

HEYNE <

KIM JOHN PAYNE
LISA M. ROSS

Simplicity Parenting

Weniger ist mehr

Was Kinder wirklich brauchen,
um ausgeglichen, glücklich und
rundum geborgen aufzuwachsen

Aus dem Englischen
von Silvia Kinkel

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel *Simplicity Parenting. Using the Extraordinary Power of Less to Raise Calmer, Happier, and More Secure Kids* bei Ballantine Books, einem Imprint der Random House Publishing Group.

Die vorliegende Übersetzung basiert auf der 2019 vollständig vom Autor aktualisierten Neuausgabe.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Deutsche Erstausgabe 03/2020

© 2009 by Kim John Payne

© 2020 der deutschsprachigen Ausgabe

by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: lüra – Klemt & Mues GbR

Umschlaggestaltung: Martina Eisele Grafik-Design, München,

unter Verwendung des Originalcovers

Original-Coverdesign: Victoria Allen

Cover-Motiv: Getty Images / Terry Vine

Illustrationen im Buch: Katharine Payne

Satz: Schaber Datentechnik, Austria

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60532-9

www.heyne.de

Für Katharine, die Liebe meines Lebens,
und für Saphira und Johanna, die Lieben unserer Leben

K. J. P.

Inhalt

Über den Autor	8
Abkürzungen	10
Vorwort von Steve Biddulph	11
Einleitung	15
Kapitel eins: Warum vereinfachen?	25
Kapitel zwei: Das Seelenfieber beherrschen	75
Kapitel drei: Das Umfeld vereinfachen	101
Kapitel vier: Einen Rhythmus etablieren	157
Kapitel fünf: Zeitpläne machen	213
Kapitel sechs: Die Erwachsenenwelt wegfiltern	253
Epilog	325
Nachwort	343
Danksagung	347
Anhang I: Simplicity Parenting Book Group Study Guide	349
Anhang II: SP Programm	367

Über den Autor

Kim John Payne M. Ed hat rund um die Welt zahllosen Eltern geholfen, ihrem Gefühl, dass die heutige Überfrachtung und Überlastung der Kinder nicht hingenommen werden darf, eine Stimme zu verleihen. Er zeigt Wege auf, mit denen wir unsere Hoffnungen und Werte realisieren und eine tiefe Verbundenheit zu unseren Kindern aufbauen können, damit die Familie zu einem Ort der Ausgeglichenheit und Freude wird.

Als Erziehungsberater war er 30 Jahre lang an über 230 öffentlichen und privaten US-Schulen tätig, arbeitete als Forscher und Pädagoge sowie als frei praktizierender Familienberater. Kim hält regelmäßig Vorträge bei internationalen Konferenzen für Pädagoginnen und Pädagogen, Eltern und Therapeutinnen und Therapeuten und führt auf der ganzen Welt Workshops und Schulungen durch. In all diesen Funktionen hilft er Kindern, Jugendlichen und Familien, sich mit Problemen wie Schwierigkeiten im Umgang mit Geschwistern oder Klassenkameraden, Konzentrations- oder Verhaltensstörungen zu Hause und in der Schule sowie emotionalen Problemen, z. B. Trotz, Aggressivität, Sucht und mangelndes Selbstwertgefühl, auseinanderzusetzen. Er zeigt auf, wie wichtig es ist, ein ausgeglichenes Leben zu führen.

Zudem wurde Kim bei pädagogischen Programmen in Südafrika, Ungarn, Israel, Russland, der Schweiz, Deutschland, Irland, Kanada, Australien, Großbritannien, Thailand und China beraten. Daneben arbeitet er intensiv mit der nordamerikanischen und der britischen Waldorf-Bewegung zusammen und leitet das Collaborative Counseling Programme an der Antioch University in Neuengland. Kim ist Gründungsdirektor des Center for Social Sustainability, einer Organisation, die Tausende Lehrkräfte, Eltern und Studierende im Three

Care Stream Progress schulte, um Kindern, die Schwierigkeiten in der Schule haben, soziale, emotionale und verhaltensbezogene Unterstützung zu bieten.

