

Ulla Nedebock

Wie wir die Eltern werden, die wir sein wollen



Raus aus der
»SO WOLLTE ICH
NIE WERDEN«
Falle!

Mit dem Kind wachsen
Gegenseitig vertrauen

humboldt

Ulla Nedebock

Wie wir die Eltern werden, die wir sein wollen

humboldt

INHALT

Ein Buch für Mütter, Väter, Großeltern, Erzieher*innen und Betreuer*innen	6
Dieses Buch hat eine lange Geschichte	7

Elternsein ist eine Herausforderung – und ein Geschenk 8

Blick zurück	11
Starke Gefühle heute und früher	13
Eltern, ein Beruf ohne Ausbildung	15
Deine Kinder erinnern dich an deine Kindheit	18
Du willst es besser machen	19
Die Schatten der Vergangenheit	21
Schuldgefühle bringen dich nicht weiter	22
Du kannst nur gewinnen, sei mutig	23
Bau jetzt ein Fundament für eure Familie	26
Du machst es viel besser, als du denkst	27
In der Perfektionismusfalle	27
Bewerten ist vergeudete Lebenszeit	30
Sich vergleichen frisst Energie	32
Glaubenssätze aufspüren	34
Selbstschutzstrategien durchschauen	37
Den Blick auf das Positive richten	38
Du kannst deine Muster ändern	39
Was sind gute Eltern?	40
Behalte das Gute, probiere Neues aus	41
Eltern, zwei Menschen mit Vergangenheit	41
Familienrituale pflegen	43
Sich selbst reflektieren	46
Als Mutter und Vater souverän sein	47
Erziehung, Beziehung und Regeln gestalten	49
Deine Kinder fordern dein inneres Kind heraus	51
Du kannst entscheiden	52

Die 5 Bausteine für mehr Vertrauen und weniger Streit

56

BAUSTEIN 1: Hab Vertrauen in dein Kind	58
Selbstschutz: Ich muss alles im Griff haben	61
So stellst du dich deiner Angst	64
Klammern ist nicht gleich beschützen	66
Die Balance zwischen Loslassen und Führen	69
So unterstützt du dein Kind und wachst mit	70
Gemeinsam eine Lösung finden	72
An das Gute glauben	75
Das Selbstbewusstsein stärken	76
Aus Folgen lernen lassen	79
Wiedergutmachung statt Strafe	83
BAUSTEIN 2: Sei da, sei zuverlässig, sei echt	84
Selbstschutz: Ich bleibe Teenager	86
Eine gute Beziehung geht nicht mit Abstand	89
Nähe zulassen und genießen	91
Die Erwartungen der anderen stressen	93
Du kannst frei sein und zuverlässig	96
Wachsam sein, ohne zu kontrollieren	97
So kannst du eure Beziehung reparieren	99
Der Mittelweg zwischen echt und ehrlich	101
Verletzlichkeit und Frust sind okay	102
Niemand kann immer glücklich sein	104
BAUSTEIN 3: Nimm dein Kind als einen besonderen Menschen an	106
Das Kind als Projekt	109
Selbstschutz: Ich genüge nicht	113
Kein schlechtes Gewissen machen	115
Schubladen schaden der Persönlichkeit	116
So wertschätzt du dein Kind	119
Es gibt Gefühle, die du nicht willst	120

Das Herz rast, die Brust wird eng	124
Mitfühlen, aber nicht mitleiden	125
So begleitest du dein Kind, wenn es traurig ist	126
Es gibt keine falschen Gefühle	128
BAUSTEIN 4: Setze Grenzen und löse Konflikte gut	131
Trotzphase und Pubertät sind stressige Zeiten	133
Selbstschutz: Ich Sorge für gute Stimmung	134
Alle Gefühle sind okay und wichtig	137
So begleitest du dein Kind durch einen Wutanfall	139
Streit ist nicht angenehm, aber wichtig	141
Widerstand einkalkulieren	142
Deine Kinder haben erwachsene Eltern verdient	146
Nicht „nicht schimpfen“ reicht nicht	147
Glaubenssatz: Ich bin nicht wichtig	149
So setzt du klare Grenzen	150
BAUSTEIN 5: Bleibe flexibel und wachse mit	152
Selbstschutz: Ich muss die Kontrolle behalten	154
Kinder stellen deine Werte in Frage	155
Rechthaberei ist kein guter Weg	157
Eltern-Weisheiten machen unflexibel	160
Aus der Streit-Schleife aussteigen	162
Offen miteinander reden	164
Ein Netzwerk für die Erziehung	166
Konfliktthema Unordnung	167
Kontrollstreben ist ein Schutz	168
So vermeidest du Drohungen und Strafen	169

Deine Familie heute und morgen

172

Positive Glaubenssätze	173
Wir sind hier, um zu lernen	174
Was andere Eltern sagen	175
Wie willst du später leben?	182
Wenn die Kinder erst mal aus dem Haus sind, dann	183
Die Loslösung	184
Rollentausch mit den eigenen Eltern	185
Die Reise geht weiter	186
Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen	187
... und wachsen	188
Ein Dank an meine Reisebegleiter	190
Bücher und Webseiten zum Weiterlesen	190

Ein Buch für Mütter, Väter, Großeltern, Erzieher*innen und Betreuer*innen

Die meisten Ratgeber für Eltern werden von Müttern gekauft, zumindest gilt das für Deutschland. Doch selbstverständlich richtet sich dieses Buch genauso an Väter sowie Großeltern und andere Menschen, die Kinder betreuen. Jede und jeder wird davon profitieren, wenn sie oder er sich Gedanken darüber macht, wie eine gute und beständige Beziehung zu Kindern gelingen kann. Bedauerlicherweise leidet die Lesbarkeit, wenn man korrekt gendert, und ich bitte um Verständnis dafür, dass ich der leichteren Lesbarkeit wegen nicht durchgehend gendere. Bitte fühl dich einfach mit angesprochen.

Dieses Buch hat eine lange Geschichte

Ich versuche, sie kurz zu machen, versprochen. Als ich das erste Mal Mutter wurde, habe ich mir wenig Gedanken darüber gemacht, was das bedeutet. Ich habe mich darauf gefreut, dass mit unserem Baby etwas schönes Neues beginnen würde für meinen Mann und mich.



Dass dies zeitweise herausfordernd werden würde, gehörte einfach zum Paket dazu. Und ja, es wurde herausfordernd, und ja, es wurde schön.

Inzwischen ist dieses erste Kind über 20 Jahre alt, und ihre zwei Schwestern sind auch schon ziemlich groß. Über die Jahre habe ich gemerkt, dass „Mutter sein“ mich verändert hat. Immer wieder bin ich mitgewachsen mit meinen Kindern. Das hatte ich so nicht erwartet. Kinder entwickeln sich, das weiß man ja, aber dass ich auch wachsen musste, wenn unsere Beziehung stabil und innig bleiben sollte, das war mir nicht klar.

Heute weiß ich, dass es genau so sein muss. Kinder wachsen, und wir als Eltern auch. Das ist eine Herausforderung und gleichzeitig ein Geschenk. Das Lernen hört nie auf.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen!

ELTERNSEIN IST EINE HERAUSFORDERUNG – UND EIN GESCHENK

Warum benehme ich mich so und nicht anders im Familienleben? Und wie könnte es besser gehen? Warum regen mich manche Sachen bei meinen Kindern maßlos auf? Merke ich überhaupt, was da gerade abläuft? Welche Rolle spielen meine eigene Erziehung und mein Elternhaus dabei?

Warum will ich manches unbedingt „besser“ machen?

Um all das geht es in diesem Buch und ich hoffe, du hast eine Menge Aha-Erlebnisse und findest Antworten auf Fragen, die dich beschäftigen.

