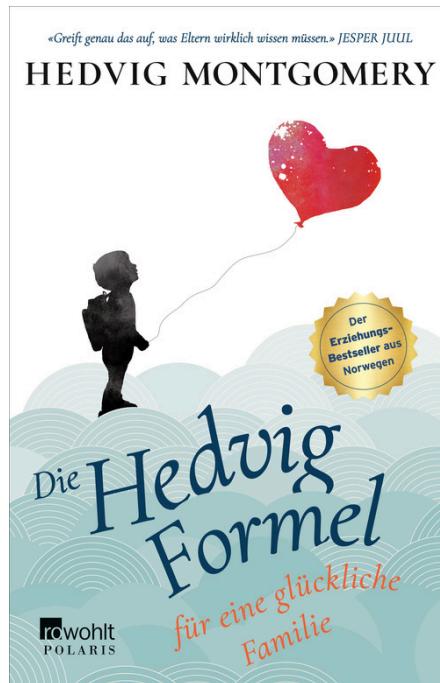


Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-00017-1

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Hedvig Montgomery

**Die Hedvig-Formel für
eine glückliche Familie**

Aus dem Norwegischen von Nina Hoyer

Rowohlt Polaris

Deutsche Erstausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch

Verlag, Hamburg bei Reinbek, Mai 2019

Copyright © 2019 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg bei Reinbek

Die norwegische Originalausgabe erschien 2018 bei

Pilar Forlag AS, Oslo, unter dem Titel «Foreldremagi»

Copyright © Hedvig Montgomery & Eivind Sæther 2018

Redaktion Ulrike Gallwitz

Umschlaggestaltung Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich,
nach dem Original von Hedvig Montgomery & Eivind Sæther 2018

Satz Dörlemani Satz, Lemförde, nach der Originalausgabe

Druck und Bindung GGP Media, Pößneck

ISBN 978 3 499 00017 1

Inhalt

Als wäre es Zauberei

Sieben Schritte

1 Die Bindung

Als wäre es Zauberei



Manchmal ist das Elternsein einfach. Das Kind geht problemlos zu Bett, schläft nachts durch, isst mit Messer und Gabel, zieht sich selbstständig an und geht mit einem Lächeln

zur Schule oder in die Kita. Man kann ihm ansehen, dass es zufrieden ist. Aber dann sind da diese vielen anderen Male ... Kinder, die nicht schlafen wollen, Kinder, die nicht essen wollen, Kinder, die sich streiten, und Kinder, die heulen und schreien – auch das gehört zur Erziehung dazu. Was also tut man, wenn das Kind auf dem Rückweg vom Kindergarten in aller Öffentlichkeit plötzlich einen Trotzanfall bekommt? Oder wenn Sie morgens einen schlechten Start haben und Ihr Kind nicht in die Schule gehen will? Oder auch, wenn Schlafenszeit ist und der ganze Körper schon vor Schlafmangel schmerzt, während Ihr Einjähriger seinen Kopf am liebsten gegen die Gitterstäbe schlagen will? In Situationen wie diesen reagieren die meisten Eltern zu stark oder zu sanft: Verlieren die Beherrschung und werden zu laut oder zu grob, nur um sich anschließend wie ein Versager vorzukommen. Oder geben nach, verschließen, so gut es eben geht, die Augen und fühlen sich dabei vollkommen machtlos.

Doch es gibt einen *dritten Weg*. Einen Weg, bei dem Sie Ihr Kind besser verstehen, bei dem Sie es so erkennen, wie es ist – und Sie sich zugleich selbst erkennen, vor dem Hintergrund der eigenen Kindheit, der eigenen Biographie. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie als Eltern oder Elternteil die Kontrolle bewahren und schwierige Situationen, die garantiert auftreten werden, in den Griff bekommen – so als wäre es Zauberei.

