

weniger von unseren konkreten *Handlungen* als von der dahinterstehenden *Haltung* ab. Meine häufigste Antwort auf typische Interviewfragen, in der Medienschaffende sich von mir griffige Lösungen für typische Erziehungsprobleme wünschen, lautet deshalb: »Kommt drauf an.« Was wie eine Ausflucht klingen mag, ist in Wirklichkeit Ausdruck einer meiner tiefsten Grundüberzeugungen: Wenn wir über menschliches Miteinander sprechen, kommt es immer auf den Einzelfall an. Keine Regel, von der es nicht auch eine Ausnahme geben könnte, wenn es die Situation erfordert. Keine Meinung, die wir nicht revidieren könnten, wenn es die Lage nötig macht. Es gibt nicht den *einen* richtigen Weg, Kinder ins Leben zu begleiten, sondern unzählige, individuelle. Und wir müssen immer wieder aufs Neue entscheiden, wie ein angemessenes Verhalten in dieser oder jener spezifischen Situation für uns aussehen kann, darf und soll. Damit wir uns dabei nicht im Chaos der aufgeschnapten Tipps und Überzeugungen verlieren und mehr oder weniger willkürlich mal so, mal so agieren, ist es jedoch wichtig, dass wir uns der Basis all dieser Entscheidungen bewusst sind.

Wir müssen nicht auf jede spezifische Fragestellung vorbereitet sein, die das Elternsein so mit sich bringt, und nicht für jedes Problem, das sich möglicherweise irgendwann entlang des Weges auftut, bereits die Lösung kennen. Aber: Wir brauchen eine gemeinsame Wertebasis, die das Fundament unseres Familienlebens darstellt. Feste, klare Grundüberzeugungen, die auf unserem Bild von der Welt, von unseren Kindern und von uns selbst fußen. Haben wir diese Grundfesten unseres Familienlebens für uns klar vor Augen, haben wir gewissermaßen den Nordstern für unseren eigenen Familienkompass gefunden: jenen Fixpunkt, nach dem sich alle anderen Entscheidungen ausrichten. Selbst entscheiden zu dürfen, wie genau dieses Wertefundament der eigenen Familie aussehen soll, ist eins der größten Privilegien, die mit dem Elternsein einhergehen. Und eins der unheimlichsten: Was für eine unglaubliche Verantwortung, selbst in sich den Nordstern finden zu müssen, an dem sich alles orientiert! Doch das Geniale ist: Wenn wir dieser Verantwortung nicht ausweichen, sondern uns der Aufgabe stellen, wirklich selbst zu definieren, was eigentlich die Basis unseres Familienlebens sein soll, werden auf einen Schlag alle anderen Alltagsentscheidungen viel, viel leichter fallen. Denn wer seinen Nordstern gefunden hat, verliert sich nicht mehr so leicht im Wegweiser-Dschungel, sondern nimmt einen Kompass in die Hand, justiert ihn und folgt fortan nur noch der Nadel, die in die richtige Richtung zeigt.

Den eigenen Nordstern finden

Die Wertebasis fürs eigene Familienleben zu finden, das klingt nach einer gewaltigen Aufgabe, ernst und schwer und tendenziell überfordernd. Umso wichtiger ist es, sich daran zu erinnern, dass unsere Suche nach dem Nordstern keine komplexe Knobelaufgabe ist, die wir mit vor Anstrengung gerunzelter Stirn hoch konzentriert lösen müssen, sondern eher eine Art Suche nach dem Schatz. Diese ist ziemlich abwechslungsreich und spannend, manchmal ganz schön überraschend, hin und wieder sicher auch anstrengend – vor allem aber macht sie Spaß! Es ist diese Leichtigkeit, diese Freude am Spielen, die wir bei aller Ernsthaftigkeit, mit der wir uns den ganz großen Fragen des Familienlebens stellen, nicht verlieren sollten. Schließlich geht es hier um unsere Kinder – jene Menschen also, die hundertmal mehr lachen als wir, die aus jeder Situation ein Spiel machen können und die so viel Absurdität und Humor in unser Leben gebracht haben. Geben wir uns also selbst die Erlaubnis, auf dieser Suche zu spielen: mit

unseren Erwartungen und Wünschen, Vorstellungen und Zielen. Wir können Luftschlösser bauen und Gruselszenarien entwerfen, Autoritäten vom Sockel schubsen und Ordnungssysteme auf den Kopf stellen. Und darauf vertrauen, dass – genau wie bei unseren Kindern auch – Spielen und Lernen eins sind, und all diese Gedankenspiele uns unserem Ziel näherbringen.

