

LAURA MARKHAM



Gelassene Eltern – zufriedene Kinder

Wie Sie liebevoll bleiben,
statt zu schreien,
zu schimpfen oder zu drohen

Aus dem amerikanischen Englischen

übersetzt von Annette Seifert

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



*Eine Generation tief liebender Eltern
würde das Gehirn der nächsten Generation
verändern und damit die Welt.*

CHARLES RAISON

INHALT

Vorwort zur deutschen Ausgabe	11
Vorwort	13
Einführung: Geheimnisse gelassener Eltern	17
Was das Besondere an diesem Buch ist	21
Du kannst zu einer gelasseneren Mutter, einem gelasseneren Vater werden	24
Die Umarmung großer Liebe	25
 TEIL EINS: SELBSTREGULATION	 27
1. Bei gelassenen Eltern wachsen zufriedene Kinder heran	29
Deine erste Elternpflicht	31
Den Kreislauf durchbrechen: Unsere eigenen Wunden heilen	34
Wie du deinen Ärger bewältigst	39
Wie du damit aufhörst, dein Kind anzuschreien	45
Dein Kind hat einen Gefühlsausbruch: Wie du dabei die Fassung bewahrst	53
Natürlich kannst du auch mit dir fürsorglich umgehen, während du dein Kind ins Leben begleitest	57
Zehn Regeln, wie du das Heranwachsen wunderbarer Kinder begleitest	63

TEIL ZWEI: FÖRDERUNG VON VERBINDUNG	67
2. Die wesentliche Voraussetzung für gelassene Eltern und zufriedene Kinder	69
Weshalb Verbindung das Geheimnis zufriedener Eltern ist	70
Verbindung, während dein Kind heranwächst	71
Grundlagen für Verbindung	87
Handungsleitfaden	97
 TEIL DREI: COACHING STATT KONTROLLE	 123
3. Ein Kind so ins Leben begleiten, dass es sich selbst regulieren kann: Emotionscoaching	127
Weshalb Emotionen coachen?	130
Emotionale Intelligenz, während dein Kind heranwächst	131
Grundlagen für Emotionscoaching	149
Handungsleitfaden	168
 4. Was ist zu tun, damit ein Kind heranwächst, das sich freiwillig kooperativ verhält?	
Es wagen, auf Disziplin zu verzichten	189
Das schmutzige kleine Geheimnis über Disziplin und Bestrafung	191
Dein Kind anleiten, während es heranwächst	199
Empathisches Zeigen von Grenzen: Die Grundlagen	208
Handungsleitfaden	226

5. Wie wächst ein Kind heran, das mit Freude und gutem Selbstwertgefühl Leistungen erbringt? Coaching meistern	247
Was ist Meisterschafts-Coaching?	250
Bei deinem Kind Meisterschaft aufbauen, während es heranwächst	253
Grundlagen der Meisterschaft	275
Handungsleitfaden	289
 Nachwort	 301
Wann man professionelle Hilfe braucht	301
Die Zukunft liegt in deinen Händen	302
 Danksagungen	 305
Literaturhinweise	307
Anmerkungen	311
Über die Autorin	315

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE

»Manchmal sind die Kinder einfach schrecklich!

Wenn sie nicht so anstrengend wären, wäre alles viel einfacher!«

Wie oft habe ich das gedacht? Wie oft habe ich das gesagt? Wie oft habe ich mich gefragt, warum Kinder genau dann aufdrehen, wenn wir Eltern es am wenigsten gebrauchen können?

Als ich Laura Markham las, bekam ich endlich die Antwort: Es liegt im System. Diese neue und doch ganz einfache Sichtweise veränderte mein Leben vollkommen. Erstens versicherte Laura mir, was ich ohnehin ahnte: Es liegt nicht an den Kindern.

Aber zweitens bekam ich erstmals Werkzeuge, um das Wunderbare in mir und meinen Kindern wirklich ins Leben zu bringen. Ihr Buch hilft Eltern zu erkennen, dass Kinder immer großartig sind, dass sie immer kooperieren – und dass das für uns nicht immer angenehm ist. Gleichzeitig ist ihre Erfahrung als Familienberaterin und Psychologin so tiefgehend, dass sie alltagstaugliche Werkzeuge und Ideen hat, wie wir das auch im Stress zwischen Kindergeburtstag, U-Untersuchung und Karate-Prüfung umsetzen können!

Laura Markhams Buch ist ein Schatz an Ideen, Wissen und – was ich vor allem schätze – konkreten Ansagen. Denn es ist ja schön, dass ich ein kompetentes Kind habe, das sich noch entwickeln muss. Aber wie kriege ich es dann dazu, sich jetzt den Schneeanzug anzuziehen? Laura hat nicht nur Ideen, was wir hier tun können, sie lehrt uns auch, wie wir sein müssen, damit es klappt.

Und so kommen wir Eltern auch an unsere eigenen Themen, die uns im Familienleben oft im Leben stehen. All das sanft, unfassbar menschenfreundlich und positiv und gleichzeitig pragmatisch für den Familienalltag. Kurz: Dieses Buch sollte in keiner Familie fehlen!

Manchmal sind die Kinder einfach schrecklich? Ja, vielleicht. Aber mit diesem Buch werden wir immer einen Weg finden, sie und uns so sanft abzufangen, dass das nicht heißt, dass jetzt der Tag auch schrecklich wird 😊.

NICOLA SCHMIDT

VORWORT

Eine meiner großartigsten Lektionen lernte ich von meinen Nachbarn. Eines Morgens beobachtete ich, wie David seinem siebenjährigen Sohn zeigte, wie man den gasbetriebenen Rasenmäher durch den Garten schob. Während er ihm das Umdrehen des Mähers an der Rasenkante vorführte, rief ihm seine Frau Jane eine Frage zu. Als sich David zu ihr umdrehte, schob Kelly den Mäher geradewegs durch das Blumenbeet am Rasenrand: Zurück blieb eine breit abgemähte Schneise!

