

Míriam Tirado Torras

DUDEN

Wutanfälle

Verstehen, liebevoll begleiten
und daran wachsen

Der
Eltern-
Bestseller
aus
Spanien



Wutanfälle

Duden

Miriam Tirado Torras

Wutanfälle

Verstehen, liebevoll begleiten und daran wachsen

Aus dem Spanischen von
Maria Hoffmann-Dartevelle
und Lisa Grüneisen

Dudenverlag
Berlin

*Meinen Töchtern Laia und Lua.
Danke für eure Wutanfälle*

Inhaltsverzeichnis

Einleitung _____ 10

eins

Als alles einfach war _____ 15

Wo ist meine Tochter? _____ 18

Die Aggression, die in mir steckt _____ 22

Einen Tiefpunkt erreichen _____ 29

zwei

Was ist ein Wutanfall? _____ 37

Kann man Wutanfälle verhindern? _____ 39

Normal oder unnormal – die Erschöpfung der Eltern _____ 42

Wutausbrüche: ab wann und bis wann? _____ 45

Warum toben sie dermaßen? _____ 52

Was verbirgt sich hinter einem Wutanfall? _____ 55

Angst – der Ursprung von fast allem _____ 60

Der Wutanfall als Chance _____ 63

drei

Wie sind Kinder? _____ 67

Sie sind klein _____ 70

Sie sind unreif _____ 71

Sie sind egozentrisch _____ 73

Ich denke nicht, was du denkst _____ 78

Sie leben in der Gegenwart _____ 80

Sie sind durch und durch emotional _____ 84

Sie sind Spiel und Magie _____ 86

Ihnen fehlt Sprache _____ 89

Sie haben Bedürfnisse, die erfüllt werden wollen _____ 93

Riesendrama _____ 98

vier

Nicht du bist das Problem, sondern ich _____	103
Warum nur bei mir? _____	106
Warum wird es so wütend, obwohl wir es gut behandeln? _____	111
Neuland _____	115
Ein neuer Blick und ein neuer Preis dafür _____	117
Frustrierte Mütter und Väter, frustrierte Kinder _____	124
Die großen Unbekannten _____	128
Emotionen nicht bewerten _____	130
Mit Emotionen umgehen _____	134

fünf

Das Wichtigste bei der Begleitung eines Wutausbruchs _____	145
Das, was ist, zulassen _____	151
Wie bist du am Riesendrama beteiligt? _____	155
Emotion versus Verhalten _____	161

sechs

Grenzen _____	167
Unsere eigene Geschichte _____	169
Die persönlichen Grenzen _____	172
Grenzen verinnerlichen _____	178
Welche Grenzen? _____	180
Wie viele Grenzen? _____	185
Wie setze ich Grenzen? _____	187
Wenn Kinder nicht gehorchen _____	193

sieben

Was tun? _____	201
Machen wir unseren Job _____	202
Klare Grenzen _____	204
Wutanfälle vor Publikum _____	221

acht

Mangelnde Selbstkontrolle bei Eltern und Kindern _____	229
Wege zur elterlichen Selbstkontrolle _____	232
Wege zur kindlichen Selbstkontrolle _____	250
Dein Recht auf einen Wutanfall _____	263
Was du nicht tun solltest _____	266

neun

Auf dem Boden der Tatsachen _____	271
Zeitplanung und Routinen _____	273
Morgendliche Wutanfälle _____	278
Wutanfälle bei den Mahlzeiten _____	294
Wutanfälle und Medienkonsum _____	305
Wutanfälle auf dem Spielplatz _____	309
Ab ins Bad! _____	311
Schlafenszeit! _____	314

zehn

Liebe oder Abhängigkeit? _____	321
Alles beginnt in dir _____	325
Siehst du mich? Hörst du mich? Liebst du mich? _____	332
Lass los und bleib in Verbindung _____	338
Ein Berg mit tausend Gipfeln _____	342
Nachwort _____	348

Einleitung

Ich habe schon lange aufgehört, die Wutanfälle zu zählen, die ich bei meinen beiden Töchtern erlebt habe. Das sage ich gleich zu Anfang, damit du nicht denkst, ich wäre davon verschont geblieben. Ganz im Gegenteil. Wenn ich hier von Wutanfällen und vom Umgang damit spreche, dann gerade deshalb, weil ich etliche ertragen habe. Ich behaupte sogar, in einem Mütter-und-Väter-Wettbewerb, wer die meisten dieser Zornesausbrüche erlebt hat, hätte ich gute Chancen zu gewinnen! ;-)

Ich weiß, auch du glaubst, in einem solchen Wettbewerb gute Chancen auf den Sieg zu haben – und bestimmt ist das so. Niemand von uns ist verschont geblieben, wir alle bekämen einen Platz auf dem Podium. Oder fast alle. Aber keine Sorge, das hat auch sein Gutes, selbst wenn du es jetzt nicht glauben kannst und es dich nicht tröstet. In diesem Buch wirst du erfahren, warum.

” Zu Beginn will ich allerdings eines klarstellen: Ich besitze keinen Zauberstab, mit dem man kindliche Wutausbrüche mal eben verschwinden lassen kann.

Besäße ich ihn, hätte ich nicht erlebt, was ich erlebt habe, und hätte auch dieses Buch niemals schreiben können. Daher mein Rat: Bleibe misstrauisch gegenüber allen, die dir sagen, du bräuchtest nur auf sie zu hören, damit die kindlichen Wutanfälle verschwinden. Meiner Meinung nach ist das nicht nur unmöglich, sondern es wäre auch nicht gut.

Ich will also mit diesem Buch gar nicht erreichen, dass du die Wutausbrüche deiner Kinder aus deinem Leben verbannst. Mir liegt vielmehr daran, dass du es schaffst, sie besser auszuhalten, sie zu verstehen und den größtmöglichen Nutzen aus ihnen zu ziehen. So kannst du gemeinsam mit deinen Kindern lernen und wachsen. Und vielleicht gelingt es dir sogar, die Wutanfälle mit Humor und Liebe zu betrachten.

Denn eigentlich ist es das, was mir persönlich am meisten geholfen hat: zu verstehen, was sich alles hinter einem Wutausbruch verbirgt. Ich

habe gelernt, mich mit der Wut zu befassen, auch mit meiner eigenen; denn der Wutausbruch des eigenen Kindes löst häufig auch bei den Eltern Wut aus. Dieser negativen Emotion bin ich nachgegangen. Und nur indem ich mich ganz auf meine eigene Wut eingelassen habe, ist es mir gelungen, sie zu bewältigen. Ich habe die Angst vor ihr verloren und sogar angefangen, sie zu lieben. Und inzwischen gelingt es mir auch, meine Töchter zu lieben, wenn ein Wutanfall sie packt.

Ich weiß, dass der Umgang mit Wut nicht einfach ist. Und ich versichere dir, dass er auch für mich nicht einfach war. Manchmal habe ich geweint, wenn die Tobsuchtsanfälle meiner älteren Tochter mich völlig überforderten. Ich glaube, ich musste erst einen Tiefpunkt erreichen, um mich in die spannende Welt der Wutanfälle aufzumachen. Kein Witz: Diese Welt ist wirklich spannend, und in diesem Buch werde ich dir erzählen, warum.

” *Ich wünsche mir, dass du nach der Lektüre der kommenden Seiten die Wutausbrüche deines Sohnes oder deiner Tochter als eine Chance betrachtest, zu wachsen und dich zu verändern.*

Im Moment sind Wutausbrüche für dich nur ein weiterer Konflikt in deinem Leben, der dich von deinen Kindern trennt. Ich wünsche mir, dass sich dein Blick verändert, dass du einen bewussteren, ganzheitlicheren und tieferen Blick auf dich selbst und deine Kinder gewinnst.

Mit Theorien ist es so eine Sache. Oft verstehen wir sie gut, tun uns aber schwer damit, sie im Alltag umzusetzen. Damit das bei diesem Buch nicht passiert, damit du meine Ausführungen verinnerlichen kannst und sich bei dir tatsächlich etwas verändert, findest du zwischen den Texten immer wieder praktische Übungen. Von Zeit zu Zeit werde ich dir vorschlagen, im Lesen innezuhalten und in dich hineinzuhorchen. So hast du die Möglichkeit, dem Gelesenen nachzuspüren und es mit einem neuen Ver-

ständnis und mit einem klareren Blick auf deine eigene Geschichte umzusetzen. Ich schlage dir vor, dir ein Heft zuzulegen, in das du nach Bedarf Dinge notieren kannst. Schwarz auf weiß festzuhalten, was wir fühlen, hilft uns manchmal, unsere Gedanken zu ordnen und uns bewusst zu machen, wie es uns geht. Wenn du magst, kannst du dir nach den Übungen, die ich dir unter „Moment mal...“ vorschlage, Notizen machen.

Ich möchte nicht, dass dieses Buch zwischen etlichen anderen in deinem Regal einstaubt. Oder dass du sagst: „Ich habe zu dem Thema viel gelesen, aber ich schaffe es trotzdem nicht, die Theorien praktisch umzusetzen.“ Dieses Buch soll dir eine wirkliche innere Veränderung ermöglichen. Es soll dir nicht nur zu einem anderen Blick, einem anderen Denken verhelfen, sondern auch zu anderen körperlichen und seelischen Erfahrungen. Es soll etwas in dir anstoßen und das, was du glaubst, tun zu müssen, mit dem, was du tatsächlich tust, in Einklang bringen.

Ich habe große Lust, dich mit auf diese Reise zu nehmen.
Begleitest du mich?

eins

Als alles einfach war

Nach einer überaus anstrengenden und komplizierten Geburt, die mich beinahe schachtmatt gesetzt hätte, habe ich eine glückliche Stillzeit erlebt und die Anpassung an die neue Situation fiel mir leicht. Ich konnte meiner Tochter Laia problemlos geben, was sie wollte und brauchte: Berührung, Milch, Halt, Blickkontakt, Begleitung, Empathie, Zeit, Präsenz ...

Es war eine ruhige Zeit. Vieles am Muttersein überraschte mich, manches nicht unbedingt positiv, zum Beispiel das Gefühl, für die Welt unsichtbar geworden zu sein. Aber ich muss zugeben, dass die beiden ersten Lebensjahre meiner Tochter, in denen ich nicht gearbeitet habe, sehr glückliche, angenehme Jahre waren.

Man hat ein Baby, das (fast) ausschließlich Augen für seine Mutter hat und dazu noch wunderschön ist. Es lächelt beim geringsten Anlass, jeder Ärger ist im Nu verflogen, und es ist noch zu klein, um einem zu widersprechen. Ich weiß, einige werden sagen, ihr Kind sei schon mit zwölf Monaten nicht mehr ganz so einfach gewesen, aber eigentlich ist das immer noch ein Alter, in dem Babys tun, was ihre Eltern sagen. Gelegentlich protestieren sie kurz, lassen sich aber leicht ablenken oder umstimmen und vergessen ihren Ärger im Handumdrehen.

” Ein Baby in seiner Zartheit und Verletzlichkeit löst in uns den Wunsch aus, es zu umsorgen, ihm zu helfen, es liebevoll zu behandeln.

Unser Bedürfnis, sich seiner anzunehmen, steht im Einklang mit seinen elementaren Bedürfnissen – und das ebnet uns den Weg. Dieser Weg ist zwar neu und zuweilen anstrengend, aber wir gehen ihn ganz instinktiv.

In dieser Zeit oder auch, wenn wir keine Kinder haben, erlauben wir uns manchmal ein Urteil über Szenen wie die folgende: Auf dem Bür-

gersteig, beim Einkaufen oder im Restaurant sehen wir eine Familie mit einem Kind, das sich aufführt, als sei es vom Teufel besessen. Es tobt, ist vollkommen außer sich, und seine Eltern wirken restlos überfordert. „Wenn ich mal Kinder habe“, denken wir, „dann passiert mir so was nicht.“ Oder: „Meine süße Tochter würde sich nie so benehmen, wir sind uns doch so nah und lieben uns über alles.“

In diesen Momenten möchten wir um nichts in der Welt mit den hilflosen Eltern tauschen. Was wir sehen, schreckt uns ab, und wir glauben, so etwas werde uns nie passieren. Und falls doch, wüssten wir schon, was zu tun wäre und wie wir am besten mit der Situation fertigwürden.

Wie ahnungslos und naiv! Wie viele Eltern haben wohl schon beim Anblick eines vor Wut tobenden Kindes genau wie wir gedacht, dass es bei ihnen niemals so weit kommen würde. Und plötzlich sind sie selbst in einer ähnlichen oder noch schlimmeren Situation und denken: „Oh Gott, ich bin genau wie diese Eltern, über die ich so schnell geurteilt habe!“ Ich bin mir sicher, wir alle zusammen würden viele Fußballfelder füllen. Mutter bzw. Vater zu sein, ist eine wahre Übung in Demut und lehrt einen, nicht vorschnell zu urteilen.

Denn die Wirklichkeit sieht so aus: Egal ob wir noch keine Kinder haben oder bereits unser lächelndes Baby im Arm halten, wir können einfach nicht wissen, was wir empfinden werden, wenn unser Kind eines Tages mitten im Supermarkt wie besessen zu kreischen beginnt. Wir haben keine Ahnung, wie wir uns fühlen und uns verhalten werden. Was in uns zum Vorschein kommen wird.

Wenn wir uns in solche Situationen versetzen, gehen wir immer von dem Menschen aus, der wir gerade sind. Der hat aber vermutlich kaum etwas mit dem Menschen zu tun, in den wir uns verwandeln werden, wenn wir selbst Kinder haben. Was wir uns ausmalen, entspringt schlicht und einfach unserer Fantasie und unseren Erwartungen.

” Wir glauben, die Zukunft werde so sein, wie wir sie uns vorstellen, und machen uns nicht klar, dass das, was wir uns jetzt ausmalen, das Produkt der Person ist, die wir gerade zu sein glauben.

Und das kann sich sehr schnell ändern. Unsere heutige Vorstellung davon, wie wir eines Tages mit unserem fünfzehnjährigen Kind umgehen werden, entspricht höchstwahrscheinlich nicht der späteren Realität. Denn wir wissen nicht, wie wir selbst und wie unsere Kinder dann sein werden.

Und niemand bereitet dich darauf vor! Auf diese Demutsübung, auf diesen Weg ins Unbekannte ... Niemand. Doch selbst wenn jemand es tun wollte, es gelänge ihm nicht.

” Um zu wissen, wie man sich in bestimmten Situationen verhalten wird, muss man sie selbst erleben.

„Das erzählt einem ja keiner“, ist einer dieser Sätze, die man zuweilen hört. Ich glaube allerdings nicht, dass es einem niemand erzählt (viele Leute tun es und das Internet quillt über von Informationen). Vielmehr sind wir nicht bereit, es zu hören. Und es kommt auch nicht zum richtigen Zeitpunkt. Doch selbst wenn man es uns erzählen würde, könnten wir es nicht in seiner ganzen Tiefe begreifen.

Dann, eines Tages, plötzlich und ohne Vorwarnung, wird das, was einem so leicht und angenehm erschien – die Kindererziehung –, zu einer mühseligen Angelegenheit, von der man nicht weiß, wie man sie bewältigen soll.

Das ist der Moment, in dem man sich fragt: „Wer hat bloß mein Kind vertauscht? Es war doch vorher nicht so!“

Wo ist meine Tochter?

Ich erinnere mich noch, was ich empfunden habe, als meine erste Tochter in die sogenannte Trotzphase kam. Wann genau es mit den heftigen Wutanfällen losging, weiß ich nicht mehr, aber ich weiß noch gut, wie ich mich anfangs fühlte. Ich war völlig verwirrt, weil ich meine Tochter nicht wiedererkannte. Manchmal war sie wie immer und manchmal wie eine Fremde. Als hätte jemand meine Tochter vertauscht. „Wo ist sie?“, dachte ich mit mulmigen Gefühlen. „Ich vermisse das Kind, das sie mal war ... Wie soll das weitergehen?“ Ich hatte das Gefühl, durch unruhige Gewässer zu navigieren, ohne den Kurs zu kennen. Ich war völlig verunsichert. Lange war es ganz anders gewesen. Ich hatte mich sicher gefühlt und gedacht, ich täte das Richtige, ich wüsste, was sie braucht, und hätte alles unter Kontrolle. Ich war entspannt und genoss das Gefühl von Glück und Gelingen. Alles ging mir leicht von der Hand, und ich fand, dass ich es „gut“ machte.

Ich erinnere mich noch, wie ich eines Abends zu Beginn dieser Phase meiner Tochter ihrem Vater, der gerade nach Hause gekommen war, erzählte: „Heute hatten wir hier zwei Mädchen und eines von beiden hat mir große Angst eingejagt!“ Anfangs konnte er es kaum glauben, wenn ich ihm beschrieb, wie sie getobt hatte. Er sah, wie seine Tochter wie immer lächelnd auf ihn zugelaufen kam, um ihm alles zu zeigen, was sie Neues gemacht und gelernt hatte, und konnte sich nicht vorstellen, dass dieses Mädchen mich noch vor Kurzem wütend angebrüllt hatte. Was ich ihm erzählte, passte einfach nicht zu seinem bisherigen Bild von ihr.

Irgendwie war es ärgerlich, dass ich meistens allein mit den Wutanfällen unserer Tochter fertigwerden musste (darauf werde ich später noch zurückkommen). Ich wusste oft gar nicht genau, warum sie wütend wurde und plötzlich, ohne dass ich mich hätte darauf einstellen oder etwas tun können, wie am Spieß zu kreischen begann. So schrill,

dass mir schier das Trommelfell platzte und ich völlig verrückt wurde. Ja, verrückt.

Bestimmt hast du auch schon gemerkt, dass kleine (und nicht mehr ganz so kleine) Kinder die natürliche Fähigkeit besitzen, genau das zu tun, was ihre Eltern am meisten ärgert. Dieses „Geschick“ haben sie nun mal. Nicht, weil sie nerven wollen. Sie machen es nicht mal bewusst, aber jedes Kind weiß, welche Knöpfe es drücken muss, damit der vernünftige, erwachsene Teil seiner Eltern sich verabschiedet. Und ich glaube sogar, dass Kinder uns damit einen Gefallen tun. Sie stoßen etwas an. Wir können nun nicht mehr anders, als uns mit unserer Reizbarkeit auseinanderzusetzen. Doch solange uns das nicht klar ist, glauben wir, unser Kind würde uns mit seinen Wutanfällen zugrunde richten.

Eines Tages habe ich mich also gefragt, ob jemand meine Tochter vertauscht hat. Zumindest dachte ich, dass irgendwas mit ihr nicht stimmt. Das alles war nicht normal. Ich gehörte auf einmal zu denen, die diesen naiven Satz sagen: „Das hat sie bisher noch nie gemacht!“ Als hieße das, sie werde es auch niemals machen. Jetzt, Jahre später, muss ich über mich und diesen Satz lachen. Natürlich hatte sie es noch nie gemacht. Sie war ja noch zu klein, um sich darüber im Klaren zu sein, was sie wollte und was nicht. Sie hatte es noch nie gemacht, weil sie erst jetzt das sogenannte Trotzalter erreicht hatte. Ich muss über mich lachen, weil ich, die so viel über Kindererziehung gelesen hatte, glaubte, schon alles zu wissen. Ich dachte damals, ich würde mit jeder Entwicklungsphase locker fertigwerden und mich nicht über meine Tochter ärgern, da ich ja wüsste, dass sie noch klein ist. Und schon musste ich mich wieder in Demut üben!

» Liebe Eltern, manchmal habe ich den Eindruck, wir bemerken immer zu spät, dass unser Kind in einer neuen Entwicklungsphase steckt.

sieht, wird es klarer und man kann darüber nachdenken, warum das so ist und was man dagegen tun kann. Das Protokoll hilft auch, sein Unbehagen besser wahrzunehmen. Manchmal glaubst du, dein Kind hätte nur selten Wutanfälle, aber wenn du das Protokoll anschaust, stellst du fest, dass es mindestens drei am Tag sind. Umgekehrt bist du vielleicht die ständigen Tobsuchtsanfälle leid und stellst durch das Protokoll fest, dass es eigentlich gar nicht so viele sind. Manchmal wird auch klar, dass der Anlass immer auf einen Fehler von dir zurückzuführen ist: Ihr esst jeden Tag zu spät zu Abend und das Kind rastet aus, weil es hungrig ist. Oder es bekommt nicht genügend Schlaf, weil ihr abends zu spät dran seid...

” Das Protokoll hilft auch, Muster zu erkennen, die Informationen darüber liefern, was eigentlich passiert.

Dass die heftigsten Wutanfälle beispielsweise immer samstags auftreten oder dann, wenn ihr unter Leuten seid, oder nach dem Kindergarten. Über einige Wochen Protokoll zu führen, um mit Abstand deutlicher zu sehen, was wann und warum passiert, hilft uns dabei, uns zu positionieren, uns des eigentlichen Problems bewusst zu werden und nach Lösungen zu suchen.

Und schließlich wird das Führen eines Protokolls unweigerlich dazu beitragen, dass du den emotionalen Zustand und die Wutanfälle deines Kindes bewusster und aufmerksamer wahrnimmst. Es schärft deine Intuition, deinen sechsten Sinn, sodass du ein bisschen besser erkennen kannst, was da los ist und was du an deiner Vorgehensweise ändern kannst, falls etwas geändert werden muss.

Etwas Ähnliches erlebe ich oft bei meinen Klienten: Sie vereinbaren einen Termin, und wenn wir uns treffen, sagen sie: „Seit ich den Termin vereinbart habe, läuft es viel besser.“ Das heißt keinesfalls, dass ein Termin bei mir auf magische Weise alle Probleme löst. Nein, aber wenn man erkennt, dass man ein Problem hat, und Hilfe sucht, spürt man, dass man

auf dem richtigen Weg ist. Man hat das Gefühl, etwas getan zu haben, indem man nach Lösungen sucht, was wiederum dazu führt, dass man entspannter ist. Die Kinder merken das und entspannen sich ebenfalls – und alles läuft besser. Mit dem Protokoll ist es genauso: Du bist bewusster und aufmerksamer und dadurch läuft alles viel besser.

Mein Vorschlag für ein solches Protokoll sieht ungefähr so aus (wie du siehst, kannst du auch notieren, wie du dich gefühlt und wie du dich verhalten hast):

- » *Samstag, 30. April, 13:40 Uhr. 10 Minuten Wutanfall. Scheinbarer Grund: Sie wollte Nudeln statt Reis. Der eigentliche Grund: Sie ist müde und hungrig. Ich werde wütend und schreie.*
- » *Dienstag, 3. Mai, 8:30 Uhr. 20 Minuten Wutanfall. Scheinbarer Grund: Sie will sich nicht anziehen. Der eigentliche Grund: Sie hat sich gestern übergeben. Vielleicht ist sie müde und fühlt sich nicht gut. Ich werde wütend und sage, sie soll aufhören. Am Ende weinen wir beide.*

Ich würde mindestens zwei oder drei Wochen dranbleiben. Warum so lange? Wenn du nur ein paar Tage protokollierst, siehst du nur einen kleinen Ausschnitt. Über einen längeren Zeitraum weitet sich der Fokus und du wirst klarer sehen.

Wundere dich nicht, wenn sich dein Blick auf die Wutausbrüche mit dem Führen eines Protokolls ändert. Vorher hast du dir vielleicht Sorgen gemacht und gedacht, das, was dein Kind da macht, wäre nicht normal. Doch dann erkennst du, dass das, was da passiert, gar nicht so besorgniserregend oder ungewöhnlich ist. Womöglich fällt es dir leichter, dich in dein Kind hineinzusetzen. Und wenn du merkst, was deinem Kind am stärksten zusetzt und seine Wut verursacht, kannst du die nötigen Veränderungen vornehmen, um diese absolut überflüssigen Tobsuchtsanfälle vorherzusehen und zu vermeiden.

Dein Kind schlägt, kratzt oder beißt

Wenn deinem Kind die Selbstkontrolle fehlt, musst du die Kontrolle übernehmen. Deshalb musst du sehr aufmerksam sein, wenn sich dein Kind in dieser Phase befindet (besonders im Alter zwischen zwei und vier Jahren), um möglichst vieles antizipieren zu können.

» *Wenn man einem Wutanfall zuvorkommen kann, ist das eine Wertschätzung dessen, was in diesem Moment mit dem Kind passiert, und man kann ihm dabei helfen, seine Wut auf andere Weise zu kanalisieren.*

Wenn du ein Protokoll führst, wirst du feststellen, dass Kinder häufig dann schlagen und beißen, wenn sie entweder sehr glücklich, sehr wütend oder frustriert, todmüde oder hungrig sind. Die Emotionen, die sie empfinden (seien es Freude, Wut oder Unbehagen aufgrund eines unbefriedigten Grundbedürfnisses), überwältigen sie und sie verlieren die Kontrolle.

Du solltest also versuchen, dem zuvorkommen. Wenn du siehst, dass dein Kind sehr aufgeregt ist, weil du gerade von der Arbeit kommst, und es den Mund öffnet, um dich vor lauter Begeisterung zu beißen (das machen kleine Kinder oft), erinnere es daran, dass es nicht beißen soll, dich aber stattdessen küssen oder umarmen kann. Wenn dein Kind wütend ist und dich schlagen will, verhinderst du das, indem du eine klare Grenze setzt (zum Beispiel indem du seinen Arm festhältst und ihm in Erinnerung rufst, dass du nicht zulässt, dass es dich schlägt) und dann anregst, stattdessen auf das Sofa, das Bett oder ein Kissen einzuschlagen, um seine Wut rauszulassen.

Kurz gesagt: Es ist völlig normal, dass Kinder die Kontrolle verlieren und ihre Empfindungen körperlich äußern. Damit sie niemanden verletzen, sollte man ihnen klare Grenzen setzen, aber auf eine ruhige, ge-

lassene und bestimmte Weise, und ihnen Alternativen eröffnen, die es ihnen erlauben, ihre Gefühle besser zu kanalisieren. Dabei sollte man ihre Emotionen wertschätzen und anerkennen. Wir sollten nicht wütend werden und mit ihnen schimpfen, weil wir wissen, dass dieses Verhalten Ausdruck eines altersgemäßen Mangels an Selbstkontrolle ist. Wir sollten versuchen, unserem Kind bei dem zu helfen, was es selbst nicht schafft, und dabei nicht vergessen, dass es sich um ein Symptom handelt und wir an die Wurzel dessen gehen müssen, was mit ihm geschieht.

Manchmal lässt sich nicht vorhersehen, dass das Kind kurz davor ist, jemand anderen, sich selbst oder auch dich zu schlagen. Die erste Reaktion ist natürlich Schmerz und Überraschung. Oft rechnet man nicht damit und bekommt buchstäblich einen Schlag ins Gesicht.

» Hier ist es wichtig, dass du die Beherrschung behältst, wenn es deinem Kind nicht möglich war.

Das ist nicht einfach, denn du wirst dich instinktiv wehren und auf das reagieren wollen, was du als ungerecht empfindest. Wenn du deine Reaktion nicht unter Kontrolle hast und dir nicht bewusst machst, dass die Person, die das getan hat, keine dreißig ist, sondern ein dreijähriges Kind, verlierst du möglicherweise völlig die Beherrschung und wirst unverhältnismäßig reagieren.

