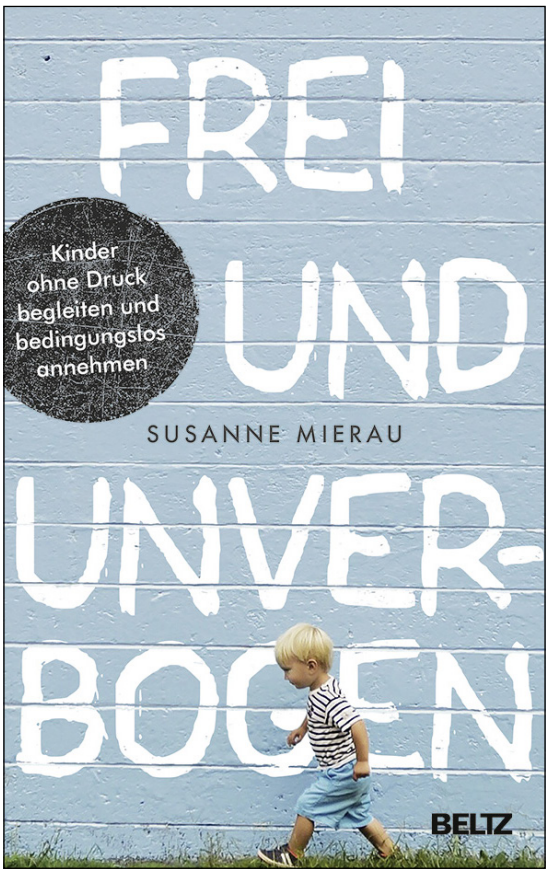
Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel



Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen.
Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86656-1

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Inhalt

Einleitung 9

EINS

Wie funktioniert Erziehung heute? 21

Unterschiedliche Erziehungsstile
und was sie bedeuten 24
Wie wir werden, was wir sind, und wie wir fühlen 30
Hilft eine neue Methode, um es anders zu machen? 34
Warum erziehen wir überhaupt? 39
Am Kipppunkt der Gesellschaft
Erziehung neu denken 41
Im Gesetz verankert – aber ohne Anleitung 51
Kinder haben Rechte! 54
Wie kann ich dem Kind zu seinem Recht verhelfen? 58
Wenn Kinder nicht so wollen,
wie wir es uns vorstellen 61
Unklare Vorbilder 67
Wie Kinder an unsere Vergangenheit rühren 68
Auch eine schöne Kindheit hat ihre Tücken 74
Die Wurzeln der Erziehungsprobleme 80

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

ZWEI

Der lange Schatten von Erziehung 85

Kindheit und Erziehung im Wandel der Zeit 86
Wie sich die Welt um unsere Kinder verändert hat 96
Gewalt gegen Kinder findet auch heute noch statt 103
- Auch psychische Gewalt ist Gewalt 106
- Strukturelle Gewalt: Wenn ungleiche Machtverhältnisse Kinder benachteiligen 108
- Institutionelle Gewalt in Kita und Schule 114

Bedürfnisorientierte Familien und Gewalt 123

DREI

Wo überall Gewalt enthalten ist und wie wir es anders machen können 129

Angst als Erziehungsmittel 132
Lügen, flunkern, tricksen 138
»Weil ich das so will!« 140
»Ich weiß besser, was du brauchst!« 142
Beschämung und Entwürdigung 143
Überwachung 144
Vergleiche mit anderen und Ausschluss aus Gruppen 147
Bevorzugung und Vernachlässigung 149
Schutzverweigerung und Abhärtung 151
Diskriminierung 154
Logische Konsequenzen 156
Belohnung 160
»Alles nur für dich!« 163
Das besondere Kind 166

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

VIER

Die Aufgaben der Eltern 171

Eine neue Fehlertoleranz entwickeln 173
Fehler und Unsicherheit sind normal 176
Du musst nicht sofort reagieren! 178
Sich entschuldigen 181
Auch Eltern haben Grenzen 183
Natürlich haben wir Eltern mehr Macht 185
Sechs L für eine friedvolle Elternschaft 189

1. Lerne deine Problemsituationen kennen 189
2. Lerne, dein eigenes Denken und Fühlen zu ändern 190
3. Lerne, dass du als erwachsene Person die Beziehung ändern kannst 191
4. Lerne, dass deine Sprache viel bewirkt 191
5. Lerne, dass du deine Rituale ändern kannst 192
6. Lerne, dass kindlicher Widerstand gut ist 192

