

Nicole Wilhelm

Miteinander leben

Für eine Familienkultur des Miteinanders

edition + plus

14

familylab
Schriftenreihe

edition + **plus**

Nicole Wilhelm

Miteinander leben

Für eine Familienkultur des Miteinanders

14

familylab
Schriftenreihe

Nicole Wilhelm

Miteinander leben

Für eine Familienkultur des Miteinanders

Copyright © Mathias Voelchert GmbH Verlag

Verlagsredaktion: Mathias Voelchert GmbH

Korrektorat: Nuka Matthies

Umschlaggestaltung: Mathias Voelchert GmbH und Sead Mujić

Typografische Bearbeitung und Satz: Sead Mujić

Herstellung BoD – Books on Demand , Norderstedt

Printed in Germany

ISBN 978-3-947101-14-6

Wie auch als eBook mit der ISBN 978-3-947101-29-0

Copyright für die deutsche Ausgabe 2019

© by Mathias Voelchert GmbH Verlag, Windberg, edition + plus

1. Auflage 2019

Alle Rechte vorbehalten. Reproduktion, Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, Wiedergabe auf elektronischen, fotomechanischen oder ähnlichen Wegen, Funk und Vortrag, auch auszugsweise, gerne mit schriftlicher Genehmigung der Copyrightinhaber.

Kontakt: mvg@mathias-voelchert.de

www.familylab.de

www.bimw.de

Inhalt

Lohnt es sich für dich ¹ , dieses Buch zu lesen	7
Miteinander – leben wir das nicht schon längst?	11
Familie heute: Warum ist es so anstrengend geworden?	15
Gedanken fürs Reisegepäck	26
Vertrauen	37
Gleichwürdigkeit	49
Konflikte	75
Persönliche Verantwortung: ins Tun kommen	131
Das eigene Leitbild	162

1 Ich habe das Du gewählt, denn es ist für mich am besten geeignet, um einen Kontakt von Mensch zu Mensch herzustellen.

Dr. Nicole Wilhelm

Ich gehe seit 20 Jahren gemeinsam mit Eltern, ErzieherInnen, LehrerInnen, Kindern und Jugendlichen der Frage nach: Wie schaffen wir Beziehungen, in denen wir uns wohl fühlen und jeder den Entwicklungsraum bekommt, den er braucht? Ausgehend von dem Grundbedürfnis eines jeden Menschen für andere von Wert zu sein und dem Wissen, dass jeder sein Bestmögliches gibt, solche Beziehungen zu gestalten, ist das Anliegen meiner Arbeit, Menschen zu begleiten, ihren eigenen Weg dabei zu finden. Ich danke allen Menschen, die mir helfen, meine Arbeit täglich besser zu machen, insbesondere Helle Jensen und Jesper Juul und allen Menschen, mit denen ich je zusammengearbeitet habe sowie meinen Kindern und meinem Mann.

Lohnt es sich für dich, dieses Buch zu lesen?

Lebenszeit ist sehr kostbar, deshalb möchte ich dir einen kurzen Eindruck davon geben, worum es in diesem Buch geht, damit du entscheiden kannst, ob es für dich lesenswert ist.

Eltern wollen so gerne, dass ihr Kind jede Chance im Leben hat, dass es glücklich aufwächst und in seinem Leben gut zurechtkommt. Dafür stehen sie jeden Morgen auf, meist viel zu früh, und geben alles. Dennoch sind Eltern selten zufrieden mit sich, denn ständig gibt es Diskussionen und Streit.

Eine Mutter sagt zu ihrem Vierjährigen: „Zieh die Jacke an, draußen ist es kalt.“ Der Junge sagt: „Mir ist aber nicht kalt.“ Und schon beginnt die Diskussion: ... ja, aber sonst wirst du krank ... ich will keine Jacke anziehen ...wenn du die Jacke nicht anziehst, dann kannst du auch nicht rausgehen ... ich will aber raus ... ja, aber nur mit Jacke ... Der Vierjährige zieht missmutig die Jacke an und sagt dabei: „Scheißmama!“ Wütend packt die Mutter den Sohn am Arm, zieht ihm grob die Jacke aus und sagt: „Nee, jetzt geht es gar nicht mehr raus, so nicht!“

Natürlich will das keiner, aber es kommt gar nicht so selten vor. Eltern sind oft so erleichtert, wenn sie feststellen: Es geht anderen Eltern ganz genauso! Wir sind nicht immer lieb und nett und verständnisvoll, ich auch nicht. Manchmal sind wir eben auch über-

fordert. Dann passiert es leicht, dass wir uns in „Wenn du nicht ... dann“-Androhungen verstricken und Dinge sagen oder tun, die wir nicht wollen.

Eine Mutter sagte, sie mutiere dann zur „Monstermutter“, aber sie wüsste einfach nicht, wie sie es in solchen Situationen anders machen kann. Ja, das ist die Frage. Wie können all die fürsorglichen und liebevoll gemeinten Dinge, die Eltern für ihre Kinder tun und die notwendig sind für ein gesundes Aufwachsen, in einer Weise geschehen, die Eltern und Kinder verbindet statt trennt?

