

Unverkäufliche Leseprobe



Xenia Frenkel
Kinder erziehen
Die 101 wichtigsten Fragen und Antworten

192 Seiten, Klappenbroschur
ISBN: 978-3-406-65379-7

Weitere Informationen finden Sie hier:
<http://www.chbeck.de/12260832>

Elternfreuden und Elternnöte

Wie gut müssen Eltern sein?

1

Die Pflichten von Eltern liegen auf der Hand: Sie müssen perfekt sein. Das ist auch nicht weiter schwierig, jeder weiß, dass Eltern überirdische Wesen sind, liebevoll, fürsorglich und selbstlos. Sie verfügen über unerschöpfliche Geduld und haben tausend Ideen, wie sie ihrem Nachwuchs die Langeweile vertreiben und aus der Klemme helfen können.

Das stimmt! Mit einer kleinen Einschränkung: Eltern sind nicht immer so. In jeder Mutter und jedem Vater steckt auch ein ganz gewöhnlicher Mensch mit Stärken und Schwäche, mit Macken und Launen. Höchste Zeit also, sich von übertriebenen Erwartungen an Eltern zu befreien.

Eltern können bekanntlich scheitern, und zwar täglich gleich auf mehreren Ebenen. Die Fettnäpfchen, in die sie treten, sind so zahlreich wie die Unterlassungssünden, die auf ihr Konto gehen. Schlechte Schulnoten, Geschwisterrivalität, Allergien, Schlampigkeit – es gibt unzählige Gelegenheiten, ein schlechtes Gewissen zu entwickeln. Und wenn sich eines Tages herausstellt, dass sich ein Kind im Leben nicht problemlos zurechtfindet, wissen alle, wo die Schuld zu suchen ist: Natürlich bei den Eltern! Schließlich haben sie sich jahrelang um das Kind gekümmert – oder eben nicht genug. Kein Wunder, dass viele Eltern enorm unter Druck stehen. Trotzdem halten die meisten an einem idealisierten Elternbild fest. Woran liegt das?

Soziologen weisen darauf hin, dass es in einer die sich zum einen an Produktivität und zum anderen an Produkten orientiert, nicht weiter verwunderlich ist, dass sich Eltern in das Superman-Outfit zwängen, um ein perfektes Produkt zu kreieren. Denn das beweist, dass sie ihren Job gut gemacht haben.

Der Superelternwahn wird auch durch wissenschaftliche Erkenntnisse gefördert, die Eltern einen nahezu unbeschränkten

Einfluss auf ihr Kind zuschreiben – und damit auch Verantwortung für alles, was schiefliegt.

In der Hollywoodkomödie «Sky High» sind der schüchterne Willi und seine Mitschüler mit Supermamas und Superpapas beglückt, die Bärenkräfte besitzen, sich wie Gummi verbiegen können und mit einer Bewegung ihres kleinen Fingers ganze Landstriche erstarren lassen. Die Supereltern können alles, und alles besser als ihre Kinder, die ständig an diesen großartigen Leistungen gemessen werden. Im Film ist das lustig. Im wirklichen Leben sind Supereltern eine Last. Kein Kind kann unter solchen Umständen erwachsen werden, ohne Schaden zu nehmen. Dabei sind Minderwertigkeitskomplexe vermutlich noch das geringste Übel. Umso wichtiger ist es, hier einmal gängige Mythen aufzuzeigen und für ein entspanntes und realistischeres Elternbild zu sorgen:

Mythos Nr. 1: Eltern lieben bedingungs- und grenzenlos. Nur Gott liebt grenzenlos. So steht es jedenfalls in der Bibel. Eltern sind Menschen, und jeder Mensch hat seine individuellen Liebes- und Verständnissgrenzen. Man muss nicht an extreme Lieblosigkeit denken, um zu wissen, dass unentwegte Elternliebe keineswegs selbstverständlich ist. Und: es gibt kein Recht auf Liebe. Sie ist ein Geschenk, das größte, das Eltern machen können. Doch Liebe allein reicht keineswegs aus, damit aus Kindern verantwortungsvolle, fürsorgliche, kompetente Erwachsene werden. Sie garantiert auch nicht lebenslange emotionale Sicherheit, Stabilität und Glück.

