

# Die Geburtsstunde der Orange Rhino Challenge

Am Freitag, den 20. Januar 2012 bekam unser Handwerker mit, wie ich meine Söhne anschrie, die damals alle unter 6 waren. Und ich meine damit richtig anschreien ...

... mit hochrotem Kopf, Zittern am ganzen Körper und in voller Lautstärke! Ich schämte mich dafür in Grund und Boden ... ging noch mal in mich und beschloss, dass es nun wirklich an der Zeit war, etwas zu ändern. Ich konnte mir nicht länger einreden, dass es nicht schlimm sei, die Kinder anzubrüllen. Ich wollte meine faulen Ausreden nicht länger akzeptieren, warum ich es momentan nicht ändern konnte: zu müde, keine Zeit, anders hören sie ja nicht, mit der Zeit wird es von selbst besser. Und ich wollte nicht mehr, dass meine Kinder mich als schreiende, gemeine, furchteinflößende Mutter sahen, wo ich doch immer eine liebende, geduldige, bestimmte, aber freundliche Mama sein wollte und eigentlich auch wusste, dass ich so sein kann.

Ich hatte das Schreien satt. Am nächsten Morgen verkündete ich meiner Familie, dass ich von nun an 365 Tage am Stück nicht mehr schreien würde, ja, genau, am Stück! Sollte ich doch schreien, würde ich wieder bei Null anfangen. Und sollte ich so rich-

tig ausflippen, würde ich sogar zwei Tage dranhängen. Es war ein hochgestecktes Ziel mit harten Regeln, aber das passt zu mir und meiner Ganz-oder-gar-nicht-Mentalität und war genau das, was ich brauchte, um es endlich anzugehen. Ich startete einen Blog, um meine Fortschritte öffentlich kundzutun und die ganze Aktion für mich verbindlicher zu machen. Aber eigentlich erhoffte ich mir auch, über den Blog Unterstützung von Gleichgesinnten zu bekommen. Ich wusste nicht nur, dass ich jede Hilfe gebrauchen konnte, sondern wollte mich mit meinem Problem vor allem auch nicht mehr so allein fühlen. (Es stellte sich heraus, dass es sogar ziemlich viele Mütter, Väter, Großeltern, Lehrer und Erzieher auf der ganzen Welt gibt, denen es genauso geht wie mir und die Gefühle wie Scham, Enttäuschung und Frust kennen. Ich war keineswegs allein – und Sie sind es auch nicht!)

Meinen Blog nannte ich zunächst »365 schreibfreie Tage«. Aber ich wollte etwas Besseres. ein inspirierendes Symbol für meine

Challenge, das ich mir in schwierigen Zeiten anschauen könnte und das mich an mein Versprechen erinnern würde. Mir wollte einfach nichts einfallen, bis ich eines Morgens die Jungs gerade allesamt in unseren Minivan bugsierte. Ich schnallte James an, als er mir ins Gesicht schrie. Ruhig sagte ich zu ihm: »James, wenn Mama nicht schreien darf, was bedeutet das dann für dich?«

Er sah mich an, popelte und antwortete genauso ruhig: »Ich darf auch nicht schreien. Aber in der Nase bohren darf ich!«

Haha! Ich musste so lachen! An jenem Abend googelte ich »Nase« und landete irgendwann bei »Nashorn«. Weitere Recherchen enthüllten, dass Nashörner von Natur aus ruhige, friedliebende Tiere sind, die aber aggressives Verhalten zeigen und angreifen, wenn man sie ärgert. Aha. Ich bin wie ein Nashorn. Ich kann eine gelassene Mutter sein, aber wenn man mich reizt, greife ich mit Worten an. Ach Mensch, ich wollte kein normales graues Nashorn mehr sein, wollte mich nicht mehr provozieren lassen. Wollte nicht mehr ausflippen. Ich wollte so warm und voller Liebe sein wie die Farbe Orange und mir war klar, ich brauchte auch die Entschlossenheit und Energie, die Orange

ausstrahlt. Und siehe da – die Orange Rhino Challenge war geboren!

**Graue Rhinos:** zähe, kräftige Tiere, die von Natur aus sanftmütig sind, aber durchaus auch aggressiv werden können und zum Angriff übergehen, wenn man sie reizt.

**Orange Rhinos:** zielstrebige, dynamische Menschen, die noch nicht mal mit Worten angreifen, sondern selbst dann ruhig, liebevoll und gütig bleiben, wenn sie gereizt oder geärgert werden.

