

Das Geheimnis entspannter Eltern

Kein
Erziehungs-
ratgeber

Wie du dein Kind
gut begleitest,
ohne dich selbst
dabei zu verlieren

Emma Svanberg

EMMA SVANBERG

**Das Geheimnis
entspannter Eltern**

EMMA SVANBERG

Das Geheimnis entspannter Eltern

**Wie du dein Kind gut begleitest,
ohne dich selbst dabei zu verlieren**

Aus dem Englischen von Elisabeth Liebl

Ullstein extra

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- Druckfarben auf pflanzlicher Basis
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Ullstein extra ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage
www.ullstein.de

1. Auflage Juni 2024

© für die deutsche Ausgabe Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin, 2024

© Emma Svanberg 2023

Die Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel
PARENTING FOR HUMANS bei VERMILION, einem Imprint
von EBURY. EBURY ist Teil von Penguin Random House UK.
Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining

im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Gesetzt aus der Minion

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-86493-260-1

*Für meine wunderbare Familie.
Ihr seid meine Heimat.*

Manche Menschen betrachten Kinder, als wären sie Ton in der Hand eines Töpfers. Dann beginnen sie, die Kinder zu formen, und fühlen sich für das Resultat verantwortlich. Das ist vollkommen falsch.

Donald Winnicott

Inhalt

Einführung: War das wirklich eine gute Idee?

I	Die Mythen und Legenden rund ums Elternsein	27
1	Geschichten aufdröseln	29
2	Was ist ein »Elternteil«?	51
II	Die Landkarte unserer Geschichten	59
3	Die Landkarte unserer Elternschaft	61
4	Geschichten aus Ihrer Vergangenheit	76
5	Geschichten aus Ihrer Kindheit	86
6	Geschichten aus Ihrer Zeit als Baby	100
7	Geschichten aus Ihrem Erwachsenenleben	123
III	Die anderen Menschen in Ihrer Geschichte	147
8	Partner, die die Elternrolle übernehmen	149
9	Die Nebendarsteller	184
10	Geschichten aus der Gesellschaft	201
IV	Die Geschichten der Kinder	221
11	Instrumente für die Reise	223

12	Die Landkarten unserer Kinder	250
13	Die Vermessung unserer Gefühle	267
14	Familiengeschichten	296
15	Kinder können Landkarten	304
	Ende	313
	Einflüsse	317
	Danksagung	321
	Anmerkungen	323

EINFÜHRUNG:

War das wirklich eine gute Idee?

Wann haben Sie entschieden, Mutter oder Vater zu werden?

War es eine bewusste Entscheidung oder nicht geplant? Wollten Sie schon immer Vater oder Mutter sein? Glauben Sie, dass dies ein unverzichtbarer Teil Ihres Lebens ist? Oder haben Sie mit dieser Rolle gekämpft und tun das vielleicht immer noch?

Und wann sind Sie wirklich Vater oder Mutter geworden? Sobald Sie wussten, dass es nun so weit ist? Oder konnten Sie sich mit dieser Rolle erst Monate oder gar Jahre nach Geburt des Kindes identifizieren?

Haben Sie darüber nachgedacht, was es wirklich bedeutet, ein Elternteil zu sein? Was heißt es, eine lebenslange Beziehung mit einem anderen Menschen einzugehen? Vielleicht hatten Sie Geschichten im Kopf, wie Eltern sind und was sie so tun. Geschichten, die Sie gehört haben, als Sie selbst noch ein Kind waren. Geschichten, die eine gewisse Erwartungshaltung erzeugt haben, wie sich »gute« Eltern verhalten, fühlen und was sie beschäftigt.

Vielleicht hatten Sie nicht viel Gelegenheit, diese Geschichten genauer unter die Lupe zu nehmen. Möglicherweise haben Sie sie auch gar nicht als Geschichten erkannt. Aber sie sind

in jedem von uns verankert – als Ideale oder Grundannahmen, die zur Ursache von belastenden Emotionen wie Verlust, Schuld oder Versagen werden können, wenn die Realität nicht mit diesen Geschichten übereinstimmt.

Und was ist mit Ihrem Kind?

Wenn Ihr Kind noch nicht auf der Welt ist, welche Vorstellungen machen Sie sich von ihm? Und worin wurzeln diese Vorstellungen?