Darüber hinaus verfasste er unter anderem den Bestseller »Simplicity Parenting™«, von dem das vorliegende Buch eine aktualisierte Version ist. Kims Bücher wurden in mehr als 30 Sprachen übersetzt.

Er tritt regelmäßig im Fernsehen und Radio auf und veröffentlicht Artikel in renommierten Zeitungen und Zeitschriften wie dem *Time Magazine* und der *Chicago Tribune*.

Kim arbeitet daran, die aus den heutigen Lebensformen resultierenden Probleme besser zu verstehen, und gibt uns praktische Hilfsmittel an die Hand. Er lebt mit seiner Frau und zwei Kindern auf einer Farm in Ashfield, Massachusetts.

Abkürzungen

ADS – Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom

ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung

API – Aufmerksamkeits-Prioritäts-Problem

CASA – The National Center on Addiction and Substance Abuse

CSR – Cumulative Stress Reaction

ESS – Electronic Screen Syndrome

OCD – Obsessive-Compulsive Disorder, Zwangsstörung

ODD – Oppositionelles Trotzverhalten

PTBS – Posttraumatische Belastungsstörung

WHO – Weltgesundheitsorganisation

Vorwort

Elternschaft – was wir für unsere Kinder tun und wie wir ihnen helfen und ihnen etwas beibringen – ist die älteste und wunderbarste Aufgabe menschlicher Wesen. Und wir haben sie Millionen von Jahren gemeistert. Unsere Vorfahren waren weder besonders groß und stark noch mit Reißzähnen und Krallen ausgestattet, aber sie verfügten über eine wichtige Fähigkeit. Die meisten wussten, wie man Kinder zu fürsorglichen und kooperativen Erwachsenen aufzieht, und so konnte unsere Spezies gedeihen und überleben.

Kurz gesagt machen wir diesen Job schon recht lange, und wir machen ihn gut.

Im Laufe der Geschichte wurde die Aufgabe allerdings durch von außen auf uns einwirkende Kräfte immer wieder erschwert. In der Feudalzeit waren die Menschen gezwungen, ihre Kinder als Knechte auf den Feldern arbeiten zu lassen. Die Industrialisierung brachte die Schulpflicht, mit strengen Regeln für das Arbeiten und Lernen. Und heutzutage verlangt der Hyperkapitalismus, dass wir unentwegt durch aberwitzige Tagesabläufe hetzen, arbeiten und konsumieren.

Die Zeiten verändern sich so schnell, dass wir die Auswirkungen am eigenen Leib spüren. In meinem ersten Buch über Kindererziehung, das ich vor fast 40 Jahren schrieb, wandte ich mich gegen die negative Art und Weise, in der viele Eltern den Glauben der Kinder an sich selbst untergruben, sie als dumm, verdorben oder Schlimmeres bezeichneten. In den 1980ern wurden Kinder zwar weniger geschlagen, doch viele Eltern griffen mit ihrer Ausdrucksweise weiterhin ihr Selbstwertgefühl an.

Derartige Misshandlungen gibt es heutzutage viel seltener, doch trotz der Fortschritte in der elterlichen Erziehung beobachten wir eine Verschlechterung der psychischen Gesundheit bei Kindern und

jungen Leuten, die wie eine Epidemie um sich greift. Eins von fünf Kindern in Großbritannien, den USA und Australien, wo ich lebe, leidet unter Ängsten oder Depressionen, und die Selbstmordrate bei Teenagern steigt wieder, nachdem sie mehrere Jahrzehnte lang zurückgegangen war. 40 Prozent aller Familien sind von einer Scheidung betroffen, und der durchschnittliche Mensch ist weder glücklich noch mit sich selbst im Reinen.

Als ich auf Kims Buch *Simplicity Parenting* stieß, war ich so begeistert, dass ich ihm schrieb, denn ich wusste, dass wir genau diese Art zu denken bei der Kindererziehung und in der entsprechenden Literatur am dringendsten brauchten.