Familien dabei zu begleiten, ihr Familienleben so zu gestalten, wie sie es sich wünschen, Freude aneinander zu erleben, Leichtigkeit zu entwickeln, sich selbst und die anderen zu genießen, in einem wohlwollenden, freundlichen Kontakt, sodass jeder spüren kann, dass er gewollt und wertvoll ist, in einem Klima der Geborgenheit und gegenseitiger Hilfe, und auch Konflikten zu begegnen, ohne die üblichen gegenseitigen Verletzungen – das ist das Ansinnen meiner Arbeit und dieses Buches. Kurz: Menschen begleiten, ein echtes Miteinander zu leben.

Eltern brauchen dabei keinen weiteren Punkt auf ihrer To-do-Liste, sie haben schon genug zu tun. Und sie brauchen auch keine Ratgeber, sie haben ihre eigene Wahrnehmung, ihr eigenes Gehirn. Gute Begleitung bedeutet für mich vielmehr, neue Gedanken anzubieten, die dann ganz von selbst ihre Wirkung entfalten, einfach weil sie uns Menschen entsprechen. So wie wir uns nicht daran erinnern müssen,

bei toller Musik gute Laune zu bekommen. Wir gehen einfach mit, weil die Musik etwas in uns anspricht. So ist auch dieses Buch gemeint.

Bei meiner Zusammenarbeit mit Eltern habe ich die Erfahrung gemacht: Das Wichtigste ist, dass das Ganze auch im Alltag ankommt. Denn dass ein respektvoller Umgang wichtig ist, wissen alle. Doch wie gehe ich im Alltag respektvoll mit dem Zweijährigen um, der sich nicht wickeln lassen will, mit der Vierjährigen, nicht in Bett will, der Achtjährigen, die keine Hausaufgaben macht, dem Elfjährigen, der nur am Handy hängt, dem Fünfzehnjährigen, der nachts nicht nach Hause kommt? Wie gelingt hier ein respektvolles Miteinander?

Mit diesem Buch möchte ich Eltern begleiten, eigene Wege zu finden, die zu ihnen und ihrer Familie passen – und deshalb auch im Alltag lebbar sind. Hilfreich dabei sind nach meiner Erfahrung Geschichten und Beispiele. Sie erzeugen Bilder in uns – und unser Gehirn liebt Bilder. Wir nehmen sie tief in uns auf, und dadurch verändert sich unsere Sicht. Eine veränderte Sicht ermöglicht veränderte Handlungen. So einfach? Ich denke schon, probiere es aus, hier kommt die erste Geschichte:

Das Bobbycar

Stell dir vor, du gehst mit deinem zweijährigen Kind auf den Spielplatz. Es parkt sein Bobbycar zu deinen Füßen und spielt im Sand. Da kommt ein anderes Kind und will auf das Bobbycar steigen. Dein Kind kommt sofort

angerannt, hält das Lenkrad fest und sagt: „Meins!“ Viele Eltern sagen dann so Dinge wie: „Schau doch mal, das Kind will es nur mal ausleihen ...es will nur eine Runde über den Spielplatz fahren, es bringt es gleich zurück. Du spielst doch gerade sowieso im Sand, und du hast dir doch auch den Bagger ausgeliehen ...“ Stell dir jetzt eine andere Situation vor: Du bist bei dir zu Hause und kochst gerade, da klingelt es an der Tür. Davor steht ein junger Mann und sagt: „Könnten Sie mir bitte ihre Autoschlüssel geben? Ich bräuchte nämlich mal Ihr Auto.“ Entrüstet sagst du: „Ich kenne Sie doch gar nicht. Ich will Ihnen mein Auto nicht geben!“ Dann kommt dein Partner dazu und meint: „Aber Schatz, du brauchst es doch gerade nicht, wir kochen doch jetzt eh ...“

Ich hoffe, ich habe dein Interesse geweckt, und wenn ja, wünsche ich dir viel Freude beim Lesen!

Miteinander – leben wir das nicht schon längst?

Kiwi oder Törtchen

Ich saß morgens auf der Terrasse eines Hotels und wartete auf die anderen meiner Familie. Rechts von mir saß eine Familie mit einem wohl fünfjährigen Jungen, der versuchte, mit dem Frühstücksmesser eine Kiwi zu schälen. Als er es fast geschafft hatte, glitschte ihm die Kiwi aus den Händen und fiel auf den Boden. Frustriert darüber weinte der Junge. „Meine Kiwi ist ganz dreckig.“ Die Mutter sagte: „Du kannst doch eine neue holen.“ „Nein, ich will meine Kiwi.“ „Wir können sie ja abwaschen.“ „Nein.“ „Soll ich dir eine neue holen?“ „Nein.“ Er war immer noch traurig und weinte jetzt etwas lauter. Irgendwann sagte die Mutter: „Jetzt sei mal leise, die anderen wollen in Ruhe frühstücken.“ „Ich will aber meine Kiwi haben.“ Es wurden noch mehr Worte gewechselt, und irgendwann sagte der Vater: „Jetzt ist Schluss. Entweder du bist jetzt ruhig, oder das Frühstück ist für dich beendet.“