In diesen Fällen solltest du zunächst tief durchatmen und dir bewusst machen, mit wem du es zu tun hast und wie alt diese Person ist, um dann eine souveränere, angemessenere Antwort zu finden. Versuche, nicht impulsiv zu reagieren. Setze klare Grenzen, falls dein Kind weitermacht, und versuche herauszufinden, warum es das getan hat und was hinter seinem Verhalten steckt. Ist ihm langweilig? Ist es wütend? Müde?

Zeige ihm die Kraft des Atmens

Ein nützliches Werkzeug, das deinem Kind helfen kann, mit seinen Emotionen umzugehen und allen schwierigen Situationen, denen es im Leben begegnen wird, ist seine Atmung. Das Atmen wird sein Kompass sein – wenn du es ihm beibringst, versteht sich. Um es ihm vermitteln zu können, musst du es selbst leben. Es nützt nichts, dem Kind zu sagen, dass es ihm hilft, tief durchzuatmen und zu spüren, wie die Luft in seinen Körper ein- und aus ihm herausströmt, wenn du es ihm nicht vormachst. Wenn dein Kind sieht, dass das, was du sagst, nicht mit dem übereinstimmt, was du tust, hat es keine Wirkung. Dann wäre es nur ein weiterer Befehl oder Ratschlag, aber kein echtes Beispiel.

» Um wirklich zu vermitteln, dass die Atmung eine sehr wirkungsvolle Methode der Selbstkontrolle ist, die dabei hilft, schwierige Situationen besser zu meistern, muss dein Kind sehen, wie du das machst.

Es muss sehen, wie du tief durchatmest, anstatt zu explodieren, und durch langsame, regelmäßige Atemzüge die Kontrolle zurückgewinnst. Es muss sehen, dass du dir die Zeit nimmst, dich mit deinem Körper zu verbinden und deinen Empfindungen nachzuspüren, und dass dir die Atmung dabei hilft. Es muss sehen, dass du dir in schwierigen Situationen, bei schlechten Nachrichten oder Stress einen Moment Zeit nimmst, um dich mit deinem Atem zu verbinden und die Situation bestmöglich zu meistern.

Wenn dein Kind das sieht und wenn du mit ihm darüber sprichst, wird es verstehen und den Sinn darin erkennen. Anderenfalls ist es nur eine weitere theoretische Erklärung, die es annehmen kann oder auch nicht. Ich möchte dich ermutigen, die Kraft der bewussten Atmung zu erforschen und zu erlernen, um sie an dein Kind weiterzugeben. Dies wird

von unschätzbarem Wert sein und ihm helfen, sich in stürmischen Zeiten selbst zu unterstützen und zu begleiten.

Hilf deinem Kind, Worte zu finden

Mit Worten auszudrücken, was mit ihm los ist, wird dein Kind davon abhalten, körperlich zu agieren, um deutlich zu machen, was es innerlich belastet. Dafür muss es natürlich ein gewisses Alter haben und die Sprache einigermaßen beherrschen. Das heißt, es muss reif dafür sein. Die meisten Kinder allerdings erreichen die Trotzphase in einem Alter, in dem ihre Fähigkeit, sich verbal zu äußern, noch nahezu bei null ist. Das macht alles ein bisschen schwieriger. In diesen Fällen kann man sie nicht ermutigen, ihre Wut in Worte zu fassen, weil sie die entsprechenden Wörter noch nicht kennen. Also muss man abwarten, Verständnis haben und das Kind begleiten.

” Wir müssen diejenigen sein, die für ihre Kinder in Worte fassen, was sie wahrscheinlich gerade empfinden und warum.

„Ich glaube, du bist schrecklich müde. Deshalb bist du gerade so wütend.“ Wenn dein Kind größer wird und die Sprache besser beherrscht, kannst du ihm helfen, seine Gefühle in Worte zu fassen, und es ermutigen, die Sprache zu nutzen, um auszudrücken, was mit ihm los ist.

Viele Eltern versuchen das während eines Wutanfalls, aber wie wir gesehen haben, ist es bei einem Wutanfall am besten, ruhig zu sein, zu unterstützen und abzuwarten. Wenn sich der Sturm gelegt hat und das Kind wieder aufnahmefähiger ist, kann man so etwas sagen wie: „Glaubst du, du kannst mir erzählen, was mit dir los ist?“ Oder: „Kannst du mir erzählen, was du brauchst?“ Manchmal wird dein Kind das können, andere

Male nicht, aber auf jeden Fall sieht es, dass man sich auch anders mitteilen kann als durch Schlagen und Kreischen. Es wird ihm nicht leichtfallen, aber mit der Zeit wird es immer mehr dazu in der Lage sein. Dabei solltest du daran denken, deinem Kind ein Beispiel zu sein, und ebenfalls Worte nutzen, um deine Empfindungen auszudrücken.

Rollenspiele

Um an der Selbstkontrolle deines Kindes zu arbeiten, kann es auch sehr hilfreich sein, ein Rollenspiel vorzuschlagen, wenn das Kind ruhig und aufnahmefähig ist und bereit, mit dir zu spielen. Stell dir vor, deine Tochter hatte einen Wutanfall und hat dich geschlagen. Und obwohl du es ihr verboten hast, wollte sie dich weiterhin schlagen. Schließlich ist es dir gelungen, die Situation aufzulösen und die Spannung und den Konflikt zu beenden. Sobald sich alle beruhigt haben (nach einer Weile oder vielleicht erst nach einigen Stunden, je nachdem), kannst du ihr vorschlagen, ein Spiel zu spielen, um Lösungen zu finden. Dazu kann man das Geschehene nachspielen: Sie tut so, als ob sie wütend wäre, so wie vorhin, und du versetzt dich in die Situation, in der du warst. Wenn jeder seine Rolle eingenommen hat, schlägst du vor, eine Lösung für den Konflikt zu finden und ihn auf eine für alle angenehmere Weise zu bewältigen. Du kannst fragen: „Was war los mit dir?“ „Ich war richtig wütend.“ „Okay, das verstehe ich. Deshalb hast du mich geschlagen. Aber wie könntest du mir das sagen, ohne mich zu schlagen? Jetzt hast du mir ja auch gesagt, dass du wütend warst, aber du hast es anders gemacht.“

Falls du auch die Nerven verloren hast, machst du es genauso wie dein Kind: „Jetzt werde ich nicht so wütend wie gerade eben, sondern muss ruhig bleiben, okay?“ Wir spielen unsere Rollen wie in einem Theaterstück und suchen nach respektvollen, überzeugenderen und bewuss-

teren Lösungen als vorhin. Kinder mögen diese spielerische, unterhalt-same Herangehensweise normalerweise viel mehr, als wenn man ihnen eine Gardinenpredigt hält. Manchmal lacht man am Ende herzlich und fühlt sich sehr verbunden.

Eine weitere Möglichkeit ist der Rollentausch. Jetzt bin ich sie und sie ist die Mutter oder der Vater, damit sie erkennt, wie das Ganze von der anderen Seite aussieht. Auf diese Weise lässt sich herausfinden, welche Lösung die andere Seite erwartet oder wie wir jeweils wahrgenommen werden.

In jedem Fall helfen solche Rollenspiele, das Erlebte zu verarbeiten, sich bewusst zu machen, was geschehen ist, und für die nächsten Male nach neuen Lösungen zu suchen.

Es erscheint vielleicht unmöglich, aber manchmal, wenn wir uns in der gleichen Situation befinden, erinnern wir uns an dieses Spiel und suchen nach der Lösung, die wir damals für am besten befunden haben. Das Spiel verbindet uns und es wird uns sicherlich leichterfallen, Lösungen für den Kontrollverlust auf beiden Seiten zu finden.

Es geht vorbei

Wenn Kinder die Kontrolle verlieren, fühlen sie sich meistens furchtbar. Oft geben sie zu, dass sie das gar nicht wollten. Sie wissen nicht, warum sie es getan haben. Sie sagen: „Ich konnte einfach nicht aufhören.“ Und das stimmt. Kinder haben noch nicht die Fähigkeit, sich in angespannten, hochemotionalen Momenten zu kontrollieren. Zu der Wut, die sie in diesen Situationen empfunden haben, kommen Schuldgefühle, weil sie nicht in der Lage waren, anders damit umzugehen. Weil sie jemandem wehgetan oder ihre Eltern enttäuscht haben, die wütend oder traurig waren.

» Es ist wichtig, Kindern zu vermitteln, dass es vorbeigeht.

Irgendwann wird der Tag kommen, an dem sie sich kontrollieren können. Nichts währt ewig, auch das nicht. Aber weil Kinder so intensiv in der Gegenwart leben und es oft lange dauert, bis sie sich selbst im Griff haben, glauben sie manchmal, dass es einfach so ist, wie es ist, und man nichts daran ändern kann. Natürlich kann man das – aber um ihr Unglück nicht noch zu vergrößern, sollten wir sie mit dem Konzept der Vergänglichkeit vertraut machen. Ihnen sagen, dass sich alles verändert und auch sie sich ständig verändern. Dass sie größer werden und mit jedem Tag mehr Selbstbeherrschung haben werden. Mit zunehmender Selbsterkenntnis werden sie in der Lage sein, über das zu sprechen, was mit ihnen los ist. Und irgendwann können sie durchatmen und müssen nicht mehr aus der Haut fahren wegen irgendwelcher Dinge, die sie jetzt noch fürchterlich aufbringen.

Das beruhigt sie und vermittelt ihnen ein Gefühl von Zuversicht und Hoffnung – und das macht den Rucksack, den sie zu schultern haben, ein wenig leichter.

Ausgleich schaffen

Wenn ein Kind die Kontrolle verliert, schreit es oft sehr ausdauernd. Das kann für die begleitenden Eltern extrem unangenehm sein, denn oft kreischt das Kind so schrill, dass man das Gefühl hat, das Trommelfell würde gleich platzen. Dieses Schreien wird als besonders aggressiv empfunden und führt oft dazu, dass wir selbst laut werden, weil wir denken, dass das Kind dann aufhören wird zu schreien. Aber letztlich schreit es nur noch mehr, weil es jetzt auch noch Angst bekommt.

Wenn ein Kind schreit, sollten wir diese Energie mit der entgegengesetzten Energie ausgleichen. Mit anderen Worten: Wenn das Kind schreit, sprich ruhig und leise. Äußere das, was du zu sagen hast, ganz langsam und so leise, dass es die Ohren spitzen muss, um dich zu verstehen. Ausgleich

entsteht durch entgegengesetzte Energie und nicht, indem man noch mehr von derselben Energie hinzufügt.

Wenn dein Kind trotzdem weiterschreit und du an einem Ort bist, wo sich andere gestört fühlen könnten, kannst du es von dort wegbringen. Setze klare Grenzen, aber ohne dich aufzuregen oder das Ganze persönlich zu nehmen. Das Kind irgendwohin zu bringen, wo es in Ruhe schreien kann, kann ihm dabei helfen, die Kontrolle wiederzuerlangen. Es sieht, dass du gelassen bleibst und es unterstützt, indem du ihm einen Raum bietest, wo es diesen Schrei loswerden kann, der gehört werden muss. Aber während du das tust, solltest du nicht die Ursache dessen, was da geschieht, aus den Augen verlieren. Suche nach den unbefriedigten Bedürfnissen und versuche herauszufinden, was es dir mit seinem Geschrei sagen will.

Emotionen offenlegen

Damit ein Kind in der Lage ist, sich zu kontrollieren, muss es sich zunächst selbst kennenlernen. Wir erzählen Kindern viel über die Welt da draußen, aber nur wenig über das, was in ihrem Inneren passiert. Wenn wir mit ihnen über unsere eigenen Emotionen sprechen, darüber, was in uns los ist und warum, und das auf eine völlig natürliche, alltägliche Art und Weise, können sie sich selbst besser beobachten und verstehen. Nur so können sie nach und nach erkennen, was mit ihnen los ist, uns dann davon erzählen und sich gleichzeitig besser kontrollieren.

Um Kindern dabei helfen zu können, emotional gesunde Menschen zu werden, müssen wir mit gutem Vorbild vorangehen. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, uns selbst besser kennenzulernen, indem wir auf unsere Emotionen achten, sie ausleben, verstehen und lernen, sie zu kanalisieren, und das alles mit unserer Familie zu teilen.

Damit wir uns nicht falsch verstehen: Kinder sind nicht unsere Therapeuten, also sollten wir nicht übertreiben. Aber du kannst ihnen erzäh-

len, dass du heute einen anstrengenden Tag hattest und ziemlich müde bist. Oder dass du traurig bist, weil die Oma krank ist.

” *Es geht darum, deine Gefühlswelt nicht vor deinem Kind zu verbergen, sondern sie als etwas ganz Normales, Alltägliches anzusehen und darüber zu sprechen.*

Wenn man sich selbst besser versteht und seine Gefühle annehmen kann, ohne andere dafür verantwortlich zu machen, profitieren alle davon. Es hilft dir, deine Selbstkontrolle zu verbessern und auf diese Weise ein gutes Vorbild für deine Kinder zu sein, damit sie später ebenfalls eine bessere Selbstkontrolle erlangen.

★ **Moment mal...**

Halten wir nun einen Moment inne, um genau das zu tun, was ich dir gerade erzählt habe: Werden wir uns unserer Gefühle bewusst und machen sie präsent, um sie besser zu verstehen. Ich schlage dir vor, deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper zu richten. Beobachte zunächst deine Atmung und achte darauf, wie die Luft in deinen Körper ein- und aus ihm herausströmt. Löse mit jeder Ausatmung jegliche Verspannungen in Beinen, Rücken, Kiefer, Gesicht, Kopf usw. Lass los und entspanne dich, konzentriere dich ganz auf das Hier und Jetzt.

Nun lade ich dich ein, deine Gefühle zu erforschen. Kam beim Lesen irgendeine Emotion zum Vorschein? Oder eine Erinnerung? Versuche herauszufinden, wodurch sie ausgelöst wurde. Atme, schaffe Raum für das, was da hochgekommen ist. Lass es einfach da sein.

Ich schlage vor, dass du deine Aufmerksamkeit nun auf die Kontrollverluste deines Kindes richtest und erforschst, wie du sie erlebst. Ist es dir unangenehm, wenn dein Kind die Beherrschung verliert? Was löst es

in dir aus und wie fühlst du dich, wenn du dein Kind so siehst? Beobachte und lass Raum für die Emotionen, die zum Vorschein kommen, wenn du siehst, dass dein Kind dich oder andere schlägt oder wie von Sinnen brüllt. Was auch immer du in diesen Situationen empfindest, ist legitim und berechtigt. Lass es zu und erforsche gleichzeitig, woher diese Gefühle und Emotionen kommen. Erinnerst du dich daran, wie du selbst als Kind die Kontrolle verloren hast? Was hat man damals zu dir gesagt? Wie hast du dich dabei gefühlt?

Die Erinnerung an diese Dinge wird dich möglicherweise aufwühlen. Das ist ganz normal. Lass es zu, hab keine Angst vor deinen Gefühlen. Schaffe Raum dafür, damit das, was damals vielleicht nicht gesehen, gehört oder ausgedrückt wurde, jetzt gesehen, gehört und ausgedrückt werden kann. Für eine Heilung ist es nie zu spät.

Dein Recht auf einen Wutanfall

Kinder vor dem Hintergrund einer bewussten Elternschaft zu erziehen, ist spannend und manchmal auch anstrengend. Und Herrgott, manchmal will man sich einfach aufregen! Die Frage ist: Haben wir das Recht dazu, auszuflippen? Meine Antwort lautet: Ja.

Ich erinnere mich an eine Situation vor einigen Jahren. Ich hatte prämenstruelle Beschwerden und war schon eine ganze Weile damit beschäftigt, erst das eine und dann das andere Kind ins Bett zu bringen, weil beide darauf bestanden, dass ich das übernehmen sollte. Und nach einem Tag, an dem ich mit Emotionen und so vielen anderen Dingen, die die Elternschaft mit sich bringt, umgehen musste, setzte ich mich aufs Sofa und sagte zu meinem Mann: „Das ist nicht fair.“

Das war der Moment, in dem ich ausflippte. In fand es einfach ungerecht, dass ich einen so schlimmen Tag gehabt hatte – wo ich doch alles dafür tat, um respektvoll und bewusst zu erziehen. Und jetzt sollte ich noch meine Gefühle hinterfragen und herausfinden, warum ich so platt war und mein Einsatz mich umhaute. Nicht nur, dass ich gegen den Strom schwamm, was ja per se schon anstrengend ist; ich musste auch noch Verständnis für meine ältere Tochter aufbringen, die eifersüchtig war und ihren eigenen Kopf hatte. Verstehen, dass die Kleine sich ihrem Alter gemäß verhielt. Die Erwachsene sein, die Kontrolle behalten und was weiß ich noch. Ich sagte zu meinem Mann: „Unbewusst zu erziehen und einfach die alten Muster zu wiederholen, ist tausendmal einfacher als das hier. Das ist ungerecht.“

Mein Mann hörte zu und sagte schließlich: „Komm mal her...“ Er nahm mich in den Arm und sagte: „Ich weiß...“ Ich schimpfte weiter: „Ich bin so verdammt müde! Und dann soll ich mich auch noch selbst hinterfragen, um zu wachsen und zu lernen!“ Das Ganze mit einer theatraleischen Stimme wie Scarlett O’Hara. :-)) Ich weinte eine Weile – und schließlich mussten wir beide lachen.

» Ja, du hast das Recht auszurasen, aber (und das ist wichtig) nicht vor deinen Kindern.

Du kannst dich bei deinem Partner abregieren, bei einer Freundin, deinen Eltern und Geschwistern oder bei deiner Kosmetikerin, wenn dir danach ist. Aber nicht bei deinen Kindern. Es ist nicht ihre Aufgabe, sich um dich zu kümmern und deinen Frust und deine Ohnmacht zu ertragen.

Vielleicht hast du dich auch schon mal so gefühlt. Ich verstehe dich. Und ich verstehe mich. Es gibt Momente, in denen diese Form der Erziehung anstrengend ist. Und dann siehst du vielleicht eine Freundin, die so erzieht, wie sie selbst erzogen wurde. Die sich nicht ständig infrage stellt wie du, nicht mal ein Viertel von dem liest, was du liest, und nicht die ge-

ringsten Schuldgefühle hat. Und du weißt nicht, ob du Harakiri begehen sollst oder ob man dich mit dieser respektvollen, bewussten Elternschaft belogen hat. Nein, man hat dich nicht belogen. Es ist ermüdend, manchmal sogar erschöpfend. Es ist anstrengend und erfordert Bewusstheit, Zeit, innere Aufmerksamkeit, Informationen, Weiterbildung und tausend Dinge mehr. Aber sorry, wenn dich alles andere auf die Palme bringt, gibt es kein Zurück mehr. Du würdest dich nicht gut dabei fühlen, wenn du so vorgehst wie deine Freundin, also funktioniert das für dich nicht.

Wenn du das tiefe Bedürfnis hast, deine Kinder zu respektieren, wenn du dich mit dem verbindest, was dir als Kind nicht gefallen hat, wenn du anfängst, in die Begleitung von Emotionen einzutauchen, gibt es kein Zurück mehr. Du kannst nicht so tun, als wüsstest du nicht, was du weißt. Also heißt es, tief durchzuatmen, darauf zu vertrauen, dass du bald Ergebnisse sehen wirst (ich bin sicher, dass du sie sehen wirst!), und nur im kleinen (Familien-)Kreis in Abwesenheit der Kinder auszurasen, wenn du das dringende Bedürfnis hast, ein bisschen Dampf abzulassen. Es ist auch in Ordnung, manchmal „Ich kann nicht mehr!“ zu brüllen und die Erschöpfung und die momentanen Wutgefühle zu akzeptieren, um loslassen und wieder durchatmen zu können. Es ist in Ordnung. Du hast das Recht, auszuflippen.

Ich schlage vor, dass du jetzt tief durchatmest und dir folgende Frage beantwortest: Musst du dich abreagieren? Dann tu es. Schreibe es auf, erzähle es einer Freundin oder geh auf den Balkon und lass einen Schrei los. Mach dir kurz Luft und kehre dann in die Situation zurück.

Du bist auf dem Weg, und du machst das sehr gut. Wirf nicht das Handtuch. Du hast dich für den anspruchsvollsten, aber auch lohnendsten Weg entschieden, du wirst sehen. Vertrau mir. Du wirst reiche Früchte ernten, zweifle keinen Augenblick daran. Und du wirst mit jedem Tag ein besserer Mensch werden, auch daran solltest du nicht zweifeln.

Ich umarme dich fest in deiner ganzen Wut. Ich weiß, wie schwer es manchmal ist. ;-)

Was du nicht tun solltest

Wenn du bis hierhin gekommen bist, weißt du bereits, dass du deine Kinder niemals respektlos behandeln solltest, selbst wenn sie einen gewaltigen Wutausbruch haben. Du solltest sie nicht manipulieren, erpressen, bestechen, anschreien, schlagen oder demütigen. Denn sie sind Menschen, und Menschen verdienen es, jederzeit respektiert zu werden. Auch, wenn sie etwas falsch machen.

» Wir haben gesehen, dass Kinder leiden, wenn sie einen Wutanfall haben. Und niemand lässt sich gerne ausschimpfen, anbrüllen oder schlagen, schon gar nicht, wenn er leidet.

Es gibt einen Grundsatz, den ich mir eingeprägt habe. Es ist ein Satz, den mein Großvater oft zu mir sagte: „Was du nicht willst, dass man dir tu, das füge keinem andern zu.“ Dieser Satz ist so grundlegend und elementar, dass wir ihn alle verinnerlichen sollten. Aber oft behandeln wir genau die Menschen schlecht, die wir am meisten lieben, unsere Kinder zum Beispiel. Warum?

Weil wir keine Selbstkontrolle haben. Weil man uns nicht beigebracht hat, unsere Emotionen wahrzunehmen. Wir wissen nicht, wie wir mit unserer Wut umgehen sollen, weil wir selbst so behandelt wurden und die traditionelle Erziehung eine Form des Umgangs mit Kindern zur Norm erklärt hat, die ganz und gar nicht respektvoll ist. Es ist gewissermaßen in unserer DNA verankert, dass man auf den Wutanfall eines Kindes (egal, ob es sich unangemessen verhält oder nicht) mit Schimpfen, Ignoranz, Brüllen, einer Ohrfeige oder Sätzen wie „Meine Güte, du siehst so hässlich aus, wenn du dich so aufführst. Hast du dein Gesicht gesehen?“ reagiert.

Wir müssen unser Bewusstsein für diese Formen der Kindesmisshandlung schärfen, denn wir dürfen so nicht weitermachen. Erstens beschädigen sie unsere Kinder in ihrem Wesen, in ihrer Seele und in ihrem Selbstwertgefühl, und sie werden viel Zeit brauchen, um sich von diesen tiefen Verletzungen zu erholen, die sie in früher Kindheit erfahren haben. Sie verdienen es nicht, so behandelt zu werden. Auch wir haben es damals nicht verdient, so behandelt zu werden. Aber dass wir genauso verletzt wurden, gibt uns nicht das Recht, diese Kette respektloser, schädlicher Behandlung weiterzuführen.

» Es ist an der Zeit, das Bewusstsein zu schärfen und sich für eine andere Art der Begleitung zu entscheiden.

Eine Begleitung, die verbundener, liebevoller, mitfühlender und respektvoller ist und die Emotionen, Empfindungen und Verhaltensweisen unserer Kinder wahrnimmt.

- » Gefällt es dir, ausgeschimpft zu werden, wenn du einen Fehler machst oder dich schlecht fühlst? Ihnen auch nicht.
- » Gefällt es dir, angeschrien zu werden, wenn du etwas nicht sofort erledigst? Ihnen auch nicht.
- » Wirst du gerne geschlagen? Sie auch nicht.
- » Gefällt es dir, wenn man dich manipuliert und dir Schuldgefühle einredet? Ihnen auch nicht.
- » Wirst du gerne ausgelacht? Sie auch nicht.
- » Wirst du gerne heruntergeputzt? Sie auch nicht.
- » Wirst du gerne bestraft? Sie auch nicht.
- » Gefällt es dir, wenn man deine Gefühle nicht ernst nimmt und sie kleinredet? Ihnen auch nicht.
- » Wirst du gerne ignoriert, wenn es dir schlecht geht und du Hilfe brauchst? Sie auch nicht.

- » Lässt du dich gerne erpressen? Sie auch nicht.
- » Wirst du gerne bestochen, damit du nicht mehr fühlst, was du gerade fühlst? Sie auch nicht.

Was du nicht willst, dass man dir tu, das füge keinem andern zu. Wenn du deinen Kindern Schaden zufügst, schadest du in gewisser Weise auch dir. Die Energie, die du miterzeugst, vergiftet beide und wird zu nichts Gutem führen.

Wir sollten uns klarmachen, dass das nicht länger als normal angesehen werden darf. Kein Kind auf der Welt verdient es, so behandelt zu werden. Wir sollten uns verpflichten, ihr Selbstwertgefühl nicht länger zu beschädigen und Kinder so zu achten, wie sie es verdienen. Das wird uns wahrscheinlich schwerfallen, wenn wir uns selbst nicht so achten, wie wir sind, und uns nicht gut behandeln. Also lass uns mit gutem Beispiel vorangehen. Wir müssen lernen, uns selbst wertzuschätzen, uns nicht länger zu boykottieren, fertigzumachen und unser Selbstwertgefühl zu untergraben. Begleiten wir uns selbst in unserem Fühlen, damit wir auch unsere Kinder in ihrer Wut mit mehr Respekt, Liebe und Mitgefühl begleiten können.

Wenn wir unsere Kinder schlecht behandeln, weil wir glauben, dass sie dann gehorchen werden, verlieren wir die Verbindung zu ihnen. Vielleicht tun sie tatsächlich, was wir wollen – aber aus Angst, nicht weil sie den Wunsch haben oder sich freuen, mit uns zusammenzuarbeiten. Sie werden es nur aus Angst vor dieser Hierarchie tun, die es uns ermöglicht, Kontrolle über ihr Wesen zu erlangen und uns ihnen überlegen zu fühlen.

**» *Kein Mensch ist einem anderen überlegen. Niemand.
Hören wir auf, uns so zu verhalten, und setzen wir auf
Bewusstsein und Verbindung.***

Die Ergebnisse sind sehr viel positiver und hinterlassen keinen bitteren Nachgeschmack. Gehen wir mit gutem Beispiel voran. Wenn unsere

Kinder sehen, wie wir mit uns selbst umgehen, können sie diese Verhaltensweisen verinnerlichen und in ihrem weiteren Leben bei anderen anwenden. Wenn wir unsere Kinder gut behandeln, werden sie erkennen, wenn jemand sich falsch verhält, und wissen, dass sie das nicht verdient haben. Sie werden Grenzen setzen und sagen können: „Nein. So nicht.“ Denn durch unser Vorbild und unser Verhalten vermitteln wir ihnen das Gefühl, dass sie es wert sind, gut behandelt zu werden, und alles andere nicht hinzunehmen brauchen. Und das ist eine großartige Erfahrung und Voraussetzung, um in Zukunft gesunde Partnerschaften, freundschaftliche Beziehungen oder Arbeitsbeziehungen einzugehen. Stell dir vor, wie groß die Auswirkungen in der Gegenwart und in der Zukunft sind, wenn wir ein gutes Beispiel geben, indem wir unsere Kinder immer gut behandeln.

neun

Auf dem Boden der Tatsachen

Vielleicht hast du beim Lesen dieser Seiten überlegt, wie du das alles in deinem täglichen Leben anwenden kannst. Es ist doch so: In der Theorie hört sich vieles wirklich gut und einleuchtend an, aber es in die Praxis umzusetzen, ist nicht so einfach. Das ist die große Schwierigkeit: bewusste Erziehung und Elternschaft auch im Alltag umzusetzen und nicht nur als Glaubenssatz, Theorie oder Überzeugung zu verstehen.