Sobald das David bemerkt hatte, verlor er die Beherrschung. Hatte er doch so viel mühevollen Arbeit in die Blumenbeete gesteckt, damit die Nachbarn vor Neid erblassten. In dem Augenblick, als sich sein Tonfall dem armen Kelly gegenüber in immer größere Wut steigerte, eilte Jane zu David, legte ihm die Hand auf die Schulter und sagte: »David, bitte vergiss nicht ... wir begleiten Kinder beim Heranwachsen, keine Blumen.«

In mehr als vierzig Jahren habe ich bereits Hunderttausende von Menschen dazu inspiriert und befähigt, ihre beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen. Meist geht es um das Begleiten eines Kindes, das zu einem rücksichtsvollen, leistungsfähigen und mitfühlenden Menschen heranwachsen soll. Die Beziehung mit ihm soll bis ins Erwachsenenalter authentisch, vertraut und freudvoll bleiben. Das sind ohne Zweifel herausfordernde Ziele.

In meinen Workshops erlebe ich täglich, wie sich Erwachsene um innere Heilung bemühen und die einschränkenden Auswirkungen ihrer Kindheitswunden zu überwinden suchen. Hatten diese Menschen schlechte Eltern? Ihre Eltern waren, wie die meisten von uns, gute Menschen, denen die eigene Erziehung Grenzen auferlegt hatte und die oft vergaßen, dass da Kinder und keine Blumen heranwuchsen – oder einfach nie gelernt hatten, wie man zu »guten« Eltern wird.

Diejenigen, die ich unterrichte und coache, bemühen sich oft darum, diesen Kreislauf zu durchbrechen, damit sie bei ihren Kindern ganz neu anfangen können. Aber zur Heilung alter Wunden reichen gute Absichten oft nicht aus. Wir wollen gern begeisterte und gelassene Eltern sein, aber die überdrehte Gesellschaft und unsere anstrengende heutige Zeit erleichtern das nicht gerade. Manchmal sind wir so sehr in unsere eigenen Emotionen verstrickt und stehen so unter Druck, dass wir beim kleinsten Missgeschick eines unserer Kinder ausrasten. Und noch mittendrin könnten wir herunterbeten, was wir tun müssten, um bessere Eltern zu werden: geduldiger sein, weniger gestresst, mit dem Schreien aufhören, uns ermutigender und unterstützender verhalten. Und doch hört sich das alles leichter an, als es in der Praxis ist.

»Erfolgreiche« Eltern scheinen ein Geheimnis zu kennen. Sie sind gelassener, ruhiger, bleiben aber auch mit ihren Kindern und ihrer eigenen inneren Weisheit stärker verbunden. Sie sind nicht einfach bloß geduldiger; sie scheinen im Umgang mit ihren Kindern stärker präsent und fröhlicher zu sein. Natürlich benehmen sich die Kinder dann auch besser – also scheint es nicht mehr so oft nötig, mit zusammengebißenen Zähnen an der eigenen Geduld zu arbeiten. Sollte ihr Kind versehentlich die Blumen ummähen, dann erinnern sie sich bereits daran, dass es am wichtigsten ist, wie sie das Heranwachsen ihrer Kinder begleiten und nicht wie schön und beeindruckend ihr Blumengarten ist.

Gelassene Eltern – zufriedene Kinder ist ein Buch, das uns in dieses Geheimnis erfolgreicher Elternschaft einweihen möchte. Lies einfach in irgendeines der umfassenden, praktischen und inspirierenden Kapitel

hinein und Laura Markham zeigt uns, wie wir neue Kraft schöpfen, um den Kindern unser Bestes zu geben und nicht nur den Bodensatz. Kapitel wie »Bei gelassenen Eltern wachsen zufriedene Kinder heran« erinnern uns an diese tief gehende und dennoch oft vernachlässigte Wahrheit. Die Eltern, die ich kenne, haben nicht viel Zeit zum Lesen. Zu den Stärken dieses Buches gehören daher die integrierten Handlungsleitfäden. Jede dieser Weisheiten ist so kurz gefasst, dass man sie schnell zwischendurch lesen kann, ob vor dem Schlafengehen, beim Warten im Auto oder während du versuchst dich zu beruhigen, bevor du dich wieder mit deinem Kind verbindest. Schritt-für-Schritt-Anleitungen wie »Dein Kind hat einen Gefühlsausbruch: Wie du dabei die Fassung bewahrst« und »Verbindung am Abend« sind so verständlich, dass sie auch während einer angeheizten Auseinandersetzung aufgenommen und umgesetzt werden können.

Natürlich findet dieser Kampf nicht wirklich zwischen Elternteil und Kind statt. Das ist nur das nachfolgende Symptom eines Kampfes, der sich im Elternteil selbst abspielt. Damit wir den Kindern unser Bestes geben können, müssen wir einiges an innerer Arbeit leisten und dort die Konflikte lösen, was nie einfach ist. Doch gibt es eine bessere Motivation für diese Arbeit als die Liebe zu unseren Kindern? Laura Markham bietet uns Eltern ein Repertoire an Strategien zur Heilung unserer eigenen Wunden und zur Stärkung der inneren Verbindung zu unserem wahren Selbst. Dies erleichtert uns die ersehnte tiefere Verbindung zu unseren Kindern. Und sie hat recht, uns daran zu erinnern, dass es für eine glückliche Kindheit nie zu spät ist.

