

Jutta Ribbrock: Schön, dass du da bist zur neuen Folge von Einfach ganz leben, deinem Podcast für Bewusstes Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Nicola Schmidt, sie ist Wissenschaftsjournalistin, Sozialwissenschaftlerin und Erziehungsexpertin oder ich sag mal Expertin für glückliche Kinder und glücklichen Familien. Nicola hat das Artgerecht-Projekt gegründet, ist dort Geschäftsführerin, da geht sie um die Frage, was ist artgerecht für Menschenbabys, Menschenkinder und ihre Eltern? Und Nicola ist Spiegelbestsellerautorin, sie hat inzwischen, ich hoffe, ich hab da richtig gezählt, mindestens 12 Bücher über das Leben mit Kindern geschrieben. Ihr neuestes Buch hat den Titel 10 wirklich wichtige Gespräche, die Kinder und Eltern wachsen lassen. Liebe, Lügen, Tod und Grenzen. Wie wir bei schwierigen Themen die richtigen Worte finden. Das gibt's übrigens auch als Hörbuch. Und heute sprechen wir darüber, wie wir zum Beispiel so reden können, dass unsere Kinder uns auch zuhören. Wie wir Kanäle offen halten, um mit unseren Kindern in Verbindung zu bleiben, egal ob als Baby oder Teenager, wie wir als Mütter und Väter Mut und Sicherheit vermitteln und gute Gesprächspartnerinnen und Partner auf Augenhöhe sein können. Und ich möchte natürlich noch ganz viel wissen über das Artgerecht Projekt, über Wildniscamps und weitere tolle Sachen, die Nicola und ihr Team anbieten. Viel Freude beim Lauschen! Liebe Nicola, schön, dass du da bist. Herzlich willkommen. Hallo Jutta, danke für die Einladung. Erzähl doch bitte gleich was von dem Artgerecht-Projekt. Da fragen sich bestimmt welche, die das noch nicht gehört haben und nicht dein Podcast kennen. Was meinst du damit? Was verbirgt sich dahinter?

Nicola Schmidt: Ich hab mich halt irgendwann gefragt, wenn wir jetzt mal alles weglassen würden, alle Ideologie, alle Moden, alles das, was man uns sagt, was Kinder und Eltern sein sollen und können müssen und so weiter. Und nur schauen, was wäre denn artgerecht für Eltern und Kinder? Also wirklich nur auf die Biologie. Und was brauchen wir, um uns gut zu entwickeln? Und dann, egal, ob die Wand jetzt weiß oder beige oder blau gestrichen ist oder wir mit Plastik oder mit Holz spielen. Was ist nachweislich? Ich bin ja Wissenschaftsjournalistin. Gut für Eltern und Kinder. Und das ist das, was wir bei Artgerecht machen. Uns interessiert überhaupt nicht, ob die Leute Montessori toll finden oder Fröbel oder Pickler, sondern die Frage ist einfach nur, was funktioniert?

Jutta Ribbrock: Wirklich gut. Super. Und ihr unterstützt damit Eltern und aber auch Menschen, die mit Kindern arbeiten und mit Familien arbeiten, von Hebammen bis ErzieherInnen und so?

Nicola Schmidt: Also wir bieten sehr viel Fortbildung für Fachleute an, wir bieten auch eine Ausbildung zum Elterncoach an, um dieses Wissen möglichst in die Breite zu bringen. Denn das Lustige ist ja, was nur wenige Leute wissen, das Wissen ist da. Also wir machen nicht die Forschung. Die Forschung, das ist alles da. Sie ist nur oft noch nicht in der Praxis angekommen und dabei wollen wir der Missing Link sein.

Jutta Ribbrock: Ja, cool. Und es gibt auch eine App dazu.

Nicola Schmidt: Was finden wir da in der App? Genau, ich habe irgendwann den Bestseller Erziehen ohne Schimpfen geschrieben, nachdem ich Geschwister als Team geschrieben

hatte. Und in Geschwister als Team steht, wenn deine Geschwister sich streiten, das erste, was du machen musst, ist durchatmen und ruhig bleiben. Und da haben wir dann bei den Lesungen alle Eltern gesagt, Nick, also sorry, aber bei der Stelle steige ich immer aus. Und dann habe ich gedacht, okay, das stimmt, das verstehe ich. Also habe ich überlegt, warum rasten wir Eltern aus, wenn wir gestresst sind? Dann habe ich Erziehen und Schimpfen geschrieben. Dann war die Rückmeldung der Eltern, ja, das ist alles toll, aber ich hätte das so gerne für die Hosentasche. Ich hätte gerne eine kleine Nicola, die ich in die Hosentasche stecke, die mich immer daran erinnert, komm, trink mal was, setz dich mal hin. Wo ich schnell nach den Informationen suchen kann, was man in den Büchern und im Netz nicht so schnell kann. Dafür haben wir eine artgerechte App entwickelt, die uns hilft, besser für uns zu sorgen.

Jutta Ribbrock: Okay, super. Also in deinem neuen Buch und Hörbuch hast du jetzt die Kommunikation zwischen Eltern und Kindern zum Thema gemacht. Da musste ich gleich so ein bisschen, wie soll ich sagen, über mich selber grinsen. Ich wollte natürlich auch so gewesen sein wie deine Mama, die du am Anfang beschreibst. Ich auch, Jutta. Ich auch. Also vielleicht kannst du es in zwei Sätzen andeuten, wie du da beschreibst, dass deine Mama eigentlich die perfekte Gesprächspartnerin für deine ganzen Freunde und Freundinnen war.

Nicola Schmidt: Na ja, also meine Mutter war einfach die einzige erwachsene Person, der meine Freunde alles erzählt haben. Sie wusste mehr über meine Freunde als deren Eltern. Und es gab tatsächlich Leute, die gefragt haben, wenn ich gefragt habe, da wird so ein Name da, zu mir, komm, ist deine Mama da. Wie cool. Und es war irre. Und es lag einfach daran, dass sie einfach sich immer ganz auf uns eingelassen hat. Sie hat uns nie belehrt, sie hat einfach nur zugehört, sie hatte uns verstanden. Sie hat Fragen gestellt, aber einen nie ins Kreuzverhör genommen. Und sie war immer auf unserer Seite. Und sie hat das gemacht, ohne jemals irgendein Buch zu lesen, sie ist einfach so und ich bin leider nicht so. Ich hab dann schon mal den Impuls so, was ist das denn jetzt schon wieder, was machst du denn da, warum hast du denn. Und für alle, denen das genauso geht wie mir und die gern so werden.

