

UNSER PRODUKT
DEZEMBER
DES MONATS

**Teraske**
Ortho Reha Sanitätshäuser



AKTION:
Massagekissen:
24,90 €*
statt 29,90 €
* Nur im Freiverkauf zur Selbstabholung, solange der Vorrat reicht.

Schwierige Frage:
**VERSCHENKEN
ODER SELBER
BEHALTEN?**

WIR EMPFEHLEN BEIDES!

Das marineblaue Entspannungskissen von Russka aktiviert seine Massagefunktion, sobald Sie sich daran lehnen oder darauf setzen, und stoppt automatisch wieder, wenn es frei liegt. Die sanfte Vibration kann verspannte Muskeln lockern und für wohlige Entspannung sorgen. Mit den mitgelieferten Batterien ist das Kissen kabellos jederzeit und überall einsatzfähig für eine angenehme Massage.

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!

| | | |
|----------------------|----------------|-------------------------|
| Leinstraße 33 | 30159 Hannover | Tel.: (0511) 30 10 50 |
| Rundestraße 5 | 30161 Hannover | Tel.: (0511) 388 833 43 |
| Falkenstraße 1 | 30449 Hannover | Tel.: (0511) 44 21 77 |
| Vahrenwalder Str. 62 | 30165 Hannover | Tel.: (0511) 31 76 53 |
| Ziegelstr. 9 | 30519 Hannover | Tel.: (0511) 83 17 09 |

11 x in der Region Hannover
www.teraskе.de

Erziehungsstil „Gentle Parenting“

NICHT ZU STRENG, NICHT ZU LOCKER:

Eltern sollen auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen, ohne die eigenen außer Acht zu lassen

VON LAURENZIA KIESCHE

BERLIN. Das Kind will partout nicht ins Bett gehen. Es quengelt, will seinen Schlafanzug nicht anziehen, boykottiert das Zähneputzen. Solche Situationen stellen Eltern jedes Mal vor Herausforderungen – und lassen sie mit der Frage zurück: Wie geht man am besten damit um?

Ein Kind zu etwas zu zwingen ist nicht die Lösung, weiß Pädagogin und Erziehungsberaterin Inke Hummel. Denn oft ist der Grund für das Verhalten der Kinder ein anderer als angenommen. Ein Kind will etwa seine Zähne nicht putzen, weil es übermüdet ist. „Über diese Müdigkeit kann das Kind noch nicht hinweggehen. Es zeigt einfach nur sein Bedürfnis“, erklärt Hummel. Eltern müssten in dieser Situation abwägen, ob es wichtiger ist, sich durchzusetzen, oder ob sie das Zähneputzen mal ausfallen lassen.

Das Verhalten von Kindern zu reflektieren ist ein Grundstein der bedürfnisorientierten Erziehung, dem „Gentle Parenting“.

Anstatt sie zu bestrafen und auszuschimpfen, versuchen Eltern, das Handeln ihrer Kinder zu verstehen und darauf zu reagieren. Zur „sanften Erziehung“ gehöre zudem, „dass alle Bedürfnisse zählen, und man schaut, wie man sie verbinden kann“, sagt Hummel. Gemeint sind auch die Bedürfnisse der Eltern.

Wie das in der Praxis aussehen könnte, zeigt Momfluencerin Marlies Johanna in ihren Videos, die sie auf Social Media teilt. Mehrere Hunderttausend Followerinnen und Follower auf TikTok und Instagram schauen der Mutter zweier Kinder dabei zu, wie sie ihren Alltag meistert – und „Gentle Parenting“ umsetzt. Für sie geht es dabei um eine gewaltfreie und gleichwürdige Erziehung. „Wenn mein Kind bei etwas nicht mitmacht, fange ich nicht an, mein Kind anzubrüllen, sondern gehe kurz in mich und frage mich, was der Grund dafür sein könnte und wie ich die Situation handhaben kann“, sagt Johanna. „Gentle Parenting“ bedeutet nicht, dass die Kinder machen können, was sie wollen, sondern es sollen Grenzen gesetzt werden, die sich richtig anfühlen.

