

Wiebke M. Litschke

# Erziehen mit Herz & Bauchgefühl

Wie Eltern sicher und intuitiv  
ihren eigenen Weg finden

TRIAS

# Verlass dich auf dein Bauch- gefühl!

**E**ltern wollen stets das Beste für ihre Kinder. Doch was ist eigentlich das Beste? Und wer weiß es wirklich am besten? Können Fremde und Außenstehende auch nur im Geringsten erahnen, was tatsächlich gut für unser Kind ist und was es braucht? Oder sollten wir lieber bei uns selbst, unseren Kindern, unseren Familien und unseren Gefühlen bleiben?

»Verlass dich auf dein Bauchgefühl! Hör auf deine innere Stimme! Glaub an dich!« – es gibt eine Reihe von Möglichkeiten zu sagen, dass wir intuitiver sein sollen. Solche Sätze bekommen Eltern ständig zu hören und ganz sicher sind sie auch gut gemeint, doch ganz so einfach ist es leider nicht mit der Erziehung und dem Bauchgefühl.

Denn in unserer Gesellschaft ist kaum jemand wirklich intuitiv und traut sich, auf sein Bauchgefühl zu hören. Entscheidungen im Alltag – und damit auch in Erziehungsfragen – werden rational und nicht emotional getroffen. Aber warum ist es so schwierig, seiner Intuition zu vertrauen? Ganz einfach: Wir lernen es erst gar nicht. Intuition und ihre Entwicklung spielen in der westlichen Erziehung kaum

noch eine Rolle. Von klein auf wird uns vermittelt, dass wir Dinge und wie sie funktionieren, verstehen müssen. Wissen ist Macht.

Dabei sind Wissen und Information nicht die einzigen Faktoren, die unsere Entscheidungen beeinflussen. Auch wenn wir sie deutlich schlechter erklären können, spielen auch unsere Gefühle und Emotionen eine wichtige Rolle – wenn wir sie nur zulassen. Jeder Mensch hat nicht nur eine vernunftgesteuerte Kopfstimme in sich, sondern auch eine Bauch- und eine Herzstimme. Doch unsere Bauchstimme ist viel leiser als die Kopfstimme. Sie wird übertönt von Angst, Pessimismus, äußeren Einflüssen und Gewohnheiten. So sehr, dass wir sie kaum noch hören können oder sie schlimmstenfalls komplett verstummt.

Ein intuitives Leben macht mehr Freude, weil man mit sich und seinen Entscheidungen mehr im Reinen ist. Unsere Intuition gibt uns Klarheit über uns selbst, darüber, was wir wollen und wo wir im Leben stehen. Wir erkennen, wer wir waren, bevor uns andere sagten, wer wir sein sollen. Wir selbst zu sein und uns selbst treu zu bleiben, hilft uns in vielen Lebenslagen. Wenn es um unsere eigenen Kinder, deren Erziehung und Entwicklung geht, können uns Bauch- und Herzenscheidungen den Druck zu versagen nehmen.

## — Jedes Kind ist einzigartig und so sollte auch Erziehung sein. —

»Erziehen mit Herz und Bauchgefühl« ist ein Appell für mehr Gespür im Alltag – für uns und für unsere Kinder. Wenn wir es zulassen, kann Eltern-Intuition ein kompetenter Ratgeber und zuverlässiger Wegweiser sein, um sich selbst und seinen Kindern in jedem Alter gerecht zu werden – und nicht den Erwartungen der Umwelt. Eltern hilft es herzlich wenig, fremde Erziehungsstile und -ideale zu kopieren, wenn sie nicht wissen, warum, und überzeugt sind von dem, was sie tun. Erst durch eine stabile, innere Überzeugung werden Eltern zu authentischen Bezugspersonen für ihre Kinder.

Als eine Art GPS unserer Seele hilft uns unsere Intuition dabei, jedes Kind in seiner Einzigartigkeit zu begreifen. Hier steht das Kind als Individuum im Mittelpunkt. Schau nicht nach rechts und links, wie es andere tun, sondern finde deinen eigenen Weg. Aus der Beziehung zu deinem Kind und der liebevollen und ernsthaften Auseinandersetzung mit ihm ergibt sich ein inneres Verstehen. Der Weg zu einem harmonischen, gemeinsamen Familienleben steht offen.

