

## IN DIESEM KAPITEL

Überfordert, gestresst, hilflos?

Elternleben: Wunschvorstellung versus Realität

Sie sind kein Alien – sondern total normal

Einblick in typische Elterngefühle

Was von Eltern erwartet wird und was Sie selbst von sich erwarten

Typische Erziehungsschwierigkeiten

# Kapitel 1

## Den Ist-Zustand verstehen

» Jetzt mach endlich, was ich dir sage! Ich zähle jetzt bis drei!« Plötzlich taucht er auf, dieser Satz, den man sich geschworen hatte, nie zu sagen. Ein Satz mit übertriebener Dramatik, Bedrohung und dem Flair einer Duellankündigung. »Eins ..., ZWEI ... DREI!« Und jetzt? Tust du, was ich sage? Eher nicht, denn ich will doch wissen, wie es weitergeht.

Während sich die Hilflosigkeit der Erwachsenen für Kinder oft lächerlich bedrohlich und wie eine Einladung zum Spiel anfühlt, verfallen viele Eltern und Fachpersonen in altbekannte Erziehungsflöschen, für die sie die eigenen Eltern und Lehrpersonen schon gehasst haben und in denen sie sich selbst ungeliebt, unfähig und abgelehnt gefühlt haben. Kein Wunder also, dass Kinder die Erziehungsversuche, in denen Erwachsene schimpfen, strafen und bedrohen, je älter sie werden, immer mehr ins Lächerliche ziehen. Zum Eigenschutz. Leider nehmen viele Erwachsene dies persönlich und lassen sich zu unschönen Handlungen hinreißen, für die sie sich schon kurze Zeit später schämen und schuldig fühlen. »Aber, das Kind muss doch hören. Und wenn es das nicht tut, was soll man denn sonst machen, außer schreien und strafen? Dann muss man doch Fernsehverbot erteilen, oder etwa nicht? Sie hören ja dann und uns hat das schließlich auch nicht geschadet!«, denken viele Eltern. Doch stimmt diese Annahme im 21. Jahrhundert noch? Nein! Sogar das Gegenteil ist der Fall. Denn Kinder lernen immer. Und aus Situationen, in denen wir laut werden, lernen sie: »Aha, wenn es schwierig wird, löst man Konflikte mit Machtmisbrauch und Abwertung. So kommt man zum Ziel.« Also behandeln auch sie ihre Mitmenschen entsprechend und bringen dieses Vorgehen wiederum ihren Kindern bei. Ein Teufelskreis, in dem sich schlussendlich wohl keiner richtig wohlfühlt. Wollen wir das? Nein, wollen wir nicht. Zum Glück gibt es heute so viel mehr Wissen und Erkenntnisse, die Eltern und Kindern das Leben leichter

machen und echte Alternativen zu herkömmlichen Erziehungsmaßnahmen bieten. Mehr dazu erfahren Sie in Kapitel 2, in dem es um Erziehungsstile geht. In Kapitel 3 erfahren Sie, wie Sie bindungs- und bedürfnisorientiert erziehen, und in Kapitel 4 stellen wir Ihnen die vier Eskalationsstufen vor, die Sie im Verhalten Ihres Kindes sicherlich ab und an antreffen werden.

Der Glaubenssatz, Kinder zu begleiten und Familienleben zu gestalten, sei Freude, Freizeit und naturgegeben, ist noch immer tief in unserer Gesellschaft und in unseren Gehirnen verankert. Das kann doch jeder. Dabei »arbeiten« Eltern am wichtigsten Gut, das wir haben, den Menschen und unserer Zukunft. Viele Mütter und Väter fühlen sich tagtäglich überfordert und mit ihren Gefühlen sehr allein. Doch statt das auszusprechen, verharren viele im eigenen inneren Gefängnis. Aus Scham. Also tun sie so, als ob bei ihnen alles tipptopp liefe, und überstehen täglich viele Situationen, in denen sie sich hilflos und überfordert erleben. Unausgesprochen bleiben viele Ängste, Sorgen, Eifersüchteleien. Lieber blendet man das Bestehen eines Problems ohnmächtig aus und meckert den ganzen Tag vor sich hin. Bis es einem dann doch zu viel wird. Dann platzt der Kragen, man schreit los und zählt kurzerhand drohend bis drei. Mehr dazu erfahren Sie in den Kapiteln 5, 6 und 7, in denen es um die Gründe geht, warum Eltern laut werden, um das, was dann im Gehirn genau passiert, und in Kapitel 7 finden Sie jede Menge Ideen, wie Sie sich und Ihre Kinder von der Palme wieder runterholen beziehungsweise gar nicht erst hinaufgeraten.



