

Ich geh aber nicht mit zum Wandern!

Andrea Kästle | Mathias Voelchert

Ich geh aber nicht mit zum Wandern!

Die 50 häufigsten Familienkonflikte
und wie Sie da gut wieder rauskommen

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

Copyright © 2015 Kösel-Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Weiss | Werkstatt | München

Umschlagmotiv: fotolia/Miredi

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-31033-3

www.koesel.de

Inhalt

Vorwort	11
1 So lang du deine Füße	15
Was ist Erziehung? Und wie viel brauchen Kinder davon?	
2 Du, ich bin schwanger!	19
Wie können wir uns vorbereiten aufs Elternsein?	
Wie werden wir gute Eltern?	
3 Es ist ein Baby!	23
Wie gelingt die erste Zeit mit dem neuen Mitbewohner?	
4 Und jetzt: Ab in die Krippe!	27
Kommt unser Baby damit zurecht, wenn es auch fremdbetreut wird?	
5 Ich mag dich so (wie du bist)!	31
Wie liebe ich mein Kind?	
6 Ich kann nicht einschlafen!	34
Wie schafft man es, dass abends Ruhe einkehrt zu Hause?	
7 Das schmeckt mir nicht!	38
Wie kann ich die Mahlzeiten in der Familie genießen – auch wenn nicht jeder den gleichen Geschmack hat?	
8 Das will ich alleine machen!	42
Wie kann ich mein Kind beim Selbstständigwerden unterstützen?	
9 Ich will nicht!	45
Wie geht man um mit dem Dauer-Nein eines Zweijährigen?	

10 Teil schön deine Sachen!	48
Wie erreiche ich, dass mein Kind ein soziales Wesen wird?	
11 Du weinst? Dann bin ich auch traurig!	51
Kinder kooperieren immer – was können wir Eltern daraus lernen?	
12 Ich passe auf mich auf!	55
Wie schütze ich meine Integrität – und auch die meines Kindes?	
13 Das hast du toll gemacht!	58
Wie viel Lob brauchen unsere Kinder?	
14 Du bist schuld!	62
Wie übernehme ich Verantwortung in der Familie?	
15 Heute machen wir eine Familienkonferenz!	66
Wie geht das – ein Familiengespräch nach Regeln?	
16 Wir sind beide gleich viel wert!	74
Ein gleichwürdiger Umgang mit unseren Kindern – wie sieht der genau aus?	
17 So bin ich eben!	77
Authentisch zu sein – wie sieht das aus 24 Stunden am Tag?	
18 Das will ich! Und das will ich nicht!	81
Wie rede ich mit meinen Kindern in einer persönlichen Sprache?	
19 Die Jeans ist voll cool!	85
Wie geht man um mit Markenwahn und Dauer-Werbung?	
20 Gott ist in allen Dingen!	90
Wie viel Religion brauchen Kinder?	
21 Und jetzt machen wir Topfschlagen!	94
Wie gelingt der Kindergeburtstag?	

22 Sag schön »Guten Tag«!	97
Wie wird aus meinem Kind ein freundliches Wesen, das sich gut benimmt?	
23 Das mach ich später!	101
Kann mein Grundschulkind die Hausaufgaben wirklich schon alleine machen?	
24 Ich will, dass aus dir was wird!	105
Wie sehr dürfen wir die schulische Laufbahn unserer Kinder bestimmen?	
25 Komm, mein Sohn, wir bauen ein Baumhaus!	108
Wie werde ich ein guter Vater?	
26 Ich geh aber nicht mit zum Wandern!	113
Wie gelingt unser Wochenend-Ausflug?	
27 Du bist frei, mein Kind!	116
Freiheit in der Familie – wie viel brauchen wir davon?	
28 Schluss jetzt!	121
Welche Grenzen braucht mein Kind?	
29 Wenn du den Computer jetzt nicht ausmachst, darfst du heute Abend nicht fernsehen!	124
Wie viel Konsequenz brauchen Kinder?	
30 Nein!	129
Wie verbiete ich etwas?	
31 Ich bin der Chef!	133
Wie übernehme ich die Führung in der Familie?	
32 Ich will doch nur dein Bestes!	137
Wie kann ich erreichen, dass meine Kinder glücklich sind?	
33 Ich will ein Handy!	141
Wie geht man mit den vielen Wünschen der Kinder um?	

