

Gesundheitswesen an: Die meisten Menschen überlassen ihre Gesundheit lieber Ärzten, Spitalern, Heilpraktikern oder Gesundheitsbetern, anstatt selbst die Verantwortung dafür zu übernehmen.

Und auch unsere Kinder bekommen fast keine Verantwortung mehr übertragen. Selbstverantwortung macht uns unabhängig, lehrt uns, eigenständige Wesen zu werden, Verantwortung für uns und unsere Umwelt zu übernehmen und so wieder verantwortlich in einem Netzwerk von verantwortlichen Wesen zu handeln.

Wir sollten daher unseren Kindern von klein auf beibringen, Verantwortung für sich und ihr Tun zu übernehmen, damit sie als selbstbewusste Wesen ihr Leben meistern. Damit sie selbst über ihr Leben entscheiden und nicht irgendwelchen Institutionen oder Autoritäten folgen, weil immer Eltern, Lehrer, Vorgesetzte da waren, die ihnen diktierten, was zu tun sei. Ein selbstständig erzogenes Kind wird bald lernen, dass das Leben aus Geben und Nehmen besteht. Es wird seinen Lebensweg verantwortlich und bewusst gehen. Es wird freiwillig wieder zurückgeben, was es empfangen durfte, und nicht aus anerzogenem schlechtem Gewissen handeln. Dieses Kind lernt auch, für sich und seine Umwelt Verantwortung zu übernehmen und sorgfältig damit umzugehen.

Ich werde im Folgenden immer wieder darauf hinweisen, wie wir durch unser Verhalten die Eigenverantwortlichkeit unserer Kinder fördern können.

3. Verständnis

Wenn Kinder wüten, schreien und trotzen, fühlen sich die meisten Erziehenden angegriffen und gehen zum Gegenangriff über oder nehmen eine Abwehrhaltung ein. In der bei uns üblichen Erziehung gibt es viel zu oft einen Gewinner und einen Verlierer. Anstatt unsere Energie in solchen Auseinandersetzungen zu vergeuden, sollten wir sie in die Suche nach Lösungen stecken. Durch eine anders verstandene Erziehung geben wir unseren Kindern Mittel in die Hand, die sie befähigen, sich aktiv an der Lösung ihrer Probleme zu beteiligen – nicht nur in Bezug auf häusliche Schwierigkeiten, sondern vor allem auch in Bezug auf die Zukunft, auf die schwierige und komplexe Welt von morgen.

»Fehlverhalten« von Kindern liegen in der Regel vorangegangene Seelenverletzungen zugrunde. Kinder brauchen in einem solchen Moment Hilfe, ihr Verhalten ist ein Schrei nach Liebe und Verständnis. Wenn wir dann Maßnahmen gegen das Verhalten des Kindes ergreifen, verstärken wir oft genug die Probleme. Nicht

selten wäre genau das Gegenteil der herkömmlichen Reaktionsweisen, der herkömmlichen Denkweisen richtig: den Gefühlen Ausdruck zu verleihen, sie zuzulassen, um sie abzubauen zu können, anstatt sie zu unterdrücken; dem Kind Liebe und Verständnis entgegenzubringen, es Eigenverantwortung übernehmen zu lassen, anstatt immer alles vorzugeben, zu korrigieren, zu befehlen; das Kind als eigenständige Persönlichkeit mit eigenem Willen zu akzeptieren und lieben zu lernen.

Kinder, die so aufgezogen und nicht erzogen werden, spüren instinktiv, was erwünscht ist und was nicht. Sie werden Sie erst gar nicht ärgern, denn Kinder sind von sich aus gut und kooperativ und werden erst durch widrige Umstände zu Rebellen und Querulanten. Erst unsachgemäße Erziehung weckt den Widerstand im Kind. Dass daraus ein Teufelskreis werden kann, versuche ich in diesem Buch zu erläutern. Und ich werde auch zeigen, wie der Teufelskreis aufgelöst werden kann.

Allerdings sind Trotz und Widerstand nicht grundsätzlich Ergebnis von »Erziehungsfehlern«. Im Trotz suchen Kinder, auch liebevoll erzogene, ihre Grenzen. Dieses Verhalten ist normal und notwendig für den Reifungsprozess des Kindes. Ein starkes und temperamentvolles Kind wird vielleicht eher und stärker trotzen und seine Bezugspersonen mehr fordern als ein schwächeres, ruhiges. Wichtig ist diese Phase aber für beide – ich werde später noch darauf eingehen.

4. Vertrauen

Es ist mir ganz besonders wichtig, das Vertrauen in die Fähigkeiten unserer Babys zu wecken. Babys können und verstehen viel mehr, als gewöhnlich angenommen wird. Wenn wir ihre Entwicklung im ersten Lebensjahr nicht geradezu systematisch verhindern würden, könnten wir einerseits das Leben ein bisschen gelassener nehmen und müssten andererseits nicht mit erzieherischen Maßnahmen nachher korrigierend eingreifen.

