



# Was Kinder und Eltern glücklich macht

Erziehungsberatung Eva Kessler aus dem Meddagskamp gibt praktische Tipps

**Eva Kessler, zweifache Buchautorin und Mutter, sechsfache Großmutter, Erziehungsberaterin, Supervisorin, Vortragsrednerin, Coach und Kommunikationswissenschaftlerin hat in den vielen Jahren ihrer Arbeit einen reichen Erfahrungsschatz angesammelt.**

Und jeden Tag lernt die 67-Jährige weiter, denn ihre Leidenschaft, anderen Menschen zu helfen und ihre Neugier und ihr Wissensdurst, Lösungen zu finden und neue Wege zu gehen, lassen sie auch im „Ruhestandsalter“ an ein Aufhören noch lange nicht denken. Für Eva Kessler ist ihr Beruf Berufung. Sie trennt nicht zwischen privat und dienstlich, sondern ist stets ganz für ihr Gegenüber da.

Dabei strahlt sie gleichzeitig Ruhe und Energie aus, und mit ihrer Authentizität gelingt es ihr in kürzester Zeit, eine vertrauensvolle Atmosphäre aufzubauen, in der sich die Hilfesuchenden ihr gegenüber wie selbstverständlich öffnen. Für sie ist es wichtig, dass wir alle wissen, was

uns glücklich macht. Denn nur, wer das tägliche, kleine Glück kennt, ruht in sich, bleibt gelassen den Mitmenschen und seinen Kindern gegenüber und versprüht gute Laune. Die Basis jeder guten Beziehung.

## Natur und die Corona-Pandemie

„Herumstromern in der Natur ist ein supertoller Ausgleich zu meinem sitzenden Beruf. In der Natur kann mein Kopf wieder wunderbar leer werden“, sagt sie. Auch viele Familien hätten zu Zeiten von Corona die Natur wiederentdeckt und den Wegfall von Nachmittagsterminen mit mehr Zeit für Unternehmungen in der Natur mit der Familie als sehr positiv erlebt. So bietet Corona auch eine Chance des Innehaltens, des Nachdenkens über die eigene Lebensstruktur und neue Perspektiven. Und Corona bietet Familien auch eine weitere Chance. Es wird wieder mehr Zeit in der Familie miteinander verbracht, und so ist auch öfter Zeit für intensive Gespräche. Mehr Präsenz von Eltern bedeutet mehr Ruhe, Geborgenheit und Sicherheit für die Kinder

und damit die besten Voraussetzungen, sich emotional stabil und selbstbewusst zu entwickeln.

### Lesen und weitere Glücksfaktoren

Neben der Natur macht auch Lesen die Wissensdurstige glücklich. So erarbeitet die Erziehungsberaterin voller Interesse Fachbücher, aber liest auch gerne und viel Literatur. „Und mich macht es sehr glücklich, zu erleben, dass es meinen Kindern gut geht und sie ihr Leben in ihrer speziellen Weise meistern. Meine Enkelkinder aufwachsen zu sehen, ist pures Glück für mich. Ich erlebe mit ihnen so viel Lebendigkeit, so viel Überraschendes, Neues. Sie bringen mir oft neue Sachen bei oder zeigen mir eine neue Perspektive auf das Leben. Mit ihnen kann man herrlich lachen oder Quatsch machen oder spielen. Und intensive Beziehungen zu meinen Freunden machen mich ebenfalls sehr glücklich.“

### Noch zu wenig „Glück“ in der Schule

Glück hat für Eva Kessler einen sehr hohen Stellenwert. Sie bedauert es, dass in Schleswig-Holstein erst an sehr wenigen Schulen das Schulfach „Glück“ eingeführt wurde. Dabei geht es um zentrale Fragen des Lebens wie: „Was macht mich glücklich? Wie halte ich Stress aus? Wie funktioniert Selbstfürsorge“. Lernen fürs Leben.

Nicht nur für Kinder sind diese Fragen wichtig. Erwachsene, die zufrieden mit ihrem Leben sind (und genügend Schlaf bekommen), sind gelassener und damit automatisch liebevoller im Umgang mit ihren Kindern als gestresste Erwachsene. Kinder spüren noch mehr als Erwachsene aus der Gestik, Mimik, Haltung oder dem Tonfall, ob ein Erwachsener zufrieden ist. Wenn nicht alles zusammenpasst, werden sie unsicher. Unsichere Kinder wiederum haben oft Konzentrations- und damit Lernschwierigkeiten und wenig Selbstbewusstsein.

