

DR. OLIVER DIERSEN

Kinder lieben, auch wenn's schwierig wird



GOLDMANN

Buch

Kommt ein Kind auf die Welt, haben Eltern die großartige Chance, eine völlig neue Beziehung zu beginnen. Für manche Eltern ist es die schwerste emotionale Verletzung, wenn ihre Kinder sie nicht so lieben, wie sie es sich ersehnt hatten. Und wenn sie dann ihre eigene Liebe nicht mehr spüren können. Nicht wenige werden darüber krank, körperlich und seelisch. Eltern – und Kinder. Der renommierte Kinder- und Jugendpsychiater Dr. med. Oliver Dierssen zeigt anhand zahlreicher Beispiele aus der Praxis Wege zu einem gelingenden Miteinander: Ohnmachtsgefühle überwinden, seelischen Schmerz wahrnehmen, verstehen und bewältigen und neues Vertrauen wagen.

Dieses Buch ist zuerst als Hardcover unter dem Titel »Wenn dir dein eigenes Kind fremd ist (und es deinem Kind mit dir genauso geht)« im Mosaik Verlag erschienen.

Autor

Dr. med. Oliver Dierssen, 1980 in Hannover geboren, ist als niedergelassener Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie in der Region Hannover tätig. Er engagiert sich in der Patientenarbeit und in sozialen Medien für den Kinderschutz und gewaltfreie, bindungsorientierte Erziehung. Seine Erfahrung teilt er außerdem als Gast in profilierten Podcasts (»Das gewünschtste Wunschkind«, »Kakadu – Der Kinderpodcast« (Deutschlandfunk Kultur)).

DR. OLIVER DIERSEN

KINDER LIEBEN, AUCH WENN'S SCHWIERIG WIRD

Emotionale Verletzungen überwinden,
Vertrauen und Bindung stärken

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor / von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors / der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Aktualisierte und erweiterte Taschenbuchausgabe Februar 2025
Copyright © 2025 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Bettina Spangler
Lektorat: Katharina Fokken
Umschlag: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: Westend61 / Getty Images
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

AR · CF

ISBN 978-3-442-18031-8

www.goldmann-verlag.de

Wolfgang Kämmerer gewidmet

*Einander kennenlernen heißt lernen,
wie fremd man einander ist.*

– Christian Morgenstern

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	13
Einleitung	15
1 Wie Sie Enttäuschung überwinden und die Liebe	
Ihres Kindes neu entdecken	23
Fallbeispiel: Alexander	25
Was macht es gerade so schwierig?	27
Sie sind nicht allein.	31
Was wir zurücklassen können	36
Neue Ideen	42
Zusammenfassung	46
Übung: Was ist an mir liebenswert?	48
2 Wie Sie mit Schuldgefühlen und Undankbarkeit	
umgehen lernen	53
Fallbeispiel: Nele	55
Was macht es gerade so schwierig?	57
Sie sind nicht allein.	61
Was wir zurücklassen können	72
Neue Ideen	85
Zusammenfassung	92
Übung: Wie geht es uns miteinander?	94
3 Wie Sie mit Zurückweisung umgehen lernen und	
neue Wege finden, Ihrem Kind Ihre Liebe zu zeigen	99
Fallbeispiel: Hannes	101
Was macht es gerade so schwierig?	103

Sie sind nicht allein.	108
Was wir zurücklassen können	111
Neue Ideen	123
Zusammenfassung	128
Übung: Ihr Kind in anderen Welten.	130
 4 Warum Konflikte so wehtun und wie Sie diesen	
Schmerz überwinden lernen	133
Fallbeispiel: Leon.	135
Was macht es gerade so schwierig?	137
Sie sind nicht allein.	141
Was wir zurücklassen können	148
Neue Ideen	156
Zusammenfassung	164
Experiment: Den seelischen Schmerz verorten	166
 5 Wie Sie aus Machtkämpfen aussteigen und	
Hilflosigkeit überwinden	171
Fallbeispiel: Philipp und Tobias	173
Was macht es gerade so schwierig?	175
Sie sind nicht allein.	181
Was wir zurücklassen können	187
Neue Ideen	195
Zusammenfassung	205
Übung: Die Füße tragen mich weiter	206
 6 Wie gegenseitiger Respekt in Ihre Familie	
zurückkehren kann.	211
Fallbeispiel: Oskar	213
Was macht es gerade so schwierig?	215
Sie sind nicht allein.	220
Was wir zurücklassen können	228
Neue Ideen	232

Zusammenfassung	235
Experiment: »Ich werde dir schon noch Respekt beibringen!« – Drei Monate für eine Veränderung . . .	237
7 Wie Sie die psychische Krise Ihres Kindes bewältigen, ohne Ihr Kind oder sich selbst dabei aus den Augen zu verlieren	251
Fallbeispiel: Samira	253
Was macht es gerade so schwierig?	255
Sie sind nicht allein.	258
Was wir zurücklassen können	273
Neue Ideen	277
Zusammenfassung	284
Übung: Ihr umzäuntes Fleckchen Erde	286
8 Wenn nichts mehr geht: Wie Sie die Krise überwinden und zu einem freieren und glücklicheren Leben finden	291
Fallbeispiel: Kilian	293
Was macht es gerade so schwierig?	296
Sie sind nicht allein.	305
Was wir zurücklassen können	310
Neue Ideen	318
Zusammenfassung	333
Übung: Bausteine für Ihre eigene Entwicklung	335
Danksagung	339
Literaturverzeichnis	341
Register.	349

Vorwort zur Neuauflage

Mit großer Freude gebe ich die vorliegende aktualisierte Taschenbuchausgabe meines Buches in Ihre Hände. Vor dreieinhalb Jahren ist dieser Elternratgeber zuerst unter dem Titel »Wenn dir dein eigenes Kind fremd ist – und es deinem Kind mit dir genauso geht« im Mosaik Verlag erschienen. Warum erscheint die Neuauflage mit einem neuen Titel?

