

Pyjama-Reframing

Stressmanagement im Alltag



Sara Satir
sara@satircoaching.ch

Mutter zu sein war für mich ein Lebenswunsch. Genauso gerne bin ich aber auch in jeder anderen Rolle, die zu meinem Leben gehört. Eines haben alle meine Wunschrollen gemeinsam: Ich habe gerne **Spass** dabei. Spass zu haben bedeutet für mich zu staunen über Alltägliches, offen zu sein für Anderes, mich in meinem Körper gut zu fühlen und dabei immer wieder zu lachen. Lachen gibt mir Lebenslust und mit Lachen lebe ich die Mutter, welche ich gerne sein möchte: Offen, fröhlich, zugänglich und auch stabil liebevoll abgrenzend, wenn es sein muss.

Im Alltag mit meinen Kindern gibt es natürlich auch viele Momente wo mir der Spass abhanden kommt und dies ist auch völlig normal. Seit ich Kinder habe, stosse ich immer mal wieder an meine Grenzen und überschreite sie auch. Und natürlich weiss ich, dass es für die gesunde Entwicklung meiner Kinder notwendig ist, dass sie trotzen, sich abgrenzen, nein sagen. Als Mutter ist es mir wichtig, dass sie sich optimal entwickeln und es ist mir auch klar, dass Konflikte dazu gehören. Aber wie ist es möglich dennoch den wichtigen Wert Spass möglichst häufig zu leben...?!?

Mit **NLP** habe ich Wege gefunden bei der Erziehung meiner Kinder trotz Konflikten vermehrt Spass zu leben. Gerne beschreibe ich hier ein, zwei Ansätze dazu:

Es gibt diese Abende, die wohl viele Mütter kennen: ich bin müde von der Arbeit, die Kinder von der Schule/Kindergarten. Bereits als sie nach Hause kommen gibt es die ersten Konfliktsituationen wegen Kleinigkeiten. Ich übe mich in Geduld, bleibe ruhig, tröste, lenke ab, spiele mit ihnen, mache nebenbei noch den Haushalt. Ich freue mich auf einen ruhigen Abend und sehe mich nach dem Moment, wenn die Kinder schlafen, und ich mich aufs Sofa kuschle und meine Lieblings-Serie im Fernseher schauen kann.

Wie es Zeit ist ins Bett zu gehen eskaliert eine völlig banale Alltagssituation. Ich bitte meinen Sohn Tan wiederholt herzukommen und sich sein Pyjama anzuziehen. Als er sich konstant weigert

verliere ich die Geduld. Ich schreie ihn an und er fängt an zu brüllen.

Die Situation verläuft also ungünstig für uns beide und endet damit, dass wir uns beide nicht wohl fühlen. Eine Analyse mit Hilfe des Modells «Gestaltungsebenen» zeigt folgendes:

Ich	Gestaltungsebenen	Tan
Ich sehe es als eine meiner Lebensaufgaben mein Kind in seinem Heranwachsen best möglichst zu begleiten. Ich wünsche mir, dass er einmal glücklich wird und seinen Platz im Leben findet. Ich sehe es auch als eine meiner Lebensaufgabe, mein persönliches Glück zu finden.	Zugehörigkeit Aufgabe Sinn	Er möchte zur Familie gehören, will aber auch wachsen und selbständig werden. Er will das Leben erfahren. Er möchte glücklich sein.
Ich bin Mutter , aber ich habe auch noch tausende andere Rollen in meinem Leben und jetzt möchte ich am liebsten Serienjunkie sein!!!	Rolle	Tan ist Tan. Könnte sein, dass er jetzt gerade ein Rettungsbereiter ist, der auf Abenteuer will und nicht Kind, das Schlafen sollte.
Mir ist es wichtig, dass mein Kind jetzt ins Bett geht. Es ist mir wichtig, dass sie genug schlafen und so morgen ausgeruht in den Tag starten. Ich will jetzt in Ruhe meine Lieblings Serie schauen und mich erholen .	Werte	Spiele n ist ihm wichtig! Er möchte Er-fahrungen sammeln. Er will selber bestimmen .
Meine Geduld ist am Ende, der Tag war streng. Ich habe keine Nerven mehr.	Fähigkeiten	Tan versteht nicht, warum er sein Spiel abbrechen muss. Er versteht auch den Sinn von einem Pyjama nicht. Er will jetzt schauen ob das Funkgerät vom Playmobilpolizist auch in den Rucksack vom Bergsteigermann passt.
Ich rufe laut: «Komm jetzt sofort, du kannst morgen wieder spielen, es ist Zeit ins Bett zu gehen!» Ich gehe einen Schritt auf ihn zu fasse ihn am Arm und schreie: «Komm, wir ziehen jetzt endlich dein Pyjama an!». Mein ganzer Körper ist angespannt.	Verhalten	Tan brüllt laut: «Nein! Ich will spielen! Ich will mein doofes Pyjama nicht anziehen! Neeeeein!». Tan brüllt noch lauter, sein Kopf wird rot. Sein ganzer Körper ist angespannt.
Es ist Abend, ich bin in meiner Wohnung, die Kinder sind zu Hause, mein Mann noch am arbeiten.	Kontext	Tan ist in seinem Zimmer, er spielt Playmobil, sein Bruder Cem schläft schon.



Ich sehe anhand der Gestaltungsebenen, dass Werte auf beide Seiten verletzt sind. Jedoch gibt es auf der Ebene von «Zugehörigkeit, Aufgabe, Sinn» einige Ähnlichkeiten. Diese Erkenntnis motiviert mich zu schauen wie sich ein solcher Abend positiv verändern liesse?