Bestimmt gibt es Situationen, in denen du wie ein wildgewordenes Kaninchen reagierst. Dann erkennst du dich selbst kaum wieder in dem, was du sagst und was du tust. Hinterher tut es dir leid, du ärgerst dich über dich selbst und hast ein schlechtes Gewissen. Meistens passiert es, wenn man nicht weiterweiß. Beobachte dich das nächste Mal, wenn du nicht mehr normal redest, sondern laut wirst. Sagst du Sachen, die du nie sagen wolltest? Reagierst du heftiger, als du es eigentlich möchtest? Oder machst du es wie deine Mutter oder dein Vater? Tatsächlich ist es so: Wenn wir uns in die Enge getrieben fühlen, fallen wir – unbewusst – in Verhaltensmuster zurück. Das sind oft sehr alte Muster. In ruhigen Momenten sind wir uns klar darüber, dass sie nicht gut sind, aber reflexartig flüchten wir uns hinein, weil uns in stressigen Moment keine Alternativen zur Verfügung

stehen. Wir sind in der Situation gefangen und können irgendwie nicht anders. Doch du wirst sehen: Es geht anders und du kannst das schaffen.

In welchen Situationen jemand mit einem Muster reagiert, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Vielleicht kommt dir eine der folgenden Situationen bekannt vor? Dein Sohn kommt nach Hause, schmeißt im Flur die Jacke auf den Boden und verzieht sich in sein Zimmer. Du hörst das und brüllst ihm etwas nach, so wie fast jeden Tag. Oder deine Tochter traut sich schon wieder nicht, das Eis selbst zu bestellen. Oder dein Partner zieht die Augenbrauen hoch, genau wie dein Vater, wenn du etwas erzählst.

Wenn so etwas passiert, löst das ein Gefühl aus. Das passiert einfach so, darüber denkst du in diesem Moment nicht nach. Dieses Gefühl ist stark und negativ, du willst es nicht haben. Deshalb fällt deine Reaktion heftig aus, viel heftiger, als der Anlass es verdient hat.

Das klingt jetzt vielleicht so, als wollte ich dir deswegen einen Vorwurf machen. Das will ich sicher nicht. Erstens machen wir das alle, und zweitens geht es in diesem Buch nicht darum, dir ein schlechtes Gewissen zu machen. Im Gegenteil, ich hoffe, das Buch macht dir das Leben leichter. Denn ich stelle dir verschiedene Strategien vor, wie du es schaffst, Verhaltensmuster zu bemerken und abzulegen. Du wirst nach und nach erkennen, was solche Reaktionen auslöst, und du wirst herausfinden, wie du anders, angemessener, reagieren kannst. Du wirst sehen, dass es bessere Wege gibt mit kleinen und großen Problemen in der Familie umzugehen als manche, die du bisher gegangen bist. Gleichzeitig wirst du feststellen, dass du vieles sehr gut meisterst. Das alles hat viel damit zu tun, wo du herkommst und das hast du dir nicht ausgesucht. Aber du kannst wählen, wo es in Zukunft hingehen soll. Egal, wie deine Kindheit und Jugend verlaufen ist, du kannst jeden Tag neu entscheiden, wie du Familie leben möchtest.

Damit sind wir schon mitten im Thema: Die meisten unserer Verhaltensmuster stammen aus unserer eigenen Kindheit. Darum schauen wir in diesem Buch auch zurück: Wie war das bei dir früher? Wie bist du erzogen worden? In welchem Umfeld bist du aufgewachsen? Wer hat dich früher getröstet, wenn du traurig warst? Was fandest du immer unmöglich? Mit wem konntest du immer so viel lachen? Was war wichtig in deinem Elternhaus? Und schließlich: Wie kannst du mit all diesem Wissen zu dem Vater, zu der Mutter werden, die du sein möchtest?

Du findest in diesem Buch Geschichten von Vätern und Müttern, die es, so wie du, gut machen wollen mit ihren Kindern, und die, so wie du, manchmal merken, dass es gerade nicht rund läuft. Die Beispiele drehen sich um kleine und große Kinder und du wirst dich beim Lesen hier und da wiedererkennen. Es sind Geschichten aus dem ganz normalen Familienalltag, der gelegentlich große Herausforderungen an uns alle stellt. Ich möchte dir zeigen, dass du nicht allein bist und dass es machbare und sinnvolle Wege gibt, sich als Elternteil souverän zu verhalten, die Beziehungen in der Familie zu stärken und gemeinsam als Familie zu wachsen.

In allen Kapiteln gibt es Checklisten und Kästen, die zur Orientierung dienen, in denen ich etwas kurz zusammenfasse und zu denen du bei Bedarf mal schnell vor- oder zurückblättern kannst. Außerdem gibt es Kästen mit Fragen, und ich hoffe, du hast Spaß daran, dich dabei noch besser kennenzulernen.

DIESES BUCH PASST ZU DIR, WENN ...

- du dich nicht mehr so oft über dich selbst ärgern willst
- du nicht mehr mit schlechtem Gewissen von der Kita wegfahren willst
- du nicht mehr so häufig schreien und drohen willst, wenn es Streit gibt
- du dich besser auf deine verschiedenartigen Kinder einstellen willst
- du möchtest, dass deine Kinder zu eigenständigen Persönlichkeiten heranwachsen
- du besser mit den Gefühlen deiner Kinder umgehen willst
- du wissen willst, wie du Beziehungen reparieren kannst
- du besser mit deinen eigenen Gefühlen umgehen willst, die in bestimmten Erziehungssituationen aufpoppen
- du eine tiefe Verbindung mit deinem Kind aufbauen willst

Kurz: Dieses Buch passt zu dir, wenn du etwas daran ändern willst, wie du mit deinen Kindern umgehst und wie sie mit dir umgehen.

Blick zurück

Wir wissen es eigentlich, aber wir machen uns nicht so oft Gedanken darum: Die ersten Jahre unseres Lebens sind prägend. So entstehen in der Kindheit Glaubenssätze, also Überzeugungen, die wir von wichtigen Bezugspersonen, hauptsächlich den Eltern, aber auch von Lehrern, Geschwistern oder anderen für uns wichtigen Menschen übernehmen. Solche Glaubenssätze beeinflussen unser Denken, Fühlen und Verhalten. Sie sind in großem Maße dafür verantwortlich, wie sehr wir mit uns und unserem Leben zufrieden sind und was uns wichtig ist. Sie sind dafür verantwortlich, wie wir uns und andere Leute bewerten und auf Ereignisse reagieren. Mit Glaubenssätzen

sind oft starke Emotionen verbunden, die zu bestimmten Verhaltensmustern führen. Diese Verhaltensmuster sind, kurz gesagt, Strategien, um mit Gefühlen klarzukommen. Und wir brauchen solche Strategien, denn wir fühlen andauernd etwas, wenn wir mit anderen Menschen zu tun haben und etwas erleben.

All das, was wir aus unserer Kindheit und Jugend mitgenommen haben, all diese Prägungen und Überzeugungen werden in der Psychologie als das innere Kind bezeichnet. Wir haben es immer dabei, wir sind uns dessen nur nicht bewusst.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich glaube, dass es uns weiterbringt, sich mit den Prägungen aus der Kindheit zu beschäftigen. Einfach deswegen, weil wir uns dabei weiterentwickeln, Ballast abwerfen und das Leben noch mehr genießen können.

Wenn wir dann selbst Eltern werden, ist das innere Kind immer noch dabei. Nur weil wir jetzt „Papa“ oder „Mama“ heißen, bedeutet das ja nicht, dass wir das innere Kind irgendwo zwischen schwanger werden und Geburtstermin abgelegt hätten. Und dann – das hast du sicher auch bemerkt – werden auch die Erziehungsmethoden der eigenen Eltern interessant. Denn häufig übernehmen wir diese, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Oder wir lehnen bestimmte Methoden ab und versuchen bewusst, das Gegenteil zu machen.

Du siehst, da gibt es eine Menge zu entdecken. Es lohnt sich, dein inneres Kind kennenzulernen und mehr über dich zu erfahren. Wenn dir das zu „psychomäßig“ klingt, ist das vollkommen okay. Dann lies einfach mal weiter und schau, ob dir hin und wieder jemand begegnet, den du wiedererkenntst.

Starke Gefühle heute und früher

Von außen betrachtet reagierst du in schwierigen Momenten auf das Verhalten deines Kindes, deines Partners oder eines anderen Menschen. Aber oft ist nicht das, was sich vor dir abspielt, für deine Reaktion verantwortlich, sondern das Geschehen löst bestimmte Gefühle in dir aus, die vielleicht gar nicht so recht dazu passen. Doch sie bringen dich dazu, auf eine bestimmte Weise zu reagieren. Es gibt also einen Auslöser, einen Reiz, der dich in ein starkes Gefühl hineinkatapultiert. Diesen Auslöser nennt man auch Trigger – bestimmte Themen und Situationen triggern eine Reaktion. Im Folgenden findest du einige Beispiele dafür, wie wir auf eine alltägliche Situation unangemessen reagieren, weil sie uns antriggert.

- Dein Kind weint, du findest das übertrieben und sagst: „Stell dich nicht so an!“
- Beim gemeinsamen Abendessen gibt es Streit. Du sagst gar nichts mehr, du fühlst dich hilflos und klein.
- Im Supermarkt zischst du dein Kind wütend an: „Du legst das jetzt sofort zurück, sonst knallt’s!“
- Eure Tochter will sich für das Familienfest nicht „anständig“ anziehen. Deine Partnerin kann sich gar nicht beruhigen und schreit durchs Treppenhaus.
- Dein Kind will nicht teilen und du schimpfst: „Mit dir muss man sich ja schämen.“
- Das Zeugnis deines Kindes ist nicht ganz so gut wie im letzten Jahr und du kommentierst: „Von dir hätte ich mehr erwartet!“
- Eure Kinder werfen sich beim Abendessen unappetitliche Schimpfworte an den Kopf. Dein Partner steht wortlos auf und isst in der Küche weiter.
- Das Fußballtraining macht deinem Kind keinen Spaß mehr. Du sagst: „Tu es für mich!“ oder: „Du enttäuscht mich!“
- Dein großes Kind wird laut. Du erschrickst und entschuldigst dich.

- Dein Kind hat gezoekt, anstatt Hausaufgaben zu machen, und du schimpfst: „Du raubst mir den letzten Nerv. Für die nächsten zwei Wochen hast du Computerverbot!“

Ich sage es noch mal: Es geht nicht darum, dass du dich jetzt schlecht fühlst, weil du dich vielleicht hier und da wiederer kennst. Es geht darum, in Zukunft anders, nämlich wertschätzend und angemessen zu reagieren. Denn aus solchen Situationen entstehen oft unschöne – und unnötige – Konflikte, die eure Beziehungen mit dem Partner und mit den Kindern belasten. Das veranschaulicht die folgende Episode aus dem Familienalltag. Ein kurzer Wortwechsel zwischen Eltern löst eine Kettenreaktion aus. Von jetzt auf gleich ist die Ausflugsstimmung gekippt und alle haben schlechte Laune.



DU HÖRST DICH AN WIE DEINE MUTTER

Beim Einsteigen ins Auto sagt Tom zu seiner Frau mit einem Grinsen im Gesicht: „Du hörst dich an wie deine Mutter.“ „So ein Schwachsinn“, protestiert Nina vehement, „du siehst doch, dass Lukas sich nicht anschnallen lassen will. Da werde ich doch wohl mal was sagen dürfen.“ „Schon, aber du musst ja nicht gleich damit drohen, dass es sonst heute kein Eis im Park gibt“, meint Tom. „Sicher, du kannst das natürlich alles besser“, schnauzt Nina ihn an, „dann mach du doch.“

Seltsamerweise kenne ich niemanden, der bei der Bemerkung „Du hörst dich an wie deine Mutter“ erfreut aufsieht und sagt: „Oh, das ist schön!“ Stattdessen gehen die meisten Frauen in die Luft. Diese Bemerkung triggert etwas. Das liegt natürlich daran, dass dieser Satz eigentlich immer benutzt wird, um jemanden zu kritisieren. Er ist das, was man gemeinhin ein Totschlagargument nennt. Trotzdem spielt da noch etwas anderes eine Rolle: Die meisten Mütter, die ich

kenne (egal, ob sie ein gutes oder ein schlechtes Verhältnis zu ihren eigenen Müttern haben), fühlen sich dadurch mit ihrer Mutter in eine Schublade gesteckt. Und zwar in die Schublade mit all den Verhaltensweisen, die sie an ihrer Mutter nicht mochten oder mögen. Der Spruch ist zwar unfair, aber er zeigt uns auch etwas. Wir wollen uns von den negativen Erfahrungen aus unserer Kindheit abgrenzen, wollen es „besser“ machen oder zumindest anders.

Wenn Tom und Nina aus dem Beispiel verstanden haben, was beim anderen abläuft, könnten beide sich das nächste Mal anders verhalten. Tom könnte den provozierenden Seitenhieb auf die Schwiegermutter unterlassen und stattdessen gleich sagen, dass er die Drohung mit dem Eisverbot nicht sinnvoll findet. Nina könnte sich Gedanken darüber machen, warum der Satz „Du hörst dich an wie deine Mutter“ sie so wütend macht. Für sie ist es demnach wichtig, sich zu überlegen, wie es ihr gelingt, Lukas vor dem Losfahren anzuschlappen und gleichzeitig ruhig und souverän zu bleiben. Denn offensichtlich fühlt sie sich in diesem Moment in ihrer Rolle als Mutter angegriffen, von ihrem Sohn und von ihrem Mann.

Eltern, ein Beruf ohne Ausbildung

Du hast dieses Buch gekauft, weil du nicht so ganz zufrieden bist mit deiner „Performance“ als Mutter oder Vater, das nehme ich jetzt mal so an. Okay, du machst also manchmal Sachen, die du nie machen wolltest, und sagst Sätze, die du nie sagen wolltest. Das macht dich sympathisch. Eltern sind auch nur Menschen. Aber wahrscheinlich fändest du es gut, diese Dinge würden dir seltener passieren. Damit du zu der Mutter oder dem Vater werden kannst, wie du es dir wünschst, hilft es, zu durchschauen, wie deine Kindheit dich geprägt hat. Keine Sorge, ich habe nicht vor, deine Kindheit mit dir „aufzuarbeiten“. Ich bin aber fest davon überzeugt, dass man gute und schlechte Sachen

aus der Kinder- und Jugendzeit mit sich herumträgt. In der Psychologie spricht man, wie vorhin erklärt, von Prägungen.

In der Tabelle findest du eine Reihe von Aussagen. Lies sie durch und entscheide ganz spontan, ob du der jeweiligen Aussage zustimmst oder ob du sie ablehnst. Kreuze dementsprechend Ja oder Nein an. Manchmal weißt du möglicherweise nicht gleich, was du ankreuzen sollst. Dann schau mal, ob du schneller atmest oder ob du ein Engegefühl hast, vielleicht auch ein Druckgefühl im Bauch. Wichtig ist, dass du schnell und sozusagen aus dem Bauch heraus entscheidest, ob du eher bei Ja oder bei Nein bist.