34 Bald bist du ein großer Bruder!	144
Wie bereite ich mein Kind darauf vor, dass wir Zuwachs bekommen?	
35 Bitte vertrag euch!	147
Muss man sich immer einmischen, wenn die Kinder sich streiten?	
36 Wo fahren wir im Sommer hin?	151
Wie gelingt unser Urlaub?	
37 Ich tu alles für dich!	156
Wie schaffen wir es, die Kinder nicht zu sehr zu verwöhnen?	
38 Ich will so nicht weitermachen!	161
Wie ändere ich mich?	
39 Das ist mein Leben!	165
Wie bleibe ich mit meinen jugendlichen Kindern im Gespräch?	
40 Darf ich an den Computer?	170
Wie sieht eine sinnvolle Medienerziehung aus?	
41 Tom ist voll süß!	175
Mein Kind ist verliebt – und jetzt?	
42 Ich trinke eh nie was!	179
Die Versuchungen der Jugend – wie gehen wir Erwachsenen damit um?	
43 Ohne mich!	185
Die Kinder werden flügge – muss man jetzt also alleine wandern?	
44 Du und ich und die Kinder	189
Wie bleiben wir trotz Familie ein Paar? Und als dieses Paar im Zentrum der Familie?	

45 Ich werde dich verlassen!	194
Wie trennt man sich, ohne zu viel Schaden anzurichten?	
46 Wir müssen euch was sagen!	198
Wie erklärt man den Kindern, dass man sich trennt?	
47 Dieses Wochenende seid ihr beim Papa!	203
Wie läuft der Alltag gut trotz Trennung?	
48 Kinder, das ist Harry, ich habe mich in ihn verliebt! .	210
Wie stelle ich den Kindern meinen neuen Freund vor?	
49 Tschüss, Großer, pass gut auf dich auf!	215
Dann sind die Kinder groß und ziehen aus. Und was wird jetzt aus uns, den Eltern?	
50 Unsere tollen Kinder!	219
Wie genießen wir Familie?	

Vorwort

Dieses Buch ist kein Erziehungsratgeber im herkömmlichen Sinn. Es ist als das zu verstehen, was es ist: eine Reihe von Gesprächen, die ich mit Mathias Voelchert, dem Leiter von Jesper Juuls Familienwerkstatt familylab in Deutschland, geführt habe. Ich hatte ihn zuvor mehrmals für die Familienseite der Münchner *Abendzeitung* interviewt und war der Meinung, dass er es besonders gut versteht, Dinge auf den Punkt zu bringen, dass er für das, was er sagen will, gute Bilder findet. Viele dieser Bilder sprachen mich auf Anhieb an. So ist das Buch entstanden.

Dabei ist, was Mathias Voelchert sagt, nie als konkrete Handlungsanweisung zu verstehen. Aber wenn man zwei, drei Kapitel gelesen hat, wird hinter seinen Worten eine Haltung sichtbar, die, davon bin ich überzeugt, hilfreich sein kann, um zu einem entspannteren Familienalltag zu kommen. Kinder wollen zu Hause nicht das Sagen haben. In erster Linie wollen sie – wie wir alle – einfach wahrgenommen werden. Sie brauchen Eltern, die sich zum einen trauen, in der Familie die Führung zu übernehmen und sich auch mal unbeliebt zu machen. Und die sich andererseits freuen an der Entwicklung ihrer Kinder, darauf vertrauend, dass die ihren Weg schon machen werden. Natürlich kann man durchsetzen, dass an einem Sonntag gewandert wird. Aber vorher hat man den Kindern aufmerksam zugehört, warum sie keine Lust haben auf die Berge. Das behält man dann fürs nächste Mal im Hinterkopf.

