Ausgabe 2 (2016)

Jungmami und

New Kiddis on the Blog

DAS FAMILYBLOGGERZIN

Ein bunter Familienblog
Zicklein & Böckchen

Herbstzeit= Erkältungszeit Hausmittel und natürliche Hilfen

Hoch sensibel oder zu sensibel? Eine Mutter klärt auf!

Hilf mir, es selbst zu tun! So klappt anziehen alleine!

Vorwort

Ihr Lieben,

auch in diesem Monat haben uns wunderbare Artikel zu allen Themen rund um Elternschaft und Familie erreicht. Vielen Dank dafür!

Es sind wieder viele spannende und unterhaltsame Berichte zusammengekommen. **Unser Ziel ist es dabei, möglichst vielen Meinungen und Sichtweisen Raum zu lassen, damit ein buntes und vielschichtiges Magazin entsteht, das offen für Kontoverse und nicht immer nur Mainstream ist** ☺. Daher finden hier ALLE Artikel einen Platz, die thematisch passen und niemanden direkt angreifen oder diskriminieren. Alles andere ist den Autoren selbst überlassen.

Warum schreiben wir das hier? Weil wir möchten, dass Ihr Euch dies beim Lesen bewusst macht. Nicht immer ist man mit den Aussagen der anderen einer Meinung, nicht immer kann man die Beweggründe für einen Text nachvollziehen, aber dennoch finde wir es wichtig, dass auch Texte hier einen Platz und eine Stimme finden, die vielleicht mal gegen den aktuellen Trend sprechen und sogar provozieren – provozieren zu einer eigene Auseinandersetzung mit der Thematik! Nicht, dass die Texte dieser Ausgabe eine solche Aufklärung notwendig machen, wir wollten nur noch einmal allgemein darauf hinweisen, dass jeder Autor hier individuell ist und das es deswegen innerhalb der Magazine auch mal zu verschiedene Meinungen kommen kann. Denn das Familybloggerzin soll so bunt sein wie die Bloggerwelt es eben auch ist, wie es das Leben eben ist.

Und jetzt wünschen wir Euch noch einen wunderschönen Oktober und ganz viel Freude mit Eurem Familybloggerzin!

Eure Lotti und Ramona

Inhaltsverzeichnis

Die kreativen Köpfe hinter dem Familybloggerzin stellen sich vor S. 1

LIFESTYLE

Wenn der Erziehungsstil mit der Lebenswelt der Kinder kollidiert
von http://redheadandyarn.blogspot.de/ S. 2

Familienverhältnis Patchwork S. 6
von http://chaoshoch6.at/

ERZIEHUNG

Mumu und Pipimax gibt es nicht – Körperteile richtig benennen!
von https://souveraen-erziehen-und-begleiten.blogspot.de/ S. 9

Alleine anziehen: Hilf mir es selbst zu tun!
von **http://mamirocks.com** S. 11

ERFAHRUNGSBERICHTE

Wenn Mama arbeitet – Ein Erfahrungsbericht S. 15
von http://blog.stadtlandfamilie.de/

Hochsensibilität!? S. 18
von https://linichri.wordpress.com/

VOM MAMASEIN

Die "NICH-SO-SCHÖNE" Seite am Mamasein - Ein Appell an alle Mütter S. 21
von https://kuchenkindundkegel.de/appell-an-alle-muetter

Die Mama mit Stil S. 26
von https://belmachtblau.wordpress.com/

GESUNDHEIT

Erkältung natürlich lindern - Hausmittel und Tipps S. 30
von http://julinaeht.de/

Die kreativen Köpfe hinter dem Familybloggerzin stellen sich vor

REDAKTION:

Hallo,

ich bin Lotti, 32 Jahre und Mama vom Zicklein und vom Böckchen. Auf meinem Blog Zicklein & Böckchen (zickleinundboeckchen.de) blogge ich mehrmals in der Woche über die Themen Familie, DIY, Lifestyle und meine Erfahrungen als Bloggerin und Mama. Wesentlicher Bestandteil meiner Artikel sind dabei natürlich meine beiden Kinder, aber auch mein Mann, der Märchenprinz, findet hier und da eine Erwähnung.

Mit dem Familybloggerzin möchte ich besonders anderen Müttern und Vätern eine Freude machen, sie unterhalten und zu verschiedenen Themen informieren. Dabei freue ich mich außerdem über die Unterstützung meiner lieben Bloggerkollegen, die ihre Artikel und ihr Wissen hier zusammentragen, damit am Ende ein buntes und lesenswertes Magazin entsteht.

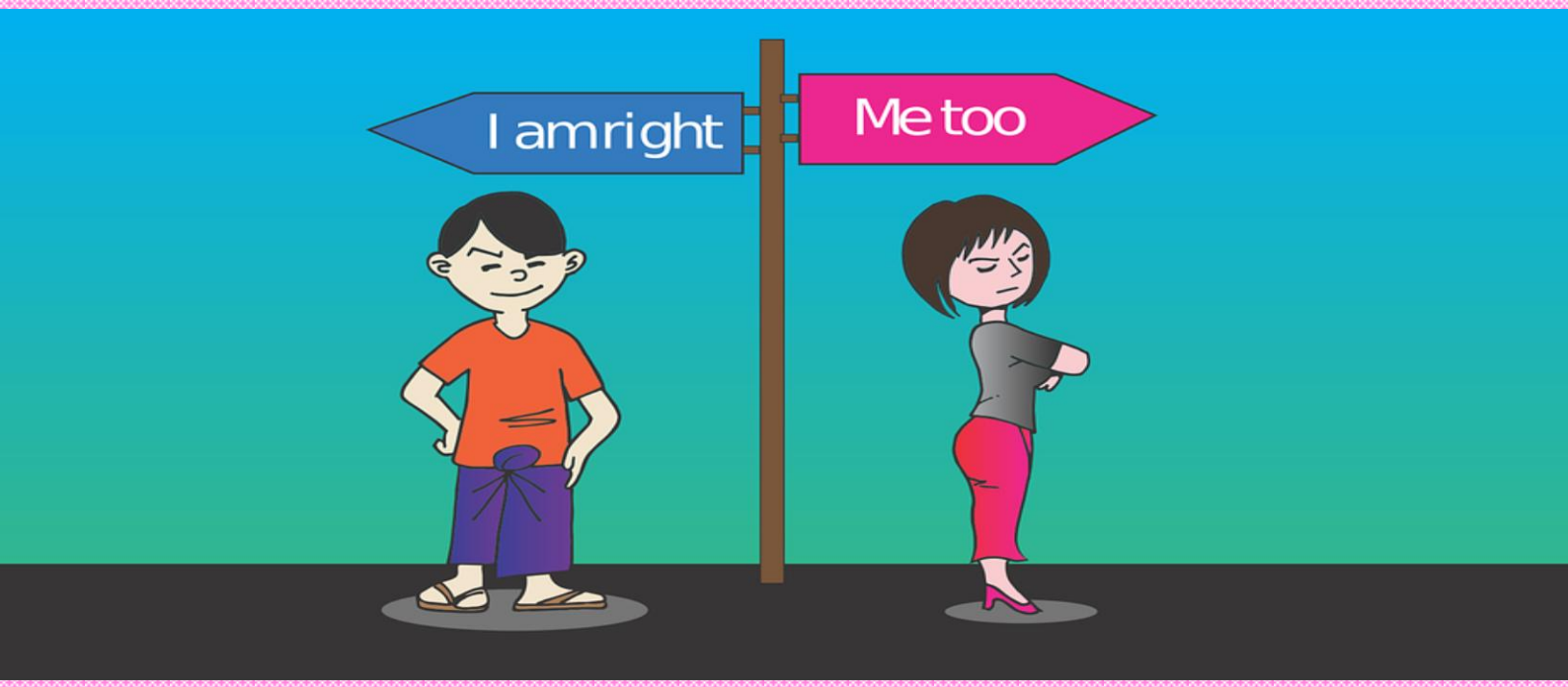
LAYOUT:

Junge Mamas asozial? – Auch wenn ich nicht geplant hatte, mit 18 Mutter zu werden, so bin ich dennoch eine Mama mit einem Plan! Gleich mehrere Abschlüsse „trotz Kinder“ und ein Job bei einem Basketballbundesligisten zeugen davon, dass auch Jungmamas es drauf haben können! Um diese Botschaft in die Welt zu bringen und meinem immensen Rededrang Rechnung zu tragen, blogge ich, mittlerweile stolze 29, als Jungmami (jungmami.blogimnetz.de) über Gott, die Welt und das Leben mit Kindern und Vorurteilen. Lotti bei ihrem schönen Projekt zu unterstützen, ist für mich Ehrensache. ☺

Wenn der Erziehungsstil mit der Lebenswelt der Kinder kollidiert

PASST DER EIGENE ERZIEHUNGSSTIL IMMER IN DIE LEBENSWELT DER KINDER?!

Diese Frage beschäftigt mich schon eine ganz Weile und bei meinen Streifzügen durch die sozialen Netzwerke, kommt sie immer wieder hoch, da mir dort verschiedene Aussagen zu Lebens- und Erziehungsstilen begegnen.



"Wir ernähren uns zuckerfrei", "Wir kaufen nur gebrauchte Kleidung", "Bei uns gibt es keinen Medienkonsum", "Bei uns kommt grundsätzlich nur veganes Essen auf den Tisch". Ich könnte noch viele weitere Dinge aufzählen. Im Grunde sind es sehr löbliche Lebenseinstellungen und ich will jetzt niemanden für seinen Lebens- oder Erziehungsstil kritisieren. Wir sind alle unterschiedliche Menschen, mit unterschiedlichen Ansichten und Lebensgeschichten bzw. Lebensentwürfen und das ist es ja, was unsere Gesellschaft ausmacht.

Aber manchmal frag ich mich, wie viel sind Eltern bereit, ihren Erziehungsstil zurück zu stellen, wenn es mit der Lebenswelt der Kinder kollidiert? Wie tolerant sind sie ihren Kindern gegenüber, wenn das Kind

Dinge tun oder konsumieren möchte, die mit den elterlichen Einstellungen nicht zusammen passen? Oder wird die eigene Vorstellung von Erziehung ohne Kompromisse durchgezogen, auch wenn damit die Gefahr verbunden ist, dass das Kind als Außenseiter dasteht?

Dadurch, dass ich zwei Kinder mit großem Altersunterschied habe, kommen diese Themen natürlich immer wieder auf den Tisch und ich merke immer wieder, wie ich mir darüber Gedanken machen muss, was ich zulasse, wo ich Kompromisse eingehen kann und welche Grundsätze mir so wichtig sind, dass sie fest stehen und auch nicht diskutierbar sind.

Zum Beispiel zuckerfreie Ernährung. Wenn man mit dem ersten Kind in Elternzeit ist, ist es absolut nicht problematisch. Selbst, wenn man selber Industriezucker konsumiert, kann man den Speiseplan für das Kind gut auf zuckerfrei umstellen, wenn die ganze Familie so lebt, geht es eh... Aber was macht man, wenn das Kind "ins System" muss und man vielleicht keine Möglichkeiten hat, seine Kinder in eine z.B. zuckerfreie Kita zu geben? Wie geht man damit um, wenn die anderen Kinder das eigene Kind ärgern, weil sie den mitgebrachten zuckerfreien Geburtstagskuchen "scheußlich" fanden (alles schon vorgekommen)? Wie sehr kommt man dem Kind entgegen, damit es in der Gruppe nicht an den Rand gedrängt wird? Und dann beim zweiten Kind wird es noch schwerer. Kaum einmal hingesehen, hat das große Geschwisterkind dem Kleinen etwas vom Keks abgegeben.

Hier wurde es so gehandhabt, dass ich versuche den Zucker so lange es geht aus dem Essen rauszuhalten und danach "die Dosis gesteigert wird", klingt gruselig, ich weiß, meint aber...mein fast 12-jähriger Sohn darf ein-zwei Stück Kuchen bei Oma essen, meine Kleine (17 Monate), wenn überhaupt, bekommt ein paar größere Krümel. Zuhause gibt es einen Nachtisch, nach dem Mittagessen bzw. einen Snack am Nachmittag. Der Große darf sich dann eine Süßigkeit nehmen und die Kleine bekommt ein paar Knusperenten bzw. gesunde Snacks. Im ersten Lebensjahr gab es konsequent keinen Zucker. Mittlerweile ist es so, dass mein Sohn seiner Schwester ein mini Stück abgeben darf, wenn sie bettelt, aber es ihr nicht von alleine anbieten soll. Ich versuche ihr halt immer Alternativen zu bieten. Und da geht es jetzt ganz klar um Süßigkeiten etc. Obst und

Gemüse kommt als Snack eh auf den Tisch und gibt es vorrangig. Aber ich kann einem 12-jährigen keine Süßigkeiten verbieten, ich kann es aber einschränken, bzw. Kompromisse aushandeln, wie viel es gibt und wann. Am Wochenende darf er, wenn er einen Film schaut, auch eine Schüssel mit Chips o.ä. verdrücken. Oder Cola. Bei jüngeren Kindern absolut tabu...

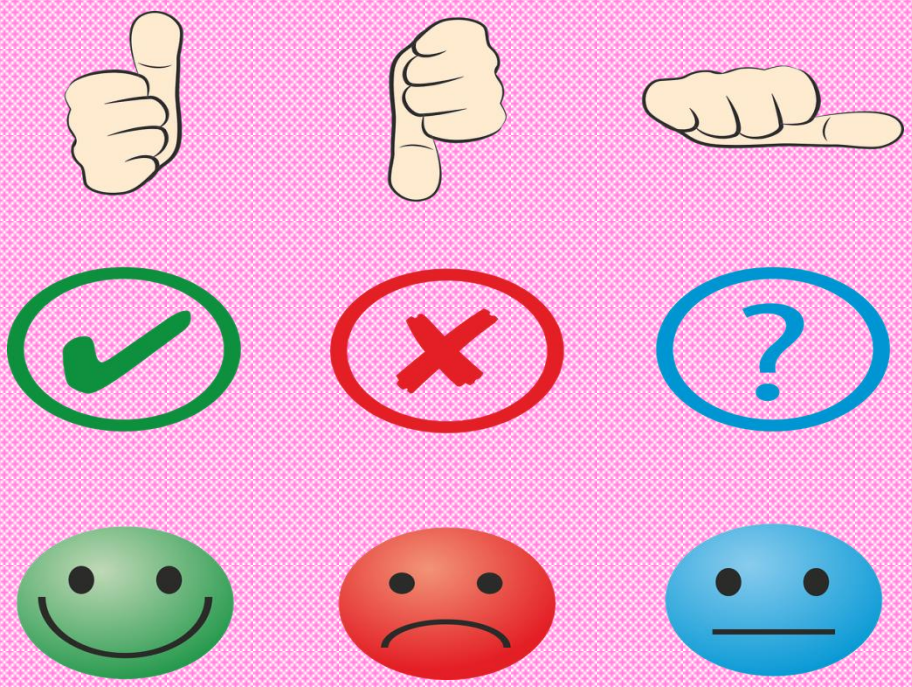
Bei 7. Klässlern völlig normal. Also gibt es bei uns kein Verbot von Cola, auch wenn mir das gar nicht schmeckt, aber eine Maximaldosis für die Woche. Von seinem Geld darf er sich mal eine Flasche kaufen und am Geburtstag, im Urlaub o.ä. gibt es auch mal ein Glas. Damit ist er nicht ausgeschlossen und ich fühl mich ok. Ich hab auch immer gesagt, dass mir keine Spielzeugwaffen ins Haus kommen, aber dann hatten alle seine Freunde so etwas und schwupps, war bei uns auch so ein Teil eingezogen... Aber er musste es sich von seinem Taschengeld kaufen und es durfte auch nicht das größte Modell sein. Und das wichtigste! Wir haben über den Umgang geredet und Regeln festgelegt, z.B. das das Zielen auf Menschen/ Gesichter tabu ist und das damit nur im Kinderzimmer geschossen wird. Auch haben wir über echte Waffen und deren tödliche Kraft gesprochen, ich hab ihm erklärt, was sie anrichten können und warum ich sie deshalb nicht so toll finde. Allerdings gibt es auch Dinge, über die ich nicht diskutiere, wie z.B. Zeiten, wann man zuhause sein soll, ob Hausaufgaben gemacht werden. Oder auch wenn Freunde schon Spiele ab 18 zocken dürfen (was ich persönlich unverantwortlich finde), gibt es das bei uns nicht PUNKT

Genau so wird es wohl mit meiner Tochter später sein. Ich mag absolut kein rosa und finde die Kaufkleidung für Mädchen teils echt grausig. Also, so lange sie sich noch nicht wehren kann und keine Wünsche äußert, bekommt sie keine rosa/glitzer Kleidungsstücke. Aber irgendwann wird der Tag kommen, an dem die beste Freundin etwas rosafarbenes anhat, was man auch unbedingt haben muss. Und dann muss ich als Mama wieder schauen, wo ich einen Kompromiss finde. Auch jetzt schon, muss sie lernen, dass sie noch zu klein für Dinge ist, die ihr Bruder schon darf, auch wenn es hart ist.

Das ist meiner Meinung nach die Kernaussage. Auf was kann ich mich einlassen, wie kann ich gute Kompromisse finden, mit denen mein Kind nicht zurückstecken muss und mit denen auch ich mich gut fühle? Das Strahlen eines Kindes, wenn Mama mal nachgegeben hat ist so Gold wert, dass man bestimmt auch mal einen Schritt neben seine Prinzipien treten kann. Außerdem, kommuniziert mit euren Kindern über Dinge, die euch wichtig sind, Regeln die fest stehen und erklärt ihnen, warum euch das so wichtig ist. Lasst sie Kompromisse mitverhandeln, sprecht über mögliche Alternativen, fragt die Kinder nach Vorschlägen, das macht sie stark!

Über redheadandyarn

Hallo, ich heiße Heike, bin 31 Jahre alt und lebe zusammen mit meinem Mann und meinen zwei Kindern (großer Sohn & kleine Tochter) im kleinsten Bundesland der Republik, in Bremen. Momentan bin ich in Elternzeit, sonst arbeite ich als sozialpädagogische Assistentin. Mein Blog ist nicht sehr groß und hat keine riesige Reichweite, aber ich mag ihn. Er ist ein buntes Durcheinander, genau wie ich auch. Ich zeige darin, was ich nähe und kreatives mache, oder auch was ich gebacken/gekocht habe. Man bekommt einen kleinen Einblick in unsere Familie. Außerdem schreib ich über Themen, die mich interessieren und die bei mir Fragen aufwerfen, so im Bereich Muttersein, Familie, Erziehung und Gesellschaft.



Bilder: https://pixabay.com/de

Familienverhältnis - Patchwork

Patchwork - Ein Begriff, der schon lange kein Fremdwort mehr ist. Heute gibt es viele Familien, die bunt zusammengewürfelt sind, weil Mama und Papa sich *(leider)* getrennt haben und in neuen Beziehungen mit neuen Menschen sind, die vielleicht auch Kinder mitbringen bzw miteinander Kinder bekommen.

Es gibt Patchworkfamilien, da läuft alles rund und dann gibt es Patchworkfamilien, die haben es nicht gerade leicht. Zum Beispiel wegen Eifersüchteleien auf allen Seiten. Streit ist vorprogrammiert und so manche Patchworkfamilie zerbricht wieder. Wir sind auch eine Patchworkfamilie. Ich habe Pubertier in die neue Beziehung mitgebracht und habe mit meinem Chaos-Mann noch drei weitere Kinder bekommen. Heute möchte euch davon erzählen. Aber nicht von unserer Kern-Familie, wie es mein Mann immer nennt, sondern von der Erweiterung. Nämlich die Patchwork-Omas und Opas.