Jutta Ribbrock: Wie meine Mama habe ich das Buch geschrieben. Das ist so schön. Was sind denn so richtig schön bescheuerte Elternfragen? Also wenn wir unser Kind ansprechen und möchten vielleicht was wissen über eine Situation, was sind so eigentlich die richtig blöden Fragen?

Nicola Schmidt: Also zur Kategorie der blödesten Fragen ist alles, was mit warum anfängt. Wir fragen dann so intelligente Dinge wie, ja warum hast du das denn nicht dem Lehrer gesagt? Ja warum haste der denn nicht eine Grenze gesetzt? Ja warum hattest du denn... Furchtbar, damit ist das Gespräch sofort tot. Und das nächste, was wir natürlich fragen, ist immer, ja da hätte man doch oder ungewollte Ratschläge. Also ich hätte da ja, wieso hast du denn nicht? Also alles, das nicht mehr ernst nimmt, was das Kind erzählt.

Jutta Ribbrock: Welche Grundhaltung ist denn gut, die wir einnehmen können, dem Kind gegenüber? Grundsätzlich ist immer gut.

Nicola Schmidt: Auf Augenhöhe zu sein. Und auf Augen Höhe heißt, ich lasse dich erst mal erzählen, ohne zu bewerten, was ich höre. Wir haben ja oft diesen Impuls, dass wir das dann bewerten. Ja, also der hätte ich es aber gegeben. Also was, so was dürfen Lehrer aber nicht. Wir wollen eigentlich auf der Seite unserer Kinder sein. Setzen sie aber auf Toll mit total Unterdruck. Und ich kann das total gut. Deswegen habe ich mit meinen Kindern eine Abmachung, dass meine Tochter sagt, Mama, ich möchte dir was erzählen und ich möchte keine Kommentare. Und dann erzählt sie, Und ich erinnere mich daran... Dass ich gesagt habe, ich sag nichts dazu und dann irgendwann ist sie fertig und sagt so Mama, jetzt darfst du was dazu sagen.

Jutta Ribbrock: Ja, gute Abmachung. Also ich versuche jetzt auch im Erwachsenenkontakt, in der Erwachsene Kommunikation zu lernen, sowas zu sagen wie, möchtest du meine Meinung darüber?

Nicola Schmidt: Ja, genau. Ich frag meine Kinder oft, soll ich nur zuhören oder möchtest du einen Ratschlag dazu oder möchtest du eine Handlungsanweisung oder... Ich frag zum Beispiel meine Kinder auch oft, willst du es nur loswerden oder soll ich was unternehmen? Also oft ist das ja voll peinlich, wenn Eltern zu Lehrern gehen und dann ja, das wollen die Kinder gar nicht, gerade die Größeren. Und ich frag das tatsächlich auch ab, genau wie du.

Jutta Ribbrock: Ja, lass uns mal reinspringen in so ein paar Sachen, die Eltern oft ratlos machen. Also beispielsweise, ich bin unterwegs mit meinem Kind, es kriegt ein Wutanfall, drum herum stehen lauter Leute und gucken.

Nicola Schmidt: In der Situation ist es tatsächlich so, dass ich es fast noch wichtiger finde, mit den Umstehenden zu reden, als mit dem Kind. Warum? Weil mit dem Kind kannst du in dem Moment sowieso nicht reden. Das Kind hat gerade ein Gehirn, was total im Stress ist. Der präfrontale Cortex ist vollkommen runtergefahren. Du erreichst sowieso nichts. Ich sag mal, womit redest du gerade? Das Kind ist doch gerade sowieso unerreichbar. Was aber ganz schlimm ist, ist dieser soziale Druck, den wir um uns herum haben. Also Leute, die uns angucken und wir denken, die denken bestimmt, ich bin eine ganz schlechte Mutter, ein ganz schlechter Vater, ich hab das hier nicht im Griff. Und das finde ich total hilfreich, dann tatsächlich mit diesen Leuten zu reden und zu sagen, oh, das ist furchtbar mit dem Alter oder ich finde es auch gerade so anstrengend. Ich weiß, dass das vorbeigeht, aber manchmal ist es wirklich schwierig. Und dann stellt man fest, dass die gar nicht denken, ah, du bist aber schlecht, sondern am meisten denkt sie einfach nur, ein Glück ist es nicht meins.

Jutta Ribbrock: Ja, gute Taktik, weil ich kenne nämlich auch dieses Gefühl, dass ich dann performen wollte vor den anderen Leuten, dass ich das irgendwie total souverän mit dem Kind löse. Und wie du sagst, man kann da gar nicht viel souveränen lösen. Aber sagen wir mal, wenn vielleicht das Kind dann so ein bisschen sich beruhigt hat, dann, wie könntest du ins Gespräch kommen dann aus so einer Wutphase heraus?

Nicola Schmidt: Also das Erste ist das, was wir uns selber auch wünschen würden. Also ich finde es nicht so schrecklicher, als ich komme nach Hause und sage, oh, habe ich mich heute bei Sinanzeim geärgert, diese Wahnsinnigen. Und jemand sagt, naja, da kann man ja mit dem Steuerberater reden und du kannst ja ganz vernünftig. Und ich denke mir, ich will

aber nicht ganz vernünftig, ich würde mich aufregen. Und so ist es mit Kindern auch. Kinder wollen keine Erklärung. Wir bieten oft Erklärungen und Lösungen und die Kinder sind noch gar nicht so weit. Das heißt, für so ein Gespräch muss ich mich erst emotional mit dem Kind verbinden. Und auf das Kind eingehen und sagen, ey, ja, du bist sauer und du willst noch ein Eis oder du wolltest auf die Schaukel oder du wolltest den Hund streicheln. Und jetzt ist er weg. Das ist manchmal ist das Leben so ärgerlich. Ich verstehe das. Und erst wenn wir uns dann verbunden haben, können wir wieder auf die Verstandesebene gehen und sagen guck mal, da hinten ist eine andere Schaukel oder ich habe einen Apfel dabei oder guck, da kommt schon ein nächstes Hund.

Jutta Ribbrock: Also du nennst das Spiegeln, dass man erst mal das Gefühl aufnimmt und auch ausspricht.

