



Liebevolle Erziehung

Wir Eltern können durch entsprechendes Verhalten eine Basis dafür schaffen, dass unsere Kinder uns ohne Angst und Tränen folgen, nacheifern und sich vertrauensvoll von uns leiten und erziehen lassen.

Auf den Blickwinkel kommt es an

Kinder großzuziehen ist die wohl schönste, befriedigendste Aufgabe des Lebens. Kommt jedoch das Thema Disziplin ins Spiel, kann sie zum kompliziertesten, forderndsten und frustrierendsten Job der Welt werden.

Allein das Wort »Disziplin«, das gern im Zusammenhang mit der Erziehung genannt wird, reicht meist schon aus, um Eltern zusammenzucken zu lassen – denn es beschwört ein Bild strenger, strafender Eltern und eines in der Ecke stehenden, weinenden Kindes herauf. Doch Disziplin hat nichts mit Bestrafung zu tun und muss auch nicht mit Tränen einhergehen. Das englischsprachige Wörterbuch Webster's definiert Disziplin als »Training zur Entwicklung von Selbstkontrolle und Charakter«. Diese Definition mag vermuten lassen, dass es hier um Lehren und Erlernen geht, und in gewisser Weise stimmt das auch. Das Lehren ist Ihr Teil der »Erziehungs-Gleichung«, und hier sind gute Unterrichtsstunden unverzichtbar. Wichtiger jedoch ist der Anteil Ihres Kindes in dieser »Gleichung«: das Lernen, und das führt zu der wertvollen Selbstdisziplin.

Angela, mein ältestes Kind, ist heute 18 Jahre alt und besucht das College. Ihr Vater und ich erinnern uns noch sehr lebhaft an einen aufschlussreichen Moment, den sie uns mit sieben Jahren bescherte. Angela versuchte, ihrem Vater etwas sehr Wichtiges zu erklären, und zweifelte an seiner Aufmerksamkeit. Er sagte: »Ich höre dir zu.« Und Angela erwiderte: »Dad, du hörst zu, aber du verstehst nicht.« Das war ein wirklich erleuchtender Augenblick für uns beide, und dieser kurze Dialog ist im Lauf der vielen Jahre, in denen wir unsere Kinder erziehen, in zahlreichen Unterhaltungen immer wieder Thema

gewesen. Wir möchten, dass unsere Kinder verstehen. Und wir möchten, dass sie uns verstehen, wenn wir ihnen die vielen notwendigen Lektionen vermitteln. Erziehung, die auf taube Ohren stößt, ist vergebens, und wir wissen, dass Weinen fast immer die Ohren eines Kindes verschließt. Weinen konterkariert das Prinzip von Annehmen, Verstehen und Lernen.

Wenn wir also unsere Kinder erziehen wollen geht es darum, unsere Kinder dabei zu unterstützen, sich ein Fundament aus tragfähigen Werten, Moral und Grundsätzen anzueignen, von dem sie ein Leben lang in Form von Selbstdisziplin profitieren. Das Lehren dieser Prinzipien findet mit fast jedem Austausch zwischen Eltern und Kind statt. Dieses Buch möchte Ihnen vermitteln, wie Sie Ihrem Kind helfen, den Lektionen ihres Lebens aufmerksam zu folgen, ohne dass Tränen und Wut die Lernerfolge hemmen.

Keiner von uns wird mit dem Wissen geboren, wie man Mutter oder Vater ist und seinem Kind die wichtigen Lektionen des Lebens vermittelt. Die meisten von uns stellen fest, dass diese Aufgabe komplexer ist, als man je gedacht hätte. Für ein Baby zu sorgen ist der erste Schritt in Sachen Elternsein, und die Lektionen, die wir in dieser Zeit vermitteln, drehen sich um Liebe, das Band zwischen Eltern und Kind und grundlegende menschliche Interaktion. Und kaum fühlen wir uns im Umgang mit dem Baby sicher und wohl, stellen

