

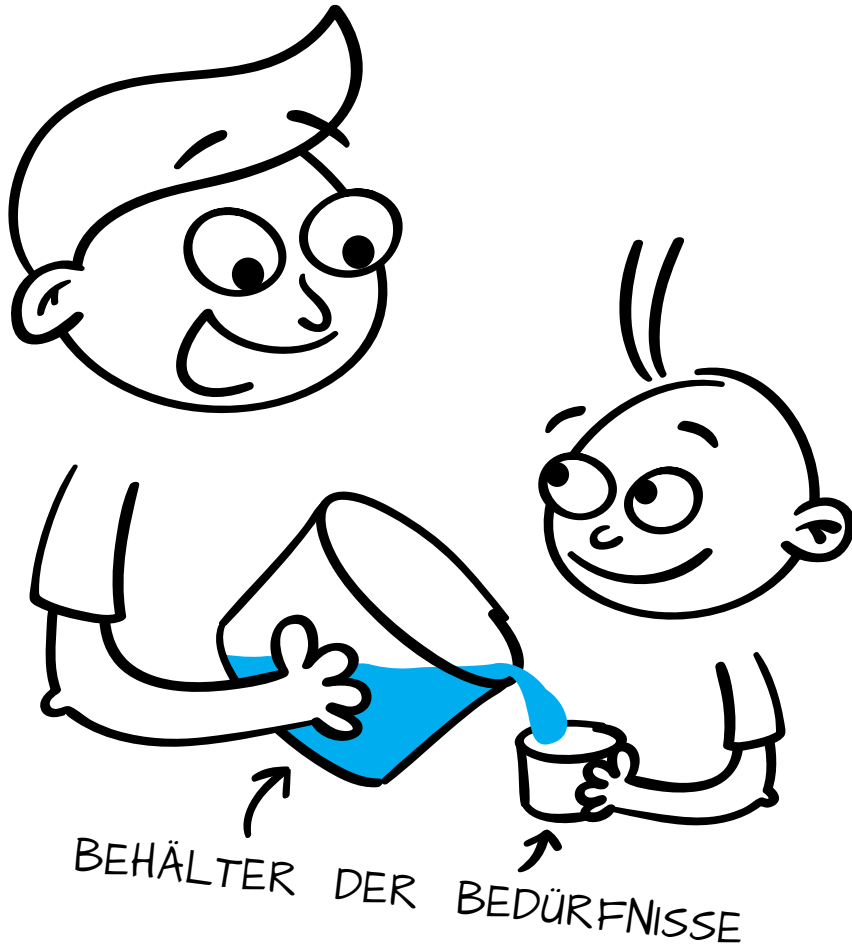


WIR SIND WICHTIG

Wenn du schon einmal mit einem Flugzeug geflogen bist, weißt du, dass das Kabinenpersonal vor jedem Abflug die Sicherheitsregeln erklärt und auf die Wichtigkeit von Sauerstoffmasken und deren Verwendung im Gefahrenfall hinweist; wenn man mit einem Kind reist, muss man zuerst selbst die Sauerstoffmaske anziehen und dann dem Kind, denn nur so kann man sicher sein, dass man im Gefahrenfall bei Bewusstsein bleibt....

**Für manche ist das einfach
eine Flugsicherheitsregel.**

**Für mich ist das die Grundlage
der Elternschaft.**



Zucht

Jeder Mensch hat einen so genannten Behälter der Bedürfnisse. Es werden dafür verschiedene Namen angewendet. Ich habe von Becher, Kannen oder Gläser gehört, was aber nicht von Bedeutung ist. Wichtig ist es, dass jeder solche Behälter hat. Je voller sie sind, desto glücklicher und mehr selbstverwirklicht sind wir. Hingegen, wenn die Behälter sich entleeren, fühlen wir uns immer schlechter.

WIR SIND WICHTIG

Manchmal können wir sie selbst auffüllen, von Zeit zu Zeit benötigen wir aber Unterstützung, wenn die Situation, in der wir uns gefunden haben, uns verkraftet. Als Kinder werden wir die Hilfe häufiger brauchen, solange wir nicht lernen, wie man die Behälter selbstständig nachfüllt.

