

GARY CHAPMAN

Shannon Warden



AUF DIE PLÄTZE,
FERTIG,
Eltern!

Gut vorbereitet in die
Kindererziehung starten

francke

verschoben wir die Schlafenszeit um weitere fünf Minuten, sodass sie mit zwölf Jahren um halb acht zu Bett gingen. In der Teenagerzeit durften sie bis neun Uhr aufbleiben. Als sie dann zur weiterführenden Schule gingen, änderte sich vieles. Mit Rücksicht auf Basketballtraining, Klavierstunden und andere außerschulische Aktivitäten setzten wir uns zehn Uhr zum Ziel. Wenn die vereinbarte Zeit nahte, mussten die Kinder nicht gleich schlafen, aber sie sollten auf ihr Zimmer gehen. Dort durften sie noch lesen, bis sie müde waren. (Fernseher waren in unseren Kinderzimmern nicht erlaubt.) Auf diese Weise hatten unsere Kinder genügend Schlaf und kamen gut in der Schule zurecht. Und wir Eltern hatten jeden Abend etwas Zeit für uns.

Ich weiß, dass viele Eltern heute fragen: „Wie bekomme ich die Kinder von den modernen Medien weg?“ Die Antwort ist einfach: Sie als Eltern haben die Technik in der Hand und lassen nicht zu, dass sie das Leben Ihrer Kinder bestimmt. Schaffen Sie bildschirmfreie Zonen in Ihrem Haus, erlauben Sie zum Beispiel keine Medien in den Schlafräumen. Legen Sie zeitliche Begrenzungen fest und kontrollieren Sie, was die Kinder sich anschauen. (Ausführlich gehe ich auf dieses Thema in meinem Buch *Kinderzimmer 2.0: Erziehung im digitalen Zeitalter*⁶ ein.) Kinder passen sich leicht an vorgegebene Strukturen an, aber Eltern müssen Grenzen setzen.

Eltern brauchen jedoch nicht nur viel Zeit für ihre Kinder, sondern auch einiges an Kraft. Karolyn und ich haben einen recht hohen Energielevel. Durch Schlaf, Bewegung und Entspannung wird unsere Energie erneuert. Als unsere Tochter geboren war, hatten wir nicht das Gefühl, dass sie uns viel Kraft kostete. Wie bereits erwähnt schlief sie viel, sowohl nachts als auch tagsüber. Folglich konnten wir ebenfalls schlafen. Erst nach der Geburt unseres Sohnes, der Schlafen für reine Zeitverschwendung hielt, kamen wir an den Rand unserer Kräfte.

Auch hier halfen uns Selbstdisziplin, Organisation und Kreativität, um Wege zu finden, wie wir neue Energie sammeln konnten. Wir brauchten die Kraft, um mit den Kindern zu spielen, ihre und unsere Termine in den Griff zu bekommen und ihren wachsenden und sich immer wieder verändernden Bedürfnissen zu begegnen.

Der erste Schritt in der Selbstdisziplin bestand darin, uns zu überlegen, woher wir die nötige Energie beziehen konnten. Karolyns Wunsch, ganz zu Hause bei den Kindern zu sein, machte vieles einfacher für uns. Sie übernahm die Nachtschicht, sodass ich Schlaf bekam. Tagsüber legte sie sich hin, wenn die Kinder gerade schliefen. Als die Kinder älter wurden, nahm ich sie nachmittags mit in den Park, damit Karolyn etwas Zeit für sich allein hatte. Wenn ich gestresst von der Arbeit kam, hielt ich unterwegs für zehn Minuten an. Dann machte ich einen kleinen Spaziergang oder blieb einfach im Auto sitzen und entspannte mich. Das half mir,

den Stress der Arbeit loszulassen und mich auf die Abenteuer vorzubereiten, die mich zu Hause erwarteten.

Wenn wir als Eltern unsere Prioritäten festgelegt haben, brauchen wir Selbstdisziplin, um das Leben so zu gestalten, dass es sich im Einklang mit diesen Prioritäten befindet. Wir müssen uns bewusst dafür entscheiden, wie wir unsere Zeit einteilen, damit wir die Kraft haben, unsere Ziele zu erreichen. Eine unserer Prioritäten bei Karolyn und mir lautete, Zeit mit den Kindern gemeinsam zu verbringen. Das bedeutete, dass wir manchmal berufliche und private Angebote oder auch vermeintliche Verpflichtungen ablehnen mussten, damit wir die Zeit dafür hatten. Die meisten Eltern würden gern mehr Zeit mit ihren Kindern und miteinander verbringen. Ohne Selbstdisziplin besteht jedoch die Gefahr, dass wir uns immer weiter überfordern und unsere Ziele dadurch nicht erreichen.

Organisation und Kreativität sind also unsere Verbündeten, wenn wir die Herausforderungen des Familienlebens meistern wollen. Die Kinder auch in die Alltagspflichten mit einzubeziehen, kann dabei manchmal hilfreich sein.

Shannon berichtet über ihre Erfahrungen damit:

Die Fußböden im Haus scheinen ständig schmutzig zu sein, sodass wir jeden Tag fegen und staubsaugen müssen. Wenn ich fege, will Presley immer die Kehrschaufel halten. In den letzten zehn Jahren habe ich nur selten das Haus gesaugt, ohne ein Kind auf dem Arm zu tragen. Für mich sind Fegen und Staubsaugen Arbeit, während es den Kindern Spaß macht. Wenn ich also sowohl die Fußböden sauber machen als auch Zeit mit den Kindern verbringen will, besteht die kreative Lösung darin, dass ich sie helfen lasse. Dauert es dadurch länger? Klar! Aber das macht nichts. Es geht ja darum, dass ich beide Ziele erreiche, indem ich die Kinder in die Hausarbeit einbeziehe.

Es gibt jedoch Situationen, so räumt Shannon ein, in denen das Multitasking nichts bringt:

Manchmal will ich meine E-Mails checken, während ich auf einer Bank beim Spielplatz sitze oder eines meiner Kinder auf dem Schoß halte. Dann schubst Presley mein Smartphone beiseite, packt meine Arme und schlingt sie sich um die Hüfte. Oder Carson fängt an, mit meinem geöffneten Laptop zu spielen, bis ich aufgebe, ihn zuklappe und mich wieder meinem Sohn zuwende. Auf diese Weise zeigen die Kinder mir klar und deutlich, dass sie meine ungeteilte Aufmerksamkeit wünschen.

Ich bin gewiss nicht der Meinung, dass es nur einen richtigen Weg gibt, sich seine Zeit einzuteilen und mit den eigenen Kräften vernünftig umzugehen. Allerdings bin ich schon davon überzeugt, dass unser Leben ohne Selbstdisziplin, Organisation und Kreativität aus dem Gleichgewicht geraten kann.

Die häufigste Beschwerde, die Shannon und ich in unserer Beratungsarbeit zu hören bekommen, lautet: „Ich habe meinen Partner an das Kind verloren. Früher haben wir gerne zusammen etwas unternommen, aber jetzt scheint es so, als ob das ‚Wir‘ nicht mehr wichtig ist. Alle Kraft und Energie wird nur noch auf das Baby verwendet.“

Damit es gar nicht erst so weit kommt, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, Pläne zu schmieden, wie Sie diese Falle vermeiden können. Denn wie heißt es doch so schön: „Niemand plant zu versagen, aber die meisten versagen beim Planen.“ Mehr zum Thema, wie Sie Ihre Ehe am Leben erhalten, finden Sie in Kapitel 11.

Die Frage lautet also: Wie können Sie Ihr Leben so organisieren, dass Sie Zeit, Energie und Geld haben, um eine gute Ehe zu führen, Ihre persönlichen Bedürfnisse zu erfüllen und gute Eltern zu sein? Das klingt jetzt fast unmöglich – aber denken Sie daran, dass Eltern schon seit Tausenden von Jahren Kinder großgezogen haben. Bei all den technologischen Veränderungen, die wir in unserer Zeit erleben, sollte man meinen, dass das Leben einfacher geworden ist. In Wirklichkeit kann die Technologie unser Leben noch stressiger machen. Ich bin aber sicher, dass Sie, wenn Sie sich dieses Problems bewusst sind, mithilfe von Selbstdisziplin, Organisation und Kreativität auch das in den Griff bekommen können. Die Zeit, die Energie und das Geld, die Sie für Ihre Ehe, Ihre Kinder und Ihre körperliche, seelische und geistliche Gesundheit aufbringen, ist jedenfalls gut investiert.

