

Sascha Schmidt

Ihr seid die besten Eltern der Welt!

Als Familie den eigenen Weg finden





Inhalt

5 **Finden Sie Ihren Erziehungsstil**

Wie Sie Ihre Familienwerte leben und weitergeben

11 **Sie sind der Experte für Ihr Kind**

Wieso die eigene Intuition oft der beste Ratgeber ist

17 **Geben Sie Verantwortung ab**

Wie Ihr Kind Schritt für Schritt selbstständig wird

23 **Verpassen Sie Ihr Paarleben nicht**

Sie sind nicht nur Mutter und Vater

29 **Vereinbarkeit bedeutet Kompromisse machen**

Wer braucht was und wer zahlt welchen Preis?

35 **Großeltern: Hilfe oder Last?**

Wie Sie gelassen mit Eltern und Schwiegereltern leben

41 **Ich fühle mich nicht gut**

Wieso Eltern Angst, Trauer und Wut zeigen dürfen

47 **Vor den Kindern streiten – ein Tabu?**

Wie Sie Konflikte offen austragen können

53 **Als Stiefmutter oder Stiefvater überleben**

Zutaten für ein erfolgreiches Patchworkleben

59 **Einfach machen!**

Warum Sie die besten Eltern der Welt sind

63 **Literatur**

64 **Impressum**



Eltern haben die Freiheit, ihren ganz eigenen Stil zu wählen

Finden Sie Ihren Erziehungsstil

Wie Sie Ihre Familienwerte
leben und weitergeben

Susanne geht mit ihrem dreijährigen Sohn Moritz auf den Spielplatz. Während Moritz im Sandkasten buddelt, sitzt Susanne auf der Bank und genießt die Sonne. Plötzlich hört sie einen Streit: „Nein, das ist mein Bagger!“ und „Ich will ihn auch mal haben!“ Sie sieht, wie Moritz seinen Bagger unter den Arm klemmt und den anderen Jungen wegschubst. Da kommt schon dessen Mutter angelaufen: „Hey, junger Mann, so geht das aber nicht! Hier wird nicht geschubst. Und außerdem könnt ihr doch teilen.“ So ein Quatsch, denkt Susanne und geht zu den Kindern: „Ich finde es okay, dass mein Sohn seinen Bagger nicht teilen möchte. Sie geben mir ja auch nicht ihren SUV, oder?“ Die Mütter funkeln sich an. Was für unterschiedliche Vorstellungen wir doch haben, schießt es Susanne durch den Kopf.

Die Welt war schon immer bunt. Familienwelten werden gerade noch bunter. Das alte Denken in Schwarz-Weiß gehört der Vergangenheit an. Egal, ob in Großstädten oder auf dem Land, überall blüht eine Vielzahl von Familienmodellen auf: Die klassische Familie trifft auf Alleinerziehende und Patchwork; Heteropaare sitzen beim Elternabend neben Regenbogenpaaren. Kulturelle und religiöse Unterschiede werden gelebt und als gleichwertig angesehen. Alles kann, nichts muss – diese Grundhaltung wird von vielen geteilt. Andererseits fehlt vielen Eltern eine Orientierung, wie Erziehung im 21. Jahrhundert funktioniert. Für jede Meinung gibt es Experten und Ratgeber, die einen Weg bestätigen oder als falsch darstellen. Das war lange anders.

Erziehungsstile im Wandel

Bis weit in die 1960er Jahre hinein beruhte Erziehung auf den Werten von Gehorsam und Respekt. Der autoritäre Stil war gesellschaftlich anerkannt – in Familien, Kindergärten und Schulen. Es ging zentral darum, Kinder für die Gesellschaft passend zu machen. Im Zuge der gesellschaftlichen Entwicklungen und Umbrüche nach 1968 gab es einen Gegenentwurf: die antiautoritäre Erziehung. Der englische Pädagoge Alexander Sutherland Neill (1883–1973) gründete die Schule

Summerhill, die als Paradebeispiel dafür galt. Der Grundgedanke lautete: „Die Schule kindergeeignet zu machen – und nicht die

Kinder schulgeeignet.“ Statt Pflicht und Gehorsam stand die freie und demokratische Entwicklung des Kindes im Vordergrund. Das machtgeprägte Eltern-Kind-Verhältnis wandelte sich zu einem partnerschaftlichen Verhältnis.

Eltern mussten selbst entscheiden, welchen Stil sie bevorzugten und wie sie als Familie zusammenleben wollten. Es gab Machtkämpfe unter Eltern, Erziehern und Lehrern über die Frage, welches der richtige Weg sei. Hinter beiden Erziehungsstilen steckt jedoch eine problematische Haltung: Das Kind wird als Objekt betrachtet. Es muss gehorchen oder es muss frei sein. In beiden Fällen „muss“ das Kind etwas. Hinter beiden Konzepten steht eine feste Vorstellung, wie Kinder sich zu entwickeln haben.

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul (1948–2019) ist eine der meistgehörten Stimmen für eine neue Sicht auf Erziehung. Sein

Grundgedanke steht in *Dein kompetentes Kind*, er lautet: „Kinder werden mit allen sozialen und menschlichen Eigenschaften geboren. Um diese weiterzuentwickeln, brauchen sie nichts als die Gegenwart von Erwachsenen, die sich menschlich und sozial verhalten. Jede Methode ist nicht nur überflüssig, sondern kontraproduktiv, weil sie die Kinder für ihre Nächsten zu Objekten macht.“

Wenn Eltern sich nicht an Erziehungsmethoden orientieren, gewinnen sie Freiheit für ihren eigenen Weg. Für Kinder ist es ein Geschenk, wenn Eltern ihr Verhalten reflektierten und wandlungsfähig sind. Gleichzeitig ist dies für Mütter und Väter eine große Herausforderung, denn es fehlt der Halt, den eine methodische Vorgabe und Gemeinschaft bietet. Wir Eltern sind heute aufgefordert, unser Familienleben authentisch zu gestalten. Die Erziehung spielt dabei eine geringere Rolle, viel wichtiger ist, wie wir mit unseren Kindern umgehen, und dass wir sie in ihrer Einzigartigkeit annehmen.



Beziehung statt Erziehung

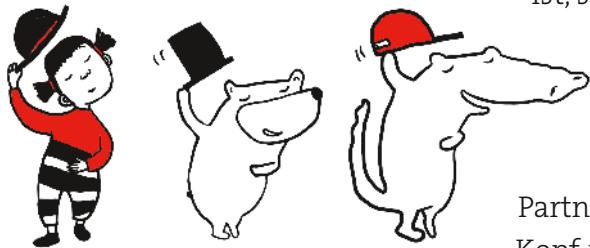
Philipp Ramming, Kinder- und Jugendpsychologe aus der Schweiz, antwortet auf die Frage „Wann kann ich als Mutter oder Vater sagen: Meine Erziehung ist geglückt?“ mit: „Hoffentlich nie! (...) Erziehung ist Scheitern in Raten. Aber scheitern Sie mit Würde und Eleganz.“ Erziehung steht im Konflikt mit dem gesunden Autonomiestreben der Kinder. Sie ist ein Angebot an Orientierung und Leitung. Je älter die Kinder werden, desto weniger werden sie diese brauchen.

Die Eltern-Kind-Beziehung besteht ein Leben lang. Sie ist die Basis, auf der das Kind sich entwickelt. Erziehungsversuche fruchten oder scheitern – doch hoffentlich wird das Selbstwertgefühl des Kindes ge-nährt. Um eine stabile Beziehung aufzubauen, braucht es eine wichtige Zutat: gemeinsame Zeit. Das muss keine spezielle „Quality-Time“ sein. Kinder brauchen Zeit mit den Eltern, in der sie als Kind gesehen und wertgeschätzt werden. Das funktioniert wunderbar im Alltag, auf dem Weg zur Kita, bei gemeinsamen Mahlzeiten oder beim Vorlesen. Um eine Beziehung aufzubauen, müssen Eltern den Kopf frei haben. Das ist in unserer Gesellschaft nicht immer einfach. Ein Tipp: Stellen Sie Ihr Smartphone auf Flugmodus, um wirklich offen für Ihr Kind zu sein.

Die Macht von Familienwerten

Wie können Sie einen Stil finden, der zu Ihnen als Mutter oder Vater passt? Und wie verhalten Sie sich, wenn Großeltern, Freunde, Erzieher oder sonstige Experten eine andere Meinung haben als Sie? Statt auf alle Fragen Antworten zu suchen, sollten Sie sich auf eine Frage konzentrieren: Ist unser Familienleben konstruktiv oder destruktiv? Konstruktiv bedeutet: Geht es mir gut? Geht es meinem Partner gut? Geht es meinem Kind gut? Wenn Sie dreimal mit Ja antworten, dann gibt es keinen Grund, irgendetwas zu ändern. Es ist Ihre Art, Familie zu leben. Destruktiv ist Ihr Zusammenleben, wenn es Ihnen, Ihrem Partner oder Ihrem Kind schlecht geht. Dann lohnt es sich, genau hinzuschauen und das eigene Verhalten zu überprüfen.

Auch wenn Ihr Familienleben grundsätzlich konstruktiv ist, sollten Sie sich bewusst machen, was Ihnen besonders wichtig ist. Das können Werte wie Achtsamkeit, Gerechtigkeit, Hilfsbereitschaft oder Nächstenliebe sein. Schreiben Sie Ihre Werte auf und sprechen Sie mit Ihrem Partner über diese. Hat er oder sie ähnliche Werte im Kopf und im Herzen? Oder setzt er oder sie andere Prioritäten?



Familienwerte legen Sie gemeinsam fest. Durch die Weise, wie Sie zusammenleben, manifestieren Sie diese Werte oder sabotieren sie. Wenn Ihnen ein wertschätzendes Miteinander wichtig ist, Sie aber gleichzeitig eine abwertende Sprache gebrauchen, dann bestimmt Ihr Verhalten das Familienleben mehr als Ihre Einstellung.

Grundsätzlich ist eine hohen Familienideal wie „Alle sollen glücklich sein!“ eine gefährliche Sache. Denn diese Maßgabe ist nicht einzuhalten. Erwachsene wissen, dass es eine Vielzahl an Gefühlszuständen gibt. Schon kleine Kinder wissen und fühlen das ebenso. Doch wenn es in einer Familie nicht sein darf, dass ein Kind unglücklich, unzufrieden oder frustriert ist, dann passt sich das Kind an. Es verinnerlicht den Grundsatz: Ich bin nicht gewollt, wenn ich nicht glücklich bin. Doch wohin mit den Gefühlen von Wut, Trauer und Enttäuschung, wenn Mama und Papa diese nicht sehen wollen? Dies ist ein typisches Beispiel dafür, wie das Familienleben ins Destruktive kippen kann. Familienwerte können überfordern, wenn sie dazu auffordern, die eigene Gefühlswelt und die eigenen Gedanken zu unterdrücken.