wir fest, dass vieles dessen, was wir erlernt haben, sich nicht mehr auf ein sprechendes, laufendes Kleinkind anwenden lässt. Wir passen unseren Ansatz an – und sind erstaunt, wenn wir wenig später ein Vorschulkind vor uns haben. Dieses wird zum Schulkind, zum Teenager ... macht irgendwann seinen Schulabschluss, fängt an zu studieren und ist erwachsen. Es gibt keinen »Aus-Schalter«, der das Elternsein und die damit verbundenen Herausforderungen beendet. Hat man ein Kind, ist man zeitlebens Mutter oder Vater. Aber dieser »Job« verändert sich jedes Mal, sobald das Kind von einer Etappe in die nächste übertritt, einen Meilenstein nach dem anderen hinter sich lässt. Es ist wie bei anderen Aufgaben im Leben auch: Je mehr Wissen man in jeder einzelnen Phase besitzt, desto sicherer fühlt man sich, desto leichter meistert man die Aufgabe und desto besser wird die lebenslange Eltern-Kind-Beziehung sein.

Sie können viel dazu beitragen, Ihre Freude am Elternsein noch zu vergrößern. Und Sie können ebenso viel dazu beitragen, Wutblockaden und Tränen, die die Entfaltung aller

positiven Aspekte Ihrer Erziehungsansätze hemmen, zu vermeiden. Bewährte, eingeübte Fähigkeiten und feste Regeln können Ihnen den Weg von Meilenstein zu Meilenstein erleichtern. Diese Prinzipien können Sie dabei unterstützen, Ihr Kind zu Offenheit und Lernfreude und letztlich zu einem wunderbaren Menschen zu erziehen. Diese Erziehungsfähigkeiten können Sie sich durch »Trial and Error« selbst beibringen. Die »Error«-Phase kann allerdings lange dauern und schmerzhaft sein. Oder aber Sie eignen sich diese Erziehungsfähigkeiten mittels der Analyse der Erfolge (und Misserfolge) vieler, vieler anderer Eltern an, die dies alles schon vor Ihnen durchlaufen haben.

Vielleicht ist es hilfreich, wenn Sie Ihre Reise beginnen, indem Sie Ihre eigenen Gefühle in puncto Erziehung und Bedeutung des Elternseins hinterfragen. Wenn Sie all die negativen Ansichten und Glaubenssätze, die Ihren Geist trüben, über Bord werfen und den frei gewordenen Raum mit positiven, wirksamen Erziehungsfähigkeiten füllen, sind Sie auf dem richtigen Weg.

Besserwisser wissen's besser

Als wäre es nicht schon Herausforderung genug, Kinder zu erziehen, glauben viele Eltern alten Mythen, die alles nur noch verworrener, frustrierender und schlimmer machen. Wie dunkle, fast erstickende Wolken legen sich diese Unwahrheiten über sie und nehmen ihnen die Freude an der Erziehung ihres Kindes.

Es gibt einen oft zitierten Spruch von John Wilmot, Earl of Rochester, der sagte: »Vor meiner Ehe hatte ich sechs Theorien zur Kindererziehung. Jetzt habe ich sechs Kinder und keine Theorien mehr.« Wir alle haben Theorien, Ideale und Erwartungen in Sachen Elternsein, bevor wir Eltern werden. Doch haben wir erst einmal Kinder, erweisen sich viele unserer Vorstellungen als völlig falsch. Manche von ihnen sind naiv und dumm, andere sind Hirngespinnste.

Mit dem folgenden kleinen Quiz können Sie herausfinden, welchen verbreiteten, dummen Mythen Sie anhängen. Vielleicht ist Ihnen gar

nicht bewusst, wie sehr diese Ammenmärchen Sie beeinflussen – aber sie tun es! Nachdem Sie herausgefunden haben, welche Irrglauben Ihren Alltag trüben, kläre ich Sie über jeden einzelnen auf. Indem Sie erkennen, dass Sie sich von diesen Mythen leiten lassen, haben Sie schon den ersten Schritt getan, sie über Bord zu werfen. Und wenn Sie erst die Wahrheit erfahren, wird auch der letzte Zweifel beseitigt und Ihr Geist offen für neue, effektive Wege der Kindererziehung sein.

Beantworten Sie die folgenden Fragen ehrlich mit JA oder NEIN.

