

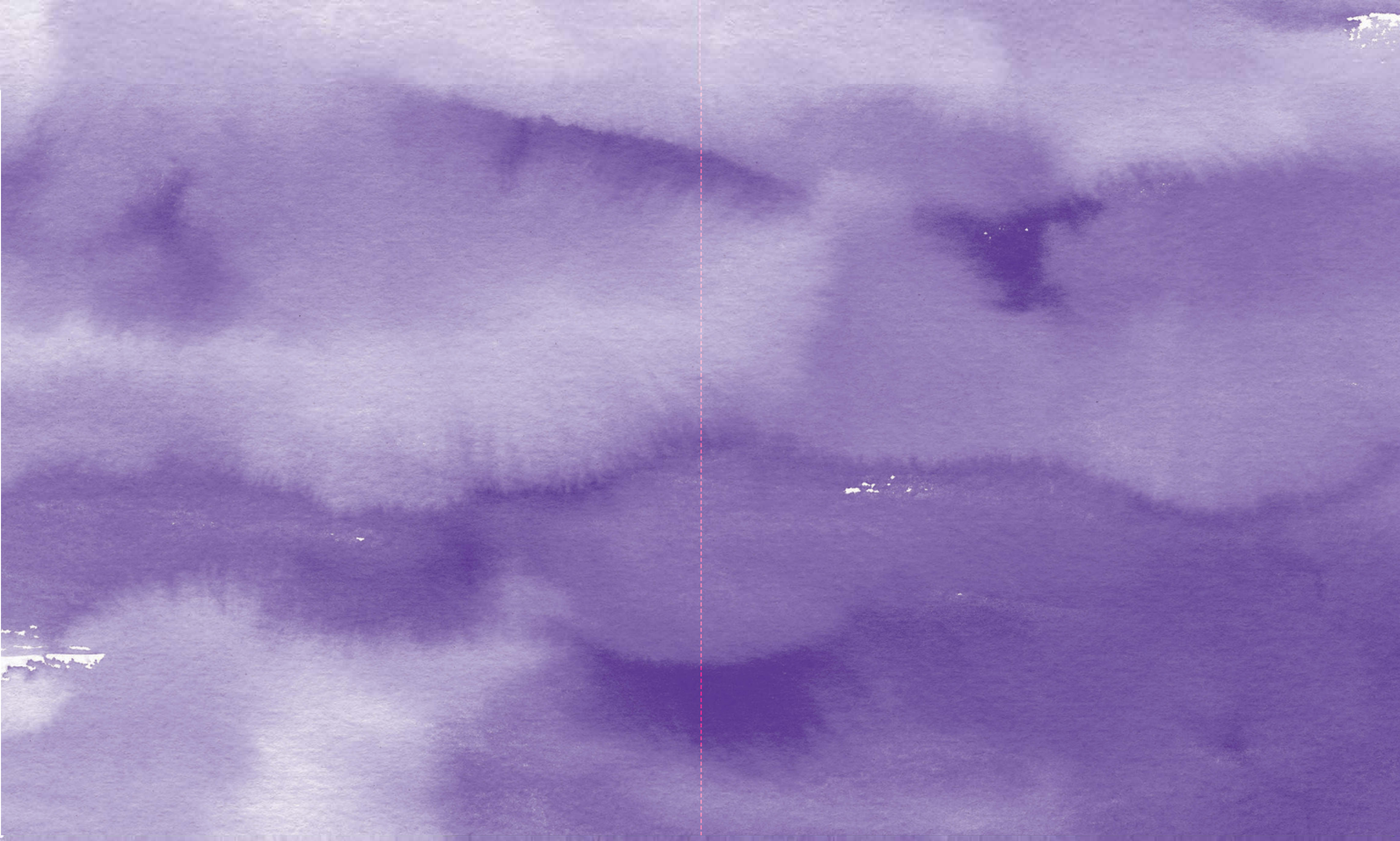
NORD IMLAU

Felsenfest

weil Du
mir HALT gibst



DRESSLER *illustra*





NORD IMLAU

Felsenfest

weil Du
mir HALT gibst



Mit Illustrationen von Frau Annika

DRESSLER *illustra*





Felsenfest & vogelfrei

Wir Menschen sind Bedürfniswesen, davon angetrieben, zu finden, was wir brauchen. Zwei menschliche Grunderfahrungen sind dabei besonders wirkmächtig: unser Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit. Und unser Bedürfnis nach Freiheit und Autonomie. In diesem Spannungsfeld bewegt sich das, was wir als ein glückliches, gelingendes Leben empfinden: ein Leben in Verbindung und Selbstwirksamkeit. Wir sind gehalten, aber nicht umklammert. Frei, aber nicht führungslos.

Danach sehnen wir uns, als Kinder wie als Erwachsene.

Für uns Eltern bedeutet das, dass unsere Aufgabe immer in einem Balanceakt besteht: Halt geben, Freiheit schenken. Nähe gewähren und gleichzeitig loslassen. Die berühmten Wurzeln und Flügel geben, jeweils zu ihrer Zeit.

Ich glaube: Das gelingt am besten, wenn wir selbst wissen, wo wir stehen. Wenn wir Erwachsenen Halt und Sicherheit haben, einen festen Stand auf einem großen Fels. Wenn wir gehalten werden: fest, aber nicht erdrückend.

Dann können wir auch unseren Kindern schenken, was sie brauchen, jedem auf seine Weise: Kuscheleinheiten und offene Türen. Verständnis und Nachsicht, Ansporn und Zutrauen. Denn um sowohl Nähe als auch Freiheit zu suchen und lieben zu lernen, brauchen Kinder emotionale Sicherheit.



Die können wir ihnen vermitteln, wenn sie klein sind und wenn sie größer werden, in Worten und Gesten, im Werden und Wachsen.

Wir können ihnen zeigen:

Du darfst groß sein und klein,
doch du bist nie allein.

Hier ist dein Nest.
Felsenfest.

Deine Nora ♡





Leitwölfin SEIN

Ich bin eine weiche Mama. Mein Bauch ist weich, meine Arme sind weich, mein ganzer Körper ist für meine Kinder wie ein einziges Kuschelkissen. Und innerlich, innerlich bin ich auch sehr weich: sanft, nachgiebig, eher großzügig als streng.

Ich habe mich deshalb oft gefragt, ob ich meinen Kindern genug Halt schenken kann in all meiner Weichheit. Ob Kinder es nicht manchmal tougher brauchen, unnachgiebiger, mehr Führungspersönlichkeit als Kuschelmama? Gerade von wilden, stürmischen Kindern hört man ja oft, sie bräuchten einfach stärkere Grenzen, zu viel Sanftheit schade da eher. Doch dann bemerkte ich, dass ich einem weit verbreiteten Trugschluss aufsaß: dass Weichheit Schwäche bedeutet und Klarheit Härte verlangt.

Gerade im Familienleben ist das Gegenteil wahr. Ich muss meinen Kindern nicht drohen und mich im Umgang mit ihnen nicht verhärten, um ihnen Halt und Orientierung zu geben. Ich kann auch weich und sanft und gleichzeitig sehr klar sein. Denn das ist es doch, wonach Kinder sich sehnen: Nicht, dass jemand sie niederbrüllt. Sondern, dass jemand weiß, wo es langgeht.



Seitdem sehe ich mich weniger als Kuschelkissen für meine Kinder, sondern als Leitwölfin, mit weichem Fell und klarem Blick.

Ich muss meinen Kindern keine Angst einflößen, um sie aufs Leben vorzubereiten. Ich darf darauf vertrauen, dass sie mir einfach nachfolgen und sich dabei alles anschauen, was sie für ihr eigenes Wolfsleben brauchen.



Die **WELT** ist ein guter **ORT**

Urvertrauen entsteht in den Millionen alltäglichen Momenten, in denen unser Kind versucht, mit uns in Verbindung zu treten. Und eine Antwort bekommt.

Es lächelt uns an, und wir lächeln zurück.

Es ruft, und wir kommen.

Es hat Hunger, und wir geben ihm seine Milch.

Es hat Angst, und wir beruhigen es.

Die Erfahrungen, die unser Kind dabei macht, formen sein Bild von der Welt und seinem Platz darin. Jedes Trösten, jedes Halten, jedes Beruhigen, jedes vertrauensvolle Gespräch trägt dazu bei, dass es spürt: Diese Welt ist ein guter Ort. Hier bin ich sicher. Hier gehöre ich hin. Hier darf ich sein, mit allem, was ich bin.

Ich stehe auf felsenfestem Grund.

Und auch, wenn ich mal ins Schlittern komme, weiß ich: Ich finde wieder Halt.



Was HALT gibt

Was gibt Kindern Halt?

Routinen, lautet oft die Antwort. Rituale. Immergleiche Reime und Lieder, ein fester Ablauf vor dem Schlafengehen.

Das gibt Kindern Struktur und Sicherheit, heißt es. Und das ist sicher nicht ganz falsch: Viele Kinder lieben Wiederholungen von Gewohntem. Schließlich ist es – auch für Große! – oft ein gutes Gefühl, zu wissen, was kommt.

Was ich für wichtiger halte als unumstößliche Routinen, ist die klare Haltung, die dabei mitschwingt. Die tiefe Sicherheit: Ich bin immer für dich da.

Denn eine Abendroutine, die immer gleich ist, schenkt allein noch keine Sicherheit. Sie muss sich auch gut anfühlen: geborgen und warm.

Und zu dieser Sicherheit gehört auch, von Routinen abweichen zu können, weil gerade etwas anderes wichtiger ist.

Doch noch eine Extra-Geschichte vorzulesen.

Ein Müsli nach dem Zähneputzen zu erlauben.

Das große Kind noch mal im Elternbett einschlafen zu lassen.

Routinen ohne Herz sind einfach nur ein Regelwerk.

*Was Kindern Halt gibt,
ist das gute Gefühl: Hier bin ich geborgen.*

Ganz gleich, ob alles so ist wie immer.

Oder anders, aber trotzdem gut.



Nora Imlau ist Bestseller-Autorin, Journalistin, Speakerin und eine der wichtigsten Expertinnen für Familienthemen in Deutschland. Mit großer Klarheit und Empathie macht sie sich stark für eine bindungs- und bedürfnisorientierte Elternschaft. Sie hat vier Kinder und lebt mit ihrer Familie in Süddeutschland.

Frau Annika ist freischaffende Illustratorin, Grafikdesignerin und Hand-lettering-Künstlerin. Mit ihrem unverwechselbaren Stil verleiht sie Büchern eine warme, verspielte Note – für Kinder wie Erwachsene. Sie lebt und arbeitet in Mainz.



Originalausgabe

1. Auflage

© 2026 Dressler Verlag GmbH, Max-Brauer-Allee 34,
22765 Hamburg

Alle Rechte vorbehalten.

Vorbehalten sind ausdrücklich auch alle Rechte für ein
Text und Data Mining, KI-Training und ähnliche Technologien.

© Text: Nora Imlau

© Cover und Innenillustrationen: Frau Annika

Lektorat: Dr. Daniela Gasteiger

Nora Imlau wird vertreten von Brauer & Kern.

Druck und Bindung: Livonia Print SIA,
Jūrkālnes iela 15/25, LV-1046 Riga, Lettland

Printed 2026

ISBN: 978-3-69038-006-5

www.dressler-illustro.de