Mir wurde oft gesagt: „Wenn du das sagst, hört es sich klar und einfach an, aber wenn ich versuche, es zu Hause anzuwenden, funktioniert es nicht. Theorie und Praxis sind für mich schwer zusammenzubringen.“

» Aber es ist notwendig, die praktische Anwendung zu üben und das eigene Wissen und die persönlichen Überzeugungen auch im turbulenten, zuweilen chaotischen Alltag umzusetzen.

Das ist die große Schwierigkeit: Wie soll man in einer extrem schnellen und stressigen Welt mit tausend Verantwortlichkeiten und Pflichten zugewandelt, bewusst, mitfühlend und liebevoll mit seinen Kindern umgehen? Ich weiß, das erscheint unmöglich. Deshalb will ich dir in diesem Kapitel Handreichungen für zahlreiche Situationen geben, in denen im Alltag Wutanfälle auftreten können. Es ist wichtig, dass man das, was man gelernt, reflektiert und herausgefunden hat, mit der Realität abgleicht und Wege findet, mit dem Hier und Jetzt umzugehen, auch wenn es ein bisschen chaotisch ist.

Gleichzeitig ist es völlig normal, dass dir das schwerfällt. Es ist eine Sache, etwas rational zu erkennen und zu verstehen, und etwas ganz anderes, es auf einer tieferen Ebene zu verinnerlichen. Im Körper, im Herzen und in der Seele. Denn um etwas zu verinnerlichen, muss man

Gelerntes aufgeben und sich Neuem öffnen, ohne Angst vor dem Unbekannten zu haben. Es bedeutet, dass man sich von der Theorie berühren und bewegen lassen muss, um Veränderung, Weiterentwicklung und inneres Wachstum zu ermöglichen. Man muss vom Rationalen zum bisher Unerfahrenen gelangen, um den entscheidenden Schritt von der Theorie zur Praxis zu gehen.

Klar, ich weiß, dass ich meinem Kind mit Respekt, Achtsamkeit und Liebe begegnen soll. Aber wenn es sich nicht anziehen will, ich es aber in den Kindergarten bringen muss, weil ich zur Arbeit muss, wer hilft mir dann? Wie wende ich das Konzept der bewussten Elternschaft in solchen extrem angespannten Situationen an, wenn die Uhr unerbittlich tickt? Und ja, ich weiß, dass meine Tochter tausend Gründe hat, sich so zu fühlen, wie sie sich fühlt. Aber was soll ich tun, wenn ich sie nicht so begleiten kann, wie sie es braucht, weil ich dringend wegmuss? Diese und tausend andere Fragen hast du dir vielleicht beim Lesen dieses und anderer Ratgeber gestellt, in denen du nach Lösungen für deine Konflikte zu Hause gesucht hast.

In diesem Kapitel versuche ich dir zu erklären, wie du in solchen Situationen nicht impulsiv, sondern bewusst, verbunden, mitfühlend und liebevoll reagieren kannst. Ich werde dir erläutern, was du machen kannst, damit du in diesem Moment eine Verbindung zu deinem Kind herstellst und es erreichst. Aber wenn du direkt zu diesem Abschnitt des Buches blätterst, um schnelle Antworten und Lösungen zu finden, wird dir das nichts nützen, solange du das Vorangegangene nicht wirklich verstanden hast. Wenn du nach magischen Zauberformeln suchst, ohne in die Tiefe zu gehen, wird es nicht funktionieren.

So ist das mit der Wertschätzung: Wenn Eltern die Gefühle ihrer Kinder nur wertschätzen, weil ich gesagt habe, dass sie das tun sollten, wird es nicht funktionieren. Sie befolgen meine Ratschläge aufs Wort und vergessen dabei, diese Wertschätzung wirklich zu fühlen. Das ist der entscheidende Punkt. Es geht nicht darum, „dem Protokoll zu folgen“, son-

dern die Wertschätzung zu leben, zu verinnerlichen und zu fühlen. Dann ergibt sich von ganz allein, was zu tun ist – abhängig von der Situation, dem jeweiligen Kind und vielen anderen Variablen. Deshalb ist es wichtig, dass die entscheidenden Punkte wirklich verinnerlicht und angenommen werden, denn nur dann wird man erkennen, was bei einem Wutanfall, einem Unbehagen des Kindes und einer Konfliktsituation zu tun ist. Und nicht nur das: Wenn du es wirklich verinnerlichst, wird es dir nicht nur helfen, dein Kind in seinen Wutanfällen zu begleiten, sondern auch in allen schwierigen und schmerzlichen Situationen, die es in seinem Leben durchmacht, von der Kindheit über die Jugend bis ins Erwachsenenalter.

Ich möchte dir nun ein paar Beispiele geben, um zu veranschaulichen, wie man souverän, mitfühlend, empathisch und verbunden handeln kann.

Zeitplanung und Routinen

Als Laia auf die Welt kam, fand ich es sehr wichtig, einen strukturierten Tagesablauf und Routinen zu haben. Ich weiß noch, wie ich aus dem Krankenhaus kam und dachte, dass sie um neun Uhr schlafen sollte. Was für eine Überraschung, als ich feststellte, dass sie das nicht wollte! Ich wusste viel über Kinder, aber mir war nicht klar, dass die Leute lügen, wenn sie behaupten, alle Kinder schliefen um neun. Wenn ich heute daran denke, muss ich lachen. Schon nach einigen Tagen wurde mir klar, dass mit einem Baby jeder Tag und jede Woche anders ist und es fast unmöglich ist, eine Routine zu entwickeln. Unser Tagesablauf änderte sich, je nachdem, wie ihr Schlafrhythmus war, wie lange sie trank, wie wir nachts geschlafen hatten und wie sie sich fühlte. Aber das war nicht schlimm, denn ich hatte immer alles dabei, was sie brauchte: Brüste zum

Stillen und einen Körper, an dem sie sich ausruhen und schlafen konnte. Also entspannte ich mich und ließ mich von ihr und ihrem Rhythmus leiten. Und als sie größer wurde, stellte ich fest, dass ihr Tagesablauf immer konstanter wurde. Sie hatte mehr oder weniger zur gleichen Zeit Hunger, hielt immer zur gleichen Zeit Mittagsschlaf und war abends um die gleiche Zeit müde. Manche Kinder sind in dieser Hinsicht wie ein Schweizer Uhrwerk. Bei anderen ändert sich der Zeitplan jeden Tag. Aber im Allgemeinen haben Kinder mit zwei Jahren einen ziemlich festen, einigermaßen vorhersehbaren Rhythmus.

Das heißt nicht, dass Kinder nicht für einige Tage oder Wochen von diesem Rhythmus abweichen können, etwa wenn sie zahnen, etwas Aufregendes in ihrem Umfeld geschieht (ein Fest, ein Familienbesuch o. Ä.), sie einen Entwicklungsschub durchmachen oder an einem Virus leiden. So etwas muss man bei Kindern immer mit einplanen und lernen, zu improvisieren und sich anzupassen.

So wenig es in der Säuglingsphase notwendig ist, eine Routine einzuführen, so wichtig ist es meiner Meinung nach ab dem zweiten Lebensjahr zu erkennen, welchen Rhythmus oder welches Muster das Kind in Bezug auf Mahlzeiten und Schlaf hat, und zu versuchen, diese so weit wie möglich zu berücksichtigen.

» Diese Routine gibt Kindern Stabilität, weil sie sich an ihren Bedürfnissen orientiert.

Wenn du feststellst, dass dein Kind jeden Tag gegen halb eins hungrig wird, wirst du es um diese Zeit füttern. Wenn du bemerkst, dass es sich jeden Tag nach dem Essen, so gegen eins, die Augen reibt, wirst du es ins Bett legen, damit es seinen Mittagsschlaf macht. Beobachte dein Kind und handle dann entsprechend seinen Bedürfnissen.

Jede Familie macht die Erfahrung, dass alles ziemlich reibungslos läuft, wenn man sich an den gewohnten Tagesablauf hält, während das

Kind an Tagen, an denen alles drunter und drüber geht, unruhig und reizbarer ist. Routinen funktionieren deshalb, weil man dem Kind gibt, was es braucht, bevor es sich unwohl zu fühlen beginnt, weil ein Grundbedürfnis nicht befriedigt wird. Du gibst ihm zu essen, bevor es sich schlecht fühlt, weil es Hunger bekommt, und du bringst es ins Bett, bevor es vor Müdigkeit zu toben beginnt. Es geht darum, zu beobachten und vorausschauend zu handeln.

Wenn du Protokoll führst und dabei feststellst, dass alle Wutanfälle, die dein Kind in den letzten beiden Wochen hatte, abends stattgefunden haben, kannst du sicher sein, dass es um diese Uhrzeit einfach zu müde ist und es daher eine gute Idee wäre, den Zeitplan nach vorne zu verschieben und es nach dem Baden und dem Abendessen ein bisschen früher ins Bett zu bringen als bisher. Du wirst schnell herausfinden, ob das der Grund war oder nicht, aber nach meiner Erfahrung liegt es daran, dass zu spät gegessen wird, wenn die Kinder vor einer Mahlzeit ausrasten, oder sie später ins Bett gebracht werden (ob zum Mittagsschlaf oder abends), als es gut für sie ist, wenn sie vor dem Schlafengehen durchdrehen. Das kann bedeuten, dass ihr Tagesablauf von dem Tagesablauf eines Erwachsenen abweicht. Wir essen beispielsweise seit Jahren um sieben Uhr zu Abend, manchmal sogar schon um halb sieben. Meine kinderlosen Freunde lachen über mich und fragen, ob ich etwa in einem nördischen Land lebe. Aber seit ich die Zeiten fürs Baden, Abendessen und Schlafengehen nach vorne verlegt habe, läuft es zu Hause ziemlich glatt.

Im Grunde ist es bei Erwachsenen genauso.

” Wenn wir von unserer Routine abweichen, die uns die Sicherheit gibt, alles unter Kontrolle zu haben, sind wir oft überfordert und fahrig.

Folgen wir hingegen unserer Routine und bleiben in unserer Komfortzone, haben wir das Gefühl, dass alles gut läuft. Nun stelle dir ein Kind

von zwei, drei, vier oder fünf Jahren vor, dessen Sicherheitsbedürfnis viel größer ist als das eines Erwachsenen. Für ein Kind ist es enorm wichtig, dass es keine Momente des Unbehagens erlebt, die auf unbefriedigte Grundbedürfnisse zurückzuführen sind. Ein Erwachsener, der sonntags erst um halb vier zu Mittag isst statt wie sonst um zwei, kann das aushalten, ohne vor seinen Freunden eine Szene zu machen. Er weiß, dass die Paella ihre Zeit braucht und dass es noch länger dauert, wenn man die Leute hetzt. Ein Kind hingegen kann das nicht, weil seine rationalen Fähigkeiten noch nicht so weit entwickelt sind. Deshalb explodiert es, wenn es hungrig oder müde ist, sich nicht frei bewegen oder spielen kann und dergleichen mehr. Es ist ihm egal, dass die Paella noch nicht fertig ist: Seine Routine ist gestört, es hat riesigen Hunger und wird von jetzt auf gleich zum Hulk. Einfach so.

Da es Kindern schwerer fällt als Erwachsenen, sich an Änderungen im Tagesablauf anzupassen, sollte man das berücksichtigen und vorausschauend handeln.

Zum Beispiel sollte man unter der Woche darauf achten, nach Möglichkeit den gewohnten Zeitplan einzuhalten. Und wenn am Wochenende ein Termin außer der Reihe ansteht, sollte man überlegen, wie sich die Folgen abfedern lassen. Wenn beispielsweise am Sonntag ein Essen geplant ist und wir wahrscheinlich später essen werden, als mein Kind das gewöhnt ist, habe ich mehrere Möglichkeiten: Es kann etwas essen, bevor wir aufbrechen. Oder ich nehme etwas mit, damit es essen kann, wenn wir ankommen, unabhängig davon, ob das Essen für alle fertig ist oder nicht. Falls ja, prima, dann muss ich die Frühstücksbox nicht auspacken. Falls nicht, auch kein Problem, ich habe ja was dabei. Auf diese Weise hat die Abweichung im Tagesablauf keine Auswirkungen auf die Essensroutine des Kindes.

Mit dem Schlafen kann es ein bisschen komplizierter sein, denn wenn ihr unter Leuten seid oder etwas unternimmt, was dein Kind sehr mag, hat es wahrscheinlich keine Lust, einen Mittagsschlaf zu machen. In

diesem Fall sollte man Verständnis haben und nachempfinden können, dass es viel zu interessant ist, um genau dann zu schlafen, wenn es so schön ist. Wenn ihr dann aufbrechen müsst und dein Kind sehr müde ist, kannst du fast sicher sein, dass es die Spannung, die Aufregung und seine schlechten Gefühle wegen des Schlafmangels rauslassen muss. Also ist es an der Zeit, tief durchzuatmen, sich zu verbinden – und los geht's. Jetzt heißt es, das Kind zu begleiten.

Wenn dein Kind nur ein bisschen Ruhe braucht, kannst du den Kinderwagen oder die Babytrage mitnehmen, um ihm beim Einschlafen zu helfen. Oder du kannst dich in ein Zimmer zurückziehen, in dem ihr allein seid, und ihm die Ruhe bieten, die es benötigt, um sich zu entspannen und einzuschlummern. Kurz gesagt solltest du versuchen, die Abweichung von der Routine durch vorausschauendes Handeln auszugleichen, und mehr Geduld, Verständnis und Ressourcen aufbringen, um ihm durch einen solchen Tag zu helfen.

★ **Moment mal...**

Nachdem du nun etwas über Zeitplanung und Routinen erfahren hast, lade ich dich ein, ein wenig darüber nachzudenken. Richte die Aufmerksamkeit zunächst auf deine Atmung und versetze dich in einen entspannten Zustand. Atme ein, atme aus... Verbinde dich mit deinem Körper und mit dieser Luft, die dich leben lässt. Atme langsam und beobachte, wie du dich jetzt fühlst. Schaffe Raum für das, was ist, ohne es wegzuschieben oder zu werten.

Versuche nun, dich zu erinnern, ob es bei dir zu Hause Routinen gab, als du ein Kind warst, und ob diese sehr strikt waren oder ob es wenig Kontrolle gab. Welche Erinnerungen hast du daran? Waren deine Eltern überfordert, wenn es Abweichungen von der üblichen Routine gab? Oder fiel es ihnen im Gegenteil schwer, Routinen einzuhalten?

Manchmal erinnert man sich nicht an Details, aber wenn du in Gedanken zu den Sommerferien oder deinem Schulalltag zurückwanderst, wirst du dich bestimmt erinnern können, welche Routinen ihr hattet.

Nun schlage ich dir vor, deine Aufmerksamkeit und dein Bewusstsein auf den Alltag bei dir zu Hause zu richten. Wie geht ihr mit Routinen um? Fällt es euch schwer, Routinen einzuhalten, oder überfordert es dich, wenn ihr euch strikt danach richtet?

Überprüfe, ob es vielleicht etwas gibt, was du an eurem Tagesablauf ändern kannst, um besser auf die Bedürfnisse deines Kindes einzugehen und dadurch zu mehr Harmonie zu gelangen.

Morgendliche Wutanfälle

Viele Eltern berichten, dass die Morgenstunden die schlimmste Zeit des Tages sind. Sie empfinden diese Momente mit ihren Kindern als einen ständigen erschöpfenden Kampf, der oft ein böses Ende nimmt. Was passiert da? Warum ist die Zeit am Morgen so anstrengend? Oft wegen einer einzigen Sache: der Uhr! Die Zeit vergeht unaufhaltsam und setzt Erwachsene und Kinder unter Druck, mit dem Unterschied, dass die Kleinen nicht verstehen, warum sie sofort nach dem Aufstehen wie eine Rakete starten sollen.

» *Eile ist mit Kindern unvereinbar. Kinder leben in der Gegenwart und haben einen eher langsamen, gemächlichen Rhythmus. Und plötzlich müssen sie hetzen, ohne zu wissen, warum.*

Das ist das eigentliche Problem: Unsere Gesellschaft mit ihren festen Arbeitszeiten und der fehlenden Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben macht das Leben stressig. Es ist schon ohne Kinder anstrengend. Da kann man sich vorstellen, wie es mit Kindern ist. Hektik und Eile widersprechen der kindlichen Natur. Das ist der Grund, warum Konflikte entstehen: Wir Erwachsenen sind oft überfordert und gestresst; wir drängen und hetzen und zwingen die Kinder, gegen ihre Natur, gegen ihr innerstes Wesen zu handeln. Sie werden von unserer Erschöpfung und unserem Stress angesteckt, bis sie irgendwann in die Luft gehen.

» Wir sollten dem Morgen mehr Aufmerksamkeit schenken, denn er ist einer der wichtigsten Momente des Tages.

Wir sehen uns nach der Dunkelheit der Nacht wieder und starten gemeinsam in einen neuen Tag. Wir sollten uns auf das Hier und Jetzt besinnen und den Morgen als eine Gelegenheit sehen, die Batterien aufzuladen, um besser mit der Trennung zurechtzukommen, die wir vielleicht in den nächsten Stunden zu bewältigen haben. Dann wird es leichter, dem unnatürlichen Tempo entgegenzuwirken, welches unser hektischer Rhythmus für unsere Kinder bedeutet.

Um sie nicht mit deinem Stress anzustecken, der nicht ihrem Rhythmus entspricht, empfehle ich dir Folgendes:

- » **Mach dir dein Stresslevel bewusst.** Stress ist ansteckend. Wenn du gestresst bist, sind auch deine Kinder gestresst und nur noch einen Schritt davon entfernt, einen Wutausbruch zu bekommen, sich an dich zu klammern und zu sagen, dass sie nicht in den Kindergarten wollen, weil sie Angst haben, bei dir bleiben wollen usw.

- » **Gute Vorbereitung:** Je mehr du am Vortag vorbereitet hast, desto besser, denn dann kannst du dem Kind mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken. Und das ist es, was Kinder brauchen.
- » **Das Spiel ist dein Verbündeter.** Kinder leben im Spiel – und so kannst du besser mit ihnen kommunizieren. Wir müssen in ihrer Sprache mit ihnen sprechen und ihre Sprache ist das Spiel. Aber um spielen zu können, darf man nicht gestresst oder genervt sein.
- » **Atmung:** Steh ein bisschen früher auf und nimm dir ein wenig Zeit, um einfach tief durchzuatmen, das Hier und Jetzt wahrzunehmen und zu beobachten, wie du dich fühlst. Den Tag mit Zeit für dich zu beginnen, wird dir dabei helfen, deine Mitte zu finden und den Morgen besser zu bewältigen.
- » **Sei gut zu deinem Kind und zu dir.** Mach dir selbst und deinem Kind keine Vorwürfe, denn sonst geht ihr auseinander und habt beide einen schlechten Tag, weil ihr am Morgen keine Verbindung zueinander hattet.
- » **Prioritäten setzen:** Vielleicht musst du nicht gleich morgens alles erledigen, wenn du mit deinem Kind zusammen bist. Vielleicht hat das eine oder andere Zeit bis später, damit du ein bisschen weniger Druck und ein bisschen mehr Ruhe hast.
- » **Singen:** Musik hilft, wenn man Dinge tun muss, die nicht so viel Spaß machen. Denn wenn man wütend ist, kann man nicht singen, nur, wenn man fröhlich ist. Und Fröhlichkeit ist genauso ansteckend wie Stress. Also sing und habt eine gute Zeit miteinander, während ihr tut, was zu tun ist, aber mit guter Laune.
- » **Hüte dich vor dem Satz „Beeil dich!“.** Wir nerven mit unserem ständigen „Los, beeil dich!“, „Komm jetzt!“, „Wir sind spät dran“ usw. Je mehr du dein Kind zur Eile antreibst, desto anstrengender wird es für alle. Achte auf mehr Stille, mehr Verbundenheit.
- » **Wenn es nötig ist,** wecke dein Kind ein bisschen früher. Ich weiß, du möchtest, dass es genügend Schlaf bekommt, weil du der

Meinung bist, dass es ihm guttut. Aber wenn das bedeutet, dass danach alle völlig gestresst sind und der Morgen furchtbar ist, solltest du es lieber früher wecken und euch allen mehr Ruhe gönnen.

- » **Erkläre deinem Kind, was los ist:** „Es tut mir leid, dass wir uns morgens so beeilen müssen. Ich weiß, du magst das nicht. Ich auch nicht. Aber ich muss zur Arbeit und du musst in den Kindergarten.“
Sucht gemeinsam (abhängig vom Alter des Kindes) nach einer Lösung: „Was können wir tun, damit es morgens ruhiger und angenehmer ist? Fällt dir vielleicht was ein? Ich dachte an ...“
- » **Sieh die Welt mit den Augen deines Kindes.** Versetz dich in seine Lage. Für Kinder ist es nicht wichtig, pünktlich irgendwo zu sein. Sie leben in der Gegenwart und sind – zum Glück – noch keine Sklaven der Uhr. Versetz dich in seine Lage, und es wird dir leichterfallen, dein Kind zu verstehen und zu begleiten. Sonst wirst du nervös werden und dich aufregen, weil du denkst, dass dein Kind absichtlich trödelt, um dich zu ärgern.
- » **Es ist ein Privileg,** dass wir uns morgens sehen können. Wir könnten auch schon bei der Arbeit sein oder einer von uns könnte wegen etwas viel Schlimmerem, Unumkehrbarem nicht da sein. Wir sind zusammen, jetzt, hier. Lass uns den Morgen genießen und jeden Tag so leben, als ob es der letzte wäre.

„Mein Kind wacht weinend und schlecht gelaunt auf“

Falls dieser Satz auf dich zutrifft, sollst du wissen, dass ich dich verstehe. Ich habe das auch hinter mir und es war furchtbar! Du wachst auf, fühlst dich gut und freust dich auf den neuen Tag. Frohgemut gehst du deinen kleinen Sonnenschein wecken, aber schon wenn dein Kind die Augen aufschlägt, ist es schlecht gelaunt und lässt dich das spüren. Keine Skrupel,

keine Diplomatie, oh nein. Dein Kind lässt seinen Unmut an dir aus, es schimpft und schlägt womöglich nach dir – und du hast noch nicht mal gefrühstückt. Ich bin damit nur schwer klargekommen: Wutanfälle um halb acht am Morgen, nein danke.

Aber es spielte keine Rolle, ob mir das passte oder nicht. Du kennst das. Entscheidend ist nicht, was man will, sondern was ist. Also musste ich mein Ego und meinen Wunsch nach einem friedlichen, glücklichen Morgen aufgeben und mich dem Morgen stellen, den ich hatte. Und der war schwieriger, als ich ihn mir erträumt hatte. *C'est la vie.*

Natürlich gefällt einem das nicht. Wer möchte schon so in den Tag starten? Aber so ist es nun mal, also besinne dich auf das Wesentliche: Fühle dich ein und verbinde dich mit dem, was mit deinem Kind los sein könnte. Ist es noch müde? Weiß es, dass es in den Kindergarten muss, und will nicht hingehen? Wäre es lieber von Papa geweckt worden? Hat es gesehen, dass ich sein Geschwisterchen auf dem Arm trage, und hätte mich gerne für sich allein gehabt? Manchmal finden wir den Grund, manchmal nicht, aber in jedem Fall sollten wir verständnisvoll und mitfühlend reagieren. Klare Grenzen setzen, wenn das Verhalten, das aus der schlechten Laune resultiert, nicht korrekt ist, aber auch mit Verständnis dafür, dass wir alle Tage haben, an denen wir aus irgendeinem Grund mit schlechter Laune aufwachen.

Gib deinem Kind Raum und Zeit. Vielleicht kannst du ein wenig Abstand nehmen und ihm sagen, dass du es einen Moment allein lässt, wenn es das will, aber jederzeit für es da bist. Und vergiss nicht, seine Gefühle wertzuschätzen: „Ich sehe, wie wütend du gerade bist... Ich habe das Gefühl, dass du vielleicht noch ein bisschen Schlaf gebraucht hättest.“ Manche Kinder haben über einen längeren Zeitraum Probleme beim Aufwachen und das ist wirklich hart für die Eltern, die sie morgens begleiten. Es ist mühsam und frustrierend, aber man sollte das keinesfalls persönlich nehmen.

„Was habe ich meinem Kind getan, dass es schon beim Aufwachen wütend auf mich ist?“ Das ist eine Frage, die du dir nicht stellen solltest. Du hast ihm nichts getan, du bist einfach die Person, die gerade da ist. Es vertraut dir und muss seine Gefühle nicht verbergen. Ja, ich weiß: Manchmal wäre es uns lieber, wenn unsere Kinder ihre Gefühle nicht so deutlich äußern würden, aber wie gesagt, Diplomatie und Verstellung sind nicht ihre Stärke. ;)

Normalerweise verfliegt die schlechte Laune, wenn dein Kind richtig wach wird. Es ist noch sehr verschlafen und hat Schwierigkeiten, in den Wachmodus zu schalten. Zusätzlich zu dem, was ich oben genannt habe, kann auch Musik, gute Laune und Kitzeln helfen (wenn du glaubst, dass dein Kind das vertragen kann).

» Das beste Mittel gegen schlechte Laune ist eine Dosis guter Laune.

Kein Schimpfen, keine Vorwürfe, keine Wertung, verbunden und im Flow mit dem, was ist und gerade geschieht. Denk immer daran, negative Energie mit der entgegengesetzten Energie auszugleichen! ;)

„Mein Kind bekommt einen Wutanfall, wenn es sich anziehen soll“

Anziehen ist ein Riesenthema, oder? Vielleicht hat dein Kind damit keine Probleme. In diesem Fall solltest du dich wirklich glücklich schätzen und den Göttern für dieses Geschenk danken. Wenn der Satz in der Überschrift jedoch auch von dir stammen könnte, kannst du dennoch aufatmen, denn ich werde versuchen, dir zu helfen, damit nicht jeder Morgen zur Qual wird, sobald die schicksalhafte Stunde des Anziehens naht.

Dieses Problem tritt in unterschiedlichen Formen auf: Es gibt Kinder, die sich nicht anziehen wollen, und solche, die sich zwar problemlos anziehen, aber mit der Kleidung hadern, die sie tragen sollen. Manche werden wütend, weil sie gerne ihren Schlafanzug anbehalten würden und keinen Sinn darin sehen, sich umzuziehen, um das Haus zu verlassen. Andere sehen zwar ein, dass Schlafanzüge zum Schlafen da sind, finden aber tausend Einwände, die das Anziehen unmöglich machen.