Ganz einfach. In den vergangenen Jahren durfte ich in unzähligen Gesprächen mit Eltern, in sozialen Netzwerken, vor allem aber in Unterhaltungen am Mangoholztisch in meinem Praxisraum die unterschiedlichsten Reaktionen auf mein Buch erleben. Insbesondere der Titel löste mitunter Grundverschiedenes aus: von erleichterter Zustimmung (»Ah, das ist genau das Buch, das wir jetzt in der Krise brauchen!«) bis hin zu einer gewissen Scheu, Sorge oder sogar echtem Erschrecken: »Nein, so schlecht geht es uns noch nicht. Hoffentlich werden wir dieses Buch nie benötigen.« Den skeptischeren Eltern habe ich einen ausgewählten Auszug aus dem Buch zur Einstimmung mitgegeben, meistens Kapitel 5 (»Wie Sie aus Machtkämpfen aussteigen und Hilflosigkeit überwinden«), auch mal Kapitel 6 (»Wie gegenseitiger Respekt in Ihre Familie zurückkehren kann«). Eine häufige Rückmeldung war, dass die Fallbeispiele aus dem Buch, die Anregungen zu Perspektivwechseln und neuen Sichtweisen ebenso wie die praktischen Übungen tat-

sächlich wieder etwas mehr Leichtigkeit in den Familienalltag zurückgebracht hätten. Auf dem Tisch in meinem Praxisraum steht eine große Holzschale mit vielen kleinen und großen, weißen und dunklen Steinen darin. Ich nutze sie oft in Beratungs- und Therapiestunden. Diese Steine haben Gewicht, mit ihnen kann man hervorragend die Schwere und Belastung symbolisieren, die für viele Eltern mit ihrer Elternschaft verbunden sind: das Gefühl, mehr tragen zu müssen, als man bewältigen kann. (Eine dieser Übungen finden Sie am Ende des letzten Kapitels.) Mit dem Taschenbuchtitel »Kinder lieben – auch wenn's schwierig wird« greifen wir dieses Thema auf. Ich wünsche mir, dass die gesammelten Beobachtungen und Überlegungen in diesem Buch Eltern dabei unterstützen, in der belastenden Schwere des Alltags auch leichte Momente wieder erlebbar zu machen. Dieses Buch soll dazu beitragen, familiären Konflikten die Schärfe zu nehmen und Machtkämpfe zwischen den Erwachsenen und dem Kind zu entzerren, es soll gegenseitigen Respekt zwischen den Familienmitgliedern fördern und in Krisenzeiten Orientierung bieten. Vor allem aber soll es Hoffnung vermitteln, dass auch anstrengende Zeiten vorübergehen und belastete Beziehungen wieder heilen können.

Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen Mut macht und Ihnen hilft, auch in schwierigen Zeiten das Versöhnliche und Liebevollen in Ihrer Familie nicht aus den Augen zu verlieren. Denn letztlich ist es die Liebe, die uns Eltern durch die Herausforderungen des Elternseins trägt und uns dabei hilft, gemeinsam mit unseren Kindern zu wachsen.

Einleitung

Dass ich einmal ein Buch über Eltern-Kind-Beziehungen schreiben würde, die von Unverständnis, Fremdheit und Abstand geprägt sind – das hatte ich nicht erwartet. Im Zentrum meiner täglichen Arbeit in einer kinderpsychiatrischen und -psychotherapeutischen Praxis stehen ja stets die Bindung und die Stärkung von familiären Beziehungen.

Bindungs- und beziehungsorientiertes Zusammenleben von Kindern und Erwachsenen, ein gleichwürdiges Miteinander, die Berücksichtigung der Bedürfnisse aller Familienmitglieder und das beständige und geduldige Aushandeln von Kompromissen sind die Pfeiler, auf denen mein Verständnis vom Leben mit Kindern ruht. Ich bin der festen Überzeugung, dass der sanftmütige, geduldige und ehrliche Umgang mit Kindern nicht nur deren Leben (und unser Leben als Eltern) verbessert, sondern unsere Gesellschaft an sich.

Kinder, deren Grenzen respektiert werden, werden später zu Erwachsenen, die die Grenzen anderer spüren und ernst nehmen. Kinder, denen man feinfühlig und geduldig begegnet, werden später die Werte von Mitgefühl und Rücksichtnahme leben und weitergeben. Kinder, deren Würde von Anfang an gewahrt wird, nehmen später ihre eigene Würde, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen ernst. Aus einer solchen Kindheit speist sich die Kraft, sich zu *dem* erwachsenen Menschen zu entwickeln,

der man aufgrund der eigenen Veranlagungen, Sehnsüchte und Träume werden möchte.