Auf der anderen Seite kam ein Vater zu einem Tisch, hinter ihm lief seine vielleicht dreijährige Tochter. Vorsichtig balancierte sie auf einem Teller ein sehr bunt verziertes Törtchen. Sie stellte es auf den Tisch, setzte sich und biss voller Erwartung hinein. In ihrem Gesicht war abzulesen, dass es weit weniger lecker schmeckte, als sie wohl erwartet hatte. Sie weinte und schlug mit ihrer Hand immer wieder auf den Tisch: „Blödes Tört-

chen“, war das Einzige, was sie dazu sagte. Der Vater berührte sie an der Schulter und fragte, was denn mit dem Törtchen los sei, aber sie war noch viel zu aufgebracht, um zu antworten. Nach zwei Minuten hatte sie sich etwas beruhigt, der Vater nahm sie auf den Schoß und sagte: „Du hast dich über das Törtchen geärgert.“ Sie kuschelte sich in seinen Arm, und nach kurzer Zeit aß sie vom Teller des Vaters etwas Anderes.

Beide Kinder haben eine frustrierende Erfahrung gemacht und ganz unterschiedliche Reaktionen darauf erlebt. Der Junge blieb mit seinem Erleben alleine, und er wurde dafür verkehrt gemacht, seiner Frustration Ausdruck verliehen zu haben. Die Lösung der Mutter – „*Du kannst doch eine neue holen*“ – war rational sinnvoll, doch der Junge erlebte dadurch keine Zugewandtheit zu seinem eigenen Erleben: „Gerade ist es für mich furchtbar.“ Ein Miteinander hätte bedeutet, zu erleben, dass es völlig in Ordnung ist, wütend zu sein, und dass da jemand ist, der bei einem bleibt, gerade dann, wenn man so frustriert ist, ähnlich wie es das dreijährige Mädchen erfahren hat. Der Vater hat nicht viel gesagt, doch war spürbar, dass er an dem Erleben seiner Tochter interessiert war und dass es für ihn völlig in Ordnung war, dass sie wütend war.

Aber muss der Junge nicht auch lernen, nicht so ein Theater zu machen, denn die anderen wollen ja auch frühstücken? Kinder lernen das besonders gut, wenn wir sie dabei begleiten, sich selbst wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Dann entwickeln sie automatisch alles, was sie brauchen, um gut in einer Gemeinschaft zurechtzukommen.

Frustration und Konflikte gibt es überall und in jeder Familie, das ist ja unvermeidbar. Doch wie begegnen wir solchen Situationen? Schaffen wir ein Miteinander, oder ist es ein Gegeneinander? Gelingt uns ein Miteinander, ist es, wie wenn die Sonne ins Zimmer scheint. Wir haben dadurch eine ganz andere Stimmung, eine ganz andere Färbung in unserem Zusammensein.

Die Eltern des Jungen haben ja nicht „Gegeneinander“ angekreuzt, vermutlich ist ihnen noch nicht einmal bewusst, dass es ein Gegeneinander ist. Niemand hat sich selbst gemacht. Wie wir Beziehungen gestalten, das erlernen wir wie eine Sprache. Unsere Eltern sprechen, und wir lernen, in perfekter Nachahmung zu sprechen. So ist es auch bei der Beziehungsgestaltung. Unsere Eltern haben sich uns gegenüber, sich selbst und anderen gegenüber verhalten – und wir haben diese Muster gelernt. Gerade in Konfliktsituationen sprechen wir unsere erlernte „Muttersprache der Beziehung“, selbst wenn wir bewusst gerne eine andere Beziehungssprache sprechen würden. Viele haben gelernt, dass irgendeiner schuld sein muss.

Das Klopfen an der Wand

Eine Mutter erzählte im Elternkurs vom Nachbarn, der gegen die Wand hämmert, wenn die Kinder laut sind. Sie fühle sich dann als schlechte Mutter, die es nicht schafft, die Kinder ruhig zu beschäftigen. Eine andere Mutter meinte daraufhin, sie würde in so einer Situation denken: „Mensch, Kinder, könnt ihr nicht mal leiser sein!“ Und ein Vater sagte, er würde denken, der

Nachbar hätte einen Sockenschuss. Dann waren alle in Gedanken versunken, und in die Stille hinein sagte eine weitere Mutter: „Das ist ja alles ein Gegeneinander.“

Ja, das ist es: Mal ist es ein Gegeneinander gegen die Mutter, mal gegen die Kinder oder gegen den Nachbarn. Ein Miteinander bedeutet nicht, dass es keine Konflikte gibt. Das Miteinander entsteht durch die Art und Weise, wie wir uns und anderen in diesem Konflikt begegnen: offen und zugewandt oder abweisend und beschuldigend?