In diesem Kapitel laden wir Sie ein, auszubrechen aus alten Mustern und Vorstellungen. Lassen Sie uns die Masken runternehmen und der Realität ins Auge sehen – Ihrer Realität. Menschen möchten nicht abgewertet und angeschrien werden, sondern sie wünschen sich Menschen, die sie feinfühlig verstehen und die an sie glauben. Daher erhalten Sie im Folgenden Einblicke in typische Gefühlswelten von Eltern, wir fragen Sie, wie es Ihnen geht, und ermutigen Sie, Ihre Welt zu verändern. Denn das können Sie. Jeden Moment aufs Neue.

## Die Ausgangssituation – zwischen Realität und Wunschvorstellung

Viele Menschen denken: »Wenn ich erst einen Job, ein Haus, eine Familie und Kinder habe, habe ich es geschafft. Dann bin ich glücklich, angekommen und erwachsen. Dann werde ich meinem Kind, meinen Kindern weise und liebevoll zuhören, ich werde sie an die Hand nehmen und kindgerecht begleiten. Ich werde ihnen die Welt zeigen. Sie auf den Arm nehmen, wenn sie Angst haben, und sie ermutigen, die Welt zu erobern. Ich werde eine gute Ehe beziehungsweise Partnerschaft führen, Freunde haben – erfüllt sein.«

Welch ein Irrtum.

Tatsächlich hetzten viele Mütter und Väter von hier nach da, kämpfen sich durch den Alltag und die Tausend Dinge im Kopf, die es noch zu erledigen gibt. Viele fühlen sich keineswegs immer kompetent, erwachsen und glücklich. Sondern oft müde und leer, überfordert, unsicher, ungenügend, nicht richtig und allein mit ihren Ängsten, ihrer Wut und ihren Ohnmachtsgefühlen. Ja klar schenken Kinder einem auch viel Berührendes. Recht haben die, die

sagen: »Das kann man nicht beschreiben, dieses Gefühl der Liebe fürs eigene Kind.« Unbeschreiblich zum Beispiel diese Liebe, wenn man sich abends ins Kinderzimmer schleicht und das Kind schlafen sieht. So unschuldig, voller Vertrauen. Wie es atmet, sein Kuscheltier umschlingt. Da geht einem das Herz auf. Vor Rührung, Stolz und Glück. Tja, kann man sich Elternleben überhaupt vorstellen? Mit all seinen Facetten? Vermutlich nicht. Die meisten jedenfalls sagen: »So hatte ich mir das nicht vorgestellt. Nicht so. So allumfassend, herausfordernd, eingreifend, berührend, vielschichtig und so tief.«

Zum Glück reden immer mehr Mütter, Väter und Fachpersonen ehrlich über das, was das Leben mit Kindern auch ist. Was es heißt, kleine Menschen zu führen: 24 Stunden pro Tag, 365 Tage pro Jahr, 18 und mehr Jahre lang verantwortlich zu sein.

Hier einige Aussagen von Eltern:

- ✓ Mein Kind bringt mich täglich an meine Grenzen. Oft sogar darüber hinaus.
- ✓ Ich schreie mein Kind und meine Partnerin an. Dabei wollte ich so nie sein. Aber ich kann nicht anders! Ein Teil von mir muss das tun.
- ✓ Ich bin überfordert, gestresst, hilflos, leer und ja, einfach nur dauermüde.
- ✓ Ich flippe schnell aus, wenn die Kinder hauen, streiten, provozieren, sich nicht an Regeln halten oder nicht helfen. Dabei will ich das nicht.
- ✓ Ich bin unzufrieden und nörgele nur noch rum.
- ✓ Ich denke oft, dass ich als Mutter oder Vater total ungeeignet bin. Ich hinterfrage alles und ständig plagen mich Selbstzweifel.
- ✓ Mein Partner hat andere Erziehungsansichten, die ich nicht verstehe und mittragen kann. Das führt zu Streit und Stress – oftmals vor den Kindern.
- ✓ Ich bin eifersüchtig auf meinen Partner und sein Leben.
- ✓ Ich fühle mich total allein, nicht gehört.
- ✓ Ich verfalle in alte (Erziehungs-)Muster und Sätze, die ich schon als Kind gehasst habe.
- ✓ Ich bestrafte und belohne. Weil mir nichts Besseres einfällt. Dabei weiß ich noch, wie schlimm sich diese Erpressungen und Machtmissbrauche damals angefühlt haben. Als ich selbst noch ein Kind war.
- ✓ Ich will es anders als meine Eltern machen, weil ich mich als Kind oft nicht gut gefühlt habe und mit den Folgen kämpfe. Doch ich weiß nicht, wie. Mir fehlen Bilder.
- ✓ Seit ich Kinder habe, interessiere ich mich (noch mehr) für Menschen, Beziehungsgestaltung, Konfliktmanagement und Psychologie. Weil ich es richtig machen will. Ich liege nachts oft wach und mache mir Sorgen, dass ich was verpasse oder falsch mache.
- ✓ Ich trage eine schwierige Kindheit und trage einen großen Rucksack. Ich hätte nie gedacht, dass Kinder so viel hochholen. Das fordert mich extrem.

