FAMILIENBERATERIN IRINA LANGER

Entspannter durch den Familienalltag

LINZ. Kinder, die nicht reagieren, eskalierende Morgen oder wiederkehrende Konflikte im Familienalltag – viele Eltern erleben diese Situationen täglich. Überforderung trifft Überforderung. Als Eltern- und Familienberaterin stärkt Irina Langer Familien für solche Momente.

von Nora Heindl

Seit 2025 ist Irina Langer als selbstständige Beraterin tätig, seit März hat sie ihre Praxis in Ebelsberg. Davor war sie zwölf Jahre als Sozialpädagogin in Settings tätig, wo das Kindeswohl oft schon gefährdet war. Umso wichtiger ist es ihr heute, schon früher anzusetzen und Eltern in ihrem Tun zu stärken.

Sicherheit im Tagesablauf

Kinder reagieren sehr sensibel auf die Stimmung ihrer Eltern. Stress, Ungeduld oder Anspannung übertragen sich schnell auf sie. Manche Kinder ziehen sich zurück, andere reagieren laut. Schon kleine Veränderungen im Alltag können laut der Elternberaterin aber helfen, gewisse Situationen zu entschärfen.

Ein wichtiger Ansatzpunkt sei etwa der Tagesablauf. „Es braucht oft nur kleine Veränderungen, um große Auswirkungen zu erzielen." Etwa am Morgen: Entscheidend sei dabei nicht, ob zuerst gefrühstückt oder die Zähne geputzt werden. „Wichtig ist, dass der Morgen immer gleich verläuft." Es könne durchaus ein Prozess sein, bis der Ablauf passt, „aber das ist in Ordnung. Es gibt nicht den einen Ablauf, es muss für die jeweilige Familie stimmig sein."

Feste Abläufe geben dafür Sicherheit. „Das bedeutet, ich weiß, was passieren wird, ich habe den Tag geplant, ich habe die Situation geplant, ich kenne mein Kind und damit kann ich entspannt sein."

Wenn der Einkauf eskaliert

Ein typisches Beispiel für eine belastende Situation ist der Einkauf im Supermarkt. Eltern stehen oft unter Zeitdruck, Kinder hingegen erleben Zeit ganz anders. „In dem Moment, wo man sich denkt, wir gehen jetzt geschwind einkaufen, wäre es an der Zeit, innezuhalten und durchzuatmen und das ‚geschwind' zu streichen." Stattdessen könne das Kind aktiv eingebunden werden. „Wir gehen jetzt einkaufen und ich wünsche mir von dir, dass du mir hilfst. Du suchst bitte …", sagt Langer. Aufgaben zu verteilen, könne den Einkauf erleichtern.

Kommt es dennoch zum Wutanfall, empfiehlt sie, die Situation zu verlassen. „Liegt das Kind schon schreiend am Boden, wäre mein Tipp wirklich, den Einkaufswagen stehen zu lassen, Tasche und Kind zu packen und einmal rauszugehen."

Generell rät sie, möglichst früh auf die eigenen Gefühle zu hören. „Reagieren Sie im ersten Moment, in dem Sie spüren, das ist mir jetzt zu viel."

Hilfe frühzeitig annehmen

In der Hoffnung, es selbst zu schaffen, würden Eltern oftmals auch zu lange warten, bevor sie Unterstützung zulassen. Den



Irina Langer ist Diplom- und Traumapädagogin sowie Eltern- und Familienberaterin Foto: Katina Hofer-Schrems

richtigen Zeitpunkt beschreibt Langer so: „Beim ersten blitzartigen ‚ich kann nicht mehr', ‚ich mag nicht mehr', ‚mir ist das alles zu viel'. Das ist nur ein kurzer Moment, dann erlaubt man sich den Gedanken schon nicht mehr, aber dieser kurze Gedanke hat einen Grund."

Dass Hilfe in Anspruch genommen wird, sei nach wie vor oft mit Scham verbunden. „Leider ist Hilfe in Anspruch zu nehmen immer noch ein Tabuthema, weil wir davon überzeugt sind, dass wir versagt haben und schlechte Eltern sind." In einer Beratung gehe es jedoch nicht um Vorwürfe, sondern darum, gemeinsam Lösungen für den Familienalltag zu finden.

Struktur auch in den Ferien

Konflikte können sich im Laufe eines Tages in vielen Situationen ergeben – vom Aufstehen bis zum Zähneputzen am Abend. Mit Blick auf die bevorstehenden Sommerferien empfiehlt Langer deshalb, eine gewisse Tagesstruktur beizubehalten. „Also dass nicht einmal um 7 Uhr aufgestanden wird und einmal um 11 Uhr. Das Kind darf gerne eine Stunde länger aufbleiben, aber nicht bis 23 Uhr. Damit das Schlafpensum erfüllt wird."

Außerdem rät sie zu Wunschlisten für alle Familienmitglieder. „Was sie gerne machen würden und die dann auch umgesetzt werden sollten."

Zum Abschluss möchte Langer Eltern noch eines mitgeben: „Sie geben ihr Bestes als Eltern, jeden Tag in der Woche. Sehen Sie es als Stärke, in gewissen Bereichen Hilfe zuzulassen, und vergleichen Sie sich und Ihr Kind nicht mit anderen. Jeder Mensch auf dieser Welt ist einzigartig, ausnahmslos jeder." ■

Wenn der Morgen kippt:

Die Zeit drängt. Schon seit einigen Minuten bittet die Mutter ihr Kind, die Schuhe anzuziehen. „Zieh dir bitte die Schuhe an, wir müssen gehen." Doch das Kind sitzt am Boden und spielt mit dem Klettverschluss. Auf, zu. Auf, zu. Einer der Schuhe liegt bereits am anderen Ende des Vorzimmers. Das Geräusch, der Zeitdruck und die Nichtreaktion des Kindes lassen den Stress steigen. „Bitte zieh dir jetzt die Schuhe an." Die Stimme der Mutter klingt ungeduldiger, als sie es möchte. Plötzlich steht das Kind auf, rennt ins Zimmer und knallt die Tür zu.

Was ist passiert? Die Situation ist gekippt. Zwei Bedürfnisse sind aufeinandergeprallt. Das gehört zum Familienalltag, kann aber auch verhindert werden.

Wenn die Situation noch nicht eskaliert ist:
1. Bewusst durchatmen und die Aufmerksamkeit auf den Moment richten (weg von den To-dos).
2. Zum Kind hingehen
3. Gefühle benennen: „Ich merke, ich bin gerade gestresst und verärgert. Ich glaube, dass dich mein Stress auch stresst?"

Wenn es bereits gekracht hat:
1. Zur Türe gehen, anklopfen und fragen, ob man eintreten darf.
2. Wenn nicht, durch die Tür sprechen
3. Zum Beispiel: „Das war gerade ganz schön viel, gell. Das wollte ich nicht. Du hast meinen Stress gespürt, und das fühlt sich nicht gut an."

Danach braucht es vielleicht eine Umarmung, etwas zu trinken oder die Schuhe gemeinsam anzuziehen. Erst wenn die Anspannung nachgelassen hat, sollte über die unterschiedlichen Bedürfnisse gesprochen werden, die da waren. Besonders wichtig: Die Aufmerksamkeit bleibt beim Kind.