Doch wie ist es möglich, harmonisch mit seinen Kindern zusammenzuleben, wenn man vom Temperament scheinbar nicht zueinander passt? Wenn man nicht zueinanderfindet? Wie gehen wir mit dem Gefühl um, vom eigenen Kind infrage gestellt und vielleicht sogar zurückgewiesen zu werden? Wie kann ein harmonisches Zusammenleben gelingen, wenn man mit dem eigenen Kind kaum Interessen und Wesenszüge teilt und nur schwer eine gemeinsame Sprache findet?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich dieses Buch. Es handelt weniger vom einfühlsamen Verstehen des Kindes als vom Sich-fremd-Fühlen, von Missverständnissen, Kränkungen und Enttäuschungen, an einigen Stellen sogar von Gewalt und vielleicht Hass zwischen Kindern und ihren Eltern. Es ist ein Buch über das Missverstehen und Augenrollen, über Schweigen und Brüllen, über die Sehnsucht nach Nähe und nach Abstand. Es geht um Störungen im Beziehungsgeflecht zwischen Eltern und ihren Kindern. Meine Beobachtung ist, dass Familien, die von solchen Beziehungsstörungen betroffen sind, sich in ein Netz aus Machtkämpfen, Ehrverletzungen und Bestrafungen verstricken. Ausgangspunkt ist hierbei das Nicht-Verstehen, das Scheitern beim Versuch, eine gemeinsame Basis herzustellen, die auf Ähnlichkeit und Einverständnis beruht.

In diesem Buch geht es um das Elternsein. Es nimmt nicht für sich in Anspruch, die Entwicklung der kindlichen Seele vollständig darzustellen. Es ist insofern ein *Elternbuch*, als es von den Wünschen und Bedürfnissen handelt, die wir an unsere Kinder richten, von den Hoffnungen, Träumen und Enttäuschungen, die sich an die Elternschaft knüpfen. Wir werden

Eltern-Kind-Beziehungen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten und auch die Beziehung zu unseren eigenen Eltern unter die Lupe nehmen. Es wird um Momente gehen, in denen sich Eltern ihren Kindern fremd fühlen, zurückgewiesen und abgelehnt. Ich versuche, einen Weg aufzuzeigen, wie Sie das Anderssein Ihres Kindes akzeptieren, es vielleicht sogar als Kraftquelle und Inspiration nutzen und die Momente von Glück und Zusammenhalt ganz besonders wertschätzen.

Was mich vor allem zu diesem Buch bewogen hat, sind Gespräche mit verletzten Eltern. Die meisten Mütter und Väter, die ich täglich in der Praxis kennenlerne, geben sich große Mühe. Sie kämpfen sich durch den Alltag und versuchen, ihre Partnerschaften und das Berufsleben mit dem liebevollen Zusammensein und dem erfolgreichen »Großziehen« ihrer Kinder unter einen Hut zu kriegen. Einige haben sehr hohe Ansprüche an sich selbst und andere; viele sind sich selbst die strengsten Kritiker und Lehrmeister – und ihren Kindern dabei manchmal auch. In einigen dieser Familien kommt es zu massiven täglichen Konflikten, wobei die Familienmitglieder oft nur Gutes wollen und sich nach Harmonie und Glück sehnen. Doch wenn das familiäre Miteinander in dieser Weise überschattet wird, ist es schwer, zusammen ein glückliches Leben zu führen.

Jene Eltern, die daran scheitern, die schließlich entmutigt oder sogar schwer krank aufgeben, die sich grollend zurückziehen oder sich sogar räumlich von ihren Kindern trennen, scheitern oft nach unglaublichen Anstrengungen. Hinter ihnen und ihren Kindern liegen unendliche Bemühungen, bittere Machtkämpfe, schlaflose Nächte, gebrochene Versprechen und leere Drohungen. Die Mitglieder dieser Familien empfinden Scham und Verzweiflung und sind einsam. Diese Familien benötigen Trost und Hoffnung, dass es einen Weg »zurück« gibt: in ein

Familienleben, in dem jeder und jede seinen sicheren Platz finden und in Frieden leben kann.

Dieses Buch soll die Bemühungen jener Eltern nachzeichnen, die um Liebe und Bindung zu ihren Kindern ringen und doch immer wieder an deren »Fremdheit« scheitern. Es soll einen Weg aufzeigen, wie wir es aushalten können, uns unseren Kindern manchmal fremd zu fühlen, vielleicht auch unverstanden und mitunter zurückgewiesen – und sie dennoch zu lieben.

Gebrauchsanweisung

Dieses Buch ist ein Elternratgeber, es möchte Sie aber auch auf eine »therapeutische Reise« mitnehmen. Es ist sinnvoll, aber nicht zwingend notwendig, die Kapitel in der vorliegenden Reihenfolge zu lesen.

Jedes Kapitel ist in sieben Abschnitte gegliedert:

- **Fallbeispiel** – Hier finden Sie einen Fallbericht, der aus Sicht eines Elternteils, eines Kindes oder einer Jugendlichen geschildert ist. Schon aus Gründen der ärztlichen Schweigepflicht sind alle Beispiele stark verfremdet. Keine der Personen, die in diesen Fallgeschichten zitiert werden, existiert. Dennoch lege ich den fiktiven Menschen in den Mund, was ich von vielen Eltern so oder ähnlich gehört und im Kontakt mit ihnen erlebt habe.
- **Was macht es gerade so schwierig?** – In diesem Abschnitt wird das Problem umrissen. Checklisten sollen Ihnen bei der Einschätzung helfen, wie ausgeprägt eine Problemlage in Ihrer Familie vorliegt.
- **Sie sind nicht allein** – Hier finden Sie theoretische Hinter-

gründe zur Fragestellung des Kapitels und erfahren, wie die Problematik in einen fachlich fundierten Hintergrund einzuordnen ist.

