren.</i>
Eltern dürfen auch mal laut werden, wenn das Baby nicht hören will.	Wenn Eltern laut werden, wird das kindliche Gehirn enorm unter Stress gesetzt. Ein gestresstes Gehirn ist aber viel weniger lernfähig. So sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass etwas beim Kind ankommt. ¹	<i>Es ist unkonstruktiv, Kinder anzuschreien, weil sie so unter Stress gesetzt werden und nicht mehr aufnahmefähig sind.</i>
Eltern dürfen auf keinen Fall Schwäche zeigen, um nicht ihre Autorität zu verlieren.	Wenn Kinder scheinbar fehlerlose Eltern haben, ist es schwierig für sie, ein realistisches Selbstbild aufzubauen und einen guten Selbstwert zu entwickeln. Denn gegenüber «perfekten Eltern» kann es sich nur unzulänglich fühlen.	<i>Wenn Eltern «Schwäche» zeigen können (z.B. indem sie Fehler zugestehen und sich entschuldigen), dann lernen Kinder, dass es in Ordnung ist, nicht perfekt zu sein.</i>
Wenn ein Baby oder Kind sich schlecht benimmt, muss das Konsequenzen haben, sonst wird es immer schlimmer!	Es stimmt nicht, dass ärgerliches Verhalten verstärkt wird, wenn keine negativen Konsequenzen folgen. Das Kind hat jedoch das Recht, zu erfahren, warum ein bestimmtes Verhalten für andere nicht akzeptabel ist.	<i>Auch auf ärgerliches Verhalten dürfen wir mit Verständnis, Liebe und Begleitung reagieren!</i>
Strafen sind altmodisch und schädlich. Anstatt Kinder für schlechtes Benehmen zu bestrafen, soll man sie für gutes Benehmen belohnen.	Auch Erziehung über Belohnungen ist im Prinzip Erziehung über Strafen, denn die Strafe ist einfach der Wegfall einer Belohnung. Konditionierende (egal ob mit Strafen oder Belohnungen) Erziehung schadet der inneren Stärke.	<i>Kinder sind keine Roboter, die von aussen durch die passenden Inputs programmiert werden müssen.</i>
Eltern, die sich auch um ihre eigenen Bedürfnisse kümmern, sind egoistisch und herzlos.	Wenn es Eltern nicht gut geht, können sie sich auch nicht mehr gut um ihre Kinder kümmern. Gleichwürdigkeit heisst, dass ALLE wichtig sind und Eltern haben das Recht, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten.	<i>Wenn Eltern sich gut um ihre eigenen Bedürfnisse kümmern, haben sie auch mehr Ressourcen, um sich um die Bedürfnisse ihrer Kinder zu kümmern.</i>

¹ Wenn Eltern wütend sind, dürfen sie diese Wut natürlich «authentisch» zeigen. Wichtig ist aber, wenn immer möglich trotzdem auf herablassende Aussagen zu verzichten. Es ist z.B. ok. laut zu sagen: «Das ist mir jetzt alles zu viel. Ich bin überreizt und müde und halte es nicht mehr aus», aber es ist verletzen, zu schreien: «Du bist so ein mühsames Kind. Du treibst mich in den Wahnsinn...»