Nicola Schmidt: Genau. Und wir müssen vorsichtig sein, das klappt so bis dreieinhalb. Und so ab dreieinhalb vier sagen die, ich will nicht, dass du sagst, dass ich wütend bin. Also vorsichtig mit diesem rein beschreiben. Wir lernen die immer benenne die Gefühle, aber machen sie das mal mit dem Erwachsenen. Oh, du bist gerade sehr wütender, der geht dir an die Gurgel. Und so ist es mit Kindern auch. Wir müssen uns wirklich verbinden und sagen, oh du bist so sauer und weißt du was? An deiner Stelle, ich wär's auch. Wenn wir uns so ehrlich verbinden können, ist okay, ansonsten beißen wir uns lieber auf dich.

Sprecher 6: Mhm.

Jutta Ribbrock: Was ich auch so toll finde, ist, dass du uns Eltern erstmal sagst, dass wir unseren Kindern nicht dauernd sagen sollen, was sie nicht machen sollen, sondern wirklich formulieren, was wir uns wünschen und tatsächlich, also meine Kinder sind ja auch schon groß, aber man erinnert sich eben an so manches, auch wenn man ein Buch jetzt liest und denkt so ja, genau, ist eigentlich klug.

Nicola Schmidt: Ja, kleckern nicht, fallen nicht, tu dir nicht weh. Ich hab's von meinen Kindern gelernt, von meiner Zweieinhalbjährigen, die an meiner Hand lief. Ich hab gesagt, Vorsicht, Kleene, fallen, und sie guckte mich mit ihren großen blauen Augen an und sagte, fallen, Mama. Ich dachte, oh, okay, das ist das, was beim Kind ankommt. Das ist also die Geschichte, Sie hören das nicht. Genau, Sie hören es nicht, nicht, es gibt tatsächlich Studien zum Thema wissenschaftsbasiert. Es gibt tatsächlich Studien, die zeigen, dass jedes Pass auf auf dem Spielplatz die Wahrscheinlichkeit eines Unfalls erhöht. Wir setzen die Kinder unter Stress, aber sie wissen nicht, was sie tun sollen. Wenn ich einfach ganz ruhig sage, hey, wenn du so hochkletterst, will ich, dass du dich gut festhältst. Hey, wenn Du von da runter kommst, ich will, dass Du jedes Mal guckst, wo Du Deinen Fuß hinsetzt. Hey, wenn du zu dem großen Hund hingehst, erinnere dich dran, was wir geübt haben. Langsam, erste Besitzerfragen, auch in Kontakt und so weiter. Dann wissen die Kinder, was sie tun sollen. Wenn ich einfach nur sage, pass auf, dann kriegt das Kind Stress und weiß nicht, was es tut.

Jutta Ribbrock: Genau, es erschrickt sich womöglich und lässt dann los. Oder bei Tisch zum Beispiel, nicht kleckern stattdessen. Ist über deinem Teller, damit es nicht auf deine Hose tropft. Ja, cool. Ah, genau. Die Mama gibt mir eine Idee davon, wie ich das lösen kann, dass Genau.

Nicola Schmidt: Genau, ich krieg die Info, was ich tun soll. Sei nicht so frech, sondern ich möchte, dass du deine Großmutter mit Vornamen ansprichst. Meine Mutter ist, auch da, meine Mama ist der Hammer. Wenn ich mit meinen Kindern am Tisch streite, lehnt sich meine Mutter zurück, ganz entspannt, guckt uns alle an und sagt, ich wünsche mir freundliche Tischgespräche. Ah! Und alle wissen, oh oh!

Jutta Ribbrock: Jetzt reicht's. Sehr nett. Apropos freundliche Tischgespräche, da finde ich es auch so nett, wie du so Tipps gibst, das manchmal spielerisch und mit Humor zu machen. Heute essen wir mal wie bei Königs, oder so.

Nicola Schmidt: Genau, also das haben wir sehr viel gemacht. Das kommt halt auch auf die Familie an, das finde ich wichtig. Bei Artgerecht ist immer wichtig, wie willst du deine Familie haben? Also ich bin Mensch, meine Kinder dürfen nicht mit Essen spielen, bei uns wird kein Essen verschwendet. Ich brauche vernünftige Tischmannieren. Kinder, die mit den Händen essen, das geht für mich einfach nicht. Es gibt andere Leute, für die ist das gar kein Problem. Die sagen, ich finde das toll, wenn die da die Erfahrung machen. Und da es keine Studien gibt, die belegen, dass das eine oder das andere total schädlich ist, Mein Gott, lasst sie doch essen, wie sie wollen. Ich bin aber so ein Mensch, ich brauche ordentliche Tischmanieren und deswegen habe ich das meinen Kindern tatsächlich beigebracht, in denen ich gesagt habe, okay, wir essen jetzt mal wie am Königshof, wie würde denn die englische Königin essen? Und ich hatte ein Kind, das wahnsinnig gerne mit den Fingern gegessen hat, das hat mich wahnsinnlich gemacht. Und wir hatten dann den Deal, pass auf, unter der Woche muss Mama arbeiten und ist gestresst, der isst du bitte mit Messer und Gabel. Am Wochenende haben wir alle Zeit, da darfst du mit den Finger essen und ich halte den Mund. Hat jahrelang super funktioniert.

Jutta Ribbrock: Der Beginn der Kommunikation und Gespräche zu führen, sagst du, das ist schon beim Baby. Auch da erinnere ich mich an die vielen schönen Gurgellaute und so, die man dann immer imitiert hat. Aber sich mal so bewusst zu machen, dass die tatsächlich erzählen schon als Baby und wenn man reagiert und es sozusagen ein bisschen sie dazu ermuntert noch. Dass sie richtig Gespräche mit dir führen, dass du tatsächlich, wenn du genau hinhörst, auch was erzählt bekommst. Das finde ich nochmal so faszinierend.

Nicola Schmidt: Und wir können uns das als Eltern halt auch super zu Nutze machen. Also viele Babys haben ja einen langen Tag und sind echt überladen von den Eindrücken. Und wenn wir uns dann abends mit ihnen ins Bett legen und statt einfach nur in dem den Schnuller Schlaf jetzt Stress kriegen, sondern einfach sagen So, und jetzt gehen wir nochmal den Tag durch. Weißt du noch heute Morgen, da haben wir den Müll runtergebracht und den großen Hund gesehen. Erinnerst du dich an den großen? Ja, genau, der Große und ... Und mit dem Kind diese Eindrücke verarbeiten. Und der Trick ist halt, reden und dann zuhören. Weil sie antworten und erzählen ja wirklich, und wir lassen sie ausreden, so wie wir jeden Erwachsenen auch ausreden lassen würden. Das ist der Trick, da lernen sie richtig was.