## Das Brüllometer und weitere Details der Challenge

Einen tollen Namen und ein schönes Symbol hatte ich nun, aber ein Problem gab es noch. Ich wusste gar nicht so genau, wie man »nicht schreien« definiert. Durfte ich lauter werden? Fauchen? Durfte ich in Notfällen schreien? So entwickelte ich mein Brüllometer, an das ich mich bis zum 6. Februar 2013 genauestens hielt und dann mein Einjähriges feiern konnte: ein Jahr ohne Schreien!

## Wie man mit diesem Buch arbeitet

Ich vermute, dass mein Brüllometer und mein Ziel, ein Jahr lang nicht zu schreien, Sie vielleicht etwas in Panik versetzt haben könnten – ich weiß jedenfalls, dass es mir genauso ging! »Was habe ich mir da bloß eingebrockt?«, dachte ich. »Wie soll ich das denn ein ganzes Jahr durchhalten?« Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass die Idee »weniger schreien, mehr lieben« ziemlich gewaltig ist, und zwar zu Recht. Es war manchmal mehr als nur schwer und ich war einige Male kurz davor, alles hinzuschmeißen. Aber es hat auch Spaß gemacht und mein Leben zum Positiven verändert. Voller Überzeugung kann ich sagen, dass ich seit der Challenge nicht nur ruhiger geworden bin, sondern auch glücklicher, liebevoller, gelassener und stärker. Und ganz im Ernst: Ich hätte es nicht bis hierhin geschafft ohne die tolle Unterstützung der Orange Rhino Community und die kleinen Schritte, die ich unabsichtlich während der Challenge gemacht habe. Diese einzelnen Schritte unterteile ich in diesem Buch sogar noch mal in kleinere Schrittden, damit die Herausforderung, weniger zu schreien und mehr zu lieben, nicht mehr unmöglich, sondern machbarer erscheint.

Ich weiß genau, wie stressig und anstrengend das Leben mit Kindern sogar an guten Tagen sein kann und dass manchmal einfach kaum Zeit ist. Deshalb habe ich dieses Buch in 30 kurze, gut lesbare Kapitel unterteilt. Jeder Tag beginnt mit einer Geschichte aus meinem Leben, gefolgt von den wichtigsten Erkenntnissen, die mir selbst geholfen haben, nicht aufzugeben. Danach schlage ich Maßnahmen vor, die ich selbst während meiner Challenge ausprobiert habe. Ein in-

spirierendes Zitat und drei Tipps des Tages, passend zur jeweiligen Gemütstemperatur, runden jedes Kapitel ab.

**Kühl:** Bewahren Sie einen kühlen Kopf und halten Sie sich in Ihrer Komfortzone auf, damit Sie im Laufe des Tages gar nicht erst das Bedürfnis bekommen zu schreien – die coolen Tipps sind sozusagen reine Vorsichtsmaßnahmen.

**Warm:** Wenn Ihre Laune sinkt und die Temperatur steigt, sollten Sie die Schreie herunterschlucken, bevor Sie Ihnen entweichen. Dabei helfen diese Tipps.

**Heiß:** Wenn Sie innerlich kochen, total genervt sind und Ihnen der Schrei schon im Hals steckt, hilft dieser heiße Tipp Ihnen dabei, noch einmal die Kurve zu kriegen.

Für die Arbeit mit meinem Buch möchte ich Ihnen nur einen Rat geben: Der erste Schritt, weniger zu schreien, ist der, sich beim Lesen jedes »sollte« zu verkneifen. Hört sich an wie ein Witz, ist es aber nicht. Einer der häufigsten Auslöser für mein Schreien ist, dass ich andauernd darüber nachdenke, was ich laut Elternratgebern, Zeitschriften oder Gesprächen, die ich mitbekommen habe, tun »sollte«. Dieses Buch soll Ihnen einfach nur als Anregung oder Wegweiser dienen, wie Sie ein Orange Rhino werden können. Vielleicht zeigt es Ihnen auch einen konkreten Weg auf. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, dieses Buch zu nutzen – außer natürlich, klar, Ihren Weg!

Kommen Sie mit meinem Brüllometer und den weiteren Regeln der Challenge gut zu recht? Dann halten Sie sich daran. Scheinen sie auf Sie nicht zu passen? Dann ändern Sie beides ab. Anstatt nach einem Schreiausrut-

schon wieder von vorn zu beginnen, können Sie auch einfach den Tag nicht mitzählen und erst nach einem erfolgreichen, schreifreien Tag weiterzählen.