- **Was wir zurücklassen können** – Wir sind mit nützlichen, aber auch unpassendem Gepäck in die Elternschaft gestartet. In diesem Kapitel finden Sie Hinweise darauf, welche Ideen und Haltungen Sie ohne schlechtes Gewissen hinter sich lassen können.
- **Neue Ideen** – Sie finden in diesem Buch kaum konkrete »Erziehungstipps«, stattdessen versuche ich, neue elterliche Haltungen zu vermitteln und Ihnen dabei zu helfen, alte Muster zu durchbrechen.
- **Zusammenfassung** – Dieser Abschnitt liefert einen Überblick über das Kapitel, der Ihnen auch dabei helfen soll, besser in die abschließende Übung einzusteigen, auch wenn Sie das Kapitel vielleicht noch nicht gelesen oder das Buch lange nicht mehr in der Hand gehabt haben.
- **Übung** – Im psychologischen und pädagogischen Arbeitsbereich sind solche Übungen weit verbreitet. Wenn Sie der Begriff »Übung« abschreckt, nennen Sie sie Gedankenexperimente oder Veranschaulichungen. Probieren Sie aus, welche davon zu Ihnen passen und sich gut anfühlen. Die anderen lassen Sie einfach weg.

Überblick über die Kapitel

Wenn Eltern sich von ihren Kindern nicht geliebt fühlen, kann dies eine der schwersten Enttäuschungen im Leben sein. Im **1. Kapitel: »Wie Sie Enttäuschung überwinden und die Liebe Ihres Kindes neu entdecken«** schauen wir uns an, wie kind-

liche Liebe aussieht und was sie nicht zu leisten vermag. *Im Übungsteil geht es darum, die elterliche Fähigkeit zur Selbstliebe zu stärken.*

Viele Eltern verausgaben sich und haben das Gefühl, ihre elterlichen Bemühungen seien nie richtig ausreichend. Sie geben sich die Schuld für vieles, das nicht gut läuft. Häufig lässt sich der Leitsatz »Du strengst dich nie genug an« in die eigene Kindheit zurückverfolgen. Im **2. Kapitel: »Wie Sie mit Schuldgefühlen und Undankbarkeit umgehen lernen«** wird eine Vorstellung von Beziehungen umrissen, in denen Schuld und Dankbarkeit keine große Rolle mehr spielen. *Im Übungsteil geht es darum, Probleme zwischen Eltern und Kindern ohne Vorwürfe zu besprechen und die gegenseitigen Gefühle vorbehaltlos zu akzeptieren.*

Gegenseitige Ablehnung entsteht häufig aus dem Gefühl von Unterschiedlichkeit – man passt scheinbar nicht zusammen. Manche Kinder reagieren auf diese Unterschiedlichkeit mit anstrengender Überanpassung, andere mit Rebellion gegen die Eltern. Beides belastet die Eltern-Kind-Beziehung. Im **3. Kapitel: »Wie Sie mit Zurückweisung und Ablehnung umgehen lernen«** versuche ich einen Weg aufzuzeigen, Unterschiedlichkeit in der Beziehung besser zu akzeptieren. *Im Übungsteil bekommen Eltern eine Anleitung, wie sie »unpassende« Eigenschaften ihres Kindes neu entdecken und wertschätzen können.*

Wenn es zwischen Eltern und Kindern schwierig ist, kann dies sehr wehtun – beinahe wie eine körperliche Verletzung. Das **4. Kapitel: »Warum Konflikte so wehtun und wie Sie diesen Schmerz überwinden lernen«** untersucht, wie dieser Schmerz entsteht, und zeigt Umgangsweisen damit auf. *Im Übungsteil erhalten Eltern Hilfestellung, wie sie diesen seelischen Schmerz besser verstehen und bewältigen können.*

Macht- und Dominanzkämpfe gehören zu den häufigsten Ursachen von Konflikten in Familien und nehmen in Beratungsstellen großen Raum ein. Häufig erleben sich Eltern und Kinder hierbei als ohnmächtig, sodass sich Eskalationsspiralen aus Kontrollbedürfnissen und Kontrollverlusten entwickeln. Im **5. Kapitel: »Wie Sie aus Machtkämpfen aussteigen und Hilflosigkeit überwinden«** suche ich nach einem Weg, wie Eltern-Kind-Beziehungen ohne Machtausübung gelingen und wie Eltern die Ohnmachtszeichen ihrer Kinder besser wahrnehmen können. *Im Übungsteil erhalten Eltern eine Anleitung, wie sie Ohnmachtsgefühle besser überwinden können und sich als wirksamer erleben.*

Gegenseitige Verletzung des Stolzes und des Ehrgefühls sind eine häufige Ursache für Streit. Allerdings ist es sehr schwer, über verletzten Stolz zu sprechen und seine eigene Kränkung zu verbalisieren. Im **6. Kapitel: »Wie gegenseitiger Respekt in Ihre Familie zurückkehren kann«** werden Eltern angeleitet, Gefühle von Selbstrespekt und Integrität ihres Kindes stärker zu beachten, Beschämungen zu vermeiden und Verletzungszeichen zu erkennen. *Im Übungsteil erhalten Eltern die Anleitung zu einem Experiment für die ganze Familie, in dem Höflichkeit, Geduld und Zurückhaltung eine viel größere Rolle spielen als bislang.*

Eine schwere seelische Krise eines Kindes stellt Eltern vor eine gewaltige Herausforderung, und nicht selten bringt sie auch eine schwere emotionale Belastung mit sich. Im **7. Kapitel: »Wie Sie die psychische Krise Ihres Kindes bewältigen«** erhalten Eltern Hilfestellung, um mit Verzweiflung bis hin zur Suizidalität ihrer eigenen Kinder umzugehen und in der Krise einen »Kommunikationskanal« des Vertrauens neu aufzubauen. *Im Übungsteil wird eine Perspektive aufgezeigt, die kind-*

lichen Krisenbewältigungsfähigkeiten stärker wertzuschätzen und negative Gefühle von Kindern besser auszuhalten.