Mythos Nr. 2: «Kinder sind der Mittelpunkt, und die Welt dreht sich darum.» Dieser Satz stammt von Ursula von der Leyen, der ehemaligen Bundesfamilienministerin. Dass sich die Welt um die Kinder dreht, mag einer siebenfachen Mutter so vorkommen, aber für die meisten Eltern – und wohl auch für Frau von der Leyen – sind Kinder ein zweifellos sehr wichtiger, aber zum Glück nicht der einzige Lebensinhalt. Das wäre nämlich eine schwere Hypothek, die Kinder daran hindern würde, ein eigenes Leben zu führen. Es bekommt ihnen ausgezeichnet, wenn sie erfahren, dass es für ihre Eltern auch außerhalb des Mikro-

kosmos Familie interessante und wichtige Dinge gibt. Ein Vater, der sich leidenschaftlich seinem Beruf widmet und mit einem Laienchor ein Musical einstudiert, oder eine Mutter, die neben ihrem Beruf Fortbildungen besucht und in der Kommunalpolitik tätig ist, können wichtige Vorbilder sein.

Mythos Nr. 3: Eltern lieben jedes ihrer Kinder gleich. An kaum einem Mythos stricken Eltern eifriger mit als an diesem. Natürlich lieben sie jedes ihrer Kinder, aber nicht jedes Kind in gleicher Weise. Denn kein Kind gleicht dem anderen, und jedes Kind braucht etwas anderes. Kinder selbst wollen in den Augen ihrer Eltern nicht gleich sein. Sie wollen unterschiedlich behandelt und unterschiedlich geliebt werden. Eltern können auch nicht unparteiisch sein. Wenn ein Kind vom großen Bruder über den Tisch gezogen wird, läuten sämtliche Alarmglocken, besonders wenn man als Kind etwas Ähnliches erlebt hat. Wer nicht gerade als Einzelkind aufgewachsen ist, wird bei Geschwisterstreitigkeiten oft die Rivalitäten, die Wut und den Schmerz aus der eigenen Kindheit noch einmal durchleben.

Es gibt auch immer wieder Zeiten, in denen Eltern und Kinder nicht so gut zusammenpassen. Das betrifft nicht nur die Pubertät. Schon wenn ein Kind phasenweise vor Vitalität überschäumt, können Eltern seine Wildheit als anstrengend und aggressiv erleben und sich innerlich mehr dem ruhigen größeren Bruder zuwenden. Glücklicherweise spielen Geschwister meistens abwechselnd die Rolle des schwarzen Schafs, und das eine Kind beendet eine schwierige Phase gerade dann, wenn sie beim anderen beginnt.

Mythos Nr. 4: Eltern sind selbstlos und aufopfernd. Das wäre natürlich praktisch, aber diese Idee haben Wirtschafts- und Familienpolitiker in die Welt gesetzt. Auch viele, gerade ältere Kinder glauben, dass Aufopferung, Selbstlosigkeit und unermüdliche Hilfsbereitschaft für Eltern die richtige Haltung sind. Für sich selbst nehmen Politiker ebenso wie Kinder lieber Abstand von diesen Idealen. Vor allem für Teenager scheinen sie nicht so attraktiv zu sein wie die Vorteile, die ein gesunder Egoismus mit sich bringt. Diese Einstellung sollten sich hin und wieder auch

Eltern zu Eigen machen. Denn «wer immer nur nach den anderen schaut, verliert sich selbst aus den Augen», wie der Dalai Lama sagt. Also, bitte kein schlechtes Gewissen, wenn man keine Lust mehr hat, bei jeder Kleinigkeit in die Bresche zu springen. Oder wenn man den dringenden und gesunden Wunsch verspürt, sich selbst und nicht seinem Kind etwas Gutes zu tun. Psychologen vermuten sicher nicht ganz zu Unrecht, dass sich hinter übertriebener Aufopferung in der Regel ein satter Egoismus verbirgt, wenn auch auf eine indirekte Art. Sie verpflichtet nämlich andere zu ewigem Dank. Das ist keine Grundlage für eine gute Beziehung, die immer auf einer ausgeglichenen Bilanz von Geben und Nehmen beruht. Es empfiehlt sich, zum Mythos Aufopferung den größtmöglichen Abstand zu wahren.