Lesen Sie Bücher gern vom Anfang bis zum Ende durch? Dann tun Sie es! Oder lesen Sie jeden Tag ein Kapitel, wie es eigentlich gedacht ist. Haben Sie an einem Tag keine Zeit? Kein Problem. Es soll zwar eine 30-Tage-Challenge sein, aber wenn Sie länger brauchen, ist das auch kein Beinbruch.

Haben Sie immer nur wenig Zeit? Dann lesen Sie an Tagen, die nur eine Minute Ruhe bieten, vielleicht bloß die Tipps und Erkenntnisse, die farblich hervorgehoben und somit schnell zu finden sind.

Sind Ihnen meine Vorschläge (zum Beispiel in die Kloschüssel zu schreien oder auf Töpfe und Pfannen zu schlagen, um die Wut auf eine musikalischere Art rauszulassen) zu verrückt und durchgeknallt? Dann halten Sie sich einfach an meine gemäßigeren Tipps: aus der Situation herausgehen, tief durchatmen und nicht zuletzt Vorsichtsmaßnahmen ergreifen, zum Beispiel auf ausreichend Schlaf achten.

Haben Sie gar keine Zeit zum Lesen, möchten aber gern an Ihren Vorsatz erinnert werden, weniger zu schreien und mehr zu lieben? Dann platzieren Sie dieses Buch doch gut sichtbar an eine Stelle, die eine

erhöhte Schreigefahr darstellt. Vielleicht als Untersetzer in der Küche. Oder im Bad, so dass Sie es morgens direkt als Erstes sehen. Kleiner Scherz – oder auch nicht.

Spaß beiseite, worauf ich hinauswill: Dieses Buch handelt von meiner Reise, aber eben auch von Ihrer. Machen Sie sich also bitte keine Gedanken oder gar Vorwürfe, was Sie während des Lesens tun »sollten«. Sie wissen selbst am besten, was bei Ihnen funktioniert. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl.

Und bitte, bitte vergessen Sie nicht, dass Sie zwar dabei sind, ein Orange Rhino zu werden, aber auch Sie sind immer noch ein Mensch! Es geht hier nicht um Perfektion, sondern um Fortschritte. Sie können in kleinen Schritten vorankommen oder in großen. Letztlich macht das keinen Unterschied, denn es geht im Endeffekt darum, dass Sie überhaupt vorwärtskommen, weniger schreien, mehr lieben, Schritt für Schritt.