Humor und Leichtigkeit sind das eine – Scham und Schuldgefühle sind die andere Seite der Medaille, wenn wir uns mit unseren Überzeugungen und Glaubenssätzen auseinandersetzen. Viele Eltern kennen das Gefühl: Voller guter Vorsätze schlagen wir ein Buch über kindliche Entwicklung und Erziehung auf – und klappen es wenig später schuldbewusst wieder zu, weil uns im Zuge der Lektüre vor allem eins klar geworden ist: was wir alles falsch machen! Tatsächlich ist die Krux moderner Elternliteratur oft, dass sie mit absolut logischen Erklärungen aufwarten kann, warum geduldige, achtsame, reflektierte, liebevolle Eltern das Beste für Kinder sind – und die Lesenden dann damit allein lässt, bitte schön so zu werden. In der Folge entsteht bei vielen Eltern der Eindruck, es gäbe eben ein paar große Vorbilder, die diese ganze Familiensache mit Nerven wie Stahlseilen rocken und darüber kluge Bücher schreiben – und jede Menge Normalsterbliche, die diese Bücher dann lesen und tagtäglich an den darin abgesteckten, hohen Idealen scheitern. Deshalb an dieser Stelle ein wichtiger Disclaimer: »Über Familie zu schreiben« und »Familie zu leben« ist *nicht* dasselbe. Und sich auf Spurensuche zu begeben, wie ein gelingendes Familienleben im 21. Jahrhundert aussehen kann, ist nicht gleichbedeutend damit, automatisch alle Antworten zu kennen. Sich der eigenen Prägungen und Muster bewusst zu werden, die wir alle in unsere Elternrolle mitbringen, ist ein herausfordernder und manchmal schmerzhafter Prozess. Und es ist normal, sich im Zuge dieser Auseinandersetzung darüber klar zu werden, dass wir mit unseren Kindern längst nicht immer so gut umgehen, wie wir es eigentlich wollen. Das fühlt sich ziemlich fies an – egal, ob man es beim Schreiben oder beim Lesen eines Buches feststellt. Umso wichtiger ist es, sich bewusst zu machen, dass die eigenen Unzulänglichkeiten zu erkennen kein Grund für Scham oder Schuldgefühle ist – sondern eigentlich für unbändigen Stolz. Schließlich gibt es fast nichts Schwierigeres, als sich als Eltern einzugestehen, dass wir all unseren guten Absichten zum Trotz mit unseren Kindern Fehler machen. Nicht aus Bösartigkeit, sondern einfach, weil wir es in dem Moment nicht besser hinkriegen. Und die vielleicht unangenehmste Erkenntnis in diesem Zusammenhang ist, dass wir es niemals schaffen werden, all diese Fehler loszuwerden. Egal, wie sehr wir uns bemühen: Es wird uns nicht gelingen, immer hundertprozentig in Einklang mit unseren Wünschen und Werten zu leben. Einfach, weil wir Menschen sind, und es in unserer Natur liegt, fehlbar zu sein. Keiner handelt immer so, wie es richtig wäre. Doch das sollte uns nicht davon abhalten, uns trotzdem um ein Miteinander zu bemühen, das unseren Werten immer näherkommt.

Aus Schule, Ausbildung und Job kennen wir meist nur einen Umgang mit Fehlern: Auf jeden Fall vermeiden, sonst gibt's was auf die Mütze. Daher kommt auch unser Perfektionismus, unsere Härte uns selbst gegenüber: Fehler zu machen und trotzdem okay zu sein, wurde uns nicht beigebracht. Doch genau darum geht es bei dieser Spurensuche. Gut und richtig zu sein, wie wir sind, auch jetzt schon, am Anfang dieser Reise. Und uns trotzdem aufzumachen, mehr die zu werden, die wir sein wollen, im vollen Bewusstsein, dass wir dieses Ziel niemals vollkommen erreichen werden. Doch darum geht es ja auch nicht. Es geht um den Weg dahin, auf dem wir unseren Kindern näherkommen. Und uns selbst.