Kims Botschaft wird mittlerweile oft von anderen wiederholt, aber er war wirklich der erste und bleibt der beste Repräsentant einer Herangehensweise an die Elternschaft, genau genommen an das Leben, deren Struktur und Tempo optimal ist für die menschliche Entwicklung.

Natürlich wollen wir, dass unsere Kinder lernen und erfolgreich sind. Aber wie erreichen wir das? Stellen Sie sich vor, Sie bauen Zuckermais an. Die grünen, zarten Blätter beginnen gerade aus dem Boden zu sprießen, sind vielleicht 15 Zentimeter hoch. Begierig, das Wachstum zu beschleunigen oder den Nachbarn zu übertrumpfen, dessen Halme schon größer sind, oder aus Angst, dass Sie in vier Monaten nicht genug zu essen haben, gehen Sie nachts mit einer Taschenlampe nach draußen und ziehen an den Blättern, wollen, dass sie sich strecken. Wird das klappen? Niemals – Sie werden die Wurzeln beschädigen, Ihr Mais wird nicht schneller wachsen und könnte als Folge dieser Behandlung sogar verkümmern oder eingehen.

Niemand wäre derartig dumm, und trotzdem behandeln wir zunehmend unsere Kinder so. Das menschliche Gehirn, vermutlich das empfindlichste und erstaunlichste Ding im Universum, weiß, wie es wachsen muss. Spielen, forschen, sich nähren – das Gehirn wechselt

zwischen Aktivität und Ruhe, arbeitet und ruht sich aus, wieder und wieder. Auch das Kleinkind erkundet die Welt, läuft zurück in die Arme der Mutter oder des Vaters und wagt sich dann erneut hinaus. Ein glückliches Zuhause ist ein friedvoller Ort. Es gibt Aktivität, Musik, Tanz, intensive Arbeit gefolgt von Faulenzen. Das Fernsehen plärrt nicht die ganze Zeit durchs Haus, überfrachtet das kindliche Gehirn oder die angespannten Nerven der Erwachsenen nicht mit ängstigenden, schrillen oder unzusammenhängenden Eindrücken.

Die Menschen haben Zeit für einander: Sie kommen nach der Arbeit oder der Schule zusammen. Der komplexe und subtile Tanz des Familienlebens – essen, reden, sich kümmern, Dinge erledigen – läuft harmonisch ab. Mama und Papa begegnen einander bewusst und glücklich, freuen sich auf Zeit zu zweit, lächeln einander an und unterstützen sich gegenseitig in ihrer Fürsorge für die Kinder. Ist es so bei Ihnen zu Hause – oder hört sich das wie ein unrealistischer Traum an?

Kim verwendet für die Art, wie wir heute oft leben, ein passendes Wort. Er bezeichnet sie als »Fieber«. Wie der fieberhafte, überhitzte, desorganisierte Zustand, den wir manchmal erleben, wenn wir krank sind. Unsere Lebensweise ist krank. Sie schadet uns und unseren Kindern und verwandelt eine Zeit des Überflusses und der Sicherheit, die ein Himmel auf Erden sein sollte, in eine Art Hölle. Zu viel von allem.

Zu schnell. Zu wenig Zeit, zu wenig Glück.

Vereinfachung und Entschleunigung braucht unsere Welt jetzt am dringendsten. Dieses wunderbare Buch ist reich an Möglichkeiten für Veränderungen. Sie können bei sich zu Hause beginnen, wagen sich jedoch hoffentlich bald darüber hinaus, und beinahe hätte ich gesagt: »Lesen Sie es ganz schnell!« Aber tun Sie genau das bitte nicht. Nehmen Sie sich Zeit. Es wird Ihr Leben verändern.

