

Einleitung

Als ich Mutter wurde, suchte ich nach einem Buch, das Eltern konkrete Handlungsvorschläge macht und das all die tollen Ratschläge, die ich im Psychologiestudium kennengelernt hatte, zusammenfasst.

Ich fand spezielle Ratgeber für die körperliche Gesundheit von Kindern, aber bei den Ratgebern zur sozialen und emotionalen Entwicklung von Kindern musste man sich durch Hunderte von Seiten lesen, um die wichtigsten Punkte zu finden. Und manche waren viel zu sehr auf einen kleinen Teilbereich ausgerichtet.

Nachdem mein erstes Kind auf die Welt gekommen war, startete ich meinen ersten Workshop für Eltern, der genau das bieten sollte, was ich damals gesucht hatte. Der Workshop, den ich »Was Eltern von tollen Kindern tun« nannte, beinhaltete einfache und präzise Handlungsvorschläge, die ich aus klinischen und empirischen Studien zusammengetragen hatte. Sie sollten Eltern dabei helfen, schwieriges Verhalten von Kindern zu verändern, den Familienzusammenhalt zu stärken und Kinder dabei zu unterstützen, zu glücklichen, freundlichen und verantwortungsbewussten Erwachsenen heranzuwachsen. Mittlerweile haben Tausende Eltern diese Workshops besucht und tun das bis heute.

Die Inspiration zu diesen Workshops kam aber auch aus einer anderen Quelle. Als Psychologin arbeite ich mit vielen Familien mit einer Vielfalt von Problemen, angefangen bei übermäßigem Strampeln und ständigem Weinen bis hin zu Situationen, in denen die Beziehungen so geschädigt sind, dass professionelle Hilfe benötigt wird.

Durch meine Arbeit mit diesen Familien kam auch eine weitere, allgemeinere Frage auf: Wenn ich diesen Eltern wichtige Informationen in ihrer frühen Elternschaft mitgeben könnte, sodass sie von Anfang an gute Beziehungen zu ihren Kindern aufbauen können, was würde ich ihnen sagen? Sowohl die Workshops als auch dieses Buch sind meine Antwort auf diese Frage.

Was dieses Buch anders macht

Als ich den Workshop entwickelte, stellte ich auch ein einseitiges Handout – ich nannte es »10 Dinge, die Eltern von tollen Kindern tun« – zusammen, das die zehn wichtigsten Punkte des Workshops zusammenfasste. Ich ermutigte die Eltern, dieses Handout auch an Freunde und Verwandte weiterzugeben. Es hilft mittlerweile unzähligen Familien. Ich bekam viele E-Mails, in denen Eltern mir für diese Einsichten dankten und schrieben, das Handout hänge im Haushalt an einer gut sichtbaren Stelle.

Die vielen Anfragen und Bitten, mehr solcher handlungsorientierten Zusammenfassungen zu erstellen, haben mich zu diesem Buch inspiriert. Wie in meinen Workshops gebe ich zu jedem Handlungsvorschlag (bzw. jeder »Strategie«) ein praktisches Beispiel und zusätzliche Tipps.

Im Gegensatz zu den vielen Elternratgebern, bei denen man Hunderte Seiten lesen muss, um die wichtigsten Gedanken zu finden, ist dieses Buch eher als eine Art Gebrauchsanweisung gedacht: kurz und knapp, leicht zu lesen, mit dem Augenmerk auf sinnvollen Strategien, die man sofort anwenden kann.

Ich habe sie »einfache Strategien« genannt, weil sie in einer unkomplizierten, direkten Weise formuliert sind und trotzdem genug Information bieten, damit sie gleich praktisch anzuwenden sind. Aber »einfach« bedeutet nicht, dass die Umsetzung immer leicht ist: Auch wenn jede Strategie leicht verständlich aufgebaut ist, kann es schwer sein, etwas anders zu machen, als wir es gewohnt sind. Übung und gute Vorsätze sind der Schlüssel (siehe S. 23).