DAS SCHWIEGERMONSTER

Es hat einen Grund, warum ich sie immer wieder so nenne. Mit ihr ist es alles andere als einfach. Anfangs war das nur auf mich zutreffend. Es störte sie nämlich nicht, dass ich schon ein Kind hatte. Im Gegenteil. Sie machte den Eindruck, als wäre sie super glücklich darüber, dass sie doch noch Oma ist. Sie ist eine tolle Oma. Pubertier konnte alles von ihr haben. Stundenlang hat sie sich mit ihm beschäftigt. Hat mit ihm gespielt, gekocht, gebacken. Hat ihn geknuddelt und geliebt. Getröstet, wenn er traurig war und hat ihm verziehen, wenn er einmal frech war.
Sie hat ihn jedem als ihren Enkelsohn vorgestellt. Sohn ihres Sohnes. Dabei stimmte das gar nicht. Aber wenn Pubertier dabei war, hat sie immer gesagt, dass ist der Sohn ihres Sohnes. Dass sie und ich nicht so gut miteinander konnten war Nebensache. Sie sorgte sich einfach um diese kleine Seele. Doch dann...

MAD MAX WAR UNTERWEGS

Mensch, war ihre Freude vielleicht groß. Ein leibliches Enkerl. So schnell konnte ich gar nicht schauen war die komplette Babyausstattung vorhanden. Sie bot überall ihre Hilfe an. Hauptsächlich wollte sie bestimmen, wie wo was wann geschehen soll. Auf die Angebote habe ich dann dankend verzichtet. Und man merkte schon, Pubertier wird zum Beiläufer. Wir haben sie darauf hingewiesen. Und sie riss sich am Riemen. Doch dann...

MAD MAX ERBLICKTE DAS LICHT DER WELT

Und plötzlich hatte sie nur ein Enkerl. Dabei ergibt 1 und 1 nach größtmöglicher Wahrscheinlichkeit 2... Nein, sie hatte nur mehr einen Enkelsohn, Sohn ihres Sohnes. Der andere war Sohn von ihr da. Autsch!? Natürlich haben wir das nicht so stehen lassen. Beziehungsweise mein Mann hat das nie so stehen lassen. "Tschuldigung, ich habe zwei Söhne! Pubertier *(damals halt noch kein Pubertier)* ist auch MEIN Sohn!" Aber ganz ehrlich, bringt ja nix, wenn das Kind daneben steht und hören muss, dass es eigentlich nicht dazu gehört. Mein Mutterherz war gebrochen und geboren war das **Schwiegermonster.** Es ist noch bis heute so, dass sie drei meiner Söhne als ihre Enkelsöhne vorstellt, Söhne ihres Sohnes. Und Pubertier halt. Der gehört aber zu der da. Ja, hallo!? Wir stehen da. Geht's noch? Sie gehören alle zu mir. Ich glaube, mich erinnern zu können, dass ich alle vier unter MEINEM Herzen trug. Und ich meine mich erinnern zu können, dass ich alle vier zur Welt gebracht habe. Total unfaire G'schicht, sag ich mal. Doch dann gibt es da noch...

SCHWIE-PA UND SCHWIE-MA

Der Vater meines Mannes und dessen Frau.
Das ist für sie, denn sie sind die Besten!
Patchwork können sie. Da gab es Stefan, Pubertier und mich. Schwie-Pa und Schwie-Ma waren überglücklich, als sie mich kennen lernten. Ich kann mich noch ganz genau an den Abend erinnern. Mein Mann und ich kamen damals ohne Pubertier an. Der war nämlich bei meiner Mama zuhause,

denn wir waren Weihnachtseinkäufe erledigen. Wir kamen bei ihnen an und ich wurde gleich herzlichst in Empfang genommen. Und kaum in der guten Stube, wurde ich nach Pubertier gefragt. Sie hatten sich schon so darauf gefreut das neue **FAMILIENMITGLIED** kennen zu lernen. Oh Mann, jetzt drückt es mir Tränen in die Augen, ganz ehrlich... ... ... Sie hatten meinen Sohn, den sie noch nicht einmal kannten, in ihr Herz geschlossen. Er war vom ersten Moment an ihr erstgeborenes Enkerl. Sie hatten für das Kennenlernen sogar ein Stofftier besorgt. Und dann...

DAS KENNENLERNEN

Pubertier war sofort das Enkerl und das spürte er auch. Er war mitten drin in der Familie, nicht nur dabei. Sofort war er Schwie-Pas Kumpel. Es war so schön zu sehen, wie glücklich mein Kind war. Bis zu dem Zeitpunkt gab es nämlich keinen Opa für ihn *(die Gründe dafür möchte ich jetzt nicht erörtern)* und plötzlich hatte er seinen ganz eigenen. Mein Mamaherz hüpfte vor Freude und **Stefan-Opa** war geboren. Und Schwie-Ma? Schwie-Ma ist ein **Patchwork-Profi**. Sie hat sofort und ohne darüber nachzudenken die Oma-Rolle übernommen. Es wurde mit meinem kleinen Sohn gekuschelt, gespielt und er wurde ganz ganz viel liebgehabt. Er war das Enkerl ohne wenn und aber. Der Nicht-Sohn, des Sohnes, der auch nicht ihrer war, ist trotzdem ihr Enkelsohn. Wie gesagt: **Patchwork-Profi**. **Gitti-Oma** war geboren. Und dann...

MAD MAX KAM ZUR WELT

Und es hat sich nichts geändert. Statt ein Enkerl zum Liebhaben, hatten sie jetzt zwei Enkerl zum Liebhaben. Es wurde niemals nie nicht unterschieden zwischen Sohn meines Sohnes und Sohn von der da. So wie es Schwiegermonster bis heute handhabt. Jeder unserer Söhne bekommt die selbe Aufmerksamkeit, wird auf die selbe Art und Weise vorgestellt und jeder ist der Kumpel, der Lauser, der Frechdachs *(wie sie es halt gerade brauchen)*. Wenn wir bei ihnen auf Besuch sind, hat Stefan-Opa leichte Schwierigkeiten mit dem Sitzen. Denn jeder einzelne von unseren Jungs will unbedingt neben dem Stefan-Opa sitzen. Nachdem er alle gleich viel lieb hat, schaut das dann auch immer wieder witzig aus. Immer, wenn das Wetter passt, schnappt er sich die drei größeren und geht mit

ihnen auf den Spielplatz *(Mupfel ist noch zu klein. Aber Opa, nächstes Jahr dann, gelle?)* Jeder von den Kindern wird wie ein kleiner Superstar behandelt. Und ich bin unendlich glücklich und dankbar. Ja, wir hatten unsere Schwierigkeiten. Und ja, es kam auch zu Kontaktabbrüchen. Wenn so viele bunt zusammengewürfelte Menschen aufeinander treffen, jeder mit seiner Sicht der Dinge, dann kann es schon einmal zu größeren Konflikten kommen. Doch wir fanden jedes Mal wieder zueinander. Und ich bin in all den Jahren endlich erwachsen geworden, selbstbewusster, zugänglicher und toleranter. Ich sehe endlich, was meine zwei Herzensmenschen für meine Kinder tun. Speziell für mein Pubertier.

PATCHWORK

Patchwork betrifft nicht nur Mama, Papa und Kinder. Es betrifft auch Oma, Opa und Kinder. Liebe Patchwork-Omas und -Opas da draußen. Ich weiß, es ist sicher nicht einfach, nicht zu unterscheiden. Klar fühlt man sich zu den leiblichen Enkelkindern mehr hingezogen, versucht aber trotzdem keine spürbaren Unterschiede zu machen. Das Kind, das zu der Familie von außen dazu kommt, hat sich die Situation ja auch nicht ausgesucht. Und meine Meinung ist, dass alles, was man an einer Kinderseele kaputt macht, kann man nie wieder reparieren. Es reicht ein ungewollter Ausrutscher und die kleine Seele bekommt eine Narbe. Ihr Großeltern seid so wichtig für die Kinder. Ihr gebt Halt, Liebe und Geborgenheit. Und diese Dinge stehen JEDEM Kind zu. Egal ob leiblich oder nicht. In diesem Sinne: Make love, not war <3

Eure Babsi

Bilder: https://pixabay.com/de

Über Chaoshoch6

Mein Name ist Babsi und ich bin eine Familienbloggerin aus Österreich. Seit Jänner 2016 blogge ich auf und auf meinem Blog schreibe ich über alle möglichen Dinge, die mich beschäftigen. Als Mama, Ehefrau, (Schwieger-)Tochter, Schwester und so weiter. Mein Blog ist mir total wichtig und es ist einfach ein Herzensprojekt. Ich kann da auch einfach einmal mein Herz ausschütten.

Auch dieser Text ist ein Herzenstext von mir. Denn es geht hier nicht um die Kernfamilie, sondern um die Erweiterung. Die Patchwork-Großeltern. Ich möchte viele Menschen damit erreichen, vor allem Patchwork-Großeltern, weil sie einfach eine sehr wichtige Rolle für die Kinder spielen. In unserer Familie gibt es zwei Varianten. Die eine sollte so einfach nicht passieren, die andere ist ein Vorzeigebeispiel dafür, wie es optimal laufen sollte.

Mumu und Pipimax gibt es nicht – Körperteile richtig benennen!

Wenn Kindergartenkinder ihre Körperteile benennen hört sich das oft so an: Kopf, Brust, Arm, Bein, Mumu

MUMU…?

Wir alle wollen, dass unsere Kinder lernen, selbstbestimmt mit ihrem Köper umzugehen, klar und deutlich zu sagen, wenn sie etwas nicht möchten.