Ist das überhaupt noch Erziehung? 194

FÜNF

Wie Kinder wirklich sind und was sie brauchen 199

Von Anfang an verschieden: Der Zusammenhang von Genen, Verhalten und Temperament 204
Gefühle wahrnehmen, ernst nehmen und mit ihnen umgehen 216
Bindung, Bildung, Lernen – und warum das Spiel die Schule des Lebens ist 224
Geige, Ballett, Programmieren, Schlagzeug – Talente und Hobbys 232
Kinder dürfen ihre Wege wählen – Religion 235

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Von schönen Kindern und Geschlechtern 237
Miteinander reden – Diskussionskultur
in der Familie 248

Schlusswort 251

Ein Dank und eine Entschuldigung 255
Anmerkungen 257
Ausgewählte Literatur 269

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Einleitung

Die Beziehung von Eltern und Kind beeinflusst das gesamte Leben eines Kindes. Als Eltern legen wir einen Samen dafür an, wie unser Kind seelisch, emotional und körperlich wächst. Deswegen ist es das Anliegen der meisten Eltern, ihren Kindern gute Startmöglichkeiten mitzugeben, die sie durchs Leben tragen. Wie genau dieser Start in Hinblick auf unser Erziehungsverhalten aussieht, ist dabei aktuell noch sehr unterschiedlich. Es gibt nicht *die* Kindheit. Doch es gibt Forschungen, die ziemlich genau zeigen, was Kinder sowohl in der Gegenwart für ein körperlich und seelisch gutes Aufwachsen brauchen als auch für die Zukunft benötigen, um den großen Herausforderungen begegnen zu können, die durch Klimawandel und gesellschaftliche Veränderungen auf sie warten. Unser Erziehungsverhalten ist allerdings an vielen Stellen noch recht weit davon entfernt, sie wirklich für diese Zukunft zu stärken und ihnen in der Gegenwart mit dem Respekt zu begegnen, den sie als Menschen verdient haben und für eine gesunde Entwicklung brauchen. Zwar verfügen Kinder über das Recht auf gewaltfreie Erziehung, das sie sowohl vor körperlicher als auch psychischer Gewaltanwendung schützen soll, aber in der Praxis sind wir – besonders im Hinblick auf Druckausübung, Demütigung, Liebesentzug, Drohung und Entwertung – noch ziemlich weit weg vom Ziel, obwohl wir es wollen und uns darum bemühen. Aber es ist schwer. Und oft

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

sehen wir nicht einmal, an welchen Stellen wir Kinder und Jugendliche respektlos behandeln, sie verbiegen und gegen ihr Wesen formen wollen. Trotz unserer eigentlich guten Absichten sind Jugendliche eben »PuberTIERE«, noch nicht zum Lesen fähige Mädchen bekommen T-Shirts mit der Aufschrift »Kleine Zicke« angezogen, und wir alle kennen Sätze aus dem Alltag, die mit »Wenn« anfangen und mit »dann« weitergehen. Gar nicht zu sprechen von »stillen Stühlen und Bänken« oder der beliebten Auszeit in Haushalten und Kindergärten.

Und selbst dort, wo wir uns der »Beziehung statt Erziehung« verschrieben haben, dem bindungs- und bedürfnisorientierten Aufwachsen, merken wir, dass wir immer wieder an Punkte kommen, an denen wir nicht weiterwissen, anders handeln, als wir eigentlich wollen, und uns als Eltern hilflos fühlen. Denn der neue Blick auf das Kind als individuelles Wesen, das in seinem persönlichen Sein geschützt und unterstützt werden muss, und modernes, bedürfnisorientiertes Aufwachsen sind keine Methoden, sondern eine Haltung, die wir von Grund auf verstehen und verinnerlichen müssen. Dafür müssen wir uns all dem stellen, was uns davon abhält, unser eigenes Kind und andere Kinder wirklich als Persönlichkeiten anzuerkennen, die respektvoll und ohne Druck und Machtverhalten behandelt werden wollen. Kinder sind keine Erwachsenen, und zusätzlich zu all den Rechten auf Individualität und Entfaltung, die wir Erwachsene auch für uns beanspruchen, haben sie besondere Bedürfnisse, die sich aus ihrem Kindsein ergeben. Kinder brauchen für eine gesunde Gegenwart und Zukunft eine konsequent kindgerechte Denkweise, echte Rechte und Umgebungsfaktoren, die sie heute schützen und für morgen stärken. Eine emotional gesunde Gemeinschaft, die sie stützt und trägt. Doch wir leben heute in einer Welt, in der Schutz nicht mehr durch gute Beziehungen gewährleistet wird, sondern Technik, Distanz und künstliche Über-

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

wachung an ihre Stelle getreten sind. Aber Kinder brauchen für ein gesundes Aufwachsen ein emotionales und persönliches Netz. Und wir als Eltern brauchen dies ebenso: ein wertfreies, unterstützendes Familiennetz.