Ich finde die Sichtweise, die Mathias Voelchert auf Eltern und Kinder hat, sehr angenehm. Kinder wollen lernen, sich selbst anzuzie-

hen – also brauchen sie auch Gelegenheit, das zu üben. Wir sind nicht die tollen Hechte, nur weil wir uns mit unseren 40 Jahren blind die Schuhe binden können. Und es geht doch für mich als Mutter die Welt nicht unter, nur weil meinem Sohn die Semmelknödel nicht schmecken. Erst recht ist kein anderer Mensch in der Position, mir mein Leben vermiesen zu können. »Ich bin viel souveräner«, sagt Voelchert. Mir gefällt das. Und mir gefällt auch der Hinweis, dass wir unsere jugendlichen Kinder, die ja dabei sind, das Erwachsensein zu üben und dabei natürlich auch mal ausrut-schen, so behandeln sollten, als wäre schon alles gut gegangen.

Vieles von dem, was in diesem Buch steht, hätte ich gern bereits gewusst, als ich selbst Mutter geworden bin. Dass ich mich nicht auflösen muss etwa, nur weil jetzt ein Baby im Haus ist. Dass ich nicht wissen kann, was wirklich die Ursache ist, wenn das Baby Kummer hat. Und, dies vor allem: dass ich nur versuchen kann, diese Ursache zu lindern. Den Kummer kann ich dem Baby nicht abnehmen. Es muss alleine verdauen, alleine einschlafen, es ist von Anfang an getrennt von mir. Ein eigenes Wesen mit Geheimnissen.

Mein Lieblingskapitel behandelt die Familienkonferenz, über die ich vor der Arbeit an diesem Buch nicht viel wusste. Die Idee, dass man, indem man von sich selbst spricht, erst erfährt, wie man überhaupt »tickt«, wie Voelchert sagt, und damit auch die Möglichkeit bekommt, Mitgefühl mit sich selbst zu entwickeln, finde ich bestechend.

Über rein praktische Situationen hinaus, die davon handeln, dass das Kindergartenkind ausgerechnet dann die Jacke allein zuknöpfen will, wenn die Zeit besonders drängt, dass die Achtjährige die Hausaufgaben nur noch hinschmiert und dass sich die jugendli-

chen Kinder den Familienurlaub so ganz anders vorstellen als wir Eltern, geht es in diesem Buch auch um weiterreichende Fragen wie: Was macht eine glückliche Kindheit aus? Was heißt es, unsere Kinder zu lieben? Wann sind wir gute Eltern? Wie können wir uns und unser Verhalten verändern – sodass es letztlich erfolgreich ist? Am Ende wird die Elternrolle um einige Punkte zurückgestutzt worden sein – wir Eltern können nicht erreichen, dass unsere Kinder glücklich werden. Wir können daran arbeiten, sie zu lieben, aber oft genug werden wir auch daran scheitern. Weil Liebe bedeutet, den anderen genau so anzunehmen, wie er ist. Auch wenn er uns kein Frühstück ans Bett bringt. Sondern uns die Zimmertür vor der Nase zuschlägt.

Dieses Buch will Sie ermuntern, Ihre Kinder kennenzulernen, sich an ihnen zu freuen, sie in Dankbarkeit auf ihrem Weg zu begleiten. Sie zu trösten, wenn mal etwas schiefgeht. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen allen das Beste.

Andrea Kästle

1 So lang du deine Füße ...

Was ist Erziehung? Und wie viel brauchen Kinder davon?

ANDREA KÄSTLE: *Jesper Juul sagt ja: »Lassen Sie das Erziehen, es ist unnütz und manchmal auch direkt schädlich.« Was meint er damit? Kinder brauchen doch Vorgaben.*

MATHIAS VOELCHERT: Was unsere Kinder brauchen, ist, dass wir sie begleiten in ihrer Entwicklung und ihnen Vorbilder sind. Wenn ich das Wort Erziehung höre, denke ich an Besserwisserei und Bevormundung.

Das meiste wissen wir aber doch auch besser. Wir haben schließlich 30 Jahre Leben hinter uns, wenn wir Eltern werden.

Das stimmt. Jedoch bezieht sich dieses Wissen im Wesentlichen auf uns selbst. Ob es direkt auf unsere Kinder zu übertragen ist, muss sich erst rausstellen. Jeder Mensch ist schließlich eine Spezialanfertigung.

Die Kinder brauchen doch eine Richtschnur für ihr Verhalten. Ich muss ihnen sagen, was geht und was nicht.

Meist reicht es, wenn Sie ihnen das vorleben. Die Kinder beobachten ganz genau, wie wir unsere Beziehungen führen – und machen das dann nach.

Dann kann ich mir Vorträge in der Erziehung weitgehend sparen?

Ja. Wer will schon belehrt werden? Vorträge ersetze ich durch Dialoge, dadurch, dass ich versuche, in Kontakt zu kommen mit den anderen. Indem ich von mir erzähle, in einer persönlichen Sprache. Das beeindruckt die Kinder.

Man hat nicht immer eine spannende Geschichte auf Lager.

Es muss nicht immer interessant sein, was man erzählt. Aber in dem, was ich erzähle, zeige ich mich, ich zeige, welche Werte für mich wichtig sind.

Wir haben oft unsere Gefühle nicht im Griff. Dann sagen wir, was wir sagen wollen, nicht im richtigen Ton. Die Emotion trägt uns davon, und der Inhalt geht darüber verloren.

Es wäre gut, wenn wir es schaffen würden, dann aus der Situation rauszugehen. Sich eine Pause zu nehmen, einen Spaziergang zu machen, wenn man merkt: Ich koche hoch. Anstatt die anderen in dem Moment passend für meine Wut zu machen.

Ein Vorbild zu sein für die Kinder, heißt für Eltern, immer wieder mal zu überprüfen, wie nah man im eigenen Leben den Werten kommt, die man für sich als wichtig definiert hat.

Das ist der Punkt: dass wir versuchen sollten, den Wertekanon, den wir für uns herausgebildet haben, ins Leben zu bringen. Die Theorie umzusetzen in die Praxis – das bekommt im Leben mit Kindern, die uns ja oft herausfordern, noch einmal eine ganz andere Qualität.

Es ist das Schwierigste überhaupt: Gelerntes anzuwenden!

Man sieht es an manchen gesellschaftlichen Entwicklungen, wie viel Zeit Veränderungen benötigen. 1948 wurde die Gleichberechtigung von Mann und Frau im Grundgesetz verankert. Aber noch immer werden Frauen bei uns schlechter bezahlt als Männer – für die gleiche Arbeit.

Was ist, wenn ich mich und meine Beziehungen langsam verändere: Haben die Kinder dann schon meine frühen Muster verinnerlicht – oder können sie die auch modifizieren? Das wäre für Paare, die sich getrennt haben, eine tröstliche Vorstellung. Dass die Kinder nicht ausschließlich das destruktive Schema aufgesogen haben.

Kinder kriegen es total mit, wenn wir uns verändern. Familie ist eine Lern- und Wachstumsveranstaltung für alle, unsere Festplatten können vom Leben überschrieben werden. Oft bringen schon

kleine Änderungen im Verhalten für die anderen ziemliche Erleichterungen.

Ist es möglich, in der Erziehung das meiste richtig zu machen? Oder sollten wir die Idee endgültig aufgeben?

Eltern wollen immer besser sein, als sie sind – und das ist ja auch gut so. Allerdings kann der Wunsch nach Perfektion einen auch lähmen! Gut genug reicht.

Eine Kindheit, die keine Narben hinterlässt, gibt es demnach nicht?

Nein. Ich glaube auch nicht, dass das erstrebenswert wäre. Das Leben geht nach der Kindheit ja erst richtig los. Wir lernen lebenslang. Und wenn die Eltern etwas dazulernen, dann sind die Verletzungen, die im Lauf dieses Lernprozesses passiert sind, für alle ein Gewinn.

Was unterscheidet den autoritativen Erziehungsstil, den Eltern heute anstreben, vom autoritären unserer Eltern und Großeltern? Und vom antiautoritären der 68er-Generation?

Autoritativ ist weder autoritär noch Laissez-faire, es ist ein dritter Weg. Wobei der Unterschied zum autoritären Erziehungsstil darin besteht, dass das Kind akzeptiert wird, wie es ist. Dass die Eltern mit ihm kommunizieren. Das Kind ist gleichwürdig, hat aber – das ist der Unterschied zum Laissez-faire – nicht die gleichen Rechte wie die Eltern. Es ist noch angewiesen auf deren Führung.

Aber trotzdem brauchen wir heute Autorität den Kindern gegenüber. Was ist der Unterschied zwischen Autorität besitzen und sich autoritär verhalten?