Dafür müssten sich Eltern im Klaren darüber sein, was genau sie durchsetzen möchten und wie sie ihr Kind dabei integrieren können, sagt Pädagogin Hummel. „Ich muss gucken, dass das Kind auch lernt, mal auszuhalten, mal abzuwarten, mal mitzumachen, mal Rücksicht auf mich zu nehmen oder mir zu sagen, was es braucht, damit ich Rücksicht auf mein Kind nehmen kann.“

Bedürfnisorientiert zu erziehen heiße nicht, nie zu schimpfen oder sich nie zu streiten. In bestimmten Situationen müsse man mit dem Kind in den Konflikt gehen – was viele Eltern scheuen würden. Besonders auf Konflikte, die immer wieder auftauchen, müssten Eltern achten und Regelungen finden, die zwar das Kind miteinbeziehen,

Es braucht vor allem Zeit, sein eigenes und das Verhalten seines Kindes zu reflektieren.

Symbolfoto: Andrea Piacquadio / Pexels

aber auch unbequem sein können.

Für Hummel stellt die bedürfnisorientierte Erziehung einen guten Mittelweg zwischen autoritärer und laissez-faire Erziehung dar. „Alles, was wir aus der pädagogischen Forschung wissen, sagt: Je zugewandter und beziehungsstärker wir erziehen, desto gesünder werden die Kinder groß“, sagt die Pädagogin.

Doch wie schafft man es, diesen Mittelweg zwischen streng und locker umzusetzen? „Das ist ein langer Weg, weil wir das von der Elternschaft nicht gelernt haben“, sagt Hummel. Eltern würden sich mit der bedürfnisorientierten Erziehung schwer tun, weil am Anfang viel Engagement dazugehöre.

Zum einen müssen Eltern lernen, ihre Kinder zu verstehen, die Bedürfnisse ihrer Kinder zu erkennen und ihnen Strategien beizubringen, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen. Werden die Grundsteine früh genug gelegt, könnten Kinder später zu „Selbstläufern“ werden und die

erlernten Routinen selbst anwenden. Zum anderen müssen Eltern an sich selbst arbeiten, sich reflektieren und mit Themen auseinandersetzen, die ihnen vorher vielleicht nicht bewusst waren.

Die bedürfnisorientierte Erziehung ist für Eltern mit viel Arbeit verbunden. „Es kommt auf die innere Haltung an – und an der zu arbeiten ist sehr schwierig, weil man an den eigenen Triggern arbeiten muss. Man muss gucken, wo man selbst mental steht, wie man selbst mit Emotionen umgeht, welche Erziehungsmuster man gelernt hat und wie man sie durchbrechen kann“, sagt Momfluencerin Johanna. Durch eigene Erfahrungen und Selbststudium hat sie sich ihr Wissen zum „Gentle Parenting“ angeeignet.

Wichtig ist dabei, dass die Eltern sich selbst treu bleiben. „Für mich geht es darum, dass ich eine echte Beziehung zu meinen Kindern aufbauen kann und meine Kinder wertschätze, wie sie sind“, sagt sie. Das gelinge nur, wenn man authentisch sei. Habe man keine Lust, mit dem Kind zu spielen, tue es aber trotzdem, merke das Kind, dass man in der Situation nicht man selbst sei.

„Wenn ich in dem Moment aber authentisch sage: ‚Nein, ich will gerade nicht mit dir auf dem Fußboden sitzen und Figuren hin- und herschieben, weil mir das gerade keinen Spaß macht. Aber wenn du gerade Nähe willst, können wir uns gerne zusammenkuscheln und ich lese dir etwas vor‘ – dann kann das Kind eine Beziehung zu einem aufbauen, weil es merkt, wer man ist“, so Johanna weiter.