Wenn bei dir Laura Markhams Buch auf dem Nachtkästchen liegt, ist das so, als flüstert dir ein Engel auf der Schulter nützliche Geheimnisse ins Ohr. Das sind die Geheimnisse, die jede Mutter und jeder Vater wissen muss, um als Eltern gelassener und erfolgreicher zu werden – und infolgedessen ein zufriedener Mensch zu sein.

JACK CANFIELD

Co-Autor von *Hühnersuppe für die Seele*

Geheimnisse gelassener Eltern

Das Wachsen mit Kindern gehört zu unseren schwierigsten Aufgaben. Bei vielen Eltern hinterlassen die Alltagsbelastungen ein schlechtes Gewissen; uns plagt der Gedanke, wenn wir nur ein wenig mehr Zeit hätten, weniger müde wären oder überhaupt wüssten, wo wir anfangen sollten, würden wir unsere Aufgabe besser erfüllen. Die Menschen wurden nicht für den vielen Stress erschaffen, den uns das moderne Leben auferlegt. Er macht es uns umso schwerer, unsere angeborenen Elterninstinkte überhaupt wahrzunehmen.

Wir sind schon beinahe gezwungen, unsere Elternarbeit in der Freizeit zu leisten, nachdem wir die beruflichen Anforderungen erfüllt haben, nach Hause gependelt sind und Haushaltspflichten erledigt haben. Noch schlimmer ist, dass in unserer Kultur die Beziehung zu unseren Kindern leicht wegzubrechen droht und sie bereits früh ein großes Pensum von Betreuung und Terminen leisten müssen.

Aber es gibt Eltern, die ohne viel Drama wunderbare Kinder ins Leben begleiten. Sie scheinen mit ihrer Elternrolle im Reinen. Offenbar gedeihen ihre Kinder mühelos. Wie schaffen sie das? Was genau lässt ihre

Kinder zu großartigen Teenagern und Erwachsenen aufblühen? Wäre es nicht toll, wenn du erfährst, wie sie es machen und es bei deinen eigenen Kindern in die Tat umsetzt? Die gute Nachricht: Es ist machbar. Diese Eltern haben ein Geheimnis. Sie haben in ihrem Kopf sogar ein geheimes Innenleben. Sie sprechen anders mit ihren Kindern, auch mit sich selbst. Sie nähern sich der Erfahrung des Elternseins von einer ganz neuen Perspektive. Vielleicht könnte man von einigen wichtigen Aha-Momenten sprechen, die die Art und Weise verändert haben, wie sie Kinder ins Leben begleiten. Dieser Perspektivenwechsel verwandelt ganz und gar, wie wir unsere Kinder wahrnehmen und auf sie eingehen, aber wir können ihn auf drei Hauptprinzipien verdichten. Große Ideen, aber für alle Eltern einfach und nachvollziehbar.

DREI HAUPTPRINZIPIEN

1. Selbstregulation

Die meisten Eltern glauben Folgendes: Wenn sich unser Kind einfach »ordentlich benimmt«, dann könnten wir als Eltern auch unsere Fassung wahren. In Wahrheit ermöglicht uns erst die Regulation der eigenen Emotionen und Handlungen, in der Elternrolle Gelassenheit zu entwickeln. Letztlich können wir unsere Kinder nicht steuern und ebenso wenig bestimmen, wie das Schicksal die Karten mischt – aber unsere eigenen Handlungen können wir sehr wohl steuern. Beim Elternsein geht es nicht darum, was unser Kind tut, sondern, wie wir darauf antworten. Eigentlich spielt sich das meiste, was wir unter Erziehung verstehen, nicht zwischen Eltern und Kind, sondern im Inneren des Elternteils ab. Braut sich ein Sturm zusammen, wird die elterliche Reaktion diesen entweder stillen oder in einen ausgewachsenen Tsunami verwandeln. Um so ruhig zu bleiben, dass wir mit all dem kindlichen

Verhalten konstruktiv umgehen – und mit den stürmischen Emotionen, die dahinterstecken – müssen auch wir wachsen. Wenn es uns gelingt, jene Momente, in denen unsere Knöpfe aktiviert werden, zum Reflektieren zu nutzen und nicht einfach reagieren, dann können wir ein Gespür dafür entwickeln, wann wir aus dem Gleichgewicht geraten und uns wieder zurückholen. Diese innere Arbeit ist das Schwierigste überhaupt, aber genau das befähigt dich dazu, schrittweise zu einer gelasseneren Mutter oder einem gelassenerem Vater zu werden.

Hier besteht der Aha-Moment darin, dass die gelassene Präsenz eines Erwachsenen bei einem Kind einen viel tieferen Eindruck hinterlässt, als es das Anschreien je bewirken könnte. Deine emotionale Selbstregulation – ein etwas ausgefallener Begriff für deine Fähigkeit ruhig zu bleiben – erlaubt es dir, alle Menschen in deinem Leben ruhig, respektvoll und verantwortungsbewusst zu behandeln. So wachsen Kinder heran, die emotional reguliert, respektvoll und verantwortungsbewusst sind. Im ersten Teil dieses Buches bekommst du Werkzeuge an die Hand, um deine Emotionen auszugleichen, auch an jenen Tagen, an denen dein Kind alle deine Knöpfe aktiviert.

2. Förderung von Verbindung

Kinder blühen auf, wenn sie sich verbunden und verstanden fühlen. Erfolgreiche Elternschaft hängt vor allem von der Verbindung zu deinem Kind ab. Punkt. Ansonsten bleibt unser Einfluss gering (»Meine Kinder hören einfach nicht!«) und Elternsein wird zu einer erschöpfenden, undankbaren Aufgabe.

