

nicht

Der wichtigste und einfachste Grund, ein Kind nicht zu schimpfen, ist: Es funktioniert nicht. Alle Studien weisen darauf hin, dass Schimpfen, Schreien oder gar Strafen nicht funktionieren. Nichts davon vermag Kinder davon abzuhalten, verbotene Dinge zu tun. Wenn wir unseren Kindern soziale Regeln beibringen wollen, müssen wir es anders angehen. Wie, das habe ich in diesem Buch für Sie zusammengetragen. Wie wir in den Zustand kommen, uns in großer Wut auch selbst an unsere Ideale zu erinnern – auch das steht in diesem Buch.

In diesem Buch werden wir uns selbst genauso fürsorglich behandeln wie unsere Kinder. Wir werden uns nicht einfach nur »zusammenreißen«. Sonst ist auch dieses Buch nur ein weiterer Punkt auf der »Du bist nicht gut genug«-Liste – das soll nicht sein! Denn der Terror des »Du musst!« ist

für uns genauso giftig wie für unsere Kinder. Und er funktioniert auch bei uns ungefähr so gut, wie Diäten funktionieren – nämlich gar nicht. Wir wollen lieber freundlich zu uns sein und unsere Ziele mit Sanftmut und Achtsamkeit erreichen. Mit Verstehen. Mit Intellekt und Herz. Schritt für Schritt.

Klare Regeln – keine Strafen

Eine Erziehung mit Druck, Strafen und Kontrolle ist das, was viele Menschen selbst in ihrer Kindheit erlebt haben. Aber autoritäre Erziehung erzeugt nachweislich Menschen, die mit den Herausforderungen unserer Zeit überfordert sind. Wir brauchen Menschen, die flexibel denken, die sich Herausforderungen stellen, die mit anderen auf Augenhöhe zusammenarbeiten können

und für die Fürsorge, Solidarität und Gemeinschaft wichtige Werte sind. Ein Kind nicht zu schimpfen, kann die Welt verändern.

In diesem Buch werden wir uns ansehen, was überhaupt passiert, wenn wir in den Stresstunnel geraten, und wie wir wieder herauskommen. Wir können das üben – langsam, aber beharrlich. Wenn wir versuchen, alles in einer Woche zu erreichen, werden wir schnell ermüden. Daher empfehle ich Ihnen: Suchen Sie sich die Übungen oder Ideen heraus, die Sie spontan ansprechen. Und beginnen Sie mit diesen Ideen. Alles andere kann später folgen.

Wenn Sie sich jetzt immer noch fragen, warum Sie dieses Buch lesen sollen, habe ich noch eine Antwort für Sie: Weil es Ihr Leben einfacher machen wird. Und weil Sie völlig neue Wege finden werden, mit sich

selbst und Ihren Kindern in Kontakt zu sein
– ein Leben lang.

Ihre
Nicola Schmidt