Das *können* wir als Eltern ermöglichen, das *sollten* wir als Eltern ermöglichen. Für das Kind, aber auch für uns selbst, weil es das Zusammenleben mit Kindern erleichtert. Wir sind erschöpft von dem Versuch, kindgerecht zu handeln und dennoch an unsere eigenen Grenzen zu stoßen. Erschöpft davon, dass Kinder nicht »funktionieren« und Erziehung oft so anstrengend ist. Erschöpft davon, dass Kinder nun mal oft nicht das tun, was wir wollen. Erschöpft davon, uns rechtfertigen zu müssen, warum unser Kind ist, wie es ist. Und wir sind erschöpft davon, dass wir manchmal selbst nicht so genau wissen, wer wir eigentlich sind, wie wir auf unsere Bedürfnisse hören und welche Eltern wir sein wollen oder müssen, weil wir selbst an der Last unserer eigenen Erziehung tragen. Wir sind erschöpft davon, früher nicht gesehen worden zu sein und heute auch nicht gesehen zu werden mit dem Problem, das Elternsein für uns mit sich bringt. »Erziehung ist doch ganz einfach!« oder »Wenn du mit deinen Kindern nicht umgehen kannst, hättest du keine bekommen sollen!«, bekommen wir manchmal entgegengeworfen, wenn wir über das Leid klagen, Kinder in eine ungewisse Zukunft begleiten zu müssen, ohne passende Unterstützung und fehlende Vorbilder. Wir scheinen keine Fehler machen zu dürfen und trauen uns kaum, sie zuzugeben. Auch das Aufrechterhalten einer perfekten Maske ist erschöpfend.

Aber diesen Problemen können wir begegnen: Wir können den Menschen hinter dem Kind erkennen und so annehmen, wie er ist, um ihn mit seinen individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten zu begleiten. Doch die Schatten unserer eigenen und der gesellschaftlichen Vergangenheit überdecken noch immer an vielen Stellen unser

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Handeln – manches davon ist uns bewusst, vieles unbewusst. Diesen Schatten müssen wir uns stellen, sie überwinden, und erst dann haben wir einen freien Blick auf unsere Kinder, der es uns erleichtert, den Weg, den sie gehen wollen und müssen, mit ihnen zu gehen. Der Familientherapeut Jesper Juul schrieb dazu sehr passend: »Die meisten Eltern sind immer noch nicht daran interessiert, was Kinder wirklich denken und was sie fühlen. Sie sind mehr daran interessiert, wie Kinder zu denken und zu fühlen haben.«[1] Wir blicken auf unsere Kinder, haben eine Vorstellung davon, wie sie sein sollen, was wir ihnen wünschen, und verlieren – oft aus eigentlich gutem Ansinnen heraus – aus dem Blick, wer sich da vor uns befindet. Wir versuchen, sie zu etwas zu machen, sie zu formen, und bemerken dabei nicht, dass sie ja schon sind. Kinder müssen nicht geformt werden, sondern sich entfalten. Sie sind weder Lehmklumpen, die wir formen können, noch Spiegel, an denen wir unsere eigenen Empfindungen, Versäumnisse und Kränkungen abarbeiten sollten. Die Frage ist weniger, wie wir mit Schimpfen, Geschrei und Grenzverletzungen umgehen sollen, sondern warum wir überhaupt denken, dass wir Kinder formen sollten.