Jutta Ribbrock: Ja, und dann eine andere Sache, die ich als junge Mutter nicht kannte, Zeichensprache. Aber ich habe das jetzt in der Familie erlebt, dass mein Neffe und seine Partnerin haben das jetzt mit ihrer Tochter gemacht. Und das ist wirklich total faszinierend,

weil die sehr früh jetzt schon total viel spricht. Die hat einen super Wortschatz und ist außerdem ein wahnsinnig fröhlicher, empathischer Mensch. Also mein Bruder, der der Opa ist. Sagt immer, die ist immer gut drauf. Ich hab fast noch nie erlebt, dass die so richtig nörgelig war. Und ich hab das Gefühl, dass das alles zusammengehört. Also die hat sehr früh eben die Chance bekommen durch diese Zeichensprache sich verständlich zu machen.

Nicola Schmidt: Genau, wir wissen, dass Wutanfälle gerade im Jahr, im Alter von so zwei, drei Jahren, je später Kinder sprechen lernen, desto stärker sind oft ihre Wutanfälle. Und das liegt einfach daran, dass sie niemand versteht. Und Kinder, die Zeichensprache lernen, die können sehr früh kommunizieren, was sie wollen und sind daher viel weniger unter diesem Stress von Ah, ich kann nicht sagen, was ich will.

Jutta Ribbrock: Ja, ich finde es echt irre, aber dass es dann eben auch das Sprachvermögen anscheinend auch noch fördert, weil die jetzt so früh schon so richtig gut spricht.

Nicola Schmidt: Genau, das tut es definitiv, das wissen wir. Ich weiß nicht, ob du weißt, wo das herkommt. Das ist ja total irre gewesen. Man hat natürlich nicht gesagt, juhu, bringen Sie Ihrem 6 Monate alten Baby Gebärdensprache bei, sondern man hat einfach gesehen, dass Babys, die in gehörlosen Familien aufwachsen, wo die Eltern gehörlos sind und sich mit Gebärden-Sprache unterhalten, in einem Alter die Gebärde nachmachen und tatsächlich 2- und 3-Wortsätze bilden, wo andere Kinder noch nicht mal sprechen. Und dadurch ist man überhaupt drauf gekommen, dass man Kindern so eine Art vereinfachte Gebärdensprache beibringen kann. Was ich am krassesten finde, ist ... Ich dachte erst, das ist was für Vorstadtmutis, die nix zu tun haben, muss mal ganz böse und stereotyp zu sagen. Ich dachte, da hab ich keine Zeit. Aber mein Sohn zum Beispiel konnte mit der Gebärdensprache nicht nur sagen, was er sieht, also Dinge benennen, sondern er konnte seiner Oma auch sagen, ich möchte eine Erdbeere. Obwohl keine Erdbeere im Raum war. Das ist natürlich irre. Oder meine Tochter, die ist dann mit uns irgendwann draußen gewesen, hat eine Raupe gesehen und hat das Zeichen für Schmetterling gemacht, bevor sie sprechen konnte. Und ich war total geschockt, dass sie diesen Zusammenhang verstanden hatte. Und das hilft den Kindern offensichtlich und es hilft ihnen auch, die Struktur von Sprache zu verstehen. Dazu gibt es tatsächlich Untersuchungen.

Jutta Ribbrock: Das finde ich echt der Hammer mit der Raupe und dem Schmetterling. Also diese Verknüpfung ist ja total high level.

Nicola Schmidt: Ja, überhaupt. Mir war überhaupt nicht klar, dass schon vorpräverbale Kinder Dinge denken, die sie nicht sehen. Das ist eigentlich klar, aber als ich es dann gesehen habe, war ich trotzdem erstaunt und begeistert.

Jutta Ribbrock: Crazy. Machen wir mal einen Sprung zu Teenagern. Viele Eltern.

Nicola Schmidt: Das sind die Postverbale, die reden nicht noch nicht, sondern nicht mehr.

Jutta Ribbrock: Viele Eltern sind ja total traurig, dass sie das Gefühl haben, sie haben keinen Draht mehr zu ihren Kindern. Und so, wie ich dich verstanden habe, wie du das auch in deinem Buch beschreibst, du hast die Erfahrung gemacht, dass wenn die ganze Zeit so ein Draht des Vertrauens da ist, dass das auch nicht abreißt dann im Teenageralter.

Nicola Schmidt: Nee, also meine Toilette ... Nee, also meine zwei reden wie ein Wasserfall. Manchmal denke ich mir, ach, hm, nein. Also es ist tatsächlich so, dass Kinder gerade so im Vorschul- und Grundschulalter wahnsinnig viel Nein hören. Lass das, geh da runter, was machst du denn, hast du deine Hausaufgaben schon gemacht, denkst du da nicht mit, muss ich dann alles dreimal sagen, das habe ich dir schon hundertmal gesagt. Und wenn Kinder so eine negative Kommunikation über Jahre erleben, dann hören sie irgendwann auf zu reden. Weil das Kommunikation einfach keinen Spaß macht. Und dann kommen sie in dieses Teenager-Alter, in dem sie ja sowieso den Impuls haben, sich zurückzuziehen. Und dann ist es tatsächlich in vielen Beziehungen Kommunikationswesen sehr, sehr schwierig.

Jutta Ribbrock: Also der Grundstein wird schon viel früher gelegt.

Nicola Schmidt: Definitiv, wir legen den Grundstein ja immer früher, deswegen sage ich auch immer, die Kinder sind nie schuld. Meistens haben wir zwei Jahre vorher irgendwo, sind wir falsch abgebogen. Die gute Nachricht, und das finde ich wichtig, es ist nicht für immer vorbei. Wir können immer noch empathisch auf unseren Teenager zugehen und sagen, ey, ich wollte noch mal sagen, ich habe es jetzt verstanden, es tut mir leid. Und falls du irgendwann, ne, ich bin da.

Jutta Ribbrock: Falls du irgendwann reden willst, zum Beispiel...

Nicola Schmidt: Hast, wie geht das? Ja, das ist eine große, hohe Kunst. Tatsächlich, also was wirklich gut funktioniert bei großen Kindern ist immer dann, wenn sie missbauen. Ein Kind, das gelernt hat, wenn es missbaut, dann ist jemand da, wird auch mit anderen Themen zu uns kommen.

Jutta Ribbrock: Ja, das mit dem Mistbauen, dass du eben nicht die bist, die meckert, sondern du fängst sie auf erstmal und dann kann man zusammen gucken, was können wir tun.

Nicola Schmidt: Exakt. Also mein Sohn hat letztens echt richtig Mist gebaut. Also auch teuren Mist gebaut, das ist ja der Nachteil. Vierjährige schmeißen Vasen um und machen Dreck. Und 14-Jährige machen dann Dinge, die halt richtig Geld kosten. Und ich habe das Einzige, was ich gesagt habe, ist, wir haben jetzt beide was gelernt. Ich, dass ich dich das nicht machen lasse und du, dass du das bitte lässt. Und damit war die Sache erledigt, weil er war 14. Er wusste genau, dass er das nicht nochmal machen muss. Und danach habe ich einfach nur noch dafür gesorgt. Ich hab ihn in eine warme Decke gewickelt, ich hab dafür gecheckt, dass es ihm gut geht. Ich hab das geregelt, ich habe das abgewickelt. Ich hab ihm detailliert darüber auf dem Laufenden gehalten, was das für mich bedeutet, das abzuwickeln. Also wie viel Papier krieg, wie viel Geld und so weiter. Das alles war. Aber nicht im Ton von so, jetzt muss ich mich heute schon wieder damit beschäftigen, sondern einfach nur reine Info, sachliche Info. So, einfach nur, dass du es weißt. Guck mal, siehst du diese zehn Seiten von der Versicherung? Die füll ich jetzt gerade alle aus. Wir können es auch gerne noch zusammen machen. Und das sind die Effekte von sowas. Und dann können Kinder lernen, ohne beschämt zu werden. Und das ist der Trick. Wir dürfen sie nicht beschämen, sonst sehen sie nicht.

Jutta Ribbrock: Noch kurz, sowas wirst du jetzt geschildert hast, auch keine Sanktionen oder so, dass er irgendwas abarbeiten muss.

Nicola Schmidt: Ich bin nicht so eine Sanktionen-Mutter. Also das Problem ist, sagen wir es mal so, wir wissen ja, Strafen funktionieren nicht. Wissen wir aus der Forschung, wenn wir ein Kind bestrafen, das Einzige, was es lernt, ist Strafe zu vermeiden. Also Strafen können wir uns total schenken, das macht unsere Arbeit anstrengend. Und ich bin eine faule Mutter, ich will, dass es schnell geht mit der Erziehung, dass das einfacher ist. Strafen machen wir nicht. Natürlich gibt es Sanktionen im Sinne von, okay, keine Ahnung. Ich hab dich mein Auto fahren lassen, du hast es irgendwie idiotisch gegen den Baum gesetzt, weil du einfach echt dich an nichts gehalten hast, dann fährst du jetzt mein Auto erst mal nicht mehr. Natürlich haben manche Dinge Konsequenzen, aber keine Strafen. Und in dem Fall war es tatsächlich einfach, es gab keine Konsequenz in dem Sinne, dass ich nicht gesagt habe, du setzt dich mit mir hin, während ich den Papierkram mache, damit ich hier nicht alleine sitze, auch wenn du nichts dazu tun kannst. Aber es gab jetzt keine Konsequenz.

Jutta Ribbrock: Logisch gewesen wäre. Ich finde das aber total wichtig, auch das anzusprechen, weil das oft so ein Bedürfnis ist von Eltern, dass sie glauben, man muss doch da irgendwas, irgendwas müssen sie doch, es muss doch eine Gegenleistung kommen. Drei Wochen Fernsehverbot, kein Taschengeld mehr.

Nicola Schmidt: Das Problem ist halt, dass es, wenn es funktionieren würde, würde ich es knallhart machen, aber es funktioniert halt nicht und wir wissen, dass das nicht funktioniert, deswegen würde ich einfach davon immer abraten, wir machen es uns selber schwer.

Jutta Ribbrock: Dann nehmen wir ein kleineres Problem, ein Kinderzimmer, was wir im Kopf als Saustall bezeichnen würden. Sagen wir, bei einem kleineren Kind und bei dem Teenager. So, das Gemeine ist...

Nicola Schmidt: Ich hasse das in der Erziehung, aber es ist einfach so. Wir gehen voran, die Kinder folgen uns. Das heißt, wenn ich jedes Wochenende, wenn wir das Haus oder die Wohnung putzen, sage ich hasse putzen. Ich hasst aufräumen, geh zur Seite, ich muss es hier wischen. Dann lernen die Kinder, putzen aufräumt voll doof. Das mache ich nicht, ich versuche, mich drum rumzudrücken. Oder wenn es in der Familie so aufgeteilt ist, dass es immer einer macht, der andere nicht, dann denke ich mir, ich gehöre nicht zu der Gruppe, die das machen. Ich bin raus. Also was machen wir? Wir machen Projektmanagement. Ich habe meinen Kindern mit dreieinhalb angefangen, Projektmanagement beizubringen. Und Projektmanagement heißt nicht, räumt diesen Saustall auf, sonst schmeiß ich alles weg. Das ist kein Projektmanager, das ist eine Drohung. Projektmanagen ist okay. Also du räumst jetzt alle Kinderbücher in dieses Regal und du schmeißt alle Kleider, die du findest, in diesen Korb. Ich nehme das Geschirr mit in die Küche, das Essen weiß der Geier was. Und dann haben wir den Boden frei und können durchsaugen. Und dann sind wir fertig. Also wenn die Kinder im Vorschulalter sind, wenn die 10 Minuten helfen, das muss genug sein. Wenn sie dann Spaß haben, länger zu helfen, ist gut. Aber sehr viel länger können die sich gar nicht konzentrieren. Das heißt, wir müssen einfach gucken, dass wir positiv vorangehen und ihnen zeigen, wie es geht. Weißt du, wie viele Erwachsene Marie Kondos Buch gekauft haben? Weil wir alle nicht wissen, wie man aufräumt. Und dann so hieß es zu unserem Sechsjährigen, räum dir einen Saustall auf. Und ich denke mir, woher soll er es denn wissen,

wenn er nicht weiß, wie's geht? Und das andere Wichtige zum Projektmanagement ist eine Zeitbegrenzung. Ich habe meinen Kids gesagt, pass auf, ich brauche heute 20 Minuten, eine Stunde, jetzt sind sie Teen Agile, sage ich meist, ich brauch eine Stunde von euch oder ich braue 20 Minuten von euch, um das gemeinsame Wohnzimmer aufzuräumen. Wir stellen Wecker, wir machen uns Musik an und in diesen 20 Minuten machen wir nur das. Dann wissen sie, alles klar, das ist nicht so und dann will man noch das und dann noch das und dann doch das. Dann kann ich nicht zum Fußball, sondern das ist überschaubar. Und das meine ich mit Projektmanagement, kleine, überschaubare Einheiten von klaren Aufgaben und dann lernen sie es und auch das wissen wir aus der Forschung von dieser Harvard-Grant-Study, sie profitieren enorm davon, wenn sie im Haushalt helfen und zwar ihr ganzes Leben.

