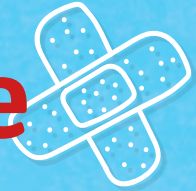


Surena Golijani

# Erste ERZIEHUNGS Hilfe



- 🩹 Übungen
- 🩹 Affirmationen
- 🩹 Persönlicher Notfallplan  
und vieles mehr ...

Ein Handbuch für den Alltag mit Kindern



# Leseprobe

© 2025 Surena Golijani  
Website: [www.ersteerziehungshilfe.de](http://www.ersteerziehungshilfe.de)

ISBN: 978-3-910751-02-6

Umschlaggestaltung: Anett Oldenburg, [www.anettoldenburg.net](http://www.anettoldenburg.net)



Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland  
v1.0.0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne  
seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen  
im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Surena Golijani c/o Postflex  
#3303, Emsdettener Str. 10, 48268 Greven, Germany.  
Keine Pakete oder Päckchen - Annahme wird verweigert!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[info@ersteerziehungshilfe.de](mailto:info@ersteerziehungshilfe.de)

## KAPITEL 1

# Das Kind verstehen

## Früher war alles besser

Eigentlich könnte alles ganz einfach sein: Der Erwachsene gibt die Regeln vor, und das Kind folgt ihnen. Hat das früher nicht auch so funktioniert? Nun, mit dem „früher“ ist das so eine Sache: Wir neigen dazu, die Zustände früherer Zeiten sehr selektiv wahrzunehmen. Je nach dem, worum es uns gerade geht, picken wir uns bestimmte Aspekte einer Epoche heraus und verallgemeinern diese. So mag es durchaus so aussehen, als seien Kinder in vormodernen Zeiten folgsamer gewesen, tatsächlich beruht dies aber wohl eher auf der Angst vor gewalttätigen Strafen als auf echtem Respekt gegenüber Erwachsenen. Aus gutem Grund haben sich moderne Gesellschaften weiterentwickelt und Gewalt in der Erziehung geächtet. Wer autoritäre und gewalttätige „Erziehungs“methoden romantisiert, sollte sich darüber im Klaren sein, welchen Preis diese Kosten: Von emotionaler Verkümmern bis hin zu seelischer Verkrüppelung, die in Form von Grausamkeiten an Mitmenschen und nachfolgenden Generationen weitergegeben wird. Friedhofsruhe

darf nicht mit Harmonie verwechselt werden, und wenn Kinder aufs Wort gehorchen, bedeutet das nicht, dass es keine Konflikte gibt, sondern dass diese im Keim erstickt werden und emotionale Nähe unmöglich wird.

Auch der Bezug auf noch frühere Zeiten hilft uns kaum weiter: So müssen die „Indianer“ oder andere „Naturvölker“ als Vorbild für die Kindererziehung herhalten. Doch auch hier haben wir es mit einer selektiven Wahrnehmung zu tun: Das Leben in einer Gesellschaft, die sich technologisch in der Steinzeit befindet, hat wenig mit den Vorstellungen zu tun, die sich wohlstandsverwöhnte Menschen heutzutage machen. Man pickt sich eben gerne die Rosinen heraus, wie beispielsweise die gemeinsame Sorge für die Kinder in einer Stammeskultur im Gegensatz zur Überforderung berufstätiger Eltern in der Kleinfamilie heutzutage. Dies bedeutet jedoch nicht, dass wir zu den Nöten und Schrecken sich bekriegender Stämme zurück möchten, sondern dass wir uns überlegen sollten, wie verloren gegangene positive Aspekte vergangener Zeitalter in der heutigen Zeit wiederbelebt werden können.

Jedenfalls taugen vergangene Zeiten kaum als Vorbild für die Kindererziehung, da die Lebensumstände so verschieden von den unseren sind, dass sich kaum Methoden oder Vorgehensweisen übertragen lassen. Vielmehr können wir froh sein, dass wir sogenannte Erziehungsmethoden, die auf Strafe und Gewalt beruhen und eher Zurichtungsmethoden sind, hinter uns gelassen haben.

Letztlich handelt es sich bei „Früher war alles besser“ um eine Variante des Vergleichs mit Anderen: „Familie XY hat diese Probleme nicht!“. Dabei können wir in der Regel gar nicht wirklich wissen, welche Probleme genau die einzelnen Personen bei Familie XY haben oder nicht haben, und

ob das besser oder schlechter ist als bei uns. Auch wissen wir meist nicht im Detail, welchen Weg die Mitglieder der Familie XY gegangen sind, um dort anzukommen, wo sie jetzt sind. Es macht auch wenig Sinn, zu versuchen, Lebenswege zu vergleichen und als besser oder schlechter zu bewerten.

Anstatt sich bei anderen Menschen oder in vergangenen Zeiten die Rosinen herauszupicken und uns Vorwürfe zu machen, warum wir diese Rosinen nicht haben, können wir die Rosinen, die wir jetzt haben, wertschätzen und uns bestenfalls dazu inspirieren lassen, die Rosinen der Anderen anzustreben. Das hat dann aber nichts mit eifersüchtigem Vergleichen zu tun, sondern damit, die Verantwortung für ein echtes Bedürfnis zu übernehmen, indem wir aktiv werden, um es zu erfüllen.

### *Merksatz*

Jedes Zeitalter hat seine eigenen Probleme, die nicht mit den Lösungen vorangegangener Zeitalter behoben werden können.



### *Affirmationen*

Ich habe eine liebevolle Beziehung zu meinem Kind.

Ich verzichte auf Vergleiche mit Anderen.

Ich akzeptiere die Realität.

## Dieses Handbuch leistet Erste Hilfe in Ihrem Erziehungsalltag.

Es versetzt Sie in die Lage, sich und Ihr Kind besser zu verstehen und Ihr Verhalten in eine Richtung zu verändern, die sich heilsam auf Ihr Kind und Ihre Beziehung zu ihm auswirkt.

Hintergründe und Ansatzpunkte werden übersichtlich aufbereitet, mit Merksätzen zusammengefasst und durch Übungen und Affirmationen vertieft.

Füllen Sie Ihren Erste-Hilfe-Koffer mit einem persönlichen Notfallplan und der “Goldenen Regel im Umgang mit Kindern”, retten Sie sich mit dem “Trick 17” aus Überforderungssituationen.