Prägungen aus der Kindheit

	JA	NEIN
Ich mag keinen Streit.		
Familie muss zusammenhalten.		
Mir hat auch keiner geholfen.		
Wenn ich es nicht mache, macht es keiner.		
Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.		
Du bist deines Glückes Schmied.		
Wir sind füreinander da.		
Ich fühle mich verantwortlich.		
Ich mach mir Sorgen, wie das Kind zurechtkommen soll.		
Mutig aufzustehen ist wichtig.		
Es ist okay, anders zu sein.		
Immer muss man erst schimpfen.		
Alle trampeln auf mir rum.		

	JA	NEIN
Streiten kann man lernen.		
Familie zu haben ist wunderbar.		
Man kann schließlich nicht alles haben.		
Ich verstehe nicht, von wem das Kind das hat.		
Ohne mich geht hier alles den Bach runter.		
Ich schaff das schon.		
Alles hat einen Sinn.		
Immer dieses Genöle, das nervt.		
Jeder Mensch ist einzigartig.		
Wir haben alle unsere Macken.		
Bei uns zu Hause gab's sowas nicht.		
Ich bin stolz auf mein Kind.		
Lachen und Weinen, beides ist wichtig.		
Ich habe kein Recht, mich zu beklagen.		
Reden hilft.		

Lies dir in Ruhe durch, bei welchen Sätzen du spontan Ja angekreuzt hast. Überrascht dich das an der einen oder anderen Stelle? Oder gehören einige davon zu deinem Alltag?

Sich der eigenen Prägungen bewusst zu werden ist der erste Schritt, um nur das Gute zu behalten. So kannst du dich von nicht so guten Erziehungspraktiken deiner Eltern verabschieden, die in der Beziehung zu deinen eigenen Kindern nichts zu suchen haben. Du kannst deine Verhaltensmuster ändern, die auf alten Glaubenssätzen beruhen. In diesem Buch schlage ich dir dafür verschiedene Strategien und Lösungen vor.

Elternsein hat viel mit Learning by Doing zu tun. Aber wir schauen uns natürlich vieles ab und machen es nach. Es ist sinnvoll, die vielen guten Sachen, die du als Baby, Kind und Jugendliche in deinem Elternhaus erleben durftest, weiterzugeben. Genauso sinnvoll ist es, sich mit den nicht so guten Sachen zu beschäftigen und darauf zu achten, sie nicht weiterzugeben.

Wenn wir uns nicht mit unserer Vergangenheit beschäftigen, kann uns das im Alltag im Weg stehen. Mir ist wichtig, klarzumachen, dass es hier nicht um eine therapeutische Aufarbeitung von schweren Kindheitstraumata geht, dafür gibt es hervorragende Psychotherapeuten und Psychologen. Ich gehe bei meinem Buch davon aus, dass du eine „normale“ Kindheit hattest, aus der du gute und schlechte Erfahrungen mitgenommen hast, aber keine traumatischen. Falls doch, dann freue ich mich natürlich, wenn du dieses Buch liest und es dich weiterbringt, aber betrachte es nicht als Ersatz für eine Therapie, sondern suche dir bitte professionelle Hilfe.

Deine Kinder erinnern dich an deine Kindheit

Wenn du selbst Mutter oder Vater wirst, kommst du in kritischen Momenten der Kindererziehung mit einem Teil von dir in Kontakt, den du sorgsam weggesperrt hast. Denn wir haben gelernt, uns vor bestimmten Gefühlen zu schützen – Angst, Eifersucht, Bedürftigkeit, Verzweiflung, Einsamkeit, Wut. In manchen Situationen bedroht das Verhalten unseres Kindes unseren Schutzpanzer gegen diese Emotionen. Ja, wir legen uns tatsächlich alle einen Schutzpanzer zu. Manche von uns verstecken sich dahinter und wünschen sich, dass alles schnell vorübergeht. Andere halten ihn kampfbereit vor sich und gehen zum Angriff über. Warum machen wir das? Weil wir fürchten, unangenehme Gefühle wieder zu spüren, die wir als Kind hatten. Deswegen wollen wir uns lieber nicht in die Gefühle unseres inneren

Kindes einfühlen und greifen auf ein Muster zurück. So ein Muster ist eine Flucht vor Emotionen, die uns aus dem Gleichgewicht werfen könnten.

Vernunft ist da eine bewährte Möglichkeit. Wir haben schlichtweg kein Verständnis für das Verhalten der anderen, lehnen damit natürlich auch ab, uns in deren Gefühlswelt hineinzuspüren. Fühlen wir uns sogar sehr bedroht, reagieren wir stärker: mit Wut, Enttäuschung oder Hysterie. Sich darüber klar zu werden, ist gut für uns und für die Beziehung zu unseren Kindern. Denn die Strategien, die wir uns zurechtgelegt haben – im Folgenden nenne ich sie der Psychotherapeutin Stefanie Stahl folgend Schutzstrategien – sind zwar vordergründig nützlich, lassen jedoch oft keine echte Beziehung zu.

DAS INNERE KIND

Das innere Kind steht für alle Erfahrungen und Prägungen aus unserer Kindheit und Jugend, die wir in uns tragen und die Teil unserer Persönlichkeit sind. Wie auf einer Speicherplatte sind sie abgelegt, die guten wie auch die schlechten Erfahrungen.

Auch wenn wir längst erwachsen sind, übernimmt das innere Kind in manchen Situationen das Steuer. Dann fühlen, denken und handeln wir nicht wie ein erwachsener Mensch, sondern wie das Kind, das wir einmal waren.

Du willst es besser machen

Warum benehme ich mich so und nicht anders im Familienleben? Und wie könnte es besser gehen? Was bringt das für das Familienleben? Warum regen mich manche Sachen bei meinen Kindern maßlos auf? Warum verletzt mich manches so tief? Merke ich überhaupt,

was da gerade abläuft? Warum geht mir etwas Bestimmtes, wie er/sie mit unseren Kindern umgeht, bei meinem Partner derart auf die Nerven? Welche Rolle spielen meine eigene Erziehung und mein Elternhaus dabei? Warum will ich manches unbedingt „besser“ machen? Und warum reagiert mein Partner manchmal wie ein kleines Kind?

Um all das geht es immer wieder, wenn du weiterliest. Ich hoffe, du findest persönliche Antworten auf Fragen, die dich schon länger beschäftigen. Vermutlich erkennst du in dem einen oder anderen Beispiel, das ich aufführe, dich oder deinen Partner wieder. Nimm das als Chance, nicht als Vorwurf. Es gibt fünf Gründe, warum ich das für wichtig halte:

1. Sich den unangenehmen Erinnerungen aus der Kindheit zu stellen ermöglicht dir, mit ihnen abzuschließen. Deine Persönlichkeit wird daran wachsen, du wirst im besten Sinne erwachsen.
2. Du ermöglichst es damit deinem Kind, eine eigenständige, runde Persönlichkeit zu werden, weil du deine Prägungen nicht unbewusst weitergibst.
3. Die Beziehung zwischen deinem Kind und dir wird stabiler, denn vor euch liegen noch viele gemeinsame Jahre, die euch immer wieder auf die Probe stellen. Wenn du weißt, wie du die Beziehung zu deinem Kind stärken und auch reparieren kannst, werdet ihr gut miteinander weiterwachsen.
4. Erziehungspartnerschaft wird einfacher, wenn man mehr darüber weiß, wodurch der oder die andere geprägt wurde. Das Verständnis füreinander wächst und man kann sich gegenseitig im persönlichen Wachstum unterstützen.
5. Der Austausch darüber, was euch als Eltern wichtig ist, wird euch weniger über Erziehungsthemen streiten lassen.