Kinder müssen sich mit ihren Eltern eng verbunden erleben, sonst fühlen sie sich nicht völlig geborgen und ihr Gehirn arbeitet nicht gut genug, um Emotionen zu regulieren und die elterliche Führung anzunehmen. Richtet man also das Hauptaugenmerk zuerst auf die Verbindung,

dann wachsen Kinder heran, die nicht nur zufriedener, sondern auch umgänglicher sind. Bereit für den Aha-Moment? Genau diese liebevolle, herzerwärmende Verbindung lässt die Freude ins Elterndasein zurückkehren. In Teil zwei dieses Buches wirst du sehen, wie du die Verbindung zu deinem Kind angenehmer und stärker machen kannst.

3. Coaching statt Kontrolle

Junge Menschen rebellieren ebenso wie Erwachsene gegen Gewalt und Kontrolle. Zum Glück sind sie immer für unseren Einfluss offen, solange sie uns achten und sich mit uns verbunden fühlen. Kinder entwickeln sich zu wunderbaren Erwachsenen, wenn wir ihnen vermitteln, wie sie mit Emotionen umgehen, ihr Verhalten regulieren und Meisterschaft entwickeln – anstatt von ihnen durch Kontrolle sofortige Fügsamkeit zu fordern. Fürsorgliche Eltern wissen, dass das, was sie heute tun, ihr Kind in seiner Entwicklung entweder fördern oder bremsen wird. Sie »coachen« Emotionen, damit ihr Kind die notwendige emotionale Intelligenz entwickelt, um seine Gefühle zu regulieren und überlegte Entscheidungen zu treffen. Sie greifen eher zu empathischen Grenzen, anstatt zu Strafen, um bei den Kindern die Entwicklung von Selbstdisziplin zu coachen und nicht einfach Gehorsam zu erzwingen. Sie lassen sich von Grundwerten leiten, machen also auch keine Kompromisse, wenn es um respektvollen Umgang oder Zeit für die Familie geht. Sie regen sich aber auch nicht über Kleinigkeiten auf. Das bringt gelassener Eltern und zufriedene Kinder hervor. Dieser Ansatz wirkt sowohl lang- als auch mittelfristig. Teil drei dieses Buches wird dir zeigen, weshalb – und was du für solch eine Entwicklung bei deinem Kind tun kannst.

Was das Besondere an diesem Buch ist

Die meisten Elternbücher konzentrieren sich darauf, das Verhalten des Kindes zu verändern. Und ja, dieses Buch wird dir helfen, dein Kind dabei zu unterstützen, sich zu seinem oder ihrem besten Selbst zu entwickeln. Aber wir gehen dies aus der Perspektive unserer drei Hauptprinzipien an:

Selbstregulation, Förderung von Verbindung und Coaching statt Kontrolle. Du wirst merken, dass sich diese drei Hauptprinzipien wie ein roter Faden durch dieses Buch ziehen. Da du mit deinen eigenen Triggern und Emotionen zurechtkommen musst, um dich mit deinem Kind zu verbinden, wirst du im Verlauf des Buches immer wieder auf Erinnerungen zur Selbstregulation stoßen, damit du dich wieder ins Gleichgewicht bringst, bevor du bei deinem Kind eingreifst. Weil die Verbindung zu ihm im Mittelpunkt gelassener Elternschaft steht, liegt der Schwerpunkt des Buches durchgehend darauf, mit deinem Kind eng verbunden zu bleiben, ob du es nun in der Früh aus dem Haus lotsen oder davon abhalten willst, seinen Bruder zu schlagen.

Im dritten und längsten Abschnitt des Buches – Coaching statt Kontrolle – steht dein Kind im Mittelpunkt. Aber anstatt Tipps, um sein Verhalten mithilfe von Strafe und Bestechung zu steuern oder zu manipulieren, bekommst du Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie du dein Kind so coachen kannst, dass du sowohl seine kurzfristige wie auch langfristige Entwicklung zu einem selbstsicheren, resilienten, selbstbeherrschten und emotional intelligenten Menschen förderst. Wir legen das Hauptaugenmerk auf die täglichen Interaktionen mit deinem Kind, die in drei grundlegende Kategorien fallen, die jeweils in einem eigenen Kapitel behandelt werden. Hier ist eine Vorschau:

- **Emotionscoaching.** Das Gehirn junger Kinder ist ebenso wie der Körper noch im Wachstum. Also hat das für die Logik zuständige Gehirnzentrum noch nicht gelernt, wie heftige Gefühle gemäßigt werden. Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht: Ständig vermitteln wir

unseren Kindern Botschaften über Gefühle und vermitteln damit, dass wir sie entweder für gefährlich oder einfach für einen Teil des Menschseins halten.

- **Liebevolles Anleiten.** Kinder sind in dieser großen und verwirrenden Welt auf unsere Anleitung angewiesen. Leider wird den Eltern durch eigene Kindheitserlebnisse und kulturelle Prägung vermittelt, dies mithilfe von Strafe, Zwang und Kontrolle zu tun. Anstatt zu drohen (»Ich zähle bis drei ...«) oder zu manipulieren, packen wir das Verhalten deines Kindes an der Wurzel, nämlich an den darunterliegenden Gefühlen. Ich möchte dir dabei helfen, diese Gefühle anzugehen und die emotionale Intelligenz deines Kindes zu fördern. So kann es lernen, seine eigenen Emotionen und somit sein Verhalten zu steuern. Dadurch entsteht Selbstdisziplin. Wenn du einen positiveren Ansatz für mehr Disziplin suchst, der Kindern dabei hilft sich kooperativ verhalten zu *wollen*, dann ist dieses Kapitel für dich.
- **Meisterschaft unterstützen.** Kinder sind von Natur aus neugierig, doch untergraben wir allzu oft ihre Lust am Lernen. Auf der Grundlage von Verbindung, Emotionscoaching und positivem Anleiten vermittelt dir das letzte Kapitel Methoden, wie du die angeborene Neugier deines Kindes schützen und seine entstehenden Leidenschaften unterstützen kannst, während du gleichzeitig Selbstvertrauen und Resilienz förderst, die dein Kind für ein erfüllendes Leben benötigt.