Mythos Nr. 5: Eltern sind geduldig und haben sich immer im Griff. Geduld ist zweifellos eine schätzenswerte Eigenschaft. Buddha hatte sicher Recht, wenn er sie als Vorteil für ein gesundes Leben empfahl. In der Bibel besitzt diese Eigenschaft allerdings nur Gott. Trotzdem wird Geduld Eltern in einem Maße abverlangt, das ihr Selbstwertgefühl untergraben kann. In der Realität reißt Eltern der Geduldsfaden erheblich öfter, als sie sich und anderen eingestehen. Sie drängeln und treiben ihr Kind an, sie kommandieren «du machst, was ich sage», statt zu erklären, was sie warum wollen. Und statt die Aktivitäten ihres Kindes mit nie erlahmender Aufmerksamkeit und freundlich interessierten Kommentaren zu verfolgen, sind sie genervt. Eigentlich würden sie lieber mit einem Buch und einem Campari in der Sonne sitzen. Das ist ziemlich normal, nur haben Eltern dabei ständig ein schlechtes Gewissen. Deshalb fallen auch die Mahnungen von Psychologen, ein Kontrollverlust habe die schlimmsten Auswirkungen, auf fruchtbaren Boden. Aber das ist Unsinn. Wenn sich Eltern gelegentlich (!) in einen Feuer speienden Vulkan verwandeln, so steht das keineswegs im Widerspruch zu der Liebe, Aufmerksamkeit und Wertschätzung, die sie ihrem Kind entgegenbringen. Schuldgefühle kann man sich sparen. Und das umso mehr, als Kinder gelegentlich Schuldge-

fühle geschickt zu nutzen wissen, um ihren Eltern zu entlocken, was sie vorher nicht rausrücken wollten.

Mythos Nr. 6: Eltern sind unersetzlich. Jede Beziehung zwischen Eltern und Kindern ist einzigartig, und der Verlust eines oder gar beider Elternteile eine Tragödie. Trotzdem sind Eltern nicht unersetzlich. Das würde ja bedeuten, dass ein verlassenes, verwaistes oder vernachlässigtes Kind nie mehr mütterliche oder väterliche Zuwendung erfahren kann. Tatsache ist, dass sich Verwandte, Paten, Adoptiv- oder Kinderdorferlern hingebungs- und liebevoll um ihre Kinder kümmern, manchmal sogar besser als die leiblichen Eltern. Früher war es in so gut wie allen Kulturen üblich, dass sich vor allem die Großeltern oder andere Verwandte um die Kinder kümmerten, wenn die Eltern arbeiteten oder krank waren.

Es kann eine große Entlastung sein, sich bewusst zu machen, dass Mutter und Vater zumindest zeitweise zu ersetzen sind. Und nicht nur das. Kinder profitieren davon, wenn sie hin und wieder von anderen freundlichen und zuverlässigen Menschen betreut werden. Viele machen in dieser Zeit einen wichtigen Schritt nach vorn, werden selbständiger und selbstbewusster, auch weil sie erfahren, dass sie eine vorübergehende Trennung von den Eltern verkraften.

Mythos Nr. 7: Eltern wissen immer, was ihr Kind braucht. Eltern (auch Väter!) sind glücklicherweise mit einem natürlichen Grundprogramm ausgestattet, das dafür sorgt, dass die Verständigung klappt, zumindest in der Zeit, in der sich ein Baby noch nicht verbal mitteilen kann. Jedenfalls meistens. Trotzdem kommt der Tag, an dem Eltern feststellen, dass sie keine Ahnung haben, was ihr Kind, das sich gerade in einem Wutanfall über den Teppich rollt, eigentlich will. Oft weiß das Kind ja nicht einmal selbst, was ihm fehlt.

Auch beim besten Willen können Eltern nicht immer wissen, was in ihrem Kind vorgeht. Kinder sind keine Miniaturerwachsenen. Sie leben in einer völlig anderen Vorstellungs- und Fantasiewelt, die Erwachsenen nicht in allen Teilen zugänglich ist. Eltern können nicht Gedanken lesen, und das müssen sie

auch nicht. Vielmehr müssen Kinder lernen, auszudrücken, was ihnen auf der Seele liegt, eines Tages vielleicht sogar ohne Wutanfall oder Tränen.

Eltern müssen die Bedürfnisse ihres Kindes weder errahnen noch umgehend erfüllen. Die «verzögerte Bedürfnisbefriedigung» ist eine der wichtigsten Erfahrungen, die Kinder machen sollen, sagen Verhaltensforscher. Viele Untersuchungen zeigen, dass Kinder, die warten und sich beherrschen können, emotional stabiler und auch erfolgreicher sind als Kinder, denen jeder Wunsch von den Augen abgelesen wird.