Jetzt mal ehrlich – Fragen zum Nachdenken und Diskutieren

1. Waren Sie geschockt, frustriert, erstaunt oder positiv überrascht, als Sie erfuhren, wie viel Geld ein Kind von der Geburt bis zum 18. Lebensjahr kostet?
2. Versuchen Sie bereits jetzt, nicht über Ihre Verhältnisse zu leben? Und wenn ja, wie erfolgreich waren Sie bisher damit?
3. Haben Sie Schulden? Wenn ja, wie hoch sind diese und welche Pläne haben Sie für die Tilgung? Dazu gehören zum Beispiel auch Darlehen für die Ausbildung oder das Studium. Denken Sie daran, wenn Sie Ihr Budget erstellen.
4. Sparen Sie zehn Prozent Ihres Einkommens an? Wenn nicht, welche Schritte können Sie unternehmen, um das zu verwirklichen?
5. Haben Sie einen schriftlichen Plan (ein Budget), der die wichtigsten

Einnahmen und Ausgaben aufweist? Wissen Sie, wie viel Sie für Essen, Kleidung, Freizeit, Sparen, Spenden usw. ausgeben? Wenn nicht, schlage ich vor, dass Sie gleich heute damit anfangen und sich notieren, wofür Sie in diesem Monat Ihr Geld ausgegeben haben.

6. Wie diszipliniert sind Sie und Ihr Partner darin, einen Plan im Umgang mit Ihrem Geld umzusetzen, wenn Sie sich darauf geeinigt haben? Motiviert Sie der Gedanke an ein Kind, in dieser Hinsicht disziplinierter zu sein?

7. Welche kreativen Ideen haben Sie, um mit weniger Geld auszukommen?

8. Sind Sie offen dafür, weitere kreative Ideen zu entwickeln, um mehr aus Ihrem Geld zu machen? Vielleicht denken Sie einmal über die Vorschläge in diesem Kapitel nach oder Sie informieren sich im Internet oder sprechen mit anderen Paaren darüber, was diese als hilfreich empfunden haben.

3. Wenn ich das nur gewusst hätte ...

—

Kein Kind ist wie das andere

Wir wussten zwar, dass jedes Kind einzigartig ist, aber auf die Versuchung, unser Kind mit anderen zu vergleichen, fielen wir trotzdem oft genug herein. Natürlich war uns klar, dass unsere Tochter schöner war als alle anderen. Wir vermuteten auch, dass sie klüger war. Und wir hatten uns fest vorgenommen, vorbildliche Eltern zu sein. Unser Problem war: Wir hatten keine Bücher über Kindererziehung gelesen und auch keine entsprechenden Seminare besucht. Deshalb besaßen wir nur vage Vorstellungen vom Elternsein. Also sprachen wir mit anderen Eltern über ihre Kinder und erfuhren, was es für sie bedeutete, gute Eltern zu sein. Bald schon merkten wir, dass wir auf diese Weise sehr widersprüchliche Ratschläge erhielten, denn die Freunde, die wir fragten, hatten sehr unterschiedliche Vorstellungen über Kindererziehung. Und wir entdeckten auch, dass jedes Kind anders ist.

Das eigene Kind mit anderen zu vergleichen, ist also nicht besonders hilfreich. Durch das Vergleichen geraten wir in eine Falle, die unnötige emotionale Probleme bei uns Eltern hervorrufen kann. Doch wir erhalten nicht nur von anderen Elternpaaren widersprüchliche Ratschläge, sondern müssen oft auch feststellen, dass wir als Paar ganz verschiedene Vorstellungen davon haben, wie wir mit unseren Kindern umgehen sollen. Darum ist es so wichtig, dass wir hier offen und einfühlsam miteinander reden. Wir müssen einander als Freunde zuhören, die im selben Team spielen, und nicht als Gegner.

Manchmal vergleichen wir unser Kind nicht nur mit Kindern in anderen Familien, sondern auch mit dessen Geschwistern. Das ist den Kindern gegenüber unfair und für uns Eltern ist es frustrierend. Je früher wir begreifen, dass kein Kind wie das andere ist und wir sie deshalb nicht zwingen dürfen, gleich zu denken und zu handeln, desto eher sind wir auf dem Weg, uns zu guten Eltern zu entwickeln.

Zu groß? Zu klein?

Schauen wir uns einmal an, in welchen Bereichen Kinder einzigartig sind. Was sind die ersten Informationen, die wir unserer Familie und Freunden nach der Geburt unseres Kindes zukommen lassen?