Es braucht vor allem Zeit, sein eigenes und das Verhalten seines Kindes zu reflektieren. Manche Eltern können diese Zeit in ihrem Alltag nicht aufbringen. Wer wenig Zeitressourcen hat, könne schnell in alte Erziehungsmuster verfallen. „Wenn der Tag zu anstrengend war, wird man irgendwann nachlässig“, sagt Hummel. Doch es gehe nicht darum, eine Liste abzuhaken, sondern um eine Grundhaltung dem Kind gegenüber. „Wenn ich diese einigermaßen verinnerlicht habe, weiß ich auch, dass es nicht so wichtig ist, ob ich mal gebrüllt habe oder ob wir den Konflikt gut gelöst haben. Es kommt auf etwas viel Tieferes an: dass ich versuche, mein Kind und mich selber zu sehen und zu gucken, wie wir das miteinander hinbekommen können.“

BALD NEU IN GARBSEN: TRÖSSER – das neue Lieblingsmöbelhaus für die ganze Region Hannover

Deutschlands großer Polstermöbel-Spezialist eröffnet Ende des Jahres in Garbsen. Aktuell werden über 25 Wohnlebenswelten, mehrere hundert Sofas und Sessel eingeräumt und liebevoll dekoriert!

Das Deko Team hat aktuell den größten Stress, um die liebevoll eingerichteten Flächen zu gestalten und den letzten Schliff zu verpassen.

In Kürze findet man an der B6 am Bauboulevard 4 das neue Weltstadthaus für Polstermöbel und Boxspringbetten. Im Oktober hat das Familienunternehmen TRÖSSER die Immobilie übernommen und seither alles generalisiert. Licht, Böden und Decken sind neu, der Innenausbau und Ladenbau wurde im Vergleich zum Vormieter komplett geändert. Seit rund 2 Wochen werden die Waren eingeräumt und die über 25 verschiedenen Markenwelten liebevoll in Szene gesetzt.

„Wir sehen anders aus als andere Möbelhäuser“, sagt Wolfgang Bröhl, Geschäftsführer von TRÖSSER. Bereits seit vielen Monaten ist das Unternehmen, das vor fast 100 Jahren gegründet wurde, in den Planungen. „Wir wollen das neue Lieblingsmöbelhaus für die ganze Region Hannover werden“, so Bröhl.

Bei TRÖSSER findet man „alles, worauf man sitzen und liegen kann“ – Sofas, Polstermöbel, Relaxessel, Stühle und Esstische, zudem auch Boxspringbetten. Viele bekannte Marken wie Interliving, Himolla, WK Wohnen

und Koinor findet man bei TRÖSSER. Zudem arbeitet man aber auch mit vielen kleinen Manufakturen aus dem In- und Ausland zusammen, die zum Beispiel individuell auf Maß gestaltete Sofas und Designerstühle produzieren. „Alles von preiswert bis edel“, wie Bröhl betont. Damit eine „Stimmung wie zu Hause“ aufkommt, sind die Sofas eingebettet in Wohnwelten, mit vielen Accessoires, Tischen und Teppichen und liebevoll dekoriert. „Wir sind kein Discounter, der einfach ein paar hundert Sofas nebeneinanderstellt, sondern wir legen viel Wert auf Ambiente und den Gesamteindruck der Filiale“, sagt Bröhl.