Zunächst einmal muss man sich klarmachen, was tatsächlich hinter diesem Konflikt steckt: Kinder haben ihren eigenen Rhythmus.

Vielleicht würden sie den Schlafanzug ausziehen, aber nicht um acht Uhr, sondern um zehn. Vielleicht würden sie sich problemlos anziehen, aber in ihrem eigenen Tempo, was bedeutet, sie würden dreißig Minuten brauchen, um ihre Kleidung auszusuchen und überzuziehen. Sie würden es tun, aber auf ihre Weise. Weil an einem Mittwochmorgen aber keine Zeit ist, sie einfach gewähren zu lassen, sind wir gestresst und treiben sie zur Eile an. Sie wiederum haben vielleicht keine Lust aufzustehen und fühlen sich unwohl, weil sie hungrig sind oder müde oder was auch immer – und dann werden sie ungehalten und bekommen einen Tobsuchtsanfall.

» In den meisten Fällen trägt man selbst auch nicht gerade dazu bei, die Situation zu entspannen, weil man wenig Energie hat und es anstrengend findet, sich um diese Uhrzeit mit einem tobenden Kind auseinandersetzen zu müssen.

Außerdem finden wir seine Aussagen wie „Das Etikett kratzt“ (dabei sieht man, dass es nicht zu spüren ist), „Die Socken sind zu eng“ (dabei sieht man, dass sie locker sitzen), „Ich will ein T-Shirt anziehen“ (und das im Januar) oft so absurd, dass wir sehr wenig Verständnis aufbringen. Und damit, meine Damen und Herren, ist der Konflikt vorprogrammiert.

Versuchen wir also, das Problem zu lösen.

Wenn Kinder sich nicht anziehen wollen: Das ist nicht ständig der Fall, sondern es sind Phasen. Oder eine Phase. Wichtig ist, dass man versucht, der Ursache auf den Grund zu gehen, und sich fragt: Will mein Kind sich wirklich nicht anziehen oder steckt etwas anderes dahinter? Will es vielleicht nicht in den Kindergarten und bringt das durch seine Weigerung, sich anzuziehen, zum Ausdruck? Oder will es nicht, dass Mama weggeht, weil ihm die Zeit bis zum Wiedersehen um fünf Uhr zu lang wird?

Geh der Blockade beim Thema Anziehen auf den Grund und such nach den eigentlichen Ursachen.

Denn nur dann kannst du dein Kind verstehen und seine tatsächlichen Gefühle wertschätzen: „Ich glaube, du willst dich nicht anziehen, weil das bedeutet, dass wir das Haus verlassen müssen, weil ich zur Arbeit muss und du in den Kindergarten. Vielleicht willst du nicht, dass wir getrennt sind. Ich verstehe dich. Die Zeit, in der wir uns nicht sehen, kommt dir sehr lange vor, oder?“

Möglicherweise hat dein Kind auch nur ein Problem damit, dass es seinen kuscheligen Schlafanzug ausziehen soll, in dem es sich sehr wohlfühlt. Auch hier kannst du es bestätigen: „Ich weiß, dass du dich jetzt gerade nicht anziehen möchtest, weil du dich im Schlafanzug sehr wohlfühlst. Du würdest ihn gerne anbehalten, oder? Ich verstehe das.“ Dein Kind muss merken, dass du es verstehst, dass seine Gefühle nicht albern sind und sein Wunsch berechtigt ist.

In diesem Fall kann es sinnvoll sein, dass dein Kind in der Kleidung schläft, die es am nächsten Tag tragen soll. Das heißt, du badest es abends und ziehst ihm dann irgendetwas Bequemes für den nächsten Tag an, einen Jogginganzug zum Beispiel (der ist ähnlich gemütlich wie ein Schlafanzug). Dann muss es sich nicht mit dem Anziehen herumschlagen, wenn es aufsteht.

Nun mögen manche sagen: „Aber wird das Kind dann nicht immer in Kleidern schlafen wollen, wenn man ihm nachgibt?“ Die Antwort ist:

Nein. Das Kind wird größer werden und sich an den Gedanken gewöhnen, im Schlafanzug zu schlafen und sich am nächsten Morgen anzuziehen. Es wird reifer werden und es nicht mehr lästig oder unangenehm finden, sich umzuziehen. Es wird seine Eltern beobachten, sich mehr und mehr bewusst werden, was die anderen tun, und sie imitieren.

” *Man braucht keine Angst zu haben, dass Kinder in solchen frühen Phasen stecken bleiben. Es liegt in ihrer Natur, sich weiterzuentwickeln, das darf man nicht vergessen.*

Man gibt nicht nach, damit es keinen Kampf gibt. Da ist ein Problem, das dem Kind zu schaffen macht, und man versucht, ihm zu helfen, indem man erkennt, was es bewältigen kann und was nicht. Was es im Moment braucht und was vielleicht nicht. Wenn es sieht, dass du bereit bist, ihm zu helfen und nach Lösungen zu suchen, fühlt es sich geliebt und gehört und wird sehr wahrscheinlich viel eher bereit sein, aus Freude und Verbundenheit mitzuarbeiten.

Denk immer daran, dass es nur eine Phase ist, die mit Sicherheit vorübergeht. Ich wage zu behaupten, dass du nach einer Weile darüber lachen kannst, wenn du daran zurückdenkst, und irgendwann wirst du sogar vergessen haben, dass es diese Situation jemals gab. Atme tief durch, distanzier dich ein wenig und sage dir immer wieder: „Es geht vorbei.“

Andere Kinder haben kein Problem damit, sich anzuziehen. Der Konflikt entsteht, weil sie immer ein „Aber“ finden. Wenn du die Kleider rauslegst, gefällt ihnen nicht, was du ausgesucht hast. Wählen sie die Sachen selbst aus, mögen sie sie auch nicht. Andere haben kein Problem damit, wer die Sachen aussucht, aber dann stört sie die Naht an den Socken, oder ein Etikett, das für dich nicht wahrnehmbar ist, wird zur wahren

Folter. Bei anderen liegt das Problem in ihrer Unentschlossenheit: Wenn sie eine Hose anhaben, wollen sie eine andere, aber wenn sie sich umziehen, sind sie auch nicht zufrieden. Am Ende ziehen sie sich brüllend und tobend wieder aus und plötzlich steht dein Kind nackt da und ihr habt nur noch zehn Minuten, bis ihr losmüsst. An diesem Punkt würdest du am liebsten aus dem Fenster springen, denn mit einem Wutanfall klarzukommen, wenn ihr nur noch zehn Minuten Zeit habt und dein Kind splitterfasernackt dasteht, ist alles andere als einfach. Um in dieser Situation ruhig zu bleiben, muss man wirklich eine Zen-Meisterin sein! ;)

Auch in diesem Fall solltest du zunächst prüfen, ob es einen anderen Grund gibt, der nichts mit dem offensichtlichen Auslöser zu tun hat. Fororsche nach der tieferen Ursache und überlege, ob ein unbefriedigtes Grundbedürfnis besteht. Ist dein Kind müde? Hat es kaum etwas gefrühstückt und wird viele Stunden nichts zu essen bekommen? Will es nicht von dir getrennt sein und weiß, was auf es zukommt? Will es nicht in den Kindergarten?

Andere Wutanfälle entstehen, weil wir Eltern darauf beharren, dass die Kinder dieses oder jenes tragen sollen, weil es uns besser gefällt, weil wir finden, dass es besser zusammenpasst, oder weil wir wollen, dass sie „niedlicher“ aussehen, wenn wir eine Verabredung haben. Oder wir wollen schlichtweg, dass das Kind gehorcht, weil wir der Meinung sind, dass es in Sachen Kleidung kein Mitspracherecht haben sollte.

” Der Ursprung dieser Wutausbrüche ist meiner Meinung nach unser Ego, das sich mit seiner Sicht der Dinge in den Vordergrund drängt, als wäre dies die einzige Sichtweise.

Du weißt schon, unser Ego sagt dann so etwas wie: „Du willst den gestreiften Pulli zur gepunkteten Hose anziehen? Kommt nicht infrage!“ Oder: „Ausgerechnet heute, wo wir uns mit den anderen Familien aus der Klas-

se treffen, willst du die schäbigsten Klamotten tragen, die du hast? Auf keinen Fall!“ Oder: „Dieses Outfit passt nicht zu den Schuhen. Die trägst du nicht.“

Okay, es stimmt schon, wenn ein kleines Kind Kleider und Farben kreativ kombiniert, kann das für die Augen der Eltern schmerzhaft sein (nur ein Scherz!). Aber was ist so schlimm daran? Ist das so wichtig? Mal im Ernst: Ist es wirklich entscheidend, ob dein Kind die Hose mit den weißen Streifen oder die blaue trägt? Hängt seine Integrität davon ab? Nein (auch wenn du denkst, dass deine eigene Unversehrtheit auf dem Spiel steht, wenn du dein Kind in dieser Aufmachung siehst!).

Dein Kind kann nicht mitten im Januar bei minus fünf Grad in kurzen Ärmeln aus dem Haus gehen, weil das seine Gesundheit gefährdet. Es kann nicht verkleidet in den Kindergarten gehen, weil das in den meisten Kindergärten gegen die Regeln verstößt. Aber in meinen Augen kann es alles anziehen, was es will, solange es der Jahreszeit angemessen ist – unabhängig von Farben und Kombinationen. Denn das ist lediglich eine Geschmacksfrage. Und wie du weißt, sind die Geschmäcker verschieden.

„Mein Kind hat einen Wutanfall, weil es das Haus nicht verlassen will“

Das ist in vielen Familien ein Klassiker. Es gibt Kinder, die nicht rausgehen wollen, am liebsten immer zu Hause sind und das Gefühl haben, dass es zu Hause am schönsten ist. Es gibt Kinder, die morgens bis elf Uhr herumtrödeln und für die es eine echte Qual ist, aufzustehen und um neun Uhr im Kindergarten zu sein. Es gibt Kinder, die es hassen, die Wärme ihres Zuhauses mit dem vertrauten Geruch zu verlassen, um sich in die Hektik der Stadt oder ihrer Kitagruppe zu stürzen.

Und natürlich werden sie wütend, wenn sie merken, dass ihnen nichts anderes übrig bleibt. Viele sagen es ganz deutlich: „Ich will nicht rausgehen.“ Andere suchen nach anderen Gründen, um uns das Gleiche

zu sagen: „Ich will die Jacke nicht anziehen!“, „Ich will nicht laufen!“ usw. Die Wurzel des Problems ist immer ein enormer Widerstand, den Ort zu verlassen, an dem man sich befindet. Ein enormer Widerstand, sich trennen zu müssen.

” *Kinder klammern sich mit einem klaren oder verschleierten „Ich will nicht rausgehen“ an ihr Zuhause.*

Ich verstehe das. Manchmal würde ich morgens auch gerne den Schlafanzug anbehalten und meinem eigenen Tempo folgen. Mich nach dem Frühstück noch mal ein bisschen hinlegen. Oder mich mit einer Decke aufs Sofa kuscheln und lesen. Oder im Schlafanzug auf der Terrasse in Ruhe schreiben und mich sonnen. Manchmal hat man einfach keine Lust, rauszugehen und aktiv zu werden. Das ist normal. Es ist weder gut noch schlecht, es ist einfach so.

Auch wenn es uns womöglich auf die Palme bringt, sollten wir Verständnis dafür haben, dass es Kindern manchmal schwerfällt rauszugehen. Wir sollten ihre Gefühle anerkennen und akzeptieren, dass die Dinge manchmal nicht so sind, wie wir sie gerne hätten. So ist das Leben. Es ist weder gut noch schlecht, es ist einfach so. Wir sollten Verständnis haben, und wenn es nicht möglich ist, zu Hause zu bleiben, dann sollten wir mit ihnen spielen, um es ihnen leichter zu machen, oder sie in den Arm nehmen, bevor wir losgehen. Je älter sie werden, desto besser werden sie die alltäglichen Abläufe, Pflichten und jeweiligen Verantwortlichkeiten verstehen. Aber solange sie noch so klein sind und sich mitten in ihrer egozentrischen Phase befinden, ist das, „was man tun muss“, ein echtes Ärgernis.

„Mein Kind explodiert, wenn es ins Auto einsteigen muss“

Das ist ein weiterer Klassiker: Das Kind beginnt zu toben, weil es ins Auto einsteigen soll. Was passiert in diesem konkreten Fall? Zum einen hassen es viele Kinder, angeschnallt zu werden. Sie können es nicht ertragen, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt zu sein, denn bekanntlich haben sie das Grundbedürfnis, sich frei zu bewegen. Aber natürlich müssen sie im Kindersitz angeschnallt werden, denn es geht hier um ihre Sicherheit und ihre körperliche Unversehrtheit.

Außerdem finden viele Kinder Autofahrten furchtbar langweilig. Hier solltest du deine Fantasie einsetzen und dich auf deinen Verbündeten besinnen: das Spiel. Spielt, dass ihr ein Schiff besteigt und auf eine einsame Insel segelt, um spannende Abenteuer zu erleben. Oder spielt, dass dein Kind euch zu einem versteckten Schatz führt. Schaut, wie viele rote Autos ihr entdeckt, oder spielt „Ich sehe was, was du nicht siehst“. Ihr könnt auch singen, Hörspiele anhören oder euch selbst ausgedachte Geschichten erzählen.

Lass dir irgendetwas einfallen, um diese Zeit unterhaltsam und spannend zu gestalten. Etwas, bei dem ihr in Verbindung seid und das Kind abgelenkt ist. Auf diese Weise vergeht die Fahrt viel schneller, es ist nicht so langweilig und das Kind lässt sich eher darauf ein.

Wenn dein Kind einen Wutanfall bekommt, dann denk daran, ihm nicht tausendmal zu sagen, dass es endlich einsteigen soll. Denn genau das macht man oft: Das Kind brüllt, weil es nicht einsteigen will, und du sagst: „Du weißt doch, dass wir mit dem Auto fahren müssen. Wir können nicht zu Fuß gehen. Du warst doch schon tausendmal dort und weißt, wie weit es ist. Komm jetzt, steig ein. Meine Güte, wir können das nicht jeden Morgen ausdiskutieren.“ Diese Vorträge sind ermüdend und lästig und vermitteln dem Kind, dass Mama oder Papa genervt ist und allmählich die Geduld verliert. Sie vermitteln ihm, dass es keinen Wutanfall haben

sollte, aber wie du siehst, bekommt es wahrscheinlich trotzdem einen. Es muss sogar, damit wir unsere Lektion lernen können oder weil die Wut eben rausmuss. Also solltest du dich entspannen und die Situation akzeptieren.

Für Erwachsene ist das oft sehr unangenehm. Eine Mutter erzählte mir einmal, dass es über eine Stunde dauerte, bis ihr zweieinhalbjähriger Sohn schließlich ins Auto eingestiegen ist. Als ich sie fragte, was mit ihm los war, sagte sie, dass er nach dem Kindergarten und dem Spielplatz müde und hungrig war. Sie wollte nicht, dass ihr Sohn unglücklich ins Auto steigt, sondern freiwillig und ohne zu toben. Aber jedes Mal, wenn sie versuchte, ihn reinzusetzen, begann er, um sich zu treten, also ließ sie ihn wieder los und begann auf ihn einzureden. Aber wie soll man mit einem so kleinen Kind reden, das hungrig und müde ist? Unmöglich. Es geht ihm nicht gut, weil zwei Grundbedürfnisse nicht befriedigt sind. Am besten verfrachtet man es so schnell wie möglich ins Auto und fährt nach Hause, um ihm das zu geben, was es braucht: Nahrung und Ruhe.

„Aber dann beginnt er zu toben.“ Ja, und? Es ist völlig verständlich, dass das Kind seinen Unmut zum Ausdruck bringt. Du bist erwachsen, du hast mehr Durchblick und weißt, dass es einen Angriff auf seine körperliche Unversehrtheit darstellt, wenn es nichts zu essen bekommt und sich nicht ausruhen kann, obwohl es das Bedürfnis danach hat. Nun, dann musst du es ins Auto verfrachten, auch wenn es wütend wird und um sich tritt. Du kannst spielerisch versuchen, ihm die Fahrt schmackhaft zu machen, aber wenn das alles nicht funktioniert, weil sein Unbehagen bereits zu groß ist, solltest du pragmatisch, entschlossen und verantwortungsbewusst vorgehen. Setz dein Kind ins Auto, beiß in den sauren Apfel und fahr nach Hause (während du tief durchatmest und immer wieder das Mantra „Ich bin die Erwachsene“ wiederholst). Dort kannst du dein Kind in den Arm nehmen und ihm so schnell wie möglich geben, was es braucht.

Vielleicht ist dein Kind dann so aufgebracht, dass es nicht einmal eine Umarmung will, weil du nicht auf seine Forderungen eingegangen bist.

Das ist normal und in Ordnung. Respektiere seine Gefühle. Wenn sich der Sturm gelegt hat, kannst du ihm erklären, warum es dir so wichtig war, den Heimweg nicht eine Minute länger hinauszuzögern. Du kannst seine Gefühle wertschätzen, die Wut, die es empfunden hat, weil du es ins Auto gesetzt hast, und wahrscheinlich könnt ihr dann in Verbindung zueinander kommen.

Manche Menschen fühlen sich sehr unwohl dabei, wenn sie ihr Kind gegen seinen Willen ins Auto setzen. Ich verstehe das. Die Kleinen machen sich steif, sie winden sich, treten, weinen und kratzen, weil sie es hassen, jetzt ins Auto zu steigen. Wenn man sein Kind in den Kindersitz zwingen muss, ist das für alle unangenehm. Es wühlt einen auf. Wenn wir in unserer Kindheit selbst solche Situationen erlebt haben, durchlebt unser Körper sie wieder; und wenn wir sehr autoritär erzogen wurden, haben wir das Gefühl, dieses Muster zu wiederholen. Der Unterschied liegt im Wie und Warum.

Das Warum ist klar: Grundbedürfnisse, die befriedigt werden müssen. Nicht weil ich es sage oder weil ich will, dass du gehorchst, sondern weil ich mich mit deinen Bedürfnissen verbinde und tue, was ich glaube, tun zu müssen, damit du dich besser fühlst. Und wie mache ich das, ohne wütend zu werden und mit Respekt vor der Person, die ich vor mir habe – diesem Kind, das so wütend und verzweifelt ist? Ohne an meine eigene Kindheit zurückzudenken oder meine Gedanken in die Zukunft zu richten! Ich bleibe präsent, verfügbar und zugewandt. Ich setze mein Kind im vollen Bewusstsein des Augenblicks in seinen Sitz und schnalle es an. Ich akzeptiere, was ist, und wehre mich nicht gegen das, was ich gerade erlebe.

Du siehst, wie sehr sich diese Haltung von der autoritären Vorgehensweise unterscheidet, mit der so viele Kinder tagtäglich behandelt werden. Das eine hat nichts mit dem anderen zu tun, obwohl wir doch das Gleiche tun: Wir setzen das Kind ins Auto. Aber weil das Wie und Warum ein anderes ist, nimmt das Kind das, was wir tun, anders wahr, auch wenn es immer noch wütend ist. Natürlich wird es protestieren! Aber wir

demütigen es nicht, wir putzen es nicht herunter, um unser Ego durchzusetzen, wir machen ihm keine Schuldgefühle, wir schlagen es nicht, behandeln es nicht respektlos und machen ihm keine Angst. Siehst du den Unterschied?

Zugegeben, das ist nicht angenehm und man würde es lieber nicht tun, aber wer hat gesagt, dass es einfach ist, Kinder zu haben? Wer das behauptet, lügt. Glaub mir. Verantwortung zu haben, bedeutet oft, dass wir Dinge tun müssen, die man lieber nicht tun würde. Noch einmal: *C'est la vie*.

★ Moment mal...

Halten wir nun kurz inne, um uns mit der Energie zu verbinden, mit der wir morgens in diese wichtige Zeit des Tages gehen. Nachdem du den vorhergehenden Abschnitt gelesen hast, richte die Aufmerksamkeit auf deine Atmung und nimm ein paar tiefe, langsame Atemzüge. Du brauchst nichts zu erzwingen. Atme einfach bewusst ein und aus und achte darauf, wie die Luft in deinen Körper ein- und wieder aus ihm herausströmt.

Richte nun die Aufmerksamkeit auf deinen Körper und beobachte, ob du irgendwo Verspannungen wahrnimmst. Wenn ja, atme ein und lenke die Luft in diesen Teil des Körpers. Entspanne dich. Beobachte nun, welche Emotion in dir entsteht. Horche in dich hinein, um herauszufinden, ob das, was du über morgendliche Wutanfälle gelesen hast, bestimmte Gefühle in dir auslöst oder ob Erinnerungen an frühere Ereignisse in dir hochgekommen sind. Ist das der Fall? Was sagt dir dein Körper, worum du dich kümmern solltest?

Vielleicht sind Gefühle aufgetaucht, die nicht sehr angenehm sind, wie zum Beispiel Trauer oder Schuldgefühle ... Atme ein und gib ihnen Raum. Vielleicht waren sie schon immer da, aber du warst dir ihrer nicht bewusst und konntest sie nicht zulassen. Nimm sie als das an, was sie

sind: Emotionen, die zum Vorschein kommen, um dir etwas mitzuteilen, das gehört, gesehen, empfunden und beachtet werden muss. Atme, bleibe im Hier und Jetzt und lass zu, was ist.

Abschließend schlage ich dir vor zu beobachten, welche Empfindungen es in dir weckt, wenn du an die Morgenstunden denkst. Ist es eine Tageszeit, die du magst? Wie war das als Kind? Gab es viel Hektik und Trubel, die dazu führten, dass du dich unwohl, gestresst und alleingelassen gefühlt hast? Oder war es eine Zeit, in der du dich mit deinen Eltern verbunden fühltest? Nun richte den Blick auf deine Gegenwart. Wie erlebst du die Morgenstunden heute? Was wird morgens in dir aktiviert? Horche in dich hinein und mach dir bewusst, dass die Energie, mit der du in den Tag gehst, sich auch auf deine Kinder überträgt.

Wutanfälle bei den Mahlzeiten

Auch die Mahlzeiten können kritische Momente sein. Manchmal wollen Kinder sich nicht an den Tisch setzen und explodieren, wenn man ihnen sagt, dass sie sich hinsetzen sollen. Ein andermal sehen sie, was sie auf dem Teller haben, und brechen in Tränen aus. Essenszeiten sind in vielen Familien ein schwieriger Zeitpunkt, dem man unbedingt Aufmerksamkeit schenken sollte, denn sonst kann man in diesen wichtigen Momenten des Tages in eine sehr unangenehme negative Dynamik geraten.

Aus meiner beruflichen Erfahrung heraus kann ich sagen, dass es in der Regel zwei Hauptursachen gibt: fehlende Verbindung und folglich mangelndes Verständnis für das Kind, das meistens Dinge tut, die in seinem Alter völlig normal sind, und die unbewusste Projektion von Problemen bei Tisch aus unserer eigenen Kindheit. Wenn du dich in einem dieser beiden Szenarien wiederfindest, kann das zu einer Vielzahl von

Konflikten und einer dysfunktionalen Familiendynamik führen, und das in einem Moment, in dem das vorherrschende Gefühl eigentlich Freude am gemeinsamen Essen sein sollte. Bei vielen Mahlzeiten fehlt diese Freude völlig. Aber gehen wir der Reihe nach vor.

Wenn dein Kind kurz vor dem Essen einen Wutanfall bekommt, solltest du überlegen, ob euer Zeitplan funktioniert oder ob ihr womöglich früher essen solltet. Ja, auch wenn das Kind vorher schon etwas gegessen hat.

” Ein Wutanfall kurz vor der Mahlzeit kann durchaus darauf hindeuten, dass das Kind bereits zu hungrig war und sich unwohl fühlt, weil sein Grundbedürfnis nicht befriedigt wurde.

Das Kind weiß nicht, wie es dieses Unbehagen äußern soll, und gerät wegen allem Möglichen außer sich, wenn es am Tisch sitzt: Es will nicht den Mickey-Mouse-Teller, sondern den mit Elsa, es will keine Nudeln, sondern Frikadellen, es will heute nicht auf dem Platz sitzen, auf dem es sonst immer sitzt, es will den rosa Löffel seines Bruders usw. Man kann ihm nichts recht machen.

Also atme tief durch und schau auf die Uhr. Vielleicht hättet ihr euch ein bisschen früher zu Tisch setzen sollen.

Schärfe deine Aufmerksamkeit, sei ganz da und in Verbindung mit deinem Kind, denn dann kannst du seine Signale besser deuten, bevor es zu einem Wutausbruch kommt. Es ist so wichtig, absolut präsent zu sein und sich auf die Energie des Kindes einzustellen.

Vielleicht findet der Wutanfall nicht vor, sondern während des Essens statt, und das aus scheinbar unerklärlichen Gründen. Du weißt schon, so etwas wie: „Wir haben uns ganz ruhig unterhalten und dann ist Maria plötzlich ausgeflippt.“ Aus der Perspektive eines Erwachsenen ergibt das überhaupt keinen Sinn und wir verstehen nichts. Aber wenn man ein bisschen nachdenkt und versucht, den Gefühlen des Kindes nachzuspüren,

stellt man fest, dass Maria sich gelangweilt hat, weil ihre Eltern sich eine Weile miteinander unterhalten haben. Oder sie haben über etwas gesprochen, das Maria irgendwie belastet hat. Oder sie ist nach dem Essen sehr müde geworden und deswegen explodiert. Nichts geschieht ohne Grund.

Auch in diesem Fall gilt: Atme tief durch, tritt in Verbindung mit deinem Kind und schenke ihm Aufmerksamkeit. Versuche herauszufinden, was der Grund für seinen Wutanfall war, ohne sein Verhalten persönlich zu nehmen oder dir Sorgen zu machen.

» *Am schwierigsten ist es, wenn Konflikte und Wutanfälle am Esstisch entstehen, weil die Erwachsenen eigene, unverarbeitete Erfahrungen unbewusst auf das Kind projizieren.*

Ein Beispiel. Als Paula klein war, hieß es immer, dass sie zu wenig essen würde. Vielleicht stimmte das, vielleicht auch nicht (je nachdem, wie man es betrachtet); jedenfalls bekam sie das immer wieder zu hören. Ihre Eltern nötigten sie jeden Tag, doch mehr zu essen. „Komm schon, iss!“, „Noch ein Löffelchen!“, „Wenn du nicht aufisst, kriegst du keinen Nachtisch“, „Bist du immer noch so mäkelig? Iss jetzt!“ usw. Getrieben von ihren eigenen Ängsten, machten sie aus jeder Mahlzeit einen Machtkampf. Paula hatte die Macht, die Lippen zusammenzupressen und nicht zu essen, und ihre Eltern hatten die Macht, sie durch Drohungen und Angst zum Gehorsam zu bewegen. Vielleicht hatte Paula nicht mal ein Gewichtsproblem, sondern ihre Eltern waren einfach der Meinung, dass sie mehr essen sollte. Durch die Machtposition ihrer Eltern, ihre autoritäre Art und ihre respektlosen Methoden fühlte Paula sich übergangen und hatte ein noch stärkeres Bedürfnis, irgendeine Form von Kontrolle zu haben, in diesem Fall über ihren Körper. Das alles geschah unbewusst: sowohl das, was ihre Eltern machten, als auch das, was Paula machte. So gerieten sie in eine Art Abwärtsspirale, aus der nur schwer herauszukom-

men war, weil niemand erkannte, dass es unter diesen Umständen keine Möglichkeit der Verbindung gibt.

