

Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen

(und deine Kinder
werden froh
sein, wenn du es
gelesen hast)

Mit einem zusätzlichen Kapitel
über Geschwister

Philippa Perry



ullstein

PHILIPPA PERRY

Das Buch,
von dem du
dir wünschst,
deine Eltern
hätten es
gelesen

(und deine Kinder
werden froh
sein, wenn du es
gelesen hast)

Aus dem Englischen
von Karin Schuler

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Klimaneutrales Produkt
- Papiere aus nachhaltiger
Waldwirtschaft und anderen
kontrollierten Quellen
- ullstein.de/nachhaltigkeit



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

Erweiterte Ausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Oktober 2021

© für die deutsche Ausgabe

Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin, 2019

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel

The Book You Wish Your Parents Had Read

(*and Your Children Will Be Glad That You Did*) bei Penguin Life,

einem Imprint von Penguin Random House, London

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München,

nach dem Originalcover bei Penguin Life

Satz: Pinkuin Satz & Datentechnik, Berlin

Gesetzt aus der Dante

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-06459-8

Dieses Buch ist in Liebe meiner Schwester Belinda gewidmet.

Inhalt

Vorwort 9

Einführung 11

TEIL EINS: IHR ELTERLICHES ERBE

Die Vergangenheit fällt auf uns (und unsere Kinder)
zurück 17 – Bruch und Reparatur 25 – Die Reparatur
der Vergangenheit 29 – Wie wir mit uns selbst
sprechen 33 – Gute Eltern / schlechte Eltern: die
Kehrseite des Bewertens 37

TEIL ZWEI: DIE UMGEBUNG IHRES KINDES

Nicht die Familienstruktur zählt, sondern der Umgang
miteinander 43 – Wenn die Eltern nicht zusammen
sind 45 – Wie man Schmerz erträglich macht 48 –
Wenn die Eltern zusammen sind 48 – Wie man richtig
streitet 50 – Wie man das Wohlwollen fördert 58

TEIL DREI: GEFÜHLE

Wie man Gefühle im Zaum hält 66 – Gefühle wollen
wahrgenommen und anerkannt werden 70 – Die
Gefahr, Gefühle nicht zuzulassen: eine Fallstudie 76 –
Bruch, Reparatur und Gefühle 81 – Einfühlen statt
abfertigen 83 – Monster unter dem Bett 86 – Alle
Stimmungen haben ihre Berechtigung 87 – Der
Anspruch, glücklich zu sein 91 – Von Gefühlen
ablenken 95

TEIL VIER: DAS FUNDAMENT

Die Schwangerschaft 103 – Sympathetische Magie 107 – Welcher Elterntyp sind Sie? 112 – Das Baby und Sie 117 – Planen Sie die Geburt 117 – Nachbesprechung der Geburtserfahrung 119 – Der »Breast Crawl« 120 – Die erste Bindung 122 – Unterstützung: Um für unser Kind sorgen zu können, brauchen auch wir jemanden, der für uns sorgt 125 – Bindungstheorie 133 – Forderndes Babygeschrei 138 – Andere Hormone, andere Persönlichkeit 141 – Einsamkeit 142 – Postnatale Depressionen 145

TEIL FÜNF: DIE VORAUSSETZUNGEN SEELISCHER GESUNDHEIT

Die Bindung 155 – Das Geben und Nehmen der wechselseitigen Kommunikation 156 – Wie der Dialog beginnt 159 – Wechselseitigkeit 160 – Wenn Dialog schwierig ist: Diaphobie 161 – Die Bedeutung zugewandter Beobachtung 166 – Was passiert, wenn Sie eine Handy-Sucht haben? 168 – Die Fähigkeit zum Dialog ist angeboren 169 – Babys und Kinder sind auch Menschen 173 – Wie wir unserem Kind anerkennen, nervig zu sein – und wie wir diesen Teufelskreis durchbrechen können 175 – Warum ein Kind zur Klette wird 178 – Einen Sinn im Umgang mit Kindern finden 180 – Die Grundstimmung Ihres Kindes 181 – Schlafen 182 – Was sind Schlafanfälle? 187 – Helfen, nicht retten 190 – Spielen 193

TEIL SECHS: VERHALTEN: JEDES VERHALTEN IST KOMMUNIKATION

Vorbilder 203 – Das Gewinner-und-Verlierer-Spiel 205 – Sich an das halten, was in der Gegenwart funktioniert, nicht an das, was in der Zukunft

passieren könnte 208 – Die Eigenschaften, die wir brauchen, um uns angemessen zu verhalten 209 – Wenn alles Verhalten Kommunikation ist, was bedeutet dann unangemessenes Verhalten? 214 – Investieren Sie Zeit lieber früh positiv als später negativ 220 – Gefühle in Worte fassen 221 – Sinnlose Erklärungsversuche 223 – Wie streng sollte man als Eltern sein? 227 – Mehr zu Wutanfällen 231 – Quengeln 237 – Lügende Eltern 241 – Lügende Kinder 245 – Grenzen: Definieren Sie sich selbst und nicht das Kind 254 – Älteren Kindern und Jugendlichen Grenzen setzen 263 – Jugendliche und junge Erwachsene 267 – Und schließlich: Wenn wir alle erwachsen sind 275

Nachwort 281

Zu den Reaktionen auf dieses Buch

Der menschliche Spiegel 289 – *Interessieren Sie sich für die Dinge, für die sich Ihr Kind interessiert* 293 – *Geschwisterbeziehungen* 294

Zum Weiterlesen / -hören / -anschauen 303

Dank 309

Register 317

Vorwort

Dies ist kein Erziehungsbuch im engeren Sinn.

Es geht hier nicht ums Töpfchen-Training oder ums Abstillen, sondern vielmehr um die Beziehungen zu unseren Kindern und um die Frage, was einer guten Verbindung im Weg stehen und was sie verbessern kann.

Es geht darum, wie wir selbst erzogen wurden und welchen Einfluss das auf unsere Elternschaft hat, darum, welche Fehler wir machen werden – vor allem solche, die wir nie machen wollten – und was wir dagegen tun können.

Sie werden in diesem Buch nicht allzu viele Kniffe und Tricks in Sachen Erziehung finden, und es wird Sie vielleicht manchmal ärgern, Sie wütend machen – oder Ihnen helfen, zu einem besseren Elternteil zu werden.

Ich habe das Buch geschrieben, das ich gern als junge Mutter gelesen hätte, und ich wünschte wirklich, meine Eltern hätten es gelesen.

Einführung

Ich habe kürzlich eine Stand-up-Show des Komikers Michael McIntyre gesehen, in der er sagte, dass wir mit unseren Kindern vier Dinge tun müssen: sie anziehen, füttern, waschen und ins Bett bringen. Bevor er seine Kinder bekam, bestand Elternsein in seinen Augen vor allem darin, über Wiesen zu laufen und Picknicks zu veranstalten; tatsächlich aber war jeder Tag ein ständiger Kampf um diese vier grundlegenden Dinge. Das Publikum lachte laut, als er beschrieb, wie er seine Kinder überredete, sich die Haare zu waschen, einen Mantel anzuziehen, nach draußen zu gehen oder Gemüse zu essen. Es war das Lachen der Eltern, vielleicht Eltern wie wir, die das alles auch mitgemacht hatten. Elternschaft* kann harte Arbeit sein. Es kann langweilig, entmutigend, frustrierend und anstrengend sein und gleichzeitig das Lustigste, Schönste, Liebevollste und Wunderbarste, das Sie je erleben werden.