Und warum stehen wir ihnen dabei trotzdem im Weg?
Wieso fällt es uns so schwer, die Geschlechtsteile korrekt zu benennen?
Wie zum Teufel kommen wir auf Pipimax, Pullermann oder Muma?
Warum nicht schlicht Scheide und Penis?
Da wissen wenigstens alle was gemeint ist.

Kinder müssten nicht mehr rätseln, warum das eine Mädchen eine Muma hat und die andere eine Mumu, wo doch beides gleich aussieht. Es ist wichtig, dass Kinder von klein auf lernen, wie ihre einzelnen Körperteile heißen. Und zwar alle Körperteile.

Sonst lernen Kinder von Anfang an, dass mit bestimmten Teilen ihres Körpers irgendwas nicht stimmen kann, denn die darf man ja noch nicht mal klar benennen. Aber Kinder, die ihre Körperteile und deren Funktionsweise kennen, können auch am Sichersten bemerken, wenn mit diesen etwas nicht stimmt, wenn sich etwas nicht gut oder komisch anfühlt. Und sie können sich Hilfe holen.

Über souverän-erziehen-und-begleiten

Hallo, ich heiße Britta, bin Erzieherin, Erziehungsberaterin und Mutter und bin noch relativ frisch in der Bloggerwelt. In meinem Blog geht es vor allem um pädagogische Themen, die ich aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten möchte. So schreibe ich manchmal aus Muttersicht, manchmal aus der Perspektive der Pädogogin und versuche aber ebenso Themen aus der Kindersicht zu beleuchten.

Wenn sie Zeit und Lust hat illustriert meine Tochter Nele (10) meine Blogbeiträge.

Alleine anziehen: Hilf mir es selbst zu tun

Unterhalb der bunten Boxen befinden sich die Kleider der Tochter. Sie hat jetzt meinen alten Kleiderschrank, der so groß ist, dass sie sich zum alleine Anziehen bequem hinsetzen kann.

FotoCredit: Verena Wagner/mami

Mein Mädel hat mit 3 begonnen sich alleine anzukleiden. Seither macht es ihr großen Spaß. Ganz anders die Jungen, die dazu keinerlei bis wenig Motivation verspüren. Oft endete das Anziehen in einem stressigen Machtkampf zwischen ungeduldiger Mama, die ihnen am Ende entnervt doch wieder schnell was überzog. Denn die Zeit zu warten bis die beiden selbst in die Pötte kommen, fehlt morgens unter der Woche. Ich glaube die Jungs wussten schon früh ganz genau, dass sie nur lange genug warten mussten, bis die Mama es dann schon für sie erledigte. Dafür beschwerten sie sich auch nie über die Auswahl der Kleider. Heute lege ich ihnen meistens etwas heraus, wenn es schnell gehen muss. Ich finde es aber total interessant zu schauen, was sie sich selbst aussuchen. So entdecke ich ihren ganz eigenen Geschmack.

Tipps von Maria Montessori

Bis Mama eines Tages Maria Montessori las und fand, es sei an der Zeit, die Kleiderschränke neu zu gestalten. Einer der Grundsätze der italienischen Pädagogin lautet: „Hilf mir es selbst zu tun!“ Dieses Motto

ist auf vielfache Weise nützlich in der Gestaltung des Alltags mit Kindern. Es gibt auch viele konkrete Tipps dazu. Dazu gehören kleines, handliches Geschirr, Besteck und Alltagsgegenstände, mit denen Kinderhände gut hantieren können. Auch der Umgang mit Messern, Scheren und so gar Werkzeugen kann so früh geübt werden.

In meinem Montessori-Buch las ich die Idee, den Kindern die Kleider im Schrank so herzurichten, dass alleine anziehen auch wirklich ganz allein möglich ist. Denn was macht mehr Spaß als sich die Klamotten selbst auszusuchen? Für die Tochter war diese Umräumaktion dringend nötig. Denn sie hatte mit dem alleine anziehen ja schon begonnen und überraschte mich jeden Morgen mit viel Freude mit neuen Kombinationen.

KLEIDERSCHRANK-GESPRAECHE

Anfangs regte es mich manchmal auf, denn es kamen Kombis vor, die ich insgeheim einfach schauderhaft fand. Außerdem passten sie oft schlichtweg nicht zum Wetter. Wenn ich nun anfing sie mit logischen Argumenten zum Umziehen zu bewegen, stieß ich auf Unwillen und oft gab es dann Tränen. Also beharrte ich nicht mehr auf meine Vorstellungen. Das fiel mir wirklich nicht leicht. Ich tröstete mich damit, dass ein bisschen Schwitzen nicht wirklich schlimm ist und bei zu luftigen Outfits nahm ich einfach zusätzliche Kleidung mit in die Kita und später den Kindergarten.

Außerdem begann ich mit meiner Tochter über Farben und Muster zu reden. Ich zeigte ihr manchmal beim Wäsche einräumen was ich schön finde. Und sie führte mir ihre Favoriten vor. Ich liebe z.B. die Farbkombination rosa und rot, was ja manche ganz schrecklich finden. Das sagte ich ihr auch. Nebenbei erklärte ich ihr noch, dass man über Jeanshosen normalerweise keine Rüschenröcke trage. Zu Röcken gehörten Leggings bei kühlerem Wetter. Strumpfhosen eignen sich nicht gut mit kurzen Shirts, da am Hintern die komischen Streifen dann nicht überdeckt würden. Leuchtete dem kleinen Fräulein sofort ein. Am Hintern habe sie sich ja nicht sehen können – was mir wiederum einleuchtet.

So erörtern wir bis heute in netten Kleiderschrank-Gesprächen Sitten und Trends. Mittlerweile weiß sie auch, dass Unterhemden gut sind, weil sie wärmen, aber ihre Lieblingsmotive auf den T-shirts nicht verdecken. Ebenso haben wir uns darauf geeinigt, das T-Shirts über Longsleeves Shirts einfach die schönsten.

DAMIT ALLEINE ANZIEHEN GELINGT

Im alten Haus hatten die Kinder ihre Anziehsachen in kleinen Kommoden. Es gab viele Klapptüren und Schubladen, die ich mit Klebeetiketten versah. Eigentlich habe ich das zuerst für meinen Mann getan. Denn der wusste nie, in welchem Schuber jetzt Socken, Unterwäsche oder Pullover waren. Die ganzen Kleider und die Anzieherei waren für ihn das einzig wirklich schwierige, als ich anfing wochenweise ins Büro in der Großstadt zu fahren. Wir begannen mit diesen Mama-Außer-Haus-Zeiten, als die Kinder 2 Jahre alt waren. Mehr zu unserem Rollentausch gibt es hier nachzulesen.

Nach der Lektüre von Maria Montessori malte ich zu den Worten also kleine Bilder auf die Etiketten dazu. So wusste bald die ganze Familie, wo was lag.

Seit dem Umzug haben wir größere Regale und Schränke. Auch hier habe ich beim Einräumen darauf geachtet, dass die Kinderkleidung in den unteren Fächern liegt, sodass sich die Kinder sie selbst überblicken und raus holen können. Der Nachteil vom alleine Anziehen ist bloß, dass ich in regelmäßigen Abständen die Wäsche wieder neu falten muss. Denn die Stapel kippen gern um, wenn Kind eines der unteren Shirts herausholt. Für die Unterwäsche und Socken haben wir auch wieder Schubladen oder praktische Schachteln, die im relativ großen und tiefen Schrank der Tochter gleichzeitig als Raumtrenner fungieren..

Beim fast sechsjährigen Buben, der sich bis heute nicht besonders gern anzieht, bringe ich auch wieder neue Klebeetiketten an. Ich habe bemerkt, dass er nicht wirklich gut erkennt, auf welchem Stapel jetzt lange Hosen und kurze sind – dasselbe bei den Shirts. Vielleicht hat er deswegen nicht so viel Lust? Aufgefallen ist mir auch, dass er sich mit Vorliebe T-Shirts in leuchtenden Farben herauszieht. Erkenne ich hier

einfach seine Vorlieben oder mag er genau diese Kleider so gerne alleine anziehen, weil er sie wieder erkennt?

Mit dem Wechsel der Jahreszeiten räume ich auch nochmal um und lege allen die jetzt notwendigen Kleider nach vorne. Und ganz wichtig: Kleider, die einfach nie angezogen werden, verschenke ich. Es gibt Teile, die ich toll finde, die aber aus mir unerfindlichen Gründen nie getragen werden. Vielleicht sind sie einfach unbequem?

Die feinen Kleider, die wir für besondere Anlässe aufheben, sind in einem anderen Schrank aufgehängt. Bei allen Kindern ist das so. Den Jungs ist das einerlei. Die liebe Tochter aber weiß, dass sich dort die besonders hübschen Kleidchen befinden. Manchmal möchte sie auch werktags lieber hier auswählen. Daher habe ich ein paar Kindergartenkleider dazu gehängt, auf die wir uns dann meistens einigen können. Lustigerweise legt ihr Zwillingsbruder plötzlich auch Wert auf schicke Kleidung, wenn er sieht wie sich seine Schwester schön macht: Wie lieb, wenn sie da stehen und sich gegenseitig fragen: Bin ich schön?

Grafiken: https://pixabay.com/de

Über Mami Rocks

Hi, ich bin **Verena** und habe mit meiner Freundin Maia das Blogmagazin Mami rocks gegründet. Bloggen ist meine neue Leidenschaft. Dafür habe ich sogar mein Buchprojekt aufgeschoben. Aber wer weiß, vielleicht findet ihr auf unserem Mama Blog mit Namen Mami Rocks eines Tages einen spannenden Fortsetzungsroman… Ihr seht schon, ich quille über vor Ideen. Momentan habe ich aber auch noch drei Glückskinder an der Backe. Unser Großer ist jetzt Zweitklässler und geradezu beängstigend schlau. Die Zwillinge, ein Mädel und ein Bub, sind gerade sechs und stolze Schulanfänger. Meine Drei halten den Laden hier auf Trab! Was für eine Keilerei, alles nur für Mama inszeniert!?

In unserem Blogmagazin lest ihr über unsere Leidenschaften Reisen, Yoga, Skifahren und über unser Leben hier in den Tiroler Bergen im Allgemeinen. Immer wieder finden sich unter der Rubrik Food Texte zu Ernährung, aber auch – berufsbedingt – zu Food-Trends und Restaurants. Außerdem schreibe ich über meinen Garten, Heilkräuter und über Themen wie Upcycling, Achtsamkeit, Körpergefühl und bewusster Leben, eben über alles, was mich so umtreibt. Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist auch ein Herzensthema und manchmal Erziehung, aber über Schlafstörungen und Babybreie findet ihr hier nichts.

Wenn Mama arbeitet – Ein Erfahrungsbericht

Dass Mütter mit ihren Kindern die ersten Jahre zu Hause bleiben, ist für Viele der Idealzustand und arbeitende Mütter werden als ein Phänomen unserer Zeit dargestellt. Aber evolutionsgeschichtlich? Vermutlich wären wir verhungert und längst weg vom Fenster, wenn unsere Urgroßmütter statt zum Beeren sammeln oder aufs Feld zu gehen nur auf ihre Kinder aufgepasst hätten. Das Leben hat sich in der Geschichte der Menschheit nie so sehr um die Kinder gedreht, wie jetzt. Dass Kinder mitlaufen und dass sie auch mal von anderen betreut werden, ist eigentlich das Natürlichste der Welt. Und damit sind wir im 21. Jahrhundert angekommen. Heute wird bei Kindern auf Qualität und nicht auf Quantität gesetzt. Zum Glück! Wir bekommen weniger Kinder und in die Wenigen wollen wir möglichst viel investieren. Das ist toll, aber ich finde, Kinder sollten auch lernen, dass sie nicht der Nabel der Welt sind, dass es auch andere wichtige Dinge gibt. Zum Beispiel eine Karriere.

Meine Erfahrung: Ich brauche die Arbeit

Als ich mit meiner großen Tochter ein Jahr zu Hause war ist mir sprichwörtlich die Decke auf den Kopf gefallen. Ja, ich hab gern mit ihr gespielt, ihr stundenlang Bücher vorgelesen und die Welt mit ihr entdeckt. Aber mir hat immer auch etwas gefehlt: Bestätigung, Herausforderung und nicht zuletzt eigenes Geld und Unabhängigkeit. Als meine Tochter ein Jahr alt war bin ich wieder arbeiten gegangen. Schrittweise ist es mehr geworden, bis ich vor der Geburt meines Sohnes drei Jahre später quasi Vollzeit gearbeitet habe. Erst jetzt merke ich, dass das einfach zu viel war. Nicht, dass ich bei meiner Tochter zu viel verpasst hätte, so weit würde ich nicht gehen, aber wir hatten zu wenig Zeit, das Leben gemeinsam zu genießen. Wir hatten „quality time“ zusammen, aber viel zu wenig Alltag. Jetzt ist das anders. Mein Job ist anders.

Beim zweiten Kind ist alles anders

Ich habe diesmal keine richtige Pause gemacht. Mein Sohn war zwei Wochen alt, da hatte ich meinen ersten Termin als freiberufliche Journalistin. Natürlich war mein Sohn im Tragetuch dabei. Warum tust Du Dir das an? Haben mich viele gefragt. Aber für mich war das gar keine Belastung. Es war ein Ausgleich. Viel schöner noch als ein Spaziergang im damals gerade fallenden Herbstlaub. Eine Stunde mal nicht über Windelinhalt oder Stillmahlzeiten nachdenken, sich nicht um die Wäsche oder andere undankbare Haushaltsaufgaben kümmern, sondern intellektuell gefordert sein. Die eine Stunde war für´s erste genug, die Arbeit zu Hause bleibt ja liegen. Doch jede Woche habe ich ein bisschen mehr geschafft. Mein Sohn war bisher zu fast allen Terminen dabei, nur abends wenn er schläft lass ich ihn manchmal bei meinem Mann oder mal ein Stündchen bei meinen Eltern. Till war bei Sitzungen dabei (in der Regel schlafend) bei Schulfesten und Einweihungen. Wenn ich Fotos machen muss, findet sich immer ein netter Babysitter, der meinen Sohn für einige kurze Minuten bespaßt, ansonsten ist er dicht bei mir, auf meinem Arm oder krabbelnd zu meinen Füßen – trotz Arbeit. Ich habe ihn während einer Ausstellungseröffnung gestillt und ich habe Firmenchefs warten lassen, wenn es nötig war. Für Manche ist das befremdlich. Sie meinen immer noch Kinder gehörten nach Hause. Aber dann könnte ich über Stunden nicht bei meinem Sohn sein und das geht nicht gut.

Wenn er aufwacht, braucht er seine Mama. Das war am Anfang so und das ändert sich auch jetzt wo er ein Jahr alt ist, nur langsam. Und ehrlich gesagt: Ich will ihn auch dabei haben. Unsere Nabelschnur wird erst allmählich länger, getrennt ist sie noch lange nicht.

Eine Lanze für arbeitende Mütter brechen

Abgesehen von der emotionalen Ebene will ich auch ein Zeichen setzen. Ein Zeichen für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Ja, ich brauche oft länger, wenn mein Sohn dabei ist und ja: Es ist oft anstrengend, wenn ich mich zwischen konzentriertem Zuhören am Tisch und Schadensbegrenzung am Boden zerteilen muss. Aber dafür macht es oft auch besonders viel Spaß. Viele Leute freuen sich über meinen kleinen Begleiter. Auch meine Tochter war in den letzten Jahren oft dabei, wenn ich zum Fotografieren oder für Interviews los musste. Ja, ich könnte mir auch einen anderen Job suchen, einen der meine Familie weniger tangiert, einen, der aus ist, wenn der Kindergarten vorbei ist. Ja, ich denke manchmal drüber nach. Andererseits liebe ich meine Arbeit und ich finde es wichtig meinen Kindern zu zeigen, dass das Geld-Verdienen zum Leben dazu gehört. Nun kommt der Bub aber doch in ein Alter, wo er sich nicht mehr auf jedem Termin wohlfühlt. Also versuchen wir es mal mit der Krippe. In zwei Wochen geht es los. Wenn es ihm da nicht gefällt? Dann vielleicht zur Tagesmutter? Oder er muss eben wieder mit zur Arbeit. Ganz zu Hause bleiben werde ich nicht so einfach.

Über Stadtlandfamilie

Hey, mein Name ist Katharina. Gemeinsam mit meinem Mann und zwei kleinen Kindern lebe ich am Nabel der Welt am Mittelpunkt Oberfrankens. Unseren Kindern wollen wir viel ermöglichen. Wir unternehmen viel und nehmen unsere Tochter und unseren Sohn (4 und fast 1 Jahr) auch überall mit: Auf die Arbeit, zum Kurztrip, ins Restaurant und auch auf die Jagd. Was es da alles zu erleben gibt, lest ihr auf meinem Blog http://blog.stadtlandfamilie.de. Neben meinen Kindern ist meine Arbeit meine große Leidenschaft. Und ich glaube, dass davon auf Dauer auch meine Kinder profitieren.

Bilder: https://pixabay.com/de

Hochsensibilität!?

Wenn ich sage mir ist es zu laut, zu stickig, zu warm, zu kalt, mir wird das zu viel usw. dann bekomme ich oft ungläubige Blicke und Aussagen/Fragen wie:

"Wieso, so laut/stickig/warm/kalt ist es doch gar nicht!" oder

"Warum wird es Dir denn zu viel, ist doch alles normal!?"

NEIN, BEI MIR IST ES EBEN NICHT MEHR NORMAL IN DEM MOMENT...

Und wenn ich dann versuchte zu erklären, dass ich hochsensibel bin, wurde es noch schlimmer. Entweder wurde ich gar nicht erst ernst genommen oder es hieß, ich mache mich doch nur wichtig, will was besonderes sein, weil sensibel sind wir doch alle. Oder ich wurde statt HOCHsensibel als ZUsensibel hingestellt.

BEIDES STIMMT NATUERLICH NICHT.

HSP - Hochsensibel, damit können die meisten erst mal nichts anfangen. Verstehe ich, ging mir nicht anders. Als Teenager wunderte ich mich zwar, dass ich bei vielen Sachen stärker reagierte als Andere (z.B. ertrug ich laute Musik in Discos nie lange), aber warum das so war, darüber machte ich mir erst mal keine Gedanken...

Dann kam der Berufsalltag dazu und wieder merkte ich, dass ich viel schneller an meine Grenzen kam als meine Kollegen. Ich war total schnell gereizt, hatte das Gefühl mir wird alles zu viel und ich wäre am liebsten davon gelaufen, was natürlich nicht ging.

Da wurde ich zum ersten Mal stutzig und ich begann zu forschen. Ziemlich schnell kam ich zu der Seite www.zartbesaitet.net. Dort fand ich mich endlich wieder und fühlte mich verstanden. Ich war also doch normal, grins und nicht wie Andere öfters sagten, ein "Piensschen".

Nur wie jetzt weiter mit der Erkenntnis dass man zwar normal, aber halt hochsensibel ist? Unsere heutige Zeit ist nun mal laut und schnell und

genau diese beiden Faktoren beißen sich sehr oft mit HSP. Am liebsten möchte man alles langsam angehen, nichts verändern und viele Ruhephasen einbauen. Tja, macht das mal im Alltag, nicht so einfach, oder? Einfach zusammenreißen ist aber auch nicht. Ich persönlich machte es dann so, dass ich möglichst nach Feierabend wenig Reizen ausgesetzt war, sozusagen zum Auftanken. Discobesuche waren eh nie so mein Ding und große Feste mit vielen Menschen auch nicht.

