

Pausenlos kreisten diese Fragen in meinem Kopf, mit denen ich mich – und alle anderen Mamas in meinem Dunstkreis gleich mit – bewertete. Permanent. Lange Zeit habe ich diese Stimme in meinem Kopf gar nicht bemerkt. Oder ich habe mir nichts dabei gedacht, dass sie da war. Es war eben normal, solche fixen Ansichten und Vorstellungen zu haben. Es war normal, solche Erwartungen an mich selbst zu haben. Und an alle anderen. Denn es galt ja, die Welt für alle Kinder schöner zu machen. Ich sortierte kleinste Verhaltensweisen in „richtig“ und „falsch“ und ging davon aus, dass wir Eltern nur bereit sein müssten, den Kindern alle Bedürfnisse zu erfüllen, dann würden sie sich auch geliebt fühlen. Und sich auch so verhalten. Ich glaubte zum Beispiel, dass Kinder, die sehr wütend wurden, zu viele unerfüllte Bedürfnisse hatten und sich nicht ausreichend geliebt fühlten ... Aber unerfüllte Bedürfnisse? Das konnte bei uns nicht sein. Es war unmöglich. Wir gaben doch alles. Wirklich ALLES.

Wir diskutierten mit Kind 1 und Kind 2 und überforderten sie regelmäßig mit unserem Redeschwall. Wir wendeten jede Methode der „Kindererziehung“ an, die ich irgendwo auftreiben konnte. Wir hinterfragten uns als Paar. Wir arbeiteten an uns und nahmen externe Hilfe an. Wir stellten uns ständig die Frage, wie wir so liebevoll mit unseren Kindern sein können, wie ich in mir fühlte, dass es möglich sein müsse.

Dann kam Kind 3 dazu. Mein persönlicher Kollaps. Denn auf einmal waren da mehr Kinder als Erwachsene. Auch wenn wir uns gemeinsam um die Kids kümmerten. Vier Hände reichten nicht mehr aus – ein Kind musste immer warten. Meine Angst, dass sich eines unserer Kinder zurückgesetzt fühlen könnte, wurde größer und größer. Und wie das mit Ängsten so ist, dauerte es auch nicht lange, bis das erste Kind sich tatsächlich auch so fühlte und immer „schwieriger“ wurde.

Irgendwann waren wir am Rande der Erschöpfung angekommen: jahrelang Nächte mit unterbrochenem Schlaf, finanzielle Sorgen und die latente Angst zu versagen forderten ihren Tribut.

Es kam, wie es kommen musste: Die Anspannung wuchs und wuchs, und wir wurden lauter und lauter. Spätestens wenn nach dem ersten und zweiten auch noch das dritte Kind einen Wutausbruch hatte – am besten, während Kind 4 gestillt wurde –, war es um meine Gelassenheit geschehen. Am schlimmsten war das schlechte Gewissen, oft schon während des Meckerns, ganz bestimmt aber danach. Wie oft habe ich abends im Bett gelegen mit der Sorge, was ich womöglich alles kaputt gemacht haben könnte. Dass es mir nicht gelungen war, die Mama zu sein, die ich so gerne sein wollte. Dabei wollte ich doch nichts anderes, als mein Ideal von Elternschaft leben. Und wenn ich es schon mit meinen eigenen Kids nicht hinbekomme, wie sollte ich dann jemals etwas an andere Eltern weitergeben können?

Wie so viele Eltern, die wir mittlerweile begleitet haben, hatte ich lange Zeit immer das halb leere Glas vor Augen. Statt mich zu freuen, was alles gut geklappt hat oder welche kleinen und großen Herausforderungen wir wieder einmal bewältigt hatten, lag mein Fokus auf unseren vermeintlichen Fehlern. Dabei gab es natürlich auch viele, viele superschöne Momente. Das Zusammenleben mit vier wundervollen kleinen Menschen ist großartig und so bereichernd. Was haben wir alles zusammen gespielt, gebaut, erlebt. Stundenlanges Zuschauen an jeder Baustelle, jeden Kuhstall kannten wir von innen, jeder Regenwurm bekam einen Namen, das ganze Haus ein absolutes Kinderparadies. Kinderlachen den ganzen Tag, eine offene Tür für die vielen Freunde unserer Kinder und unzählige wundervolle Erlebnisse. Ja tatsächlich, auch damals hat vieles schon ganz hervorragend funktioniert. Und ich bin mir sicher, das ist bei dir ganz genau so, wenn du einmal die Fehlersuche einstellst und eine andere Brille aufsetzt. Es war also vieles schon wunderschön und manches eben nicht. Deshalb wollte ich es noch harmonischer. Noch liebevoller. Noch entspannter.

Heute bin ich unendlich dankbar für diese großartige Reise, für diesen Weg, den Bernd und ich seit mehr als einem Viertel-

jahrhundert zusammen gehen. Ich bin dankbar für unsere wundervollen Kinder und dass sie sich uns als Eltern ausgewählt haben. Ich bin dankbar für jeden Fehler, den wir gemacht haben, weil wir so immer besser wussten, wie wir es haben wollten und wie es funktionieren kann. Denn ohne all diese Erfahrungen gäbe es heute #gemeckerfrei nicht.

