

Wenn Eltern in die Trickkiste greifen

Rezepte aus der Praxis: Journalistin aus Kürten schrieb den etwas anderen Erziehungsratgeber

„Die Eltern-Trickkiste“ heißt der außergewöhnliche Ratgeber, den die Journalistin Ute Glaser aus Kürten geschrieben hat. Über die besten Tipps für die Praxis, Fallstricke von Elternsprache und Kniffe, die auch im Umgang mit Kollegen helfen, hat Guido Wagner mit der Autorin gesprochen. Dort, wo ein Teil des Buches entstanden ist.

Ein Café in der Ortsmitte von Bechen: Hier haben Sie an der „Eltern-Trickkiste“ geschrieben. Gab's hier Tricks für den Ratgeber zu entdecken?
(Lacht) Einige Tricks und Kniffe haben wir hier schon ausgetauscht, zu den Mitarbeiterinnen des Cafés ist im Laufe der Zeit ein ganz persönlicher Kontakt entstanden. Dass ich unter anderem hier geschrieben habe, hatte aber vor allem einen ganz praktischen Grund: Wenn ich meine Tochter hierher nach Bechen zum Tanzen gebracht habe, lohnte es sich nicht, zwischendurch



noch mal nach Hause zu fahren. So hab ich mich einmal die Woche hier „einquartiert“, ich habe aber auch im Urlaub, bei einer Freundin oder in der Hängematte geschrieben – nur nicht am Schreibtisch.

Wie ist die Idee zum Buch entstanden?
Lange bevor die Idee kam, ein Buch zu schreiben, habe ich gesammelt: Tricks aus der Praxis. Ich selbst habe eigentlich gar keine Erziehungsratgeber gelesen, aber ich habe mir Sachen gemerkt, die bei unserer Tochter „funktioniert“ haben. Und ich habe mich mit anderen Eltern ausgetauscht. So ist eine regelrechte Rezept-sammlung entstanden.

Sie plädieren in Ihrem Buch dafür, dem Kind gegenüber aufrichtig zu sein. „Trickkiste“ hört sich aber eher nach „überlisten“ an. Wie passt das zusammen?
Mit „Trick“ ist weder eine List gemeint, mit der man sein Kind hinters Licht führt, noch



Den Erziehungsalltag „verfröhlichen“ will Autorin und Mutter Ute Glaser mit ihrem Buch, das auch in einem Café entstand. (Foto: Wagner)

eine Art Zaubertrick, der immer, überall und bei jedem Kind „funktioniert“. Mit Trick ist vielmehr – wie bei einem Handwerker – das Handwerkszeug gemeint, das Wissen um Fertigkeiten und Kniffe, die einem in schwierigen Situationen weiterhelfen. Dabei gibt es keine Patentrezepte, jedes Kind ist anders, reagiert anders. Jeder muss ausprobieren, welcher Tipp zur jeweiligen Situation, zu seinem Kind und zu ihm selbst passt.

Was ist Ihr persönlicher Lieblingstrick?
Gleich der erste: Verneinungen vermeiden. Viele Eltern formulieren nicht das, was ihr Kind tun soll, sondern das, was es nicht tun soll. Selbst bei Erwachsenen führt das häufig zu Kommunikationsproblemen, weil ein „nicht“ gerne überhört wird. Also: Besser sagen „Nur gucken“ statt „nicht anfassen“. Oder „Geh langsam“ statt „Renn nicht“.

Die Art, wie man mit seinem Kind spricht, dürfte ja ohnehin die Grundlage von jeder Form der Erziehung sein...

DAS BUCH

„So bekommen Sie Zahnputz-verweigerer, Gemüseverächter und alle anderen Widerständler spielend in den Griff“ lautet der vollmundige Untertitel der „Eltern-Trickkiste“, in der die Journalistin, Gymnasiallehrerin und Mutter Ute Glaser praxiserprobte Tipps aus dem Erziehungs-Alltag zusammengefasst hat.

Wie funktioniert „positives Zubettgehen“? Wie behauptet sich Mama im **Machtkampf um neues Spielzeug**? Und wie lässt sich eine Quengelstimme in den Griff

bekommen? Das sind Fragen, die Glaser gut lesbar in übersichtlichen Kapiteln zu den Themen „**Sprache**“, „**Konsequenz**“, „**Miteinander**“, „**Beim Essen**“, „**Im Bad**“, „**Im Kinderzimmer**“, „**Schlafen**“ und „**Unterwegs**“ mit vielen Praxisbeispielen beantwortet. Dazu gibt's Eltern-Extra-Tipps wie den „kinderlosen (Kurz-)Trip“ und jede Menge „**Universalrezepte für viele Zwecke**“.

Ute Glaser: Die Eltern-Trickkiste, 192 Seiten, Hardcover, 17,99 Euro, Gräfe und Unzer Verlag, ISBN 978-3-8338-2039-7.

Zum Beispiel?
Beispielsweise der Trugschluss, zu dem manche Eltern in stressigen Situationen neigen: Jetzt will mich das Kind ärgern. Kein Kind will seine Eltern ärgern, sondern alle Kinder wollen mit ihren Eltern gut auskommen, testen aber natürlich bei ihren Eltern auch mal die eigenen Grenzen aus.

Was hilft in solch einer Situation?