Damit fuhr ich ganz gut (mal davon abgesehen, dass zwischenzeitlich noch die Angsterkrankung dazwischen schoss, aber das ist ein anderes Thema).

Bis ich Mutter wurde...

In der Schwangerschaft und nach der Geburt verstärkte sich das HSP noch einmal. Plötzlich reagierte ich total empfindlich auf Gerüche. Das ist zwar in der Schwangerschaft normal, verschwindet aber in der Regel nach der Geburt wieder.

Bei mir nicht so.

Wie froh war ich da, als es hieß, Babys sollten möglichst keine Duftstoffe in Badezusätzen usw. haben...also kein zusätzlicher Gestank für meine Nase bei dem ich wieder erklären musste warum ich es nicht mag :-).

Es beschränkte sich aber nicht nur auf Kosmetikartikel, sondern auch auf Waschmittel und Weichspüler. Ich bekam regelrecht Luftnot wenn ich es roch. Ich steckte ganz schön in der Zwickmühle, denn 90% aller die ich kenne benutzen solche und wie erkläre ich denen was mit mir los ist?! Gar nicht entschloss ich mich, ich war des Erklärens mittlerweile nämlich schon müde. Lediglich das ich es nicht riechen kann und schlechter Luft bekam sagte ich. Meistens genügte das auch schon. Ist ja die Wahrheit, nur ich wollte einfach nicht mehr erklären warum das bei mir noch ausgeprägter ist wie bei Anderen.

Was auch schwieriger geworden ist, ist das mit dem Geräuschpegel. Wie oben beschrieben, sind laute Geräusche nicht lange aushaltbar und man denkt, es explodiert gleich im Kopf wenn das nicht aufhört. Nur wie erklärt man das einem Baby oder später Kleinkind? Wieder...gar nicht...sie

können das nicht verstehen. In dem Fall hilft wieder nur Oasen schaffen so gut es geht. Da hat mir Herr G super geholfen. Er nahm Mausi immer dann mal für eine Stunde ab wenn er merkte mir wird es zu viel. Dann zog ich mich ins Schlafzimmer zurück und kam gestärkt wieder raus.

Deshalb kann ich jedem raten der ebenfalls ein HSP´ler ist: schafft Euch, so gut es geht, immer mal wieder kleine Auszeiten in denen Ihr nur für Euch sein könnt. Das kann auch abends sein wenn alle anderen Schlafen. Patentrezepte habe ich keine, nur eines vielleicht noch:

Hochsensibel ist keine Krankheit und man sollte sie auch nicht als solche ansehen.

Wer den Verdacht hat er könnte ebenfalls hochsensibel sein, dem empfehle ich oben genannte Seite. Dort wird wunderbar beschrieben um was es geht.

Liebe Grüße,

Eure Nicole.

Über LiNiChri

That´s me ☺, Nicole, 41 Jährchen alt.

Worum geht es auf LiNiChri? Ganz einfach, um meine kleine Familie und mich. Wir sind eigentlich eine ganz normale Familie, bis auf die Kleinigkeit, dass die Mama hochsensibel ist und noch dazu unter einer Angststörung leidet. Ihr seht, alles ganz normal ☺.

Bilder: https://pixabay.com/de

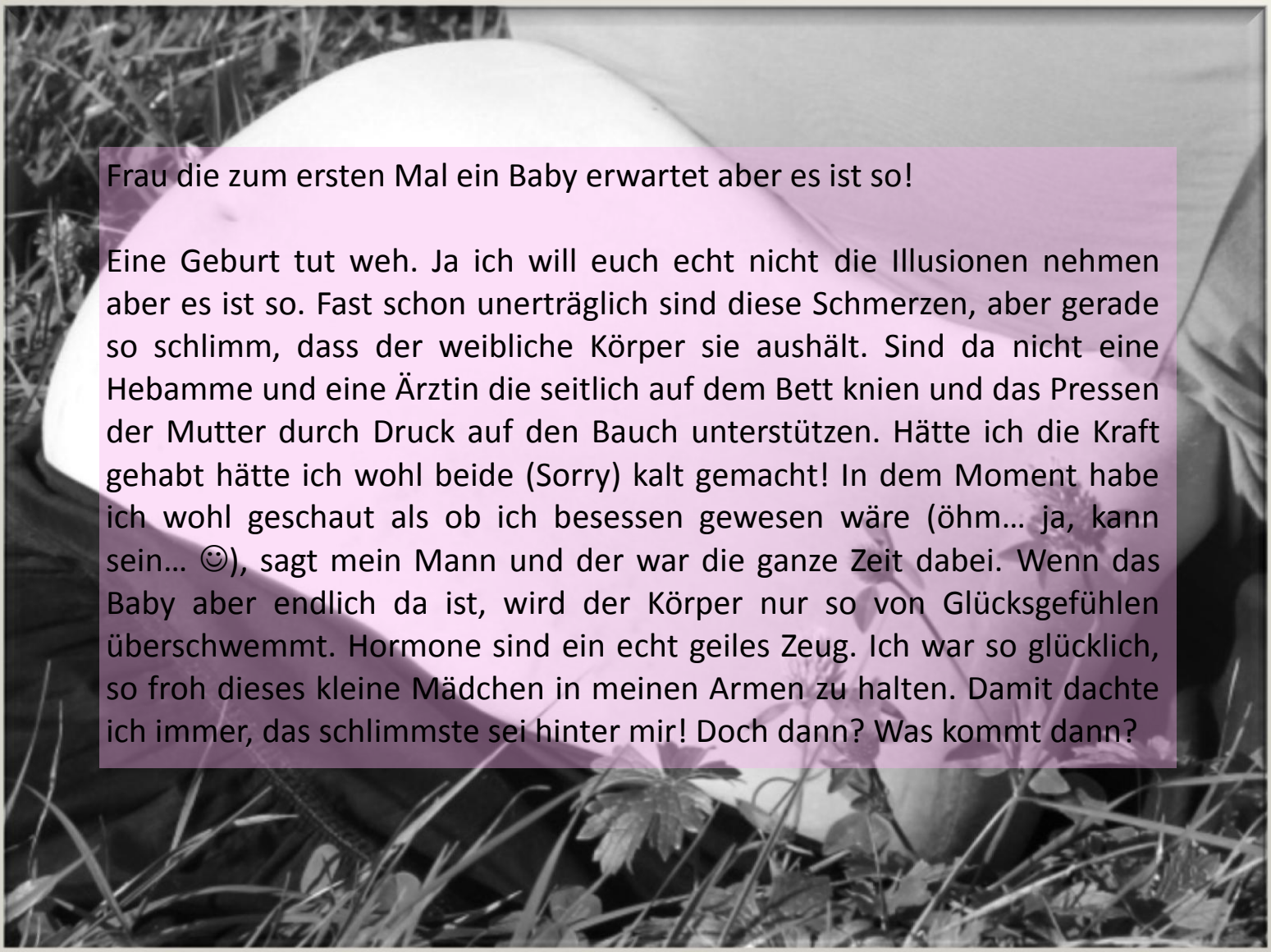
Die „NICHT-SO-SCHÖNE“ Seite am MAMA sein. Ein Appell an alle Mütter!

KENNT IHR DAS?

Man verliebt sich, man heiratet, man wünscht sich Kinder. Diese rosa rote Vorstellung davon ein Baby zu bekommen, welches die Familie vervollständigt und mit diesem kleinen Menschen ist dann alles wunderbar. Ein Happy End wie im Märchen! Oder doch nicht?

Nun das Ganze habe ich auch durch. Nur das sich diese rosa rote Vorstellung ganz schnell verändert hat. Ich möchte euch die andere Seite zeigen, denn über die „schönen“ Seiten gibt’s schon genug Berichte. Nicht, dass es nicht schön wäre Kinder zu haben. Ich liebe meine Kinder von ganzem Herzen, aber es gibt auch die nicht ganz so schönen Seiten über die viel zu selten geredet wird. So, dass oft Mütter verzweifelt sind und sich total allein gelassen fühlen. Dabei sind sie es nicht…. Glaubt mir, ihr seid es nicht!!!!

In der Schwangerschaft kann man Glück haben, wie ich, oder aber bei allen Schwangerschaftsleiden hier schreien. Sei es Übelkeit, Wasser-einlagerungen, Blasenschwäche etc. Da gibt es wirklich genug was Frau so bekommen kann. Ich hatte dennoch wahnsinniges Glück und eine schöne Schwangerschaft, zumindest die Erste! Und dann kommt er endlich… Der Tag der Geburt. Ihr werdet spüren wenn es so weit ist. Glaubt mir, das klingt vielleicht völlig verrückt für eine



Frau die zum ersten Mal ein Baby erwartet aber es ist so!

Eine Geburt tut weh. Ja ich will euch echt nicht die Illusionen nehmen aber es ist so. Fast schon unerträglich sind diese Schmerzen, aber gerade so schlimm, dass der weibliche Körper sie aushält. Sind da nicht eine Hebamme und eine Ärztin die seitlich auf dem Bett knien und das Pressen der Mutter durch Druck auf den Bauch unterstützen. Hätte ich die Kraft gehabt hätte ich wohl beide (Sorry) kalt gemacht! In dem Moment habe ich wohl geschaut als ob ich besessen gewesen wäre (öhm… ja, kann sein… ☺), sagt mein Mann und der war die ganze Zeit dabei. Wenn das Baby aber endlich da ist, wird der Körper nur so von Glücksgefühlen überschwemmt. Hormone sind ein echt geiles Zeug. Ich war so glücklich, so froh dieses kleine Mädchen in meinen Armen zu halten. Damit dachte ich immer, das schlimmste sei hinter mir! Doch dann? Was kommt dann?