Paula wurde größer und schließlich selbst Mutter. Ohne sich dessen bewusst zu sein, ist sie bei den Mahlzeiten mit der Familie immer sehr angespannt. Sie achtet penibel darauf, ob, was und wie viel ihre Tochter isst, und fängt an, ein ähnliches Kontrollverhalten an den Tag zu legen wie ihre Eltern. Rational gesehen weiß sie, dass es ihrer Tochter gut geht und ihr nichts fehlt. Vielleicht hat die Kinderärztin ihr neulich erst versichert, dass ihre Tochter kerngesund ist, aber das ändert nichts. Paulas Verstand weiß, dass es ihrer Tochter gut geht, aber ihr Körper reagiert, weil er die Anspannung, den Konflikt und das Bedürfnis nach Kontrolle verinnerlicht hat. Unbewusst tut sie genau das, was ihre Eltern getan haben. Dabei hat sie sich doch geschworen, niemals so zu werden! Sie leidet, weil ihr bewusst ist, dass das nicht der richtige Weg ist, aber sie weiß nicht, wie sie es verhindern soll.

Das, was Paula als Kind erlebt hat, ist tief in ihrem Körper verankert: die Anspannung, die Unfähigkeit, sich zu entspannen und das Essen zu genießen. Das Gefühl, in ihrer Freiheit eingeschränkt zu werden, das zu essen, was sie wollte, und so viel zu essen, wie sie wollte. Auch das Leiden ihrer Eltern, das diese durch ihren Druck, ihren Tonfall, ihren Ärger und ihre Drohungen vermittelten. Die ganze Anspannung, die ihre Eltern nicht bewusst lösen und anerkennen konnten, ist im Körper des kleinen Mädchens von damals gefangen. Da ist nichts angenommen, verstanden oder bewusst geworden.

” Unser Verstand mag vieles vergessen, unser Körper tut es nicht und schüttet erneut die ganzen toxischen Emotionen aus, damit wir – nun selbst als Eltern – eine neue Chance haben, uns von ihnen zu befreien und zu heilen.

Erkennst du dich darin wieder? Wenn ja, herzlichen Glückwunsch! Denn die Gefühle, die vielleicht gerade in dir hochkommen, dienen als Katalysator, damit du dir der Mechanismen bewusst werden und dieses Mal einen Weg finden kannst, um dem schmerzhaften Kreislauf rund ums Essen zu entkommen. Einem Kreislauf, der vielleicht über Generationen zurückreicht, wer weiß. Aber nun ist es an dir, zukünftige Generationen vor dem zu bewahren, was du selbst mitgemacht hast und was jetzt deine Kinder aushalten müssen.

Um diese Konflikte, die oft in Wutanfällen enden, zu lösen, muss man sich der Situation zunächst einmal bewusst werden und sie mit Abstand betrachten. Wir müssen unsere eigene Geschichte und unsere Gefühle erforschen und nach den Parallelen suchen, die Erinnerungen in uns wecken.

Entscheidend ist zu erkennen, dass es in deiner Hand liegt, etwas an der Situation zu ändern, und dass nur du in der Lage bist, das Problem zu lösen.

Dein Kind ist noch zu klein, um diese wichtige, tiefgreifende Änderung vorzunehmen. Es liegt nur an dir. Also lass dich nicht einschüchtern, nimm die Zügel in die Hand und überwinde dein Ego und dein Bedürfnis nach Kontrolle und Macht.

” Dein Kind und du seid keine Gegner, ihr seid ein Team.

Soll ein Kind also einfach essen, was es will? Durch die traditionelle Erziehung sind wir so daran gewöhnt, immer und überall die Kontrolle und die Macht haben zu müssen, dass es uns extrem schwerfällt, loszulassen. Wir glauben, dass unsere Kinder sonst machen, was sie wollen. Aber das ist nicht der Fall. Sie können nicht machen, was sie wollen, weil sie noch klein sind und viel lernen müssen. Es ist unsere Aufgabe, für sie zu sorgen, ihnen zu helfen und sie durch diese Welt zu begleiten, die sie noch nicht kennen. Aber wir können sicher sein, dass sie vernünftig essen, wenn sie gesunde Lebensmittel zur Verfügung haben. Glücklicherweise

verhungern Kinder in Industrieländern nicht, solange nahrhaftes Essen in Reichweite ist. Also entspann dich.

Dein Kind möchte Obst vor dem Essen? Wo ist das Problem? Viele Experten halten das sogar für gesünder. Anstelle der Nudeln, die du gekocht hast, möchte dein Kind das restliche Kartoffelpüree von gestern Abend? Lass es. Was ist schlimm daran, wenn es sich zwischen den Alternativen, die wir immer im Kühlschrank haben, für die entscheidet, die ihm am besten schmeckt? Das Problem liegt in dem Widerspruch, dass wir hoch verarbeitete Lebensmittel haben, aber nicht möchten, dass unsere Kinder danach fragen oder sie dann essen, wenn wir es nicht wollen.

Wenn du solche Konflikte vermeiden möchtest, solltest du schlichtweg keine Lebensmittel im Haus haben, die dein Kind nicht essen soll. Das wird dir eine Menge Tobsuchtsanfälle ersparen, die du im Grunde genommen selbst verursachst, weil du davon ausgehst, dass es alt genug ist, um abzuwarten und zu verstehen, dass es etwas heute nicht darf, morgen aber schon usw.

Sei konsequent und bewusst beim Essen, bleib flexibel, halte gesundes Essen zur Verfügung und vertraue auf die Selbstregulierung und den Körper deines Kindes. Vor allem aber solltest du das Wichtigste nicht aus den Augen verlieren: die Freude am Essen. Essen sollte ein lustvoller Vorgang sein, auch deswegen, weil wir es gemeinsam tun.

„Ohne Trickfilm will mein Kind nicht essen und bekommt einen Wutanfall“

Diesen Satz hört man immer öfter. In der Welt, in der wir leben, sind wir ständig von Bildschirmen umgeben. Da ist es schwierig, Kinder vor solchen Einflüssen zu schützen. Ich werde später noch ausführlicher auf Medienkonsum und Wutanfälle eingehen, aber konzentrieren wir uns im Moment auf das Essen vor dem Bildschirm.

Wer hat noch nie Kinder im Restaurant gesehen, die gebannt dasitzen und sich einen Trickfilm auf dem Handy oder dem Tablet anschauen? Manchmal sitzen fünf Kinder an einem Tisch und starren auf die Geräte ihrer Eltern, während diese nach dem Essen noch mit Freunden oder Familie plaudern. Nicht, dass ich kein Verständnis dafür hätte: Wir Erwachsenen wollen ein bisschen „Zeit für uns“ haben. Wir wollen uns unterhalten und austauschen, statt auf der Straße vor dem Restaurant hinter den Kindern herzulaufen. Ich weiß, wie das ist. Aber sie sind Kinder. Wenn wir in Ruhe zusammensitzen wollen, sollten wir ein Picknick im Wald oder am Strand machen. Die Kinder haben ihren Spaß und wir können sie beaufsichtigen und uns dabei mit unseren Freunden unterhalten.

Aber kommen wir zur eigentlichen Frage zurück. Wer hat ihnen zum ersten Mal das Handy oder das Tablet gegeben? Wir. Wir haben ihnen das Handy gegeben, weil – Achtung! – es bequem für uns war. Glaub mir, so kleine Kinder sind nicht scharf darauf, auf einen Bildschirm zu starren. Ich will niemanden verurteilen, ich habe das auch schon gemacht.

Aber wir sollten bewusst und konsequent sein: Wenn man einem dreijährigen Kind das Handy gibt, damit es sich im Restaurant einen Trickfilm ansehen kann, wird es am nächsten Tag wieder danach fragen.

Wenn man dann Nein sagt, wird es wütend werden und toben, bis man es ihm vielleicht erneut gibt, obwohl man Nein gesagt hat (weil es einem schwerfällt, Grenzen zu setzen, oder man sich unwohl fühlt, weil man mit Familie oder Freunden zusammen ist).

» *Wir geraten in eine Dynamik, in der wir den wütenden Forderungen des Kindes nachgeben, weil wir uns nicht über die Grenzen im Klaren sind.*

Wir haben die Grenzen nicht klar aufgezeigt und stehen nicht fest und konsequent zu dem, was wir wirklich wollen, weil wir Angst vor einem Wutanfall haben oder weil wir es manchmal falsch finden, solche Filme

anzusehen, an anderen Tagen dann wieder nicht (d. h., wir haben keine klare Haltung) usw.

Also gibt man dem Kind das Handy und gerät in die Dynamik, beim Essen Filme zu schauen. Auch ich habe das gemacht, ich gebe es zu. Laia war damals viereinhalb und Lua war gerade geboren. Ich war viel mit den beiden allein und ziemlich erschöpft. Ihr Vater kam nicht vor neun Uhr abends nach Hause, sodass ich in dieser kritischen Zeit allein zurechtkommen musste. Lua wollte oft genau dann gestillt werden und schlafen, wenn Laia Hunger hatte, und natürlich gefiel es ihr nicht, wenn sie allein am Tisch sitzen musste. Sie hatte mehr als einen Wutanfall, weil ich ihr nicht die Aufmerksamkeit schenken konnte, die sie in diesem Moment brauchte. Also sagte ich eines Tages zu ihr: „Okay, du darfst beim Essen drei Folgen *Peppa Wutz* sehen.“

Während sie mit dem Tablet beschäftigt war, hatte ich Zeit für Lua und konnte sie in Ruhe stillen und ins Bett bringen, wenn sie das brauchte. Es lief im Grunde ganz gut, weil jede ein bisschen Zeit für sich hatte. Aber mit der Zeit merkte ich, dass Laia völlig gebannt war, während sie aß. Wenn wir dann zu viert am Tisch saßen, wollte sie sich nicht mehr unterhalten wie früher, sondern verlangte nur nach dem Tablet. Anders als vorher bekam sie oft einen Wutanfall, wenn ich das Tablet ausschaltete. Oft reichten ihr die vereinbarten Folgen nicht aus. Sie wollte mehr.

Irgendwann sprach ich mit meinem Mann über das Thema. So konnte es nicht weitergehen. Ich wusste schon, dass ich selbst uns an diesen Punkt gebracht hatte, aber meine Güte, ich brauchte so dringend diese friedlichen Momente mit Lua, ohne dass die Ältere etwas von mir wollte, wenn ich mit den beiden allein war. Es machte mir regelrecht Angst, auf das Tablet zu verzichten. Aber ich sah auch, dass es so nicht besser werden würde, im Gegenteil. Und ich trug die Verantwortung dafür.

Ich musste klare Grenzen setzen, mich selbst ermächtigen und mir vor allem darüber im Klaren sein, warum ich das tue. Und das haben wir getan und ihr irgendwann gesagt, dass es keine Filme mehr beim Essen

geben würde. Und ja, sie protestierte, brüllte und war sehr empört. Wir nahmen ihr etwas weg, das sie sehr mochte und an das sie sich gewöhnt hatte. Es war eine Gewohnheit geworden. Mit viel Überzeugung und der Zuversicht, dass sie es früher oder später akzeptieren würde – und es eine Entscheidung war, die uns allen zugutekam –, gelang es uns. Nach ein paar Tagen aß sie in aller Ruhe, während sie sich mit mir unterhielt oder etwas malte. Aber sie schaute keine Trickfilme mehr. Keine Krise mehr am Wochenende, weil sie das Tablet haben wollte, wenn wir gemeinsam aßen, und keine ermüdenden Diskussionen mehr, wenn es Zeit war, es auszuschalten. Und weißt du was? Wir stellten fest, dass es ihr guttat. Plötzlich hatte sie weniger Wutanfälle und schlechte Laune. War es der Bildschirm? Wahrscheinlich. Aber weißt du, was ich noch glaube?

» Entscheidend war unsere Überzeugung, die ihr Vertrauen und Sicherheit gab. Das Wissen, dass diese Grenze unverrückbar war, gab ihr das Gefühl, geliebt zu werden und geborgen zu sein.

Meiner Meinung nach ist es viel besser, beim Essen keine Zeichentrickfilme zu schauen. Und das sollte eine klare Grenze sein. Denn welche Werte wollen wir vermitteln, wenn wir als Familie zusammen am Tisch sitzen und unserem Körper etwas Gutes tun, indem wir ihm Nahrung geben? Denk mal drüber nach. Und falls du Angst hast, Nein zu sagen, denk an das, was ich oben berichtet habe: Wenn du dir über das *Warum* im Klaren bist, ist es leichter, das *Wie* umzusetzen. Es wird viel schneller gehen, als du denkst. Und wenn wir schon mal dabei sind ...

★ Moment mal...

Es ist an der Zeit, einen Augenblick innezuhalten, um dir bewusst zu machen, was das Lesen dieses Kapitels über das Essen in dir ausgelöst hat, und es für dich anzunehmen. Atme zunächst tief in den Bauch und beobachte, wie die Luft in deinen Körper ein- und wieder aus ihm herausströmt. Wie sie beim Einatmen Raum einnimmt und beim Ausatmen Platz schafft... Beobachte das Kommen und Gehen des Atems und nimm wahr, wie sich die einzelnen Regionen deines Körpers entspannen. Löse jede Verspannung, um in einen entspannten, angenehmen und leichten Zustand zu gelangen.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Körper. Was hat die Lektüre des Abschnitts über das Essen in dir ausgelöst? Beobachte, ob eine nicht verarbeitete Emotion berührt wurde und ob dein Körper in besonderer Weise reagiert hat. Alles, was mit Essen zu tun hat, geschieht oft unbewusst und begleitet uns seit frühester Kindheit. Auch wenn du nicht weißt, warum dein Körper so reagiert, beobachte einfach und lass es zu. Gib ihm Raum und erlaube ihm, rauszulassen, was rausmuss. Es war lange verborgen und vielleicht muss es zum Vorschein kommen, um zu reinigen und zu heilen.

Atme weiter bewusst ein und aus und richte deine ganze Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Nun lade ich dich ein, zu beobachten, ob dir Erinnerungen aus deiner Kindheit in den Sinn kommen. Wie sahen die Mahlzeiten bei dir zu Hause aus? Beobachte, ob es Spannungen gab oder den Zwang, dieses oder jenes zu essen, ob es Druck gab und böse Mienen. Versuch dich zu erinnern, wie du dich damals gefühlt hast und was passierte.

Atme. Vielleicht ist das, was du nun empfindest, nicht angenehm, aber du setzt die Puzzleteile zusammen, wirst dir bewusst. Um deine Kinder begleiten zu können, ist es wichtig, dass du zuerst dich selbst an die Hand nimmst. Lass deine Gefühle zu. Die ausgelösten Emotionen

sind legitim. Du hast alles Recht der Welt, so zu empfinden, auch wenn das vielleicht niemand wahrgenommen und wertgeschätzt hat. Tu du es jetzt, es ist nie zu spät. Du kannst dich genauso begleiten, wie du es bei deinem Kind tust.

Atme, verschaffe dir den Raum, die Zeit und die Ruhe dafür. Wenn du dich bereit fühlst, schlage ich vor, dass du deine Aufmerksamkeit nun auf das Hier und Jetzt bei den Mahlzeiten richtest. Beobachte, wie es mit deinen Kindern ist, wenn sie essen. Versuchst du, die Kontrolle zu behalten? Mit welcher Energie gehst du in die Situation? Bist du körperlich angespannt, wenn ihr am Tisch sitzt? Wann bist du emotional am stärksten beteiligt und warum?

Diese Arbeit der inneren Erforschung deiner Vergangenheit und der Gegenwart wird dir helfen zu verstehen, wie dein Hier und Jetzt aussieht. Was davon mit deinen Kindern zu tun hat und was nicht. Es wird dir helfen, deine Vergangenheit und deine Gefühle anzunehmen und dich von den Lasten zu heilen und zu befreien, die dich daran hindern, weiterzukommen und eine tiefe Verbindung zu deinen Kindern herzustellen. Weil du sie für deine eigenen, nicht verarbeiteten Emotionen verantwortlich machst, die gar nichts mit ihnen zu tun haben.

Vertrau dem Prozess, habe keine Eile und lass einfach zu, was ist.

Wutanfälle und Medienkonsum

Wir wissen, dass Medienkonsum vor dem sechsten Lebensjahr für Kinder nicht förderlich ist, im Gegenteil.

» Solange sie auf den Bildschirm starren, sind sie still und vertieft. Sie spielen nicht, sind nicht kreativ und benötigen keine Vorstellungskraft (aber das alles ist notwendig, um sich auf vielen Ebenen optimal zu entwickeln).

Wenn man den Bildschirm anschaltet, trennt man sie von der Welt und, was noch schlimmer ist, von sich selbst. Und ja, das ist auch bei Erwachsenen so. Das heißt nicht, dass man Medien generell verteufeln sollte, im Gegenteil: Sie sind durchaus nützlich, und es ist absurd, sich ihnen zu verweigern. Aber entscheidend sind Ausgewogenheit, Bewusstsein und Konsequenz.

Ich habe das Gefühl, dass wir beim Thema Medien noch in den Kinderschuhen stecken. Die digitale Welt entwickelt sich so rasend schnell, dass ich teilweise den Eindruck habe, dass wir gar nicht wissen, was es mit uns macht, wenn wir ständig von Bildschirmen umgeben sind. Bei Erwachsenen ist Handysucht ein großes Problem und auch bei Kindern zeigt sich, dass sie vielerorts eine Medienabhängigkeit entwickeln. Es geht hier um Dimensionen, deren ganze Tragweite wir noch nicht ermessen können, da bin ich sicher. Je früher wir uns dessen bewusst werden und darüber nachdenken, desto besser.

Das eigentliche Problem mit der Begrenzung der Bildschirmzeit ist, dass auch Erwachsene oft maßlos sind. Wir sind schlechte Vorbilder und völlig ratlos, wenn wir entscheiden sollen, was, wann und wie viel Kin-

der sehen dürfen. Weil wir keine klare Vorstellung haben, weil es uns an Informationen mangelt und – warum uns etwas vormachen – weil wir in einer Gesellschaft leben, die zunehmend von Medien abhängig ist. Es wird sehr schwierig werden, den Medienkonsum unserer Kinder in den Griff zu bekommen, wenn wir selbst nicht damit klarkommen. Aber warum sind wir so abhängig?

Wenn wir Medien konsumieren, empfinden wir körperliche Freude. Es mag sich übertrieben anhören, aber das ist wissenschaftlich erwiesen: Wir empfinden Freude – und wenn man etwas mag, ist es natürlich nicht schön, wenn es einem weggenommen wird.

Wenn man Kindern das entzieht, was ihnen Freude bereitet, werden sie wütend. Nicht immer, klar. Es kommt auf den Charakter des Kindes an, auf sein Verhältnis zu Medien, auf das Vergnügen, das es dabei empfindet, auf die Alternativen, die man ihm vorschlägt, und vieles andere mehr. Aber viele Kinder bekommen Wutanfälle. Es gibt Kinder, die sehr „bildschirm-süchtig“ sind. Sie lieben es, Zeichentrickfilme zu schauen, oder was auch immer man ihnen vorsetzt, und können nur schlecht mit dem Frust umgehen, den sie empfinden, wenn die Eltern den Bildschirm ausschalten.

Hier muss man verschiedene Dinge berücksichtigen. Zunächst einmal stellt sich die Frage, ob es klare Grenzen gibt. Oft ist das schlichtweg nicht der Fall. An einem Tag lässt man das Kind anderthalb Stunden lang schauen, am nächsten Tag nur zehn Minuten, weil es am Vortag zu viel geschaut hat und man deswegen ein schlechtes Gewissen hat. Oder man sagt dem Kind, dass es nicht schauen darf, setzt es dann aber doch vor den Bildschirm, weil es bequemer ist. Das Kind ist verwirrt, weil es nicht weiß, woran es ist, und ist empört über so viel Willkür.

» *Manchmal ist es so, dass du einen „Deal“ mit deinem Kind schließt.*

Du sagst, okay, zwei Folgen noch, und das Kind ist natürlich einverstanden (es befindet sich in der egozentrischen Phase und wird zu allem Ja sagen, was ihm gefällt und einen Vorteil bringt). Aber wenn du dann den Fernseher, das Tablet oder das Handy ausschalten willst, möchte es noch eine Folge sehen. Vielleicht gehst du darauf ein und es ist zufrieden, aber wenn diese Folge vorbei ist, verlangt es noch eine weitere. Du siehst, dass es sich nicht an die Abmachung hält, und wirst sauer. Dein Ego gewinnt die Oberhand, weil du das Gefühl hast, dass es nicht Wort hält (als ob das Kind vierzig Jahre alt wäre!), und schon ist der Ärger da. In deinem Ärger sagst du Sachen wie: „Das war’s für dich mit dem Fernsehen, du schaust gar nicht mehr!“, und das Kind beginnt noch mehr zu kreischen. Du bist genauso wütend, weil du dich übergangen fühlst und das Gefühl hast, dass deine Abmachungen nichts gelten.

Manchmal haben wir solche Angst davor, dass das Kind einen Tobsuchtsanfall bekommt, dass wir sagen: „Schluss jetzt mit dem Zeichentrickfilm!“, aber wenn das Kind dann fünf Minuten lang tobt, sagen wir: „Okay, eine Folge noch“ – und entwerten damit unser eigenes Wort und unsere Grenzen. Wenn die Folge dann vorbei ist, fängt das Ganze von vorne an. Das Kind hat mehr Entscheidungsgewalt als der Erwachsene.

Was tun in solchen Fällen? Zunächst sollte man prüfen, was da gerade passiert. Wenn es um eine riesengroße Medienfaszination in einem sehr frühen Alter geht, ist es umso besser, je weniger Medien für das Kind erreichbar sind.

» Sie sind noch klein. Wir sind diejenigen, die klare Grenzen setzen sollten.

In diesem Fall handelt es sich tatsächlich um eine Grenze und nicht um eine Regel, denn je nachdem, was und wie viel Kinder sehen, hat die Zeit, die sie vor dem Bildschirm verbringen, Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden, ihre Sehkraft, die Zeit, die sie mit Spiel und Bewegung verbringen

(beides Grundbedürfnisse), usw. Es beeinträchtigt ihre Unversehrtheit – und für die sind wir verantwortlich. Es ist an der Zeit, gemeinsam mit unserem Partner oder unserer Partnerin darüber nachzudenken und die Grenzen abzustecken, die bei uns zu Hause gelten. Danach gilt es, diese verständnisvoll, zugewandt und achtsam, aber gleichzeitig konsequent umzusetzen. Das Kind begleiten und Verständnis dafür zeigen, dass es wütend ist, weil wir ihm etwas wegnehmen, was es sehr mag, aber gleichzeitig darauf vertrauen, dass das, was wir ihm vermitteln, wichtig für seine Entwicklung ist und ihm helfen wird, auch wenn es das jetzt noch nicht erkennt.

Manchmal wird die Lösung radikaler sein. Wenn Kinder richtiggehend mediensüchtig sind und jegliche zeitliche oder situative Begrenzung ablehnen, sollten wir Medien schlichtweg verbannen.

Den Fernseher eine Zeit lang ausgeschaltet lassen, das Tablet wegräumen und genau kontrollieren, dass das Handy nicht in Reichweite ist. Manchmal bleibt einem nichts anderes übrig, als so vorzugehen. Wenn ein Kind noch nicht die nötige Reife hat, um zu verstehen, wann es an der Zeit ist, den Bildschirm auszuschalten, und das jeden Tag zu heftigen Auseinandersetzungen führt, tun Medien uns als Familie vielleicht gerade nicht gut.

Eine Option ist es, dass wir dort die Kontrolle übernehmen, wo Kinder es nicht können, indem wir die Versuchung aus ihrem Sichtfeld und ihrem Leben verbannen. Denk daran, dass wir hier über sehr kleine Kinder sprechen, für die der Konsum von Medien generell nicht förderlich ist. Wenn du also siehst, dass es dem Kind wirklich nicht guttut und du das Problem nicht konsequent und souverän lösen kannst, weil dein Kind noch nicht reif genug ist, solche Entscheidungen zu akzeptieren, ist es am besten, die Geräte zu entfernen und eine Weile zu warten, bis das Kind größer ist und anders damit umgehen kann. Ich möchte betonen, dass dies nur für ganz besondere Fälle gilt. In den allermeisten Fällen ist das nicht notwendig, weil man einen Kompromiss findet, der alle mehr oder weniger zufriedenstellt.

Wutanfälle auf dem Spielplatz

Das sind wirklich schwierige Situationen. Stell dir vor: Ein Spielplatz voller Leute, die du vielleicht nicht kennst, und plötzlich fängt dein Kind an zu toben. Es ist schwer genug, mit einem solchen Gefühlsausbruch umzugehen, wenn ihr allein zu Hause seid, aber wenn dreißig Augenpaare zuschauen, ist es noch viel schwieriger.

Für kleine Kinder ist der Kindergarten sehr anstrengend. Oft verbringen sie mehr Zeit dort, als sie ertragen, bewältigen oder akzeptieren können, und verlassen den Kindergarten mit einem ganzen Cocktail an Gefühlen.

Manchmal sind sie nicht nur müde, sondern auch gestresst und empfinden ein inneres Unbehagen, das sich in schlechter Laune, Auseinandersetzungen mit Gleichaltrigen oder Wutausbrüchen äußert. Vielleicht geht man dann noch auf den Spielplatz, um sie noch müder zu machen, damit der Rest zu Hause scheinbar leichter läuft, weil sie völlig k. o. sind. Aber das funktioniert nicht. Noch mehr Müdigkeit bedeutet noch mehr Wutanfälle, noch schlechtere Laune und noch mehr Konflikte.

So kann es beispielsweise auf dem Spielplatz zu einem Wutanfall kommen, weil dein Kind frustriert ist oder Streit mit einem anderen Kind hat. Das ist bereits ein Hinweis darauf, dass es Zeit ist, den Rückzug anzutreten. Du packst dein Kind, nimmst die Szene mitten auf dem Spielplatz in Kauf und begibst dich so schnell wie möglich ins heimische Nest, um ihm exklusive Zuwendung, Ruhe und einen angenehmen, sicheren Ort zu bieten, an dem es seine Batterien aufladen kann.

Mit großer Wahrscheinlichkeit wird auch dann ein Wutanfall auftreten, wenn du deinem Kind sagst, dass es Zeit ist zu gehen. In diesem Moment explodieren viele Kinder, die ohnehin schon randvoll mit Emotionen sind. Es ist weniger die Grenze selbst, die sie ausflippen lässt, als vielmehr ein wunderbarer Anlass, um die Emotionen rauszulassen, die

sich den ganzen Tag hindurch in ihnen angestaut haben und die sie nicht anders kanalisieren konnten (völlig normal bei so kleinen Kindern).