Werte, die fürs Leben tragen

Zufriedene Menschen haben eins gemeinsam: Sie leben im Großen und Ganzen im Einklang mit ihren eigenen Werten. Und kommen gleichzeitig damit klar, ihre eigenen Ideale niemals hundertprozentig zu erreichen. Viele Eltern kennen das aus leidvoller Erfahrung: Einer der größten Glücksräuber im Zusammenleben mit Kindern ist schließlich, dass wir dabei – zumindest gefühlt – ständig an unseren eigenen Ansprüchen scheitern. Schließlich wissen wir ja in der Theorie meist, wie wir gerne wären. Wir schaffen es nur oft nicht, auch wirklich so zu sein. Das heißt: Wenn wir uns für unser Familienleben mehr Zufriedenheit, mehr Lebensfreude, mehr Glück wünschen, kommen wir mit Oberflächenkosmetik nicht weiter. Egal, welche Erziehungsstricks wir auch ausprobieren – passt unser Handeln nicht zu unserem Anspruch an uns selbst, werden Stress und Unzufriedenheit in unserem Leben immer wieder schnell die Überhand gewinnen. Wollen wir unser Familienleben wirklich auf neue Füße stellen, geht es deshalb ans Eingemachte. Dann schauen wir nämlich erst mal unter die Oberfläche und fragen uns, wer wir sind – und wer wir sein wollen. Dabei stoßen wir auf Fragen, die schon den klügsten Philosophen Kopfzerbrechen bereitet haben. Und auf die wir jetzt unsere ganz eigenen Antworten finden müssen: Was ist für mich moralisch richtiges Verhalten? Welche Verantwortung erwächst aus meiner Macht über einen anderen Menschen? Und wie kann ich die Würde meines Gegenübers auch dann wahren, wenn ich über ihn entscheide? Die Zeiten, in denen Eltern sich mit der größten Selbstverständlichkeit moralisch über ihre Kinder stellten und von ihnen blinden Gehorsam erwarteten, ohne darin auch nur das kleinste Problem zu sehen, sind zum Glück vorbei. Heute will die überwältigende Mehrheit der Eltern bewusst auf ganz andere Werte setzen: Liebe, Respekt, Ehrlichkeit, Vertrauen. Der Teufel steckt dabei, wie so oft, im Detail. Klar will ich meinem Kind nicht bewusst wehtun – aber was, wenn mein Kind mich ständig haut und beißt? Oder wenn ich für mich selbst den moralischen Maßstab anlege, mein Kind nicht anlügen zu wollen – muss dieselbe Regel dann umgekehrt auch für mein Kind gelten? Und wenn es sich mit meinen Werten nicht verträgt, meinem Kind gegenüber meine körperliche Überlegenheit auszunutzen, ich mich jedoch gleichzeitig unbedingt für seine Sicherheit und Gesundheit verantwortlich fühle – was mache ich dann mit hartnäckigen Zahnputzverweigerern, Schutzimpfungshassern und Windelwechselwegläufern? Von diesen und ähnlichen ethischen Knackpunkten wird später noch genauer die Rede sein. Für den Moment ist erst mal wichtig, festzuhalten, dass genau solche Fragen zeigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind, wenn wir unseren Umgang mit unseren Kindern mit unseren Werten in Einklang bringen wollen. Wir versuchen nämlich nicht mehr, mit einem Trick unser Kind dazu zu bekommen, zu tun, was wir wollen, sondern machen uns Gedanken über die moralischen Implikationen unseres Handelns für uns und unsere Kinder. Was vermitteln wir ihnen in diesem Moment über sich und über uns? Was lehren wir sie über Verantwortung und Beziehung, Liebe und Macht? Dieser Paradigmenwechsel ist ganz entscheidend, denn er zeigt, dass wir schon mittendrin sind, unseren eigenen Familienkompass zu justieren und unsere Elternschaft auf die Basis unserer eigenen ethischen Grundüberzeugungen zu stellen. Der zweite Schritt ist dann: rauszukriegen, wie wir ganz konkret so leben können, dass sich die schuldgefühlschwere Schere zwischen Anspruch und Wirklichkeit in unserem Leben endlich schließt oder zumindest verringert. Dafür müssen wir an beiden Enden ansetzen: an unseren unerbittlich hohen Idealen und an unserer stressigen Lebenswirklichkeit. Denn so lange unser Perfektionismus und unser Alltagsstress sich gegenseitig befeuern, können wir nur verlieren. Schaffen wir es hingegen, Strategien zu entwickeln, unser Handeln immer öfter in Einklang mit unseren Werten zu bringen, können wir regelrecht spüren, wie eine riesige Last langsam von uns abfällt. Damit das gelingt, brauchen wir einen weiteren Perspektivwechsel: weg von den Bedürfnissen unserer Kinder allein und hin zu den Bedürfnissen von uns allen, der ganzen Familie, den Großen wie

den Kleinen. Denn die ethischen Maßstäbe, die wir in Hinblick auf unseren Umgang mit unseren Kindern ziemlich leicht entwickeln konnten, können nur dann zur Basis unseres Familienlebens werden, wenn sie für alle gelten. Das heißt also: auch für uns. All die Sanftheit, die Geduld und das Verständnis, das wir unseren Kindern so gerne entgegenbringen wollen, zieht nämlich dann erst wirklich in unseren Alltag ein, wenn wir sie uns auch selbst entgegenbringen. Und das ist gar nicht so leicht, vor allem, wenn wir es nicht von klein auf gelernt haben. Im weiteren Text werden wir deshalb genauer ansehen, was es uns Eltern heute so schwer macht, nett zu uns selbst zu sein – und wie wir das ändern können.