Manchmal sind Konflikte so sehr zum Alltag geworden, dass eine normale Kommunikation kaum noch möglich ist. Verbale und körperliche Gewalt können sich aus einer solchen Atmosphäre leicht entwickeln, und Drohungen gehören oft zum Alltag. Im **8. Kapitel: »Wenn nichts mehr geht«** erhalten Eltern Anregungen, wie sie wieder Sicherheit herstellen können und die Familie vor aggressiven Eskalationen schützen. Sie werden darin bestärkt, Hilfe zu suchen und Verantwortung nach außen auszulagern. *Im Übungsteil lernen Eltern, sich allmählich wieder mehr Raum für die eigene Entwicklung zu gewähren und die große Verantwortung für ihr Kind schrittweise noch stärker mit anderen zu teilen.*

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit schreibe ich oft von »Ihrem Kind«, wenn es im Text allgemein um die Beziehung zwischen Ihnen beiden geht. Wenn Ihr Kind schon im Jugendalter ist, lassen Sie sich davon nicht irritieren. Bei Problemen oder Fragestellungen, die gehäuft im Jugendalter und weniger in der Kindheit auftreten, schreibe ich von »Kindern und Jugendlichen«.

1

Wie Sie Enttäuschung
überwinden und die Liebe
Ihres Kindes neu entdecken

Fallbeispiel: Alexander

Florian, 45, erzählt:

Wenn ich gewusst hätte, wie das Familienleben wirklich ist, hätte ich mich erst viel später auf Kinder eingelassen. Oder vielleicht nie. Natürlich hatten mir Freunde mit Kindern gesagt: »Kinder verändern einfach alles, du wirst dein Leben nicht wiedererkennen.« Aber für Anne und mich war trotzdem klar, dass wir es schnell probieren wollten.

Das Verhältnis zu meinen Eltern war nie besonders eng gewesen, mein Vater war viel unterwegs, als meine Geschwister und ich im Grundschulalter waren. Ich wollte es immer besser machen als er, wollte viel mehr für meine eigenen Kinder da sein und auch für meine Frau.

Ich hatte mich wahnsinnig auf Alexander und das Vatersein gefreut. Ich habe fest daran geglaubt, dass wir eine bessere Beziehung haben würden als mein Vater und ich. Ich war ja bereit, auf fast alles zu verzichten: auf Zeit mit Freunden, die alle noch keine Kinder hatten und nicht verstanden, warum ich lieber vormittags in den Zoo ging als abends in eine Kneipe. Auf Zeit, die ich früher für meinen Sport hatte. Und sogar auf Zweisamkeit mit Anne. Ich wollte alles dafür tun, dass Alexander nicht das passierte, was mir passiert war – mit einem Vater großzuwerden, den er kaum sah.

Harmonie ist mir wichtig. Darum konnte ich schwer mit Ale-

xanders Wutanfällen umgehen, die begannen, als er gerade eins war. Es war oft stundenlang unmöglich, ihn zu beruhigen, und manchmal war auch ein ganzer Tag vom Aufstehen bis zum Einschlafen sehr schwierig. Diese Wutanfälle gehörten in den letzten sieben Jahren fast jeden Tag dazu. Immer gibt es Streit. Anne und ich haben uns früher nie gestritten, aber auch das hat sich geändert. Wir streiten oft, und immer geht es um Alexanders Verhalten und meine Reaktion darauf.

Alexander und ich sprechen einfach nicht dieselbe Sprache, und selbst wenn ich mir Mühe gebe, so geduldig mit ihm zu reden wie seine Mutter, reagiert er entweder kaum auf mich oder total respektlos. Und das tut weh. »Ihr seid wie Hund und Katze«, sagt Anne manchmal, und sie hat recht. Es läuft einfach schlecht mit uns.

»Wir streiten ja nur, wenn du da bist«, hat er vor Kurzem gesagt, und das hat so wehgetan, dass ich es ihm nicht so einfach verzeihen kann. Es klang, als wäre ich derjenige, der bei uns zu Hause stört. Vielleicht bin ich einfach zu ungeduldig. Vielleicht bin ich auch der Einzige, der sich so sehr nach Ruhe und Harmonie sehnt und der den ständigen Streit nicht mehr erträgt.

Ich gebe mir so viel Mühe, Alexander meine Liebe zu zeigen. Manchmal denke ich, er liebt mich überhaupt nicht. Ich bin einfach furchtbar enttäuscht von allem.

Was macht es gerade so schwierig?

Unsere Sehnsucht nach Liebe

Sehr viele Menschen sehnen sich nach vollkommenen Beziehungen. Diese Sehnsucht ist in fast jedem von uns angelegt: Beziehungen, in denen wir uns so zeigen können, wie wir sind, und dennoch ohne Wenn und Aber angenommen, gehalten und geliebt werden – vorbehaltlos geliebt! Eine Liebe, die so stark ist, dass sie jeden Schmerz überdecken kann, jede Angst überstrahlen. Es kann die Liebe zu einer Partnerin oder einem Partner sein, zu den eigenen Eltern, Geschwistern oder auch Freunden und natürlich vor allem die Liebe zu den eigenen Kindern. Manche Menschen sind ihr Leben lang auf der Suche nach dieser vollkommenen Liebe. Einige finden sie. Andere tragen zeitlebens eine ungefähre Vorstellung von dieser Liebe in sich, ohne sie jemals wirklich zu erfahren. Eine Liebe, die so stark ist, dass sie alle Schwierigkeiten überwindet: Das ist eine paradiesische Vorstellung. Diese bedingungslose Liebe »bedeutet Seligkeit, sie bedeutet Frieden«, schreibt der Philosoph und Psychoanalytiker Erich Fromm (1980). »Ist sie vorhanden, so ist sie ein Segen; ist sie nicht vorhanden, so ist es, als ob alle Schönheit aus dem Leben verschwunden wäre, und ich kann nichts tun, um sie hervorzurufen.«