Die Bahnfahrt

Mutter, Vater und die zwölfjährige Tochter fahren mit der Bahn. Die Tochter ist ärgerlich, weil das Kabel ihrer Kopfhörer verdreht ist. „Was ist denn?“, fragt die Mutter leicht genervt. „Nichts“, sagt die Tochter und versucht, das Kabel zu entwirren. „Nur weil das Kabel verdreht ist, muss man ja nicht gleich so ein Theater machen.“ Der Vater sagt zur Mutter: „Ich hab ja gleich gesagt, du sollst ihr kabellose bestellen.“ „Ja, klar, jetzt bin ich wieder schuld“, sagt die Mutter.

Besonders wenn unsere Kinder Stress haben oder auch nur unzufrieden sind, geraten wir leicht auch selbst unter Stress und richten unseren Ärger gegen uns selbst, gegen das Kind, den Partner oder andere. Doch wir können aussteigen und ein Miteinander leben, wenn wir das erkennen und neue Wege gehen.

Familie heute: Warum ist es so anstrengend geworden?

Schon ein Abendessen kann der Wahnsinn sein:

Die fliegende Salami

Eine Mutter sitzt mit ihren beiden Kindern beim Abendessen. Der Fünfjährige sagt: „Ich will noch mehr Salami.“ Die Mutter antwortet: „Du hattest jetzt schon genug Salami.“ Der Fünfjährige: „Nur noch eine klitzekleine Scheibe, bitte.“ Er hält den Kopf schief und grinst unwiderstehlich. Die Mutter grinst auch und gibt ihm noch eine Scheibe. Doch die dreijährige Schwester ist schneller und schnappt sich die Scheibe, um die jetzt beide Kinder kämpfen. Schließlich fliegt Salami durch die Luft und landet auf dem Stofflampenschirm. Dann bricht das Chaos erst richtig los: Der Junge schreit: „Das war meine Salami, du Scheißschwester“, die Dreijährige brüllt: „Ich bin keine Seißwester“, die Mutter schimpft, dass dieser Fettfleck nie wieder rausgeht. Alle sind frustriert. Der Vater kommt in die Küche und fragt: „Was ist denn hier los?“

Menschen, die mit Kindern leben, wissen: Das ist keine Horrorgeschichte, so was gibt es wirklich! Täglich, mehrmals täglich, und die Frage des Vaters bringt es auf den Punkt: Was ist denn eigentlich los? Wir haben früher doch auch nicht so ein Theater beim Essen gemacht. Stimmt, früher war das Abendessen klar geregelt: Vati bekam zuerst, es herrschte

Ruhe, ordentliche Manieren, Ellbogen vom Tisch, jeder saß gerade und blieb sitzen, bis der letzte aufgegessen hatte, und man aß auch alles auf. So war es in den allermeisten Familien, vor noch gar nicht allzu langer Zeit.

Heute ist es anders. Jede Familie kann ihre eigenen Regeln aufstellen: Müssen alle sitzenbleiben, bis der letzte fertig ist? Darf man beim Essen liegen, oder muss man sitzen? Ist es erlaubt, nur Nachtisch zu essen?

Wir sind heute frei, unsere eigene Familienkultur zu entwickeln, nicht nur beim Essen. Diese Freiheit ist großartig, aber auch sehr anstrengend. Denn sich einen neuen, eigenen Weg durch den Dschungel zu bahnen, ist viel anstrengender, als der gewohnten A5 zu folgen, die schon vierspurig ausgebaut ist.

Und wenn wir endlich nach vielen Gedanken, Gesprächen und manchmal auch Streit herausgefunden haben, was wir als Eltern wollen, bedeutet es noch lange nicht, dass sich die Kinder daran halten. Denn dass Kinder einfach machen, was die Erwachsenen sagen, das ist vorbei. Die Gehorsamskultur ist zu Ende. Früher brauchten Erwachsene nur zu sagen: „Setz dich gerade hin“, und die meisten Kinder gehorchten. Heute erntet man in der Regel lediglich ein: „Aber das ist so ungemütlich, ich will lieber so essen.“

Sind die Kinder verrückt geworden oder gar respektlos, oder liegt es an den Eltern, die nicht konsequent sind? Weder noch. Wir befinden uns heute in

einer ganz besonderen Zeit. In unserer Gesellschaft findet nämlich jetzt gerade eine tiefgreifende Veränderung statt: ein Paradigmenwechsel vom Gehorsam zum Verantwortungsbewusstsein. Historisch betrachtet gab es immer wieder solche gesellschaftlichen Entwicklungsschritte, zum Beispiel die Arbeiterbewegung oder das Streben der Frauen nach politischer und sozialer Gleichstellung. Ein sehr drastisches Zeitdokument, wie es vor der Frauenbewegung war, kann man sich auf YouTube anschauen: Der 7. Sinn, „Frau am Steuer“. Jetzt gibt es einen weiteren fundamentalen Entwicklungsschritt in unserer Gesellschaft, und wir erleben ihn hautnah mit. Denn wir merken gerade am Verhalten der Kinder: Mit der Forderung nach Gehorsam kommen wir heute – zum Glück – nicht mehr weiter.