In diesem Buch werde ich Ihnen alle Informationen und Techniken vermitteln, um die es auch in meinen Workshops und in meiner therapeutischen Praxis geht: Vorschauen, Machtteilen, alles ins beste Licht rücken, Empathie, Wiederholungen, faire Warnungen, die Handlung abbrechen, soziale Experimente, Belohnungssysteme, emotionales Training, Glücksgewohnheiten und mehr. Und Sie werden lernen, die Strategien so anzuwenden, dass Ihr Familienzusammenhalt ge-

stärkt wird. Sie werden lernen, wie Sie mit schwierigem Verhalten, wie Jammern, Schreien oder Aufschieben, umgehen und Ihren Kindern helfen können, verantwortungsbewusste Individuen zu werden.

Die Strategien in diesem Buch können bei Kindern jeden Alters angewendet werden. Mein Ziel ist es, Eltern dabei zu helfen, ein starkes Fundament für ein glückliches Zusammenleben zu legen, durch das Kinder aufblühen können. Daher sind die Ideen, Methoden und Beispiele in erster Linie für Kinder unter zehn Jahren gedacht. Aber es ist nie zu spät, um anzufangen (siehe S. 186). Für Eltern älterer Kinder kann es herausfordernder sein, aber es ist die Mühe wert. Wir versuchen immer, eine Beziehung zu unseren Kindern aufzubauen, egal, ob sie zwei oder zweiundzwanzig Jahre alt sind.

Warum so eine praktische Gebrauchsanweisung? Als Psychologin habe ich gesehen, dass die meisten meiner Patienten und Patientinnen – tatsächlich die meisten Menschen, die ich kenne, und auch ich selbst – Ratschläge wie »Wenn Sie Ihren Rücken stärken wollen, dann müssen Sie Ihre Rumpfmuskulatur stärken« gerne annehmen, sie aber nicht umsetzen können, weil sie einfach nicht wissen wie. Sie denken bei sich: »Ja, gute Idee! Das will ich machen! Aber *wie* genau soll ich das anstellen?«

Das habe ich auch bei meiner Arbeit mit Familien gesehen. Sie wollten das, was ich ihnen sagte, umsetzen, wussten aber nicht, wie. Deswegen endet jeder Hinweis mit einer kurzen Anleitung (»Probieren sie es mal so«). Dieser Teil soll Ihnen klare Vorstellungen davon geben, wie Sie die Strategien umsetzen können – Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Beispiele aus dem Leben machen es noch leichter.

Für wen dieses Buch gedacht ist

Dieses Buch ist für jene, die gerade Mutter oder Vater geworden sind oder es vielleicht bald werden. Es ist auch gut geeignet für Großeltern, Lehrende und Kinderbetreuende. Es ist einfach für alle, die Kinder in ihrem Leben haben und eine präzise Gebrauchsanleitung mit konkreten Ideen und praktischen Handlungsvorschlägen wollen, um die täg-

lichen Herausforderungen besser zu meistern und gleichzeitig die soziale und emotionale Entwicklung eines Kindes zu fördern.

Wenn Sie, wie viele Eltern, zu erschöpft oder zu beschäftigt sind, um ein Buch zu lesen, dann ist dieses Buch ganz bestimmt für Sie geeignet. Es ist nicht wie jedes andere Buch, durch das man sich Kapitel für Kapitel durcharbeiten muss, um etwas Konkretes zu finden. Es bereitet Ihnen die Information, die Sie brauchen, in kleinen Schritten auf.

Wie Sie dieses Buch verwenden

Sie müssen dieses Buch nicht von Anfang bis Ende lesen, um die Kernaussagen und die praktischen Tipps aus ihm herauszuholen. Genauso wie bei einer Gebrauchsanweisung können Sie einfach durch das Buch blättern, um zu finden, was für Sie relevant ist.

Jede erzieherische Vorgehensweise oder Strategie finden Sie als Kapitelüberschrift oben auf der Seite, sodass Sie sie leicht finden können. Sie wird von einer Erklärung, einem detaillierten Beispiel und einem klaren Handlungsvorschlag (»Probieren Sie es mal so«) begleitet.