Mythos Nr. 8: Eltern lösen alle Probleme und zeigen keine Fehler und Schwächen. Kleinkinder fantasieren sich die Eltern überlebensgroß und allmächtig, weil sie es so brauchen. Wenn Kinder älter werden, erkennen sie allmählich, dass auch Eltern Schwächen und Fehler haben. Dieser Prozess kann schmerzhaft sein und dauert oft bis ins Erwachsenenleben. Es ist ein Zeichen großer Reife, wenn es eines Tages gelingt, die Eltern als fehlerhafte und unvollkommene Wesen zu akzeptieren und zu lieben. Wenn Eltern oder Kinder dagegen weiterhin Anspruch auf Vollkommenheit erheben, führt das zwangsläufig zu Enttäuschungen. Daher empfiehlt es sich für beide Seiten, Platz für neue Sichtweisen und Verständigungen zu schaffen. Soll das Kind ruhig ein bisschen tüfteln, bis es selbst die richtige Lösung für sein Problem gefunden hat. Eines Tages muss es Schwierigkeiten ohne Hilfe aus dem Weg räumen. Wie soll das gehen, wenn Eltern dauernd wie rettende Engel unter die Arme greifen? Und wie soll ein Kind sich selbst mit seinen weniger vollkommenen Seiten akzeptieren, wenn Eltern immer so tun, als wären sie perfekt?

Mythos Nr. 9: Eltern müssen ihr Kind immer verstehen. Damit ein Kind wachsen und gedeihen kann, braucht es verständnisvolle Eltern, die seine Beweggründe erkennen, angemessen reagieren und ihm das Gefühl geben: «So, wie ich bin, bin ich richtig. Ich darf sogar etwas falsch machen, ohne dass mir die Zuwendung und Unterstützung verlorenght.»

Vor allem Babys sind auf das wortlose, instinktive Verständnis existentiell angewiesen. Sobald Kinder aber älter werden,

muss und kann man beim besten Willen nicht alles, was sie umtreibt, verstehen und schon gar nicht damit einverstanden sein. Kinder sind eigenständige Wesen, die oft recht eigenwillige Vorstellungen davon haben, was richtig und was falsch ist. Wenn ein Fünfjähriger seine Eltern mit Füßen tritt, weil sie ihm kein Eis kaufen, muss man das nicht verstehen. Auch nicht, wenn es müde ist. Verständnis ist eine wunderbare Sache, aber Kinder, die Regeln verletzen, die sich in Gefahr bringen oder Werte missachten, die für ein friedliches und freundliches Miteinander unabdingbar sind, brauchen klare Grenzen, die Gelegenheit, über sich nachzudenken, und Unterstützung, um zu erkennen, wie man es besser macht. So lernen sie, sich selbst zu verstehen. Das ist mindestens so wichtig wie verständnisvolle Eltern.

Mythos Nr.10: Eltern tun einem Kind niemals weh. Meinem Kind Schmerzen zufügen? Für Eltern ist das eine ungeheure Vorstellung. Manche fühlen sich schon elend, wenn sie ihr Kind festhalten müssen, damit ihm ein Arzt eine Spritze geben kann. Andere lassen ihr Kind tagelang im Unklaren, weil sie es nicht übers Herz bringen, ihm zu sagen, dass sein Meerschweinchen gestorben ist. Oder sie besorgen gleich ein neues. Für viele Eltern sind Kummer und Schmerz ihres Kindes schlimmer, als wenn ihnen selbst etwas weh tut. Doch selbst die einfühlsamsten Eltern können einem Kind nicht jeden Schmerz und jede Enttäuschung ersparen. Man macht unabsichtlich eine verletzende Bemerkung, zerrt sein Kind unsanft über die Straße oder mutet ihm auf einer Wanderung zu, weiterzulaufen, obwohl es Blasen an den Füßen hat. Man muss Kinder nicht in Watte packen. Aber es kommt darauf an, ihnen in schwierigen Situationen nahe zu bleiben. Auch im Schmerz findet ein wichtiger Individualisierungs- und Reifeprozess statt. Damit dieser gelingt, brauchen Kinder starke Eltern, die darauf vertrauen, dass sie den Schmerz aushalten können, und zuversichtlich sind, dass es bald wieder gut oder zumindest besser wird.