Aber nicht nur die große Auswahl ist einzigartig. Besonderes Augenmerk liegt in der Beratung und im Service. „Die Beratung ist der entscheidende Faktor für das perfekte Wohnmöbel. Es gibt unendliche Möglichkeiten ein Sofa, Bett oder Sessel individuell zu gestalten – von

der Größe, der Bezugsauswahl und den vielen, innovativen Funktionen. Unsere Berater wollen dem Kunden das für ihn jeweils beste Lieblingsmöbel zeigen, mit allen Details und Vorteilen. Das geht nur mit Know-How!“ so Bröhl. Mehrfach wurde TRÖSSER als „bester Polsterspezialist in puncto Beratung und Service“ ausgezeichnet. Dazu bietet TRÖSSER einen Fleckschutz und eine 5-Jahres Garantie auch auf Motoren und natürlich auch eine Preisgarantie, getreu dem Motto: „Woanders günstiger? Niemals!“

„Hannover ist ein sehr attraktiver Standort für uns, bietet viele Möglichkeiten! Jetzt, wo es in die heiße Phase geht und unser komplettes Dekoteam vor Ort ist, bin ich stolz darauf den Fortschritt tagtäglich zu sehen. Bis zur Eröffnung haben wir noch einiges zu tun, aber wir liegen absolut im Zeitplan! Ich freue mich bereits auf den Eröff-

nungstag und bin auf die Reaktionen der Besucher gespannt.“ so Bröhl.

Das neue Möbelhaus in Garbsen ist die 17. Filiale in 4 Bundesländern. Neben Niedersachsen gibt es Standorte in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Hessen. Auf insgesamt über 70.000m² verkauft TRÖSSER über 370.000 Sofas jährlich und ist damit Deutschlands größter Polstermöbel- und Boxspringbetten-Spezialist.

Das ist TRÖSSER

Die Ursprünge von Deutschlands größtem Polstermöbel- und Boxspringbetten Spezialisten gehen bis ins Jahr 1922 zurück. Seit jeher ist das Familienunternehmen in Oberhausen beheimatet und beschäftigt über 300 Mitarbeiter.

- 17x in Deutschland, neu in der Region Hannover
- Über 70.000 qm Ausstellungsfläche insg.
- Über 370.000 verkaufte Sitzplätze pro Jahr
- Über 500.000 zufriedene Kunden
- 24/7 online auf troesser.de

30827 Hannover-Garbsen, Bauboulevard 4, direkt an der B6

Zauber der Travestie

Schrille Show im Theater am Aegi

ANZEIGE

HANNOVER. Mann oh Mann – oder doch Frau... oder was? In der Show „Zauber der Travestie“ – das Original! mit „Fräulein Luise“ und ihrem Ensemble ist das gar nicht mal so leicht zu beantworten. Die schräg-schrille Revue mit namhaften Künstlern ist ein Garant für beste Unterhaltung. Geboten werden fantastische Show Acts, Live-Gesang und reinsten Augenschmaus. Ob es sich bei den hinreißenden Damen wirklich um Männer handelt... das bleibt das wohlgehütete Ge-

heimnis dieser schillernden Show voller Paradiesvögel. Die Revue „Zauber der Travestie“ kommt am Sonnabend, 22. Februar, live ins Theater am Aegi. Showbeginn ist um 20 Uhr, Einlass ab 19 Uhr. Karten gibt es ab 28 Euro zuzüglich Gebühren im Vorverkauf über die Ticketshops der HAZ/NP, über eventim, den Kartenshop im Theater am Aegi sowie in allen HAZ/NP-Geschäftsstellen. **RED**

■ haz.de/tickets
Ticket-Hotline: (0511) 12123333

Schrille, bunte Revue: Zauber der Travestie.

Fotos: Steven Kauffeld

Wilde Expedition Truck

zu Hammerpreisen sofort verfügbar!

Allrad, Untersetzung, Diff-Sperren, 560 Ah LiFePo4 Batterie, 820 W Solar, 1,5 t Zuladung, alte FSK3, 4/5 Gurtplätze

ab **165.000,- € inkl. UST**

Auto Wilde GmbH
Vienenburger Str. 12
38640 Goslar

Tel.: +49 (0) 53 21 / 6 85 39-0
E-Mail: verkauf@auto-wilde.de
www.auto-wilde.de