DANN KOMMT DIE UNSICHERHEIT…

Warum weint mein Baby?
Warum schreit mein Baby?
Was will mein Baby?
Bekommt mein Baby genug Milch?
Bekommt mein Baby alles was es braucht?
Ist es meinem Baby zu warm oder zu kalt?
Ich könnte endlos so weitermachen.

Diese Unsicherheit…. diese scheiß Angst und doch diese überwältigende Liebe die einen fast lähmt und alles miterleben lässt!

Mein Baby hatte Fieber, also weine ich. Mein Baby zahnte, also weine ich. Ich habe gelitten und alles mitgefühlt. Ich habe Nächte durchgemacht oder einfach nur am Bett meines Baby gestanden und nachgesehen ob es

noch atmet. Vor lauter Erschöpfung schlief ich oft genug im Sessel im Kinderzimmer ein oder duschte 3 Tage nicht, weil ich Angst hatte, gerade in dem Moment wacht mein Baby auf und ich bin nicht schnell genug bei ihm wenn wir allein waren….Oft kümmerte sich mein Mann nicht nur um unser Baby sondern auch um die Mama (um mich) die direkt an der Klippe stand und kurz vor dem Wahnsinn war. Diese Müdigkeit, diese verdammte Müdigkeit! Und dieser andauernde Schlafmangel. Nie hätte ich für möglich gehalten, dass es einem so zusetzt wenn man so wenig schläft.

Die erfahrenen Mamas wissen, dass alles macht man beim ersten Baby durch…. Die unerfahrenen, wie ich damals eine war, halten es für die schwierigste Zeit im Leben. Ich erinnere mich, dass damals meine Freundin mit ihren zwei Kindern zu Besuch kam, mich anschaute (wie verzweifelt und unsicher und ängstlich ich war) und nur noch sagte „Das findest du schwierig? Warte mal ab!“ Vielleicht nicht gerade die sanfte Art, aber es half mir. Unglaublich aber wahr, half es mir zu erkennen, dass ich nicht alleine war. Allein mit den Ängsten und Sorgen. Allein mit den Gedanken und den Wünschen alles perfekt machen zu wollen. Allein mit dem Wunsch wieder ich selbst zu sein. Allein mit dem Gefühl einfach mal die Füße hochlegen zu können. Allein mit dem Gedanken 1 Jahr lang schlafen zu wollen.

Ich war und bin nicht allein! KEINE VON UNS IST DAS! Die wenigsten geben es jedoch zu!

Den so ziemlich wichtigsten Rat bekam ich von meiner Kollegin während meiner ersten Schwangerschaft…. Sie sagte damals zu mir: „Kati, es wird der Tag kommen an dem du so fertig und verzweifelt bist, dass du am liebsten dein Kind an die Wand klatschen würdest. Der Gedanke ist völlig ok und den hast nicht nur du allein. NICHT OK wäre es, das auch zu tun!“ Da musste ich wirklich herzlich lachen, den einerseits glaubte ich ihr nicht, ich war schließlich mit DEM WUNSCHKIND überhaupt schwanger, und andererseits lachte ich wegen dem letzten Satz.

Denn, bevor das Baby kommt hat man ja viel Zeit sich vorzubereiten. Man geht zum Geburtsvorbereitungskurs, liest vielleicht (wie ich) unzählige Bücher über Pflege, Erziehung, Ernährung, Schlafen usw., ist Dauergast in Mami-Foren und macht sich einen Plan was man ja NIE UND NIMMER tun würde. Und dann? Dann kommt das Baby! Und wisst ihr was?

SCHEISST auf all das! Wenn das Baby kommt ist euer Gehirn wie auf Werkseinstellungen zurückgesetzt!!! Ich habe so viel gelesen, fühlte mich perfekt vorbereitet. Aber ehrlich? Das kann man nicht! Babys funktionieren nicht wie es in Büchern steht. Kein Baby auf der Welt gleicht einem anderen! Es bleibt einem also nichts anderes übrig, als immer sein Bestes zu geben, am lebenden Objekt zu lernen UND sich auf seinen eigenen Instinkt zu verlassen!

Und bitte, macht euch nicht so verrückt. Ich selbst war eine der Mamas die sich total verrückt machte. Ich wollte so sehr stillen, dass ich mir selbst den größten Druck machte, bis ich einfach aufgeben musste. Es kam nicht genug Milch. Jetzt, aus der Ferne betrachtet, kann ich sagen selbst schuld. Ich habe mich selbst verrück gemacht! Dieser Druck, den sich Mütter machen ist gleichzeitig total bekloppt und auch völlig normal…. Wir wollen alles perfekt machen, wir wollen das Beste für unsere Kinder. Wir sind seit Urzeiten darauf programmiert uns um unsere Kinder zu kümmern und sie bestmöglich zu versorgen. Und das tun wir auch… Jede auf Ihre eigene Weise!

DENN WIR MAMAS SIND ROCKSTARS...

Nicht nur, dass dieses bezaubernde Wesen, um das sich unser Leben jetzt dreht, in unseren Körpern entstanden und gewachsen hat. NEIN, wir bringen es auch auf die Welt. Unter unglaublichen, nicht zu beschreibenden Schmerzen pressen wir dieses kleine Baby auf die Welt und schenken ihm sein Leben!

Wir ernähren es, bestmöglich.
Wir beschützen es, mit all unserer Kraft.
Wir erziehen es, nach bestem Wissen und Gewissen.
Wir lieben es, mit aller Liebe die uns zur Verfügung steht. So sehr, dass wir uns dabei vergessen!

Aber so ist es nun mal wenn man Mama ist! Es heißt nicht umsonst:

Ein Kind zu haben bedeutet, ab nun sein Herz außerhalb des Körpers zu tragen.

Und das ist auch wahr, aber denkt daran:

DU BIST NICHT ALLEIN! WIR SIND NICHT ALLEIN!

Wir müssen uns jedoch zuerst öffnen, erst dann tut es auch unser gegenüber!

Über KuchenKindundKegel

Hallo,

mein Name ist Kati, ich bin 35 und zweifache Mama. Meine Kinder, Cataleya (bald 4) und Christian (2) halten mich ganz schön auf Trab. Neben Job, Kindern und Haushalt blogge ich auch noch. Worüber?

Na über Kuchen, Kind und Kegel natürlich!

Die Mama mit Stil

Kennt ihr das, wenn ihr manchmal, und meistens auch nur durch Zufall, so ganz nebenbei, in den Spiegel schaut und euch fragt, was eigentlich aus der gut gekleideten, mutigen, jungen Frau geworden ist, die ihr vorm Mamasein gewesen seid?

Mir ist gerade bewusst geworden, dass ich schon ewig nicht mehr richtig in den Spiegel gesehen habe. Mein Spiegelbild ist mir geradezu fremd geworden. Hingebungsvolle Stylingsessions, mutige MakeUp-Experimente oder „die Sache mit dem Kleiderschrank“ gehören leider der Vergangenheit an. Wenn ich mich im Badezimmer für den Tag fertig

mache, ist der einzige Gedanke in meinem Kopf: Schnell, schnell, sie schläft gerade! Vielleicht schaffe ich ja gleich noch die Waschmaschine anzustellen. Oder mir etwas zum Essen zu machen. Oder – Trommelwirbel – zu duschen MIT Haare waschen!

Meine aktuellen Outfits bestehen im Grunde aus nur vier verschiedenen Stilloberteilen, die ich im Wechsel trage. Und ich bin schon riesig stolz darauf, dass ich diese vier guten Stücke überhaupt gefunden habe. Praktische UND bequeme UND stylische Stillmode ist nämlich alles andere als leicht zu finden. Dabei liebe ich Shoppen! Mein Schrank ist randvoll mit Kleidungsstücken, die ich vor der Schwangerschaft heiß und innig geliebt und getragen habe, aber zur Zeit würde ich gar nicht auf die Idee kommen, sie anzuziehen.

NUN GUT, DIE STILLZEIT DAUERT JA NICHT EWIG...

Aber auch danach werde ich den schicken Pünktchenrock vielleicht lieber

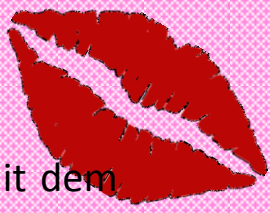
auf dem Bügel lassen, schließlich muss man als Mama jederzeit gegen Matschfinger und Karottenspucke gewappnet sein. Und auf den Knien über den Spieleteppich robben.

ABER NUN GUT, AUCH DIESE PHASE DAUERT JA NICHT EWIG...

Und ruckzuck vergehen die Jahre und ich hänge immer noch den lieben langen Tag in meiner kuscheligen Jogginghose rum. Möglicherweise vergesse ich sogar gänzlich, wie mutig ich mich früher gekleidet habe. Dass ich Kleidung angezogen habe, die besonders war und mir ein besonderes Gefühl gegeben hat. Dass ich Freude daran hatte, neue Outfits zu erproben, mit Mode, MakeUp und Haaren zu experimentieren. Freude daran, mich neu zu erfinden.

Als frischegebackene Mama habe ich das Gefühl, dass viele Kleidungsstücke, die ich früher mochte, weil sie meine Persönlichkeit unterstrichen und mir Ausdruck verliehen haben, heute einfach nicht mehr zu mir passen. Und manchmal, wenn ich in den Spiegel blicke, sehne ich mich zurück nach dieser Persönlichkeit. Sie war so mutig. Einzigartig. Und selbstbestimmt. Und alles andere als langweilig, schlabberig und mamamäßig. Und dann schlucke ich diesen sentimentalen Kloß in meinem Hals und die Gedanken an früher hinunter und sage mir, ja, aber vielleicht ist sie ja gar nicht so weit weg, diese einzigartige Persönlichkeit. Und nicke mir wohlwollend im Spiegel zu.