Manchmal ist schon der einfache Themenwechsel hilfreich. Wenn ich dem Kind, das hier am Tisch im Café permanent mit einem Löffel klumpert, sage: Hast du Lust, da auf der Terrasse ein paar Blätter zu sammeln, mit denen wir dann nachher etwas basteln können? Dann habe ich gleich die ganze Spannung aus der Situation herausgenommen. Und gleichzeitig helfe ich dem Kind, aus der Eigendynamik, die sich aus der Situation entwickelt hat, herauszukommen.

Lesen Ihr Buch mehr Mütter oder mehr Väter?
Es sind schon mehr Frauen, die das Buch kaufen. Aber Mütter sind häufig auch die Kreativeren bei der Erziehung, die sich mehr überlegen, wie gehe ich da ran. Obwohl...

Obwohl?
Bei meinen Eltern war's genau umgekehrt. Mein Vater war der innovative, der zum Beispiel Süßigkeiten am Weg ausgelegt hat und es geschafft hat, dass ich danach immer gerne dort spazieren ging – auch wenn nichts versteckt war.

Was denken Sie, ist die schwierigste Situation für Eltern, in der Ihre „Trickkiste“ Hilfe bietet?
Für viele Eltern ist das die Zeit, wenn die Kinder ins Bett gehen sollen. Auch wenn das bei uns eigentlich nie ein Problem war.

Was haben Sie da anders gemacht?
Viele Konflikte, die beim Zubettgehen der Kinder entstehen, kommen daher, weil die Eltern selbst nicht entspannt sind: einen anstrengenden Tag hinter sich haben, vielleicht selbst noch fernsehen wollen und Angst haben, die ersten zehn Minuten eines Filmes zu verpassen – und das merkt das Kind. Wenn die Eltern da entspannter sind, ist die Situation viel leichter.

Häufig sagt man Eltern ja nach, dass sie mit dem zweiten oder dritten Kind entspannter umgehen als mit dem ersten. Sie haben eine Tochter. Wie haben Sie es geschafft, gleich auf Antrieb diese innere Gelassenheit bei der Erziehung zu finden?

Indem ich mir genau diese Frage gestellt habe, die selbst zu den Elterntricks gehört: Wie würde ich mich jetzt verhalten, wenn's das zweite Kind wäre? Natürlich würde das Baby dann schon vor dem ersten Geburtstag vom großen Geschwisterkind eine Salzstange bekommen, von Kinderarmen herumgeschleppt werden und käme natürlich von Anfang an mit Grippe- und anderen Viren in Kontakt. Sich diese Frage zu stellen, hilft von Anfang an, entspannter zu sein – und den Alltag zu verfröhlichen.

Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Sammlung an Eltern-Tipps nach der Veröffentlichung des Buches komplett ist?
Die Sammlung ist wie eine Rezeptkartei oder ein Werkzeugkasten – da passt immer noch etwas hinein. Und sie lebt davon, dass der Benutzer einzelne Module ausprobiert, kombiniert und daraus auch neue Ideen entwickelt. Auch wenn im Buch keine leeren Seiten sind – in die „Trickkiste“ passen noch einige Tipps rein, man kann sie sich sogar selbst mit ein paar Stichworten auf einen Zettel notieren, damit man sie bei Bedarf wieder hervorholen kann – dann lebt und wächst die individuelle Eltern-Trickkiste weiter.

MARKTTAG

Butter-Kohlrabi sind jetzt besonders gut

In keinem Land der Welt wird so viel Kohlrabi angebaut wie in Deutschland. Kohlrabi, kann man sagen, ist eine Art Nationalgemüse. So deutsch, dass das Wort sogar ins Englische übernommen wurde – wie Kindergarten.

Das ganze Jahr über ist die „Stängelrübe“ zu bekommen, im Frühjahr ist sie eines der ersten Gemüse auf den Märkten. Meist noch wässrig und klein, schmeckt die Treibhausware allerdings fast nach gar nichts. Anders die sommerli-

chen Freilandknollen, die Bauer Ludwig Broicher jetzt wie warme Semmeln verkauft, für 40 Cent das Stück. Kräftig, aromatisch im Geschmack, zart und saftig in der Konsistenz – so müssen die Knöllchen sein, sagt Bauer Broicher. „Deshalb nenne ich sie Butter-Kohlrabi.“

Besonders viel Geschmack haben die kleinen Knollen, die man nur dünn schälen muss. Die schlanken, langen Stängel tragen grüne Blätter, die frisch und fest aussehen sollten. Leider werden Stängel und Blätter



Josef verkauft beim Bauern Broicher Gemüse. (Foto: Luhr)

meist achtlos abgeschnitten. Ganz falsch, denn einerseits geben die Blätter dem Gemüse eine feine Würze, wenn man sie hackt und kurz vor Gar untermischt. Außerdem enthält das Grün mehr Carotin und Mineralstoffe als jedes andere Gemüse.

Probieren Sie mal

Für **Kohlrabisuppe** Gemüse schälen, stückeln, mit Schalotte und Chilischoten in Butter anschmoren. Mit Gemüsefond,

Sahne und Milch (Mischung nach Geschmack) auffüllen, weich garen. Chili entfernen, Mit Salz und Zucker würzen und sehr fein pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.

Für **Rohkostsalat** Kohlrabi schälen und hauchdünne Scheiben hobeln. Grüne Blätter in feine Streifen schneiden. Beides in einer Senf-Essig-Vinaigrette 1 Std. marinieren. Später mit kleinen Blattsalaten und frischen Kräutern (Frisee, Rauke, Dill, Kerbel, Petersilie) mischen. (eck)