Wir vertrauen beispielsweise fest darauf, dass ein Baby kurz nach der Geburt, wenn es auf dem Bauch der Mutter liegt, mit dem Mund die Brust erfasst und zu saugen anfängt. Woher weiß es, dass es da trinken kann und soll? Niemand hat es ihm gezeigt oder gesagt, und trotzdem weiß es, wie es sich verhalten muss. Es braucht einzig die Stimulation: die Mutter und die Nähe der Brust.

Genauso wird sich das Baby im ersten Jahr immer wieder naturgemäß verhalten, wenn es die Stimulation dazu erhält. Vertrauen wir also dem Baby, dass es viel weiß und sich instinktiv richtig verhält, wenn wir ihm nur die Möglichkeit dazu bieten.

Es ist mir bewusst, dass sich ein solches Vertrauen nicht von heute auf morgen herbeireden lässt, dass uns zu viele alte gewohnte Muster noch in die Quere kommen. Auch lassen sich Mutter- und Vaterängste nicht einfach ablegen. Es ist jedoch nie zu spät, etwas Neues anzufangen oder auszuprobieren. Lassen Sie also das Vertrauen in die Selbstständigkeit Ihres Kindes langsam wachsen – in dem Tempo, das Ihnen beiden entspricht.

Wenn wir unseren Kindern wieder das geben, dessen sie bedürfen, legen wir den Grundstein für eine bessere Welt. Ich wünsche allen dabei ein gutes Gelingen!

Überlieferte Muster

Wir alle tragen Muster in uns, die wir so sicher gespeichert haben, wie die Erde sich um die Sonne dreht. Die eigene Erziehung hat jeden Menschen nachhaltig geprägt. Ich trage also Erziehungsmuster in mir, die ich, ob ich will oder nicht, auf meine Kinder übertragen werde. Je mehr ich gefühlsmäßig agiere, desto mehr werden diese zum Teil ungewollten Muster hervorkommen. Auch bei Stress, Wut oder Aggressionen werde ich ganz sicher auf diese Muster zurückfallen. In solchen Situationen ist das Gehirn ausgeschaltet, man greift also nach den Antworten, die einem das tiefere Bewusstsein ungefragt liefert. Die Natur hat da in gewissem Sinne gut vorgesorgt: Sie hat vorgesehen, dass Erfahrungen nicht verloren gehen und dass eine gewisse Kontinuität entsteht. Leider wirken diese Prägungen oftmals vor allem negativ.

In all den Jahren, in denen wir dem Elternhaus entwachsen sind, einen Beruf erlernt, uns gebildet, gearbeitet haben, gereist sind oder anderes unternommen haben, haben diese Muster in uns geschlummert. Dann haben wir geheiratet oder auch nicht, vielleicht jahrelang mit unserem Partner zusammengelebt und schließlich unser erstes Kind bekommen. Und dann ereignet sich ein Phänomen: Plötzlich bekommt man vom Partner völlig neue Ausdrücke dem Kind gegenüber zu hören: »Aber ich sag dir deutsch und deutlich ...«, »Nimm dich in Acht ...«, »Das wirst du mir büßen ...«, »Ich warne dich ...«, »Wart, ich nehm dich an den Ohren ...«, »Ich versohl dir den Hintern ...«, um nur ein paar zu nennen.

Der Gesichtsausdruck, die Augen der vertrauten Person wirken plötzlich fremd und feindselig. Diese Fremdheit und die ungewohnten Äußerungen eines sonst friedlichen Partners können schockierend und erstaunlich sein. Und auch von sich selbst hört man plötzlich Äußerungen, die einem zuvor ganz und gar fremd waren: gespeicherte Überbleibsel aus der eigenen Kindheit. Mich selbst traf es eines Tages wie der Blitz aus heiterem Himmel, als

ich meinen Mann hörte und feststellte: Das sind seine Eltern, die durch seine erstarrten Augen und seinen erstarrten Körper reden; die wiederum haben es von ihren Eltern und die wieder von ihren Eltern und so fort.

Solche Muster zu erkennen hat nun wiederum etwas Gutes: Wenn man etwas erkannt hat, kann man versuchen, es zu ändern. Nur wer unbesehen die alten Floskeln übernimmt, geht weiter im alten Trott. Wer selbst mit Schlägen und abgedroschenen Sätzen erzogen wurde, wird natürlich schwer an dieser Hypothek tragen, wie auch an anderen Sünden, die ihm oder ihr in der Kindheit angetan wurden: sei es, dass man den Teller leer essen musste, dass mit dem Nikolaus oder dem schwarzen Mann gedroht wurde, weil die Eltern nicht fähig waren, selbst Grenzen zu ziehen und sie durchzusetzen, sei es, dass man mit Liebes- oder Essensentzug bedroht oder in kalte oder dunkle Räume eingesperrt wurde, um nur einige der verbreiteten Grausamkeiten gegenüber Kindern zu nennen.