Glaubenssatz der Erziehung	Ja	Nein
Wenn man als Eltern engagiert ist und eine gute Beziehung zu seinem Kind hat, dann wird sich das Kind automatisch gut benehmen; besondere Erziehungsmaßnahmen sind dann nicht nötig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn man sein Kind liebt und nur gute Absichten hat, ist Erziehung ein Kinderspiel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gute Eltern verlieren nie die Geduld und schreien ihre Kinder nie an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn die Eltern ein gutes Paar sind und eine enge Beziehung zueinander haben, sind sie in Sachen Erziehung immer ein und derselben Meinung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eltern allein sind komplett verantwortlich für das Verhalten und Handeln ihres Kindes. Gute Eltern bekommen automatisch prächtige Kinder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn man Erziehungsratgeber liest, Elternkurse besucht und bewährte Erziehungsstrategien erlernt, hat man immer alles im Griff. Hat man erst einmal die richtigen Erziehungsansätze intus, sind Erziehung und Elternsein die einfachste Sache der Welt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nachdem Sie Ihre Glaubenssätze hinterfragt haben, werden wir gemeinsam die Mythen aufdecken, die dahinterstecken. So werden sich auch Ihre Ängste und Schuldgefühle reduzieren, die Sie unnötigerweise mit sich herumschleppen. Wenn Sie sich mit den Ammenmärchen auseinandersetzen, werden Sie vielleicht auch zukünftigen Herausforderungen zuvorkommen. Candace B. Pert, Ph.D., schrieb in ihrem Buch »Everything You Need to Know to Feel Go(o)d« (Hay House, 2006): »Wir alle greifen jeden Tag zu Bildern, wenn wir mit den beiden häufigsten Sorgen zu tun haben: Wir bedauern das Vergangene oder sorgen uns um die Zukunft ... (aber) wir können genau diese Gabe sehr viel positiver einsetzen.« Und weiter: »Je stärker Sie Ihre Aufmerksamkeit beziehungsweise Ihre bewusste Wahrnehmung auf etwas richten, das Sie manifestiert sehen wollen, desto wahrscheinlicher ist es, dass dieses Ziel tatsächlich Wirklichkeit wird.« Lassen Sie uns nun also die jeweiligen Mythen und die dazugehörige Wahrheit genauer betrachten und einen weiteren Schritt in Richtung vernünftiger, positiver Elternschaft machen.

Mythos

Wenn man als Eltern engagiert ist und eine gute Beziehung zu seinem Kind hat, wird sich das Kind gut benehmen; besondere Erziehungsmaßnahmen sind nicht nötig.

Wahrheit

Sie haben vom ersten Moment der Geburt an eine enge Bindung zu Ihrem Kind. Sie haben

die besten Erziehungsratgeber gelesen. Sie haben Elternkurse besucht. Sie haben absolut alles richtig gemacht. Sie könnten ein einzigartiger, unfehlbarer, strahlender Heiliger sein – und Ihr Kind würde sich trotzdem nicht perfekt benehmen. Tatsache ist, dass sich kein Kind perfekt benimmt. Jedes Kind macht Fehler. Jedes Kind weint und nörgelt, hat Wut- und Trotzanfälle. Denn jedes Kind ist ein menschliches Wesen – ein junges, unerfahrenes, naives menschliches Wesen. Alle Menschen sind fehlbar; jeder macht Fehler, trifft falsche Entscheidungen – und lernt hoffentlich daraus.

Wenn sich ein Kind falsch verhält, spiegelt dies nicht elterliches Unvermögen wider. Und es bedeutet auch nicht, dass dem Kind etwas fehlt oder nicht vermittelt wurde. Es ist einfach nur eine Facette unseres Menschseins.

Es ist unsere Pflicht ebenso wie unser Privileg, unsere Kinder zu lieben, sie zu leiten, zu führen und zu unterstützen, uns auf ihre Seite zu stellen und unser Elternsein bestmöglich zu leben. Und es ist unsere Pflicht zu begreifen, dass unsere Kinder perfekt sind – im Sinne einer realistischen, humanen Perfektion, die im Laufe des Wachstums und der Entwicklung auch Fehler und Fehlverhalten impliziert. Fehler machen Lernen und Entwicklung möglich – und das ist das Schöne am Elternsein. Unsere Kinder müssen nicht makellos sein, um unserer bedingungslosen Liebe und Unterstützung sicher sein zu können.