Weil das echte Leben kompliziert ist, verweisen die Strategien in diesem Buch aufeinander. Wenn es in diesem Buch eine andere Strategie gibt, die zu der, über die Sie gerade lesen, passt, dann wird dieses Buch Sie zu der Strategie führen und Ihnen zeigen, wie Sie mehrere Strategien in Alltagsszenarien kombinieren können. Passend zu dem, was Sie gerade brauchen, bauen Sie sich damit einen erzieherischen Werkzeugkasten.

Da dieses Buch die hilfreichsten Informationen »mundgerecht« für Sie zusammenfassen will, ist es kurz. Wenn Sie weitere Tipps, Werkzeuge oder Beispiele brauchen, besuchen Sie bitte meine Website:

www.DrEricaR.com

Die Prinzipien guter Erziehung

Nachdem Sie jetzt ein Gefühl dafür haben, was Sie von diesem Buch erwarten dürfen, möchte ich auch ein paar Worte darüber verlieren, welche Philosophie dieses Buch leitet. Mein Rezept für gute Erziehung benötigt zwei Zutaten. Es geht es um das Kultivieren von Bewusstsein für sich selbst, für andere, zum Beispiel Ihre Familie, und für den Augenblick. Was für ein Kind in einem Augenblick das Richtige ist, passt vielleicht nicht zu einem anderen Kind in einer anderen Situation. Wenn Stimmungen und Umstände sich verändern, müssen wir uns dessen bewusst sein, was gerade passiert und was notwendig ist, um unsere Strategien flexibel anzupassen.

Wenn Sie zum Beispiel ein Streitgespräch mit einem Kollegen hatten, müssen Sie daran denken, wie dieses Gespräch Sie vielleicht noch beeinflusst, wenn Sie nach Hause kommen, sodass Sie nicht die Geduld verlieren. Wenn wir uns einsam oder traurig fühlen, dann müssen wir darauf achten, dass wir nicht unabsichtlich unsere Bedürfnisse vor die unserer Kinder stellen. Wir müssen uns unserer Gefühle und Gedanken bewusst sein, sodass wir innehalten und reflektieren und *Entscheidungen* darüber treffen können, was wir tun, anstatt einfach nur zu reagieren (siehe S. 42, S. 53, S. 60).

Und gute Erziehung beruht auch auf neuen Erkenntnissen der Forschung – oft sind ihre Ergebnisse überraschend. Es scheint so zu sein, dass ein Kind umso selbstbewusster wird, je mehr wir es loben. Eher ist das Gegenteil der Fall. Kinder, die exzessives Lob bekommen, besonders unspezifisches Lob für Fähigkeiten oder Eigenschaften (wie beispielsweise »Gut gemacht!« oder »Du bist so klug!«) statt für Bemühen und Einsatz, neigen zu Unsicherheit (warum das so ist, erfahren Sie auf S. 112). Forschung hilft uns zu verstehen, was bei Kindern funktioniert und was nicht, damit wir unseren Kindern Gutes tun können.

Bei guter Erziehung geht es nicht darum, Regeln auswendig zu lernen. Es ist eher, wie eine Sprache zu erlernen. Durch viel Übung lernen gute Sprecher grundlegende Prinzipien, die ihnen helfen, die Sprache

der Situation und dem Zweck entsprechend zu verwenden. So ist es auch mit guter Erziehung: Sie ist eine Fähigkeit, die Sie durch Lernen und Üben erweitern und festigen (siehe S. 30). Wenn wir also ein paar grundlegende, auf Forschung basierende Prinzipien mit unserem Bewusstsein für den Augenblick kombinieren, dann sind wir für alle Herausforderungen gewappnet.

Alle Strategien in diesem Buch basieren auf drei Prinzipien: Akzeptanz, Grenzen und Konsequenz¹.