Das vorliegende Buch ist der erste Band in einer Reihe von Elternratgebern. Es ist ebenso für diejenigen geschrieben, die zum ersten Mal Eltern werden, wie auch für all jene, die bereits Kinder haben und sich über die wichtigsten Grundlagen der Kindererziehung informieren möchten. Diese ist ein langfristiges Projekt, das eine Zeitspanne von etwa 20 Jahren umfasst. Es ist also nie zu spät, damit anzufangen. Während die nachfolgenden Bände Einblick in die verschie-

denen Altersstufen der Kinder geben, will ich Ihnen in diesem Buch die wesentlichen Elemente vermitteln, mit denen Sie Ihrem Kind Sicherheit und Geborgenheit schenken können.

Dazu gebe ich Ihnen sieben einfache Schritte an die Hand, die Ihnen helfen sollen, die Mutter oder der Vater zu sein, die bzw. der Sie gerne sein möchten.

Durch meine zwanzigjährige Erfahrung als Psychologin und Familientherapeutin weiß ich nämlich eines mit Sicherheit: Alle wollen gute Eltern sein, alle wollen das Beste für ihre Kinder. Und trotzdem machen wir laufend Fehler. Nicht immer ist man sich darüber im Klaren, welcher Weg der richtige ist, und die meisten von uns kennen dieselben Fragen und Sorgen. Das Elternsein hält so viele kleine und große Herausforderungen für einen bereit, dass es schier unmöglich ist, auf alles vorbereitet zu sein, was auf einen zu kommt.

Und so machen viele sehr schnell die Erfahrung, wie schwer es manchmal ist, seiner Elternrolle gerecht zu werden. Jenes Dilemma hat mich dazu bewogen, dieses Buch zu schreiben. Denn in keinem anderen Bereich des Lebens kann man so viel bewirken wie in der Kindererziehung, und ich weiß, dass häufig gar nicht viel nötig ist, um als Eltern schwierige Situationen etwas besser zu meistern.

Ziel dieses Buches ist es nicht, Sie zu perfekten Eltern zu machen – die gibt es nicht. Eine Kindheit ohne Probleme ist nur ein Märchen und deshalb auch nichts, wofür man sich abmühen sollte.

Um Kinder zu selbständigen, glücklichen und optimistischen Menschen heranzuziehen, die sich mit ihrem Umfeld im Einklang befinden, ist es aber wichtig, eine gute emotionale Bindung zu ihnen aufzubauen – und ein *Wir* zu erschaf-

fen. Wie Sie das anstellen, möchte ich Ihnen zeigen, und auch, wie Sie diese Bindung trotz aller Widrigkeiten bewahren können. Sie sollte in durchwachten Nächten, bei fiebri- gen Infekten, den ersten Schritten und den ersten Schürfwunden Bestand haben, bei Schulanfängen, höllisch schweren Rechenaufgaben und der unglücklichen ersten Liebe, bei allen Erfolgen und Rückschlägen des Alltags.

Denn so ist das Leben: Es wird Ihnen und Ihren Liebsten ein Auf und Ab bescheren. Und währenddessen haben Sie vor allem eine Aufgabe: die Bindung zu bewahren. So lange, bis alle erwachsen geworden sind.

Ich möchte Ihnen durch die wichtigsten Phasen des Heranwachsens hindurch Orientierung bieten, indem ich Ihnen zeige, was es heißt, eine Familie zu sein. Eine eingeschworene Gemeinschaft.

Wie kann man seinem Kind das Gefühl geben, dazuzugehören? Was vermittelt Kindern Geborgenheit und ein gutes Selbstgefühl? Und wie kann man das ganze Gefühlrepertoire seines Kindes verstehen und damit umgehen? Ich will Ihnen an Tagen voller Konflikte und Streit ein Wegbegleiter sein und Sie dazu auffordern, sich mutig Ihrer eigenen Geschichte zu stellen und sich anzusehen, welche Auswirkungen Ihre Verhaltensmuster auf die Beziehung zu Ihrem Kind haben. Wie können Sie es vermeiden, überzureagieren oder entmutigt zu werden? Und was können Sie tun, wenn doch einmal alles außer Kontrolle gerät?