Kennen Sie diese und weitere Fragen und Gedanken? Dann können wir Sie beruhigen. Denn damit sind sie nicht allein. Das geht vielen Eltern so. In vielen Familien gibt es bereits morgens Stress und Streit. Zwischen Eltern und Kindern, zwischen Geschwistern und/oder zwischen Mann und Frau. Und während Eltern alles tausendmal sagen, trödeln und verweigern sich die Kinder, machen nicht mit. Muss das echt so sein? Nein, muss es nicht. Die Kapitel 3, 4 und 5 werden Ihnen helfen, destruktives Verhalten von sich und Ihren Kindern besser zu verstehen und zu übersetzen.

Hinzu kommt, dass Kinder ihren Eltern Tausende von Fragen stellen, auf die viele Eltern so schnell selbst keine Antwort wissen. Wie:

- ✓ »Mama, darf ich Süßigkeiten?«
- ✓ »Papa, darf ich gamen?«
- ✓ »Mama, wieso hat Lisa eine Medaille gewonnen und ich nicht?«
- ✓ »Papa, wieso muss ich zur Schule? Ich will da nicht hin.«
- ✓ »Mama, wieso bekomm' ich weniger Taschengeld als meine Freunde?«

Viele dieser Fragen müssen Eltern in Sekundenschnelle beantworten. Manche davon bereuen sie schon im nächsten Moment. Und viele dieser Fragen stellen Grenzen infrage – auch das eine Herausforderung für Eltern und Kinder. Mehr zum Thema Grenzen erfahren Sie in Kapitel 11: Wie und wo setze ich Grenzen?



Ja, Kindererziehung ist anspruchsvoll. Erst recht, wenn man in einer immer schneller werdenden (medialen) Welt möglichst ohne zu schimpfen, zu strafen und ohne Machtmissbrauch erziehen will. Kein Wunder, dass immer mehr Eltern und Fachpersonen überfordert sind.

Doch das muss nicht sein. Wie schön, dass Sie da sind – auf Ihrem Weg zum Erziehen ohne zu schimpfen und abzuwerten. Denn das geht und Sie können das auch! Wie, erfahren Sie unter anderem in den Kapiteln 8, 11 und 12, in denen es um die gewaltfreie Sprache, Lösungen-Finden und Grenzen-Setzen geht.

## Schön, dass Sie da sind!

Vielen Dank, dass Sie dieses Buch in den Händen halten. Trotz vollem Terminkalender, trotz nicht enden wollender To-do-Listen, trotz Unordnung, Stress, Streit und Müdigkeit. Danke, dass Sie sich Zeit nehmen und sich für neue Wege interessieren. Dies zeigt, dass Sie akzeptiert haben, dass man Elternsein »nicht einfach so intuitiv können muss.« Nein! Elternsein ist ein Job. Vielleicht sogar der anspruchsvollste und sinnvollste Ihres Lebens. Jedenfalls sagen das viele, wenn sie auf ihr Leben zurückblicken. Dass das Wertvollste und Sinnvollste in ihrem Leben das Kind, die Kinder sind und dass sie unglaublich stolz auf sie sind.

»Mama, Papa – Eltern« kann man einfach so werden. Ohne Prüfungen, klärende Gespräche über Risiken und Nebenwirkungen. Aber heißt das, dass man diese Rolle und die dazugehörigen Aufgaben und Kompetenzen deshalb in die Wiege gelegt bekam? Nein. Den Wunsch,

Kinder zu haben, schon. Dieser ist genetisch verankert. Nicht aber das dazugehörige Wissen und die Fähigkeiten, die es bräuchte, wie viele irrtümlich glauben.

Elternsein braucht wie jeder andere Job auch frühzeitiges Wissen und ein gutes Netzwerk. Dies umso mehr, weil es die typische Großfamilie nicht mehr gibt und weil man nicht wirklich Erfahrung aufbauen kann. Denn Kinder wachsen stetig heran und stellen laufend neue Anforderungen. In fast allen Berufen gibt es Ausbildungen, Lehrstellen, Praktiken, ein Studium und Weiterbildungen. Es gibt Routinen, Kollegen und Chefs, die älter und weiser sind, als Vorbild dienen, einen an die Hand nehmen und begleiten. Mamas, Papas – Eltern haben all dies oft nicht. Obwohl sie am wichtigsten Gut arbeiten – am Menschen und unserer Zukunft. Schon verrückt, oder?