Und ich bin auch dankbar dafür, dass wir einen Weg gefunden haben, wie wir Eltern begleiten können, das Elternsein mit all seinen Unwägbarkeiten zu genießen und das Beste aus der gemeinsamen Zeit zu machen. Ich liebe es zu sehen, wie viele Familien durch unser Vorausgehen bereits #gemeckerfrei wurden, sich von unzähligen Zwängen befreit haben – eigene, oftmals biografisch bedingte Blockaden und Glaubenssätze über Bord werfen konnten. Und natürlich bin ich und sind wir dankbar dafür, dass du dieses Buch in Händen hältst und dich inspirieren lässt.

Wenn dieses Buch ein wenig dazu beitragen kann, dass du die kritische Stimme in dir ein wenig veränderst und milder auf dich und deine Lieben schauen kannst, hat es seinen Zweck erfüllt.

Gemeinsam können wir es schaffen, die Welt für Kinder schöner zu machen. Genau genommen sind wir – du und ich – ja auch nur große Kinder. Wir wollen die Welt also für alle schöner machen. Liebevoller. Weil es dann schlicht besser ist. Denn – wie heißt es so schön – Liebe verdoppelt sich, wenn man sie teilt.

Ich würde mich freuen, wenn dieses Buch und #gemeckerfrei dich dabei unterstützen können, glücklich zu sein und „Ja“ zu dir und deinem Leben zu sagen.

### **Bernds Blick**

Auch in mir wohnt ein kleiner Weltverbesserer. Allerdings war mir lange nicht klar, welches Thema für mich im Vordergrund stand. Dafür war ich zu vielseitig interessiert. Umwelt-, Flüchtlings-, Bildungsthemen waren eigentlich mein Fokus. Und meine zweite Heimat. Mein wirkliches Zuhause war eher ein Anti-Vorbild. Meine Eltern waren zu sehr mit sich und ihrer Beziehung beschäftigt – die auch in einer unschönen Scheidung endete. Damals konnte ich mir gar nicht vorstellen, überhaupt jemals eine längerfristige Beziehung einzugehen – von eigenen Kindern ganz zu schweigen. Und dann kam Uli in mein Leben. Für mich war klar, wenn ich jemals Kinder bekomme, dann wachsen die in einer funktionierenden Beziehung auf. Gleichzeitig wollte ich ein wirklicher Papa sein – nicht nur der Feierabend-Gutenachtküsschen-Typ. Ich wollte mit meinen Kindern und mit meiner Frau leben, den Alltag mit ihnen teilen. Und so hat das gut gepasst mit uns beiden, mit Uli und mir.

## Ohne unsere Kinder wäre ich eine arrogante „Besserwiserin“ geworden

Dieses Eingeständnis pikst. Vor allem, weil es für mich früher unmöglich gewesen wäre, darüber zu sprechen oder gar zu schreiben. Allein, mir diese Schwäche selbst einzugestehen, wäre ein Ding der Unmöglichkeit gewesen. Dabei ist Ehrlichkeit mit sich selbst *der Gamechanger* schlechthin, das Salz in der Suppe des Lebens. Weil wir nur verändern können, was wir erkannt haben. Weil wir unser Verhalten nur ändern können, wenn uns die zugrunde liegenden Muster bewusst sind.

Von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Workshops und Seminare weiß ich jedoch, dass ich nicht alleine bin

mit diesen Verhaltensmustern, die wir uns gleich näher ansehen werden. Und ich hoffe, dass es dir Mut gibt, auch bei dir selbst hinzuschauen. Wenn man ehrlich mit sich ist, kann man aus alten und hinderlichen Glaubenssätzen Glaubensschätze machen.

In meiner Kindheit gab es ganz klare Richtlinien, was als richtig und was als falsch galt. Es gab Regeln, wie man Dinge zu tun hat. Wenn man sie nicht in regelkonformer Weise tat, wurde dies als Fehler oder Missgeschick gewertet. Meine Eltern zum Beispiel reagierten wechselweise mit Tränen oder Wut, wenn ihnen selbst ein Fehler unterlaufen war.

Ich habe lange überlegt, inwieweit ich in diesem Buch generationenübergreifend erzähle und zum Beispiel auch meine geliebten Eltern „mit ins Boot hole“ und Geschichten aus meiner Kindheit teile. Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass es wichtig ist, ein bisschen auszuholen und zurückzublicken. So können wir uns selbst viel besser verstehen.

Meine Eltern gehören zur ersten Nachkriegsgeneration, sind also Kinder zutiefst traumatisierter Menschen, die den Zweiten Weltkrieg miterlebt haben und denen es über Jahre an vielem gemangelt hat. Vor allem hat es ihnen an Sicherheit gemangelt. Dieser Mangel an Sicherheit führte dazu, dass die Kinder dieser Eltern ein ausgeprägt großes Bedürfnis nach eben genau dieser Sicherheit entwickelt haben. Und eine ganz grundlegende Verhaltensweise, um Sicherheit in allen Bereichen des Lebens erleben zu können, ist die Einteilung der Welt in Gut und Böse, Richtig und Falsch. Denn Fehler zu machen, kann einen das Leben kosten. Das war die Erfahrung ihrer Eltern.

Deshalb war es ein ganz wesentlicher Gradmesser, die Dinge oder besser das Leben „richtig“ zu machen. Und sie gaben sich alle Mühe dabei und strengten sich über die Maßen an. Meine Mama mit uns Kindern, mein Papa mit allem anderen. Möglichst keine Fehler zu machen war das Ziel. Denn Fehler waren gefährlich, sie implizierten, dass man vom richtigen Weg abgekommen war, dass man versagte. Gleichzeitig war man, wenn man einen