In dieser Situation machen wir oft den Fehler, mit einem kleinen Kind zu verhandeln, das sich mitten in der egozentrischen Phase befindet. Wir gestehen ihm noch ein bisschen Zeit zu und sagen, okay, aber in fünf Minuten gehen wir. Das Kind wischt sich die Tränen ab und sagt, in Ordnung, aber fünf Minuten später will es noch ein bisschen länger bleiben. Manche Eltern machen dann weitere Zugeständnisse, weil sie denken, dass dann alles gut ausgehen wird. Aber die Chancen stehen schlecht, um ehrlich zu sein. Du solltest die Qual nicht noch weiter verlängern. Du hast beschlossen, dass es Zeit ist zu gehen, weil du weißt, was noch alles bevorsteht: baden, essen, Gutenachtgeschichte – mit allem, was dazugehört. Du hast beschlossen zu gehen, weil du weißt, dass es schlimm enden wird, wenn du den Zeitplan nicht einhältst. Es ist eine bewusst gesetzte Grenze, die du für notwendig erachtest, weil es um das Wohlbefinden deines Kindes in puncto Ruhe, Schlaf, Essen usw. geht. Also halte dich daran und verlasse den Spielplatz. Ohne dich aufzuregen, dem Kind zu drohen oder ein Drama daraus zu machen.

Aber warum empfinden wir es als Drama? Weil wir auf dem Spielplatz sind, weil wir beobachtet werden und Angst haben, was andere über uns denken könnten: zum einen, dass wir es nicht richtig machen, und zum anderen, dass man schlecht über unsere Kinder urteilt. Beides macht uns – manchmal unbewusst – zu schaffen, wir fühlen uns verletztlich und haben das Bedürfnis, etwas zu tun, das vielleicht nicht authentisch ist. Wenn man sich von anderen Eltern beobachtet fühlt, macht man sich häufig so von deren Meinung abhängig, dass man bei einem Wutanfall unbewusst handelt. Und wie wir bereits gesehen haben, endet das nicht gut. Man kommt frustriert nach Hause, fühlt sich ohnmächtig und muss sich für das entschuldigen, was man angerichtet hat, weil man die Beherrschung verloren hat.

” Dass dein Kind wütend wird, ist normal: Müdigkeit, zu viele unverarbeitete Emotionen, die es nicht kanalisieren konnte, und vieles andere mehr.

Erwachsene allerdings sollten nicht derart die Kontrolle verlieren. Also beobachte dich in diesen Situationen und schau, ob du präsent, verfügbar und verständnisvoll bist und ob die Grenze, die du setzt, klar und unverrückbar ist und du als bewusster Erwachsener in der Lage bist, sie ohne Wenn und Aber durchzusetzen.

Ab ins Bad!

Eine der Situationen schlechthin, in denen Kinder explodieren, ist die Badezeit. Dein Kind ist müde, meistens ist es schon spät, und falls es vor dem Abendessen badet, hat es vielleicht auch Hunger usw. Vielleicht badet es auch nicht gerne oder irgendetwas an der Situation bereitet ihm Unbehagen, und dann explodiert es. Man könnte auch sagen, das Baden „hilft“ deinem Kind dabei, durch seine Wut zum Ausdruck zu bringen, was es beschäftigt. Deshalb ist das Baden oft eine Tortur. Der Auslöser spielt eigentlich keine Rolle: Zuerst gibt es Stress, weil das Kind nicht baden möchte, dann, weil es das Shampoo ausspülen oder die Seife abwaschen soll, weil es nicht aus dem Wasser kommen will oder weil es sich abtrocknen, kämmen oder den Schlafanzug anziehen soll.

In vielen Familien ist das ein kritisches Moment, denn nicht nur das Kind ist müde, sondern auch die Erwachsenen. Außerdem zieht jedes Hinauszögern einen Dominoeffekt nach sich und man fängt an, sich unter Druck zu setzen: „Wenn wir jetzt so lange mit dem Wutanfall beschäftigt sind, bekommt das Kind kein Abendessen.“ Oder: „Wenn das so weiter-

geht, kommt das Kind nie ins Bett“ usw. Wir sind gestresst und können das Kind nicht mehr adäquat durch die Situation begleiten. Kinder merken das und werden dann noch wütender.

Genau deshalb empfehle ich dir, nicht zu spät nach Hause zu kommen, damit genug Zeit bleibt, alles in Ruhe zu erledigen. Dein Kind muss auch nicht jeden Tag baden; ihr könnt ein paar Tage in der Woche fürs Baden reservieren und an diesen Tagen früher nach Hause gehen, um euch die nötige Zeit zu nehmen.

” *Tatsächlich kann das Baden eine wunderbare Gelegenheit sein, das Zusammensein zu genießen.*

Du kannst das Kind zum Beispiel baden, während es dir etwas erzählt oder ihr etwas spielt. Aber dafür muss man genügend Zeit haben.

Auch Haarewaschen ist für viele Kinder eine Tortur. Meine jüngere Tochter hat es jahrelang gehasst; sobald Wasser an ihre Haare kam, begann sie zu weinen und zu schreien, dass sie das nicht möchte. Diese Phase kann in ein paar Wochen oder Monaten vorbei sein, sie kann aber auch sehr viel länger dauern. Und dann bleibt dir nichts anderes übrig, als die Ursachen für die Emotionen deines Kindes zu ergründen. Kinder verstehen nicht, warum Duschen so wichtig ist; sie haben andere Vorstellungen und Ansichten über Hygiene. Wenn du erkennst, dass es völlig normal ist, dass dein Kind Baden nicht so wichtig findet, wird dir das helfen, in dieser Situation nicht wütend zu werden und dein Kind liebevoll und mit Respekt zu begleiten. Ja, du musst ihm trotzdem die Haare waschen, aber es ist etwas anderes, ob du es ruhig und schnell erledigst, damit es nicht unnötig lange dauert, oder ob du wütend rumschreist und ihm einen Klaps auf den Po gibst. Der Unterschied ist frappierend. Im ersten Fall spürt das Kind, dass es seine Gefühle ohne Angst äußern kann, auch wenn es weiß, dass es sein muss und kein Weg an der Sache vorbeiführt. Im zweiten Fall merkt es, dass seine Gefühle übergangen werden.

Sein Vater oder seine Mutter machen ihm Angst und es hat das Gefühl, ungerecht behandelt zu werden.

Genau wie das Anschnallen im Auto ist das nicht angenehm. Es gab eine Zeit, in der ich dachte: „Oh nein, Zeit fürs Baden.“ Ich war es leid, dass diese Situation immer mit Tränen und Geschrei verbunden war. Irgendwann entspannte ich mich und gab meinen inneren Widerstand auf, weil ich wollte, dass sich was änderte. Weil sich nichts änderte (denn das ging lange so), war ich jeden Tag, wenn es ans Baden ging, überfordert und frustriert. Ich dachte: „Oh mein Gott, schon wieder?“ Ja, schon wieder. Irgendwann erkannte ich, dass ich lange Zeit einfach nicht akzeptieren konnte, was war, und dass das nicht hilfreich war. Aber so ist das Leben: Wir müssen jedes Mal aufs Neue erkennen, dass wir uns innerlich gegen etwas sträuben, um uns danach auf das Hier und Jetzt einlassen zu können.

” Mach das Spiel zu deinem Verbündeten, wenn du dein Kind badest. Das wird dir sehr helfen.

Spielt Friseursalon oder dass ihr im Meer mit Delfinen schwimmt. Dass dein Kind eine Meerjungfrau ist, die mit ihrem glitzernden Fischeschwanz zwischen wunderschönen Korallen taucht. Lass deiner Fantasie freien Lauf und finde heraus, wofür sich dein Kind am meisten begeistert, um aus der Badezeit einen gemeinsamen Moment zu machen. Für mich war es der schönste Moment der Verbundenheit, wenn ich meine Töchter nach dem Baden abtrocknete. Ich wickelte sie in ein Handtuch und setzte sie auf meinen Schoß, um mit ihnen zu kuscheln, sie zu kitzeln oder ihnen zu sagen, wie sehr ich sie liebte. Wenn sie während des Badens geweint und geschrien hatten, beruhigten sie sich auf meinem Schoß. Sie konnten sich in meinen Armen fallen lassen und spürten, dass ich sie trotz allem, was geschehen war, noch genauso liebte. Das beruhigte ihre Gemüter und wir konnten den Rest des Abends ohne weitere Konflikte verbringen.

Üblicherweise badet man Kinder recht spät am Abend. Ich möchte dich ermutigen, es einmal zu anderen Zeiten zu versuchen (morgens, mittags oder am frühen Abend). Zu Hause haben wir manchmal mittags gebadet oder gleich nach dem Kindergarten um vier Uhr. Warum? Weil die Kinder dann weniger müde sind. Und tatsächlich habe ich festgestellt, dass alles viel reibungsloser lief, wenn sie früher badeten. Das Wasser half ihnen, sich zu entspannen, und danach zogen sie gleich die Schlafanzüge an und hatten den ganzen Nachmittagszeit, um in Ruhe zu spielen, rechtzeitig zu Abend zu essen und danach früh ins Bett zu gehen. Probier es mal aus!

Vielleicht sagt dir das alles gar nichts, weil sich dein Kind noch nie gegen das Baden gesträubt hat. Jedes Kind ist anders. Einige reagieren so, andere nicht. Einige machen es nur eine Zeit lang, andere nie. Das ist in Ordnung. Aber wenn dein Kind Wutanfälle beim Baden hat, dann denk daran: Sei verständnisvoll und empathisch, reg dich nicht auf und zieh die Sache durch. Überdenke Zeitpläne und Routinen und wehre dich nicht gegen das, was ist. Versuche, im Flow zu bleiben, und denk daran: Auch das wird vorbeigehen (bei uns ist das Baden so viel besser geworden, das versichere ich dir).

Schlafenszeit!

Für viele Eltern sind abendliche Wutanfälle diejenigen, bei denen es ihnen am schwersten fällt, gelassen zu bleiben. Sie sind müde und haben wenig Geduld. Es ist die Zeit des Tages, in der sie am schnellsten die Nerven verlieren. Und den Kindern geht es nicht anders: Sie sind genauso müde, haben auch wenig Geduld und explodieren schneller. Müdigkeit und Erschöpfung sind einer der wichtigsten Gründe für Verstimmungen. Erinnerung dich mal an die Phasen deiner Elternschaft, in denen du wirk-

lich wenig Schlaf bekommen hast. Da warst du auch nicht gerade ein Ausbund an guter Laune, oder? Nein, Müdigkeit und Erschöpfung fordern auf vielen Ebenen ihren Tribut. Stell dir also die explosive Mischung vor, die sich da abends in vielen Familien zusammenbraut!

In diesen wie auch in anderen Fällen hilft es sehr, einen anderen Standpunkt einzunehmen und die Situation mit ein wenig Abstand zu betrachten.

” Wir müssen herausfinden, ob wir womöglich ein zu hohes Tempo fahren, das uns allen nicht guttut.

Das ist der Moment, um uns folgende Fragen zu stellen: Sind unsere Abende zu vollgepackt? Sind die Kinder zu müde? Wollen wir zu viel erledigen, obwohl klar ist, dass es nicht funktioniert? Essen wir zu spät und bringen das Kind dann zu spät ins Bett? Trägt unsere Abendgestaltung zur Entschleunigung bei oder dreht das Kind noch mal richtig auf, bevor es ins Bett gehen soll? Welche Reize erhält es vor dem Schlafengehen? Gibt es abends Bildschirmzeit?

Diese Fragen werden dir dabei helfen, Strategien zu entwickeln, die die Situation höchstwahrscheinlich verbessern. Aber im Anschluss solltest du dir weitere Fragen stellen, die dein Innenleben betreffen: Wie präsent bin ich zu dieser Tageszeit? Bin ich ganz in der Situation oder bin ich „raus“, weil ich nur noch schlafen und meine Ruhe haben will? Bin ich verfügbar oder eher distanziert? Kann ich mit den Gefühlen meines Kindes in Verbindung treten, oder bin ich mehr mit meiner eigenen Erschöpfung beschäftigt?

Wir müssen uns selbst hinterfragen und die äußeren und inneren Bedingungen erforschen, denn nur dann können wir das tun, was nötig ist: uns bewusst machen, was tatsächlich passiert und was Kinder mit diesen Wutanfällen zur Schlafenszeit von uns einfordern. Es ist wichtig, den Tagesablauf zu überprüfen, denn in vielen Fällen liegt das Prob-

lem darin, dass man die Kinder zu spät ins Bett bringt, wenn sie bereits völlig kaputt sind, und dann lässt sich kaum noch verhindern, dass die Situation eskaliert.

» Du solltest bedenken, dass Emotionen bei Dunkelheit stärker empfunden werden als tagsüber, wenn es mehr Ablenkung gibt.

Vielleicht hat dir dein Kind tagsüber nicht viel darüber erzählt, was im Kindergarten los war, doch abends nimmt es den Nachhall dessen wahr, was es dort erlebt und gesehen hat. Es ist ängstlicher, unruhiger und bedrückter. Ist es dir noch nie passiert, dass du etwas auf dem Herzen hast, das dich beschäftigt, und wenn du dann nachts aufwachst, wird aus einem lösbaren Problem auf einmal ein Drama von ungeahnten Ausmaßen? In der Dunkelheit der Nacht wird alles schwerer, dramatischer und beunruhigender. Wir kommen in Kontakt mit unserer Verletzlichkeit und Angst, und das lässt alles schlimmer erscheinen.

Es gibt Kinder, denen es schwerfällt, ein Ende zu finden. Sie haben das Gefühl, dass es so viel zu entdecken gibt, und halten Schlafen für eine Zeitverschwendung. Sie empfinden es als Zumutung und tun alles, um die Schlafenszeit so lange wie möglich hinauszuzögern. In diesen Fällen kommen viele Eltern an einen Punkt, an dem es ihnen reicht. Man kann natürlich nicht bis spät in die Nacht so weitermachen, also sagen sie dem Kind, dass es jetzt ins Bett gehen muss, ohne Wenn und Aber. Das ist der Moment, in dem einem normalerweise alles um die Ohren fliegt. Aber das muss nicht schlecht sein. Oft hilft das Weinen dem Kind, sich zu entspannen. Durch das Weinen kann es den Stress abbauen, der entsteht, weil es einfach kein Ende findet. Wir bringen es in Kontakt mit dem Hier und Jetzt, und das hilft ihm, sowohl den Frust darüber, dass es nicht mit dem weitermachen kann, was es möchte, als auch die aufgestaute Müdigkeit zu kanalisieren. Lass es in Ruhe weinen, hab Verständnis und sei

einfach da. Es muss loslassen, also mach dir keine Sorgen. Ich erinnere mich an eine Phase, in der eine meiner Töchter – sie war damals ungefähr zwei – vor dem Schlafen oft weinen musste. Sie wollte einfach nicht ins Bett gehen, weil das Leben so aufregend war und es ihr schwerfiel, ein Ende zu finden, und dann – peng! – explodierte sie und begann zu weinen. Danach fühlte sie sich viel besser, sie war entspannter und wir konnten darüber sprechen, was sie fühlte und was mit ihr los war. Dann schlief sie ruhig und glücklich ein.

Andere Kinder sehen ihre erwachsenen Bezugspersonen nur sehr selten. Die Zeit morgens vor dem Kindergarten und die wenigen gemeinsamen Momente am Abend sind ihnen viel zu wenig. Wenn man sie nun abends drängt, ins Bett zu gehen, kommt die ganze Sehnsucht zum Vorschein, mit der sie uns tagsüber vermisst haben. Das Problem ist, dass Kinder oft nicht wissen, wie sie dieses Gefühl ausdrücken sollen (oft wissen sie nicht einmal, dass es da ist), und viele Erwachsene die Botschaft nicht verstehen. Die Kommunikation scheitert also oft und damit auch die Verbindung.

» *Es gibt noch viele andere Gründe, warum ein Kind abends explodiert, doch die genannten sind die häufigsten.*

Aber in dem Moment, in dem man sich selbst und den anderen versteht, kann eine Verbindung entstehen – und das ist so wichtig, wenn alle glücklich schlafen wollen. Wütend ins Bett zu gehen ist furchtbar und erwiesenermaßen nicht gut fürs Gehirn. Schenken wir also dem Abend die Aufmerksamkeit, die er verdient. Der Abend ist einer der wichtigsten Momente des Tages, in dem wir innehalten, uns mit dem verbinden, was der Tag uns gebracht hat, und uns entspannen, um unserem Körper zu geben, was er braucht. Wenn wir dies in Harmonie und guter Laune tun können, wird der Abend für alle zu einer Zeit tiefer Verbundenheit.

Wenn du gerade in einer Phase bist, in der du dein Kind am Abend durch seine Wutanfälle begleiten musst, dann atme tief durch. Versuche zu verstehen, was ich dir erzählt habe, verbinde dich mit deinem Kind, versetze dich in seine Lage und ergründe, was in ihm vorgehen könnte, damit du es in Worte fassen und dein Kind souverän begleiten kannst. Wenn du zu müde bist, um so für dein Kind da zu sein, wie es das braucht, bitte um Entlastung (wenn dein Partner / deine Partnerin da ist) und atme durch.

” *Es ist in Ordnung, sich einzugestehen, dass es Tage gibt, an denen wir nicht die Kraft dazu haben und Hilfe brauchen. Das ist nicht schlimm.*

Gesteh dir das zu und achte auf dich, damit du es beim nächsten Mal besser machen kannst.

Abendliche Wutanfälle sind sehr unangenehm, weil die meisten Familien Nachbarn haben und das Kind durch sein lautes Weinen die gesamte Nachbarschaft aufwecken kann. Versuche, dich an die Sache mit der Blase zu erinnern und dich ganz auf dich zu konzentrieren. Dich nur mit deinem Kind und seiner Wut zu beschäftigen und nicht damit, was die anderen denken, ist das beste Mittel, um Harmonie und Gelassenheit in die Situation zu bringen.

★ **Moment mal...**

Nachdem wir über Wutanfälle auf dem Spielplatz, beim Baden oder zur Schlafenszeit gesprochen haben, solltest du kurz innehalten, um durchzuatmen und dir bewusst zu machen, was die Lektüre in dir ausgelöst hat. Ich schlage dir vor, eine bequeme Haltung einzunehmen und tief in den Bauch zu atmen. Beobachte, wie die Luft in deinen Körper ein- und

wieder aus ihm herausströmt. Entspanne dich, spüre, wie du mit jedem Atemzug ein wenig mehr loslassen kannst.

Achte nun darauf, wie du dich fühlst. Beobachte, ob die Lektüre Gefühle oder Emotionen in dir geweckt hat oder ob eine Erinnerung aus deiner eigenen Kindheit oder aus der Zeit mit deinen Kindern aufgetaucht ist. Gib dir Zeit und Raum, um dem nachzuspüren. Akzeptiere jede Emotion, die zum Vorschein kommt, selbst wenn sie unangenehme Empfindungen in dir auslöst. Atme sie ein und lass sie zu.

Beobachte auch, welche Gedanken dir beim Lesen gekommen sind. Was hat es in dir ausgelöst? Der Alltag ist so fordernd und fliegt manchmal so schnell dahin, dass wir nicht viel Zeit haben, um nachzudenken, uns Dinge bewusst zu machen und ihnen nachzuspüren – oder auch nur in uns hineinzuhorchen. Beobachte deine eigene Energie, wenn es auf dem Spielplatz, beim Baden oder am Abend zu Wutanfällen kommt. Was macht das mit dir und warum? Lass diese Fragen im Raum stehen und warte darauf, dass deine Intuition und deine innere Weisheit dich zu dem führen, was angesprochen und verstanden werden muss. Erlaube dir diesen Raum des Hinhörens. Du hast ihn verdient.

zehn

Liebe oder Abhängigkeit?

Wir lieben unsere Kinder so sehr, dass wir es kaum in Worte fassen können. Wir sagen Dinge wie: „Ich liebe dich bis zum Mond und wieder zurück.“ Oder: „Ich liebe dich mehr als alles andere auf der Welt“, aber oft wissen wir nicht genau, was wir damit eigentlich sagen. Manchmal denke ich, dass wir sie gar nicht so sehr lieben bzw. nur in bestimmten Situationen. Wenn sie hingegen Dinge tun, die uns nicht gefallen, wenn sie einen Wutanfall haben, ungezogen sind oder sich richtig danebenbenehmen, zeigen wir ihnen oft, dass wir sie gar nicht sooo sehr lieben. Oder dass unsere Liebe stark davon abhängt, wie sie sich verhalten. Wenn sie brav sind, lieben wir sie sehr. Wenn sie nicht so pfelegeleicht sind, wird es schon schwieriger.

Klingt hart, oder?

» Aber erwachsen zu sein bedeutet auch, sich nichts vorzumachen und alles zu hinterfragen. Das gilt auch für die Liebe.

Wie sieht die Liebe zu unseren Kindern aus? Ich selbst hatte oft das Gefühl, dass ich sie nicht auf die richtige Art und Weise liebte, und das fand ich furchtbar. Ich hasste es. Manchmal vermittelte ich ihnen den Eindruck, dass ich sie nicht liebte, weil ich einfach nicht in der Lage war, sie in ihrem Weinen oder ihrer Wut zu unterstützen, und sie nicht so behandelte, wie sie es verdienten. Meine vermeintlich bedingungslose Liebe war viel stärker an Bedingungen geknüpft, als ich dachte.

Ich musste mich sehr kritisch hinterfragen und Klartext mit mir selbst sprechen. „Du liebst deine Töchter? Warum widmest du dich ihnen dann nicht mit voller Präsenz, wenn sie dich am meisten brauchen, und stellst eine tiefe Verbindung zu ihnen her? Warum nimmst du manchmal alles

persönlich, obwohl du weißt, dass sie es nicht so meinen? Warum wirst du wütend, wenn sie sich nicht so verhalten, wie du es möchtest?“ Es war hart, mich damit auseinanderzusetzen, aber es war auch aufschlussreich, weil ich erkannte, dass ich etwas an mir selbst ändern musste, wenn ich sie bewusst erziehen wollte.

» *Was wir für Liebe halten, ist oft reine Abhängigkeit.*

Abhängigkeit von einem anderen, damit er meine Leere füllt. Abhängigkeit von einem anderen, damit er mich glücklich macht. Unbewusst verfolgen wir ein dysfunktionales Konzept von Liebe. Wir glauben, dass wir unser Kind über alles lieben, aber im Grunde lieben wir nicht das Kind um seiner selbst willen, sondern weil es uns zu einem guten Gefühl verhilft.

Würden wir unser Kind wirklich bedingungslos lieben, könnten wir es aus unserer erwachsenen Position heraus unterstützen, ohne Dinge persönlich zu nehmen, wütend zu werden oder beleidigt zu sein. Aber wie wir gesehen haben, sind wir oft gar nicht so erwachsen, sondern nach wie vor Kinder, die ein schweres Päckchen mit sich herumtragen und eine große innere Leere spüren, die es zu füllen gilt. Und genau das erwarten wir dann von unseren Kindern. Wir geben dem Ganzen den Anschein von Liebe, aber in Wirklichkeit ist es Abhängigkeit. Wir sind abhängig davon, dass unser Kind so ist, wie wir es haben wollen, und dass es tut, was es tun soll, usw., damit wir uns gut fühlen. Wenn das klappt, bin ich mit meinem Kind und mit mir zufrieden. Wenn nicht, fühle ich mich hilflos.

Wir machen unser Glück und unser Wohlbefinden vom Verhalten unseres Kindes abhängig. Aber das sollte nicht so sein. Unser Glück hängt einzig und allein von uns selbst ab. Niemand kann uns glücklich machen, so wie uns auch niemand wütend machen kann (ich erwähnte es bereits in einem vorangehenden Kapitel). Die Wut kommt aus uns selbst, genau wie das Glück. Das ist der springende Punkt, den wir oft nicht erkennen können. Aber fangen wir von vorne an.

Wir alle sind mit einer inneren Leere und Wunden aufgewachsen, die nicht geheilt werden konnten. Als Kinder, Teenager und schließlich junge Erwachsene besaßen wir weder die Ressourcen noch das Bewusstsein, um das zu erkennen und zu ändern. Stattdessen vermittelten uns die Kultur, die Gesellschaft und unsere Familie eine Reihe von Werten und Überzeugungen, die wir wahrscheinlich nicht infrage gestellt haben. Darunter auch die Annahme, das Glück sei in der Außenwelt zu finden: wenn man studiert, eine Partnerschaft eingeht, eine Arbeit findet, heiratet, Kinder bekommt usw. Als Erwachsene suchen wir dann außen, was uns innerlich erfüllen soll. Wir glauben fest daran und beginnen den Wettlauf um die Einlösung dieser Versprechen. Wenn wir die „Checkliste“ fast vollständig abgearbeitet haben, bekommen wir Kinder und projizieren alle unsere unbewussten Hoffnungen auf Glück auf sie. Sie sollen uns das alles geben, und es wird ganz einfach sein, weil wir eine perfekte Beziehung haben werden. Doch dann kommt die Realität, und die hat nichts mit Märchen zu tun.

Weil wir jedoch darauf trainiert sind, Glück und innere Erfüllung in der Außenwelt zu suchen, schieben wir die ganze Verantwortung auf unsere Kinder: Wenn mein Kind kein Baby mehr ist, werde ich glücklicher sein. Oder wenn es nicht mehr solche Wutanfälle hat. Oder, oder ... Es ist eine nicht enden wollende Liste, zum Scheitern verurteilt und absolut frustrierend für alle. Denn während wir unsere Wünsche auf unser Kind projizieren, sehen wir nicht, dass es hier und jetzt auf unsere Aufmerksamkeit und unsere bedingungslose Liebe wartet und genauso frustriert ist. Und das Schlimmste ist, dass das Kind irgendwann glaubt, wir wären glücklicher, wenn es sich besser verhält. Oder wir würden es mehr lieben, wenn es nicht weint.

” *Es ist ein Prozess, der sich nur stoppen lässt, wenn wir uns das Problem bewusst machen und uns ernsthaft fragen, was es tatsächlich bedeutet, unsere Kinder zu lieben.*

Die Liebe zu deinem Kind darf keine Abhängigkeit sein. Wenn dein Kind in diesem Moment unglücklich ist, sollte dich das nicht ebenfalls unglücklich machen. Dass es gerade einen Wutanfall hat, sollte nichts an deinem emotionalen Zustand ändern. Wir dürfen Kindern diese Verantwortung nicht zumuten. Denn damit machst du dein Wohlergehen vom Wohlergehen des anderen abhängig, und dann bist du verloren. Aber damit nicht genug: Auf diese Weise vermitteln wir unseren Kindern auch, dass es uns nur dann gut geht und wir sie nur unterstützen können, wenn sie sich so verhalten, wie wir es wollen.

Solange wir nicht in der Lage sind, sie auch dann zu lieben, wenn sie ungehorsam sind, und solange wir nicht bedingungslos Ja zu ihnen zu sagen, so wie wir es tun, wenn sie glücklich und liebevoll zu uns sind, fühlen sie sich nicht gesehen, gehört und beachtet.