Andrew*, Vater einer vierjährigen Tochter

» Wutanfälle trotz aller Liebe

Wir dachten immer, wenn wir gute Eltern sind, wird unser Kind kein Theater machen und keine Wutanfälle bekommen. Aber da lagen wir völlig falsch. Noch schwieriger als der Umgang mit dem Trotzen unserer Tochter war allerdings die Erkenntnis, dass sie diese Wutausbrüche bekommt, obwohl wir hingebungsvolle Eltern sind.«

* Alle Namen in Fallbeispielen wurden redaktionell verändert.

Jane, Mutter dreier Kleinkinder

» Jedes Kind hat eben auch schlechte Momente

Als ich mit dem schlechten Benehmen meines ältesten Sohnes konfrontiert war, habe ich erst einmal den Glauben an mich selbst verloren. Ich suchte überall und bei jedem Antworten auf meine Fragen und stand schließlich total verunsichert vor einem Wirrwarr aus komplett widersprüchlichen Ratschlägen. Ich brauchte noch zwei weitere Kinder, um endlich zu begreifen, dass jedes Kind eben seine schlechten Augenblicke hat. Jetzt habe ich wieder Selbstvertrauen, lese nach, wenn ich Zweifel habe, und folge nur den Ratschlägen, die mir wirklich sinnvoll erscheinen.« ■

Mythos

Wenn man sein Kind liebt und nur gute Absichten hat, ist Erziehung ein Kinderspiel.

Wahrheit

Sein Kind zu lieben ist einfach. Sein Kind zu erziehen ist schwer. Wirksame Erziehungsfähigkeiten muss man erlernen. Erziehung ist eine stetem Wandel unterworfenen, komplizierte und intensive Aufgabe. Um diese Aufgabe mit ruhiger Hand und erfolgreich zu meistern, braucht man Wissen und bestimmte Fähigkeiten – und es ist sehr selten, dass ein Mensch all dies von Natur aus besitzt.

Erziehung wird noch komplizierter, wenn man bedenkt, dass es keine Standardantworten, dafür aber viele widersprüchliche Meinungen und Ratschläge gibt. Als Eltern hört man sich erst einmal alles an, was man so erzählt bekommt, und muss sich dann durch eine Fülle unterschiedlichster Informationen und Ansichten kämpfen, um zu jenem Erziehungsansatz zu gelangen, der für einen selbst und das eigene Kind geeignet ist.

Mythos

Gute Eltern verlieren nie die Geduld und schreien ihre Kinder nie an.

Wahrheit

Selbst die friedlichsten, entspanntesten, geduldigsten Eltern verlieren manchmal die Ge-

duld und schreien – wir sind schließlich alle nur Menschen. Ganz gleich, wie sehr wir unsere Kinder lieben – sie stellen unsere Geduld auf die Probe, und sie bringen uns in Rage.

Jedes Kind hat seine »bösen« Momente. Und wissen Sie was? Wenn Kinder »böse« sind, verlieren auch Eltern mal die Nerven und – ja! – schreien!

Ich bin eine erfahrene Mutter von vier Kindern und verdiene mein Geld mit dem Schreiben von Erziehungsratgebern und mit Elternseminaren. Ich liebe meine Kinder von ganzem Herzen und streng mich an, eine gute Mutter zu sein. Und doch benehmen sich meine Kinder nicht immer vorbildlich.

Mein sechsjähriger Sohn hat ab und zu seine Aussetzer, und auch meine drei Teenager fallen immer mal wieder aus dem Rahmen, und zwar öfter, als mir lieb ist ... und dann verliere ich die Geduld und werde laut. Nicht anders als Sie auch. Nicht anders als jede Mutter, jeder Vater auf dieser Welt.

Also: Schluss mit diesem Mythos! Lasst uns aufstehen und rufen: »Menschen machen Fehler! Eltern und Kinder sind Menschen! Kinder verhalten sich manchmal nicht so, wie wir uns das wünschen würden. Und Eltern schreien manchmal. Das ist absolut normal!«

Mythos

Wenn die Eltern ein gutes Paar sind und eine enge Beziehung zueinander haben, sind sie in Sachen Erziehung immer ein und derselben Meinung.