Man ist nicht automatisch eine gute Mutter oder ein guter Vater, aber die meisten können es werden – und alle können dazulernen und sich verbessern. Das Elternsein erfordert Klugheit, Wissen, jede Menge Mut und viel Selbsterkenntnis und verlangt einem mitunter mehr ab, als man ahnt, aber das Gute daran ist:

Bessere Eltern werden auch zu besseren Menschen.

Mit anderen Worten – der Einsatz lohnt sich!
Doch der Anfang von allem ist, dass Sie etwas für die
Bindung zwischen sich und Ihrem Kind tun.
Denn sie muss ein Leben lang halten, Sie sollten also gut
auf sie achtgeben.
Das ist Ihre bedeutendste Lebensaufgabe.

Sieben Schritte



1

Die Bindung



Alle Eltern, mit denen ich bisher zu tun hatte, haben eines gemeinsam: Sie möchten, dass ihre Kinder glücklich sind

und im Leben gut zurechtkommen. Gleichzeitig begegne ich vielen Kindern und Jugendlichen, die selbst nicht das Gefühl haben, dass dies auf sie zutrifft. Mich suchen Jugendliche auf, die sich wertlos fühlen und einsam sind, obwohl ich mir sicher bin, dass ihre Eltern alles, was in ihrer Macht stand, für sie getan haben - ihnen bei den Hausaufgaben geholfen, sie zum Sport gefahren, ihnen Waffeln gebacken und Brotpakete geschmiert. Manchmal hätte ich mir nach einem Patientengespräch in meiner Praxis gewünscht, dass bestimmte Dinge schon früher einmal gesagt worden wären, dass in der frühesten Kindheit dieses jungen Menschen jemand dagewesen wäre, um ihm Orientierung zu geben. Eine sichere und geborgene Kindheit ist die beste Voraussetzung für ein glückliches Leben. Hier zählt also wirklich der Beginn. Viele sprechen von den «wichtigsten ersten drei Jahren», in denen die Grundlage für unsere Entwicklung als Mensch gelegt wird.

UM GLÜCKLICH ZU SEIN, MÜSSEN WIR SICHERHEIT UND GEBORGENHEIT ERLEBEN. ZWISCHEN UNS UND UNSEREN KINDERN EINE ENGE BINDUNG AUFZUBAUEN, IST LEBENSWICHTIG.

Selbst wenn Sie erst später als andere die Kurve kriegen, heißt das nicht, dass der Zug schon abgefahren wäre. Die ganze Kindheit hindurch geht es um den Kontakt zwischen Ihnen als Erwachsenem und Ihrem Kind, um die zugrunde liegende Geborgenheit. Sie hat große Auswirkungen darauf, wie die Gefühlswelt Ihres Kindes aussieht, wenn es selbst erwachsen ist.

Ihr Kind ist ganz und gar auf eine gute Beziehung zu seinen engsten Bezugspersonen angewiesen und auf das Gefühl dazugehören - ein *Wir* zu sein, ist für Kinder ausschlaggebend. Kinder wachsen an dem Zusammensein mit ihren Eltern - und umgekehrt. Die zwischen Ihnen und

Ihrem Kind hergestellte emotionale Bindung ist von Ihrem Familienalltag abhängig, von der Atmosphäre, die man schafft, und davon, wie man mit seinem Kind umgeht – an guten und an schlechten Tagen.

Diese Bindung – dieses unzertrennliche Band – ist es, die dem Kind ein gutes Selbstgefühl und Selbstvertrauen schenkt, die ihm beibringt, sich selbst zu lieben. Sie ist es, die langsam, aber sicher ein solides Fundament in ihm oder ihr errichten wird.

Doch wie lässt sich diese Bindung herstellen?

Dazu gehören mindestens drei wichtige Bausteine:

[...]