Zum Glück, denn von diesem „Ungehorsam“ wird das Überleben der Menschheit abhängen. Bevor du denkst, ich sei verrückt geworden, will ich es etwas erklären. Bereits heute ist es so: Wenn ich Google öffne, bekomme ich Vorschläge von Artikeln, die für mich interessant sein könnten. Diese Vorschläge sind meist wirklich interessant für mich, und ich lese das eine oder andere. Wenn du den gleichen Begriff googelst, bekommst du andere Vorschläge als ich. Jeder hat seine eigene Filterbubble, gesteuert von Algorithmen, die durch unser Nutzungsverhalten gespeist werden. Das heißt, ein Algorithmus lenkt heute schon unsere Aufmerksamkeit und damit auch unser Denken, Fühlen und Handeln. Dieser technische Fortschritt nimmt rasant an Geschwindigkeit zu. Wenn wir es in Zukunft nicht Algorithmen überlassen wollen, was

wir denken, fühlen und wie wir handeln, müssen wir mehr denn je in der Lage sein, uns selbst zu spüren, zu wissen, wer wir sind, was wir wollen und was nicht, und angemessen darauf zu reagieren – das heißt uns selbst zu folgen. Sonst werden wir zu Objekten der Manipulation und büßen unsere Handlungsfreiheit ein.

Kinder heute scheinen das genau zu spüren. Sie haben die Ahnung, dass ein neues Zeitalter für uns Menschen angebrochen ist, in dem der technische Fortschritt erfordert, sich gegen Manipulationen zu wappnen. Wir „Alten“ können dieses Haus der Zukunft nicht betreten, noch nicht mal in unseren Träumen, wie der Philosoph Khalil Gibran vor über 100 Jahren in beeindruckender Weise in seinem Gedicht „Von den Kindern“ schrieb.

Kinder haben ein intuitives Gespür dafür, dass sie lernen müssen, sich selbst zu folgen. Unsere Aufgabe ist es, sie darin zu unterstützen. Die Herausforderung dabei ist, dass Kinder gleichzeitig auch unsere Führung brauchen. Sie haben kaum Erfahrung und können nicht wissen, was für Auswirkungen ihr Verhalten haben wird, vielleicht auf ihr gesamtes Leben. Fragt man einen Zweijährigen, ob er Zähne putzen will, sagt er mit großer Wahrscheinlichkeit nein, dennoch ist Zähne putzen wichtig, damit er gesund aufwachsen kann.

Meine Tochter wollte, als sie zwei Jahre alt war, gerne selbst darüber bestimmen, was sie anzog. Eines Morgens entschied sie sich im Winter für ein Sommerkleid.

Mein Vorbild (Ich zog mich an wie ein Eskimo.) und meine Meinung („Ich glaube, du wirst im Kleid frieren, weil es draußen sehr kalt ist.“) haben sie nicht sehr beeindruckt, sie blieb bei ihrer Wahl. Deshalb habe ich zu ihr gesagt, dass ich eine Jacke und eine Strumpfhose mitnehmen würde, sie solle Bescheid sagen, wenn sie friert. So haben wir es eine Weile gehandhabt, bis sie gelernt hatte, sich selbst und die Witterung einzuschätzen. (Und nein, sie ist nicht krank geworden.)

Es muss uns Erwachsenen das Kunststück gelingen, Kinder auf eine Weise zu führen, bei der sie sich selbst treu bleiben können, sich selbst folgen können und bei der wir gleichzeitig Gefahren abwenden sowie Orientierung anbieten: Was wollen wir und was nicht? Was halten wir für wichtig, richtig? Wann müssen wir einschreiten? Dabei ist das eigene Tun wesentlich, nicht so sehr, was wir sagen.

Besonders wichtig ist dabei auch, dass wir selbst ein gutes Leben haben, denn Lebensfreude liefert uns nicht nur die Energie, die wir brauchen, um diese Aufgabe gut zu schaffen, sondern es ist ja auch unser Leben, das dahinschreitet. Natürlich könnten wir sagen, wir drücken die Pause-Taste bei unserem Leben und leben weiter, wenn die Kinder mit zwanzig Jahren ausgezogen sind. Doch das ist wohl kaum eine gute Idee. Wir haben auch ein Leben und sollten uns gut darin einrichten – was natürlich auch bedeutet, weniger von der eigenen Zeit, Energie und sonstigen Ressourcen an die Kinder abzutreten. Bei so engagierten Eltern, die sogar Bücher über Familienleben lesen,

bin ich mir sicher, dass dann immer noch reichlich für die Kinder da ist.