### Beruf ist für sie Berufung

Eva Kesslers Praxisräume im Meddagskamp sind gemütlich mit hellen Möbeln wie ein Wohnzimmer eingerichtet und vermitteln eine Atmosphäre, in der man sich gleich wohlfühlt. „Meine Räume in Flintbek lagen in einer eleganten Altbauvilla. Das war schön, aber auch einschüchternd für Eltern. Die anheimelnde Atmosphäre in Kronshagen führt dazu, dass sich Eltern schneller öffnen, sie passt besser zu mir.“

Für sie ist der Beruf Berufung. Wenn sie Vorträge hält, Supervision oder Elterngespräche anbietet, ist sie stets ganz für andere da, und das verleiht der zierlichen Frau große Präsenz und Authentizität. „Jedes Elternpaar stellt mir eine neue Frage, und ich bin genauso hoch motiviert wie vor 30 Jahren, eine Lösung zu finden. Manchmal greife ich auf meinen großen Erfahrungsschatz zurück, aber es gibt keinen Trick 17, sondern jedes Problem ist ganz individuell. Ich versuche, genau hinzuschauen, zu

forschen und eine Lösung zu finden. Auch lese ich ständig drei Fachbücher gleichzeitig, bilde mich fort, bin neugierig, lerne. Es ist ein höchst prickelnder Job, der



Eva Kessler ist glücklich in der Natur und fühlt sich in der Gartenstadt Kronshagen sehr wohl.

*„Jedes Elternpaar stellt mir eine neue Frage, und ich bin genauso hoch motiviert wie vor 30 Jahren, eine Lösung zu finden.“*

sich mit zutiefst menschlichen Fragen beschäftigt, und es ist ein sehr schönes Gefühl, Menschen weiterzubringen, ihnen helfen zu können.“

### Zuhause als Wohlfühlort

Wenn Eva Kessler Erziehung 2020 auf den Punkt bringen sollte, dann sollte ihrer Meinung nach das Miteinander in der Familie so gestaltet sein, dass das Zuhause ein Wohlfühlort für alle Familienmitglieder ist. Alles andere ergäbe sich daraus.

Kindheit sollte sein wie ein Glückstopf, der so lange wie möglich mit Leichtigkeit, Humor und Genuss gefüllt ist. Kinder müssen Kinder sein dürfen, keine kleinen Erwachsenen. Dazu gehört Herumalbern, Fehler machen, trödeln, sich nicht anziehen wollen. Eltern sollen Grenzen setzen, aber stets mit einer „gutmütigen Bärenstimme“. Denn Kinder wollen ihre Eltern nicht ärgern, dazu lieben sie sie viel zu sehr. Wenn man das als Erwachsener weiß, kann man gelassen bleiben. ▶

Die Autorin  
zweier Bücher:  
„Das Familien-  
konzept“ und  
„Von der Kunst  
liebepoll zu  
erziehen“.



► Die Erziehungsberaterin ist keine Verfechterin von antiautoritärer Erziehung. Denn wer Kindern liebevoll, nicht meckernd oder drohend Grenzen aufzeigt, schafft für Kinder eine sichere Welt voller Geborgenheit. Kinder wollen und müssen die Konsequenzen aus ihren Handlungen erleben. Das schafft Selbstvertrauen. Aber Kinder, denen zu früh zu viele eigene Entscheidungen zugemutet werden, werden oft unsicher. Eva Kessler rät zu einer klaren Trennung zwischen Erwachsenen- und Kinderwelt.

*„Ich versuche mich schnell überflüssig zu machen, nur einen Impuls zu geben, dann loszulassen. Das genügt oft schon.“*

Gleichzeitig müssen Kinder Grenzen überschreiten, um auf diese Weise kluge Lebens- und Beziehungsfragen zu stellen und die Erwachsenen zu Reaktionen zu animieren. Wenn Erwachsene das berücksichtigen, können sie liebevoll und gelassen damit umgehen.

In der Pubertät muss man nicht mehr erziehen, denn eigentlich „weiß“ der Jugendliche die Regeln. Aber sie sind noch keine Erwachsenen und brauchen Trost, ein erwachsenes offenes Ohr und Unterstützung. Und ganz viel gemeinsames Lachen, Blödeln, Erlebnisse, Couchabend, Balgen und Spaßkämpfe, Gespräche, kurz „Zeit miteinander“, erläutert die Erziehungsberaterin ihre Erfahrungen zur Pubertät. Das Elternhaus muss ein Wohl-

führlort sein, an dem Kinder sich beschützt entwickeln können, frei sind, Fehler machen dürfen. An dem man gemeinsam lacht.

### Das Kind in den Eltern

Wenn Eltern Kinder erziehen, erzieht auch immer das ehemalige Kind im Erwachsenen mit. Alle Erfahrungen ihrer eigenen Kindheit fließen in die Erziehung mit ein und leider werden dabei auch oft Fehler wiederholt. Um diese Weitergabe von Erziehungsfehlern und Verletzungen über Generationen zu durchbrechen, muss das Kind im Erwachsenen geheilt werden. Erst dann ist eine liebevolle Erziehung ohne Vergangenheitseinfluss möglich.