Unser Familienleben nach unserem eigenen moralischen Kompass auszurichten und dann auch wirklich danach zu leben, ist nichts, was von heute auf morgen passiert. »Was brauche ich und was brauchst du?« – diese Frage bezieht sich vielmehr auf einen Navigationsprozess, der niemals ganz endet und trotzdem dafür sorgt, dass wir als Familie zufriedener, sicherer und klarer werden. Nicht, weil wir von nun an keine Fehler mehr machen würden. Sondern weil sich unser Elternsein plötzlich echt anfühlt. Ehrlich. Nach uns selbst. Weil unsere Kinder uns kennenlernen dürfen und wir sie, neugierig, offen und unverstellt. Ohne dass uns alte Glaubenssätze den Blick aufeinander verstellen.

Was wir in der Hand haben

Es ist ein weitverbreiteter Mythos, dass wir Erwachsenen Kindern bestimmte Werte quasi anerziehen könnten. »Wir haben unsere Kinder noch zu Anstand und Höflichkeit erzogen« – solche und ähnliche Sätze kennen alle Eltern. Tatsächlich ist die Sache mit der Werteerziehung gar nicht so einfach. Schließlich sind Kinder keine kleinen Computer, denen man bestimmte Inhalte mal eben aufs Betriebssystem spielen könnte. Zwar nehmen sie, neugierig und lernfreudig, wie sie sind, garantiert etwas davon mit, wie wir mit ihnen umgehen. Doch die Vorstellung der gezielten, planmäßigen Installation bestimmter Werte und Normen in ihnen ist eine Illusion. Denn Kinder bedienen sich aus den ihnen angetragenen Erziehungsbemühungen vielmehr wie bei einem großen Buffet: Von manchem nehmen sie ganz viel, von anderem nur sehr wenig, wieder anderes lassen sie ganz liegen, und wird es ihnen aufgezwungen, lassen sie es diskret im Mülleimer verschwinden. Konkret heißt das: Erhebe ich Höflichkeit zum Erziehungsziel und achte deshalb streng darauf, dass mein Kind immer brav grüßt, bitte und danke sagt und Erwachsene im Gespräch nicht unterbricht, kann dieses Vorgehen – je nach Kind – zu ganz unterschiedlichen Ergebnissen führen. Möglichkeit eins: Mein Kind nimmt meine Erziehungsversuche dankbar an und entwickelt sich zu eben jenem höflichen Erwachsenen, den ich heranziehen wollte – Bingo! Möglichkeit zwei: Mein Kind ist latent genervt von meinem Höflichkeitsfimmel und entwickelt zusehends mehr Widerstand gegen die eingeforderten Umgangsformen. Als Erwachsene vermeidet es deshalb so gut es geht soziale Situationen, die eine gewisse Etikette erfordern, profitiert in seinem beruflichen Umfeld aber durchaus von seiner Knigge-Festigkeit. Möglichkeit drei: Je mehr ich auf Umgangsformen poche, desto bedrängter fühlt sich mein Kind, weshalb es irgendwann in den offenen Widerstand geht und die größtmögliche Distanz zu meinen Wertvorstellungen sucht. Statt Anlageberater oder Anwalt zu werden, wie ich es mir heimlich gewünscht hatte, entscheidet es sich für ein Aussteigerleben in einer Wagenburg und ist fortan nie wieder mit Benimmregeln in jedweder Form konfrontiert. Darüber hinaus sind vom unbeeindruckten Abperlen-Lassen bis zur zwanghaften Verinnerlichung natürlich noch viele weitere Outcomes möglich, die meisten mit Sicherheit gänzlich undramatisch, aber eben auch nicht wirklich steuerbar. Und das ist der Punkt: Klar können wir uns wünschen, unseren Kindern bestimmte Werte mitzugeben. Doch wir überschätzen