Autorität bezieht sich auf mich selbst und hat im Wesentlichen mit Selbstführung zu tun. Aus dieser Zentrierung heraus bin ich in der Lage, andere zu führen. Wer autoritär handelt, will andere definieren und sie dazu bringen, nach seinen Vorstellungen zu handeln.

Wir sind unseren Kindern heute viel näher, als unsere Eltern uns gewesen sind. Damit wird es allerdings schwieriger, sich abzugrenzen und nein zu sagen.

Früher hat man sich, das stimmt, die Kinder durch Formalismen vom Leib gehalten. Keiner durfte den Papa stören, wenn der Zeitung gelesen hat! Und um acht ging's schnurstracks ins Bett, ohne Diskussion. Wir müssen heute aufpassen, dass uns die Nähe zu unseren Kindern nicht blind und verrückt macht, umso mehr, als dabei eine verführerische Schmelzwärme entsteht. Wichtig ist, mit der Nähe auch die Distanz zu regeln und genau auf sich aufzupassen. Geht mir heute nicht das Klavierspielen auf die Nerven? Brauch ich nicht eigentlich eine halbe Stunde draußen viel dringender – dann muss der Sohn mit dem Lego halt ein bisschen warten! Man kann das lernen und sollte es dringend üben.

Was sollte Ziel sein unserer Erziehung?

Die Beziehung. Und zwar im Sinne einer Straße mit Gegenverkehr, keiner Einbahnstraße. Am Ende sollten Alt und Jung voneinander gelernt haben und aneinander gewachsen sein.

Und welche Eltern brauchen Kinder?

Die brauchen Eltern, die sich genau auf diesen Transformationsprozess einlassen. Die keine Angst haben davor, dass mit Familie nichts mehr so sein wird wie früher. Eine Familie ist kein Horrortrip, sondern eine Zugewinnngemeinschaft, in der man nur gewinnen kann – wenn man sich auf sie einlässt.

Was haben Sie gelernt vom Leben mit Ihren Kindern?

Ich war immer mehr ein Einzelkämpfer in meinem Leben, ich habe gedacht, alleine komme ich allerbestens zurecht. Aber dann waren die Kinder da, und plötzlich stand ich, wenn die krank wurden, so hilflos am Bett. Ich war dann schnell mit meinem Latein am Ende. Und habe gelernt: mich eben doch auf die anderen einzulassen. Freundlich auf die Kinder zu schauen – und auf mich. No man is an island.

2 Du, ich bin schwanger!

Wie können wir uns vorbereiten aufs Elternsein? Wie werden wir gute Eltern?

Wenn zwei Menschen Eltern werden: können die sich vorbehaltlos freuen?

Unbedingt! Kinder sind immer ein Gewinn – und der beste Grund, um sich weiterzuentwickeln. Man kann nur dazulernen!

Ist es wichtig, dass man mit der eigenen Kindheit Frieden geschlossen hat, ehe man selbst ein Kind in die Welt setzt?

Da könnte ja die Idee aufkommen, dass man erst einen gewissen Grad an Perfektion erreicht haben sollte, bevor man Kinder bekommt. Wenn das so sein müsste, wären die Menschen schon ausgestorben. Man soll sich freuen über Kinder, mutig vorangehen und wissen, dass einiges an Anpassungsleistung von uns Erwachsenen gefordert werden wird.

Aber ist es nicht gut, ein Bewusstsein dafür zu haben, wie man selbst aufgewachsen ist? Weil man doch Erziehungsfehler, unter denen man selbst gelitten hat, vermeiden will beim eigenen Kind.

Wir tragen das Bewusstsein, wie die eigene Kindheit verlaufen ist, ja in uns. Und erst mal haben wir ganz fest vor, vieles anders zu machen. Bis wir uns dabei ertappen, gerade schon wieder reagiert zu haben, wie damals die eigene Mutter, der eigene Vater auch zu uns gewesen sind. Genau in dem Moment beginnt die Suche nach Handlungsalternativen.

Dann wird das eigene Kind zum Experimentierfeld: Man probiert dies aus und jenes – ist das nicht unfair?