In meiner Familie mussten wir »aus der Not heraus« unseren eigenen Weg finden. Unser Sohn war ein Frühchen und schnell stellte sich heraus, dass er Entwicklungsprobleme in fast jedem Bereich (Größenwachstum, Sprachentwicklung, Motorik) hatte. Erst im Alter von vier Jahren wurde ein sehr seltener Gendefekt bei ihm diagnostiziert. Es half uns nicht zu schauen, wie Freunde ihre Kinder erzogen. Auch Erziehungsratgeber brachten uns nicht weiter, weil diese Kinder oft in verschiedenen Entwicklungsphasen betrachten. Doch unser Sohn hielt sich nicht an solche Phasen. Für viele dieser Phasen brauchte er länger, andere übersprang er einfach. Also beobachteten wir ihn. Wir schauten, was er kann und was er braucht. Wir fanden Lösungen, die zu seiner Entwicklung passten. Wir verließen uns auf unser Bauchgefühl.

Daraus entstand die Idee zu diesem Buch. Denn für mehr Bauchgefühl in der Erziehung braucht es keine besondere Situation wie die unsere. Jedes Kind ist einzigartig und so sollte auch Erziehung sein. Leider verlassen sich heutzutage viel zu wenige Eltern auf ihre Intuition. Mit dem positiven Schwangerschaftstest beginnt das Wälzen und Durchforsten von Büchern, Ratgebern und Internet. Ängste und Sorgen werden hier perfekt bedient und geschürt. Man muss nur lang genug suchen, dann findet man auch ein Problem.

Eltern-Intuition kann ein Weg aus diesem Teufelskreis sein. Erfahre, warum mehr Bauchgefühl in der Erziehung so hilfreich ist, was die Intuition hemmt und wie du sie für dein Familienleben wiederfinden kannst. Jeder kann seine Intuition stärken und in der Erziehung seiner Kinder einsetzen. Wenn wir das Vertrauen in unsere Intuition stärken, sie im Alltag einsetzen und ihr mehr Raum geben, dann kön-

nen wir nur gewinnen. Wir fühlen uns nicht mehr macht- und hilflos, sondern schaffen individuelle und situationsgetreue Lösungen.

Damit ist »Erziehen mit Herz und Bauchgefühl« kein klassischer Erziehungsratgeber. Für die Kindererziehung gibt es keine allgemein gültige Anleitung und auch kein Patentrezept. Eltern brauchen nicht noch mehr Regeln, sondern mehr Intuition. Vertraue mehr auf deine innere Stimme. Dann kannst du bestärkt und mit mehr Leichtigkeit deinen eigenen Weg gehen.

Das Leben mit Kindern ist wunderbar. Genieße es und mache es dir nicht schwerer, als es ist – entdecke deine Intuition.

Wiebke M. Litschke

# Intuition – warum und wozu?

Jeder kennt sie, jeder hat sie – diese leise Stimme tief im Inneren, die uns zuflüstert, was richtig oder falsch ist, wie wir reagieren können, was wir tun sollen oder wie wir uns entscheiden. Manche hören sie lauter, andere nur ganz leise. Doch diese Stimme ist kein Humbug, nichts Übernatürliches oder Übersinnliches. Ganz im Gegenteil.

## Eine Frage der Wahrnehmung

Jede Sekunde prasseln unzählige Sinneseindrücke auf uns ein. Wir riechen, sehen, fühlen, hören und schmecken. Doch nur einen Bruchteil davon kann unser Gehirn bewusst und direkt verarbeiten. Alles andere wird an unser Unterbewusstsein weitergeleitet. Dabei verschwindet es nicht irgendwo im Nirwana, sondern wird weiterverarbeitet und ist weiterhin abrufbar – aber eben unterbewusst.

Das Wort »Intuition« kommt von dem lateinischen Wort »intueri«, was so viel bedeutet wie »anschauen«, »betrachten« und »erwägen«. Diese Übersetzungen beschreiben treffend den Prozess der unbewussten Verarbeitung von Informationen. Durch unsere Intuition können wir die Flut von Wahrnehmungen und ebenso komplexe Sachverhalte als Ganzes erkennen.

—— **Unser Gehirn arbeitet und lernt auch, wenn wir ihm nicht dabei zuschauen.** ——

Oft bemerken wir gar nicht, wie sehr uns ein Problem beschäftigt. Es schlummert in uns, es brodelt so lange vor sich hin, bis wir die Antwort finden – manchmal sogar, ohne die Frage vorher zu kennen. Ohne dass wir es merken, läuft in uns der Prozess der Intuition ab. Wir finden Lösungen und Antworten, auch wenn wir uns nur unterbewusst intensiv mit einem Problem beschäftigen, statt ausgiebig darüber zu grübeln.

**Erfahrung + Erfahrung =  
Intuition**

So kann Intuition als gefühltes Wissen beschrieben werden, als unser Erfahrungswissen, das durch die Summe unserer Erfahrungen genährt wird. Unbewusst greifen wir bei unseren Entscheidungen auf ein riesiges Repertoire von Erlebnissen und Erinnerungen zurück.

Wir füllen Informationslücken indirekt und unbewusst mit Wissen. Wir entwickeln einfache Denkstrategien für effiziente Problemlösungen, sogenannte Faustregeln, die auf unser gespeichertes Wissen zurückgreifen und daraus Schlüsse ziehen. Dadurch können wir Dinge spüren, sie aber nicht erklären und begründen, obwohl wir ein klares und ruhiges Gefühl des Wissens haben.

## Achtung: Täuschungsgefahr

Doch unsere Erinnerung ist trügerisch: Sie kann uns auch täuschen und in die Irre führen. So beeindruckend unser Erfahrungswissen auch ist, es birgt die Gefahr, mit dem kollektiven Unbewussten verwechselt zu werden oder zu verschmelzen: Konventionen, Muster, Gewohnheiten und gesellschaftlicher Druck können sich täuschend echt wie Erinnerungen und Erfahrungen anfühlen. Sie werden verinnerlicht, unbewusst angewendet und nur selten reflektiert, weil wir »es schon immer so gemacht haben«.

Solche (durch Fremdeinwirkung) erlernten Denkprozesse sind eher selten auch unsere eigenen Gedanken. Umso wichtiger ist es, sein vermeintliches Bauchgefühl hin und wieder kritisch zu hinterfragen. Denn Gewohnheiten und äußere Einflüsse haben ebenfalls Auswirkungen auf unsere Intuition. Deshalb gilt es, durch gezieltes Training Abstand zu gewinnen und sich zu fragen, ob es wirklich das ist, was man tief in sich möchte, oder ob einem die Entscheidung durch Konventionen diktiert wurde.

Die Grenzen sind in vielen Fällen weich und gehen unscharf ineinander über. Gewohnheiten müssen gar nichts Schlechtes sein, sondern können sich auch als sehr hilfreich erweisen. Schließlich gibt es auch Gewohnheiten, die wir aus Überzeugung gutheißen. Umso wichtiger ist es, ehrlich und offen in sich hineinzuhorchen.

Verblüffend ist, dass wir mit unserer Intuition oft richtigliegen. Entscheidungen durch Erfahrung sind oft die besseren – sogar in komplexen Situationen. Denn unser Unterbewusstsein ist in der Lage, weitaus mehr Informationen zu scannen als das Bewusstsein. Unser Bewusstsein ist zwar sehr präzise, ist aber mit vielen Informationen schnell überfordert, wenn sie eine bestimmte Anzahl übersteigen. Ein kleines Beispiel: Wer schon einmal länger darüber nachgedacht hat, wie ein bestimmtes Wort orthografisch korrekt geschrieben wird, hat es am Ende garantiert falsch geschrieben. Der erste Impuls ist meistens der richtige. Danach fangen wir an, uns zu »verschlimmbessern«.

# Kopf, Herz und Bauchgefühl

Jeder Mensch trägt drei Entscheidungszentren in sich: den Kopf, das Herz und sein Bauchgefühl. Holen wir uns vorab zahlreiche Informationen ein und prüfen gründlich, ob eine Entscheidung richtig ist, dann ist unser Kopf im Einsatz. Entscheidungen, die wir so treffen, sind bestenfalls validier- und wiederholbar.

Wir können aber auch aus unserem Gefühl heraus entscheiden. Bei diesen Entscheidungen gibt es kein Richtig und kein Falsch, sondern nur ein gutes oder schlechtes Gefühl. Zentrum für Gefühlsentscheidungen sind unser Bauch und unser Herz.

Der Kopfweg ist nicht nur lang, sondern auch langsam. Er führt mit Hilfe von Logik und Argumenten ans Ziel. Die Bauchentscheidung hingegen ist unglaublich schnell, aber im Vergleich wesentlich schwerer be- und ergründbar. Für sie gibt es keinen eindeutigen Plan, kein Navi, das uns offensichtlich und nachvollziehbar hindurchführt. Dieser Weg ist dunkel und schwer zu erklären – denn er führt über das Unbewusste, das tief in uns verborgen ist. Dadurch lassen sich intuitive Entscheidungen oft nur schwer verständlich machen, auch wenn dieser Weg ebenso ans Ziel führt. Kreuzen sich diese beiden Wege in der Mitte, kommen sie im Herzen zusammen.

## Bauchentscheidungen finden im Kopf statt

Herz und Bauch erscheinen dabei oft als Gegenspieler des Kopfes. Vernunft prallt auf Intuition. Dabei haben die Gegensätze mehr gemein, als wir denken. Denn auch wenn es »Bauchgefühl« und »Herzentscheidung« heißt – getroffen werden sie, wie auch die Vernunftentscheidungen, im Gehirn. Die einen bewusst und analytisch, die anderen unterbewusst.

Ein Sprichwort sagt: Intuition ist Vernunft, die es eilig hat. Damit hat es gar nicht so unrecht. Verantwortlich dafür sind zwei verschie-