Ich blicke zurück und überlege, wie andere Abende verlaufen sind? Denke an andere Konfliktsituationen die nicht in dieser Form eskalierten und ich mich trotz Konflikt gut gefühlt und nicht mit Aggression und Gebrüll reagiert habe. In den letzten sieben Jahren habe ich bemerkt wie es immer sehr befreiend war, wenn ich solche Situationen mit einer lustigen Idee aufgelockert und verändert habe.

Schon als Baby lachten meine Kinder, wenn ich beim Wickeln Grimassen zu schneiden begann. Es fand so ein **Reframing** der Situation statt. Wir lachten dann zusammen, und das Wickeln verlief problemlos. Wir hatten Spass. Es kommen mir weitere Situationen in den Sinn, bei denen durch lustige Ideen mehr gelacht als getrotzt wurde.

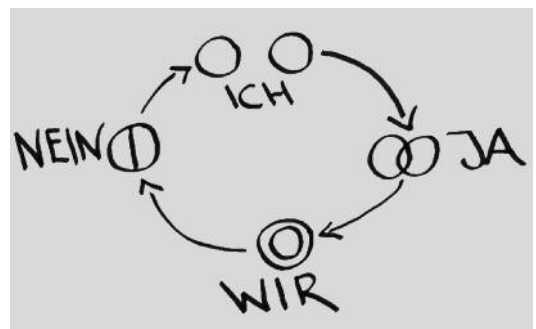
Nun analysierte ich Situationen, in denen es mir möglich war, auf mein trotzendes Kind mit einer kreativen Idee zu reagieren. Welche persönlichen Voraussetzungen müssen vorhanden sein, damit ich lustig sein kann? Ich will lustige Gedanken haben können, auch wenn es mein Kind gerade gar nicht lustig findet (und sich entsprechend verhält!) und ich brauche dafür genügend Kreativität und Reframingkompetenz.

Wie schaffe ich Raum für einen kreativen Umgang mit Konflikten? Wie ist es möglich, dass ich anstatt wütend zu werden, lustige Ideen erhalte?

Dazu benötige ich als erstes ein Bewusstsein, dass ich nicht mein Kind bin und dass jeder von uns seinen Raum besitzt und auch das Recht auf Abgrenzung hat. In der Beziehung mit meinen Kindern durchlaufe ich so täglich mehrere Male den **Megha-Kreis**.

Der Megha-Kreis

Dieses 4-Phasen-Modell von Megha Baumeler (NLP-Akademie Schweiz) beschreibt natürliche Schritte der Entwicklung. Er ist dadurch auch ein anschauliches Modell für die wechselnden Gefühle und Zustände in meinem Alltag mit den Kindern. Das Bewusstsein über diesen Kreislauf, dass alle Phasen dazugehören und dass ohne Abschied kein neues Erleben möglich wird, ermutigt mich darin, mich klarer abzugrenzen.



Denn, wenn ich die Phase von Autonomie (ICH) nicht erleben kann, habe ich keine Ressourcen mehr. Ich bin dann in einem Stuck State. Ich brauche täglich mehrmals Phasen von Autonomie in der Beziehung zu meinen Kindern. Nur so ist es mir möglich auch die Phase von Nähe und Symbiose (WIR) innig und authentisch zu leben.

Wenn ich mir erlaube «Nein» zu sagen grenze ich mich zwar von meinem Kind ab, ich eröffne aber auch einen genuine Raum für Autonomie und es geht mir gut dabei. Wenn mein Kind wütend oder traurig über die eben erfahrene Grenze ist, kann ich es trösten und in den Arm nehmen, bewahre dabei aber meinen Raum. Gleichzeitig lebe ich meinen Kindern vor, dass es erlaubt ist, Grenzen zu setzen, laut «Nein» zu sagen und dabei zu wissen, dass sie trotzdem geliebt werden. Dieses Vertrauen, dass eben alle Phasen zum natürlichen Kreislauf des Lebens gehören, macht unsere Beziehung stark. Es ist für mich die Grundvoraussetzung, um trotz Konflikten Spass zu haben.

Wenn ich nun spüre, dass eine Situation schwierig wird, habe ich mich darin trainiert, mich kurz aus der Situation zu dissoziieren und in meinen auto-



nomen Zustand zu wechseln. So erhalte ich Überblick und kann nach neuen Ideen und Lösungen suchen. Kreativität und damit **Re-framing** wird möglich.

Die Pyjamasituation kann nun auch so ablaufen (und ist so – oder ähnlich – mittlerweile schon viele Male abgelaufen):

Mit Pyjamahose auf dem Kopf gehe ich zu Tan und frage ihn ganz verwirrt: «Du, jetzt finde ich dein Pyjama nicht mehr, hast du es irgendwo gesehen?» Als Tan mich sieht, lacht er auf und sagt: «Da! Mama auf deinem Kopf!!!!»

Tan lacht und zieht mir die Hose vom Kopf und kurz darauf ist er auch schon angezogen. Wir lachen zusammen und das zu Bett gehen verläuft entspannt.



Zur Autorin:

Sara Satir ist Mutter zweier Jungs welche mittlerweile schon 8 und 11 jährig sind. Sie wohnt und arbeitet in Winterthur.

Sie hat immer noch gerne Spass und lebt diesen auch im Beruf als Coach [www.satircoaching](http://www.satircoaching.com) oder in ihren Seminaren für Frauen www.tribute.ch