DIE 5 BAUSTEINE FÜR MEHR VERTRAUEN UND WENIGER STREIT

Du merkst im Familienalltag, dass manche deiner „Prinzipien“ und Vorstellungen eher bremsen als helfen, doch es fällt dir schwer, anders an die Sache ranzugehen. Gleichzeitig stellst du fest, dass deine Kinder Gefühle in dir wachrufen, die du vergessen oder verdrängt hattest. Diese Gefühle führen zu Reaktionen im Umgang mit deinen Kindern, die eigentlich gar nichts mit ihnen zu tun haben und eine Menge Stress verursachen. Diesen Ballast kannst du abwerfen. Du entscheidest selbst, welche Glaubenssätze du weitergibst oder ob ihr neue für euch findet. Mit den folgenden fünf Bausteinen legst du ein tragfähiges Fundament für deine Familie, für mehr Vertrauen und weniger Streit.

Wir schimpfen oder schreien, und das steht nicht unbedingt im Verhältnis zu dem, worum es eigentlich geht. Was ist da los? Warum brennt bei deiner Freundin die Sicherung durch bei Sachen, die du nicht so dramatisch findest, und du rastest in ganz anderen Situationen aus? Warum hält dein Partner es nicht aus, wenn eure Kinder sich streiten? Warum kriegst du Magengrummeln, wenn beim Essen niemand redet? Warum kannst du nicht schlafen, wenn deine älteste Tochter abends feiern geht?

Wir alle tragen Verhaltensmuster mit uns herum. Die meisten davon haben mit unserer eigenen Kindheit und Jugend zu tun. Entweder machen wir vieles ähnlich wie unsere Eltern oder wir versuchen extra, das Gegenteil zu machen. In jedem Fall sind wir nicht frei von Glaubenssätzen und Verhaltensmustern. Aber das können wir ändern. Nur, wenn wir uns über unsere Muster und Glaubenssätze klar werden, können wir wirklich Verantwortung übernehmen und im besten Sinne „erwachsen“ handeln.

Kindheit und Jugend waren in den meisten Fällen nicht nur schön oder nur schrecklich. Je nachdem, lag der Schwerpunkt mehr auf schön oder mehr auf schrecklich. Die eigene Kindheit in den Blick zu nehmen und genauer hinzuschauen, was gut und was schlecht gelaufen ist, fällt vielen Menschen nicht leicht. Das kann mehrere Gründe haben: Selbst wenn die Zeit im Elternhaus im Großen und Ganzen eine gute Zeit war, blenden wir die unerfreulichen Teile lieber aus. Möglich ist auch, dass es schmerzhaft wäre, sich Situationen ins Gedächtnis zu rufen, in denen wir unglücklich waren und gelitten haben. Außerdem fühlen wir uns schnell undankbar und schuldig, wenn wir kritisch über unsere Eltern reden.

Dabei geht es gar nicht darum, deine Eltern für irgendetwas verantwortlich zu machen und ihnen die Schuld zuzuschieben. Du möchtest einfach nur besser verstehen, welche Prägungen du von zu Hause in dein heutiges Leben mitgenommen hast, in dein Leben als Mutter oder Vater.

Mit diesem Buch lade ich dich ein, deinen Schatten auf die Spur zu kommen. Wenn du deinen Schatten nachspürst, sie aus dem Dunkel herausholst und genauer anguckst, dann wirst du verstehen, warum du so emotional auf den Ton, die Wörter oder das Verhalten deines Gegenübers reagierst. Dann ist der Schatten kein Schatten mehr, sondern du weist ihm einen Platz zu. Dann kannst du sagen: „Ja, das

habe ich erlebt, aber es beeinträchtigt mich nicht mehr.“ So kann deine Persönlichkeit auch im Erwachsenenalter noch wachsen. Du wirst deine Elternrolle souveräner ausfüllen, mit einer natürlichen Stärke und einer Gelassenheit, die dich vielleicht manchmal selbst überrascht. Das hilft dir und deiner Familie.

Im Folgenden stelle ich dir fünf Bausteine vor, die für gelingendes Erziehen notwendig sind. Mit ihnen baust du ein tragfähiges Fundament für eure Beziehungen.

DIE 5 BAUSTEINE FÜR DEINE FAMILIE

- Hab Vertrauen in dein Kind
- Sei da, sei zuverlässig, sei echt
- Nimm dein Kind als einen besonderen Menschen an
- Setze Grenzen und löse Konflikte gut
- Bleibe flexibel und wachse mit

BAU STEIN 1

Hab Vertrauen in dein Kind

Kinder lernen aus Erfahrungen. Allerdings aus ihren eigenen und nicht aus unseren. Das vergessen wir leider manchmal, wenn wir ihnen etwas „ersparen“ wollen, was wir erlebt haben. Wir wollen unsere Kinder beschützen und sagen Sachen wie „Glaub mir, das geht nicht gut“, „Pass bloß auf“, „Lass mal, ich mach das“ oder „Mach das nicht, das haben schon ganz andere versucht.“ Oder auch gerne genommen: „Ich meine es doch nur gut!“

Zugegeben, es ist manchmal ganz schön schwer auszuhalten, wenn ein Kind etwas ausprobiert und man an seinem Gelingen zweifelt. Da hilft es oft schon, wenn man an das Gute glaubt. An einen guten Ausgang und die gesunden Instinkte des Kindes für Gefahr. Unsere Kinder brauchen unser Vertrauen, damit sie sich etwas zutrauen. Die Entwicklung ihres Selbstwertgefühls hängt entscheidend davon ab. Deswegen müssen wir eine Balance zwischen Loslassen und Beschützen finden.

ANNIKA UND NORA



Nora klettert immer höher. Von ganz oben ruft sie: „Hallo, Mama, schau mal, wo ich bin!“ Ihre Mutter Annika hat sich bisher angeregt unterhalten und blickt jetzt auf: „Nora, bist du wahnsinnig? Wie willst du da wieder runterkommen? Nora, mach ganz langsam. Halt dich gut fest, ich bin hier.“

Nora klettert leichtfüßig und sicher hinunter. Unten angekommen, strahlt sie ihre Mutter an. Annika hält ihre Tochter an den Schultern und sagt ernst: „Wie oft hab’ ich dir schon gesagt, dass du da nicht hoch klettern sollst. Versprich mir, dass du das nie wieder machst, ja? Willst du auch im Krankenhaus landen wie Thomas?“ Nora murmelt. „Aber ich will noch mal.“ „Auf keinen Fall! Wir gehen jetzt nach Hause.“ „Neeein!“

Annika nimmt Nora auf dem Arm, die weint und strampelt. „Wenn du dich wieder vernünftig benimmst, können wir morgen auf den anderen Spielplatz gehen,“ bietet sie an. „Der ist für Babys“, protestiert Nora.



CARLA, DOMINIK UND IHRE ELTERN

Carla ist gerade aufgewacht und liegt noch im Bett, als sie mit ihren Eltern per Whatsapp spricht. Die Eltern haben das Smartphone beim Frühstück auf dem Tisch aufgestellt und lachen über Carlas Erlebnisse als Eisverkäuferin. Mit der Videofunktion fühlen sie sich ihr so nah, als ob sie noch bei ihnen wohnen würde.

Carla macht seit drei Monaten Work and Travel. Das war ihr Traum für die Zeit nach dem Abitur und die Eltern haben ihr das gerne ermöglicht. Seitdem whatsappt sie regelmäßig mit ihren Eltern, manchmal mehrmals am Tag.