Schon verrückt, dass Hundebesitzer obligatorisch in die Hundeschule müssen, um zu verstehen und zu lernen, wie Hund und Herrchen und wie Hunde untereinander kommunizieren. Da nicken alle beruhigt und begeistert, wenn der Hundebesitzer kundtut: »Ich gehe in die Hundeschule.« Dies gilt für Mütter und Väter leider (noch?) nicht. Gehen diese zu einer Fachperson oder besuchen einen Elternkurs, ziehen sich die meisten die Kapuze tief ins Gesicht. Denn da heißt es eher: »Waaaas, du machst so einen Erziehungskurs? Ist es sooo schlimm bei euch zu Hause?« Und zwischen den Zeilen scheint ein abstandgewinnendes: »Die hat sicher psychische Probleme!« mitzuschwingen.

Durch die gesellschaftliche Entwicklung sind Eltern oft auf sich allein gestellt. Also ohne die Großfamilie und das Dorf, das es bräuchte, um ein Kind gelassen großzuziehen. Die das Kind und die Eltern auf seinem Weg begleiten, ermutigen und unterstützen. Die, wenn notwendig oder gewünscht, mit anpacken und so Pausen und Freiräume ermöglichen.

Daher ist es nicht verwunderlich, dass viele Eltern gefordert sind, überfordert, allein, am Limit. Eine schwere Ausgangssituation für den Wunsch, es anders machen zu wollen. Denn so klassisch wie viele unserer Eltern mit Belohnen und Bestrafen wollen viele Eltern heutzutage nicht mehr erziehen – anders aber geht es scheinbar (noch) nicht. Dies irritiert. Frustriert. Zudem man in der Politik, der Öffentlichkeit und Werbung nach wie vor so tut, als sei klassisches Familienleben das Schönste auf Erden. Friedlich, zuhörend und gut angezogen werden in diversen Werbespots gemeinsame Mahlzeiten in total ordentlichen Räumen eingenommen, Familienausflüge unternommen und Feste gefeiert. Doch wer Familie hat, weiß, dass das nicht stimmt.



Familie bedeutet, seine eigenen Bedürfnisse für lange Zeit unterzuordnen und selbst emotional gefordert zu werden. Familie bedeutet schlaflose Nächte, kindgerechte (beschmierte) Kleidung, Unordnung, Chaos. Familie bedeutet einen vollen Terminkalender, tägliche Auseinandersetzungen und jede Menge Emotionen, die ausgehalten und reguliert werden wollen. Familie bedeutet, Rollenbilder und Aufgabenverteilungen infrage zu stellen. Familie fordert ein hohes Maß an Flexibilität und den Verzicht auf echten Urlaub. Familie bedeutet kaum Routine, denn jeder Tag ist anders. Und Familie bedeutet noch etwas: Sie müssen Allroundtalent sein – denn Sie sind Kindererzieher, Köchin, Lehrerin, Krankenschwester, Eventmanager, Sekretärin und vieles mehr. Ach, und nicht zu vergessen: Mama, Papa zu sein bedeutet jede Menge unbezahlte Freiwilligenarbeit und finanzielle Einbußen. Würde man diese Stelle ausschreiben, würde sich wohl keiner bewerben.

Umso schöner, dass Sie jetzt da sind und mit all diesen Herausforderungen, Gefühlen und Gedanken ab jetzt nicht mehr allein sein mögen. Dass Sie Ihrem Kind neue Erziehungs- und Rollenmodelle mitgeben möchten und dass Sie der Realität ins Auge sehen wollen.

## Welche Elterngefühle sind normal?

So ziemlich alle. Neben all den schönen Gefühlen wie Freude, Neugier, Liebe überwältigen wohl alle Eltern auch unglaublich viele negative Gefühle, die sie nicht nur an ihre Grenzen, sondern deutlich darüber hinausbringen. Zum Glück wird immer mehr darüber berichtet, erzählt, geschrieben und aufgeklärt. Und zum Glück gibt es immer mehr Erkenntnisse, die Eltern das Leben leichter machen können. Doch noch stolpern wohl die meisten Eltern eher unwissend, naiv und ohne durchdachte und durchfühlte Konzepte in ein Leben mit Kind, das nie wieder änderbar ist. Welche Gefühle haben Eltern? Gibt es überhaupt so etwas wie normal? Schauen Sie dazu auch in die Kapitel 3, 4, 5 und 7, in denen es um die psychischen Grundbedürfnisse, die Grundgefühle, die Notsignale von uns Menschen und um den eigenen Umgang mit Herausforderungen geht.

Hier einige Klassiker:

- ✓ Los geht es mit der Geburt. Auch wenn man gut vorbereitet ist, sind viele Frauen überrascht, wie viele Schmerzen auch nach der Geburt zu verarbeiten sind. Hinzu kommen viele Ängste, Einsamkeit und auch Traurigkeit. Viele fühlen sich müde, gestresst, überwältigt – in einem Strudel aus Hormonen, die sie nicht steuern können. Und währenddessen gilt es, den Besucherstrom zu lenken, die eigenen Unsicherheiten zu regulieren, das Stillen, das erste Babybad und unterbrochene Nächte zu bewerkstelligen, in denen sich manche kaum trauen, tief zu schlafen und loszulassen.
- ✓ Frauen schwingen gerade in den ersten Lebensjahren fest mit dem Säugling mit. Fühlt dieser Schmerz oder wird ihm Schmerz, wie eine Impfung zugefügt, leiden vor allem Mütter stärker mit, als wenn sie selbst geimpft würden.
- ✓ Hinzu kommen Gefühle oder Zustände wie Müdigkeit, Überforderung, Druck und Angst, es nicht richtig zu machen. Schon die Frage »Und schläft er oder sie durch?« können in Eltern, vor allem Frauen, das Gefühl auslösen, nicht gut genug zu sein. »Mache ich etwas falsch, dass mein Kind noch nicht durchschläft?« Denn das Kind schläft nicht durch. Was übrigens total normal ist. Kinder schlafen nicht durch. Doch die Frage löst Unsicherheit und falsche Erwartungen in vielen Frauen aus. Die wiederum das Kind spürt.
- ✓ Auch Enttäuschung ist ein großes Thema, da sich das eigene Leben und die Paarbeziehung schlagartig verändern, manchmal nahezu auflösen, und man sich plötzlich in einem Leben wiederfindet, das man sich so nicht vorgestellt hatte. Gerade für Männer ist der Verlust der Partnerin in den ersten Monaten gravierend schlimm und kann sie in das Gefühl »Ich bin für das Baby nicht kompetent genug. Ich bin für meine Frau nicht mehr wichtig – das dritte Rad am Wagen« katapultieren. Häufig führt dies zu Frust, Rückzug, Streit und längeren Arbeitszeiten.

- ✓ Wird das Kind, die Kinder älter, kommt vermehrt Wut hinzu. Die gibt es auch schon vorher natürlich, oft jedoch versteckter. Sobald das Kind anfängt, sich zu bewegen, es nicht hört, es einen haut, beißt, anschreit, fangen Eltern ebenfalls an zu schreien. Rasten aus. Verfallen in Ohnmachtsgefühle und aggressive Handlungen, weil sie nicht wissen, was sie machen sollen, wenn das Kind nicht schläft, alles ausräumt, respektlos und frech ist – es einfach nicht hört. Der Satz »Ist ja nur eine Phase. Wenn das Kind erst größer wird, wird alles einfacher« lässt viele Eltern wohl vorerst still durchhalten. Doch wie lange schaffen sie es? Denn die nächste Phase kommt bestimmt. In diesen wollen Kinder dann keine Hausaufgaben mehr machen, nicht mehr in die Schule, werden von der Polizei beim Klauen erwischt oder sind in der Pubertät monatelang schrecklich mies gelaunt. Gilt es, all diese Phasen still zu erdulden? Nein!
- ✓ Viele vor allem Frauen (aber natürlich auch Männer) beschreiben auch das Gefühl, dauernd 1.000 Sachen im Kopf zu haben (*Mental Load*). Neben der Selbstorganisation gilt es, auch für das Kind/die Kinder alles im Blick zu behalten. »Morgen gehen sie mit der Schule ins Schwimmbad, da braucht mein Kind entsprechende Kleidung und Geld für ein Eis. Sonst bin ich eine Rabenmutter und mein Kind kann als einziges kein Eis kaufen.« Von diesen Gedanken haben Eltern, vor allem Mütter, Tausende.
- ✓ Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Halten und Tragen der emotionalen Verantwortung. Was tun, wenn das Kind ausrastet? Und: »Wie geht es meinem Kind emotional? Ist es glücklich? Kommt es gut mit? Hat es Freunde?« Diese Verantwortung ist für viele Eltern sehr belastend und überfordernd. Weil sie ad hoc Gefühle regulieren müssen und weil sie Entscheidungen treffen müssen und keinen Fehler machen wollen, denn das löst Angst aus.
- ✓ Viele Eltern fühlen sich stark eingeengt. Ihrer Autonomie beraubt. Sie können noch nicht mal mehr allein aufs WC, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Anders ausgedrückt: Man ist nie mehr allein in seinem Kopf. Bei allem, was man tut und entscheidet, gilt es, auch zu überdenken, was das für das Kind, die Kinder bedeutet und ob man bereit ist, die Konsequenzen zu tragen. »Wenn ich heute Abend weggehe, ist mein Kind traurig und mein Mann hat einen schwierigen Abend. Ist mir das Yogatraining das wert?«
- ✓ Manche Eltern spüren Wut, Frust, Beklemmung, eine tiefe Leere und einen tiefen Schmerz, aus dem sie sich nicht befreien können. Sie sind sich dessen zwar bewusst, schaffen es jedoch nicht in die Handlung. Falls Sie das anspricht, lesen Sie unbedingt weiter und schauen Sie in Kapitel 7, in dem es um die Funktionsweise Ihres Gehirns geht.
- ✓ Auch berichten viele Eltern, dass es ihnen, wenn es ihnen selbst nicht gut geht, unglaublich schwerfällt, die Emotionen der Kinder und/oder des Partners liebevoll aufzufangen. Logisch, sobald man selbst keinen Boden unter den Füßen hat, sind das Gecker, die Wutanfälle, die Unzufriedenheit und schlechte Laune der Kinder oder des Partners eine Qual.
- ✓ Auch Scham ist ein täglicher Begleiter. Wenn sich das Kind auf dem Spielplatz, in der Schule, bei Freunden danebenbenimmt, wenn es oder man selbst schreit, tobt, die Türen knallt, wenn das Nachbarkind mehr kann oder wenn man einfach mal für sich sein will. Ist das schlimm? Okay? Darf man das? Viele Eltern schämen sich auch,