Sprecher 6: Mhm.

Jutta Ribbrock: Ja, wenn sie klein sind, ist das nämlich oft auch noch so ein bisschen so, oh, ich darf, ich ich darf was beitragen.

Nicola Schmidt: Ich sag gleich dazu, ja? Also macht euch keine Illusionen. Jede Waschmaschine dauert dreimal so lange. Aber hey, ich meine, ich hab nie mit meinen Kindern gespielt. Wir haben immer Haushalt gespielt, wir hatten immer einen ordentlichen Haushalt. Und ich dachte immer, danach waren sie immer müde. Also man muss es einfach positiv sehen. Ja, gut gelöst. Also das stimmt, ich habe nicht nie mit ihnen gespielt aber wir haben viel Haushalt und ich hab immer gesagt, eine Spülmaschine ist wie ein großes Puzzle zum Beispiel. Kommt, wir puzzeln! Ich hab nie gesagt, wir müssen die Spülmaschine einräumen oder ausräumen. Ich hab gesagt, ey, kommt, wir puzzeln Spül-Maschine und dann haben wir Spül Maschine gepuzzelt. Das machen wir heute noch. Wie alt sind deine beiden jetzt? 14 und 17. Ah ja, okay. Und sie können das, ne? Also wenn ich mal tagelang arbeite und fast gar nichts im Haushalt mache, dann übernehmen die einfach automatisch den Laden, weil sie es halt schon immer mit mir gemacht hat.

Jutta Ribbrock: Wow. Ein Zitat von dir, wenn Eltern mir erzählen, dass ihre Kinder sie anlügen, beglückwünsche ich sie.

Nicola Schmidt: Ja, hom! Überleg mal, was man alles braucht, um zu lügen. Also, Jutta, ich will dich jetzt anlügen. Dazu muss ich wissen, was ist das, was wirklich passiert ist? Ich hab deinen Keks aufgegessen. Was ist das? Was hätte passieren sollen? Ich hätte nicht den letzten Keks aufessen sollen. Was ist die Info, die dich sauer machen wird, wenn ich dir sage, dass ich den letzten aufgegossen hab? Was wäre eine Info dafür, dass du nicht sauer auf mich bist? Dass ich sage, dass Alexandra den letzten aufgessen hat. Wahnsinn! Und da muss ich merken, was ich für einen Quatsch erzählte. Was für eine hochgradige Leistung des Gehirns. Ich muss dazu wissen, was ist passiert, was ist die kulturelle Regel, Theory of Mind, was hätte Jutta gerne gehabt, wen kann ich beschuldigen, das muss ich mir merken. Deswegen ist Lügen tatsächlich ein Zeichen von einem hochentwickelten Gehirn. Das können Sie auch nicht von Anfang an. Und gleichzeitig ist es natürlich etwas, wo wir Ihnen beibringen müssen, es ist total cool, dass du es jetzt kannst, aber Vorsicht, da kommt man echt ins Teufelsküche, wenn man es an der falschen Stelle macht.

Jutta Ribbrock: Das übrigens, was du jetzt angesprochen hast, was dann ab einem bestimmten Alter erst funktioniert, das wäre vielleicht auch noch ganz cool, das eben anzusprechen, dass wir drauf achten dürfen, was wir von unseren Kindern schon erwarten können. Es gibt ein bestimmtes Alter, wo sie etwas noch nicht können können. Und dann brauchen wir uns nicht wundern, wenn was nicht geht oder sowas wie das hat er gemacht, um mich zu ärgern. Nein, das ist eigentlich gar nicht in dem Gehirn. Vorgesehen, dass sie solche Verknüpfungen machen.

Nicola Schmidt: Es ist tatsächlich so, dass wir viel, gerade bei uns in der nördlichen, westlichen, industrialisierten Hemisphäre, erwarten wir Dinge von Kindern, die sie überhaupt nicht können. Und vor allen Dingen sagen wir so Sätze wie, ja das Baby, das will euch ja nur testen oder der hat hier schon die Hosen an. Und ich denke, der hat die Hose an, der ist vor zwölf Wochen hier angekommen. Ich glaube nicht, dass der schon irgendwas anhat. Also mit welchem Gehirn denn? Das ist ein halber Fabian. Mehr ist da gerade noch nicht. Also, dieses soziale Gehirn, es entwickelt sich wahnsinnig langsam. Der Homo sapiens braucht ja ungefähr zehn Jahre, bis er so Impulskontrolle und Empathie ganz gut drauf hat. Da braucht er noch mal zehn Jahre um das mit dem logischen Denken und den Konsequenzen auf die Kette zu kriegen. Das dauert. Das heißt, unter drei sind's die wirklich wie kleine Schimpansen. Ich hab eine Banane, du hast eine, ich hab Hunger, ich nehm dir deine Banane weg. Dann entwickeln sie Empathie, aber die Impulskontrolle ist ja zwischen sechs und zehn erst so, deswegen kommen sie ja dann erst in die Schule, dass sie das Hightix schafft, sich zu kontrollieren. Und wir sehen halt oft Menschen, die sagen, Mensch, der ist ja zweieinhalb und hat das Baby-Geschwisterchen geschlagen. Und ich denke, ja, klar, das soziale Gehirn ist einfach noch nicht ausreichend entwickelt, um das nicht zu tun. Ja, aber gestern war er ganz lieb, da hat er sie gestreichelt. Ja na klar, unterdruck sind wir alle nett, mal ganz ehrlich. Wenn ich unterdrucks bin, dann haue ich es vielleicht nicht mehr, aber ich würde manchmal gerne.

Jutta Ribbrock: Ja, und da ist auch so, du sagst ja, wenn jetzt ein, zweieinhalbjähriger das Baby irgendwie knufft oder piekst oder haut oder ihm was an den Kopf wirft, beide müssen getröstet

Nicola Schmidt: Ja, und oft ist es tatsächlich sogar so, dass unser großes Kind eigentlich das ist, was mehr von uns braucht als das Kleine.

Sprecher 6: Mh.