” *Es ist, als ob wir sie nur lieben würden, wenn sie Dinge tun, die unsere innere Leere füllen. Damitbürden wir ihnen eine gewaltige Verantwortung auf, die sie nicht tragen sollten.*

Es liegt einzig und allein in unserer Verantwortung, glücklich zu sein, unsere innere Leere zu füllen und uns vollständig zu fühlen. Wir sollten diese Verantwortung nicht auf andere abwälzen, schon gar nicht auf unsere Kinder. Sie sind klein und verletzlich und können sich nicht gegen solche unbewussten Manipulationen wehren. Mein Gott, es ist so hart, zu erken-

nen, dass wir unsere Kinder vielleicht nicht „richtig“ geliebt haben, sondern sie zu unserem eigenen Vorteil und Wohlbefinden benutzt haben. Das will ich nicht. Nein. Ich möchte sie nicht mit meinen Verletzungen und meinem Ballast belasten, sondern ihnen die Möglichkeit geben, sich so zu entwickeln, wie es ihrem Wesen entspricht. Sie müssen mich nicht glücklich machen oder mir gefallen. Ich brauche das nicht. Sie können sein, wie sie sind. Ich bemühe mich, aus eigenem Antrieb glücklich zu sein, damit meine Kinder niemals das Gefühl haben müssen, dass mein Glück von ihrer momentanen Befindlichkeit abhängt. Denn alles, absolut alles, beginnt in mir.

Alles beginnt in dir

Der Satz „Es liegt allein bei dir!“ mag viele mit einem bedrückenden Gefühl der Verantwortung belasten. Andere hingegen empfinden womöglich ein unglaubliches Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit. Denn wenn alles an uns liegt, sind wir von niemandem abhängig – und das kann sehr befreiend sein.

Um das in seiner ganzen Tiefe zu begreifen und zu verinnerlichen, möchte ich dir eine Übung vorschlagen. Ich werde dir eine Frage stellen. Beantworte sie, ohne lange nachzudenken, aber so achtsam, wie es dir möglich ist. Dafür empfehle ich dir, dass du erneut die Aufmerksamkeit auf deine Atmung richtest. Beobachte, wie die Luft in deinen Körper ein- und wieder aus ihm herausströmt, und werde dir des gegenwärtigen Augenblicks bewusst. Nimm den Raum wahr, in dem du dich befindest, die Temperatur, die Geräusche ringsum ... Atme weiter und spüre, wie die Luft in deine Lunge strömt und deinen gesamten Körper mit Sauerstoff versorgt, um dann, nachdem sie ihre Arbeit getan hat, wieder auszuströ-

men. Verbinde dich mit deinem Körper und entspanne alle Bereiche, in denen du eine gewisse Anspannung spürst.

Jetzt, da du dich in einem Zustand größerer Präsenz und voller Aufmerksamkeit befindest, beantworte die folgende Frage: Wie wünschst du dir die Beziehung zu deinem Kind, wenn es, sagen wir, zwanzig Jahre alt ist? Denke einen Moment nach und sage (wenn du willst auch laut, um deinen Worten mehr Nachdruck zu verleihen), auf welchen Grundlagen und Werten eure Beziehung beruhen sollte. Wenn du die Antwort gefunden hast, stelle dir eine weitere Frage: Glaubst du, dass du deinen Kindern diese Werte vermittelst? Versuche, ganz ehrlich mit dir zu sein.

Ich stelle diese Frage seit Jahren bei meinen Vorträgen und oft kommen die gleichen Antworten. Die Leute sagen mir, dass sie sich eine Beziehung wünschen, die auf Vertrauen, Respekt, Zuneigung und bedingungsloser Liebe basiert. Wenn ich dann frage, ob sie ihren Kindern genau das Tag für Tag vermitteln, schaue ich in betroffene Gesichter. Was glaubst du, wann eine Beziehung, die auf diesen wichtigen Prinzipien beruht, aufgebaut wird? Zwischen dem achtzehnten und zwanzigsten Lebensjahr? Nein! Sie entsteht vor allem in der frühen Kindheit und in den Jahren danach. Sie entsteht jeden Tag mit jeder unserer Handlungen, bei jedem Wutanfall, den wir unterstützen oder auch nicht, bei jedem Konflikt und jeder Emotion, die wir begleiten.

Wenn Kinder uns in einem Wutanfall ihre Gefühle so unbeherrscht mitteilen und wir darauf mit Schimpfen oder Wut reagieren, vermitteln wir ihnen, dass sie uns nicht alles sagen können. Wir geben ihnen zu verstehen, dass wir nicht verfügbar sind und sie nicht begleiten können, wenn sie Dinge sagen, die uns nicht gefallen. Wenn Erwachsene durch eine Krise gehen und man sie fragt, ob sie ihren Eltern davon erzählt haben, antworten viele: „Nein, das kann ich ihnen nicht erzählen. Sie würden es zu schwer nehmen oder wütend sein.“ Woher kommt das wohl? Es ist das, was sie als Kinder erlebt und verinnerlicht haben.

Wir sollten uns fragen, was wir wollen.

” Wenn wir wollen, dass unsere Kinder uns mit dreißig Jahren erzählen, dass sie gerade eine schlimme Zeit durchmachen, müssen wir sie wertschätzen und unterstützen, wenn sie uns dasselbe mit drei Jahren erzählen.

Sie müssen durch unser Verhalten ihnen gegenüber verinnerlicht haben, dass wir auch in schlechten Momenten für sie da sind und sie uns vertrauen können, weil wir sie unterstützen. Sie müssen gesehen haben, dass wir auch dann stabil und stark sind, wenn sie ungehorsam sind, und sie sich immer auf uns verlassen können.

Ja, es fängt alles bei uns an und wie wir mit ihnen durch jedes Hier und Jetzt gehen. Wir sind ihr Vorbild, an dem sie sehen können, was wir ihnen zu vermitteln versuchen. Wenn wir eine respektvolle Beziehung haben möchten, müssen wir respektvoll mit ihnen umgehen.

” Aber um respektvoll mit unseren Kindern umzugehen, müssen wir zuerst uns selbst respektieren.

Es ist wichtig, bei sich selbst anzufangen! Andernfalls ist das, was wir vermitteln, nur vorgespielt und damit nicht wahrhaftig und authentisch. Kinder haben ein feines Gespür für so etwas und bemerken unsere Unaufrichtigkeit sofort: Wenn sie sehen, dass wir nicht respektvoll mit uns selbst umgehen, können wir ihnen noch so oft sagen, dass sie sich respektieren sollen – sie werden es nicht tun, weil es nicht das ist, was wir ihnen vorleben.

Wenn wir wollen, dass unsere Kinder authentisch sind, müssen wir selbst authentisch sein und eine authentische Beziehung zu ihnen aufbauen. Unsere Beziehung sollte nicht darauf basieren, was die anderen denken, sondern darauf, was wirklich aus unserem Herzen und unserem

Wesen kommt. Alle Werte, die du deinem Kind mitgeben möchtest, sollten auch für dich selbst gelten. Sonst werden sie dein Kind nicht erreichen und nicht von ihm verinnerlicht werden.

Kinder müssen sehen, dass wir nicht nur auf sie hören, auf sie achten und ihnen Respekt entgegenbringen, sondern dass wir auch in uns selbst hineinhorchen, auf uns achten und uns respektieren. Denn wenn wir uns selbst respektieren, stärken und bereichern wir uns selbst, und nur so sind wir in der Lage, auch andere zu stärken und zu bereichern.

Aber wie sollen wir uns respektieren, wenn wir uns nicht wirklich lieben? Das ist schwierig! Um sich selbst zu respektieren, muss man sich zuerst selbst lieben.

Man hat uns beigebracht, andere zu lieben. Aber wie man sich selbst liebt, darüber haben wir nicht viel erfahren.

Wie viele Kinder sind in dem Glauben aufgewachsen, sie seien für das Unglück ihrer Eltern verantwortlich! Wenn du mit dem Gedanken aufwächst, dass es deine Schuld ist, wenn es ihnen schlecht geht, wie sollst du dich dann selbst lieben, wenn du glaubst, dass du es einfach nicht verdient hast? Bedingte Liebe führt nur zu bedingter Liebe – und so mancher ist nur auf diese Weise fähig, sich selbst zu lieben: indem er die Liebe zu sich selbst an bestimmte Bedingungen knüpft. Aber wenn wir uns selbst nicht lieben, wird es schwierig, auch unsere Kinder offen, bedingungslos und ohne Angst zu lieben! Und damit dreht sich die Spirale weiter, von der weiter oben die Rede war ...

» *Alles beginnt bei dir. Mach dir diese Worte zutiefst bewusst und frage dich, ob du das wirklich weißt und danach lebst.*

Hinterfrage deine Liebe zu dir selbst und deinen Respekt vor dir, denn vielleicht bekommst du weit weniger von dir, als nötig wäre. Du bist die wichtigste Person in deinem Leben. Vielleicht ist es an der Zeit, du selbst

zu sein und dich ohne Wenn und Aber für das zu lieben, was du bist: ein vollkommener, wunderbarer, einzigartiger Mensch, der sein Leben so gut lebt, wie es ihm möglich ist, und jeden Tag ein bisschen mehr lernt, sich selbst zu lieben.

Als meine Tochter Lua vier Jahre alt war, fragte sie mich einmal, wen ich liebe. Ich zählte ihr die Menschen in meinem Leben auf, die ich am meisten liebe, und irgendwann fragte sie mich: „Und dich liebst du nicht, Mama?“ Ich war überrascht über ihre Bemerkung. Es stimmte, ich hatte mich selbst nicht genannt. Vielleicht liebte ich mich nicht so sehr, wie ich dachte? Meine Tochter hingegen sagt abends oft: „Ich liebe dich, Mama. Und Laia. Und Papa. Und mich auch.“ Was für ein Glück, wenn man sich von klein auf liebt, oder?

Nach dieser Unterhaltung geschah etwas sehr Tiefgreifendes mit mir: Mir wurde bewusst, dass ich mich nach wie vor nicht genug liebte. Dass ich mir nicht genügend Beachtung schenkte. Ich hatte das Versprechen mir selbst gegenüber, für das ich so hart gekämpft hatte, nach wie vor nicht vollständig verinnerlicht. Als ich das erkannte, machte es klick – und ich weinte. Ich weinte um mich, weil ich mich nicht so liebte, wie es nötig gewesen wäre.

Ich sagte, es reicht. Und ich beschloss, dass ich von nun an der wichtigste Mensch in meinem Leben sein wollte. Ich wollte mich wirklich lieben, um mit vollen Händen geben zu können: meinen Töchtern, meiner Familie, meinen Freunden, dir, der ganzen Welt. Und das konnte ich nicht, wenn ich nicht zuerst mich selbst liebte, ohne Wenn und Aber. Ein paar Tage später ging ich los, um mir einen Ring zu kaufen. Der Ring sollte mich immer daran erinnern, dass ich mir selbst das Versprechen gegeben hatte, mich zu lieben. Meine Finger sind so dünn, dass ich keinen passenden Ring finden konnte, also musste ich einen nach Maß fertigen lassen. Symbolisch, oder? Auf mich angepasst. Einzigartig. Unverwechselbar. Das sind wir alle. Genau wie die Liebe, die ich mir jeden einzelnen Tag meines Lebens schenken sollte.

Hast du dir jemals das Versprechen gegeben, dich selbst zu lieben? Wenn die Antwort Nein lautet, dann solltest du das ändern.

” Niemand wird dich so lieben, wie du dich liebst. Du brauchst dich. Du brauchst deine Liebe. Nur so kannst du dein gesamtes Potenzial ausschöpfen.

Sieh dich von deiner besten Seite. Sieh dein Strahlen. Für dich, für deine Kinder, für alle. Das Universum wartet auf dich, und deine Liebe zu dir ist entscheidend. Beginne bei dir selbst. Weniger hast du nicht verdient.

Wenn du das Gefühl hast, dass du nicht weißt, was du tun sollst, weil du dich nicht genügend liebst oder dich nie geliebt hast und dir oft selbst im Weg stehst, möchte ich dir folgende Übung vorschlagen. Stell dich vor den Spiegel und sieh dich an. Es ist egal, ob du deine Kleider anlässt oder dich ausziehst. Entscheidend ist, dass du dich vor den Spiegel stellst und dir in die Augen siehst. Beobachte, was du empfindest, während du dich betrachtest. Was macht es mit dir? Welche Gefühle kommen in dir hoch?

Atme, sieh dir in die Augen und sage laut: „Ich liebe mich.“

Beobachte, wie es sich anfühlt, wenn du diese drei Worte sagst. Wiederhole sie noch einmal. Was fühlst du? Was geht in dir vor? Ist es dir unangenehm? Kommst du dir blöd vor? Ist dir zum Heulen zumute?

Nimm wahr, was in diesem Moment zum Klingen gebracht wird, und nimm es an, was auch immer es ist. Atme und werde dir darüber klar, ob du dich wirklich liebst. Womöglich solltest du die Übung jeden Tag wiederholen. Es ist nur ein kurzer Moment, aber wenn du es bewusst und regelmäßig tust, wird es deine Lebensqualität verbessern, glaub mir. Es wird dein Empfinden verbessern, deine Stimmung, dein Wohlbefinden, deine Beziehung zu anderen. Du wirst lernen, Grenzen zu setzen. Du wirst lernen, eine Wahl zu treffen. Du wirst lernen, deinen Kindern beizubringen, sich selbst zu respektieren und zu lieben.

Dich selbst zu lieben, ist die Mühe wert, es zu lernen.

★ Moment mal...

Womöglich haben die vorangegangenen Seiten verschiedene Empfindungen in dir ausgelöst. Ich möchte dich einladen, einen Moment innezuhalten und das Gelesene zu verarbeiten, indem du tief in dich hineinhorchst. Werde dir zunächst des gegenwärtigen Augenblicks bewusst und konzentriere dich auf das Hier und Jetzt. Richte deine Aufmerksamkeit auf den Ort, an dem du dich befindest, auf die Geräusche, die einzelnen Sinneseindrücke, die du in diesem Moment wahrnimmst. Lenke nun die Aufmerksamkeit auf deinen Körper und beobachte, wie die Luft in deinen Körper ein- und wieder aus ihm herausströmt. Versuche, deine Atmung ein wenig ruhiger werden zu lassen, ohne etwas zu erzwingen. Versuche, regelmäßig und tief zu atmen.

Nun schlage ich dir vor, deine Aufmerksamkeit auf deinen momentanen Gefühlszustand zu richten. Hat das Lesen eine bestimmte Emotion in dir ausgelöst? Was auch immer es ist, lass es zu. Gleichgültig, ob es etwas Angenehmes wie Motivation oder Inspiration ist oder etwas eher Unangenehmes wie Ärger oder Wut. Lass es zu und gib ihm Raum. Atme und lass es raus... Es war in dir und musste gesehen und beachtet werden.

Nun lade ich dich ein, einen Moment über das nachzudenken, was ich dir erzählt habe. Hast du das Gefühl, dass du dich wirklich liebst? Wie behandelst du dich selbst? Hast du das Gefühl, dass du dich selbst respektierst? Antworte so ehrlich wie möglich und beobachte dann in Ruhe, was die Antworten in deinem Körper auslösen. Fühlst du dich unwohl? Bist du traurig? Frustriert? Freust du dich? Atme und werde dir deiner Gefühle bewusst. Vielleicht ist da etwas, das gesehen und berücksichtigt werden muss, damit du beginnen kannst, es zu ändern. Denn das kannst du. Es liegt ganz bei dir. Du bist viel mächtiger, als du glaubst.

Siehst du mich? Hörst du mich? Liebst du mich?

Das sind die Fragen, die Kinder immer wieder beschäftigen. Ein Kind muss das wissen und wird alles dafür tun, deinen Blick, deine Aufmerksamkeit und deine Liebe zu bekommen. Oft wird es das nicht auf souveräne Weise tun, sondern womöglich bewusst so, dass es dich ärgert und du genau deswegen alles stehen und liegen lässt. Aber es wird bekommen, was es braucht: deine Aufmerksamkeit. Zwar nicht auf die befriedigendste Art und Weise, aber lieber so als gar nicht.

» *Wenn dein Kind einen Wutanfall hat, solltest du unbedingt sicherstellen, dass du es siehst, hörst und liebst.*

Dass du das Wesen siehst, das sich hinter dem verbirgt, was dein Kind gerade empfindet und zum Ausdruck bringt. Dass du seine Seele siehst, die unsichtbar, aber spürbar ist. Dass du auf sein Herz hörst, auch wenn kein Laut auszumachen ist. Dass du es in diesem Augenblick liebst, obwohl das, was es gerade tut, nicht unbedingt dazu einlädt. Aber du kannst das, weil du den Menschen liebst, der sich hinter dem verbirgt, was dein Kind in diesem Moment zum Ausdruck bringt. Du kannst das, weil du weißt, dass es gerade leidet, und du kannst über das Symptom und sein Verhalten hinwegsehen. Du siehst, was sich dahinter verbirgt und dass dein Kind das unbedingte Bedürfnis hat, von dir gesehen zu werden. Du siehst den Schmerz, die Leere, die Verunsicherung oder das Unbehagen. Du siehst dein Kind, hältst es und nimmst es an, während du ihm durch dein Handeln zu verstehen gibst: „Ich liebe dich auch so und begleite dich in deinem Schmerz.“

Denk an deine eigene Kindheit zurück und erinnere dich, was du alles getan hast, um gesehen, gehört, beachtet und ohne Wenn und Aber

geliebt zu werden. Ist es so schwer zu verstehen, dass kleine Kinder, die so verletzlich und von anderen abhängig sind, das Bedürfnis haben, gesehen zu werden? Ich bin hier! Siehst du mich? Hörst du mich? Liebst du mich trotz allem? Obwohl ich noch nicht alles weiß und verstehe, noch nicht spreche und mich nicht verhalte, wie es Erwachsene tun.

Stell dir bei jedem Wutanfall vor, wie dein Kind hilfeschend eine weiße Fahne schwenkt, weil es gesehen werden will. Löse dich bei jedem Konflikt von der Art und Weise, wie dieses Unbehagen geäußert wird, und schenke den Zweifeln keine Beachtung, die dir weiszumachen versuchen, dass dein Kind dich nur ärgern will. Es will nur, dass du es so siehst, wie es jetzt ist, in diesem Moment, und dass du seine Verunsicherung und sein Unbehagen wahrnimmst. Sieh über den äußeren Schein hinweg und löse eine Schicht nach der anderen ab, die dich daran hindert, sein Inneres zu sehen. Schau bis auf den Grund.

» Nimm deinen Platz als Erwachsene oder Erwachsener ein. Du musst wissen, wer du selbst bist. Nur dann kannst du auch dein Kind so sein lassen, wie es ist. Lass zu, dass sein wahres Wesen zum Ausdruck kommt, und versuche nicht, es zu etwas zu machen, was es nicht ist.

Lass dich von diesem wunderbaren Kind überraschen und berühren – du kannst so viel von ihm lernen, was du vielleicht noch nicht weißt. Löse dich von Erwartungen, absurden kindlichen Fantasien und Projektionen und konzentriere dich ganz auf eure gegenwärtige Situation. Es gibt nur das Hier und Jetzt. Dein Kind braucht jetzt nur drei Dinge: Es will gehört, gesehen und geliebt werden.

Eine Sache, die mir bei der Erziehung und Begleitung meiner Töchter sehr am Herzen liegt, ist die Frage: Wie schaffe ich es, die Persönlichkei-

ten, die sie sind, nicht mit Erwartungen zu überfrachten? Nein, ich mache mir keine Gedanken darüber, ob sie dieses oder jenes früher oder später können als andere oder ob sie diese oder jene Fähigkeiten oder Schwierigkeiten haben. Ich glaube einfach, dass Zeit, Reife und Wachstum die meisten Probleme lösen werden, wenn wir unsere Kinder begleiten.

Aber es ist mir ganz wichtig, ihre Persönlichkeit nicht zu zerstören. Ich möchte ihnen auf keinen Fall vermitteln, dass sie nicht genug sind. Dass sie nicht wertvoll sind, so wie sie sind. Deshalb sage ich mir jeden Tag immer wieder: „Achte ihre Persönlichkeit!“, auch wenn sie manchmal Dinge tun, die nicht richtig sind und die man korrigieren muss.

Kinder verdienen es, von uns respektiert und in ihrem Wesen geachtet zu werden, unabhängig von ihrem Verhalten und der Entwicklungsphase, in der sie sich gerade befinden, einfach aufgrund der Tatsache, dass sie existieren.

Ich betone das, weil wir unsere Kinder oft für das schätzen, was sie tun, und nicht für das, was sie sind.

- » Wenn ein Kind sich *gut benimmt*, ist es ein tolles Kind. Auch dann, wenn es *tut*, was man ihm sagt.
- » Benimmt es sich dagegen *daneben* oder nicht so, wie wir es wollen, finden wir es nicht mehr so toll.
- » Und wenn es nicht *tut*, was wir sagen, regen wir uns auf. Wir schätzen unser Kind für das, was es tut oder nicht tut, nicht für das, was es ist. Das ist nicht deine oder meine Schuld.

In der Welt, in der wir leben, ist es das, was zählt: tun, tun, tun. Produktivität. Die Tatsache, dass du etwas produzierst. Und natürlich produzieren Kinder wenig.

Weißt du, welche Lebensphase neben der Kindheit außerdem gesellschaftlich geringgeschätzt wird? Das Alter! Auch ein alter Mensch ist weniger produktiv. Das Alter ist eher *Sein* als *Tun*, weil der Körper allmählich

nachlässt und wir mehr zu dem werden, wer wir sind, und nicht zu dem, was wir tun.

- » Wenn wir geboren werden, *sind* wir nur. Und wenn wir sterben (sofern wir ein gewisses Alter erreichen), sind wir erneut von allem Überflüssigen befreit, um einfach wieder nur zu *sein*. Es sind verletzliche Lebensphasen, in denen der Körper zerbrechlich ist und man auf die Sensibilität der anderen angewiesen ist, um sich gehalten, umarmt und geliebt zu fühlen. Lebensphasen, die in den Augen einer Gesellschaft, die sich immer mehr vom Wesentlichen entfernt und alles an Ergebnissen, Fakten und Produkten bemisst, wertlos sind. Es ist wichtig, sich das bewusst zu machen, damit wir unsere Kinder nicht mit solchen Erwartungshaltungen belasten. Deshalb möchte ich dich einladen, dir folgende Fragen zu stellen: Vermittle ich meinem zweimonatigen Baby, dass es wertvoll ist, einfach weil es da ist? Oder werde ich ungeduldig, weil es noch nicht das tut, was ich mir von ihm wünsche?
- » Vermittle ich meiner anderthalbjährigen Tochter, dass sie in jedem Moment wertvoll ist, so, wie sie ist, auch wenn sie noch lernen muss, in einer Welt zurechtzukommen, die sie nicht versteht?
- » Vermittle ich meinem dreijährigen Sohn, der sich mitten in der Trotzphase befindet, dass er trotz seines Verhaltens mehr als genug ist und ich sein Wesen nicht infrage stelle?
- » Vermittle ich meiner achtjährigen Tochter, dass allein die Tatsache, mit ihr zusammen zu sein, mich mit großer Freude erfüllt?
- » Vermittle ich meinem heranwachsenden Sohn, dass er ein wunderbarer Mensch ist, unabhängig von den Schwierigkeiten, die er gerade durchmacht? Gebe ich ihm das Gefühl, dass er auch in seinem Chaos und seinen Irrungen wertvoll ist?
- » Respektiere ich seine Persönlichkeit, obwohl er mich auf die Palme bringt und mir manchmal nicht gefällt, wie er gerade ist?

- » Akzeptiere und respektiere ich mein Kind oder will ich es zu dem Kind machen, das ich haben wollte?

Achte dein Kind als die Person, die es ist, mit allen Vorlieben, Fähigkeiten und Schwierigkeiten. Achte jeden Aspekt seiner Persönlichkeit, denn dein Kind ist einzigartig und seine Anwesenheit in dieser Welt hat ihren Sinn. Achte dein Kind, denn es ist wertvoll und hat es verdient, in seinem Wesen respektiert zu werden. Es ist komplett so, wie es ist.

Wenn dir das schwerfällt, dann frage dich, wie es wäre, wenn es nicht da wäre. Du wirst sehen, was du verlieren würdest, und dich unmittelbar mit seinem Wesen verbinden. Das heißt nicht, dass du aufhören sollst, dein Kind zu erziehen, ihm dabei zu helfen, seine Emotionen zu kanalisieren, unangebrachtes Verhalten zu korrigieren und ihm Grenzen zu setzen, die seinem Alter und seiner Entwicklung angemessen sind. Das eine schließt das andere nicht aus – ich hoffe, du erkennst den Unterschied.

Aber tu es, ohne sein eigentliches Wesen infrage zu stellen. Denn das wird Spuren hinterlassen, und dein Kind wird einen guten Teil seines Lebens brauchen, um herauszufinden, wer es war, bevor es sich ungewollt von der Persönlichkeit entfremdet hat, die es nie sein konnte. Verliere nicht die Verbindung zu ihm. Lass nicht zu, dass es die Verbindung zu sich verliert.

Aber die Wahrheit ist, dass wir oft nicht so präsent sind, wie unsere Kinder es sich wünschen würden. Was das angeht, sind sie uns weit überlegen.

» *Kleine Kinder sind unglaublich präsent. Ein Baby, ein zweijähriges oder fünfjähriges Kind ist ganz im Hier und Jetzt – etwas, das uns Erwachsenen furchtbar schwerfällt.*

Es ist diese Präsenz, nach der sie sich sehnen, die sie brauchen und nach der sie verlangen. Dass wir wirklich da sind, wenn wir mit ihnen zusammen sind. Aber wie geht das?

Die folgende Übung wird dir dabei helfen, wieder in Verbindung zu kommen, wenn du merkst, dass du raus bist und dein Kind nicht mehr siehst, weil du mit deinen Gedanken woanders bist. Zunächst einmal solltest du dir bewusst machen, wie präsent du in der jeweiligen Situation bist. Wenn du mit deinem Kind zusammen bist, frage dich, ob du wirklich da bist oder ob du weit weg bist. Wenn du feststellst, dass du tatsächlich nicht präsent bist, halte einen Moment inne und atme tief durch, wie du es beim Lesen dieses Buches immer wieder getan hast. Verbinde dich mit deiner Atmung und beobachte, wie die Luft in deinen Körper ein- und wieder aus ihm herausströmt. Atme durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Dann sag dir innerlich folgenden Satz: „Ich sehe dich.“

Du musst dein Kind wirklich sehen. Seinen Körper, seine Seele, sein Wesen. Halte inne und betrachte es wirklich.

” *Sieh es mit den Augen und mit dem Herzen. Höre, was es sagen will, wenn auch vielleicht nicht mit Worten. Höre gut zu und sieh genau hin.*

Was siehst du? Es ist dein Kind. Und es ist jetzt hier, bei dir. Öffne dich und fühle diese Worte in dir: „Ich sehe dich, mein Schatz. Ich sehe dich, mein Kind. Ich bin verfügbar. Ich bin bei dir, körperlich und seelisch. Ich sehe deinen Körper und dein Wesen. Ich sehe dich. Ich bin für dich da.“ Vielleicht fällt es dir schwer, weil du selbst nicht gesehen wurdest, als du ein Kind warst. Vielleicht fällt es dir schwer, weil du selbst diesen präsenten Blick von deinen erwachsenen Bezugspersonen nicht bekommen hast. Vielleicht...

