

1

»Bitte lass es aufhören – ich kann nicht mehr!«

ERZIEHUNGSARBEIT IST EINE ÜBERWÄLTIGENDE AUFGABE

Der Tank ist leer

Es war einer jener Morgen. Das Baby hatte nicht geschlafen, Amélie's Mann war auf Geschäftsreise und die dreijährige Sophie bestand darauf, im Kindergarten ihr neues Ballettröckchen anzuziehen, während sich an diesem Januarmorgen in Neuengland draußen der Schnee auftürmte. Und außerdem waren sie zu spät dran. Natürlich waren sie zu spät dran. Amélie hatte Zeit gehabt, den Kindern etwas zu Essen zu geben, aber keine Zeit mehr, selbst etwas zu essen.

»Du kannst dein Ballettröckchen und die Ballerinas heute nicht anziehen«, insistierte Amélie. »Es schneit.«

»Das ist mir egal«, gab Sophie zurück und drehte Pirouetten. Amélie war nicht nach streiten zumute. »Liebes, wir sind spät dran«, sagte sie bittend mit höher werdender Stimme.

»Spät dran, spät dran«, äffte Sophie nach und imitierte den hohen Ton ihrer Mutter.

»Genug jetzt, keine Widerrede, wir gehen. JETZT. Zieh deine Jacke an,« sagte Amélie und versuchte, bestimmt aber ruhig zu klingen, wie es in allen guten Erziehungsratgebern empfohlen wird.

»Du kannst mich nicht zwingen, du kannst mich nicht zwingen,« erwiderte Sophie in einem Singsang. Sie hörte auf zu tanzen, ließ sich trotzig zu Boden fallen und streckte die Zunge heraus.

Amélie war wütend. »Genug! Ich habe genug«, schrie sie, schnappte sich beide Kinder und zerrte sie zum Auto, während ihr Anoraks aus den Händen rutschten. Mit einer Hand öffnete sie die Autotür, um das Baby in seinen Sitz zu verfrachten und warf

Sophie ihre Jacke zu. Sophie nahm sofort eine neue Möglichkeit wahr, Widerstand zu leisten, während die Entschlossenheit und das Mitgefühl ihrer Mutter schwanden und von kochender Wut abgelöst wurden: Prompt weigerte sie sich.

»Du bist nicht mein Boss«, spottete sie.

»Du kannst ruhig frieren, schau, ob mir das was ausmacht« konterte Amélie, während sie beide Kinder in ihren Kindersitzen anschnallte und losraste.

Sophie begann zu jammern und das Baby schloss sich an.

»Hör sofort damit auf«, zischte Amélie und fühlte sich überfordert und hilflos. Das war eindeutig keiner der schöneren Momente ihrer Mutterschaft.

»Ich will zu meinem Papa«, schrie Sophie. »Er ist nicht so gemein wie du.« Es war eine Erleichterung für alle, am Kindergarten anzukommen. Die Erzieherin war sehr verständnisvoll bei der Begrüßung, wischte Sophies Tränen weg, ließ sie herein und schenkte Amélie ein mitfühlendes Lächeln. Innerhalb von Minuten begann Sophie mit ihren Kindergartenfreund:innen zu malen und zu lachen.

Amélie ging, winkte beschämt zum Abschied und hatte das Gefühl, eine schreckliche Mutter zu sein. Während Sophie die Sache schon vergessen hatte, fiel Amélies Wut wie ein Bumerang aus Scham, Schuld und Bedauern auf sie zurück. Sie begann sich auszuschimpfen. »Ich mache das wirklich ganz schlecht. Ich bin eine furchtbare Mutter.«

Auf der Heimfahrt fing der Motor an zu stottern und das Auto blieb schließlich stehen.

»Oh, Mist«, dachte Amélie, Normalerweise sorgte ihr Mann Tom dafür, dass das Auto betankt war, aber da er unterwegs war, hatte sie überhaupt nicht daran gedacht, die Tankanzeige zu überprüfen, die natürlich auf »leer« stand.

Amélie seufzte, packte das Baby in sein Tragegestell und lief in Richtung einer Tankstelle. Inzwischen schneite es heftiger. »Großartig, das ist genau, was ich verdammt nochmal jetzt brauche«, dachte sie, als sie zu weinen begann. Die Intensität ihres Schluchzens überraschte sie selbst. »Wie kann ich das schaffen? Wie kann ich die nächsten 15 Jahre überstehen, ohne mich selbst und die Kinder in den Wahnsinn zu treiben?«