Beim Betrachten dieser Themen wenden wir unsere drei Hauptprinzipien an, um jede Interaktion mit deinem Kind zu transformieren. In jedem Kapitel schlage ich dir konkrete, praxisbezogene Umsetzungsmöglichkeiten für den Alltag vor. Beim Durchlesen derselben wird sich für dich herauskristallisieren, weshalb die Art und Weise wie du deinen Säugling beruhigst und mit den Trotzanfällen deines Kleinkindes umgehst, ihm hilft, die nötigen Fähigkeiten zu entwickeln, um im Alter von vier Jahren Enttäuschungen auszuhalten, sich im Alter von sechs mit den Geschwistern zu verstehen oder im Alter von acht Jahren einem gemeinen Angriff von Gleichaltrigen standzuhalten. Jedes Kapitel schließt mit einem konkreten Handlungsleitfaden, der dir hilft, die alltäglichen Herausforderungen im Wachsen mit Kindern zu bewältigen. Hoffentlich experimentierst und spielst du damit und integrierst es in dein Familienleben.

Ebenfalls wirst du in jedem Kapitel sehen, wie du dieselben drei Hauptprinzipien anwenden kannst, um als Eltern mehr Gelassenheit, Selbstvertrauen und Freude zu gewinnen. Das ist harte Arbeit. Aber sie lohnt sich. Sobald du weniger schreist und dich öfter mit deinem Kind verbindest, wird dein Kind tagtäglich kooperativer. Noch wichtiger ist aber, dass du siehst, wie es sich entwickelt und zu einem zufriedenen, selbstsicheren und selbstbeherrschten Menschen heranwächst. Die gute Nachricht lautet, dass dieser Weg mit Kindern zu wachsen, der einfachere ist. Herumschreien, Drohen und Strafen kann allen den Tag vermiesen. Gelassenen Eltern fällt es viel leichter, ruhig und geduldig zu sein. Weshalb? Weil durch diese Art des Wachsens mit Kindern eine bessere Eltern-Kind-Beziehung entsteht. Gelassene Eltern haben tatsächlich einen Weg gefunden, die Freude in das Elterndasein zurückzubringen.

Du kannst zu einer gelasseneren Mutter, einem gelasseneren Vater werden

*Für ein liebevolles, mitfühlendes Zuhause ohne Geschrei
und Urteile zu sorgen, ist nicht nur ein Geschenk an meine Kinder,
sondern auch an mich selbst. Ich bin rasant gewachsen,
nicht nur in der Mutterrolle, sondern auch als Mensch.*

JENNIFER,

Mutter von vier Kindern im Alter von fünfzehn, zwölf, neun und sechs

Dieses Buch ist aus der Arbeit mit Tausenden von Eltern über die Aha! Parenting-Website und privatem Coaching entstanden. Ich bin Klinische Psychologin, spezialisiert auf Kindesentwicklung und Erziehung. Tagtäglich überlege ich, was Kindern beim Aufwachsen hilft und arbeite mit Eltern, um sie dabei zu unterstützen, dass ihre Kinder zu zufriedenen, emotional gesunden und ausgeglichenen Menschen heranwachsen.

Je mehr Eltern ich begegne, umso überzeugter bin ich, dass alle das Beste für ihre Kinder tun. Aber statt hilfreicher Information hören sie viele kontraproduktive und sogar schädliche Ratschläge, die das Elterndasein schließlich zu einem Kampf machen:

- »Wie will sie lernen, sich selbst zu beruhigen,
wenn du sie nicht schreien lässt?«
- »Lobe ihn und sage ihm so oft wie möglich,
was für ein braver Junge er ist!«
- »Oh, sie regt sich auf, ... schnell, lenke sie ab!«
- »Wie man am schnellsten einen Trotzanfall im Supermarkt
beendet? Sag ihm, du fährst nach Hause und geh einfach.
Was glaubst du, wie schnell er dir folgt!«
- »Sie manipuliert dich bloß.«

Wie ich noch erklären werde, sorgen viele der heute üblichen Erziehungspraktiken für unnötige Kämpfe zwischen Eltern und Kindern. Man sagt uns, wir sollen das Verhalten unserer Kinder kontrollieren, aber wie? Zwang funktioniert nur bei kleinen Kindern, und wenn wir nicht auf die Bedürfnisse und Emotionen eingehen, die dieses Verhalten antreiben, dann verschlimmern sich die Probleme. Unterdessen sabotieren wir unwillentlich die gesunde emotionale Entwicklung, die wir alle für unsere Kinder wollen. Schlimmer noch, kann das die Empathie für unser Kind untergraben, denn anstatt unserer Intuition zu folgen, die uns instinktiv auf die Bedürfnisse unserer Kleinen eingehen lässt, verhärten wir unser Herz. Ich höre von Eltern immer wieder, dass sie sich wünschen, sie hätten die Prinzipien dieses Buches bereits verinnerlicht, als ihr Kind geboren wurde. *Gelassene Eltern, zufriedene Kinder* ist dafür gedacht, dir dabei zu helfen, mit deinem Kind eine außergewöhnliche Beziehung aufzubauen und dabei einen zufriedenen, selbstbeherrschten und emotional gesunden Menschen ins Leben zu begleiten.