Der Kinobesuch

Die Sechsjährige möchte gerne mit den Eltern ins Kino, die Eltern wollen jedoch zu zweit gehen. Die Tochter sagt: „Der Film ist ab sechs, also darf ich auch rein.“ „Ja, das dürftest du. Aber wir wollen alleine gehen.“ „Ohne mich?“ „Ja, ohne dich.“ „Das ist gemein, ich will nicht bei der doofen Babysitterin bleiben.“ „Ich sehe, dass du sehr gern mitkommen willst, und wir wollen alleine gehen.“ Wütend rennt die Sechsjährige aus der Küche und knallt die Türe hinter sich zu.

Oft wirkt es für Eltern jedoch zu egoistisch, sich selbst mehr raus zu nehmen. Dann kann man es ja für die Kinder tun. Denn es ist wie im Flugzeug, wenn die Sauerstoffmasken runterfallen. Erst müssen die Erwachsenen mit Sauerstoff versorgt sein, nur dann ist es ihnen möglich, auch die Kinder zu versorgen, oder wie meine Hebamme sagte: „Wenn das eigene Säckel leer ist, kann man auch nichts mehr austeilen.“ Und es gibt noch einen weiteren Grund, warum es für die Kinder wichtig ist, dass Eltern gut für sich sorgen: Wenn Eltern oft im roten Bereich sind, sozusagen auf Reserve, dann kommen Kinder zu dem Schluss: Ich bin eine Belastung! Es ist furchtbar, eine Belastung zu sein und gleichzeitig nichts daran ändern zu können, denn als Kind macht man nun mal Arbeit und Mühe. Das Gefühl, die Eltern zu belasten, erzeugt jede Menge Schuldgefühle, die oft ein Leben lang bleiben. Nur wenn es mir gut geht, kann ich meinem Kind glaub-

haft vermitteln: Du bist ein Geschenk, das Leben ist noch schöner mit dir!

Auch für die Führungsaufgabe ist es wichtig, gut für uns selbst zu sorgen, denn Lebensfreude ist ein attraktives Modell, dem Kinder gerne folgen. Wenn ich selbst innerlich jammere, schon wieder diese blöde Spülmaschine ausräumen zu müssen, wieso sollten Kinder sich daran beteiligen? Schließlich ist es ein dem Menschen innewohnendes Prinzip, Schmerz zu vermeiden und Freude zu folgen. Es geht nicht darum, beim Ausräumen der Spülmaschine in Jubel auszubrechen, doch es ist hilfreich, es als eine gute Tätigkeit anzuerkennen, der ich meine Lebenszeit widme, weil ich gerne sauberes Geschirr bei minimalem Aufwand habe. Kinder übernehmen unsere Haltungen, nicht nur zum Geschirrspülen, auch zum Leben, zu unserem Partner, zu sich selbst. Sie betrachten die Welt und sich selbst die ersten Jahre ja aus unseren Augen.

Kurz: Sei gut zu dir! Praktische Gedanken dazu gibt es im Kapitel „Persönliche Verantwortung: ins Tun kommen“.

Damit Kinder sich von uns führen lassen, brauchen wir einen neuen Weg, bei dem wir Kindern Sicherheit und Inspiration anbieten und bei dem Kinder sich selbst treu bleiben können. Auf diesem neuen Weg sind wir auch schon ganz gut unterwegs:

Die Milchschnitte

Eine Mutter sagt zu ihrem Zweijährigen, der in Richtung Küche unterwegs ist: „Ich will nicht, dass du Milchschnitte isst.“ Kurze Zeit später kommt er zurück, Milchschnittenreste im Gesicht. Die Mutter sagt: „Ich habe doch gesagt, dass ich nicht will, dass du Milchschnitte isst.“ Der Zweijährige stellt sich aufrecht hin, strahlt über das ganze Gesicht und sagt freudig: „Ja, aber ich!“

Das hätte es früher nicht gegeben! So einem „frehen“ Kind hätte man den Hintern versohlt. Aber das ist ja zum Glück für die meisten Kinder in diesem Land vorbei. Dieser Zweijährige weiß genau, weil er das von klein auf erlebt hat, dass auch er ein Mensch ist, mit einem eigenen Willen, und dass er den auch haben darf. Kinder haben keine generelle Angst mehr vor Erwachsenen, sie kennen ihren Wert und wissen, dass sie das Recht haben, anständig behandelt zu werden. Das wollen Erwachsene ja auch sehr gerne und es gelingt auch schon sehr gut. Eltern und Pädagogen leisten hier wirklich Großes: Noch nie stand es um die kindliche Integrität in unserer Gesellschaft so gut wie heute. Das heißt, wir sind schon auf dem richtigen Weg. Das ist großartig, besonders wenn man bedenkt, dass wir wahrscheinlich zum ersten Mal in der neueren Geschichte der Menschheit versuchen, Kinder auf diese Weise zu führen.

Die Wäscheklammer

In einer ersten Klasse hatte die Lehrerin den Kindern Wäscheklammern mit deren Namen darauf ausgeteilt.