Kinder müssen frei, bedingungslos und liebevoll wachsen können. Nur so haben sie eine Chance, mit den Herausforderungen der Gegenwart und Zukunft umzugehen. Unser Leben hat sich durch die europäische Migrationskrise, den Klimawandel mit seinen Naturkatastrophen, durch Pandemien und den technologischen Fortschritt in den vergangenen Jahren so sehr gewandelt, dass wir Erwachsenen mit unseren althergebrachten Denkweisen und dem Beharren auf alten Lösungen nicht mehr mithalten können. Wir brauchen einen gesellschaftlichen Wandel. Und diesen Wandel können nur die heutigen Kinder hervorbringen, die nicht in unseren alten (Erziehungs-)Strukturen von Macht, Gewalt und Anpassung aufwachsen, sondern die Chance haben, emotional und seelisch ge-

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

sund groß zu werden, um die Werte, die sie dadurch verinnerlicht haben, in die Welt hinauszutragen. Werte wie Agilität, Achtsamkeit, Empathie, Gerechtigkeit, Toleranz, Hilfsbereitschaft, Humor, Nachhaltigkeit und Weitsicht. Astrid Lindgren hat bereits vor über 40 Jahren in ihrer Rede in der Frankfurter Paulskirche erklärt: »Ein Kind, das von seinen Eltern liebevoll behandelt wird und das seine Eltern liebt, gewinnt dadurch ein liebevolles Verhältnis zu seiner Umwelt und bewahrt diese Grundeinstellung sein Leben lang. Und das ist auch dann gut, wenn das Kind später nicht zu denen gehört, die das Schicksal der Welt lenken. Sollte das Kind aber wider Erwarten eines Tages doch zu diesen Mächtigen gehören, dann ist es für uns alle ein Glück, wenn seine Grundhaltung durch Liebe geprägt worden ist und nicht durch Gewalt.«[2] Wir können unsere Gesellschaft nur dann positiv und nachhaltig in eine gesunde, überlebensfähige Richtung bewegen, wenn wir das Denken in ungleichen Machtverhältnissen beenden und unseren Kindern auf Augenhöhe einen gesunden und liebevollen Grundstock mitgeben, durch den sie sozial, kreativ, gemeinschaftlich und deswegen ressourcenschonend leben.

Das klingt nach einer großen Aufgabe, die uns auch ängstigen kann. Aber wir dürfen nicht verzagen, denn gerade jetzt ist es wichtig, dass wir als Eltern handeln, etwas ändern und uns dazu selbst ermächtigen, neue und andere Wege zu gehen. Erich Fromm schrieb schon 1976 in seinem berühmten Werk *Haben oder Sein*: »Zum ersten Mal in der Geschichte hängt das physische Überleben der Menschheit von einer radikalen seelischen Veränderung des Menschen ab.«[3] Über die Jahre hinweg haben wir uns auf diesen Punkt zubewegt, und die aktuellen Krisen weltweit zeigen uns, dass wir ihn erreicht haben und so nicht weitermachen können. Kurz und plakativ: *Wir müssen unser Erziehungsdenken ändern, um die Welt zu retten*. Wir müssen Kindern und ihrem Aufwachsen den

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Wert beimessen, den sie tatsächlich verdienen, und die Bedeutung der Kindheit für unser aller Wohlergehen anerkennen. Wenn wir unser Denken über Erziehung nicht überarbeiten, verspielen wir die Chance, gesund und nachhaltig in der Zukunft leben zu können. Um den notwendigen Wandel der Erziehung und um den dazugehörigen anderen Blick auf das Kind in unserem Alltag geht es in diesem Buch.

Als Eltern fällt es uns nicht immer leicht, uns an dieser »neuen Erziehung« zu orientieren. Tief verankert in unserer Kultur und persönlichen Geschichte sind Erziehungsmethoden, die auf Druck, Macht und Gewalt aufbauen. An einigen Stellen sind wir uns dessen bewusst, an anderen nicht. Während eigene Gewalterfahrungen durch Schläge, ständige Demütigung oder sexuellen Missbrauch für uns heute meist offenkundig falsch sind, gibt es auch die Verletzungen, die unsichtbar und unterschwellig in uns verankert sind. Als Eltern sehen wir dies nicht, aber vielleicht spüren wir, dass wir gemeinsame Aktivitäten oder Gefühle eher vermeiden oder dass wir besonders große Angst um unsere Kinder haben. Neben unseren Geschichten und Erziehungsweisen treffen Kinder auch in anderen Familien, in Kita und Schule auf Erziehungshaltungen und Bilder von Kindheit, die nicht immer bedürfnisorientiert sind, denn die Geschichte der Kindheit hat sich in wenig kinderfreundlichen Strukturen manifestiert, denen wir an vielen Stellen begegnen und die es aufzuweichen gilt.