2 Sein Kind lieben, wie es ist – was heißt das?

Kinder sind bekanntlich keine Engel. Sie sind stur, impulsiv und gedankenlos. Sie lügen, stehlen und hauen andere Kinder. Sie enttäuschen ihre Eltern und sind undankbar. Nur ein Zen-Meister auf der höchsten Stufe der Erleuchtung wird dabei nichts anderes als grenzenlose Liebe, Offenheit und Güte empfinden.

Das wissen auch Psychologen. Sie empfehlen daher, nicht das Kind, sondern sein Verhalten zu bewerten, nicht zu denken (oder gar zu sagen): «Ich mag mein Kind nicht», sondern: «Ich mag nicht, wie sich mein Kind benimmt.» In Momenten, in denen man sehr aufgebracht ist, liebt man sein Kind auch nicht so sehr – ein Gefühl überlagert oft das andere. Doch Gefühle sind nichts Statisches. Lieben ist deshalb immer wieder möglich. Wenn man sich das bewusst macht, kommen die Gefühle in Fluss, und die Angst, man sei unfähig, sein Kind zu lieben, löst sich in Luft auf.

Wenn sich Eltern ihre mitunter ambivalenten Gefühle eingestehen, können sie besser erkennen, was zwischen ihrem Kind und ihnen selbst abläuft und was es braucht. Werden negative Gefühle dagegen tabuisiert, verdrängt oder verleugnet, haben sie die unangenehme Eigenschaft, an anderer Stelle aufzubrechen. Das zeigt sich in Überreaktionen auf eigentlich harmlose Ausrutscher, an einer unterschwellig feindseligen und überkritischen Haltung, mit der nur noch Fehler und Defizite gesehen werden.

Kinder wollen gar nicht die ganze Zeit nur geliebt werden, sie wollen, dass man sie sieht, dass man sich mit ihnen beschäftigt und ansonsten die Macken ihrer kleinen Persönlichkeit aushält. Mit Humor und freundlicher Nachsicht und durchaus auch mal mit einem «Geh mir kurz aus dem Weg, bevor ich platze.»

Alle Gefühle, auch die unaussprechlichen, sind normal und natürlich. Und wenn man die weniger guten mit den guten Gefühlen verbindet, wird dieses einzigartige Band geknüpft, das bekanntlich allen Stürmen standhält.

Was heißt Erziehung nach dem Stärkmodell?

3

Zunächst einmal: unbeirrbar zuversichtlich sein, bei allem, was ein Kind betrifft. Kinder sind widerstandsfähiger, belastbarer und lernfähiger, wenn zumindest ein Mensch in ihrer Umgebung fest an sie glaubt. Dann bewältigen sie sogar schwere Krisen.

Anders die Erziehung nach dem Defizitmodell: Schaut man ständig darauf, was ein Kind (noch) nicht kann, welche Fehler es macht und welche Schwierigkeiten es hat, untergräbt man die Entwicklung eines positiven Selbstbildes. Typisch für eine solche Erziehung ist auch das Überbehüten und Bevormunden.

Entwicklungspsychologen empfehlen positiv und zuversichtlich formulierte Kritik und die Konzentration darauf, was ein Kind schon kann. Wenn man Erfolge analysiert, bekommen Kinder ein Gespür und eine bessere Wahrnehmung der eigenen Leistungsfähigkeit. Werden überwiegend Niederlagen und Misserfolge diskutiert, können sich Kinder über Erfolge nicht mehr freuen oder schreiben diese dem Zufall oder Glück zu. Auf Dauer werden sie immer unsicherer und entwickeln eine pessimistische Weltsicht.

Erziehung nach dem Stärkmodell setzt auf Selbsttun. Die stärkste Motivation ist Autonomie. Die Frage ist also nicht, 'Wie motiviere ich mein Kind?', sondern: 'Wie kann ich Umstände und Situationen herstellen, in denen mein Kind seinen angeborenen Drang, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen, ausleben kann, um sich selbst zu motivieren?'.

Erziehung nach dem Stärkmodell setzt auf einen demokratischen Umgang mit Kindern. Eltern hören sich deren Meinung nicht nur an, sondern nehmen sie ernst. Sie beziehen ihr Kind aktiv in Entscheidungsprozesse ein. Statt mit Verboten zu arbeiten, erklären sie, warum sie etwas ablehnen. Gleichzeitig äußern sie ihre Erwartungen konsequenter und eindeutiger.

Mehr Informationen zu [diesem](#) und vielen weiteren Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter: www.chbeck.de