Vielleicht haben Sie diese großartige Liebe als Kind selbst erfahren und wollen sie nun an Ihr Kind weitergeben. Oder Sie mussten schon als Kind und auch im Erwachsenenleben auf diese einzigartige Liebe verzichten, sodass sie nur eine ungefähre Hoffnung ist. Vielleicht haben Sie diese alles überstrahlende, sehnstichtige Liebe gefühlt, als Ihr Kind auf die Welt gekommen ist. Diese Liebe überdeckt oft die Ängste der Schwangerschaft, die Schmerzen und die Furcht der Geburtsstunden. Die Liebe zu einem Säugling kann tatsächlich grenzenlos erscheinen. Unsere eigenen körperlichen und emotionalen Grenzen können verschwimmen, wenn wir Eltern werden. Wären die meisten Eltern nicht bereit, für ihre Kinder beinahe alles zu tun, für sie alles aufzugeben? Verzichten wir nicht auf Schlaf und körperliche Fitness, auf lustige Unternehmungen, Partys mit Freunden und vor allem auf ungestörte Zweisamkeit? Die meisten Eltern werden sagen: »Ich habe das doch gern gemacht – für mein Kind und für unsere Beziehung.«

Viele Eltern treten mit diesem liebevollen Wunschtraum in die Elternschaft ein – und erleben dann viele Momente, in denen das überhaupt nicht gut klappt, obwohl sie sich doch die allergrößte Mühe gegeben haben: Mit jedem Lebensmonat werden Kinder ja größer und reifer, grenzen sich immer mehr ab, suchen weniger Nähe zu den Eltern. Die Temperamentsunterschiede zwischen Kindern und Eltern werden deutlicher. Manchmal zeigt sich dann, dass man nicht so gut zueinander passt, wie man es sich so sehnstichtig erhofft hat.

Eine Geschichte über eine Eltern-Kind-Beziehung in der Krise ist eine traurige Geschichte, und der Kummer tritt oft täglich auf. Für viele Eltern ist gerade die Beziehung zu den eigenen Kindern diejenige im Leben, von der sie sich am meisten ver-

sprochen haben. Die Erwartungen sind häufig riesengroß: Besonders intensiv soll diese Eltern-Kind-Liebe sein, besonders unschuldig, durch nichts zu erschüttern, von einer unvergleichlichen Vertrautheit und Intensität. Da sind Enttäuschungen häufig vorprogrammiert.

Ich lerne oft Eltern kennen, die sehr enttäuscht auf die Beziehung zu ihren Kindern blicken. Sie sagen: »Ich habe mein altes Leben in dem Moment aufgegeben, als unser Kind auf die Welt kam. Ich lebe in erster Linie für meine Familie.« Sie überwinden sich wieder und wieder, verhandeln und geben nach, kämpfen und drohen, bitten und verzweifeln. Die Beziehung zu ihren Kindern wird von Jahr zu Jahr immer stärker von Machtfragen geprägt. Das Miteinander in der Familie macht weder Eltern noch Kinder glücklich. Dafür wird umso härter gekämpft, mitunter um jeden erfolgreich geschlossenen Jackenreißverschluss am Morgen, um jede Handyminute am Abend. Viele Familienmitglieder leiden jahrelang an ihrem schwierigen Miteinander und haben sich das alles ganz anders vorgestellt.

Für manche Eltern ist es die schwerste emotionale Verletzung ihres Lebens, dass die Beziehung zu ihren Kindern nicht so glückt, wie sie es sich ersehnt haben. Dass ihre Kinder sie nicht auf die erhoffte Art lieben. Einige erkranken daran, körperlich und seelisch. Eltern – und natürlich auch ihre Kinder.

Wie möchten Sie geliebt werden?

»Wenn unser Kind da ist, werde ich einiges anders machen als meine Eltern.« Diesen Satz haben Sie vielleicht auch schon einmal gedacht, so wie viele. Wenn unsere Kinder auf die Welt kommen, haben wir als Eltern die Chance, eine neue Bezie-

hung in unserem Leben zu beginnen, und es scheint zunächst, als könnten wir sie nach unseren Vorstellungen gestalten. »Ich werde mein Kind niemals schlagen – ich werde meinen Sohn nie ohne Abendessen ins Bett schicken – ich werde meiner Tochter die Liebe geben, die ich selbst als Kind nicht bekommen habe. Ich werde alles tun, um mein Kind glücklich zu machen – alles soll perfekt zwischen uns sein.«

Andere Eltern werden von der Sorge getrieben, dass die Beziehung zu ihrem Kind misslingen, falsch oder fehlerhaft sein könnte – obwohl man sich als Elternteil solche Mühe gibt und obwohl man diese Liebe so sehr herbeisehnt.