Steve Biddulph

Einleitung

*Schreite vertrauensvoll in Richtung deiner Träume.
Wenn du dein Leben vereinfachst, werden dir auch die Gesetze
des Universums weniger verwickelt erscheinen.*

Henry David Thoreau

Als Eltern sind wir die Architektinnen und Architekten unseres Familienalltags. Indem wir entscheiden, was wir gemeinsam tun und wie wir es tun, schaffen wir für unsere Lieben eine Struktur. Wir legen den Rhythmus unserer Tage fest, bestimmen das Tempo. Natürlich stößt unsere Kontrolle an Grenzen ... da brauchen Sie nur die Eltern eines Teenagers zu fragen. Und oft fühlt es sich so an, als würde unser Leben uns kontrollieren, als wären wir gefangen in der verrückten Hetzerei von einer Verantwortung zur nächsten. Aber die einzigartige Art und Weise, wie wir den Tanz täglicher Aktivitäten vollführen, verrät viel über uns als Familie.

Als Berater und Ausbilder bin ich darin geschult, das zu erkennen, aber Kinder brauchen dafür keine Ausbildung. Sie nehmen die entsprechenden Hinweise instinktiv wahr. Was sie sehen, ist, dass wir unsere Liebe ausdrücken, indem wir anwesend sind und Zeit mit ihnen verbringen. Ganz einfach.

Und sie liegen damit ziemlich richtig: Als Eltern sind unsere Motivationen und Absichten überschaubar, unsere Träume nahezu universell. Gleichgültig, wo, und gleichgültig, wie bescheiden oder luxuriös wir leben, die meisten von uns wollen für ihre Kinder nur das Beste. Aus dieser Motivation bauen sich Familien auf. Tag für Tag.

Als Eltern tragen wir die Entwürfe, die Träume, wie unsere Familie sein könnte, in uns. Doch die Pläne ändern sich, das ganze Projekt liegt weit über dem Kostenrahmen, es gibt unerwartete Ergänzun-

gen, und die Arbeit endet nie. Aber inmitten dieses Konstruktionschaos schauen wir einander gerührt und hoffnungsvoll an. Unser fünfjähriger Sohn ist zweifellos immer noch das Baby von einst, aber manchmal – sehen Sie es auch? – schon der junge Mann, der er eines Tages sein wird.

Schützen und Bewahren

An ihrer Entwicklung können wir ablesen, wie beschützt sich Kinder fühlen. Umgeben von liebenden Menschen machen sie große Sprünge, erleben wunderbare Momente des Erkennens und Meisterns. Auf unser Drängen hin? Nie. In einzelnen Momenten lassen Sie uns einen Blick darauf erhaschen, wer sie sind – enthüllen ihr ureigenes Wesen. Und als Eltern leben wir für solche Momente. Aber planbar sind sie nicht. Wir können sie weder erbitten noch beschleunigen.

Wir wollen, dass unsere Familie ein Raum der Sicherheit und des Friedens ist, wo wir so sein können, wie wir wirklich sind. Am dringendsten wollen wir das für unsere Kinder, die mit dem langsamen und schwierigen Prozess beschäftigt sind, sie selbst zu werden. Werden unsere Liebe und Anleitung ihnen den Freiraum gewähren, den sie zum Wachsen brauchen? Kinder sind zweifellos am glücklichsten, wenn sie die Zeit und die Möglichkeit haben, ihre Welt spielerisch zu erkunden. *Wir* mögen ja zwischen Zukunft und Vergangenheit hin- und herspringen, aber unsere Kinder – die kleinen Zen-Meister – sehnen sich danach, gänzlich im Augenblick zu ruhen. Unsere größte Hoffnung ist, dass sie ihre eigene Stimme, ihre eigenen Instinkte und Widerstandskraft entwickeln, und zwar in ihrem Tempo. Und wie oft wir das auch vergessen mögen, so wissen wir doch, dass dafür Zeit nötig ist.