Nicola Schmidt: Weil wir ja oft auch die Situation haben, dass wir die Kinder sehr nahe aneinander kriegen. Ich habe gerade ein Interview mit Melinda Gates gehört heute Morgen beim Sport. Sie hat erzählt, dass ihre Tochter zwei Kinder unter zwei hat. Das ist für eine Homo sapiens wirklich wahnsinnig eng aufeinander. Wir haben eigentlich drei bis vier Jahre zwischen den Kindern. Das haben wir heute oft nicht mehr und es ist auch nicht schlimm. Es ist nur wichtig, dass sie uns das klar machen, dass wir denn eigentlich zwei Säuglinge zu Hause haben. Und das große Kind oft ist das, was am meisten leidet, weil es sich noch gar nicht in Ruhe entwickeln konnte und jetzt muss es schon seine primäre Bezugsperson teilen und das ist halt echt traurig.

Jutta Ribbrock: Sollen wir dann auch tatsächlich gar nichts weiter sagen, weil das ist ja auch eine Neigung von Eltern. Wir erklären dann dem Großen, der gerade auch eben etwas über 2 ist, du bist doch schon der Große und du bist schon vernünftiger und so weiter. Also dieses Ganze komplett weglassen und einfach nur trösten oder sagst du auch was zu dem größeren Kind, aber was eher so auffangend ist?

Nicola Schmidt: Genau, erst mal fange ich das Kind auf, dann versuche ich, dem Kind Beizubringen, Empathie und Theory of Mind. Also mit jemandem mitfühlen und verstehen, wie hat jemand anders funktioniert. Das heißt, die Info an das Kind muss so sein, hey, sie hat jetzt gerade ganz laut geschrien und dich gestört, geweckt, ist bei dir was kaputt gegangen, was auch immer. Das hat sie nicht mit Absicht gemacht, Theory of Mine, ich gucke in den Kopf des anderen. Und ich verstehe aber trotzdem, dass du sauer bist und es gerade echt schwer. Also komm mal in meine Arme. Ich stoppe das Kind, ich mach schon klar, hey, Baby schlagen ist nicht, aber nicht im Sinne von, und dafür gehst du jetzt auf die stille Treppe und ich bin böse auf dich, sondern hey, Babyschlagen ist nicht. Aber ich weiß, du bist ein guter Mensch, du machst das nur, wenn du unter Druck bist. Stopp das, ich will das nicht, komm bei meiner Arme, ich sehe, du brauchst gerade was.

Sprecher 6: Mh.

Nicola Schmidt: Und so lernen sie, das ist älterliche Feinfühligkeit, so lernen Sie Stück für Stück, wie man sich verhält. Und machen Sie es ja auch einfach aus Langeweile. Ey, stopp, nicht das Kind schlagen. Dir ist langweilig, ich seh dich, komm mit in die Küche, wir rühren Teig, weißt ja gar ja. Aber aus Longeweile Babyschlafen machen wir nicht. Das braucht eine klare Ansage, aber dann immer eine Feinfühligkeit.

Jutta Ribbrock: Jetzt möchte ich noch ganz kurz wissen, was sich hinter deinen Wildniscamps verbirgt. Was kann man da erleben?

Nicola Schmidt: Was man erleben kann, ist die Erfahrung, die elementare Erfahrung, artgerecht zu leben. Also das ist das, was wir dort anbieten. Wir haben gesagt, die Bücher sind schön, das ist das eine, aber wir wollen es ja auch erleben. Was heißt denn artgerecht leben? Was heißt es denn, als Homo sapiens in einer Gruppe zu sein und auch so ein bisschen versorgt zu werden als Eltern, Unterstützung zu haben, immer jemand, der mal das Baby halten kann, gemeinsam Dinge zu lernen und auch wieder zurück zur Natur zu finden. Und das machen wir in den Camps. Wir sind eine Woche draußen in der Natur. Wir schlafen in Tippies. Wir sammeln Kräuter. Wir gehen jeden Tag mit den Kindern in den Wald. Es gibt kein Spielzeug. Unser Spielzeug ist die Natur. Und die Leute machen immer wieder die Erfahrung, dass sie sagen, wow, wie schön das ist, in so einer Gemeinschaft eine Woche zu sein, so ein bisschen auch getragen zu sein und aber auch mitzutragen. Und sie machen die Erfahrung krass, wie viel Zeit man für die Kinder hat, wenn man eine Woche lang sein Handy nicht benutzt. Wir sind nämlich ein elektronisch-freies Camp. Und wie wenig die Kinder brauchen, um glücklich zu sein, wenn sie ihre Eltern haben und draußen sind und einander haben. Das ist eigentlich das Stärkste, glaube ich, was wir dort erleben.

Jutta Ribbrock: Ich hoffe, dass viele schaffen, sich davon was mit nach Hause zu nehmen. Also aus dieser Erfahrung. Was sagen dir Familien?

Nicola Schmidt: Also die Familien sagen tatsächlich, dass es total viel verändert. Das Problem ist ja oft, dass wir wissen, wir wollen von was weg. Wir sind im Stress irgendwie, es ist alles schwierig, aber wir wissen nicht, wo wir hinwollen. Weil wir es nie erlebt haben, weil es uns keiner sagt, weil wir es nicht fühlen. Wenn das Gehirn was nicht fühlt, dann weiß es nicht, was es tun soll. Und nach den Cams sagen die Leute häufig, okay, jetzt habe ich verstanden, wie sich das anfühlt, mit den Kindern im Wald zu sein. Ab jetzt gehen wir regelmäßig in den Wald. Wir gehen regelmäßiger in die Natur, wir treffen uns mehr mit Freunden. Wir legen die Handys in einen Korb zu Hause und haben sie nicht auf dem Klo, beim Essen und überall bei uns, sondern wir legen sie hin und wenn wir sie brauchen, holen wir sie und ansonsten lassen wir sie liegen und haben Zeit miteinander. Und das nehmen sie tatsächlich mit. Also wir haben auch so Rituale im Camp, also Dinge, die wir jeden Tag immer wieder gucken, die immer gleich ablaufen und das sind Sachen, die ganz viele Eltern mitnehmen, dass sie sagen, wow, das Abendritual, das nehmen wir mit, weil die Kinder schlafen richtig gut danach.

Jutta Ribbrock: Ich dachte gerade Waldkindergarten hat ja auch so einen Ansatz, aber das kann natürlich nicht jeder machen. Wunderbar.

Nicola Schmidt: Ja und da sind die Eltern ja oft nicht dabei. Dann sind die Kinder halt voll in der Natur verbunden und können die jeden Käfer suchen und die Eltern sind so, äh, ich nicht verstehe die Hände. Also ich übertreibe, aber ich glaube, es ist nochmal was anderes als Familie, das Vater, Mutter, Mutter-Mutter, Vater, Vater. Wir haben immer die ganze Familie mit Kind oder Kindern da, wenn es so eine gemeinsame Basis plötzlich gibt.