Natürlich können wir nicht immer alles richtig machen und müssen es auch nicht, aber wir sollten es schaffen, unsere Kinder mit genügend Liebe, Respekt und Verständnis wachsen zu lassen, damit sie ohne große Belastungen oder gar Schäden ihr Leben und die Welt gestalten können. Wir sollten wissen, was die großen Pakete sind, die wir unseren Kindern mitgeben, und was kleinere Päckchen sind, die eben normal zu schultern sind. Und auf der an-

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

deren Seite sollten wir wissen, was wir unseren Kindern unbedingt mitgeben wollen und wie wir das ermöglichen können, auch wenn wir selbst belastet sind. Denn es ist möglich, anders zu handeln, als wir es gelernt haben. Vor allem aber kann ein veränderter Blick nicht nur an unserer eigenen Haltung etwas ändern, sondern auch an den Gegebenheiten in unserer Gesellschaft: Wenn wir wissen, was Kinder wirklich brauchen und was wir unbedingt vermeiden sollten, können wir uns nicht nur bei uns zu Hause, sondern auch in Kitas und Schulen dafür einsetzen, eine konsequent kindgerechte Umgebung zu schaffen.

Nicht immer sind uns unsere eigenen Verletzungen bewusst, und anfangs haben wir in der Erziehung oft das Gefühl, alles würde gut laufen. Erst nach und nach ergeben sich mit dem Älterwerden der Kinder Probleme, weil wir uns oft erst dann der eigenen Last bewusst werden – dann nämlich, wenn die Kinder in dem Alter sind, in dem wir selbst schmerzhafte Erinnerungen mit unseren eigenen Eltern gemacht haben.

Deshalb habe ich einige Fragen an dich, damit du einschätzen kannst, ob dieses Buch dich gut begleiten kann, damit du eigene Gedanken loslassen und dein Kind in seiner Gesamtheit gut sehen kannst – und damit du auch späteren Problemen mit »Erziehung« vorbeugen kannst. Wir werden uns später noch intensiver mit einigen Aspekten, die hier anklingen, beschäftigen. Zunächst geht es nur um ein »Ja« oder »Nein«.

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Fragen zu deiner eigenen Kindheit

- Haben deine Eltern körperliche (Schlagen, grobes Anfassen, Schubsen, »Klaps«) oder emotionale (ängstigende Geschichten, Drohungen, Beschimpfungen, Abwertungen) Erziehungsmaßnahmen angewendet?
- Hattest du das Gefühl, bestimmte Hobbys nicht deinetwegen zu machen, sondern weil deine Eltern wollten, dass du sie (weiter)machst?
- Musstest du dich emotional um deine Eltern oder ein Elternteil kümmern? Es trösten, besonders lieb sein, Nähe geben?
- Wurdest du dazu überredet oder gedrängt, mit anderen Menschen mehr körperliche Nähe einzugehen, als du wolltest (»Gib der Oma ein Küsschen«, »Gib die Hand zur Begrüßung!« oder sogar mehr)?
- Gibt es Gefühle, die in deiner Kindheit nicht erlaubt waren (Wut, Traurigkeit, Ablehnung)?
- Wurdest du bestraft oder beschimpft, wenn du deinen Eltern Gefühle wie Wut oder Ablehnung gezeigt hast?
- Hattest du (gelegentlich) Angst vor deinen Eltern?
- Wünschst du dir manchmal, deine Kindheit wäre anders gewesen?
- Ist dein Verhältnis heute zu deinen eigenen Eltern eher angespannt?
- Sehnst du dich danach, dass deine Eltern sich noch ändern?

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Fragen zum Familienalltag

- Gibt es oft Punkte, an denen du nicht weiterweißt und das Gefühl hast, deine Erziehung »funktioniert« einfach nicht?
- Hast du den Wunsch, dein Kind bedingungslos aufwachsen zu lassen, weißt aber nicht, wie das genau gehen soll?
- Glaubst du, dass sich das Leben aktuell wandelt und Kinder für die Zukunft Fähigkeiten benötigen, die wir heute in unserer Gesellschaft zu wenig berücksichtigen, wie kreatives Lernen, Flexibilität, Miteinander statt Wettbewerb?
- Denkst du oft: So wollte ich doch eigentlich überhaupt nicht handeln?
- Fällt es dir schwer, dein Kind in seinen Gefühlen zu begleiten?
- Fällt es dir schwer zuzulassen, wenn dein Kind anders ist, als du es willst?
- Ist euer Familienalltag oft durch Streit gekennzeichnet?
- Machst du dir Sorgen darum, was »mal aus deinem Kind werden soll«?
- Leidest du unter Ängsten und Sorgen, die sich auf deinen Familienalltag auswirken?
- Machst du dir Sorgen um die Betreuung deines Kindes außerhalb der Kernfamilie im weiteren Familienkreis, in Kita oder Schule?