### Intensivberatung für Elternpaare

Was sich Eva Kessler seit einiger Zeit aus Altersgründen selbst zugesteht, ist, dass sie nicht mehr allzu weit zu Vorträgen fährt und in erster Linie Intensivberatung für Elternpaare anbietet. „Es gibt mittlerweile genug Angebote für Supervision von Gruppen, aber wenige Berater, die sich auf Eltern spezialisiert haben.“ Anders als bei einer Therapie genügen bei ihr oft wenige Stunden. „Ich versuche mich schnell überflüssig zu machen, nur einen Impuls zu geben, dann loszulassen. Das genügt oft schon.“ Daneben berät sie Kinderheime, Jugendämter, Kindergärten, Hebammen, Ärzte, Krankenhäuser und die Jugendpsychiatrie.

### Bücher und Filmprojekt

Da Eva Kessler nach Vorträgen und Elterngesprächen immer wieder gefragt wurde, ob man die vielseitigen Tipps und Anregungen auch irgendwo nachlesen und vertiefen kann, hat sie zwei Bücher geschrieben. Zur Zeit arbeitet Eva Kessler an einem Filmprojekt, für das acht Vorträge von ihr mit Fragen der Eltern und ein Beratungsgespräch so aufbereitet werden, dass alle interessierten Eltern die Filme erwerben können. Sie hofft, dass die Filme 2021 in den Verkauf gehen können. Für weitere Informationen und Kontakt lohnt sich ein Besuch der sehr informativ gestalteten Website [www.evakessler.de](http://www.evakessler.de).



Text und Fotos: Silke Umlauff

**Wir sind für Sie in Kronshagen  
und Umgebung unterwegs**

**Lüftungs- und Heizungstechnik**

Meisterbetrieb

Planung, Ausführung und Wartung  
Klima- und Lüftungstechnische Anlagen  
Gas- und Ölfeuerungsanlagen  
Industrielle Absaugungen  
Blechteilfertigung  
Solaranlagen

**Rolf Schultze**

Suchsdorfer Weg 122  
24119 Kronshagen  
E-Mail: info@rolf-schultze.de

Tel. 04 31-3 19 86 66  
Fax 04 31-3 19 86 67  
www.rolf-schultze.de

kieler-volksbank.de/vorsorgenmitgarantie

**Clever und sicher vorsorgen & anlegen!**

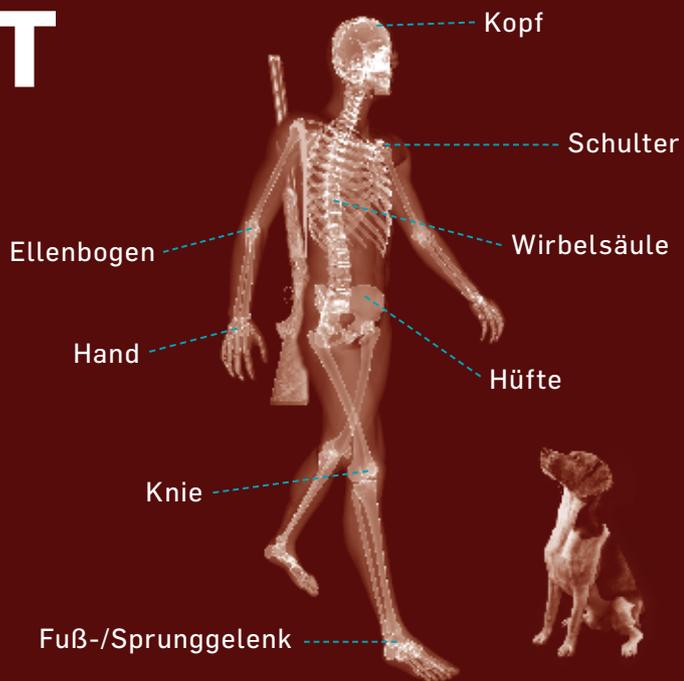
**Zukunft gesichert.**  
Hoch hinaus mit Garantie und Chance auf mehr.  
Meine PowerBank

Klettern ohne Seil? Unvorstellbar! Mit unseren Lösungen erreichen Sie luftige Höhen und sind jederzeit professionell abgesichert. Jetzt Termin vereinbaren und beraten lassen: 0431/9802-0

**Kieler Volksbank**

**MOBILITÄT  
IM VISIER**

- ORTHOPÄDIE
- SPORTMEDIZIN
- GELENKERHALTENDE VERFAHREN
- SCHMERZTHERAPIE
- AKUPUNKTUR
- UNFALLCHIRURGIE
- NEUROCHIRURGIE



[www.medbaltic.de](http://www.medbaltic.de)

**Kronshagen** Eckernförder Str. 219  
T 0431. 259 58-121 | kronshagen@medbaltic.de

**MEDBALTIC**  
Orthopädie ■ Unfallchirurgie ■ Neurochirurgie

KIEL | **KRONSHAGEN** | SCHÖNKIRCHEN | ALTENHOLZ | NEUMÜNSTER | HEIDE | KALTENKIRCHEN | LECK