Schließlich bin ich immer noch experimentierfreudig, habe Interesse an aktueller Mode und neuen Trends. Und das Wichtigste, ich habe nach wie vor Lust mich neu zu erfinden. Auch wenn es mir hier und da an Zeit mangelt und die Ansprüche an meine Kleidung enorm gestiegen sind, sollte es doch noch lange nicht unmöglich sein, das richtige Outfit für eine Mama mit Stil zu finden. Und damit meine ich nicht die lilafarbene



Jogginghose anstelle der grauen. Sondern das besondere Outfit mit dem gewissen mutigen Etwas, in dem ich mich wohl fühle, das zugleich aber auch still- und kleinkindfreundlich ist.

Vielleicht fühlt es sich so an, das nächste Level der Modejunkies. Während vor der Schwangerschaft noch alles easy-peasy war, ist nun die Zeit für neue Herausforderungen gekommen – und zwar auch in Sachen Styling! Wenn dieses neue Mode-Level jemand schaffen kann, dann nur echte Mamas. Also: Los geht's, jetzt wird die Sache angepackt. Wir müssen uns neu erfinden! Und damit uns das etwas leichter fällt, habe ich hier noch eine kleine Liste mit Ideen zusammengestellt, was uns bei der Suche nach unserem neuen Mama-Stil helfen könnte:

- eine Modezeitschrift kaufen und Inspirationen darin sammeln
- mit einer Freundin shoppen gehen und sich ausgiebig von ihr beraten lassen
- den Kleiderschrank durchprobieren und rigoros ausmisten,
- sich Zeit zum Nägel lackieren nehmen (die Hausarbeit kann auch mal warten...)
- bei YouTube nach Anleitungen für Frisuren- oder MakeUp-Trends suchen
- einfach mal einen ganzen Tag lang knallroten Lippenstift tragen,
- einen Termin beim Friseur machen
- sich für den nächsten Gang außer Haus mal richtig schick machen (auch wenn es nur der Gang zum Supermarkt ist...)
- sich ein Mama-Baby-Outfit überlegen, einfach weil's Spaß macht ☺

...ach ja! Und natürlich andere Mamas nach ihren Lieblingskleidungsstücken fragen! Was tragt ihr am liebsten in dieser mamamäßigen Zeit???

Über Bel macht Blau

Ich bin Isabel und schreibe mit viel Liebe und Kreativität auf meinem Mamazeitblog „bel macht blau". Dort findest du nicht nur Beiträge übers Mamasein, sondern auch viele kreative Bastelanleitungen für Groß und Klein, selbstgenähte Babykleidung, Einblicke ins Babyzimmer sowie ein Baby-Reise-Special. Schau doch mal vorbei!

Vektorgrafiken: https://pixabay.com/de

Erkältung natürlich lindern – Hausmittel und Tipps

Jetzt geht sie bald wieder los: die Erkältungszeit. Ich selbst habe irgendwie das Glück, mit einem super Immunsystem gesegnet zu sein und werde nur selten krank. Mika hingegen ist da natürlich anfälliger. Logisch, denn er muss ja erst noch Immunitäten gegen all die fiesen Krankheitserreger entwickeln. Ich bin kein Freund davon, ein Kind sofort mit der Chemiekeule zu attackieren. Alternative- und Naturmedizin spielt für mich dabei eine große Rolle und ich möchte gern ein paar (von mir selbst erprobte) Methoden mit euch teilen.

Zwiebelsaft

Wenn man mit Reizhusten zu kämpfen hat, kann ein selbstgemachter Zwiebelsaft definitiv Linderung bringen. Klar, es klingt alles andere als schmackhaft, aber durch den beigefügten Honig/Zucker ist der Geschmack gar nicht so übermächtig. Auch die Zubereitung ist denkbar einfach: eine Zwiebel in kleine Würfel schneiden, in ein Glas geben, etwas Honig (oder bei Kindern unter einem Jahr Kandiszucker) hinzufügen, verschließen und so lange stehen lassen, bis ein zähflüssiger Sirup entstanden ist. Nun mehrmals täglich 2-3 Esslöffel davon zu sich nehmen. Im Kühlschrank hält sich der Zwiebelsaft 3-4 Tage.

Holundersaft

Der ist wohl um Einiges wohlschmeckender, als der Zwiebelsaft. Meinen habe ich selbst gemacht, aber ein gekaufter aus dem Bioladen/Reformhaus ist ebenso geeignet. Er sollte nämlich nicht unbedingt Unmengen an Zucker enthalten. Warmer Holundersaft soll eine schweißtreibende Wirkung haben und aus diesem Grund hilfreich bei der Linderung von Schnupfen, Husten und Fieber sein.

Auf keinen Fall dürfen aber die Beeren roh gegessen werden, denn das kann unter anderem zu Erbrechen und Durchfall führen.

BIENENWACHS-WICKEL

Wickel werden heutzutage ja kaum noch angewandt, wohingegen sie früher weit verbreitet waren. Den Bienenwachs-Wickeln wird eine lindernde Wirkung bei Husten und Erkältungen zugeschrieben. Die Platte wird kurz mit dem Fön erwärmt und dann an der Brust fixiert. Das kann nun mit einem gekauften Wickel-Set erfolgen oder einfach etwas zusammengenähtem Jersey, wie bei mir. Funktioniert nämlich ebenfalls super. Die Naht sollte dann einfach auf bzw. über der Platte liegen, damit sie nicht irgendwie störend ist. Ich lege den Bienenwachs-Wickel gern vorm Schlafen an. So kann er die ganze Nacht über wirken. Die Platte ist im Übrigen auch mehrfach verwendbar und kann ganz einfach in der Apotheke oder über das Internet bestellt werden.

ENGELWURZBALSAM

Welche Mama kennt sie nicht: die Produkte der Bahnhof Apotheke. Ich bin wirklich ein großer Fan davon.

Der Balsam wirkt pflegend bei einer empfindlichen Schnupfnase und kann ab 6 Monaten angewendet werden. Einfach bei Bedarf die äußeren Nasenflügel mit der Paste einreiben. Außerdem macht es die Atemwege auch ein wenig freier.

THYMIAN-MYRTE-BALSAM

Der rein pflanzliche Balsam kann direkt auf die Brust oder den Rücken aufgetragen werden und ist schon für Säuglinge geeignet.

Bei Husten und Erkältung kann damit eine Linderung erzielt werden - uns hilft er sehr gut und ich empfehle ihn gerne weiter.

NASENSAUGER

Da besonders kleine Kinder sich die Nase noch nicht putzen können, ist dieser Helfer manchmal unumgänglich. Ich hatte anfangs einen manuellen, bin aber ganz schnell auf die Staubsauger-Variante umgestiegen. So ist die Prozedur schneller "vorbei" und die Nase definitiv frei!

INHALIEREN

Manche Eltern haben vielleicht einen Inhalator zu Hause. Am besten ist für Kinder dabei gering konzentrierte Kochsalzlösung geeignet, denn ätherische Öle können zu Atemkrämpfen führen. Die Dämpfe erreichen durch das Inhalieren die Schleimhäute und oberen Atemwege. Schleim kann sich nun besser lösen.

Wir haben kein Inhalationsgerät. Wenn Mika im Winter (als er noch ein Säugling war) eine Erkältung hatte, habe ich ihn mit ins warme Bad genommen, es ihm vor der Dusche gemütlich gemacht und bin richtig heiß duschen gegangen. Der sich dabei entwickelnde Dampf hat auch super geholfen.

SALZGROTTE

Der Besuch einer Salzgrotte ist bei einer richtigen Erkältung Gold wert. Es herrscht gedämpftes Licht, meist läuft ein bisschen Entspannungsmusik, es gibt Liegen die mit Kuscheldecken ausgestattet sind. Man kann sich ein bisschen entspannen und nebenher sorgt die salzhaltige Luft für das Abschwellen der Nasenschleimhäute und macht die Bronchien frei. Manche Salzgrotten bieten auch extra Baby-Vormittage an. So kann man sich noch mit anderen Mamas unterhalten und es muss einem nicht unangenehm sein, wenn das eigene Kind weint und Unruhe verbreitet. Außerdem gab es in der Salzgrotte, die ich mit Mika besucht hatte, auch einen kleinen Sandkasten zum Spielen.

ZWIEBELSAECKCHEN

Die Zwiebel wird klein geschnitten, in ein Tuch gegeben und neben/über das Bett gehängt. So löst sich der Schleim viel besser. Gerade über Nacht hilft es, die Nase weitestgehend so frei zu halten, dass das Atmen nicht allzu schwer fällt. Wie es im Zimmer am nächsten Tag riecht, kann man sich aber bestimmt vorstellen... ☺

Ich hoffe, ihr und eure Liebsten kommt weitestgehend Erkältungsfrei durch den Herbst! Und falls nicht, helfen euch vielleicht meine Tipps ein wenig weiter.

Liebste Grüße, Juli

Über Juli:

Mein Name ist Julia, ich bin 28 Jahre alt und Mama eines wunderbaren kleinen Jungen (*04.06.2015). Auf meinem Blog julinaeht.de beschäftige ich mich in erster Linie mit meinem großen Hobby Nähen, DIY aber auch Dingen, die mich tagtäglich als Mutter beschäftigen.

Vektorgrafiken: https://pixabay.com/de

Du bist ebenfalls (Familien)Blogger und hast einen tollen Artikel zu einem Thema geschrieben, das Familien interessiert?

Dann werde auch Du Teil des Familybloggerzins und schick uns Deinen Artikel. Die Teilnahmebedingungen und Vorgaben, die Dein Artikel erfüllen sollte, findest Du auf unseren Blogs: Zicklein & Böckchen und/oder Jungmami unter dem Menüpunkt „Familybloggerzin“.

WIR FREUEN UNS AUF DEINEN BEITRAG!