Wenn Sie in den Details von Windeln, Kinderkrankheiten und Wutanfällen Ihres Kleinkinds oder Teenagers versinken oder den ganzen Tag arbeiten und dann zu Ihrer wahren Arbeit nach Hause kommen, zu der auch das Herauskratzen von Bananenbrei aus Ritzen im Hochstuhl gehört oder wieder einmal ein Brief des Schulleiters, der Sie dringend zu sich bestellt, kann

* Wenn ich das Wort »Eltern« oder »Elternteil« verwende, meine ich jemanden, der für ihm oder ihr anvertraute Kinder verantwortlich ist, sei es biologisch, rechtlich oder als enge verwandte oder befreundete Person; »Elternteil« ist mit anderen Worten austauschbar mit »primäre Bezugsperson« und »Hauptbetreuerin oder Hauptbetreuer«. Manchmal verwende ich das Wort »Betreuungsperson«; dies können Eltern, Pflegeeltern, Stiefeltern, bezahlte oder unbezahlte Hilfen oder sonst jemand sein, die oder der gerade die Hauptverantwortung für das Kind trägt.

es schwierig sein, Ihr Elternsein in einem größeren Ganzen zu sehen. In diesem Buch geht es darum, Ihnen dieses große Ganze zu vermitteln, Ihnen zu helfen, ein paar Schritte zurückzutreten, zu erkennen, was wirklich wichtig ist und was Sie tun können, damit Ihr Kind die Person sein kann, die es wirklich ist.

Das Wichtigste am Elternsein ist die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Wenn man sich Menschen als Pflanzen vorstellt, wäre diese Beziehung der Boden, in dem sie wurzeln. Sie unterstützt, nährt, erlaubt Wachstum – oder hemmt es. Ohne eine Beziehung, auf die es sich verlassen kann, ist das Sicherheitsgefühl eines Kindes beeinträchtigt. Ihr Ziel soll es sein, dass diese Beziehung eine Kraftquelle für Ihr Kind ist – und eines Tages auch für dessen Kinder.

Als Psychotherapeutin habe ich Menschen zugehört, die mit verschiedenen Aspekten der Erziehung zu kämpfen hatten, und mit ihnen darüber gesprochen. Ich konnte im Zuge meiner Arbeit beobachten, wie Beziehungen dysfunktional werden – und was sie wieder gut funktionieren lässt. In diesem Buch möchte ich meine wesentlichen Erkenntnisse in Bezug auf Elternschaft und Erziehung mit Ihnen teilen. Dazu gehört auch, wie man mit Gefühlen – Ihren und denen Ihrer Kinder – umgeht, wie man sich auf seine Kinder einstellt, damit man sie besser verstehen kann, und wie man eine echte Verbindung zu ihnen aufbaut, statt in anstrengenden Konfliktmustern oder lastendem Schweigen stecken zu bleiben.

Ich betrachte Elternschaft als etwas Langfristiges und halte nicht viel von kleinen Tricks und Kniffen. Mich interessiert, wie wir eine Beziehung zu unseren Kindern aufbauen können, nicht, wie wir sie am besten manipulieren. In diesem Buch möchte ich Sie ermutigen, Ihre eigenen Kindheitserfahrungen zu betrachten, damit Sie das Gute, das Ihnen in der eigenen Erziehung zuteilgeworden ist, weitergeben und die weniger hilfreichen Aspekte eindämmen können. Ich werde mir ansehen, wie wir alle unsere Beziehungen immer weiter verbessern können, damit

unsere Kinder inmitten dieser Beziehungen aufwachsen. Also werde ich darüber berichten, wie unsere Einstellungen in der Schwangerschaft womöglich unsere zukünftige Beziehung zu unserem Kind beeinflussen und wie wir mit einem Baby, einem Kind, einem Jugendlichen oder einem erwachsenen Kind eine Beziehung pflegen können, die eine Quelle der Kraft für sie und der Zufriedenheit für uns ist. Und wie wir ganz nebenbei viel weniger kämpfen müssen, wenn es darum geht, sie anzuziehen, zu füttern, zu waschen und ins Bett zu bringen.

Dieses Buch ist für Eltern, die ihre Kinder nicht nur lieben, sondern auch mögen wollen.

TEIL EINS:

Ihr elterliches Erbe