Aber das sind deine Verletzungen, nicht seine. Lass nicht zu, dass sich die Geschichte wiederholt, und lerne, dein Kind wirklich zu sehen.

Ich schlage dir vor, zu deinem Kind zu gehen und zu versuchen, ein tiefes, aufrichtiges „Ich sehe dich“ zu spüren, wenn du vor ihm stehst. Du musst es nicht laut sagen, es genügt, wenn du es wirklich fühlst. Sehr wahrscheinlich wirst du auf einmal eine unendliche Verbindung wahrnehmen, eine gewaltige Empathie und eine Liebe, die alle Poren deines Körpers durchdringt. Verwerfungen werden geglättet, Verletzungen werden ein wenig heilen und die Energie in eurer Beziehung wird wieder fließen. Praktiziere dieses „Ich sehe dich“ jedes Mal, wenn du bemerkst, dass du dein Kind nicht wahrnimmst, und spürst, dass du dich von ihm entfernst. Mit der Zeit wirst du bemerken, dass eure Beziehung eine neue Qualität bekommt. Probiere es aus – was hast du zu verlieren, wenn ich falschliege? Nichts, im Gegenteil. Also vertrau mir und versuche es. Es wird euch guttun, du wirst sehen.

Lass los und bleib in Verbindung

Falls es noch Zweifel gab, sollte spätestens an diesem Punkt klar sein, dass wir fast nichts in diesem Leben unter Kontrolle haben. Alles, was geschieht, ist das Ergebnis einer langen Kette von Ursache und Wirkung, in der du nur auf einen Einfluss hast: auf dich selbst. Das zu akzeptieren, fällt schwer, insbesondere wenn man Kinder hat. Wir haben nichts unter Kontrolle? Wirklich? Nicht einmal einen kleinen Teil ihres Lebens? Furchtbar! Aber nein, es ist nicht furchtbar, sondern ein Glück. Es ist ein Segen, wenn wir lernen, die Kontrolle über unsere Kinder abzugeben, und uns von dem Bedürfnis, dem Verlangen und dem Wunsch unseres Egos befreien, alles unter Kontrolle zu haben. Zu erkennen, dass wir nur die Kontrolle über uns selbst haben – und wie wir gesehen haben, manchmal nicht einmal das –, ist tatsächlich das Beste, was uns passieren kann.

” *Wir müssen tief in uns begreifen, dass der andere ein eigenständiges, souveränes Wesen ist.*

Man hat uns eingeredet, das sei nicht so, und wir haben jahrhundertlang genau das gemacht: Wir haben unsere Kinder kontrolliert und so zurechtgebogen, wie die Gesellschaft, die Kultur und ihre Familien sie haben wollten. Wir haben den Schmerz gesehen, den das verursacht hat, und ihn am eigenen Leib erfahren. Wir haben selbst erlebt, wie Kontrolle über uns ausgeübt wurde, und haben uns oft nicht als souveräne, eigenständige Personen gefühlt, im Gegenteil. Und jetzt als Erwachsene sollen wir den anderen einfach sein lassen, wie er ist? Ohne Kontrolle auszuüben? Mein Gott, wie macht man das?

Zunächst einmal solltest du akzeptieren, dass du keine Kontrolle über deine Kinder hast und sie auch nicht haben solltest. Sie müssen ihren eigenen Weg gehen und Schwierigkeiten auf ihre Weise meistern. Natürlich wäre es schön, wenn wir ihnen durch unsere Erfahrungen einiges ersparen könnten, damit sie nicht leiden müssen. Aber das ist nicht möglich. Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg gehen, in seinem eigenen Tempo und auf seiner eigenen Bewusstseinsstufe, seiner jeweiligen Reife entsprechend.

Wir müssen akzeptieren, dass unsere Kinder eigenständige Persönlichkeiten sind, über die wir keine Kontrolle haben. Das sollten wir uns immer wieder in Erinnerung rufen, wenn wir sie beim Heranwachsen begleiten. Wir müssen aufhören, so zu tun, als ob unsere Beziehung ein ständiger Kampf wäre. Denn so ist es nicht. Wir befinden uns nicht im Krieg, sondern wir sind eins. Du bist erwachsen, dein Kind ist noch klein, aber ihr versucht beide, eure Sache so gut zu machen, wie es euch jeweils möglich ist.

” *Als Vater oder Mutter geht es nicht darum, Kontrolle über die Kinder auszuüben, sondern darum, zu lernen, ihnen zu vertrauen.*

Aber wie sollen wir ihnen vertrauen, wenn wir oft schlecht über sie denken? An dieser Stelle möchte ich dich an etwas sehr Wichtiges erinnern: Dein Kind ist gut so, wie es ist. Das heißt nicht, dass es alles richtig macht oder „perfekt“ ist. Dass es keine schwierigen Momente oder Probleme mit ihm gäbe oder dein Kind dich nicht hin und wieder provozieren wird. Aber im Grunde will dein Kind immer das Richtige tun. Im Grunde hat es gute Absichten.

Du findest vielleicht, dass es sich furchtbar verhält, aber im Grunde vermisst es dich oder empfindet ein Unbehagen, mit dem es nicht fertig wird. Vielleicht ist es eifersüchtig oder es hat Probleme im Kindergarten oder es befindet sich in einer schwierigen Phase, was auch immer. Im Grunde genommen will es das Richtige tun, auch wenn es dabei manchmal Fehler macht und in Fettnäpfchen tritt. Ich habe so viele Beispiele dafür gesehen, wie durch Vertrauen und eine andere Sichtweise alles besser wurde. Die Qualität der Beziehung verändert sich, und dadurch geht es allen besser.

Dein Kind ist kein schlechter Mensch, der dein Leben ruinieren will. Es ist kein Tyrann, sondern ein Kind, das leidet und laut um Hilfe ruft. Ein Kind, das dich trotzdem über alles liebt und will, dass alles gut wird. Den Blick auf unsere Kinder zu ändern, uns mit ihrem Wesen zu verbinden und ihnen zu vertrauen, steht nicht im Widerspruch dazu, ihnen klare, feste Grenzen zu setzen, sie zu leiten, sie zu erziehen usw. Aber wenn wir dies bewusst und verbunden tun wollen, müssen wir ihr gutes Wesen, ihre Bedürfnisse und ihren Hilferuf sehen, ganz gleich, wie sie sich verhalten.

Ich frage dich: Würdest du in Verbindung zu jemandem treten, der schlecht von dir denkt? Würdest du dich jemandem öffnen, wenn du be-

merkst, dass er dir misstraut? Würdest du gerne mit Menschen zusammen sein, die ständig über dich urteilen und denken, dass du nicht nett bist und dich nur deshalb so verhältst, um sie zu ärgern? Siehst du! Wenn du mit deinem Kind in Verbindung kommen und ihm bei auftretenden Konflikten den Weg ebnen willst, dann zweifle nicht an ihm. Zweifle nicht an seinen guten Absichten und seinem guten Wesen.

» Schau nicht auf das, was dein Kind tut, sondern sieh die Person, die es ist, und hilf ihm.

Hilf ihm, einen Weg zu finden, um seine Gefühle zu kanalisieren, sie auszudrücken und zu verstehen – nicht, weil du die Kontrolle erlangen willst, sondern aus dem Bewusstsein deines erwachsenen Ichs. Wenn dein Kind noch zu klein dafür ist, die richtigen Schlüsse zu ziehen, hab Geduld und lass ihm Zeit, zu reifen. Bis es so weit ist, schenk ihm Liebe, nimm es in die Arme, setz ihm die nötigen Grenzen, die ihm dabei helfen, sich sicher zu entwickeln, und hab Vertrauen. Hab Vertrauen in dein Kind und in dich.

Du wirst die Kontrolle abgeben können, wenn du aufhörst, schon im Vorhinein Angst vor dem zu haben, was irgendwann sein könnte. „Was, wenn mein Kind mit zehn Jahren immer noch so ist? Was, wenn es nie lernt, dass es das nicht darf? Was, wenn ...?“ Solche vorweggenommenen Ängste bestimmen irgendwann die Gegenwart und trennen dich von dem, was dein Kind jetzt in diesem Moment bewegt und was es dir mitzuteilen versucht. Deshalb schlage ich dir vor, dass du dir jedes Mal, wenn dich dieses „Was, wenn ...?“ überfällt, das Problem bewusst machst und dir eine Gegenfrage stellst: „Und was, wenn nicht?“ Denn jedes Unglück, das du vorhersiehst, kann eintreten oder auch nicht (im Leben kann alles passieren, aber nicht alles ist wahrscheinlich). Halte dich an diesem „Und was, wenn nicht?“ fest, um dich wieder auf die Gegenwart zu konzentrieren.

” *Gib die Kontrolle ab, löse dich von der Angst und vertraue deinem Kind und dem Leben.*

Wenn dir das gelingt, wirst du eine verdammt schöne und wohltuende Erfahrung machen: Das Leben wird zu einem Fluss, in dem du dich bewegst wie das Wasser, als Teil dieses Kosmos, der so viel größer ist als du und von dem du doch ein untrennbarer und unverzichtbarer Teil bist. Im Fluss des Lebens wirst du mehr und mehr Vertrauen gewinnen und das wird dir helfen, die Ängste und Kontrollwünsche loszulassen, die noch in dir sind. Nach und nach wird dieser spannende Weg, auf dem wir unsere Kinder durchs Leben begleiten, immer bewusster, leichter, zuversichtlicher und fließender werden.

Ein Berg mit tausend Gipfeln

Ich liebe die Berge, und als ich meine Töchter bekam, dachte ich, dass es wie beim Bergsteigen sei: Irgendwann steht man auf dem Gipfel und blickt staunend auf den zurückgelegten Weg – ein Blick, der für alles entschädigt. Doch schon bald wurde mir klar, dass es bei der Erziehung von Kindern eine Besonderheit gibt: Es gibt nicht nur einen Gipfel. Es gibt Tausende.

Es gibt Tausende, der Aufstieg nimmt kein Ende. Gleichzeitig kannst du jederzeit innehalten, um den zurückgelegten Weg zu betrachten und über den gegenwärtigen Moment zu staunen. Zu erwarten, dass es nur einen einzigen Gipfel zu erklimmen gäbe (wenn die Kinder selbstständiger werden, wenn sie uns nicht mehr brauchen, wenn ...), ist eine Illusion und heißt, die Gegenwart geringzuschätzen, die wir Tag für Tag miteinander verbringen.

Ich weigere mich, dieses Gefühl der Genugtuung erst dann zu empfinden, wenn ich mit fünfzig oder siebzig Jahren auf dem Berg stehe und zurückblicke. Warum so lange warten? Und außerdem, wann hört man auf, sein Kind zu begleiten? Wenn wir Elternschaft als eine gemeinsame Reise verstehen, auf der wir uns die Hände reichen, wann immer wir das brauchen, dann endet dieser Weg vielleicht erst, wenn unser irdisches Leben zu Ende ist. Und wer sagt, dass wir danach nicht immer noch durch dieses unsichtbare Band miteinander verbunden bleiben, das uns jenseits von Raum und Zeit vereint und das ich als etwas sehr Reales und Greifbares wahrnehme?

Nein, Elternschaft heißt keineswegs, einen Berg mit nur einem Gipfel zu besteigen. Unser Berg hat tausend Gipfel, die wir jeden Tag und mit jeder Herausforderung, vor die uns die Begleitung unserer Kinder stellt, Schritt für Schritt erklimmen. Jeder Wutanfall, jede Schwierigkeit ist ein neuer Gipfel.

„Jeder Tag, den wir gemeinsam genießen, jedes Lachen in der Familie ist ein neuer Gipfel, auf dem wir innehalten können, um den gegenwärtigen Augenblick zu genießen.“

Auf diesem Berg wird oft das Wetter umschlagen und das Gelände wird sich verändern. Wir müssen jeden Tag dazulernen, ohne aufzugeben, den Rucksack vollgepackt mit Proviant, Werkzeugen und Motivation. Manchmal stapfen wir blind vorwärts, wohl wissend, dass jeder Schritt unvorhersehbar ist. Genau diese Ungewissheit ist es, die diesen Berg zu etwas ganz Besonderem macht. Lassen wir uns auf das Unbekannte ein, denn gibt es einen besseren Weg, um etwas über das Leben zu lernen, als es zu leben? Wir sollten Vertrauen haben und uns auf diese Ungewissheit einlassen, die Eltern immer wieder zaudern und zweifeln lässt. Sie ist Teil des Weges, und daran zu wachsen bedeutet auch, das Unbekannte zu genießen. Es kommt nicht darauf an, was geschieht, sondern wie wir es er-

leben. Es geht nicht um die Ungewissheit, sondern darum, wie wir mit ihr umgehen. Es geht nicht darum, ob der Weg steinig ist, sondern darum, wie wir ihn wahrnehmen und für uns umsetzen.

» Hin und wieder werden wir den Mut verlieren. Kinder zu erziehen kann sehr hart sein. Es gibt Phasen, die einem wie ein dunkler, lichtloser Tunnel erscheinen.

Ich weiß das, glaub mir. Aber genauso sicher weiß ich auch, dass das, was wir tun – unsere Kinder aus einer respektvollen Haltung heraus zu erziehen und zu versuchen, ihnen das Beste von uns zu geben –, unglaublich wichtig und wertvoll ist. Manchmal mag es so scheinen, als ginge es eher bergab als bergauf, und man will das Handtuch werfen, weil man denkt, dass diese Kraxelei nichts für einen ist.

Was ich dir jetzt sage, ist für diese Tage gedacht, an denen du zweifelst und dir diese respektvolle Erziehung, bei der du Kinder durch ihre Wutanfälle begleiten sollst, ohne wütend zu werden, sehr schwierig oder sogar unmöglich erscheint.

Ich weiß nicht, ob du stolz darauf bist, wie du es machst. Aber ich bin stolz auf dich, weil du versuchst, es jeden Tag besser zu machen, und nicht das Handtuch wirfst. Ich bin stolz auf dich, weil du trotz unbarmherziger Kritik und so viel Unverständnis weiterhin auf diese innere Stimme hörst, die dir sagt: „Mach weiter!“

Ich beglückwünsche dich dafür, dass du weiterhin deinem Herzen folgst und möchtest, dass echter Respekt und aufrichtiges Vertrauen zwischen dir und deinem Kind herrschen – nicht wie in einem Schauspiel, wo man nur Angst sieht, sobald man hinter die Kulissen schaut (Angst vor Erpressung, Machtkämpfen, Geschrei, dem Mangel an bedingungsloser Liebe). Ich beglückwünsche dich, weil du trotz schwieriger Momente hier bist. Wenn du nicht glauben würdest, dass Elternschaft aus tiefem Respekt heraus möglich ist, würdest du nicht dieses Buch lesen. Wenn

du dieses Buch liest, dann deshalb, weil du ein Interesse daran hast, dich selbst zu hinterfragen, dich weiterzubilden und aus vielen Quellen zu trinken, die etwas in dir auslösen, damit du dich entwickeln kannst – und mit dir deine Kinder sich entwickeln können.

Aus dem Respekt heraus zu erziehen und dich selbst und deine Kinder wirklich zu sehen, ist so unglaublich wichtig. Dieser Respekt ist zweifellos das beste Rüstzeug, das du deinen Kindern mitgeben kannst. In dem Wissen aufzuwachsen, dass man respektiert wird, dass man es verdient, geliebt und geachtet zu werden, dass die eigene Meinung berücksichtigt wird und Gefühle nicht abgewertet, sondern mit tiefem Respekt begleitet und wertgeschätzt werden, schafft glückliche und emotional gesunde Erwachsene.

Dass du deine Kinder so erziehst, kommt uns allen zugute. Mir und vielen anderen, die du nicht kennst und die du niemals kennenlernen wirst. Aber ja, auch sie profitieren davon. Und es kommt wiederum dir zugute, dass viele andere mit demselben Ziel und aus derselben Haltung heraus erziehen. Dass wir viele sind, die ihre eigenen Berge erklimmen.

Danke.

” Danke, dass du nicht aufgibst.

Danke, dass du trotz schwieriger Tage und Momente weiterhin daran glaubst, dass deine Kinder die beste Version deiner selbst verdient haben. Danke, dass du Respekt vor ihrem Körper, ihrer Seele und ihren Empfindungen hast.

Danke, dass du daran glaubst, dass Kinder Zuneigung, Verständnis, Liebe und Respekt verdienen.

Danke, dass du nicht auf diejenigen hörst, die behaupten, so, wie man es

früher gemacht hat, sei gar nicht so schlecht gewesen. Du weißt schon: „Aus uns ist auch was geworden.“

Danke, dass du beharrlich bleibst.

Danke, dass du daran glaubst, dass es möglich ist und dass du es schaffen kannst. Danke, dass du deinen Teil dazu beiträgst, aus dieser Welt einen besseren Ort zu machen.

So wie sich unsere Welt aktuell entwickelt, glaube ich, ehrlich gesagt, nicht, dass wir uns noch mehr Leid leisten können. Wir können es uns nicht leisten, aus der emotionalen Distanz und einem Mangel an Respekt heraus zu erziehen. Dein Engagement ist sehr wichtig, auch wenn du den Eindruck hast, dass es nicht gesehen wird. Ich sehe es. Und ich sage es dir noch einmal: Geh weiter deinen Weg und genieße euren persönlichen Gipfel jeden Tag. Es gibt Tausende davon und ich hoffe, dass ihr sie jeden Tag tiefer und bewusster genießen könnt. Ihr habt es euch verdient.

DANKE.

★ Moment mal...

Halten wir noch einmal inne, um dem gegenwärtigen Augenblick nachzuspüren. Ich schlage dir vor, dass du zunächst auf deine Atmung achtest und sie bewusst wahrnimmst. Spüre, wie die Luft in deinen Körper ein- und wieder aus ihm herausströmt. Atme so langsam wie möglich durch die Nase ein und dann genauso langsam durch den Mund wieder aus. Wenn du das Gefühl hast, dich in einem entspannten Zustand zu befinden, horche in dich hinein. Welches Gefühl herrscht in dir vor? Ist eine Empfindung, ein Gefühl, eine Erinnerung in dir geweckt worden?

Was auch immer es ist, schaffe Raum dafür und koste es aus, ob es angenehm ist oder nicht. Lass es zu. Lass zu, dass es zum Vorschein kommt und dir zeigt, was beachtet werden will. Nimm es wahr und atme tief und langsam, während du dem, was du wahrnimmst, dasselbe sagst wie deinem Kind: „Ich sehe dich.“

Du hast es verdient, Raum für das zu schaffen, was nach außen kommen muss, damit Verletzungen heilen können und der Weg mit deinen Kindern freier, leichter, fließender und glücklicher wird.

*» Verbinde dich mit deinem Körper und erlaube ihm,
dich auf diesem Weg zu leiten.*

Erlaube ihm, das Tor zu sein, durch das du dich jederzeit mit dir selbst und dem gegenwärtigen Moment verbinden kannst. Er wird dein Kompass sein, damit du nicht vom Weg abkommst. Besinne dich auf deinen Körper, wenn du dich mutlos fühlst. Besinne dich auf deinen Körper, wenn du deine Batterien aufladen musst. Besinne dich auf deinen Körper, wenn du dich orientierungslos oder verloren fühlst. Besinne dich auf deinen Körper. Er ist dein Tor zu dir selbst. Vertraue ihm.

Nachwort

” Wenn mir etwas in diesem Leben klar ist, dann die Erkenntnis, dass Kinder zu bekommen das Größte und Wichtigste ist, was wir je tun werden.

Die Art und Weise, wie wir sie erziehen, und insbesondere die Persönlichkeitsarbeit, die wir leisten, während wir sie begleiten, kann eine Revolution sein. Nicht nur für uns selbst, die wir von einer Weiterentwicklung profitieren, welche wir sonst kaum erreichen könnten, sondern auch für unsere Kinder und künftige Generationen.

Die starke Energie, die durch Wut freigesetzt wird, kann eine großartige Gelegenheit sein, uns selbst und die Qualität der Begleitung, die wir unserem Kind bieten, wenn es dieses Gefühl durchlebt, bewusster wahrzunehmen. Die Kraft der Wut kann uns helfen und uns dazu ermutigen, weiterzugehen. Sie kann der Katalysator für einen Wandel sein, durch den wir unsere gesamte Umwelt, insbesondere aber uns selbst und unsere Kinder, bewusster erleben.

” Wut zu spüren, ist hart.

Wenn man als erwachsener Mensch einen Wutanfall bekommt, ist das nichts, was man sich wünscht oder worauf man stolz wäre. Aber es passiert. Zu sehen, wie Kinder unter ihren Wutausbrüchen leiden, ist frustrierend, unangenehm und manchmal auch traurig. Aber das alles kann entscheidend dazu beitragen, dass wir wachsen, uns weiterentwickeln und uns verändern. Es kann auch unserem verletzten inneren Kind, das nicht wusste, wohin mit seiner Wut, dabei helfen, erwachsen zu werden. Wir können lernen, dieses Gefühl zu empfinden, ohne darauf zu reagieren. Wir können uns durch dieses Gefühl begleiten, das uns so aus dem Gleichgewicht bringt, wenn wir erkennen, dass es uns etwas mitteilen will. Dass es angenommen, empfunden, durchlebt und gehört werden muss.

Indem wir unsere Gefühle annehmen, werden wir freier, erwachsener und bewusster und können unsere Kinder viel besser begleiten, ohne sie verantwortlich zu machen und ihnen das Gefühl zu geben, dass sie uns unterstützen müssten. Wenn wir nicht länger mit Angst auf das Symptom schauen, können wir mit Liebe und Mitgefühl die Ursache erkennen.

» Wir sollten Wutanfälle nicht länger als etwas Schlechtes, Beängstigendes sehen, sondern als Ausdruck von etwas, das gesehen und beachtet werden will. Nicht als Schwierigkeit, sondern als Chance, sich weiterzuentwickeln und zu wachsen.

Wir haben hier und jetzt die Möglichkeit, das Paradigma zu ändern und einen anderen Weg einzuschlagen. Ohne Geschrei, ohne Drohungen, ohne die Notwendigkeit, Angst zu erzeugen, um die Kontrolle über den anderen zu gewinnen, ohne Manipulation und Aggression. Wir sehen ja, wohin diese Art des Umgangs mit Kindern die Welt gebracht hat. Vielleicht ist es auch an der Zeit, uns selbst anders zu behandeln. Vielleicht ist es an der Zeit, uns selbst zu heilen, um gesündere und bewusstere Generationen heranwachsen zu sehen.

Mit diesem Buch möchte ich dir dabei helfen. Ich möchte dich ermutigen, dir die Mühe zu machen, die es bedeutet, Kinder auf diese Weise zu begleiten. Für mich ist klar, dass dies der Weg ist, um aus dieser Welt einen besseren Ort zu machen. Und ja, vielleicht wirst du manchmal scheitern. Das ist normal. Schätze dich selbst wert, sei verständnisvoll mit dir selbst, behandle dich liebevoll und mit Mitgefühl. Du machst es so gut, wie du kannst und wie es dir zu diesem Zeitpunkt möglich ist. Nimm dich selbst an, denn nur wenn du dich selbst akzeptierst, kannst du auch dein Kind so akzeptieren, wie es ist. Dass ihr euch akzeptiert, wird unweigerlich eine Verbindung zwischen euch herstellen und alles leichter

und erträglicher machen. Stellen wir also eine Verbindung zu unseren Kindern her und leben wir den gegenwärtigen Augenblick, als ob es kein Morgen gäbe. Dieser Moment ist alles, was wir haben, und letztlich alles, was wir brauchen.

Ich möchte dieses Buch nicht beenden, ohne dir dafür zu danken, dass du diese Zeilen gelesen hast. Ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass dieses Buch Dinge in dir bewegt, freisetzt und zusammenfügt, die dir dabei helfen, eine bessere Verbindung zu deinem Kind herzustellen, wenn es ihm schlecht geht.

Danke, dass du den Mut hast, nicht an alten, unbewussten Mustern festzuhalten, obwohl sie viel einfacher erscheinen. Danke, dass du bewusst neue Wege gehst. Ich weiß, manchmal ist es hart und der Weg lang und einsam, aber ich versichere dir, dass es die Mühe lohnt. Geh weiter, lerne weiter, schärfe dein Bewusstsein, wachse. Dir zuliebe. Deinen Kindern zuliebe. Der ganzen Welt zuliebe.

Hier und jetzt achte und schätze ich deinen Weg.

Möge er Resonanz finden.

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Es wurde größte Sorgfalt darauf verwendet, dass die in diesem Werk gemachten Angaben korrekt sind und dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Für dennoch wider Erwarten im Werk auftretende Fehler übernehmen Autorin, Redaktion, Übersetzerinnen, Lektorin und Verlag keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung. Dasselbe gilt für spätere Änderungen in Gesetzgebung oder Rechtsprechung. Das Werk ersetzt nicht die professionelle Beratung und Hilfe in konkreten Fällen. Das Wort Duden ist für den Verlag Bibliographisches Institut GmbH als Marke geschützt.

Die Webseiten Dritter, deren Internetadressen in diesem Werk angegeben sind, wurden vor Drucklegung sorgfältig geprüft. Verlag, Autorin, Übersetzerinnen, Lektorin und Redaktion übernehmen keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Seiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Soweit in diesem Buch Personen erwähnt und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge und Ähnliches zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

© Duden 2022 D C B A

Dieses Buch „RABIETAS“ von © Miriam Tirado Torras erschien im Spanischen 2020 bei Urano. Die Übersetzungsrechte wurden vermittelt von Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L. durch SvH Literarische Agentur. Alle Rechte vorbehalten.

Bibliographisches Institut GmbH, Mecklenburgische Straße 53, 14197 Berlin

Redaktionelle Leitung Susanne Klar

Übersetzung aus dem Spanischen ins Deutsche Maria Hoffmann-Dartevelle, Lisa Grüneisen

Lektorat der springende punkt, Eva Hauck

Herstellung Alfred Trinnes

Layout und Satz Veronika Neubauer

Umschlaggestaltung zero-media.net, München

Autorinnenfoto © Laura Bartra

Umschlagabbildung © FinePic, München

Druck und Bindung AZ Druck und Datentechnik GmbH,
Heisinger Straße 16, 87437 Kempten

Printed in Germany

ISBN 978-3-411-75685-8

Auch als E-Book erhältlich unter: ISBN 978-3-411-91450-0

www.duden.de



PEFC zertifiziert

Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.

www.pefc.de

So kommen Eltern gelassen durch die Trotzphase

An der Kasse, auf dem Nachhauseweg, im Restaurant: Es sind die berühmten Wutanfälle, die selbst die respektvollsten Mütter oder Väter aus dem Gleichgewicht bringen.

Dieses Buch unterstützt Eltern darin, Wutausbrüche zu verstehen, liebevoll damit umzugehen und die Bindung zu ihrem Kind zu stärken.

Aus ihrer eigenen Erfahrung als Elternberaterin und Mutter zeigt Míriam Tirado, wie Erziehung gelassen und einfühlsam gelingt – und wie Eltern die Autonomiephase als Teil des Erwachsenwerdens akzeptieren können.

Mit leicht umsetzbaren Strategien für alle typischen Situationen im Familienalltag und STOP-Formel als Soforthilfe bei einem Wutanfall.

Für
die Jahre
ab 2