Die Umarmung großer Liebe

Ob du nach wissenschaftlichen Ergebnissen suchst, um dich bei elterlichen Entscheidungen leiten zu lassen, dich fragst, wie du mit einer bestimmten Herausforderung umgehen sollst, oder dir am liebsten die Haare raufen würdest, hier bist du richtig. Keiner verhält sich die ganze Zeit über friedlich oder wir wären alle schon erleuchtet. Jedes Mal, wenn du dich dafür entscheidest, dich selbst und dein Kind mit mehr Mitgefühl zu behandeln, gehst du einen Schritt in Richtung innerem Frieden und größerem Glück.

Vergiss beim Verinnerlichen dieses Buches nicht, dir jeden kleinen Fortschritt bewusst anzurechnen. Veränderung geschieht Schritt für Schritt. Das Leben besteht einfach aus der allmählichen Ansammlung von Augenblicken, und jeder Augenblick gibt uns eine neue Gelegenheit zum Richtungswechsel. Selbst wenn wir heute nur auf einige wenige

Dinge anders reagieren, bewegen wir uns in eine neue Richtung. Ehe wir es uns versehen, befinden wir uns in einer ganz neuen Landschaft.

Wir alle wollen Kinder auf eine Weise ins Leben begleiten, dass sie eng mit uns verbunden bleiben, uns über alles lieben und unser Vermächtnis der Liebe an die nächste Generation weitergeben. Wir wollen, dass unsere erwachsenen Kinder mit den Wurzeln und Flügeln, die wir ihnen verliehen haben, gedeihen, auf eine Kindheit voller Liebe und Lachen zurückschauen und auf Eltern, die ihnen ein so gutes Selbstgefühl vermittelt haben, dass alles möglich scheint. Du erschaffst diese Zukunft an jedem Tag der Kindheit deiner Söhne und Töchter.

Es gibt keine perfekten Eltern und keine perfekten Kinder. Aber es gibt viele Familien, die in der Umarmung großer Liebe leben. Dieses Buch widmet sich Wegen, die eine solche Familie hervorbringen.

TEIL EINS

Selbstregulation

W Eines der Puzzleteile, die Sie beigesteuert haben und die anscheinend vorher gefehlt hatten, war, dass ich mir selbst ebenso beistehen und Vergebung und Geduld schenken muss, wie ich es bei meiner Tochter versuchte. Und ich musste lernen, wirklich zu verinnerlichen, dass ihr Verrückt-Spielen nicht ein Spiegelbild meiner Person oder meines Erziehungsstils war (jedenfalls meistens nicht), sondern Ausdruck dessen, wie sie sich gerade fühlte und was sie in diesem Moment brauchte.

ALENE,

Mutter zweier Kinder unter vier Jahren

Bei gelassenen Eltern wachsen zufriedene Kinder heran

Es gibt ein altes Sprichwort: Kinder ins Leben zu begleiten ist die schwerste Arbeit überhaupt. Aber weshalb ist das so? Stelle ich diese Frage vor Publikum, schlagen die Eltern meistens zwei Gründe vor. Erstens stehe so viel auf dem Spiel. Und zweitens gäbe es keine klaren Antworten, wie man zu »guten« Eltern wird.

Eine Antwort stimmt und eine stimmt nicht so ganz. Natürlich steht viel auf dem Spiel. Aber wir wissen tatsächlich eine ganze Menge darüber, wie man ein zufriedenes, rücksichtsvolles, emotional gesundes und ausgeglichenes Kind ins Leben begleitet. Es gibt zu diesem allerwichtigsten Thema ziemlich viel wertvolle Forschung, und die Eltern werden erfreut sein, zu erfahren, wie praktikabel sie ist. Studien zeigen immer wieder, dass Eltern, die sich auf die spezifischen Bedürfnisse ihres Kindes warm und respektvoll einstimmen, wunderbare Kinder ins Leben begleiten. Wie alle Eltern wissen, besteht der schwierigste Teil darin, unsere eigenen emotionalen Trigger zu regulieren, damit dieses Ideal zumindest manchmal Wirklichkeit wird.

Unabhängig von den besonderen Herausforderungen deines Kindes kannst du also auch an dir selbst arbeiten, wenn du als Elternteil gute Arbeit leisten willst. Ein Kind verursacht nicht den Ärger oder die Angst, die dazu führt, dass wir uns in Machtkämpfe verstricken; diese entstehen aus unseren eigenen Ängsten und Zweifeln. Unsere eigenen Kindheitserfahrungen, unsere frühen Traumata – größere und kleinere – sind ein Teil von uns. Überdies sind sie derjenige Teil, der die Führung übernimmt, sobald wir emotional erregt sind; Kinder haben ein Talent dafür, unglückliche Gefühle aus unserer eigenen Kindheit auszulösen. Daher können wir nur dann zu gelassenen Eltern werden, wenn wir achtsam verhindern, dass alte Gefühle neue Probleme verursachen.

Genau genommen hängt das, was wir für unsere Kinder am meisten wollen, von unserer eigenen inneren Arbeit ab. Wir alle wollen zufriedene Menschen heranwachsen lassen, die von anderen geliebt werden und glückliche Beziehungen haben. Wenn wir unsere eigenen frühen Kindheitsbeziehungen reflektieren und lernen, für uns selbst gut zu sorgen, können wir – *du kannst das!* – unserem Kind die sichere Verbindung geben, die ihm lebenslang die Basis für liebevolle Beziehungen bietet. Wir haben es nicht in der Hand, was im Leben unseres Kindes geschieht. Aber wir können es wahrscheinlicher machen, dass er oder sie sich mit Menschen umgibt, die ihn oder sie gut behandeln und dabei unterstützen, dem eigenen Leben einen tieferen Sinn zu verleihen.