Wenn Ihr Kind schon Teil Ihres Lebens ist, wie sehen die Vorstellungen aus, die Sie sich von ihm machen? Haben Sie bewusst darüber nachgedacht, bevor es in Ihr Leben trat? Haben Sie angenommen, Sie würden es auf magische Weise einfach »kennen«, sobald es in Ihren Armen liegt? Vielleicht hatten Sie schon ein Bild von einem Kind im Kopf, möglicherweise von früher, als Sie als Kleinkind ein imaginäres Baby herumgetragen haben, in Form einer Puppe, eines Kuscheltiers oder gar eines Stocks. Oder Sie haben sich gar nicht erst den Kopf zerbrochen, wie Ihr Kind sein würde, denn Ihrem Gefühl nach war es einfach an der Zeit, eine Familie zu gründen, weil, nun ja, das ist es doch, was die Leute so machen, oder?

Wir alle tragen Geschichten in uns.

Geschichten übers Elternsein, Geschichten darüber, wie Babys und Kinder sind. Geschichten über die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Manchmal sind es positive Geschichten aus unserer eigenen Kindheit, die wir gern wiederholen würden. Mitunter beruhen diese Geschichten auf schmerzlichen Erfahrungen, sodass wir sie am liebsten vergessen oder umschreiben würden. Manchmal sind diese Geschichten tief in uns vergraben, dann wieder plätschern sie an der Oberfläche dahin.

Doch wo auch immer sie schlummern, an irgendeinem Punkt unseres Elterndaseins werden wir mit diesen Geschichten konfrontiert – und mit den Grundannahmen, die dahinterstehen. Vielleicht stellen wir sie infrage und denken uns eine neue Geschichte aus. Dann wieder klammern wir uns daran

fest, weil wir ja auch nur Menschen sind und Geschichten sich gar nicht so leicht ändern lassen. Und wir fragen uns, was wir anders machen sollen, damit die Geschichte Wirklichkeit wird.

Vielleicht ist es eine dieser Geschichten – oder es sind auch mehrere –, die Sie dazu gebracht haben, dieses Buch zur Hand zu nehmen. Eine Geschichte wie: »Wenn ich nur die richtige Methode finde, um mit dem Verhalten meines Kindes umzugehen, dann wird das Leben viel einfacher werden.« Oder: »Das Familienleben ist wirklich schwierig geworden. Vielleicht liefert mir dieses Buch die nötigen Antworten, um das zu ändern.« Oder vielleicht sogar: »Vielleicht kann dieses Buch mir Aufschluss geben, was ich tun soll, denn ganz ehrlich: Ich bin ratlos und überfordert. Bei allen anderen scheint alles bestens zu laufen. Kann mir BITTE endlich jemand verraten, wie ich das auch schaffe? Ich versinke hier im Chaos.«

Wir greifen zu Elternratgebern, weil sie uns glauben lassen, dass alles viel einfacher wird, wenn wir nur das Richtige tun, sagen oder die jeweiligen Tipps befolgen. Und meist legen wir sie nach den ersten paar Seiten wieder aus der Hand, weil sie dann doch keine simplen Rezepte liefern.

Was aber, wenn es keine einfachen Antworten gibt? Wenn da nicht nur eine Geschichte existiert, sondern viele – die sich mitunter sogar widersprechen? Was, wenn wir diese Geschichten auseinandernehmen müssen, um unsere eigene zu schreiben? Die wir dann weiter und weiter spinnen, um neue Abschnitte und Kapitel ergänzen, während unsere Kinder heranwachsen und unser Leben sich ändert?

Selbst als Erwachsene sehen wir uns als Helden in unseren Geschichten. Manchmal auch in der Rolle der Schurkin oder des Schurken. Manchmal wünschen wir uns sicherlich, dass jemand kommt und uns rettet. (Bei Eltern naht die Rettung seltener in Gestalt eines Ritters in schimmernder Rüstung, sondern eher in Form einer lieben Patentante, die uns fast wie eine Fee erscheint.)