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Wenn du einige oder sogar die Mehrheit dieser Fragen mit »Ja« beantwortest, kann dir dieses Buch wahrscheinlich helfen, die Beziehung und das Zusammensein mit deinem Kind zu reflektieren und an den Punkten, an denen es für euch wichtig ist, zu verändern.

Dieses Buch wird dich auf verschiedenen Ebenen begleiten und unterstützen: Im ersten Teil des Buches werden wir uns damit beschäftigen, was Erziehung eigentlich ist und welchen Zweck wir meinen, damit zu verfolgen – und was wir wirklich bewirken. Dann werden wir uns im zweiten und dritten Teil der Vergangenheit widmen, um zu verstehen, woher viele Probleme im Zusammensein mit unseren Kindern kommen und dass sie auf einem über Generationen mit falschen Vorstellungen und Erziehungsmaßnahmen vergifteten Boden genährt werden, zu dem wir Handlungsalternativen in konkreten Situationen nennen werden. Die Erkenntnis falscher Maßnahmen ist oft schmerzhaft und belastend, und es können schnell Schuldgefühle entstehen, weshalb wir uns im vierten Teil des Buches damit beschäftigen, warum Eltern immer auch Fehler machen, machen dürfen und dass wir auch hier einen neuen, toleranten Blick auf Fehler brauchen. Wenn du dich in den anderen Teilen des Buches emotional berührt fühlst, Ängste oder Sorgen hast, kannst du hier immer wieder nachlesen, vor- oder zurückspringen, um dich stärken zu lassen. Wenn wir unsere Rolle und die der Gesellschaft geklärt haben, können wir uns im fünften Teil des Buches dem widmen, was Kinder wirklich brauchen, und sie nicht mehr durch die eigene, beschlagene Brille sehen, sondern in ihrem individuellen Wesen mit ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten. Wir werden uns anschauen, wie wir die Reise durch die Kindheit individuell gut begleiten können – mit all ihren Herausforderungen und Überlastungen. Und wir werden sehen, welche Hilfsmittel dabei wirklich hilfreich sind. Dabei ist dieses Buch keine Gebrauchsanweisung: Es soll dich nicht belehren und kann dir nicht die richtige Erziehung

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

oder einen konkreten Weg vorgeben. Es zeigt dir Beispiele von anderen Eltern, die mir in den vielen Jahren Elternberatung und -begleitung begegnet sind und die oft durchaus ähnliche Fragen hatten. Dieses Buch lädt dich ein, dein Kind wirklich kennenzulernen und dadurch den für euch richtigen Weg einzuschlagen. Mit euren Möglichkeiten, nach euren Bedürfnissen.

Vielleicht gibt es Aspekte in diesem Buch, mit denen du gut umgehen kannst, und solche, die dir schwerer fallen. An einigen Punkten wirst du dich eventuell stoßen und sie werden vielleicht auch schmerzen, wenn du über sie nachdenkst. Wenn du merkst, dass es zu viel ist, leg das Buch zur Seite. Manchmal reicht unsere Kraft nur, um den Alltag stabil zu halten und nicht für die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit. Nach dem, wie sich unsere Kultur entwickelt hat, sind wir alle zusammen auf dem Weg, Erziehung neu zu lernen und zu leben. Wir sind alle Lernende. Du kannst mir gern schreiben, was dir besonders geholfen hat, und auch das, was dir nicht geholfen hat. Wir können nicht von heute auf morgen unser Denken umkrempeln und unser Verhalten ändern – auch wenn das schön wäre. Deswegen: Lies dieses Buch langsam, mach dir zu jedem Kapitel deine Gedanken. Schreibe sie vielleicht in ein Notizbuch und reflektiere darüber, was dies mit dir macht, was sich an deinem Blick auf dein Kind ändert und auch, was sich an deinem Blick auf dich selbst ändert. Zur Unterstützung befinden sich in diesem Buch Reflexionseinheiten. Wenn wir uns mit dem beschäftigen, was unsere *Kinder* wirklich brauchen, kommt auch das in den Blick, was *wir* brauchen oder gebraucht hätten.