Auch wollen wir Kinder so ins Leben begleiten, dass sie ihr Verhalten steuern können; einmal, weil es dann einfacher ist, mit ihnen zusammenzuleben, und zum Zweiten, weil das unsere elterliche Aufgabe ist. Wir wissen auch, wie das geht. Wenn wir die eigenen Emotionen regulieren, lernen auch unsere Kinder ihre Emotionen zu regulieren. Das wiederum erlaubt es ihnen, ihr Verhalten zu regulieren, vorausgesetzt, sie sind gut genug mit uns verbunden, um das auch zu wollen.

Letztlich wollen wir, dass unsere Kinder ihren Weg im Leben finden. Nicht unbedingt in dem Sinne, dass sie sich die Belohnungen verdienen, die die Gesellschaft für Leistungen anbietet, sondern in dem Sinn, dass

sie lebenslang ihre einzigartigen Gaben entdecken, verfeinern und teilen. Auch hier wissen wir, was wir für unsere Kinder tun können. Es hat viel damit zu tun, wie gut wir unsere eigenen Ängste bewältigen, was wiederum unsere Kinder dazu befreit, selbst auf Entdeckungsreise zu gehen und Selbstvertrauen und Resilienz zu entwickeln.

Einige Kinder kommen mit einem etwas schwierigeren Temperament auf die Welt und für jene Kinder ist unsere innere Arbeit als Eltern sogar noch wichtiger. Aber unabhängig davon, was dein Kind mitbringt, wie du auf seine Persönlichkeit eingehst, wird seine Fähigkeit prägen, aus seinem Leben das Beste zu machen.

Dein Kind wird dich erfreuen und zur Verzweiflung bringen, dich begeistern und wütend machen. So wird es dich auch unabsichtlich zum Wachsen auffordern. Wenn du das Triggern merkst und noch bevor du handelst, dein Gleichgewicht wiedergewinnst, wenn du deine eigene Angst beruhigen kannst, über deine eigene Erfahrung nachdenken und dich damit versöhnen kannst, dann kannst du zufriedene, emotional gesunde Kinder ins Leben begleiten, die in jeder Hinsicht ihren Weg finden. Du kannst zu einem gelassenen Elternteil werden, der mit zufriedenen Kindern wächst.

Deine erste Elternpflicht

*Achtsamkeit: Es einer Emotion erlauben zu kommen
und wieder zu gehen, ohne darauf zu reagieren.*

BENEDICT CAREY¹

Achtsamkeit: Jemandem keins auf die Schnauze hauen.

Ein Elfjähriger,

zitiert nach Sharon Salzberg²

Dein Kind wird sich ziemlich sicher wie ein Kind benehmen, was heißt, dass jemand, der noch lernt, andere Prioritäten hat als du und nicht immer seine Gefühle oder Handlungen steuern kann. Garantiert wird dich sein kindliches Verhalten manchmal in Rage bringen, deine Knöpfe aktivieren. Das wird dann zum Problem, wenn wir selbst anfangen, wie Kinder zu handeln. Wenn wir unserem Kind Erwachsensein vermitteln wollen, muss auch jemand erwachsen handeln! Wenn wir stattdessen achtsam bleiben können – das heißt, unsere Emotionen wahrnehmen und sie vorüberziehen lassen, ohne darauf zu reagieren, dann zeigen wir den Kindern, wie emotionale Regulation geht, und sie lernen von uns durch Beobachtung.

Nicht ohne Grund werden wir im Flugzeug dazu angehalten, zuerst unsere eigene Sauerstoffmaske aufzusetzen. Kinder können diese Masken nicht erreichen oder verlässlich anwenden. Wenn wir nicht mehr zurechnungsfähig sind, können die Kinder weder uns noch sich selbst retten. Selbst wenn wir uns für unsere Kinder opfern würden, ist es unsere Verantwortung, zuerst die eigene Sauerstoffmaske anzulegen.

Ebenso wenig können Kinder allein mit ihrer Wut zurechtkommen. Sie finden nicht allein aus dem Gewirr der Eifersucht, das sie dazu drängt, die kleine Schwester zu schlagen. Da benötigen sie unsere Hilfe, um mit der Befürchtung umzugehen, wir liebten sie vielleicht nicht, weil sie irgendwie nicht so ganz genügen. Sie wissen, wären sie wirklich gut genug, dann würden sie die Schwester nicht hauen wollen, oder die Süßigkeit mopsen, oder sich nicht schreiend auf den Boden werfen. Aber sie können nicht anders, so sehr sie sich auch darum bemühen (vergleichbar damit, wenn wir das bewusste eine Stück Kuchen zu viel essen).

Genauso wie bei der Sauerstoffmaske ist es unsere Aufgabe, unserem Kind im Umgang mit seinen Emotionen zu helfen, was ihm wiederum hilft, sein Verhalten zu steuern. Wenn du stressgeplagt bist, völlig am Ende deiner Kraft, kannst du leider ebenso wenig konstruktiv für dein Kind da sein, wie wenn du im Flugzeug ohnmächtig wirst.

Deshalb besteht deine erste Elternpflicht darin, achtsam auf deinen inneren Zustand einzugehen. Achtsamkeit ist das Gegenteil davon, die

Beherrschung zu verlieren. Versteh mich nicht falsch – Achtsamkeit bedeutet nicht, dass du den Ärger nicht fühlst oder verdrängst. Achtsam zu sein, bedeutet, dass du zwar aufmerksam auf deine Gefühle achtest, *aber nicht ihrem Handlungsimpuls nachgibst*. Ärger gibt es in allen Beziehungen. Darauf gedankenlos in Worten oder Taten zu reagieren ist es, was unseren elterlichen Bemühungen schadet.