Wahrheit

Es ist ganz normal, dass Eltern sich in Sachen Erziehung nicht immer einig sind – auch wenn ihre Beziehung intakt und glücklich ist. Diese Abweichungen können jederzeit auf-

treten: Manche Eltern sind sich während der Babyjahre ihres Kindes nicht einig, andere sind sich in den ersten Jahren einig und haben erst in den Grundschuljahren oder während der Teenagerzeit ihres Kindes voneinander abweichende Erziehungsvorstellungen. Eine funktionierende Kommunikation und kontinuierlicher Dialog können helfen, sich zu verständigen und in wichtigen Punkten eine gemeinsame Linie zu finden.

Elaine, Mutter eines zweijährigen Sohnes

» Mein Weg ist nicht der einzig richtige

Mir fiel auf, dass ich mich oft einmische und unseren Sohn in Schutz nehme, wenn mein Mann mit ihm schimpft. Aus irgendwelchen Gründen erwacht dann in mir dieser beschützende Mutterinstinkt. Aber wovor will ich ihn beschützen? Wenn ich später darüber nachdenke, komme ich zu dem Schluss, dass er sich schlecht benommen hat und dass sein Vater durchaus recht hatte. Es war gar nicht nötig, das Kind in Schutz zu nehmen. Auch wenn wir dieselben Erziehungsansätze vertreten, bedienen wir uns unterschiedlicher verbaler und nonverbaler Mittel. Mutterinstinkte täuschen sich nie, aber ich muss mich dennoch bemühen loszulassen, weil mein Weg nicht der einzig richtige ist. Und ich erkenne, dass Garrett sehr wohl auf uns beide reagiert, auch wenn wir unterschiedliche Methoden haben.« ■■■

Auch wenn Eltern sich in ihrem Erziehungsansatz prinzipiell einig sind, gibt es doch immer unterschiedliche Wege. Und selbst wenn man denselben Weg verfolgt, ergeben sich durch die unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen der Eltern in der Praxis ganz automatisch abweichende Handlungsweisen. Darum kommen diese Unterschiede auch »in den besten Familien« vor.

Mythos

Eltern allein sind komplett verantwortlich für das Verhalten und Handeln ihres Kindes. Gute Eltern bekommen automatisch prächtige Kinder.

Wahrheit

Ebenso wie Erwachsene eine eigene Persönlichkeit haben, haben auch Kinder einen individuellen Charakter. Selbst wenn man zwei Kinder exakt gleich erzieht, im selben Haushalt, mit denselben Eltern, werden ihre unterschiedlichen Persönlichkeiten – zusammen mit ihren individuellen Lebensauffassungen – ihre jeweilige Weltsicht beeinflussen. Sie werden zu ganz unterschiedlichen Erwachsenen heranreifen. Natürlich kann das elterliche Handeln das Handeln der Kinder beeinflussen, aber die kindliche Persönlichkeit sowie die außerfamiliären Erfahrungen haben großen Einfluss darauf, wie sich das Kind in einer bestimmten Situation verhält.

Eltern sind nicht zu 100 Prozent verantwortlich für das Verhalten ihres Kindes. Kinder sind eigenständige Persönlichkeiten, und schon in jungem Alter beeinflussen ihre Entscheidungen ihren zukünftigen Lebensweg. Kinder sind kein unbeschriebenes Blatt, das wir nach unseren Vorstellungen füllen können, und auch kein Klumpen Lehm, den wir nach Belieben formen können. Natürlich spielen Eltern eine wichtige Rolle. Die Erzie-

hung hat einen Einfluss darauf, zu welchem Erwachsenen Ihr Kind heranreift. Es gibt definitiv einen Zusammenhang zwischen der Erziehung und dem Maß an Glück und Erfolg, das ein Kind als Erwachsener erreicht. Bei positivem, bewusstem, durchdachtem Elternsein ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass aus fröhlichen Kindern mit gesundem Selbstvertrauen erfolgreiche, glückliche Erwachsene werden, die ein befriedigendes Leben führen.