unsere Macht, wenn wir glauben, sie ihnen durch die richtige Erziehung quasi einprogrammieren zu können. Ein schönes Beispiel dafür ist die Geschichte einer Journalistin, die im Sommer 2019 für das Magazin *Süddeutsche Zeitung Familie* aufschrieb, wie sie ihrem Sohn, der in großer Freiheit groß werden sollte, nur einen einzigen Wert mitgeben wollte: die Liebe zu Büchern. Das Kind bekam also ein großes Bücherregal, jeden Tag mehrere Gute-Nacht-Geschichten vorgelesen, und die schönsten Kinderbücher der Weltliteratur geschenkt. Am Ende all dieser Bemühungen stand ein sportlicher, lebensfroher junger Mann, der nicht das geringste Interesse am Lesen hatte – und die ganze für ihn liebevoll zusammengestellte Bibliothek bei seinem Auszug aus dem Elternhaus einfach stehen ließ. Die Geschichte eines Scheiterns? Nur wenn man gelungene Erziehung an ihrem Ziel festmacht. Und nicht an dem Weg dorthin, auf dem wir von unseren Kindern lernen dürfen, dass es unmöglich ist, einen anderen Menschen nach unseren Wünschen zu formen – aber ein echtes Geschenk, ihn dabei zu begleiten, er selbst zu werden.

Ein Fundament fürs Familienleben

Jeder Mensch braucht einen moralischen Kompass. Denn wir alle stehen tagtäglich vor unzähligen Entscheidungen, die uns die Verantwortung auferlegen, die *richtige* Wahl zu treffen. Die Grundüberzeugungen und Ideale, die uns in diesen Entscheidungen leiten, werden Werte genannt. Unser inneres Wertegerüst, an dem wir uns gerade in moralisch kniffligen Situationen entlanghangeln, entsteht wie bereits erwähnt zunächst durch das, was wir selbst als Kinder erfahren, verändert sich jedoch durch bewusste Reflexion und Auseinandersetzung mit anderen Wertvorstellungen, die uns im Laufe unseres Lebens begegnen. Das heißt: Unsere Werte sind kein in Stein gemeißeltes unveränderliches Fundament unseres Denkens und Handelns, sondern ein veränderliches System, in dem sich persönliche Reifungs- und Entwicklungsprozesse maßgeblich widerspiegeln. Tatsächlich ist der Begriff *Werte* etymologisch eng mit dem Verb *werden* verwandt. Unsere Werte beschreiben also nicht primär, wie wir *sind*, sondern wie wir *werden* wollen. Sie stellen ein Ziel dar, ein Ideal, etwas, wonach wir streben. Und das nicht für uns allein: Als Eltern haben wir automatisch auch die verantwortungsvolle Rolle inne, Werte *weiterzugeben* und somit den Grundstein zu legen für das eigene Wertesystem unserer Kinder, das sich dann natürlich ebenfalls mit den Jahren verändern und wandeln wird.

Welche Werte wir unseren Kindern fürs Leben mitgeben wollen, hängt stark davon ab, wie wir uns ihr späteres Leben vorstellen. So ist es vielen Eltern beispielsweise ein wichtiges Anliegen, dass ihr Kind später in seinem Beruf gut klarkommt. Und weil die Arbeitswelt ihrer eigenen Erfahrung nach streng hierarchisch organisiert ist, kommen sie zu dem Schluss, ihrem Kind Werte wie Pünktlichkeit, Höflichkeit, Fleiß und Anpassungsfähigkeit vermitteln zu wollen, die es zu einem guten Arbeitnehmer machen: »Mit seinem Boss kann es später schließlich auch nicht über jede Aufgabe diskutieren!« Auch Ehrlichkeit, Respekt, Toleranz und Fairness stehen als Werte hoch im Kurs – schließlich sollen unsere Kinder sympathische und beliebte Zeitgenossen werden. Nun ist gegen all diese Werte an sich natürlich überhaupt nichts einzuwenden; es gibt nur ein Problem: Ein moralischer Kompass lässt sich nicht nach Belieben zusammenbauen. Er entwickelt sich vielmehr aus all den Erfahrungen, die ein junger Mensch im Laufe seines Lebens macht, und ist stets auch geprägt von seiner eigenen Persönlichkeit. Wir können unsere Kinder also nicht zu Höflichkeit, Respekt, Ehrlichkeit und Fairness *erziehen* – wir können ihnen diese Werte nur selbst vorleben und ihnen so ein Angebot machen, wie sie ihre persönliche Wertebasis gestalten könnten. Anstatt uns also darauf zu versteifen, welche Werte wir unseren Kindern mitgeben