nachdem sie ihr Kind angeschrien oder erpresst haben, nachdem sie es in den Kindersitz gedrückt haben, die Zahnbürste in den Mund oder das Handy eingeschlossen haben. Manchmal noch Jahre später. Die Scham kommt selten allein. Sie ist ein leises Gefühl, hat kaum Worte und ist mit Angst, Wut und/oder Trauer verbunden. Scham bleibt meistens sprachlos in den Eltern gefangen. Sie fühlen sie, sprechen sie aber nicht aus. Nicht einmal der beste Freund, die beste Freundin, der Partner oder die Partnerin wird eingeweih. Das Gefühl ist so tief, es schafft es nicht über die Lippen.

Ja und nachts liegt man dann wach und fragt sich, ob man eine gute Mutter, ein guter Vater ist. Ob man genug Zeit mit dem Kind verbringt, man gut zuhört, man genug Grenzen setzt. Und neben dem Bett steht das schlechte Gewissen. Und es verneint. Es findet, dass man es besser, anders, geduldiger machen könnte. Dass man zu lange am Telefon war, den Haushalt nicht im Griff hat, dass das Kind einen traurigen Eindruck macht, zu wenig Freunde hat, zu egoistisch ist, zu viel am Handy hängt, nicht genug oder zu stark gefördert wird. Das macht traurig, wütend, ohnmächtig. Also nimmt man sich vor, es am nächsten Tag »besser« zu machen. Und das, obwohl man bereits sein Bestes gibt. Wünschten Sie sich in diesen Momenten jemanden, der sich neben Sie setzt und Sie ermutigt? Dann schauen Sie in Kapitel 13.



All diese und weitere Gefühle und Zustände führen dazu, dass Eltern in ihr kindliches Ich abrutschen und kindliche Muster wie Rummeckern und »Aushalten« bedienen. Dass sich Eltern in einem Leben gefangen fühlen, das sie sich so nicht vorgestellt hatten und das sie nicht glücklich macht. Aber weil man ja nun Kinder haben wollte und da keiner ist, der einen sieht, hört und versteht und mit einem nach guten Lösungen sucht, bleiben viele Eltern hilflos, handlungsunfähig, stumm da, wo sie sind. Und schimpfen weiter.

Zum Glück enthält dieses Buch viele Antworten, erklärt und übersetzt Gefühle und zeigt, wie Sie sie nutzen und verändern können. Lassen Sie uns gemeinsam anerkennen, was ist, und verändern, was veränderbar ist. Schritt für Schritt. Sodass unsere Kinder uns als handlungsfähige Problemlöser und sich selbst liebende Menschen erleben, die Familie als zugewandtes und mitfühlendes Team verstehen, in dem Gefühle sein dürfen. Mehr dazu finden Sie in Kapitel 6 über das Gehirn und in den Kapiteln 11 und 12, in denen es um Grenzen und Lösungen geht.

## Die gesellschaftliche Entwicklung: Rechte, Rollen und ein wenig Realität

Viele der heutigen Eltern wuchsen in einer eher traditionellen, patriarchalischen Gesellschaft auf. Einem (vaterrechtlichen) System sozialer Beziehungen, Werte, Normen und Verhaltensmuster, die vorwiegend von Männern geprägt wurden und eine bevorzugte Stellung von Männern begünstigten. Männer hatten bis vor gar nicht so langer Zeit alleiniges Stimmrecht, das heißt, die Stimme der Frau zählte nicht.

Auch Kinder hatten lange Zeit keine offiziellen Rechte. Erst 1924 erwirkten Kinderrechtsaktivisten die erste internationale Kinderrechtskonvention überhaupt, die Genfer Erklärung über die Rechte des Kindes.

1989 dann wurde das *Übereinkommen über die Rechte des Kindes* (kurz: *UN-Kinderrechtskonvention*) geschlossen. Zum ersten Mal überhaupt legten Regierungen aus aller Welt fest, dass die Rechte von Kindern dieselbe Gültigkeit haben sollten wie die Rechte von Erwachsenen. Überall haben Eltern und Erziehungsberechtigte die Pflicht, Kinder zu beschützen und sie bei Entscheidungen, die sie betreffen, mitreden zu lassen. Je nach Alter und sich entwickelnden Fähigkeiten versteht sich.



1989 wurde die UN-Kinderrechtskonvention weltweit beschlossen. Sie besagt: Jedes Kind soll im Geist des Friedens, der Würde, der Toleranz, der Freiheit, der Gleichheit und der Solidarität erzogen werden.

Und obwohl wir das kognitiv wohl alle irgendwie auf eine Art und Weise verstanden haben, sind in uns nach wie vor tiefe Wurzeln der Ungleichwertigkeit vorhanden. Stimmen, die uns ermahnen: »Kinder müssen hören, folgen, tun, was wir sagen.«

Und so sind wir wohl gerade in einer gesellschaftlichen Entwicklungsstufe, in der es um Gleichwertigkeit und Gleichwürdigkeit auf allen Ebenen geht.

Die Stimmen der Frauen werden zunehmend lauter. Sie sprechen über Mental Load, fordern Gleichberechtigung und wünschen, dass Männer mehr Aufgaben in der unbezahlten Hausarbeit übernehmen, präsenter sind und mehr (emotionale) Vaterverantwortung tragen. Es geht also um neue Rollenbilder und Aufgabenverteilungen.

Dies führt bei vielen Vätern, die selbst kein gutes Vaterbild erlebt haben, zu Druck, Minderwertigkeitsgefühlen, Verletzlichkeit und dem Gefühl, nicht zu genügen. Also leisten sie mehr. Geben auf der Arbeit alles, wollen die Familie ernähren und bringen sich deutlich mehr im Haushalt und bei der Betreuung der Kinder ein als noch vor ein paar Jahren. Entlastung bringt dies allerdings noch nicht. Keinem der Beiden. Und so sind viele Eltern im Dauerstress.

Zum Glück nimmt die Zahl der Eltern und Politiker stetig zu, die verstanden haben, wie herausfordernd, prägend und entscheidend die ersten Kinderjahre sind und wie wichtig gut ausgebildete, kompetente und ausgeruhte Erziehungsfiguren für die spätere Gesundheit des Menschen sind. Immer mehr Menschen setzen sich in den sozialen Medien, in Büchern und im Fernsehen für Elternbildung ein und immer mehr Städte investieren in frühkindliche, präventive Eltern- und Erwachsenenbildung, um wissenschaftlich bewiesene Spätfolgen wie Depressionen, Burn-outs, Suchterkrankungen, Aggressivität und Minderwertigkeitskomplexe zu verringern.

Lassen auch Sie uns die Zeit nutzen und der Realität ins Auge sehen. Es braucht eine neue Art des Erziehens, ein Umdenken jedes Einzelnen und innerhalb von Politik, Gesellschaft, Werbung und der Bildungslandschaft.



Dies braucht erfahrungsgemäß Zeit und Geduld. Lassen Sie uns daher jeden Schritt liebevoll »feiern« und das Heutige und Vergangene anerkennend wertschätzen. Es geht nicht darum, unsere Eltern und Vergangenes schlecht zu machen oder Schuldige zu suchen. Sondern es geht darum, alte Wunden zu verstehen und zu heilen, und es geht darum, neue Wege zu finden und zu gehen. Anders zu denken, zu handeln und zu fühlen. Also anstatt »Haust du mich, hau ich dich!«, »Haust du mich, was brauchst du?«



Wir alle, Erwachsene und Kinder, wünschen uns für diese Entwicklungsstufe geduldige, einfühlsame, integrative und kompetente Führungskräfte und Vorbilder, die Lust haben, aus alten Mustern auszubrechen, und die neue Art des Erziehens vorleben. Haben Sie Lust eine, einer von uns »Neuen« zu sein? Wenn Sie jetzt nicken und denken, ja, das würde ich gerne probieren, aber ich habe keine Zeit. Dann haben wir hier eine Übung für Sie, die Ihnen vielleicht helfen kann.

1. Was benötigen Sie, um mehrheitlich eine einfühlsame, integrative und kompetente Führungskraft für Ihr Kind zu sein? Schreiben Sie eine oder mehrere der folgenden Fragen auf ein Blatt Papier und beantworten Sie diese.

**Teil 1:**

Wie geht es Ihnen in Ihrem Familienleben?

2. Was läuft gut?
3. Was nicht?
4. Was davon möchten Sie unbedingt ändern?
5. Was ist Ihr Erziehungsziel? Also, was möchten Sie erreicht haben, wenn Ihr Kind 18 Jahre alt ist?