Jutta Ribbrock: Kannst du so uns am Schluss noch sagen, wenn du eine Sache Eltern sagen möchtest, so eine, die sie wirklich in der Kommunikation mit Kindern, wenn sie die beherzigen, ist schon viel gewonnen.

Nicola Schmidt: Also die wichtigste Regel als Eltern ist aus meiner Sicht tatsächlich, weiter atmen. Wir sind auch so oft im Stress und was wir da machen, ist, wir atmen ein. Und dann fangen wir an aus dieser Haltung heraus, warum hast du denn, Schwesterschneiderhund, komm da runter, was machst du denn da, wir sind zu spät. Und ich will mich da gar nicht ausnehmen, ne. Also wenn wir einen Termin haben und los müssen, bin ich heute noch so. Ich habe das Glück, dass ich zwei Kinder habe, die dann sagen, Mama, atme doch mal. Wir schaffen das. Also wirklich dieses Weiteratmen und was ich tatsächlich oft mache, ist, ich drehe mich wirklich um und gucke, ist denn da wirklich ein Tiger hinter mir? Weil so benehm ich mich, als wäre ein Tiger nach mir her. Und ich sag's dir, Jutta, in 100% der Fälle ist kein Tiger hinter mir her. Ach was? Nee, ich wüsste es auch nicht. Und das ist einfach total entlassen, sich das einfach mal klar zu machen, okay, bevor ich den Mund aufmache. Fahre ich mich einmal runter und überlege, ist das eine Notsituation oder kann ich jetzt auch cool oder mit Humor oder gelassen reagieren? Manchmal muss man hinspringen und ein Kind davon abhalten, dass das auf dem Fensterbrett spielt, gar keine Frage. Aber in den meisten Situationen ist Ruhe die viel bessere Lösung.

Jutta Ribbrock: Das nehme ich mir mit auch überhaupt in den Alltag. Ich mir auch, Jutta. Ich übe sie jeden Tag. In alle Situationen, auch ohne Kinder. Das kann man auch mit Arbeitskollegen so üben und mit Partnerinnen und Partnern, genau beim Autofahren und so weiter.

Nicola Schmidt: Genau. Und ich will jetzt auch nicht behaupten, dass ich das könnte. Man wehrt ja immer das am besten, was man selbst am wenigsten kann. Ich hab tatsächlich Tage ... Letztes Mal hat mein Sohn bei uns die Tür offen gelassen. Ich hatte Angst, dass eine der Katzen das abgehauen hätte. Das passiert. Und gleichzeitig finde ich es total entlassend, zu wissen, ich muss nicht jedes Mal hochgehen. Ich kann auch erst mal durchatmen und sagen, okay, das schauen wir uns jetzt mal ganz in Ruhe an.

Jutta Ribbrock: Okay, und wenn auch mal was nicht klappt, was man sich vorgenommen hat, darf man sie auch verzeihen, wenn man doch mal hochgegangen ist. Das ist auch in Ordnung. Sie halten das aus.

Nicola Schmidt: Absolut. Ich sag immer einmal am Tag vernünftig reagieren.

Jutta Ribbrock: Ein Reich des Witzes. Liebe Nicola, ich habe am Schluss immer noch eine Frage an meine Gäste, die möchte ich dir auch gern stellen. Was ist für dich persönlich Glück? Look!

Nicola Schmidt: Also das letzte Mal, als ich so richtig glücklich war, war ich tatsächlich mit meinen Kindern sonntags und das bei uns war es immer sonntag so in der Küche und wir kochen dann immer zusammen für die Woche vor und dann entstehen so Gespräche. Steht doch tatsächlich in meinem Buch. Macht Dinge, wo Gespräche aus so nichts erzählen. Ich knete den Teig, die Kleine rührt die Tomatensuppe, der Große schneidet den Käse, wir machen Pizza. Und dann entsteht so ganz zwanglose, schöne, tiefe Familiengespräche. Und ich glaube, wenn ich einen Moment in meinem Leben in einen Rahmen packen und mir irgendwo hinhängen könnte, dann wäre es dieser, das liebe ich überhaupt.

Jutta Ribbrock: Wunderbar. Sag doch mal, wie du das gesagt hast, so nebenher Gespräche, ne?

Nicola Schmidt: Genau, gerade Teenager möchten nicht dieses, wir setzen uns hin und führen uns mal ein Gespräch mit, Schatz. Das ist immer eine Bedrohung, sondern eher so, weiß ich nicht, in der Bahn sitzt man nebeneinander und spricht mal, oder man sitzt im Auto nebenein, oder man geht spazieren nebenein und redet, oder man kocht nebeneinander und stellt sich da mal so Fragen, wie ist es denn so. Diese Nebenbei-Gespräche sind oft viel einfacher zu führen.

Jutta Ribbrock: Wunderbar. Ich danke dir von Herzen für das schöne Gespräch, liebe Nicola. Ja, und einfach ganz viel Erfolg weiterhin und viel Freude bei deinem Wirken. Das klingt toll. Vielen lieben Dank.

Nicola Schmidt: Danke für den schönen Podcast und das schöne Gespräch. Dann hush hush, dass du deine Sachen schaffst. Viel Glück in der Schule. Oh Gott, Schulen sind ja eine totale Plan-Crisis. Du hast es jetzt fast vergessen, dass du noch ein Schulgespräch hast. Ja, ich schicke dich jetzt los.

Jutta Ribbrock: Ja, wenn ich was mache, dann bin ich bei dir, du schickst mich los.

Nicola Schmidt: Jutta, ich danke dir, ich hoffe, das hupende Auto hat nicht so viel Ärger gemacht. Und danke für das schöne Gespräch, ich glaube, das war das Highlight meines Tages heute, das war echt schön. Vielen lieben Dank und Grüße an Alexander.

Jutta Ribbrock: Ich hoffe sehr, du konntest dich von Nicola inspirieren lassen, wie dein Familienleben um einiges schöner werden kann, mit Vertrauen und Verständnis und auch ganz viel Spaß. Und wenn du mehr über Nicola Schmidt wissen möchtest, schau gern in die Show Notes zu dieser Folge, da findest du auch den Link zu ihrem aktuellen Buch. Und vielleicht magst du uns auch ein kurzes Feedback geben, schreib uns gerne eine kleine Bewertung, zum Beispiel auf Spotify, ich würde mich riesig freuen darüber. Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfach-ganz-leben.de. Diesen Podcast kannst du überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.