



# familylife KIDS

Eltern stark machen

## DIE SACHE MIT DER EFFIZIENZ

Kennst du das Lied von Silberbüx - DÄ GÜSCHTEL? Das fängt so an: «Dä Güschtel het de allerlängschi Schuelwäg, zum i d Schuel gah brucht er öppe vierähhalb Täg. Für dä Heiwäg langt e Stund, zum go Tschuttä zwänzg Minute und für d Pause nume grad e Sekund.»

Dieses Lied kommt mir jeweils am Morgen in den Sinn, denn dann sitze ich da und warte. Schau auf die Uhr und warte wieder. Wie lange dauert das jetzt schon wieder? Wieder einmal - und wie an so manchem Morgen versuche ich, die Kinder zu wecken und zum Aufstehen und Anziehen zu motivieren.

Habe ich schon auf die Uhr geschaut? Wieder frage ich mich, wie das Anziehen so lange dauern kann. Das zieht sich in die Länge - erst im Bett wälzen, dann die Fragen zum Tag, das Runterklettern vom Etagenbett, dann auf dem Teppich liegen. Bis sich die Kinder aus ihren Schlafanzügen gewälzt haben und eine erste Socke am Fuß sitzt, vergeht eine gefühlte Ewigkeit.

Ich erinnere mich an den ersten Tag im neuen Kindergarten meiner Tochter. War es da nicht genauso? Das Wechseln der Schuhe schien kein Ende zu finden. Fast alle Kinder saßen verträumt da und hatten vergessen, was sie machen sollten. Es gab ja auch so viel Spannenderes zu sehen.

Und ich weiss noch genau, wie die Leiterin des Geburtsvorbereitungskurses damals sagte, dass wir mit Kindern nicht mehr zum Bahnhof würden rennen können. Natürlich hatte ich ihr nicht geglaubt. Meine Kleinen und ich würden das schon anders schaffen. Doch schon nach ein paar Monaten mit Kind schlichen sich bei mir Zweifel ein. Hatte die Kursleiterin doch Recht gehabt?

Da musste ich viel lernen. Kinder brauchen Zeit - viel Zeit und das ist ok so.

Wenn ich jetzt meinen Alltag anschau, muss ich ihr zustimmen. Schnell kochen und essen? Fehlalarm. Kurz noch das erledigen und dort etwas machen? Schwierig. In Kürze das Haus verlassen und pünktlich in der Spielgruppe erscheinen? Das erschien eine Zeitlang fast unmöglich. Für mich als effizienz-liebende Person war das gar nicht so einfach. Da musste ich viel lernen. Kinder brauchen Zeit - viel Zeit und das ist ok so.



# familylife KIDS

Eltern stark machen

Was hat mir geholfen?

- Viel Zeit einplanen: Eine halbe Stunde einplanen, um das Haus zu verlassen. Vor allem mit Kleinkindern und einem Gepäck, als würde man wochenlang verreisen. Schließlich braucht es Feuchttücher, Wasserflaschen, Sonnenhüte, Sonnencreme, Helme, Pflaster...
- Routinen und Rituale: Zuerst die Schuhe, dann den Rucksack, und dann ...
- Selbst eine Aufgabe haben: Nur Zuschauen halte ich fast nicht aus. Doch wenn ich während der Wartezeit eine Aufgabe finde, ist das Ganze schon viel einfacher.
- Hakuna Matata oder Ruhe und Pragmatismus: Muss denn alles so schnell sein? Wenn ich entspannter bin, sind es meine Kinder auch.

Und wie sieht es eigentlich am Nachmittag aus, wenn das Nachbarsmädchen meine Kinder zum Spielen ruft? Da sind Schuhe und Jacke angezogen, ehe ich bis zehn zählen kann.

In welchen Situationen kannst du Geduld üben mit deinen Kindern?

Was hilft dir, ruhig und gelassen zu bleiben, wenn alles etwas länger dauert?

## **GÜSCHTL zum Reinhören**

### **NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE**

Effizienz mit Kindern ist schwierig, da muss man Geduld haben und aushalten können. Fällt dir das als Mutter, oder Vater immer leicht?

Sarah Scheuzger ist verheiratet mit Jonas. Zusammen haben sie zwei Kinder im Alter von 4 und 5 Jahren. Sie arbeitet bei Agape international in der Prävention von Menschenhandel.

Weitere Artikel: [familylife.de/kids](https://familylife.de/kids)