Wenn also Eltern ihr Kind misshandeln, waren sie in vielen Fällen selbst Opfer misshandelnder Eltern. Sie brauchen Hilfe, damit sie ihre Muster bewältigen können und fähig werden, ihre Kinder zu friedlichen Menschen zu erziehen.

Es ist also wichtig, dass wir uns unserer eigenen Kindheit bewusst werden. Dass wir uns fragen, wie wir erzogen wurden und welche Erziehungsmuster uns geprägt haben. Welche stereotypen Sätze habe ich immer wieder gehört? Bin ich angeschrien worden? Wo, wie und warum wurde ich geschlagen? Wir sollten nicht einfach gefühlsmäßig agieren, sondern uns bewusst kontrollieren, bewusst handeln, bewusst sprechen und uns über unseren Erziehungsstil Gedanken machen.

Wenn wir solche Muster bei uns entdecken, sollten wir sie eingehend prüfen. Zudem bedarf es sehr viel Selbstdisziplin und Charakter, um wieder loszuwerden, was wir als Kinder wie ein Schwamm aufgesogen haben und jetzt als Ballast wieder über Bord werfen möchten. Es lohnt sich aber, damit wir Hand in Hand das Wegstück, das wir unsere Kinder begleiten dürfen, gehen können und nicht diese so kostbare und beglückende Zeit mit Streitereien und familiären Kriegen vergeuden.

Die Natur hat vorgesorgt

Ohne unser Zutun reift der Fötus in uns heran, er hilft aktiv bei der Geburt mit, nach der Geburt entfalten sich die Lungen, das Kind fängt zu atmen an, der Lungenkreislauf ist aktiviert. Das Neugeborene sucht sofort nach der Brustwarze und fängt zu saugen an. Auf diese Aktionen des Neugeborenen reagiert wiederum die Mutter: Das Kolostrum, die Vormilch, ist schon bereit. Sie ist nahrhaft und gibt dem Baby Widerstandskräfte. Bald schon kommt der Milcheinschuss, die Milch ist in ihrer Zusammensetzung optimal auf das Neugeborene abgestimmt. Mutter und Kind spielen sich aufeinander ein. Die Mutter produziert gerade so viel Milch, wie das Baby braucht; je nach Bedarf reduziert oder vergrößert sie die Menge. Wenn das Baby Hunger hat und schreit, vollzieht sich bei der Mutter der »Let-down-Reflex«: Hormone steuern, dass die Milch zu fließen beginnt. Sehr sensible Mütter spüren sogar in einem anderen Raum, wenn ihr Kleines Hunger hat, denn dann fängt ihre Brust zu fließen an. Für den Milchfluss ist es wichtig, dass Mutter und Kind in engem Kontakt sind. Man weiß zum Beispiel, dass bei Frühgeburten, wenn die Mutter die Milch abpumpen muss, die Milch reichlicher und besser fließt, wenn sie ihr Kind dabei anschaut.

Der berühmte schwedische Fotograf Lennart Nilsson beschreibt in seinem wunderbar illustrierten Buch »Ein Kind entsteht«, wie ein neugeborenes Kind innerhalb einer halben Stunde zur Brust findet, selbst wenn es tief unten auf dem Bauch der Mutter liegt. Es kämpft sich energisch vorwärts und fängt schließlich die Brustwarze mit seinen Blicken ein, es gibt nicht auf, bis es die Brustwarze mit dem Mund erreicht hat, und fängt sofort zu saugen an.

Beim Stillen produziert die Mutter ein sogenanntes Mutterschaftshormon, das Prolaktin. Es sorgt dafür, dass die Mutter sich auch an ihr Kleines bindet, es lieb hat und für seine Bedürfnisse sorgt. So ist Stillen nicht nur unter dem Aspekt der Ernährung wichtig, sondern fördert auch die mütterliche Fürsorge, auf die das Kind angewiesen ist. Es ist also nicht erstaunlich, dass vergangene Generationen schlecht stillen konnten, da ihnen die Babys bei der Geburt weggenommen, in ein Säuglingszimmer gebracht und der Mutter nur alle vier Stunden zum Stillen gereicht wurden. Die Milch musste bei diesen Müttern nach kurzer Zeit versiegen, da sich ein harmonisches Zusammenspiel gar nicht erst einpendeln konnte. Es entsteht eine sogenannte Wechselbeziehung: