

**Kritische Situationen vorausplanen**

# Damit der Einkauf nicht zum Stress wird

**Stellen Sie sich vor, wie Frau Maier in den Supermarkt geht. An der linken Hand ihr kleines Töchterchen mit zwei Jahren, rechts an der anderen Hand ihren dreijährigen Sohn. Auf ihrem Programm steht der Wochenendeinkauf.**

Kaum betritt sie das Geschäft, läuft ihr Kleiner zu den Einkaufswagen, die dort stehen, und möchte damit fahren. Die kleine Tochter will das aber auch, und eine Art Streit zwischen Geschwistern beginnt. Endlich ist dieser geschlichtet und es geht darum, die Lebensmittel auszusuchen und einzuladen. Plötzlich ist die Kleine verschwunden.

Nach längerem Suchen findet die Mutter sie hinter einem großen Regal mit Müslipackungen wieder. Erleichtert, aber geschafft versucht sie, den Rest des Einkaufs hinter sich zu bringen und kommt endlich an die Kasse.

Der Kleine wirft sich zu Boden, weil die Mama ihm keinen Lutscher kauft, und

die Blicke der umstehenden Personen reichen aus, um der Mutter den Rest zu geben. Endlich sind sie draußen und sie fragt sich ernsthaft – wie machen das andere Mütter? Dieser Stress beim Einkaufen!

**Wie machen es andere Mütter?**

Manche machen es vielleicht genau gleich und können gelassener mit derartigen Situationen umgehen. Ideal sind diese möglicherweise trotzdem nicht für sie. Andere haben sich eine Art Plan zurechtgelegt, das heißt, sie planen Situationen im Voraus und überlegen sich, passend für ihre Kinder und ihre spezielle Lage, wie sie kritische Momente im Ablauf besser meistern können.

Wie geht das? Zunächst sollte man überlegen, wie die Situation von Anfang an so einfach wie möglich gestaltet werden kann. Das heißt, statt in einen riesigen Supermarkt zu gehen, könnte man ein kleineres Geschäft

auswählen, das überschaubar ist und in dem die Kinder keiner so großen Reizüberflutung ausgesetzt sind, in dem man vielleicht auch jemanden kennt und so ein klein wenig Unterstützung erfährt, wenn einmal ein Kind „verschwindet“.

Auch die Tageszeit könnte man sich im Voraus überlegen. Zeiten, in denen Kinder hungrig oder müde sind, sind undankbarer als jene, in denen Kinder zufrieden, satt und ausgeschlafen sind. Das trifft übrigens auch auf einen selbst zu.

Neben diesen Rahmenbedingungen kann man sich überlegen, was man sich vom eigenen Kind erwartet. Was sollen die Kinder tun oder was dürfen sie nicht? Beispielsweise könnte so eine Regel sein: „Du bleibst beim Einkaufen in meiner Nähe, so dass ich dich immer sehen kann.“ Eine weitere mögliche Regel könnte sein: „Du gibst nur Sachen in den Wagen, die wir gemeinsam ausgesucht haben.“ Diese Regeln müssen dem Kind gesagt und erklärt werden, es muss wissen, was es darf oder tun soll.

Damit dies gelingt, braucht es allerdings ein paar „kleiner Tricks“. Für das Kind soll der Einkauf auch ein bisschen Spaß machen und die Möglichkeit bieten, eine neue, interessante Welt kennen zu lernen.

Die Mutter kann ihren Möglichkeiten entsprechend überlegen, wie sie den Einkauf gestalten will. Ein paar Ideen wären: Vorher mit dem Kind einen Einkaufszettel schreiben oder zeichnen, damit es all das, was drauf steht, suchen und in den Wagen geben darf. Oder gemeinsam Dinge suchen und über sie sprechen bzw. sie in den Wagen legen dürfen,



**Mag. Mag. Manuela Oberlechner**

Psychologin, Trainerin, Begründerin  
[www.family-support.net](http://www.family-support.net)

einen tollen Einkaufswagen aussuchen, mit dem man im Geschäft fahren kann, an der Kasse „zahlen“ (mit einem Cent, den man in der eigenen Geldbörse hat) ... Den Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Wenn man das Kind einbindet, wird es wahrscheinlich weniger Dinge tun, die man nicht möchte.

**Konsequenzen überlegen**

Auch wenn Einkaufen Spaß machen soll, so gilt es doch auch, sich an die mit der Mutter vereinbarten Regeln zu halten. Wenn sie den Lutscher nicht erlaubt, dann gilt das, und das Kind muss lernen, diese Regeln einzuhalten. Wenn es also tobt und schreit, sollte die Mutter trotzdem konsequent bleiben und versuchen, ruhig und freundlich, aber bestimmt zu reagieren: „Wir haben ausgemacht, dass du heute keine Süßigkeiten bekommst. Weil du jetzt so tobst, müssen wir aus dem Geschäft hinausgehen.“ Welche Konsequenz die Mutter wählt, bleibt natürlich ihr überlassen, das Kind sollte jedoch lernen, dass es für unangemessenes Verhalten nicht belohnt wird, sondern dass es eine damit verbundene Konsequenz gibt.