Diese sollten sie an eine Stange klammern, wenn sie eine Frage hätten. Sie käme dann der Reihe nach zu ihrem Tisch. Ein Mädchen machte das jedoch nicht. Sie ging direkt zur Lehrerin und zupfte sie am Ärmel. Diese drehte sich kurz um und sagte: „Jetzt nicht, ich unterhalte mich gerade.“ Daraufhin sagte das Mädchen: „Kannst du anders mit mir reden, weil so tut es mir nicht gut.“ Die Lehrerin fragte, was sie denn gesagt hätte, und das Mädchen sagte: „Nicht was du gesagt hast, sondern mehr wie du geguckt hast, nämlich so.“ Sie ahmte das Gesicht der Lehrerin nach. „Oh“, sagte die Lehrerin, „das sieht ja wirklich nicht besonders nett aus. Danke, dass du es mir gesagt hast.“

Das hätte ich mich vor vierzig Jahren ja niemals getraut. Herumzulaufen, die Lehrerin am Ärmel zu zupfen und dann auch noch, wie es hieß, „Widerwort“ zu geben. Doch dieses Mädchen hat keine Angst vor ihrer Lehrerin und geht ganz direkt mit ihr in den Kontakt. Es ist ein großer Verdienst der Erwachsenen heute, dass Kinder so aufwachsen können. Und wenn Kinder auf diese Weise ein Miteinander erleben, sind sie auch bereit, sich dabei begleiten zu lassen, was noch gut wäre, zu lernen – in diesem Fall Warten.

Wo wir uns noch schwer tun, das sind Konflikte, wenn Kinder nicht wollen, was wir wollen: sich anziehen, Zähne putzen, aufräumen, Hausaufgaben machen, das Handy weglegen ... Hier geraten wir zuweilen unter Druck und laufen Gefahr, auf den alten Weg abzubiegen. Unsere jetzigen Versuche, Kinder zu führen, beginnen zuweilen mit endlosen, ermüdenden und frustrierenden Diskussionen und enden

mit der Androhung von Konsequenzen oder deren Umsetzung, und das ist schmerzhaft. Strafen sind immer schmerzhaft. Eltern heute machen das nicht aus Überzeugung, sondern aus einer Hilflosigkeit heraus, weil sie noch keinen neuen Weg gefunden haben, wie sie ihre Kinder sonst führen können. So ist das mit neuen Wegen, manchmal verrennen wir uns, landen in der Sackgasse oder am Abgrund. Auch Kolumbus hat sich erst einmal verfahren. Neues zu entdecken, zu entwickeln bedeutet eben auch, täglich die Erfahrung zu machen: So geht es schon mal nicht, und daraus zu lernen.

Ich finde, es ist von großer Wichtigkeit, zu begreifen: Situationen, mit denen wir unzufrieden sind, die nicht gut gelaufen sind, in denen wir vielleicht andere verletzt haben, das sind Lernsituationen. Wir wollen es gut machen, aber wir haben noch keinen guten Weg gefunden. Also müssen wir etwas lernen. Es wäre wunderbar, wenn immer dann, wenn ich mich anders verhalte, als ich mir das selbst wünsche, der Gedanke auftaucht: Das ist eine Lernsituation. Wie eine Lampe, die dann in meinem Kopf grün blinkt und auf der steht: Hier kannst du was lernen, mit einem freundlichen Smiley darunter.

Ich würde sehr gerne das Wort Fehler ersetzen durch Erfahrung. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass mein Verhalten nicht dazu geführt hat, einander nah zu sein. Wie kann ich es verändern, um das zu erreichen?

Die Lernaufgabe

In einer Klasse kommt ein Achtjähriger zu mir und sagt: „Der Paul hat mich getreten.“ „Oh, was brauchst du?“ „Nichts, aber der Paul soll Ärger kriegen.“ Ich frage ihn: „Wieso ist dir das wichtig?“ „Damit er endlich mal kapiert, dass er das nicht darf.“ „Ja, er darf es nicht, das stimmt, und ich glaube, er weiß es. Er kann es nur noch nicht, wenn er wütend ist. Stimmt das, Paul?“ Der nickt kaum wahrnehmbar. Wir reden in der Klasse darüber. Ich sage: „Was glaubt ihr: Angenommen, ich kann nicht gut rechnen. Würde es mir helfen, wenn ich eine Strafe kriege, wenn ich falsch gerechnet habe?“ „Nee, dann würden wir es dir erklären.“ „Das freut mich. Und für mich ist das mit dem Treten auch eine Lernaufgabe. Jedem fällt was anderes schwer, jeder muss etwas anderes lernen.“ Dann haben wir darüber gesprochen, was jedem schwer fällt und auch darüber, was jedem helfen könnte, es zu lernen und wie wir uns gegenseitig dabei unterstützen können.