In der Familie geht es nicht darum, als optimierte Eltern an den

Start zu gehen und einen Gott zu zeugen. Sondern darum, mit dem miesen Blatt, das das Leben uns vielleicht ausgeteilt hat, gut zu spielen!

Wie also kann man es schaffen, Fehler, die die eigenen Eltern gemacht haben, nicht zu wiederholen?

Diese Programme stecken tief in uns drin, wir spulen sie oft reflexartig ab. Meist merken wir aber in der Situation, dass nicht stimmt, was wir sagen oder tun. Das ist die Chance, innezuhalten und ruhig auch der ganzen Familie mitzuteilen: »Ich wollte das nicht, es soll mir nicht mehr passieren!« Es ist gut in dem Moment, wenn man sich sozusagen Zeugen schafft. Die einen dann auch gleich ermahnen, wenn man zum Beispiel wieder lauter wird: »Du wolltest uns doch nicht mehr anschreien!«

Welche Voraussetzungen sollten angehende Eltern mitbringen in ihre Elternschaft?

Liebe für sich und fürs Kind, außerdem natürlich Zeit fürs Kind. Die Bereitschaft, eigenes Verhalten zu reflektieren und unter Umständen zu ändern. Und dann auch viel Verständnis für den Partner im Wissen, dass nichts bleibt, wie es ist.

Ist es sinnvoll, jetzt schon das Ritual der Familienkonferenz einzuführen, um es dann, sobald das Kind da ist, zu dritt weiterzuführen?
Jetzt, während der Schwangerschaft, ist dafür der beste Zeitpunkt. Man teilt einander mit, wie es einem im Hinblick aufs Kind geht, wovor man Angst hat, worauf man sich freut. Während man Sorgen formuliert, reflektiert man sie gleichzeitig auch, damit kommt man einen Schritt weiter. Und man verliert im Gespräch auch die Angst vor der Angst.

Kann denn aus jedem eine gute Mutter, ein guter Vater werden? Ist jeder qualifiziert fürs Elternsein?

Grundsätzlich natürlich ja. Es gibt nicht hier die Elterntalente und dort die, die mit Kindern nicht umgehen können. Jeder wächst mit seinen Aufgaben. Vielleicht kann man es so formulieren: Wer mit

Sicherheit von sich sagen kann, dass er sich nicht ändern will – der sollte mit dem Kinderkriegen vielleicht noch ein wenig warten.

Wie viel von den Gefühlen der Mutter bekommt ein Ungeborenes im Mutterleib eigentlich mit?

Soweit wir inzwischen wissen: so gut wie alles an Stimmungen und Gefühlen. Über die Nabelschnur erreichen Stress- wie Glückshormone das Kind, das also direkt mit der Erlebniswelt der Mutter verbunden ist. Und das auf die entsprechenden Impulse ja auch reagiert, indem es sich klein macht, sich ausstreckt, Schluckauf bekommt.

Man sollte also für eine möglichst glückliche, stressfreie Schwangerschaft sorgen?

Soweit die Theorie. Das Leben sieht ja immer anders aus. Aber klar, man sollte danach streben, für sich und das Kind passende Umstände zu schaffen.

Muss die Eltern-Beziehung schon gewissermaßen sturmerprobt sein, ehe ein Baby kommt?

Es ist sicher gut, wenn die ersten Illusionen schon geplatzt sind. Wenn man also eine Ahnung davon hat, was das Leben als Familie mit sich bringen kann. Am Wichtigsten finde ich, dass man Vertrauen zueinander hat. Man sollte an sich als Paar glauben. Und sich den jeweils anderen auch vorstellen können als Mutter oder Vater.

Eine Falle, in die man besser nicht tappt?

Ist die, sich zu sehr aufs Kind zu fixieren. Natürlich wird das Baby, wenn es dann da ist, erst mal die ganze Fürsorge seiner Eltern in Anspruch nehmen. Aber das heißt nicht, dass die Eltern nicht mehr als Paar existieren. Nur wenn es dem Paar gut geht, geht es auch dem werdenden Leben gut.

Also passt man auf, dass man nicht ab jetzt nur noch Eltern ist. Sondern weiterhin Mann und Frau bleibt.

Ja, bitte. Die Frau verliert ihr Frausein ja nicht, nur weil sie Mutter