Wie geht es Ihnen damit? Erhoffen Sie sich, von Ihrem Kind in der gleichen Weise zurückgeliebt zu werden, wie Sie selbst lieben? Sehnen Sie sich danach, in Ihrem Kind einen wahren Seelenpartner zu finden, der Sie wortlos versteht und die Welt aus Ihren Augen sieht? Wenn Sie in der Beziehung zu Ihrem Kind auf der Suche nach der einen wahren und vollkommenen Liebe sind, in der Sie vorbehaltlos angenommen werden, müssen Sie weitersuchen. Ihr Kind wird Ihnen all das nicht geben können. Die Liebe von Kindern hat oft eine ganz andere Gestalt, und die zu erkennen gehört zu den großen, lohnenden Herausforderungen der Elternschaft.

Sie sind nicht allein

Liebe ich mein Kind genug?

Den meisten frischgebackenen Eltern fällt es nicht schwer, ihre Kinder von ganzem Herzen zu lieben, sie vorbehaltlos anzunehmen, die eigenen Interessen zurückzustellen und alles zu teilen, was sie haben. Ob alle Eltern ihre Kinder gleich stark lieben? Nein. Was die Kleinkindpädagogin Susanne Mierau in ihrem Buch *Mutter. Sein.* (2019) über Mütter schreibt, gilt natürlich ebenso für Väter: »Auch wenn es ein Tabu ist, dass Mütter ihre Kinder nicht lieben können, gibt es die fehlende Mutterliebe. Mütter, die ihre Kinder nicht zwangsläufig lieben, sind nicht so ungewöhnlich, wie wir denken.«

Ich möchte Müttern und Vätern an dieser Stelle zu Gelassenheit raten. Die Frage »Liebe ich mein Kind genug?« kann einen wahnsinnig machen, und mir ist kein wissenschaftliches Verfahren bekannt, das diese elterliche Liebe messen oder vergleichen könnte. Unabhängig davon, ob Eltern ihre Kinder »genug« lieben: Die meisten *wollen* es. Sie kämpfen um ihre elterliche Liebe, sie geben sich Mühe. Sie wollen auf das Positive schauen, sich nicht entmutigen lassen. Sie wollen gute Eltern sein und fürchten sich vor einem Scheitern in dieser Rolle. Sie sind selten bereit, über Gefühle von Ablehnung des eigenen Kindes auch nur nachzudenken. Kritik an den eigenen Eltern, an

Partnerin oder bestem Freund kommt den meisten Erwachsenen ja durchaus über die Lippen. »Doch bei Kindern hört bei den meisten von uns die Akzeptanz der als negativ empfundenen Gefühle auf«, schreibt Mierau. »Ich liebe mein Kind und Punkt.«

Doch was, wenn man als Elternteil um die Liebe zum eigenen Kind ringt und kämpft, wenn man versucht, Himmel und Hölle in Bewegung zu setzen, damit diese Beziehung gelingt und glücklich macht – nur um festzustellen, dass es nicht klappt? Dass das eigene Kind einen nicht in dieser Weise zurücklieben kann, wie man es sich erhofft? Zwar lieben Kinder ihre Eltern ebenfalls, mit ganzem Herzen! Dennoch sind sie Kinder. Gerade Kleinkinder und erst recht Säuglinge haben nur sehr begrenzte Fähigkeiten, sich in Erwachsene hineinzufühlen oder hineinzudenken. Ein Kind kann das komplexe Seelenleben der Erwachsenen nicht vollständig verstehen. Es kann nicht im selben Maße Rücksicht nehmen, wie Erwachsene das tun. Kinder können ihre Eltern also gar nicht auf dieselbe Weise lieben, wie diese es umgekehrt tun. Und sie müssen es auch nicht.

Kinder sind im ersten Lebensjahrzehnt stark mit sich selbst beschäftigt (und im zweiten Jahrzehnt erst recht, wenn auch auf andere Weise). Kinder benötigen ihre ganze Energie für ihr eigenes Wachstum, ihre Entwicklung. Es ist überhaupt nicht notwendig, dass sie einen wesentlichen Teil ihrer Kräfte auf die Beziehung zu den Eltern richten. Kinder, die sich intensiv um ihre kranken oder bedürftigen Eltern kümmern müssen und sie emotional oder sogar körperlich versorgen, tragen schwer daran. Es kann passieren, dass sie sich emotional verausgaben und lebenslang an den Folgen leiden. Sie investieren dann ihre kindliche Energie in das Wohlergehen der Eltern, hoffen auf

deren Glück, hungern nach deren Anerkennung, sorgen für sie, so gut sie es können – und müssen sich dabei auch noch selbst versorgen und sicherstellen, dass sie von den Eltern ausreichend gesehen und verstanden werden.

Liebt mein Kind mich genug?

»Der Säugling ist der größte Egoist auf dem Planeten« – so beschrieb im Dokumentarfilm »Elternschule« der leitende Psychologe der Kinderpsychosomatik in Gelsenkirchen, Dietmar Langer, die Beziehungsgestaltung eines Neugeborenen (Adolph & Bücheler 2018). Für diesen Satz wurde er zu Recht kritisiert, denn er lädt mit diesen Worten dazu ein, die Wünsche und Bedürfnisse von Kindern als egoistisch und damit negativ zu brandmarken. Dennoch muss ich ihm in einer Hinsicht beipflichten: Die Liebe zu einem Kind kann sich mitunter einseitig anfühlen. Zwar lieben Kinder ihre Eltern sehr, die Komplexität ihrer Gefühlswelt steht der ihrer Eltern in nichts nach. Noch deutlicher wird es, wenn wir auf die Bindung der Kinder zu ihren Eltern schauen. Die Journalistin Nora Imlau (2020) schreibt hierzu:

»Eine Bindung zu unseren Kindern müssen wir nicht bewusst aufbauen. Das passiert ganz von selbst, in Tausenden kleinen Momenten. Jede Berührung, jeder Blick, jedes Wort trägt dazu bei. Was auch immer wir tun: Bindung passiert. Unsere Kinder können nicht anders, als zu binden. So sind sie veranlagt.«

Und dennoch: Kinder können ihren Eltern ihre Liebe nicht in der gleichen Weise zurückgeben. Eltern können von ihren Kindern eher wenig Fürsorge, Rücksichtnahme, Geduld und Trost erwarten, und das ist ganz normal. Und es ist normal, dass viele Eltern dies zunächst als Rücksichtslosigkeit, Ich-Bezogenheit und fehlendes Einfühlungsvermögen ihres Kindes missverstehen, ehe sie gelernt haben, die Liebessprache ihres Kindes zu entschlüsseln.

Neben allen wunderbaren Seiten, die das Zusammenleben mit Kindern hat, ist es oft sehr anstrengend. Gerade in den ersten Lebensjahren sind Kinder *auch* manchmal sehr laut und gierig, wütend oder sogar jähzornig, mitunter brutal und scheinbar rücksichtslos und oft auf das eigene Wohlergehen bedacht. Kinder pfeifen erst mal auf Tischmanieren. Kinder essen den letzten Schokobon, und sie tun es ohne schlechtes Gewissen. Schimpft man sie aus, lügen sie einem womöglich ins Gesicht und behaupten, es sei der kleine Bruder gewesen. Kinder kloppen sich und sagen: »Der andere hat angefangen!«, und sie entschuldigen sich ohne echte Reue.

Kinder führen ihre Beziehungen eben ganz anders als wir Erwachsene. Sie haben nicht die Kraftreserven, um Beziehungen im gleichen Maße zu pflegen und zu gestalten. Damit meine ich zum Beispiel, dass Kinder sich im ersten Lebensjahrzehnt nur schwer wirklich in andere Personen hineinversetzen können. Das ist ganz normal. Die Fähigkeit, eine Situation vollkommen aus der Perspektive des anderen zu betrachten, entsteht erst allmählich, und selbst wir Erwachsenen merken oft, dass es in Streitsituationen schwierig ist, das eigene Fehlverhalten aus der Sicht des anderen zu sehen. Für jüngere Kinder ist dieser Perspektivenwechsel beinahe unmöglich.

Die Schwierigkeiten beim »Perspektivenwechsel« sind gut

zu bemerken, wenn man Kinder dazu bringen möchte, sich zu entschuldigen. Die meisten Kinder bringen das geforderte »Tschuldigung!« irgendwie über die Lippen. Wer als Elternteil die unlösbare Aufgabe übernimmt, Kinder tatsächlich auch die Verletzung nachempfinden zu lassen, die ihr Verhalten bei anderen ausgelöst hat, kommt schnell ins Predigen: »Stell dir vor, wie es dir gegangen wäre!« Manchen Kindern gelingt diese recht schwierige Empathieleistung, oft ufern solche »Moralpredigten« aber aus, ohne dass sich die geforderte »Einsicht« einstellt. Das ist nicht schlimm, sondern (mindestens noch im Grundschulalter) altersentsprechend.

Kinder nehmen sich die Sorgen anderer erst einmal nicht so sehr zu Herzen, und das ist gut so. Sie sind von Natur aus unbeschwert. Kinder haben Mühe, die Belastungen eines Erwachsenenlebens in vollem Umfang zu begreifen. Sie haben glücklicherweise keine richtige Vorstellung davon, wie stressig das Leben ihrer Eltern ist – und das ist ein Segen, denn sie wären völlig überfordert von den Anforderungen, mit denen wir Erwachsene uns auseinandersetzen müssen. Aus diesem Grund bringen Kinder den Mühen und Sorgen der Erwachsenen oft weniger Wertschätzung entgegen, als es sich viele Eltern wünschen. Und auch das ist in Ordnung.

Was wir zurücklassen können

Kinder lieben anders

Kinder benötigen alle Kraft, um ihren eigenen Platz in der Welt zu finden. Sie sollen sich auf keinen Fall damit beschäftigen, wie stressig das Leben ihrer Eltern wirklich ist. Dies kann aber dazu führen, dass sich Eltern von ihrem Kind nicht ausreichend gesehen und wertgeschätzt fühlen. Das wird manchmal als Missachtung, Respektlosigkeit oder Zurückweisung empfunden und kann sehr schmerzen.

Wie sieht also die kindliche Liebe zu ihren Eltern aus? Woran erkennen wir sie – und wie schaffen wir es, sie nicht zu übersehen? Kinder zeigen ihre Liebe nicht durch Beteuerungen (»Ich hab dich lieb, Papa!«), es braucht auch keine selbstgepflückten Blumen, gedeckten Tische oder selbstgemalten Bilder mit Liebesreimen. Die Liebe zwischen Kindern und Eltern muss auch nicht abgefragt werden (»Hast du mich denn noch lieb?«). Und auch ritualisierte Formeln (»Ich hab dich lieb!« – »Ich dich noch mehr.« – »Und ich dich am allermeisten.«) sind nicht notwendig, um Liebe zu zeigen und zu geben. Die Liebe unserer Kinder äußert sich in kurzen Blicken und flüchtigen Berührungen, in ausgelassenem und überdrehtem Spiel, in stillen Schmusestunden, in einem Spaziergang mit der kleinen Hand in der großen. Die Liebe der Kinder ist ohne Worte, sie ist voller Vertrauen