

ELTERN SEIN HEISST ERZIEHEN – ERZIEHEN HEISST ELTERN SEIN

Wir geben unseren Kindern Wärme und Geborgenheit, wir schenken ihnen Liebe im Überfluss. Das müssen wir nicht lernen, sondern wir tun es einfach. Und wie ist das mit der Erziehung? Wir wollen ja so viel für unser Kind: Glück, Erfolg, eine runde Persönlichkeit, gute Charakterstärken, Gesundheit ... Da gerät man leicht in die Perfektionismusfalle.

Wenn Sie dieses Buch gekauft haben, weil Sie Kinder zu erziehen in höchstem Maße anstrengend finden, gehören Sie damit zur Mehrheit der Eltern in Deutschland. Drei Viertel der deutschen Mütter sagen, dass sie sehr hohe Anforderungen an sich stellen und dass sie mit sich als Mutter häufig oder gelegentlich unzufrieden sind. Bei den Männern glauben zwei Drittel, dass sie ihrer Vaterrolle nicht gut genug gerecht werden. Hetze und Zeitdruck im Alltag werden zwar als sehr belastend empfunden, aber viel mehr Druck scheint von der langen Liste an Anforderungen im Kopf zu kommen, was angeblich eine „gute Mutter“ und einen „guten Vater“ ausmacht. Geborgenheit wollen Eltern vermitteln, ein Vorbild sein, die Kinder sollen optimal gefördert werden – und sie wünschen sich mehr Gelassenheit.

Dieser Ratgeber will Eltern entlasten. Wir alle machen Fehler, auch bei der Kindererziehung. Da führt kein Weg daran vorbei. Schauen

wir also lieber nach vorne, als uns zu zermalmen. Es gilt, den bestmöglichen Zustand anzustreben, aber nicht den perfekten. Es reicht vollkommen aus, wenn wir es schaffen, möglichst wenig falsch zu machen, und uns vornehmen, gelassener mit unseren Fehlern umzugehen und manches in Zukunft anders zu machen.

Wo sonst im Leben gibt es das: Ein völlig hilfloses kleines Wesen wird einem von heute auf morgen anvertraut. Es gibt kein Bewerbungsverfahren, keinen Eignungstest, in dem wir geprüft werden, ob wir uns als Eltern für dieses kleine Wesen eignen. Und tatsächlich haben wir ja zunächst nicht viel mehr vorzuweisen als sehr viel Liebe und eine Portion Bauchgefühl. „Learning by doing“ ist die Devise. Manch einer hat vielleicht das Glück gehabt, in einer großen Familie aufgewachsen zu sein, in der er miterleben und beobachten konnte, wie man mit so einem kleinen Menschen umgeht, was Umsorgen und Erziehen ist. Andere haben ihre Freunde beobachtet, wie sie mit der Herausforderung „Kind“ umgegangen sind, dies bewundert, manchmal kritisiert und gestaunt. Doch egal, woher wir kommen, wenn ein Kind in unser Leben tritt, müssen wir uns selbst bis zu einem gewissen Grad neu erfinden. Die Rolle der Mutter und die Rolle des Vaters sind zunächst einmal neu und müssen gefüllt werden. Und jeder findet dabei seinen ganz persönlichen Stil.

Regeln und Respekt hängen zusammen

Es läuft immer darauf hinaus: Ohne gegenseitigen Respekt gibt es kein gutes Familienleben. Es gilt, respektvoll mit den eigenen Kindern umzugehen und gleichzeitig den nötigen Respekt von den Kindern einzufordern. Dafür bieten Familienregeln einen ausgezeichneten Rahmen. Kinder wissen, woran sie sind, und können sich in diesem Rahmen frei bewegen und ausprobieren. Aus Familienregeln erwachsen Gewohnheiten, über die man gar nicht mehr nachdenken

muss. So muss man nicht täglich alles wieder neu verbieten, erlauben, ausdiskutieren oder ausfechten. Familienregeln und Grenzen geben Halt, Sicherheit und Orientierung, denn sie beruhen auf einem an Werten orientierten Leben. Mütter und Väter haben diese Werte bereits verinnerlicht, auch wenn sie sich dessen nicht bewusst sind. Kinder müssen dieses imaginäre Netz an Werten erst noch knüpfen.

Damit solche Regeln und damit zusammenhängende Grenzen von den Kindern akzeptiert werden, ist der erste Schritt, die eigene Rolle anzunehmen. Sie sind die Mutter oder der Vater. Sie wünschen sich von Ihren Kindern, respektiert zu werden. Das setzt voraus, dass Eltern sich auch wie Eltern benehmen. Kinder brauchen mehr als Geborgenheit und Liebe, nämlich auch Führung und Begleitung. Wenn Eltern sich wie Eltern benehmen, heißt das eben auch, dass sie diejenigen sind, die Grenzen setzen, die Regeln vorgeben und darauf achtgeben, dass diese eingehalten werden. Wenn man das mit einem liebevollen Blick auf das Kind und freundlich, aber fest macht, ist das die beste Voraussetzung dafür, dass Erziehung gelingt.