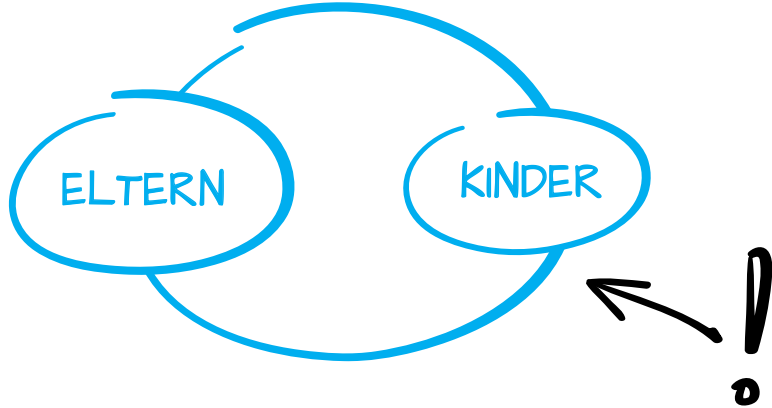
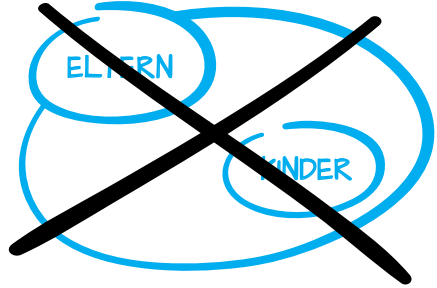
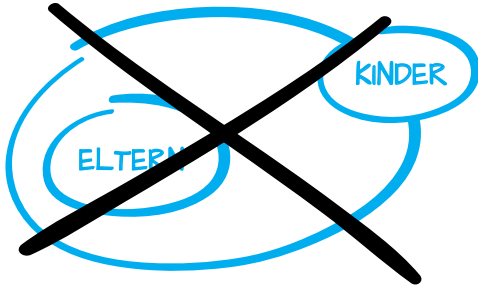
Was sehr relevant ist – wenn die Eltern auf die letzten Reserven zurückgreifen und Mängel an den Grundbedürfnissen haben, gestresst und beansprucht sind, wenig Zeit, aber viel Belastung haben, werden nicht fähig sein, dem Kind zu helfen, wenn es mit einem Problem zu ihnen kommt. Dann können die Eltern sogar zu einer Situation führen, wo beide Behälter sich noch schneller entleeren werden. Deswegen ist es so bedeutend, eigene Bedürfnisse im gleichen Maß zu beachten, wie Sicherheitsregeln im Flugzeug.

**Auf jeden Fall werden wir nicht
in der Lage sein, uns richtig um unsere
Kinder zu kümmern.**



*Wir werden nicht in der Lage sein,
unseren Kindern zu helfen, ihre Emotionen
zu verarbeiten, sie in den schwierigen Momenten,
in denen wir uns erdrückt und der Kontrolle beraubt füh-
len, in die gute Richtung zu führen. Selbstfürsorge
ist nicht nur gut, sondern absolut notwendig
für Gesundheit, gute Stimmung
und Glück in der ganzen Familie.*

L. R. Knost

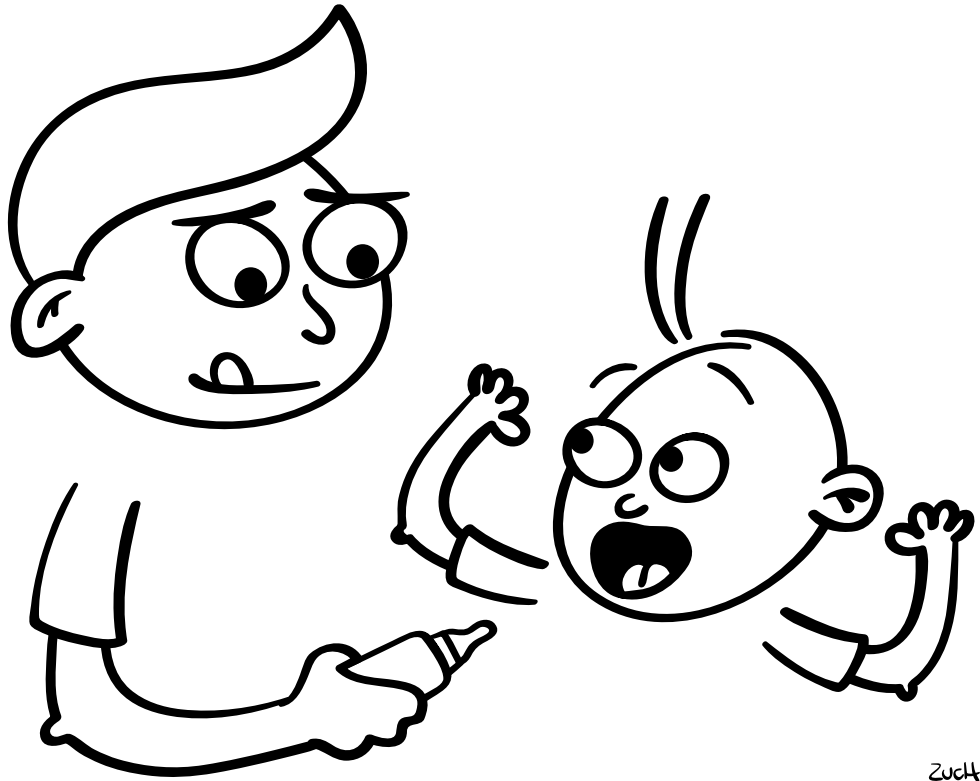


Schon am Anfang möchte ich mich an alle Väter wenden, die dieses Buch lesen:

Lasse dir nie im Leben von jemandem einreden, dass du für die Kindererziehung ungeeignet bist; dass Mama es besser macht, weil sie die richtigen Veranlagungen, ein Talent oder natürliche Fähigkeiten hat, und Papa sollte wegbleiben, nur zuschauen, weil er nicht weiß, wie es geht, ungeschickt ist, usw.

Ich bin es dessen bewusst, dass diese ganze Elternschaft anfangs Angst einflößen kann [nicht nur den Vätern], aber mit allem, außer Stillen, kommt ihr mit Sicherheit gut zurecht.

Wenn du Angst hast, bitte deine Lebenspartner um Hilfe und betone, dass Ablehnung keine Option ist.



Zucht