Die Grundidee der Akzeptanz ist, dass Sie Ihren Kindern durch Worte, Verhalten und Auftreten vermitteln, dass Sie sie *genauso* lieben, *wie sie sind* (selbst, wenn Sie mit ihren Entscheidungen oder ihrem Verhalten nicht zufrieden sind). Akzeptanz ist ähnlich der bedingungslosen Liebe, wobei ich aber hervorheben möchte, dass die Art der Akzeptanz, um die es mir hier geht, noch ein wenig herausfordernder ist.

Denken Sie beispielsweise an einen ungelungenen, in Bücher versunkenen Jungen, dessen sportlicher Vater immer gehofft hat, dass sein Junge einmal wird wie er. Sein Vater wird ihn dazu ermutigen, sportlich zu sein, um seine Fähigkeiten auszubauen und ihn aus seiner Wohlfühlzone herauszuholen. Kann der Vater dabei trotzdem immer Liebe und Wertschätzung vermitteln statt Enttäuschung darüber, dass der Sohn nicht so ist, wie er es sich gewünscht hätte? Es ist schwer, aber unglaublich wichtig. Einige der Strategien, die dieses Prinzip der Akzeptanz thematisieren, finden Sie auf S. 31, S. 34, S. 37, S. 50, S. 55, S. 60, S. 82, S. 96, S. 107, S. 114 und S. 122.

Klare Grenzen aufzuzeigen ist das zweite Grundprinzip. Kinder brauchen Grenzen. Sie fühlen sich am wohlsten, wenn sie in einem Umfeld leben, in dem Erwartungen und Regeln klar und verständlich sind. Strategien, in denen es um Grenzen geht, finden Sie auf S. 42, S. 67, S. 69, S. 72, S. 105, S. 110, S. 129, S. 131, S. 135, S. 177 und S. 179.

Im Zusammenhang mit Grenzen kommen wir zur Konsequenz. Konsequenz bedeutet, zu tun, was man sagt. Es bedeutet, vorhersehbar zu sein. Mit Konsequenz wird das Austesten der Grenzen minimiert,

denn Kinder lernen schnell, dass Sie auch tun, was Sie sagen. Ohne Konsequenz haben Regeln und Grenzen kaum Wirkung.

In meinen Workshops erkläre ich Konsequenz gern mit der Schwerkraft. Stellen Sie sich vor, Sie lassen etwas zu Boden fallen. Wenn es hin und wieder (oder auch nur ein einziges Mal) nicht auf den Boden fällt, dann werden Sie immer wieder Dinge fallen lassen, um zu sehen, ob es noch einmal passiert. Kinder mit inkonsequenten Eltern werden in der Regel die Grenzen der Eltern austesten, denn so lernen sie, wie Mama und Papa funktionieren (siehe S. 96). Und vielleicht kommen sie ja damit durch. Einige Strategien, durch die Sie Konsequenz lernen, finden Sie auf S. 21, S. 58, S. 60, S. 72, S. 87, S. 120, S. 122, S. 137, S. 140 und S. 177.

Der Titel dieses Buches ist bewusst gewählt. Er soll die erzieherische Philosophie, um die es hier geht, widerspiegeln. »Toll« soll die Art der Erziehung beschreiben, nach der wir streben sollten. »Toll« statt »perfekt«. Perfekte Eltern existieren nicht. Wenn Sie versuchen, so ein Fabelwesen zu sein, werden Sie frustriert sein und sich unzureichend fühlen. Eltern von tollen Kindern machen Fehler (siehe S. 45). Fehler zu machen kann auch gut sein, denn es gibt Eltern die Möglichkeit, den Kindern ein Vorbild zu sein und zu zeigen, was man tun kann, wenn man einen Fehler gemacht hat und wie man mit Verantwortung und Integrität darauf reagiert.

Ich habe das Buch auch absichtlich nicht »Was Eltern von tollen Kindern wissen«, sondern »Was Eltern von tollen Kindern tun« genannt. Der Unterschied zwischen Wissen und Tun ist enorm wichtig. Wir müssen natürlich etwas wissen, um danach zu handeln. Aber wenn wir nicht nach unserem Wissen handeln, dann können wir nichts verändern.

Wir alle haben das bereits erlebt: Wir wissen, dass wir schlafen gehen sollten, aber wir bleiben wach, um uns einen Film anzusehen. Wir wissen, wir sollten uns nicht (nochmal) in unseren E-Mail- oder Facebook-Account einloggen, aber wir tun es. Wir wissen, dass wir mit unseren Kindern geduldig sein sollten, aber wir sind es nicht. Der

Schlüssel dazu, tolle Eltern zu sein ist also, nicht nur zu wissen, was man tun sollte, sondern es auch tatsächlich zu *tun*.

Tatsächlich zu tun, was wir wissen, erfordert Mühe und Übung (siehe S. 23). Es ist nicht leicht, aufzustehen und Sport zu machen, wenn wir uns nicht danach fühlen. Wir *wissen*, dass wir Sport machen sollten, und wir wissen auch, wie es geht, aber es ist sehr schwer, uns dazu zu bringen, das auch zu *tun*. Sobald wir aber den Aufwand betrieben haben, uns immer aus dem Bett zu quälen und uns darin üben, regelmäßig zum Sport zu gehen, wird es immer leichter. Deshalb ist gute Erziehung etwas, das wir lernen, üben und verbessern können, auch wenn die Liebe zu unseren Kindern von selbst kommt.

Wenn wir das Glück hatten, bei fähigen Eltern aufgewachsen zu sein, werden wir vermutlich schon eine relativ klare Vorstellung davon haben, was Eltern von tollen Kindern tun. Aber wenn wir, wie viele andere auch, dieses Glück nicht hatten, dann müssen wir Wege finden, diese Fähigkeiten zu erwerben und uns darin zu üben. So werden wir zu liebevollen und großartigen Eltern. Und selbst wenn wir sehr fähige Eltern hatten, können wir unsere Fähigkeiten sicherlich erweitern. Schließlich bringt uns die Forschung immer wieder neue Erkenntnisse über das Verhalten und Denken unserer Kinder.

Erziehung als Fähigkeit zu sehen hilft uns auch, uns selbst weniger zu kritisieren, wenn wir einen Fehler machen. Wir bleiben offen und lernbereit und suchen kontinuierlich neue Informationen und Tipps, um unsere Fähigkeiten auszubauen. Wir müssen also wissen, *was* wir tun sollen und *wie* wir es tun sollen, und dann müssen wir es auch tatsächlich *tun*.

Egal, wie Sie dieses Buch lesen, ob von vorne bis hinten oder nur nach Bedarf bestimmte Stellen, Sie werden vielleicht Betroffenheit oder sogar Angst in Bezug auf Ihre Erziehungsfehler empfinden. Sie werden vielleicht an Situationen zurückdenken und sich wünschen, Sie hätten anders reagiert oder etwas Bestimmtes schon gewusst. Wenn das der Fall ist, dann erinnern Sie sich bitte daran, dass wir alle Fehler machen, dass unsere Kinder belastbar sind und dass wir uns nur verändern können, wenn wir die Veränderung jetzt gleich angehen. Wir

entscheiden uns jetzt, in diesem Moment, wie wir auf andere Menschen oder auch Umstände reagieren (siehe S. 186).

Ich möchte mit einer kurzen Anekdote enden, die gut zeigt, was großartige Erziehung für mich bedeutet. Vor etwa fünfzehn Jahren beschlossen mein Mann und ich, einen Welpen zu adoptieren. Keiner von uns hatte zuvor einen Hund gehabt, aber wir sahen andere Hundebesitzer, die Spaß mit ihren Haustieren hatten, und wir beide mögen Hunde. Also gingen wir zu einem Tierheim und brachten einen unglaublich süßen Welpen mit nach Hause. Wir merkten schnell, dass wir bei der Erziehung unseres kleinen Welpen Hilfe brauchten, um mit ihm zurechtzukommen, also meldeten wir uns für eine Hundeschule an.

Wir gingen also zur Hundeschule und freuten uns darauf, unserem Hund Tricks beizubringen und problematisches Verhalten ändern zu können. Es stellte sich heraus, dass es in der Hundeschule weniger um das Training des Hundes ging als vielmehr darum, uns zu trainieren, wie wir mit dem Hund umgehen sollten: wie ein Hund denken, das Verhalten unseres Welpen interpretieren, richtig mit ihm umgehen, sodass er wachsen und lernen kann.

Am wichtigsten war aber, dass wir lernten, dass wir unser Verhalten ändern mussten, um das Verhalten unseres Hundes zu verändern. Das gilt für all unsere Beziehungen. Wir sehen manchmal nur, was unsere Kinder falsch machen, und wollen ihr Verhalten »reparieren«, aber wir vergessen zu oft die Grundprinzipien aller menschlichen Beziehungen.

Beziehungen sind wie ein Tanz. Wenn eine Person ihre Schritte ändert, dann muss die andere Person ihre Schritte auch ändern. Das gilt besonders für den Umgang mit Kindern. Das nächste Mal, wenn Sie sich wünschen, Ihr Kind möge weniger jammern, hören Sie besser zu. Das gilt für alle Lebensbereiche. Denken Sie daran, dass die Veränderung bei Ihnen beginnen muss, wenn Sie Veränderung in Ihrem Kind sehen wollen.

Eltern von tollen Kindern tun das, was sie sagen

Dies ist ein zweifaches Prinzip:

1. Stellen Sie keine Regeln auf, die Sie nicht durchsetzen können oder wollen.
2. Seien Sie konsequent.

Für Kinder ist es wichtig, zu wissen, dass Sie meinen, was Sie sagen. Das stärkt gegenseitiges Vertrauen und Respekt – Ecksteine einer großartigen Eltern-Kind-Beziehung (siehe S. 184).

Wenn Sie Ihrem Kleinkind sagen, dass Sie den Supermarkt verlassen, wenn es noch eine Schachtel aus dem Regal räumt, dann müssen Sie darauf vorbereitet sein, das auch zu tun (siehe S. 137). Wenn Sie Ihrem schreienden Fünfjährigen sagen, dass Sie nicht zum Fußball gehen werden, wenn er sich keine Jacke und keine Schuhe anzieht, dann fällt das Fußballspiel aus. (Aber zuerst müssen Sie sicherstellen, dass Ihr Kind Sie auch wirklich verstanden hat, siehe S. 82).

Durch Ihre Konsequenz vermindern Sie auch den Wunsch Ihres Kindes, Ihre Grenzen auszutesten. Wenn Ihr Kind von Ihnen erwarten kann, dass Sie konsequent das tun, was Sie sagen, Sie also vorhersehbar sind, dann gibt es für das Kind keinen Anlass, das auszutesten. Es muss nicht herausfinden, ob Sie es ernst meinen (siehe S. 96).

Deshalb ist es so wichtig, sich konsequent zu verhalten. Wenn Sie Ihrem Kind versprechen, in fünf Minuten mit der Arbeit aufzuhören und ihm vorzulesen, dann seien Sie auch bereit dazu, nach Ablauf dieser Zeit Ihre Arbeit zu unterbrechen. Tun Sie das nicht oder verlängern die Zeitspanne (»Nur noch ein paar Minuten, Schatz«), dann wird Ihr Kind skeptisch werden, ob Sie das, was Sie sagen, auch wirklich tun.

Probieren Sie es mal so: Achten Sie bewusst darauf, welche Versprechungen Sie Ihrem Kind machen, egal, ob Sie versprechen, etwas gemeinsam zu tun («Ich spiele mit dir, sobald ich diese E-Mail fertig geschrieben habe»), oder eine Konsequenz für einen Regelverstoß androhen («Wenn du noch etwas aus dem Regal nimmst, ohne zu fragen, dann verlassen wir den Supermarkt«).

Tun Sie konsequent das, was Sie gesagt haben (oder gestehen Sie ein, dass Sie die Konsequenzen nicht ziehen können, und erklären Sie Ihrem Kind, warum nicht).