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

»Kinder zu lieben
bedeutet, sie
so sein zu lassen,
wie sie sind.«

Remo Largo

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

EINS

Wie funktioniert Erziehung heute?

Das Leben mit unseren Kindern kann so schön sein: nasse Küsse, ein kleiner, warmer, weicher Körper, der sich an uns schmiegt, eine kleine Hand in einer großen Erwachsenenhand, gemeinsames Lachen, Ähnlichkeiten beim Kind erkennen und darüber schmunzeln, das Gefühl, das Kind nach der ersten Klassenfahrt wieder in die Arme zu nehmen, gemeinsame Fernsehabende. Und das Leben mit Kindern kann auch so schwierig sein: große Gefühle begleiten, die Wut eines Kleinkindes aushalten, eigene Bedürfnisse wahren und gegenüber denen des Kindes abwägen, sich hilflos fühlen, von anderen bevormundet werden, miteinander streiten und Dinge sagen, die man nicht sagen wollte, Entscheidungen treffen müssen und sich um die Zukunft sorgen.

Das Leben und Wachsen mit einem Kind ist nicht einfach, denn als Eltern haben wir die Verantwortung für diesen Menschen. In dem Moment, in dem wir ihn zum ersten Mal in den Arm nehmen, ist auf einmal diese Gewissheit da: Ich bin für dich verantwortlich, ich muss für dich sorgen. Und auch die Fragen: Wie mache ich das? Mache ich es richtig? Mit dem Älterwerden der Kinder werden diese Fragen nicht weniger. Im Gegenteil: Je mehr sich unsere Kinder mitteilen, je mehr wir in einigen Punkten voneinander abweichen, desto größer wird oft auch die Unsicherheit in Bezug darauf, was getan werden muss, sollte oder könnte und wer hier wem

Leseprobe aus Mierau, Frei und Unverbogen. Kinder ohne Druck begleiten und bedingungslos annehmen,
ISBN 978-3-407-86656-1 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

folgt: das Kind den Eltern, die Eltern dem Kind, oder ob immer ein Konsens gefunden werden muss. Wie nur funktioniert dieses gemeinsame Leben, und wie gebe ich meinem Kind das mit, was es für sein Leben braucht? Woher weiß ich überhaupt, was es jetzt und später brauchen wird? Und was ist, wenn ich etwas an diesem kleinen Menschen »kaputt« mache?

Als ich noch Kurse für Gebärende und Eltern mit Babys und Kleinkindern gab, wurde ich oft nach »Erziehungsratgebern« gefragt – von den Eltern, die sich auf das Leben mit Kind vorbereiten wollten, ebenso wie von jenen, die schon drinsteckten und nach Anleitungen für die Einführung von Beikost oder den Umgang mit einem Kind fragten, das mehr und mehr seine Autonomie entdeckt. Zu jedem Zeitpunkt stellten sich viele Fragen: in der Schwangerschaft ebenso wie in der Baby- oder Kleinkindzeit, in der Vorschul- und Schulzeit und in den Teenagerjahren. Immer wieder geht es darum, wie wir mit den Bedürfnissen unserer Kinder umgehen können, wie wir sie vereinbaren mit unseren, wo der Unterschied zwischen Wünschen und Bedürfnissen liegt und wie wir die Kinder eben auf den vermeintlich richtigen Weg bringen. Wir wollen ja nur das Beste für sie! Und das fängt bereits in der Schwangerschaft an, wenn wir überlegen, ob wir unseren Bäuchen Mozart vorspielen sollten, geht nach der Geburt mit der Frage weiter, wie oft es eigentlich in Ordnung ist, das Baby hoch zu nehmen, um es nicht sofort zu verwöhnen, und erstreckt sich über tausend Fragen in der gesamten Elternschaft. Bei all dem geht es um Erziehung.

Ich habe eine Vorstellung von meinem Kind und davon, wie es in der Zukunft sein soll, und helfe ihm, den Weg zu diesem Ziel zu gehen – das ist, was wir normalerweise unter Erziehung verstehen. Der Gedanke von Erziehung auf ein Ziel hin ist tief in uns verankert und beinhaltet sowohl eine kümmernde (»Ich bereite mein Kind auf das Leben vor«) als auch eine mahnende Perspektive (»Ohne Erzie-