Der liebevolle Blick auf das Kind – warum ist er so wichtig? Damit man sieht, was das Kind schon mitbringt und was es noch braucht. Welche Charakterstärken und Fähigkeiten es bereits besitzt und bei welchen es noch die Unterstützung der Eltern braucht. Damit man nicht an den Besonderheiten der Kinder „vorbei erzieht“, sondern sie respektiert.

Das Ruder in die Hand nehmen

In diesem Buch verwende ich immer wieder das Bild des Segelboots. Es schwimmt mal in ruhiger, mal in stürmischer See, aber Sie als Eltern halten das Ruder in der Hand und wissen, wohin sie wollen. In sehr stressigen Zeiten hilft es, sich dieses Bild vor Augen zu füh-

ren und sich bewusst zu fragen: Was ist in diesem Sturm jetzt nötig?
Wie halte ich das Ruder ruhig in der Hand?

Freuen Sie sich darauf, dass Sie langfristig mit Familienregeln seltener Nein sagen müssen. Zugegeben, das klingt paradox. Aber Familienregeln konzentrieren sich nicht auf das Negative, sondern auf das Positive, auf die bessere Lösung. Sie machen klare Vorgaben und vermitteln Orientierung. Familienregeln sind Teil des Baum-Modells, so wie auch die gestärkte Haltung, die Ermutigung, die Wertschätzung und ein neues Konfliktmanagement in fünf Schritten. Das alles zusammen sind Hilfestellungen, mit denen Sie den Familienalltag weniger stressig und für alle Beteiligten angenehmer und zufriedenstellender gestalten können. Sie als Eltern werden gelassener mit Ärger und Streit umgehen, es wird insgesamt weniger Konflikte geben – vor allem weniger von den ständig wiederkehrenden Konflikten –, und das Verhältnis zwischen Ihnen und Ihren Kindern wird entspannter, freudvoller und näher. Die Familienatmosphäre wird sich durch gegenseitigen Respekt und ein tiefes Zusammengehörigkeitsgefühl auszeichnen.

„Richtig“ erziehen?

Gibt es ein Richtig oder Falsch beim Erziehen der eigenen Kinder? Ja, ganz klar, es gibt Maßnahmen, die falsch sind und dem Kind schaden. Schlagen, treten, verletzen, Grobheiten hinterlassen Narben für sein ganzes Leben. Und das gilt nicht nur für körperliche Gewalt. Seelische Grausamkeit hat ebenfalls fürchterliche Auswirkungen auf die Entwicklung eines Kindes. Was man im Kindesalter erlebt, wird einen auch im Erwachsenenalter begleiten. Hierüber sind sich die allermeisten Eltern bewusst, und dennoch kommt es im Alltag, unter Zeitdruck und in stressigen, belastenden Zeiten manchmal zu Verhaltensweisen oder Situationen, die man

später bereut. Damit sich das nicht wiederholt, gilt es neue Wege im Umgang mit Konflikten zu finden. Anstelle von Selbstvorwürfen, was Sie denn in der Vergangenheit meinen, alles falsch gemacht zu haben, lassen Sie uns doch lieber überlegen, wie Sie in Zukunft reagieren wollen.

Nun werden Sie denken: „Sag ich doch! Ich muss also versuchen, alles richtig zu machen. Ich will ja, dass mein Kind glücklich wird, dass aus ihm ein selbstständiger, erfolgreicher und zufriedener erwachsener Mensch wird, der neugierig durchs Leben geht. Also, wie mache ich das richtig?“

Darauf gibt es nur eine Antwort: Alles richtig zu machen geht nicht. Verabschieden wir uns endlich von dem Gedanken, dass wir nur alles richtig machen und im Griff haben müssen, und dann wird es schon klappen. Nein, von unserer Erziehungsarbeit hängt es nicht allein ab. Es gibt noch eine Menge anderer Faktoren, die beim Großwerden eine Rolle spielen: Erbanlagen, die Wochenenden bei Oma und Opa, die Erzieherin, der neue Kindergartenfreund und vieles mehr. Was aus einem Kind einmal wird, liegt wirklich nicht nur in unseren Händen. Äußere Einflüsse können (und sollten) wir nicht immer steuern. Ganz bestimmt gehört auch eine gehörige Portion Glück dazu. Aber das, was wir tun können, nämlich da zu sein, zu begleiten, in den Arm zu nehmen, zu erziehen, sollten wir auch tun.

Das Ziel im Blick behalten

Es geht hier nicht darum, völlig konfliktfrei zu leben. Das will niemand, und schon gar nicht Kinder. Sie brauchen die Reibung, wollen Grenzen spüren, übertreten, zurückgeholt werden und hören, wenn sie zu weit gegangen sind. Das glauben Sie nicht? Ihrer Erfahrung nach sind Kinder am glücklichsten, wenn sie nicht eingeschränkt