Charles, Vater zweier Söhne

» Wie Tag und Nacht

Meine Brüder und ich wurden alle gleich erzogen, doch wir haben uns zu drei sehr unterschiedlichen Persönlichkeiten entwickelt. Wir sind so verschieden, dass uns manch einer nicht glaubt, dass wir Brüder sind. Heute beobachte ich meine eigenen Söhne, die wir nach den gleichen Maßstäben erziehen, und sie sich doch wie Tag und Nacht unterscheiden: James war von Anfang an sanftmütig und folgsam, während uns der Eigenwillen des kleinen Michael immer wieder vor neue Herausforderungen stellt.« ■

Mythos

Wenn man Erziehungsratgeber liest, Elternkurse besucht und bewährte Erziehungsstrategien erlernt, hat man immer alles im Griff. Hat man erst einmal die richtigen Erziehungsansätze intus, sind Erziehung und Elternsein die einfachste Sache der Welt.

Wahrheit

Eltern sind Menschen und Menschen sind nie perfekt. Ganz gleich, über wie viel Wissen man verfügt – immer werden uns unsere Emotionen in die Quere kommen, so dass wir nicht optimal reagieren können. Hinzu kommt: Je mehr theoretisches Wissen wir haben, desto kritischer hinterfragen wir uns selbst. Wir sehen unsere eigenen Fehler und bewerten unsere eigenen Unzulänglichkeiten umso strenger. Die besten Eltern sind die, die sich am meisten bemühen, doch sie legen auch die strengsten Maßstäbe an sich selbst an.

wichtig

Bei der Erziehung braucht ein jeder Unterstützung. In einem Vakuum kann man nicht erziehen. Wir sollten auf die zahlreichen Ressourcen zurückgreifen, die uns zur Verfügung stehen – aber zugleich sollte uns klar sein, dass wir nicht alles anwenden können, was wir tagtäglich lernen und hören. Wir können einfach nur unser Bestes geben. Eltern, die in 70 Prozent der Fälle alles richtig machen, sollten sehr stolz auf sich sein.

Denken Sie immer daran, dass auch Kinder Menschen sind. Sie haben sprunghafte Emotionen, wechselnde Launen und viele Wünsche und Bedürfnisse. Kinder verändern sich von Tag zu Tag, sie wachsen und reifen und lernen über sich und die Welt.

Einhundertprozentige Perfektion in Sachen Erziehung und Elternsein ist ein unmögliches

Ziel. Schon wer 70 Prozent schafft, macht seine Sache ganz ausgezeichnet, und das kann in einer glücklichen Familie durchaus erreicht werden. Selbst unter Berücksichtigung der ganz normalen Reibungen, Erschütterungen und schlechten Augenblicke führen diese 70 Prozent Erziehungserfolg zu prächtig wohlgerateten Kindern.

Denken Sie in Ruhe über diesen Mythos und all die anderen Theorien, Ideale und Erwartungen nach, an die Sie bisher glaubten. Überlegen Sie, woher sie stammen und warum Sie sie für wahr gehalten haben. Und dann überlegen Sie, wo die Wahrheit tatsächlich liegen könnte. Indem Sie Mythen analysieren und sie durch Ihre eigenen Wahrheiten ersetzen, gelangen Sie zu einem ehrlicheren, authentischeren und erfreulicherem Erziehungsansatz.

WICHTIG

Buddhistische Weisheit

»Glaube nicht alles, was du hörst; vertraue nicht blind auf Traditionen, nur weil sie seit Generationen weitergegeben werden; glaube nichts, nur weil es von vielen wieder und wieder gesagt wird; glaube nichts, nur weil es einmal niedergeschrieben wurde; glaube nicht an Vermutungen; glaube nicht daran wie an eine Wahrheit, die sich durch Gewohnheit verfestigt hat; glaube nicht blind an die Autorität deiner Lehrer und der Alten.

Nach Beobachtung und Analyse, und nur wenn es mit der Vernunft vereinbar ist und dem Guten, Nützlichen jedes Einzelnen und aller zuträglich, dann akzeptiere es und lebe danach.«

Buddha, vor 2.600 Jahren