Wenn Freunde der Eltern sich wundern, antwortet die Mutter: „Ach, sie müsste das ja nicht machen. Wir haben ihr nicht gesagt, dass sie sich melden soll. Sie erzählt uns einfach gerne von ihren Erlebnissen. Wir haben so ein gutes Verhältnis.“

Der 15-jährige Dominik beteiligt sich eigentlich nie am Gespräch. Er verschwindet lieber wieder in seinem abgedunkelten Zimmer, wo er in Ruhe zocken kann.

Wie geht es dir, wenn du das liest? Hast du den Eindruck, dass Annika ihre Tochter übermäßig behütet? Glaubst du, dass Carla wirklich aus freien Stücken jeden Tag mit ihren Eltern whatsappt? Bei Annika wird einem relativ schnell klar, dass sie überängstlich mit Nora ist. Und Angst ist im Umgang mit Kindern ein schlechter Ratgeber. Aber Angst ist nun mal ein starkes Gefühl und kommt gern im Doppelpack mit Realitätsverlust. So ist es auch hier: Annika sieht nicht, dass Nora eine sichere Kletterin ist. Doch wie sieht es bei Carlas Eltern aus? Spielen hier ebenfalls Angst und Realitätsverlust eine Rolle? Nun, sie sind der Ansicht, dass Carla ohne ihre täglichen Ratschläge nicht so leicht zurechtkommen würde und dass sie gerne den engen Kontakt zu ihnen hat und ihre Erlebnisse teilt. Sie glauben, sie würden es gut

aushalten, wenn Carla sich nicht dauernd melden würde, aber „für Carla ist es noch besser so“.

Es ist gut, wenn Mütter und Väter bereit sind, alles für ihre Kinder zu tun. Dass Kinder so wichtig sind, ist gut, sehr gut. Denn am Anfang sind sie ganz auf ihre Eltern angewiesen. Die Abhängigkeit wird einem niemals so klar wie in der ersten Zeit mit dem neugeborenen Baby. Dieses kleine Wesen ist so hilflos, es braucht einen Menschen, der es füttert, wickelt, liebhat, herumträgt und tröstet. Doch mit den Jahren wird das Kind selbstständiger und braucht nicht mehr in allen Lebenssituationen Hilfe. Tatsächlich entwickelt ein Kind nur dann wichtige Charaktermerkmale wie Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit, und Selbstvertrauen, wenn es mit zunehmendem Alter ausprobiert, alleine Lösungen für Probleme und herausfordernde Lebenssituationen zu finden.

In den meisten Fällen wachsen die Eltern mit den Entwicklungsschritten ihrer Kinder mit. Vielleicht etwas zeitverzögert, vielleicht auch unfreiwillig, aber ihnen gelingt es, Abstand zu schaffen und das „Will alleine“ auszuhalten. Sie sehen zum einen die Notwendigkeit, zum anderen lernen sie auch ihre eigenen Freiheiten wieder zu schätzen.

Selbstschutz: Ich muss alles im Griff haben

Elternsein ist ein ewiger Balanceakt zwischen Aufpassen und Loslassen und genau hier sind wir ständig gefordert, mit unseren Kindern mitzuwachsen. Manchen Eltern fällt es schwerer als anderen zu akzeptieren, dass sie nach und nach einen Teil der Verantwortung abgeben und ihrem Kind Freiräume zugestehen müssen. Dahinter steckt die Angst des inneren Kindes vor Chaos und unvorhersehbaren Ereignissen. Eltern, die ihre Kinder über ein normales Maß hinaus

kontrollieren, fürchten nichts mehr, als dass ihnen eine Situation entgleiten könnte. Im Misstrauen gegenüber ihren Kindern spiegelt sich ihr eigenes mangelndes Selbstvertrauen. Sie möchten ihre Kinder im Auge behalten, möglichst alles im Griff haben und für optimale Sicherheit sorgen. Sie brauchen das Gefühl, alles im Griff zu haben, um sich selbst sicher zu fühlen. Die Angst vor Kontrollverlust, manchmal gemischt mit der Sucht nach Anerkennung und dem Gefühl, gebraucht zu werden, ist stark. Typische Glaubenssätze für diesen Selbstschutz sind: „Ich kann dir nicht vertrauen!“ „Ich genüge nicht!“ „Ich muss alles im Griff haben!“

Ganz deutlich ist das bei Annika, die ihre Angst um die Tochter überreibt. Eigentlich möchte sie ihre Tochter einfach nur beschützen, was an sich ja gut ist. Dennoch muss sie sich klar machen, dass niemand seine Kinder vor allem Unbill bewahren kann. Das ist in der Tat manchmal schwer zu ertragen. Nicht nur, wenn die Kinder klein sind, sondern auch später, wenn sie abends feiern gehen und nachts unterwegs sind. Die Ungewissheit auszuhalten, ist wirklich nicht leicht.

Je nachdem, wie alt deine Kinder sind, hast du schon mehr oder weniger Erfahrung im Aushalten der Angst um das eigene Kind, die du – wie alle Eltern – kennst. Wie ist das bei dir? Denke an Situationen in deiner Familie, in denen du dir Sorgen um dein Kind gemacht hast. Würdest du dich da eher als sehr ängstlich oder eher als entspannt beschreiben?

Der Drang, das eigene Kind zu beschützen, hat immer auch mit Selbstschutz und deinem inneren Kind zu tun. Die Frage ist, wie viel Macht das innere Kind in diesem Zusammenhang hat. Kannst du dir sagen, wenn dein kleines Kind aufs Klettergerüst steigt oder dein großes Kind abends ausgeht, dass es gelernt hat, mit ähnlichen Situationen umzugehen? Oder steigt Panik in dir auf? Fühlst du dich

hilflos? Macht es dich wütend, dass dein eigenes Kind dich in diese Situation bringt? Atmest du schneller oder spürst du ein Ziehen im Bauch? Wenn die negativen Gefühle überwiegen, dann registriere sie und vergleiche sie mit der Realität. Warum auch immer das innere Kind bei dir so stark reagiert, du bist heute in einer anderen Situation. Du bist heute kein Kind mehr. Du kannst das innere Kind anschauen, trösten und ihm sagen, dass du heute erwachsen bist und Kontrolle abgeben kannst. Du kannst Ungewissheiten aushalten und lässt deine Kinder sich ausprobieren.

Wenn der Eindruck überwiegt, dass du dein Kind viel mehr einschränkst, als es andere Eltern tun, weil du es beschützen möchtest, dann überlege, wo du mehr Freiraum geben kannst. Sprich mit deinem Partner darüber und findet gemeinsam heraus, wie weit ihr die Grenzen verschieben könnt. Bestärkt euch gegenseitig darin, die Ungewissheit auszuhalten.

WIE KANNST DU GUT MIT GROSSER ANGST UM DEIN KIND UMGEHEN?

Wenn du ein starkes Gefühl wie Angst oder auch Wut spürst und das irgendwie nicht zu der Situation passt, dann atme dreimal tief durch und frage dich:

- Welches Gefühl ist jetzt im Moment da?
- An was in meiner Kindheit erinnert mich dieses Gefühl? Wo war es schon mal da?
- Was hätte ich damals gebraucht? Womit hätte man mich trösten können?
- Fühle ich mich jetzt ruhiger?
- Wie will ich aus dieser Position heraus in der Gegenwart reagieren?

Schauen wir noch mal auf Annika. Wenn sie ihrer Tochter nur oft genug verbietet und ihr lang genug einredet, dass sie nicht so hoch klettern soll, dann gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder wird aus Nora ein überängstliches Kind, das sich wenig zutraut. Dann hätte die Mutter ihr ihre eigenen Ängste „erfolgreich“ übergestülpt. Oder Nora probiert sich aus, wenn ihre Mutter nicht schaut oder nicht dabei ist. Das wäre für die Entwicklung des Kindes die bessere Lösung, aber keineswegs die beste, denn es muss sich dann im Beisein der Mutter verstellen. Nora hätte häufig das Gefühl, etwas Verbotenes zu tun und ihre Mutter zu hintergehen. Das wäre für die Beziehung nicht gut. Eltern, die überbehüten, verspielen ihre gute Beziehung zu ihren Kindern, weil sie das Signal senden: „Ich traue dir nichts zu. Du kannst das nicht.“ So kann sich kein Selbstvertrauen und keine Sicherheit entwickeln. Das Gefühl von Selbstwirksamkeit, eine sehr wichtige Stärke, bleibt auf der Strecke. Kinder werden in Geheimnistuerei hineingedrängt, denn lieber probieren sie sich heimlich aus, als sich dauernd ausbremsen zu lassen.

Im Übrigen werden Kinder bei Warnungen eher dann aufmerksam zuhören, wenn ihre Eltern sie nicht andauernd vor allem und nichts warnen, panische Angst zeigen und überfürsorglich sind.

So stellst du dich deiner Angst

Im Fall von Annika und Nora wäre es die beste Lösung für beide, wenn Annika sich ihren Ängsten stellen würde. Es ist gut, wachsam zu sein und sein Kind vor Gefahren zu schützen, jedoch ist es nicht gut, zu protektiv zu sein. Annika hat große Angst um ihr Kind, offensichtlich zu große Angst. Nora hat die Kletterei gut drauf, beherrscht ihren Körper und hat den Mut, sich auszuprobieren. Annika sieht das nicht so. Sie wittert Gefahr. Ja, Nora könnte herunterfallen, das stimmt. Und ja, Annikas Bruder Thomas ist im Alter von zehn Jahren

von einem Klettergerüst gefallen, hat sich damals den Arm gebrochen und der ist nie wieder ganz gerade zusammengewachsen. Und ja, Annika sollte damals als große Schwester auf ihn aufpassen. Und ja, auch für Nora hätte das Klettern schlimm ausgehen können. Doch das gilt für das ganze Leben. Immer kann irgendwas schlimm ausgehen. Das muss Annika lernen auszuhalten. Für sich und für ihre Tochter.

WENN DU PANIK SPÜRST, ATME TIEF EIN UND FRAGE DICH:

Wie gefährlich ist die Situation realistisch gesehen?

- Sehr gefährlich → ich greife ein.
- Riskant, aber nicht lebensgefährlich → ich schaue zu und warte ab.
- Eigentlich kann mein Kind das → ich kann stolz sein.

Habe ich vielleicht gerade Angst davor, Angst zu fühlen?

Annika sollte zuerst ihre eigenen Gefühle in den Griff bekommen. Nur dann kann sie eine realistische Gefahreneinschätzung treffen. Nora fühlt sich sicher im Klettern, das ist ihr Gefühl. Spricht Annika ihr ab, dass sie das beurteilen kann, schwächt sie ungewollt die Instinkte ihrer Tochter für Gefahren. Nora glaubt dann, sie kann ihren Instinkten nicht trauen.

Was könnte Annika also machen, anstatt mit einem sichtlich unglücklichen Kind nach Hause zu gehen? Zunächst einmal tief durchatmen. Ihre Tochter ist sicher wieder unten angekommen. Und dann könnte sie offen mit ihr sprechen. „Ich sehe, dass du wirklich gut klettern kannst. Du fühlst dich dabei wohl, nicht wahr? Das ist toll. Ich habe vorher einfach Angst um dich gehabt, weißt du? Aber du darfst gerne wieder da hochklettern. Ich habe gesehen, dass du gut auf dich aufpassen kannst. Ich warte hier auf dich.“ Dieses Vertrauen braucht

Nora. Denn auch wenn sie selbst merkt, dass sie gut klettern kann, sollte ihre Mutter ihr genau das spiegeln, damit sie nicht ihr Selbstvertrauen untergräbt.

Je nachdem, wie viel Kontrolle Annika beim nächsten Spielplatzbesuch abgeben kann, ohne Panik zu spüren, könnte sie entweder in der Nähe des Klettergerüsts stehenbleiben und sich durch ein Gespräch mit einer Freundin ablenken, oder sie schaut Nora zu und zeigt, dass sie stolz auf deren Kletterfähigkeiten ist, oder sie bittet sogar die Freundin, bei Nora zu bleiben und erledigt derweil eine kleine Besorgung.

Klammern ist nicht gleich beschützen

Auch Carlas Eltern versuchen ihre Kinder zu kontrollieren und „abzusichern“, allerdings ist das auf den ersten Blick nicht so leicht zu durchschauen. Zum einen, weil sie ihren Kindern viele Freiheiten lassen, zum anderen, weil die Kinder unbewusst Strategien entwickelt haben, damit umzugehen. Carla spielt seit Jahren perfekt die Rolle des lieben Mädchens, während Dominik den Eltern viel Kummer bereitet, wie sie sagen. Er ist schon zweimal sitzengeblieben (die Eltern haben jedes Mal „geeignete“ Schulen für ihn gesucht), tut sich schwer mit Freundschaften und wenn er mal mit Gleichaltrigen unterwegs ist, kommt er oft betrunken nach Hause. Dass er die Nacht zum Tag macht, finden sie nicht gut, lassen ihn jedoch weitestgehend gewähren. Carla hingegen war einigermassen gut in der Schule, zeigt zumindest guten Willen und einen gewissen Ehrgeiz und ist beliebt. Zwar musste sie in den letzten Jahren immer wieder mitten in der Nacht von Partys, Festivals oder im Krankenhaus abgeholt werden, wegen ihrer Alkoholexzesse, die Eltern verbuchen das aber unter „Als ich so jung war, hätte ich das auch gerne gemacht“. Sie stehen allzeit bereit, ihre Kinder zu allen Tages- und Nachtzeiten nach Hause zu

bringen, auch wenn sie dafür manchmal mehrere Stunden unterwegs sind, aber „Das ist schon okay“. So behalten sie trotz allem das Gefühl von Kontrolle.

Als die Eltern jung waren, war das ganz anders. Beide stammen aus strengen Familien und als sie sich kennengelernt haben, konnten sie sich nur heimlich treffen. Sobald beide eine Lehrstelle hatten – weit weg von ihrem gemeinsamen Heimatort –, sind sie zusammengezogen, aber das durfte niemand wissen. Mit 18 haben sie geheiratet und beide wollten es mit ihren Kindern anders machen, besser. Die Kinder sollten immer zu ihnen kommen können. Sie wollten immer für sie da sein.

Das ist ihnen gelungen. Ihre Kinder fühlen sich geliebt und angenommen, Carla allerdings mehr als Dominik. Die Eltern genießen es, eine Familie zu sein, genießen die Nähe, und sie sind gerne für ihre Kinder da. Aber all dies ist vermischt mit dem Bedürfnis, etwas „zurückzubekommen“ und immer möglichst „nah dran“ zu sein. Wo eigentlich Loslösung gefragt ist, bleibt zu viel Nähe. Wo Verantwortung abgeben gefragt ist, bleibt Kontrolle. Vater und Mutter ähneln sich da. Ihr inneres Kind will nicht loslassen, weil es Angst hat: „Ich muss die Kontrolle behalten. Ich muss gebraucht werden, sonst bin ich wertlos.“

Vielleicht kennst du das auch, dass du etwas ganz anders machen möchtest, als du es bei deiner Mutter oder deinem Vater erlebt hast. Daran ist grundsätzlich nichts verkehrt, aber es ist wichtig, die Motive dafür zu ergründen. Möchtest du es besser machen, weil du selbst noch unter den Verletzungen aus der Kindheit leidest? Oder möchtest du etwas anders machen, weil du glaubst, dass es besser für die Entwicklung deines Kindes ist? Das ist schwer zu trennen, und oft ist die Motivation eine Mischung daraus. Aber wenn du dir darüber Gedanken machst und es schaffst, dich nicht von deinem verletzten

inneren Kind leiten zu lassen, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass du es nicht übertreibst.

DEINEN MOTIVEN AUF DEN GRUND GEHEN

Wenn du merkst, dass du das Gegenteil von dem machen willst, was du bei deinen Eltern erlebt hast, dann versuche das genauer zu ergründen. Ein Signal dafür sind Sätze wie die folgenden:

- Als Kind durfte ich nie ...
- Als Kind hatte ich nie ...
- Ich habe mir schon vor langem vorgenommen, es anders zu machen als meine Eltern.
- Ich will es auf jeden Fall besser machen als meine Eltern.
- Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man als Kind ...
- Schon immer war mir klar, dass ich später genau das Gegenteil machen werde.
- Noch heute regt es mich auf, wenn meine Mutter/mein Vater ... sagt/tut.
- Sie/Er bringt mich immer noch auf die Palme mit ...

Kinder haben ein feines Gespür für Bedürfnisse ihrer Eltern. Carla spürt die Bedürftigkeit ihrer Eltern danach, von ihren Kindern gebraucht und geliebt zu werden. Während Dominik sich unbewusst gegen diese Vereinnahmung wehrt und sich abschottet, genießt Carla die Vorteile der laxen Erziehungshaltung ihrer Eltern. In gewisser Weise genießt Dominik die Freiheiten auch, aber da er nicht so „lieb“ ist, wird er auch nicht so mit Liebe überschüttet. Carla wird von ihren Eltern gegenüber grundsätzlich in Schutz genommen, während Dominik als Problem beschrieben wird, das den Familienfrieden stört. Es ist nicht verwunderlich, dass die Geschwister sich nicht gut verstehen. Seit Jahren bekommt Carla viel positive Aufmerksamkeit, Dominik hingegen eher wenig oder eher negative Aufmerksamkeit. Die Rollen sind verteilt und beide Kinder stecken darin fest.

So whatsapppt Carla also brav jeden Tag, obwohl sie eigentlich weit weg wollte von allem, auch dem Bedürfnis ihrer Eltern nach Liebesbeweisen. Aber die Eltern klammern sich an sie, sie lassen nicht los. Sie würden es nie zugeben, aber ihr Wohlbefinden ist in großem Maße davon abhängig, wie es mit Carla läuft. Dadurch fühlen sie sich in ihrer Mutter- und Vaterrolle bestätigt, aufgewertet, nützlich. Von Dominik, der nicht mitspielt, fühlen sie sich dagegen schlecht behandelt und nicht wertgeschätzt. Ihr Bedürfnis nach Nähe in der Beziehung wird immer wieder enttäuscht.

Die Balance zwischen Loslassen und Führen

Dominik übernimmt keine Verantwortung für seine Situation und hat keine Lust, irgendwas zu ändern. Das fordert auch niemand ein, daher stehen die Eltern hier auf verlorenem Posten. Sie wollen retten und helfen, aber Dominik möchte nicht wie seine Schwester „das liebe Kind“ vorspielen (zumal die Rolle schon besetzt ist), also verschließt er sich zunehmend, er lässt sie nicht „retten“ und der innere Kontakt leidet. Dominik und den Eltern würde es sicher helfen, wenn jemand von außen, zu dem Dominik Vertrauen hat, etwa ein Lehrer, ein Fußballtrainer oder ein Ausbilder, einen Part übernähme. Je mehr Dominik in Bereichen außerhalb der Familie Bestätigung erhalten würde, desto mehr würde sein Selbstbewusstsein wachsen. Außerdem wäre es sinnvoll, wenn die Eltern sich von Carla lösen könnten und sie sich Dominik zuwenden würden. Nicht als immer bereite Helfer, sondern indem sie Möglichkeiten oder Zeitfenster für ehrliche Gespräche herbeiführen. Es braucht zu Hause offensichtlich gewisse Regeln bezüglich der Computerzeit und dem Abhängen mit Kumpels auf dem Spielplatz, wo immer eine Menge Alkohol im Spiel ist. Ziel muss sein, im Gespräch mit Dominik Lösungen zu finden.

Die Beziehung zu Carla wird auf Dauer nur tragfähig sein, wenn die Eltern den rosaroten gegen einen realistischen Blick tauschen. Nicht alles, was Carla macht, ist toll, aber das muss es auch nicht sein. Sie ist ein junger, eigenständiger Mensch und es ist wichtig, dass sie sich ihren Eltern mit allen Ecken und Kanten zeigen darf, und dass diese das annehmen können, ohne sofort helfen zu wollen. Wenn sie diese Signale senden, wird Carla sich lösen können. Dann müssen es alle aushalten, dass es keinen täglichen Whatsapp-Kontakt gibt, aber sie werden die Erfahrung machen, dass die Beziehung ehrlicher, offener und dadurch tragfähiger wird.

So unterstützt du dein Kind und wächst mit

In den folgenden Monaten, in denen Carla nicht zu Hause ist, spitzt sich die familiäre Situation mit Dominik massiv zu. Er erscheint nur noch selten zu den Mahlzeiten und geht oft erst um 10 oder 11 Uhr zur Schule. Die Eltern sehen, dass es so nicht weitergehen kann. Gespräche mit Freunden und einer verständnisvollen Lehrerin helfen ihnen, den Blickwinkel zu verändern. Sie holen sich Rat in Büchern und im Internet. Dabei stoßen sie auf ein Schema, wie man im Gespräch mit Kindern zu konstruktiven Lösungen finden kann.

Das Schema folgt vier Punkten (siehe Kasten). Es ist einfach anzuwenden und kann an das Alter des Kindes angepasst werden. So eignet es sich für das Gespräch mit jüngeren Kindern ebenso wie für Jugendliche.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1653-0 (Print)

ISBN 978-3-8426-1654-7 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1655-4 (EPUB)

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch teilweise die weibliche oder die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Etwas geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Shutterstock/tunejadez, Tama2u, PureSolution

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Der Weg zu deinem eigenen Erziehungsstil

Viele Eltern kennen das ständige Zweifeln und eigene Hinterfragen: Warum benehme ich mich so und nicht anders im Familienalltag? Weshalb regen mich manche Situationen mit meinem Kind maßlos auf? Welche Rolle spielen meine eigene Erziehung und mein Elternhaus dabei? Warum will ich manches unbedingt „besser“ machen? In diesem Ratgeber liefert dir Ulla Nedebock hilfreiche Antworten. Oft sind es kleine Veränderungen, die eine große Wirkung entfalten – beim Sprechen und Zuhören, beim Handeln oder Abwarten. Schritt für Schritt kommst du so zu einer souveränen Erziehungshaltung, die euch sogar durch schwierige Phasen hilft und Basis für eine tragfähige und vertrauensvolle Eltern-Kind-Beziehung ist. Jetzt und in der Zukunft.



Praktische Tipps, die sich leicht im Familienalltag umsetzen lassen

ULLA NEDEBOCK ist eine erfolgreiche Autorin für Ratgeber zu Erziehungsfragen. Sie hat über viele Jahre Mutter-Kind-Kurse geleitet und entwickelt mit Verlagen Buchkonzepte zu Familien- und Erziehungsthemen. Ulla Nedebock ist Mutter von drei Töchtern und arbeitet als Schreibcoach.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1653-0



9 783842 616530 19,99 EUR (D)