Sobald wir uns selbst besser kennen und einige der Geschichten, die wir mit uns herumtragen, enträtseln, Ideale infrage stellen und über eine neue Geschichte nachdenken, kann Wunderbares geschehen. Wir fangen an, uns so zu sehen, wie wir wirklich sind – unsere guten Anteile, die schlechten, und alles, was dazwischenliegt. Wir sind keine Heldinnen, sondern Menschen. Und wir beginnen auch, unsere Kinder so zu sehen, wie sie wirklich sind – das, was wir an ihnen mögen, das, was wir unausstehlich finden, und alles, was uns bislang entgangen ist. Wir bringen unser ganzheitliches Selbst in diese Beziehung ein, was unsere Kinder ermutigt, sich ebenfalls in Gänze zu zeigen. Das fühlt sich zunächst einmal beängstigend an. Doch das, was in diesem Prozess passieren kann, bereichert nicht nur die Beziehung zu unseren Kindern, sondern unser ganzes Leben.

Dies ist kein Buch über Erziehung – es ist ein Buch über Eltern

Ich weiß, dass Ihnen das Herz in die Hose gerutscht ist, als Sie gerade gelesen haben, dass es keine einfachen Antworten gibt. Ich fürchte, ich kann Ihnen weder Instanttipps noch leicht umsetzbare Lösungen liefern, weil das Familienleben sich über einen langen Zeitraum erstreckt und ständig verändert. Die beste Lösung ist, dass Sie herausfinden, wie *Sie* in *Ihrer* Familie auftreten und sein wollen. Der Rest kommt von allein.

Statt Ihnen Tipps zu geben, werde ich eine Unmenge Fragen stellen, auf die Sie Ihre ganz persönlichen Antworten finden dürfen. So werden Sie sich selbst besser kennenlernen und verstehen, was Sie als Vater oder Mutter (und als Mensch) beeinflusst. Dieser Prozess wird Ihnen Einsichten vermitteln und hoffentlich etwas Druck nehmen. Das braucht Zeit, aber ich hoffe, ich kann einen dauerhaften Wandel anstoßen.

In diesem Buch geht es also nicht um Erziehung, sondern um Eltern. Es geht um Sie.

Wenn wir uns selbst nicht kennen, wird es schwer, all die Erziehungsregeln, die wir in Büchern, Blogs, Artikeln und Podcasts finden, auf unser Leben anzuwenden. Wir bringen unser Baby ganz wunderbar zum Schlafen, schaffen es dann aber nicht, es allein im Zimmer zu lassen, weil wir selbst Angst vorm Verlassenwerden haben. Wir überlegen uns den perfekten Satz für unser vor Wut brüllendes Kleinkind, den wir dann mit zusammengebissenen Zähnen und Tränen in den Augen hervorstoßen. Wir nehmen uns Zeit, um mit unserem Kind etwas zu unternehmen, um dann loszubrüllen, weil das Ganze nicht so läuft, wie wir uns das vorgestellt hatten. Das führt häufig zum Gefühl, völlig hilflos und allein dazustehen, alles falsch gemacht zu haben und nicht mehr weiterzuwissen. Doch vielleicht sind wir gerade in diesen Momenten offen für etwas Neues – für dieses Buch zum Beispiel.

Die besten Elterntipps der Welt, das Verständnis für kindliche Entwicklung und Schlafzyklen, klare Grenzen und emotionale Bestätigung helfen nicht, wenn Sie sich nicht selbst kennen und wissen, wie Sie üblicherweise reagieren. Denn für das Elterndasein gibt es kein Rezept, an das man sich halten kann. Das Elterndasein ist ein Tanz zwischen komplizierten und sich ständig verändernden menschlichen Wesen. Es lässt uns nackt und bloß zurück, schutzlos, während wir gleichzeitig einen neuen Menschen kennenlernen, der anfangs in völliger Abhängigkeit von uns lebt und uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Häufig sind dann die sozialen Medien unsere einzige Unterstützung, wenn wir versuchen, herauszufinden, wer *wir* nun sind, jetzt, wo wir ein Kind haben.