Emotionen sind nützlich, so wie Hinweisleuchten am Armaturenbrett. Wenn in deinem Auto ein rotes Licht blinkt, würdest du es doch nicht zudecken oder die Verkabelung herausreißen, die es verursacht hat? Du würdest die Information beachten und darauf reagieren, etwa indem du das Auto zu einem Öl-Check in die Werkstatt fährst. Bei menschlichen Gefühlen besteht die Herausforderung darin, dass wir oft nicht wissen, was wir tun sollen, während wir sie fühlen. Wir sind so verdrahtet, dass wir für alle »schwierigen« Gefühle (diese roten Blinklichter in unserer Psyche, die im Laufe des Tages aufleuchten) nur drei Reaktionsweisen haben: Kampf, Flucht oder Erstarren.

Diese Strategien funktionieren in den meisten Notfallsituationen. Aber das Elterndasein ist – all unseren Ängsten zum Trotz – normalerweise kein Notfall. Normalerweise ist die beste Antwort auf aufwühlende Emotionen, ob als Eltern wie auch im übrigen Leben, die, erst einmal inne zu halten anstatt spontan zu reagieren. In anderen Worten: Tu erst einmal nichts, wenn du getriggert wirst.

Du kannst dich darauf verlassen, dass du manchmal von Kampf- oder Fluchthormonen vereinnahmt wirst. Wenn du aber lernst, darauf zu achten, wann du allmählich die Beherrschung verlierst, kannst du die Wahl treffen, wieder in den Gleichgewichtszustand zurückzukehren. Dieser friedvolle, innere Ort sorgt dafür, dass wir gemäß unseren wahren Werten weise und liebevoll handeln.

Aber was geschieht, wenn wir einfach nicht dorthin gelangen? Wenn unser Kind etwas tut, das uns verrückt macht, und all unsere Versuche, uns selbst zu beruhigen, nicht funktionieren?

ÜBER DIE AUTORIN

Laura Markham erwarb ihren Doktor in Klinischer Psychologie an der Columbia Universität, New York, und hat weltweit mit zahlreichen Familien als Elterncoach gearbeitet. Ihre Bücher sind inzwischen in zwölf Sprachen erschienen.

Auf Konferenzen ist sie wegen ihrer herzlichen Verbindung zum Publikum sowie ihren praxis- und forschungsorientierten Interventionen eine gefragte Hauptrednerin und Seminarleiterin.

Über 100 000 Eltern haben Laura Markhams wöchentlichen, kostenlosen Coaching-Newsletter abonniert. Laura Markhams Bestreben ist es, die Welt nach und nach, von einem Kind zum nächsten, zu verändern, indem sie deren Eltern unterstützt.

Als ideale Ergänzung zu diesem Buch liegt von Laura Markham ebenfalls der Band »Gelassene Eltern – zufriedene Kinder. Das Übungsbuch« vor.

Sie ist ebenfalls Autorin von »Gelassene Eltern – glückliche Geschwister: Wie man das Streiten beendet und Geschwister Freunde fürs Leben werden.«



Arbor Verlag 2020
ISBN 978-3-86781-229-0



Arbor Verlag 2021
ISBN 978-3-86781-260-3



Weitere Literatur aus dem Arbor Verlag:



ISBN 978-3-86781-188-0

PATTY WIPFLER &
TOSHA SCHORE

Hand in Hand

Fünf einfache Strategien durch die
Höhen und Tiefen des Elternseins

Wenn zwischen uns und unseren Kindern die Liebe fließt, führen wir ein sinnerfülltes Leben.

Mit Hilfe der einfachen und doch revolutionären »Hand in Hand-Parenting«-Strategien lernen Sie, Ihre Kinder in den forderndsten Momenten zu unterstützen und gleichzeitig zu Ihrem Wohlbefinden als Eltern beizutragen. Erfahrungsberichte und Ideen von Eltern aus fünf Kontinenten und aus verschiedenen Kulturen laden zur Anwendung ein und eignen sich für jede Alterstufe.





DANIEL SIEGEL &
MARY HARTZELL

Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen

Wie wir uns selbst besser verstehen und
unsere Kinder einfühlsam ins Leben
begleiten können.

ISBN 978-3-936855-95-1

Wie funktionieren Erinnerungen, Gefühle und Kommunikation im Geflecht unserer alltäglichen Beziehungen? Und wie können sie zu einer liebevollen und sicheren Beziehung zu unseren Kindern beitragen?

Unter Bezug auf neueste Forschungsergebnisse aus Hirn- und Beziehungsforschung erläutern Daniel Siegel und Mary Hartzell, wie sich zwischenmenschliche Beziehungen direkt auf die Entwicklung des menschlichen Gehirns auswirken.





ISBN 978-3-86781-198-9

KENT HOFFMAN, GLEN COOPER
& BERT POWELL

Aufwachsen in Geborgenheit

Wie der „Kreis der Sicherheit“ Bindung, emotionale Resilienz und den Forscherdrang Ihres Kindes unterstützt

Kinder brauchen keine perfekte Umgebung; das, was sie wirklich brauchen, ist Geborgenheit und emotionale Sicherheit. Kent Hoffman, Glen Cooper und Bert Powell haben das erfolgreiche pädagogische Konzept Der Kreis der Sicherheit entwickelt.

Es führt Sie dazu, einen verständnisvollen Umgang mit sich selbst zu entwickeln sowie zu Flexibilität und die Bereitschaft, Fehler zu machen und daraus zu lernen – für ein achtsames Familienleben und ein geborgenes Aufwachsen Ihres Kindes.



Arbor Verlagsprogramm



Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Laura Markham



www.arbor-verlag.de/laura-markham

Arbor Seminare



Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertreter*innen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die

Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center



Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die Autor*innen unserer Bücher und die Referent*innen unserer Veranstaltungen kennen: in

Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de