Das Neue Normal

Die Erholung, die unser Zuhause bieten soll, ist immer seltener dort zu finden. Stattdessen ist unser Arbeitsleben eingezogen, hat sich in unseren Computern eingenistet, findet uns, wo immer ein Handy erreichbar ist. Kinder sind genauso »überbucht«. Mitunter brauchen Eltern Softwareprogramme, um angesichts der vielen Aktivitäten und Zeitpläne der Kinder den Überblick zu behalten, und der Entwicklungspsychologe David Elkind wies bereits 2007 darauf hin, dass Kinder in den vorhergehenden beiden Jahrzehnten mehr als zwölf Stunden an Freispielzeit verloren haben.¹

Wenn Multitasking als Überlebensfähigkeit geschätzt wird, muss es uns dann überraschen, dass bei einer zunehmenden Zahl unserer Kinder Aufmerksamkeitsstörungen diagnostiziert werden?

In jedem Bereich unseres Lebens, sei er noch so trivial, werden wir mit einer schwindelerregenden Auswahl an Dingen (ich nenne es im Folgenden »Zeug«) und Entscheidungen konfrontiert. Das Abwägen Dutzender Marken, Eigenschaften, Größen und Preise – gekoppelt mit dem Durchforsten des Gedächtnisses nach jeglichen Warnungen oder Bedenken, die wir möglicherweise gehört haben – all das fließt in die Kriterien unserer täglichen Entscheidungen ein. Wenn Sie als Erwachsene schon davon erdrückt werden, dann stellen Sie sich einmal vor, wie sich Ihre Kinder fühlen müssen! Was auch immer zuerst da war – zu viel Auswahl oder zu viel Zeug: Beides mündet in Unzufriedenheit. Im Gegensatz zu allem, was die Werbung uns weismachen will, kann zu viel Auswahl erdrückend sein. Es ist eine andere Form von Stress. Sie frisst nicht nur Ihre Zeit, sondern Studien zeigen auch, dass zu viel Auswahl unsere Motivation und unser Wohlbefinden untergraben kann.

¹ David Elkind: *The Power of Play: Learning What Comes Naturally*. New York, Da Capo, 2007, S. ix.

Der Informations-Tsunami

Darüber hinaus findet eine Lawine von Informationen, ungefiltert und oft ungebeten, den Weg in unser Zuhause, unser Leben und das Bewusstsein unserer Kinder.

Einst war das Zuhause ein provinzieller Vorposten und die Außenwelt »das große Unbekannte«. Eltern hatten Mühe, sämtliche Informationen zu vermitteln, die ihre Kinder möglicherweise für das Leben »in der realen Welt« benötigten, außerhalb der Grenzen des Zuhauses und des näheren Umfelds.

Heutzutage kann die »reale Welt« in all ihrer vielfältigen Pracht jederzeit und überall via Internet angesehen werden. Unsere Verantwortung als Torwächter wird exponentiell schwieriger und gleichzeitig immer wichtiger.

Sie wissen sicher, dass ein Frosch, der in einen Topf mit kochendem Wasser fällt, natürlich sofort versucht hinauszuklettern. Setzen Sie den Frosch jedoch in einen Topf mit kaltem Wasser und erhitzen es langsam bis zum Siedepunkt, dann wird er stillhalten und keine Anstalten zur Flucht machen. Basierend auf den Erfahrungen mit den Familien, mit denen ich arbeiten durfte, den Hunderten Eltern, die mir ihre Sorgen geschildert haben, sowie meinen eigenen Erfahrungen als Vater, glaube ich, dass der Kochtopf, in dem wir heute als Familien sitzen, zunehmend ungastlich für uns alle wird – aber besonders für unsere Kinder.

Raum und Zeit

Bauen wir unsere Familien auf den vier Säulen des »Zu viel« auf? Zu viel Zeug, zu viel Auswahl, zu viele Informationen und zu viel Geschwindigkeit? Davon bin ich überzeugt. Aber genauso glaube ich, dass es nicht so bleiben muss. Ich weiß mit Sicherheit und habe es viele Male gesehen, dass Eltern frische Inspiration und Aufmerksamkeit in den Fluss des Familienlebens bringen können. Zweifellos kön-