Alles Gute auf Ihrem Weg

Das Orange Rhino

alias



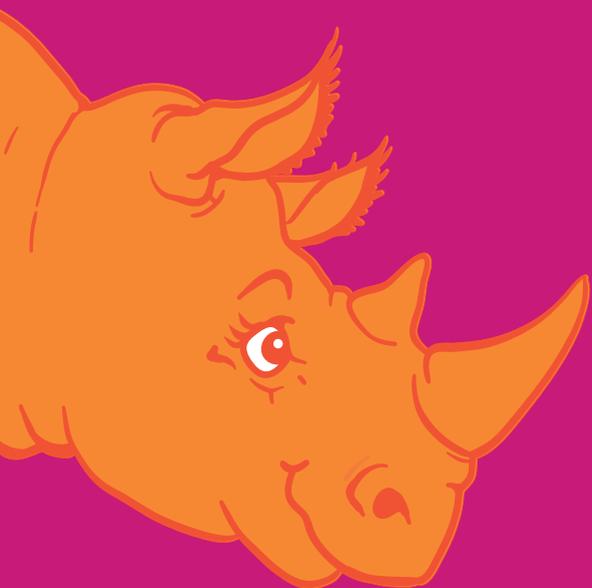
Sheila

## Das Brüllometer

Die Bewertung	Die Stufen
In Ordnung	Stufe 0: Alltags-Singsang. Die »Das Leben ist toll, Muttersein das Größte und ich unterhalte mich so nett«-Stimme. Jedes Wort signalisiert Gelassenheit und Zufriedenheit. Merkmal: Man denkt sich: »Wow, gerade ist alles so schön, ich sollte es genießen« und glaubt, dass der Tag richtig gut wird.
	Stufe 1: Flüstern. Die leise, kaum hörbare Stimme, mit der Grundschullehrer sich konsequent Aufmerksamkeit und Respekt verschaffen. Merkmal: Man kann es kaum hören, aber es funktioniert.
	Stufe 2: Die richtungsweisende Stimme: Klar, liebevoll und geduldig. Sie zeigt sanft an, dass ein Verhalten nicht für gut befunden wird und bietet Alternativen. Merkmal: Hat man so geredet, möchte man sich am liebsten selbst auf die Schulter klopfen, weil man endlich mal einen Rat aus der Elternzeitschrift erfolgreich befolgt hat.
	Stufe 3: Die feste Stimme (eventuell erhoben). Diese Stimme besagt »Ich meine es jetzt wirklich ernst« und wird oft von hochgezogenen Augenbrauen und leeren Drohungen begleitet. Merkmal: Man ist noch ruhig und fühlt sich nicht angegriffen, fragt sich aber, wann (nicht ob) man wohl losblafft und der Geduldsfaden reißt.
	Stufe 4: Der Ups-Ausrutscher: »Hört auf! Sofort! Herrje!« Diese Stimme droht ins Gemeine zu kippen, ist es aber noch nicht. Es ist keine Schimpftirade, sondern ein kurzer, scharfer Anpiff, nach dem man sich selbst stoppt ... es reicht aber, damit die Kinder kurz innehalten und über ihr Tun nachdenken. Merkmal: Der Blutdruck steigt ein wenig, aber man hat sich schnell wieder unter Kontrolle und denkt sich: »Ach Mist, das wollte ich doch gar nicht.«

Die Bewertung	Die Stufen
Nicht in Ordnung. Zurück zu Tag 1	Stufe 5: Es wird fies. »Verdammt noch mal! Hört jetzt endlich auf! Lasst den Quatsch!« Auch kurze Anpiffe können giftig sein. Merkmal: Man ist auf hundertachtzig, die Stimmbänder laufen sich schon mal warm, um eine längere Schimpftirade durchzustehen, und man fragt sich: »Scheiße, habe ich etwa gerade rumgebrüllt?« Wenn man das denkt, dann war es auch so.
	Stufe 6: Das Gebrüll. Es wird laut. Und gemein. Man weiß sofort, dass man zu weit gegangen ist. Merkmal: Die Kinder weinen, knallen die Türen oder schreien zurück, dass das total gemein war und sie einen nicht mehr lieb haben.
Ganz und gar nicht in Ordnung. Zurück zu Tag 1 und 2 Straftage dazu	Stufe 7: Der Wutschrei. Die Steigerung des Herumbrüllens, voller Absicht, Gemeinheit, verletzend, hysterisch – so empfinden es beide Seiten. Merkmal: Man zittert vor Wut und kann sich schwer beherrschen. Danach fühlt sich derjenige, der geschrien hat, schuldig und schämt sich für sein Verhalten (zumindest ist das bei mir so), und die Kinder sind verstört, traurig und haben Angst. Das Herz klopft allen bis zum Hals.
In Gefahrensituationen (Kinder rennen auf den Parkplatz, auf die Straße, zum heißen Herd ...) darf man sich bis zu Stufe 6 bewegen, aber man muss dem Kind zurufen und es nicht anschreien. Jemanden anzuschreien ist gemein. Jemandem etwas zurufen bedeutet, dass man seine Aufmerksamkeit auf sich ziehen will. Danach MUSS man ruhig (maximal Stufe 3) sprechen, ansonsten war es nicht in Ordnung.	





# Die Umgewöhnungszeit

Die ersten Tage sind meist die schwierigsten. Die folgenden Tipps sollen Ihnen den Einstieg in ein schreifreies Leben erleichtern.

# Ich will kein graues Rhino mehr sein

Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal eine brüllende Mutter sein würde. Aber nach Jahren des Rumschreiens konnte ich es mir anders gar nicht mehr vorstellen.

**I**ch und nicht schreien? Unmöglich! Wie soll ich denn meine Kinder auf mich aufmerksam machen, wenn nicht durch Schreien? Wie soll ich ihr ständiges Gezanke ertragen, wenn ich nicht schreien darf? Wie mit meinem eigenen Stress zurechtkommen? Aber als mich der Handwerker dabei erwischte, wie ich meine Jungs anbrüllte, wollte ich plötzlich das Unmögliche möglich machen. Geholfen haben mir dabei Verwandte, Freunde, Fremde und irgendwelche orangefarbenen Gegenstände, wie Post-its

und Servietten, auch wenn ich zu Beginn nicht länger als eine Woche ohne Schreien durchgehalten habe. Ja, ich brauchte mehrere Anläufe, um wirklich mit all dem Rumschreien aufzuhören, aber aus der Rückschau kann ich sagen, dass es ab dem Moment gut lief, als ich einige wichtige Grundlagen erkannt hatte. Mit diesen Grundlagen beschäftigen wir uns in den ersten fünf Tagen und schaffen eine Basis, die Ihnen nicht nur dabei hilft, schreifrei zu leben, sondern die es anders gar nicht mehr möglich macht.

---

*Viele unserer Träume scheinen auf den ersten Blick utopisch, dann unwahrscheinlich und sobald wir gewillt sind, sie umzusetzen, führt kein Weg mehr an ihnen vorbei.*

Christopher Reeve

---

## Tag 1: Sie müssen sich ändern wollen

Freitag, der 20. Januar 2012: mein »So geht es nicht mehr weiter«-Moment. Der Tag fing schrecklich an und fand ein besonderes Ende. Diesen Tag werde ich nie vergessen. Der erste Tag in meinem neuen Leben, der Startschuss sozusagen.

James war fünf Jahre alt, Edward dreieinhalb, Andrew zwei und Mac gerade sechs Monate. Ich war 34 und rastete viel, viel öfter aus, als ich es zu dieser Zeit vor irgendjemandem zugegeben hätte. Ich hatte Mac gerade für sein Vormittagsschläfchen hingelegt, seine Brüder leise zusammengetrommelt und mit nach oben genommen, um dort abzupumpen. Ich hatte zugeschlossen, damit die Jungs nicht abhauen konnten, setzte mich an die Pumpe und hoffte inständig, dass ich damit durch war, bevor der erste Streit zu schlichten wäre, der ja unweigerlich aufkommt, wenn man für zehn Minuten in einem Raum eingesperrt ist.

Nach einer »traumhaften« Nacht (nicht nur einer meiner Söhne hatte eine schlechte Nacht gehabt, auch nicht zwei, sondern drei) war meine Toleranzgrenze für Blödsinn so niedrig wie noch nie. Es dauerte keine halbe Minute, bis die Jungs die Ersatzteile der Pumpe fanden – die Ersatzschläuche, den Kolben der Krankenhauspumpe, die zusätzlichen Brusthauben. Bevor ich irgendetwas tun konnte, war das Zimmer ein Schlachtfeld. Die Jungs brüllten herum (warum sollte man denn während der Schlafenszeit seines Bruders auch leise sein?!), einer wedelte mit den Schläuchen, als wären es Nunchacku, der andere nutzte den Kolben als Schwert und der Dritte warf mit Brusthauben um sich. Sie gingen in ihrem Spiel richtig auf, es

wurde wilder und lauter, sie tobten auf dem Bett – ja, auf dem Bett, das ich gerade erst gemacht hatte und das nun natürlich wieder zerwühlt war. Na klasse.

Ich wollte ausflippen. Ich wollte, dass dieser Wahnsinn einfach nur aufhörte. Ich wollte doch nur zehn Minuten Ruhe! War das denn zu viel verlangt? Okay, blöde Frage.

Ich bat meine Kinder freundlich, damit aufzuhören, sich im Schni-Schna-Schneider-sitz hinzusetzen und mir zu sagen, was sie gern tun würden. Ich versuchte, ihnen ein Buch vorzulesen. Verdammte, ich probierte doch wirklich alles, was man so las, um nicht durchzudrehen, wie es leicht bei mir der Fall ist, wenn mir einfach alles zu viel wird. Es funktionierte natürlich nichts und da ich ja an dieser blöden Pumpe festhing, konnte ich auch nicht einfach aufstehen und dazwischengehen. Nein, ich konnte auch nicht galant zu ihnen gehen, mich hinknien, Blickkontakt aufnehmen, ihnen sanft eine Hand auf die Schulter legen und in einfachen Worten erklären, dass sie SOFORT aufhören sollten, denn sonst würde Mami gleich so richtig an die Decke gehen. Sie wissen schon, eben das, was in allen Ratgebern steht – natürlich nicht das mit dem »an die Decke gehen«, aber der Rest. Ich bat sie erneut ganz höflich, damit aufzuhören, dann noch einmal, aber sie beachtetten mich gar nicht (Glaubt man denn so was?).

Also tat ich, was ich eben tun konnte.

Ich tat das, von dem ich wusste, wie es geht.

Ich tat, was ich immer tat, wenn meine Kinder mich zur Weißglut trieben.

Ich schrie sie an.