Wenn wir nach Antworten Ausschau halten, die uns das Leben ein wenig einfacher machen, verlieren wir häufig aus den Augen, wer das Kind vor unserer Nase ist. Wir haben die Vorstellung, dass alles gut wird, wenn wir *bloß* die richtige Strate-

gie finden, das richtige Etikett, die richtige Technik, den richtigen Wortlaut oder gar die richtige Diagnose. Dann hätten wir das Rätsel gelöst, egal, worum es geht: schlafen, füttern, fünf Portionen Obst und Gemüse täglich, »gutes« Benehmen, eine gesunde Beziehung. Und so jagen wir der magischen Lösung hinterher, statt innezuhalten und uns anzusehen, was in uns vorgeht, in unseren Kindern und in unserer Familie.

Kennen wir uns selbst – unsere Erfahrungen, Gefühle, Gedanken, Überzeugungen, Werte, Hoffnungen und Träume –, dann fällt es uns leichter, auch andere besser zu verstehen und wirklich kennenzulernen.

Daher wird Ihnen dieses Buch keine simplen Antworten, Erziehungstricks und bombensicheren Lösungen liefern. Aber es wird Ihnen helfen, eine neue Geschichte zu schreiben. Eine Geschichte, die mit Ihnen selbst anfängt.

Ich bin keine Erziehungsexpertin

Eines möchte ich gleich von Beginn an klarstellen: Ich bin keine Erziehungsexpertin. Tatsächlich finde ich, dass die Vorstellung, wir Eltern sollten auf »Experten« hören, den Glauben verstärkt, das Elterndasein sei etwas, das wir richtig machen können, wenn wir es nur auf eine bestimmte Weise anpacken. So werden wir schließlich abhängig von diesen Experten und vernachlässigen den Blick nach innen. In meiner Ausbildung ging es nicht um Elterntipps, sondern um Modelle und Erklärungsansätze, die uns helfen, uns selbst und unsere Beziehung zu unserem Kind besser zu verstehen. Egal, ob dieses Kind vorerst nur in Ihrer Familienplanung eine Rolle spielt oder ob es schon Teil Ihres Lebens ist.

Als klinische Psychologin bin ich auf die »perinatale Zeit« fokussiert, also auf Schwangerschaft, Geburt und die ersten Jahre. Ich arbeite seit zwanzig Jahren mit Eltern und Familien.

Während sich viele Erziehungsratgeber auf das Kind konzentrieren, habe ich in meiner Ausbildung gelernt, mich auf die Erwachsenen zu konzentrieren und auf das, was sie in die Beziehung einbringen. Ich habe mit Eltern Einzel-, Paar- und Gruppentherapien gemacht. Als sich meine Arbeit auch weniger traditionellen therapeutischen Räumen zuwandte, hatte ich das Glück, Tausende von Eltern online erreichen zu können. Was ich aus all diesen Erfahrungen gelernt habe, habe ich in dieses Buch eingebracht.

Wer zu mir in die Therapie kommt, steht meist massiv unter Druck. Diese Menschen sind verzweifelt und suchen nach Antworten. Daher besteht meine Arbeit größtenteils darin, erst mal alles ein wenig zu bremsen. Ich unterstütze sie dabei, ihre üblichen Reaktionsmuster sowie die Herausforderungen, vor denen sie stehen, zu erkennen und zu verstehen. Sobald wir an diesem Punkt sind, genügen meist ein paar allgemeine Informationen über das normale Zusammenspiel von Eltern und Kindern, damit sie ihre eigenen Lösungen finden. Je länger ich diese Arbeit nun mache, desto weniger Ratschläge erteile ich. Denn ein sinnvoller Wandel muss von Ihnen selbst ausgehen, nicht von mir.

Es gibt viele verschiedene Arten von Psychologie und Psychologinnen. Zudem interpretiert jeder Mensch ein psychologisches Modell ein bisschen anders. Ich habe mich von den verschiedensten Denkschulen inspirieren lassen, die ihre Wurzeln sowohl innerhalb als auch außerhalb der Psychologie haben. Und all das ist gefärbt von meiner persönlichen Sichtweise, die von meiner Geschichte und meinen Lebensumständen geprägt ist. So wie Ihre Sicht der Dinge von Ihrem Hintergrund abhängt.

Die Psychologie ist im Grunde wie ein Lego-Baukasten. Ihre Ideen gründen auf Vorstellungen, die teils sehr alt sind. Viele grundlegende Konzepte in diesem Buch gehen auf Sigmund Freud zurück und damit auf die 1920er-Jahre. Ich werde