**Teil 2:**

Um Ziele zu erreichen, braucht es vorher oft das Abgeben von anderen Sachen:

6. Schreiben Sie alle maßgeblichen Dinge auf, die Sie tun. Was tun Sie alles?
7. Zählen Sie danach Ihre Aufgaben.
8. Streichen Sie nun die Aufgaben durch, die Ihnen schwerfallen, die Sie viel Zeit kosten und die Sie gern abgeben würden.
9. Wie viele sind das?
10. Schreiben Sie nun beide Zahlen nebeneinander. Also zum Beispiel alle Aufgaben belaufen sich auf 17. Davon würden Sie gern 3 abgeben.

Abgeben heißt erst einmal mehr Arbeit. Denn es muss jemand gefunden werden, der Ihnen einige der Aufgaben abnehmen kann. Gibt es diese Person nicht, suchen Sie sich diese, schrauben Sie Ihre Erwartungen runter oder sortieren Sie sich intern neu.



Kinder werden nicht erst zu Menschen. Sie sind ab Entstehung bereits welche. Auch sie haben das Recht, ernst genommen zu werden. Sie haben das Recht, von Erwachsenen einfühlsam und respektvoll behandelt zu werden, auf Augenhöhe.

## Typische Erziehungsschwierigkeiten

Immer wieder kommen Mütter, Väter und Fachpersonen in die Beratung und beschreiben ihre Schwierigkeiten. Hier ein paar Klassiker, die Eltern an ihre Grenzen und auf die Palme bringen. Die Kinder:

- ✓ hören nicht
- ✓ streiten dauernd
- ✓ bocken, provozieren, machen Dinge extra (nicht)
- ✓ hauen, beißen, treten
- ✓ halten sich nicht an Abmachungen
- ✓ flippen aus, schlagen Türen, zerstören Sachen
- ✓ sind »faul«, maulig, egoistisch und verwöhnt
- ✓ fluchen und nutzen Schimpfwörter aller Art
- ✓ sind schüchtern, verträumt, (zu) sensibel und schnell irritierbar
- ✓ schließen kaum Freundschaften
- ✓ haben Ängste, schlafen nicht allein
- ✓ wollen nicht in den Kindergarten, die Schule
- ✓ und, und, und

Bestimmt kennen Sie einige dieser Punkte auch. Und bestimmt haben Sie sich als Mutter, Vater oder Fachperson auch schon gefragt, ob die Kinder und das, was Sie selbst denken, fühlen und tun, noch normal ist. Oder ob Sie tatsächlich keine gute Mutter, kein guter Vater, keine gute Fachperson sind. Viele fragen sich auch, ob das nur ihnen so geht, nur sie sich so (allein) und überfordert fühlen, ob nur sie »nichts« im Griff haben und irgendwie anders sind als die anderen – ein Alien.



### Überwinden Sie Ohnmachtsgefühle:

Doch statt sich der Aufgabe und den Gefühlen zu stellen, denken viele Mütter, Väter und Fachpersonen interessanterweise, dass es sich nur für sie so anfühlt. Und dass das sicher an ihnen liegt, sie zu kompliziert, zu sensibel, zu anders, irgendwie nicht richtig sind. Denn Familie und Erziehung, das können doch alle. Wie laufen. Welch ein Irrtum. Denn – hoppla – auch laufen durften wir einmal lernen. Also Kopf aus dem Sand und los geht's! Erziehung ist kein Kinderspiel – sondern vielleicht die anspruchsvollste Aufgabe Ihres Lebens. Und da gehören Wissen-Auftanken, Reflexion, Übung und Dranbleiben dazu. Überwinden Sie Ohnmachtsgefühle: Sie können das. Sie können verändern. Jeden Moment aufs Neue.



Haben Sie Lust auf eine Aufgabe?

- ✓ Manchmal ist es schön, einen Weg nicht allein zu gehen. Fragen Sie Ihren Mann/Ihre Frau, eine Freundin oder einen Vater/eine Mutter aus dem Freundeskreis Ihres Kindes, ob er oder sie auch Lust hätte, dieses Buch zu lesen. Sodass Sie sich austauschen können.
- ✓ Planen Sie Zeit zum Lesen ein. Und legen Sie sich Zettel und Stift zurecht, sodass Sie Aufgaben, auf die Sie Lust haben, gleich machen können.
- ✓ Nutzen Sie den Zettel und den Stift und machen Sie sich gegebenenfalls Erinnerungs-Post-its. Sodass Sie im Alltag erinnert werden und so Schritt für Schritt trainieren.
- ✓ Stressen Sie sich nicht. Mama, Papa, Fachperson zu sein, ist ohnehin schon Überforderung mit Ansage. Dieses Buch gehört Ihnen. Nutzen Sie es so, wie es sich für Sie gerade richtig anfühlt.
- ✓ Tun Sie sich heute noch etwas Gutes. Vielleicht eine kurze Pause nach dem Mittag, ein leckerer Smoothie am Nachmittag oder eine Folge Ihrer Lieblingsserie am Abend. Worauf könnten Sie sich heute noch so richtig freuen?