Bei Kindern fällt es uns meist leichter, anzuerkennen, dass sie Lernende sind, bei Erwachsenen ist da oft der Gedanke: Der muss es ja können, der ist ja erwachsen. Doch Lernen hört nicht mit achtzehn Jahren auf, sondern Lernen geschieht ein Leben lang. Entwicklung ist möglich, solange wir atmen.

Kurz: Kinder brauchen und wollen auch heute noch unsere Führung. Neu ist, dass sie unsere Führung nur noch dann akzeptieren, wenn sie dabei gleichzeitig auch sich selbst treu bleiben können. Das ist unsere Lernaufgabe. Challenge accepted?

Gedanken fürs Reisegepäck

Gut ist gut genug!

Eltern haben oft Angst, es nicht gut genug zu machen. Ich erlebe so oft, wie sehr Eltern an sich selbst zweifeln, geplagt von Schuldgefühlen und Selbstabwertung: „Ich arbeite zu viel, spiele zu wenig, meckere und schreie zu viel, ich müsste geduldiger sein, weniger Handy erlauben, gesünder kochen ...“ Die Liste der Selbstvorwürfe ist lang.

Der Druck und die Abwertung von außen machen es nicht einfacher. Schmähworte für Eltern wie Helikopter-Eltern oder Rasenmäher-Eltern sind hoch im Kurs. Oft haben Eltern den Eindruck, sich durch die allgegenwärtige Kritik für ihre Erziehung rechtfertigen zu müssen – vor Großeltern, Pädagogen oder Menschen an der Kasse. Natürlich sind nicht alle Versuche von Eltern, einen neuen Weg zu finden, zielführend.

Das Brötchen

Eine Mutter ist mit ihrem Siebenjährigen beim Bäcker, er kann sich nicht entscheiden und sagt: „Hier gibt es auch nichts.“ Die Mutter fragt: „Wollen wir nochmal bei dem anderen Bäcker ...“ Der Sohn antwortet genervt: „Da gab es ja auch nichts.“ Draußen auf der Straße geht das Gespräch weiter, und die Mutter bietet an: „Da kommt gleich die Straßenbahn, wollen wir in die Stadt fahren und dort für dich schauen?“

www.familylab.de

www.familylab.at

www.familylab.ch

familylab.de – die familienwerkstatt ist eine unabhängige Organisation und die Adresse für Eltern, Lehrer, Mitarbeiter in Unternehmen, die eine solide Basis im Umgang miteinander finden wollen. Für Menschen, die gerne ihre eigenen Werte, im Dialog mit den Erfahrungen von Jesper Juul und familylab bezüglich Familienleben und Kindererziehung, entwickeln wollen.

In der *familienwerkstatt* sind wir Spezialisten darin, Vorträge und Seminare zu gestalten, in denen Eltern und professionelle Fachleute Anregungen und Ideen zu ihrer Arbeit finden können. Und um die bestmögliche Chemie innerhalb der Familie, zwischen Kindern und Erwachsenen, wie auch in Beziehungen innerhalb von Schulen und Betrieben, zu schaffen.

Zum einen haben wir den Wunsch, durch Vorträge, Seminare, Workshops, Symposien, Bücher, Artikel und Filme für Eltern und für Fachleute die psychosoziale Gesundheit und das Wohlergehen der heutigen und zukünftigen Eltern und Kinder zu verbessern. Damit wollen wir die vielen unterschiedlichen Familien darin unterstützen, gesunde Beziehungen zu schaffen, ohne Gewalt und Missbrauch bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Zum anderen wollen wir durch öffentliche Bildung, Dialoge, Formulierung von Werten und dem Verbreiten von relevanten, wissenschaftlichen Erkenntnisse die Art und Weise beeinflussen, wie Männer und Frauen über ihre Familien denken und sie aufbauen. Ebenso wollen wir die Werte und das Verhalten in Kinderkrippen, Kindergärten und Schulen so beeinflussen, dass eine optimale Umgebung für ein gemeinsames, soziales, emotionales, kreatives und akademisches Lernen entsteht.

Unsere Vision sind Familien, Institutionen und Gesellschaften mit viel weniger Gewalt, Missbrauch, Sucht und Vernachlässigung. Wir wollen allen guten Willen, Liebe und Hingabe mobilisieren, innerhalb von Familien, Organisationen, wie auch in der Gesellschaft als Ganzem.

»Das Schlüsselwort heißt Beziehung. Ihre Qualität entscheidet über unser Wohlbefinden und unsere Entwicklung als Mensch. Kinder werden mit allen wesentlichen menschlichen Qualitäten geboren und haben daher auch dieselbe Verletzlichkeit und Überlebensfähigkeit wie Erwachsene. Eltern zu sein bedeutet, eine Rolle im Leben einzunehmen, die uns vor große Herausforderungen stellt. Das sogenannte Problem oder Symptom ist nicht so wichtig. Wichtig ist die Person, die das Symptom trägt. Wir können das Problem nicht lösen, aber wir können Menschen darin unterstützen, destruktive Systeme, Perspektiven und Verhalten ins Konstruktive zu wandeln.« Jesper Juul