Alle haben es schwer

Vielleicht war dein schrecklicher, furchtbarer, sehr schlechter Tag nicht so dramatisch wie derjenige von Amélie, vielleicht war er auch schlimmer, aber wir alle haben mindestens eine Geschichte über »jenen Tag« zu erzählen. Wir sind alle schon mal hungrig, wütend, einsam und müde mit leerem Tank oder etwas Schlimmerem dagesessen. Mutter oder Vater sein ist schwer für alle, aber besonders schwer ist es, wenn Angehörige weit weg sind und die Umgebung sie ersetzen soll, voller Idioten ist, oder anderen Eltern, die keine Zeit für uns haben. Und so erleben die meisten von uns heutzutage ihre Elternschaft – ohne ein Netzwerk und ohne Netz, das uns auffängt oder eine helfende Hand, wenn etwas unweigerlich schief geht. Die Verheißung der Elternschaft war Verbundenheit und Liebe, und doch finden wir uns einen Großteil der Zeit einsam und überfordert wieder. Und selbst wenn wir Hilfe haben, müssen wir immer einen Preis dafür zahlen. Es kann so leicht passieren, dass man ohne »Sprit« dasitzt. Wie können wir ohne Vollbremsung auftanken? Wird sich die Qualität unserer Erziehungsarbeit verbessern, wenn wir dafür sorgen, dass es uns selbst wieder gut geht? Mit diesem Buch möchten wir dir eine »Werkzeugkiste« voller Techniken, Anekdoten, Humor, Unterstützung und Rat anbieten, um dir zu helfen, gesund durch die Jahre der Kindererziehung zu kommen und dabei auch selbst Freude zu haben. Und wir werden dir helfen, die Probleme zu erkennen, die nicht als Eingriffe in oder Unterbrechungen deines früheren kinderlosen Lebens auftauchen, sondern als Chancen für Wachstum und Weisheit.

»Ja klar, Auftanken,« spottest du. »Wie wäre es mit Wut-Management? Oder ein paar Beruhigungspillen? Oder einem doppelten Martini?«

Ich verstehe. Wir alle waren schon an diesem Punkt. Was ich dir in diesem Buch aber hoffentlich vermitteln kann, ist, dass es dir leichter fallen wird, deine Wut in den Griff zu bekommen, Verantwortung zu übernehmen, emotional stabil zu bleiben und dich an deinem Kind (oder deinen Kindern) zu erfreuen, wenn du gut für dich selbst sorgst. Die Autorin Audre Lorde drückte es prägnant in einem Satz aus: »Selbstfürsorge ist keine Selbstverhätschelung, sondern Selbsterhaltung.«

Dir selbst Achtsamkeit und Mitgefühl entgegenzubringen ist kein Freibrief, faul zu sein, sich vor Verantwortung zu drücken oder auf einem Kissen zu sitzen und Nabelschau zu betreiben, während deine Kinder streiten und die Wohnung demolieren. Es hat nichts

damit zu tun, sich selbst gegenüber zu nachgiebig zu sein. Im Gegenteil, Achtsamkeit hilft uns, klar zu sehen und aus einer Position der Freundlichkeit und Weisheit heraus zu handeln. Eine Definition von Achtsamkeit ist »klar sehen«.

Was also ist »Achtsamkeit«? Es gibt viele Definitionen aber die eine, die mich als Mutter und Psychologin stets geleitet hat, ist eine sehr einfache, unaufgeregte, schnörkellose Definition: »Gewahrsein des gegenwärtigen Moments mit Freundlichkeit und Akzeptanz.« Angesichts der ständigen Stresssituationen und Belastungen der Elternschaft, seien es schlaflose Nächte, kindliche Wutanfälle, Geschwisterrivalitäten, schwierige Schwiegereltern oder ein(e) kritische(r) Partner:in – wir brauchen eine warmherzige und mitfühlende Antwort auf unsere jeweilige Erfahrung.

»Klingt gut«, wendest du vielleicht ein, »aber das ist nicht realistisch. Die Welt ist ein rauer Ort; wir alle werden ständig beurteilt. Es ist lebensfremd, zu denken, man könne immer freundlich und akzeptierend sein. Manchmal werde ich einfach wütend. Und wie bringt man Kindern bei, was richtig und was falsch ist? Wie kann man sie motivieren, ihr Bestes zu geben, wenn man keinen Druck macht? Und wir müssen an die Zukunft denken. Es ist einfach nicht machbar.«

Das sind alles sehr gute Fragen, denen ich mich noch widmen werde. Was ich vorschlage, ist ein radikal anderer Ansatz, Kinder zu erziehen, Mutter oder Vater zu sein: eine andere Art, mit unseren Kindern und uns selbst zu sein. Die meisten von uns sind daran gewöhnt, sich durch Kritik zu motivieren, und meinen, dass wir, wenn wir uns selbst anschreien und ausschimpfen, besser, effektiver, glücklicher und erfolgreicher sein werden.

Tatsächlich funktioniert Selbstkritik so gut wie nie. Kristin Neff, weithin bekannt für ihre umfassende Forschung über Selbstmitgefühl (siehe Kapitel 2), hat viel zu diesem Thema geschrieben. Selbstmotivation mit Freundlichkeit und Mitgefühl ist tatsächlich effektiver als der Einsatz von Kritik.⁴

»Ja klar, noch mehr Psycho-Blabla,« protestierst du und willst das Buch schon weglegen. Warte einen Moment! Diese Ideen haben auch einen Einfluss auf die Geschäftswelt. Der Wirtschaftswissenschaftler, Unternehmer und Philanthrop Charles Schwab schrieb: