

ADELE FABER / ELAINE MAZLISH

ENTSPANNTE ELTERN – ENTSPANNTE KINDER

VERSTÄNDNIS UND VERSTÄNDIGUNG
ALS SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

OBERSTEBRINK

INHALT

Vorwort des Verlegers	6
Vorwort.....	9
1 Im Anfang waren die Worte	11
Kinder sind Menschen	
2 Sie haben Gefühle	29
3 Gefühle und Variationen	41
4 Wenn ein Kind sich selbst vertraut	47
5 Loslassen: Ein Gespräch über Selbstständigkeit	55
6 „Gut“ ist nicht gut genug: Eine neue Art zu Loben	69
7 Die Rollen, in die wir sie stecken	83
7.1 Der Waschlappen	84
7.2 Die Prinzessin	92
7.3 Die Heulsuse	102
8 Ändere nicht die Meinung: Ändere die Stimmung	133
Eltern sind Menschen	
9 Wir haben Gefühle	147
10 Schutz - für mich, für sie, für uns alle	161
11 Schuld und Leid	169
12 Zorn	181
12.1 Das Monster in mir	182
12.2 Die Botschaft an die Stimmung anpassen	189
12.3 Wenn Worte keine Wirkung zeigen	195
12.4 Aktives Handeln und seine Grenzen	199
12.5 Und trotzdem gehen wir noch in die Luft	213
12.6 Der Weg zurück	219
13 Ein neues Elternbild	229
Nachwort	237

ERZIEHUNG MIT WÜRDE

Wie lernen wir, so zu sprechen, dass uns andere Menschen zuhören und verstehen? Ich schreibe bewusst nicht von „Kindern“. Denn die Sprache des Mitgefühls, die beschreibende Sprache, die eine neue Richtung weist, ist nicht nur eine Sprache, die das Verhältnis zwischen Eltern und Kindern heilt. Sie ist eine Sprache für alle, die miteinander umgehen und sich verständigen möchten. Und das gilt vom Eltern-Kind-Dialog bis zum Gespräch zwischen Verhandlungspartnern auf höchster politischer oder wirtschaftlicher Ebene.

Aber Letzteres wagen wir gar nicht anzustreben. Adele Faber und Elaine Mazlish ging und geht es immer um das Gespräch in der Familie. Sie haben die Erkenntnisse des berühmten Kinderpsychologen, Lehrers und Psychotherapeuten Dr. Haim Ginott aufgenommen, in ihr Werk integriert und weiter entwickelt. Seither haben Millionen Kinder und Eltern davon erheblich profitiert. Weltweit gibt es derzeit wohl über 40.000 Elternkurse, die sich auf die beiden berufen.

Dieses Buch ist ihr erstes Buch. Es ist gleichzeitig ihr ursprünglichstes und authentischstes. Denn hier erzählen die beiden ihre eigene Geschichte. Es ist die Geschichte von zwei Frauen, die neue Wege gehen wollten, um die Voraussetzung für ein glückliches und gelungenes Familienleben zu schaffen. Es ist eine Geschichte über das Lernen und über Erfolge. Und es ist genauso eine Geschichte über Zweifel, Enttäuschungen und heftige Rückschläge, die zeigt, dass der Dialog zwischen Kindern und Eltern oftmals nicht weniger kompliziert scheint, als die Verhandlungen zwischen verfeindeten Nationen.

Aus dem eigenen Erleben heraus und auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse ist die verständnisvolle und praktische Herangehensweise von Faber und Mazlish entstanden, die schließlich die Antworten auf zumindest drei der wichtigsten Fragen unseres Lebens beinhaltet:

1. Wie schaffe ich es, dass mir meine Kinder zuhören?
2. Was kann ich dazu tun, dass sich meine Kinder zu glücklichen und erfolgreichen Erwachsenen entwickeln?
3. Wie lernen wir alle, miteinander zu leben?

Natürlich wollen wir alle, dass unsere Kinder glücklich sind und engagieren uns demzufolge auch entsprechend. Folgerichtig berichten die beiden Autorinnen davon, dass es für Eltern natürlich scheint, festzuhalten, zu beschützen, zu kontrollieren, Ratschläge zu geben, zu lenken. Dazu gehört auch der Wunsch von unseren Kindern gebraucht zu werden, wichtig für sie zu sein, lebensnotwendig. Kindern zu erlauben, sich abzumühen. Uns selbst entbehrlich zu machen. Loszulassen. Dass Eltern das überhaupt tun können, ist ein Wunder.

Und sie erzählen davon, wie schwierig es deshalb ist, anzuerkennen, dass es nicht die wichtigste Aufgabe der Eltern ist, unsere Kinder glücklich zu machen, sondern ihnen zu helfen, menschlicher und selbstständiger zu werden. Denn das sind die wirklichen Schlüssel zum Glück der Menschen. Sie berichten davon, wie schädlich überschwängliches Lob ist und wie wichtig es ist, gegenüber unseren Kindern authentisch aufzutreten und unsere eigenen Gefühle zu leben.

Es geht um eine Erziehung, die die wertvollsten Eigenschaften der Menschen zum Vorschein bringt: Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstreflektion, Selbstständigkeit, Empathie, Respekt, Achtung und Achtsamkeit und schließlich Liebe und Glück. Faber und Mazlish laden uns alle ein, einen zutiefst menschlichen Weg in der Erziehung zu gehen. Ein Weg, auf dem es nicht sinnvoll ist, seinen gelegentlichen Zorn wegzuschließen. Doch statt im Zorn Beleidigungen um uns zu schleudern, schleudern wir unsere Gefühle, unsere Werte, unsere Erwartungen. Auf diesem Weg lernen wir, dass wir manchmal am meisten helfen, indem wir nicht helfen – indem wir uns selbst entbehrlich machen. Und wir haben alle Freiheit, noch einmal über unsere Entscheidungen nachzudenken, unsere Meinung zu ändern, mehr auf der Grundlage unserer aufrichtigen momentanen Gefühle zu leben.

- Wir lernen, dass Gefühle nicht richtig oder falsch sind. Gefühle sind einfach da. Wichtig ist es, wie wir damit umgehen, was wir fühlen. Dabei schätzen wir immer noch Spontaneität. Aber jetzt ist uns die enorme Kraft unserer Worte bewusst und wir versuchen, das Hilfreiche und das Schädliche voneinander zu unterscheiden.
- Wir lernen, wie wir mit den starken Gefühlen unserer Kinder umgehen sollten. Dass wir nicht versuchen sollten, sie abzuschwächen oder zu ver-

ändern. Sondern dass wir ihre Gefühle anerkennen müssen, um ihnen Gesundheit und Stärke zu verleihen.

- Jedes Mal, wenn wir einem Kind erlauben, den komplizierten Prozess zu durchleben, in dem es seine eigene Entscheidung trifft, ermöglichen wir ihm eine unschätzbare Erfahrung – jetzt und für seine zukünftige Unabhängigkeit.
- Wir lernen, dass die Außenwelt nur allzu schnell zur Stelle ist, um Flügel zu stutzen und dass es ein Privileg der Eltern ist, die Träume der Kinder zu nähren.
- Wir lernen, dass die Fortschritte eines Kindes darauf beruhen, dass wir es so behandeln, als ob es bereits dasjenige erreicht hätte, was es einmal werden könnte.
- Und wir lernen, dass alles, was wir mit unseren Kindern tun, auf einen Weise geschehen muss, die ihre Würde nicht angreift.

Damit ist die Würde der zentrale Begriff, der eine Erziehung der Bevormundung und der behütenden Unterdrückung von einer Erziehung zur Selbstständigkeit und Freiheit unterscheidet. In diesem Sinne wünsche ich ihnen viel Gewinn bei der Lektüre dieses Buches.

Gernot Körner

im August 2016

VORWORT

An alle Eltern auf der Welt,
die je zu sich selbst sagten:
„Es muss doch besser gehen!“

Uns ist ein einzigartiges Privileg zuteil geworden. Mehr als fünf Jahre waren wir Teil eines Workshops unter der persönlichen Leitung von Dr. Haim Ginott – Psychologe, Dozent und Autor. Er war ein besonderer Lehrer, mit der Fähigkeit, schwierige Konzepte mit großer Klarheit vorzustellen. Geduldig wiederholte er, was wir noch einmal hören mussten. Mit seiner Begeisterung für neue Konzepte steckte er uns immer wieder an. Im Gegenzug erwartete er von uns, dass wir experimentierten, unsere Entdeckungen teilten und unsere eigenen Fähigkeiten erforschten.

Diese Erfahrung hatte weitreichende Folgen. Während wir uns darum bemühten, die Theorie in die Praxis umzusetzen und in der Praxis unsere eigenen Interpretationen zu finden, bemerkten wir Veränderungen an uns selbst, unseren Familien und an den Mitgliedern unserer Gruppe.

Wir verdanken Dr. Ginott vieles. Er zeigte uns, wie wir unsere Kinder besser unterstützen und gleichzeitig großzügiger zu uns selbst sein können. Wir werden ihm das nie vergelten können. Wir zeichnen hier unsere Erfahrungen auf, um sie mit Ihnen zu teilen, in der Hoffnung, dass Sie daraus lernen, was für Sie wichtig ist.

Sobald wir den Plan zu diesem Buch gefasst hatten, stießen wir auf ein Problem: Wie konnten wir unsere Geschichte erzählen, ohne die Privatsphäre sowohl der Mitglieder unserer Gruppe als auch unserer eigenen Familien zu verletzen? Wir erfanden eine fiktive Gruppe von Personen. Ihre Erlebnisse sind eine Zusammenfassung der Erfahrungen, die wir selbst oder Eltern aus unserem Bekanntenkreis gesammelt haben. Unsere Erzählerin Jan vereint unsere besten Eigenschaften und Erfahrungen und unsere schlechtesten. Obwohl sie keine von uns ist, spricht sie wirklich für alle von uns.

Adele Faber
Elaine Mazlish



1

IM ANFANG WAREN DIE WORTE

In diesem Kapitel erfahren Sie:

- ▶ Welche Rolle die Eltern für ihre Kinder spielen.
- ▶ Wie die Sprache die wir nutzen, das Verhalten unserer Kinder beeinflussen kann.
- ▶ Wie Sie eine Drohung in eine Wahl umwandeln.
- ▶ Dass auch anderen Eltern vieles nicht auf Anhieb gelingt.

Es passte nicht zusammen: Wenn das, was ich tat, richtig war, wieso ging dann so vieles schief?

Ich hatte nicht den geringsten Zweifel daran, dass meine Kinder, wenn ich sie lobte – sie wissen lies, wie sehr ich jede ihrer Anstrengungen, jede ihrer Leistungen schätzte –, automatisch selbstbewusst werden würden. Wieso war Jill dann so unsicher?

- Ich war davon überzeugt, dass meine Kinder, wenn ich vernünftig mit ihnen sprach – ihnen ruhig und logisch erklärte, warum gewisse Dinge getan werden mussten –, im Gegenzug auch vernünftig reagieren würden. Wieso löste dann jede Erklärung einen Streit mit David aus?
- Ich glaubte wirklich, dass meine Kinder, wenn ich sie nicht ständig bemutterte –, sie alles, selbst machen ließ, was in ihrer Kraft lag – lernen würden, unabhängig zu sein. Wieso klammerte und weinte Andy dann so sehr?

Es war alles ganz schön zermürend. Aber was mir am meisten Sorgen bereitete, war mein eigenes Verhalten in letzter Zeit. Was für eine Ironie! Ich, die angehende Mutter des Jahrhunderts – ich, die mich den schrillen, an Armen zerrenden, „schlechten“ Müttern im Supermarkt immer so überlegen gefühlt hatte; ich, die sicher ging, dass meine Kinder niemals unter den Fehlern leiden müssten, die meine eigenen Eltern gemacht hatten; ich, die das Gefühl hatte, soviel geben zu können: meine Wärme, unerschütterliche Geduld, meine Lebensfreude – war heute Morgen ins Kinderzimmer gegangen, hatte den mit Fingerfarben verschmierten Fußboden angeblickt und einen Schrei losgelassen, der die Supermarkt-Mami aussehen ließ wie eine gute Fee. Aber am übelsten fühlte es sich an, was ich gesagt hatte: „Widerliche ... Schlamper ... kann ich euch nicht eine Minute lang vertrauen?“ Das waren genau die Worte, die ich in meiner eigenen Kindheit gehört und gehasst hatte.

Was war mit meiner unerschütterlichen Geduld geschehen? Wo war all die Freude, die ich weitergeben wollte? Wie hatte ich so weit von meinem ursprünglichen Traum abkommen können?

In dieser Stimmung kam mir ein Merkblatt vom Kindergarten in die Hände, das die Eltern daran erinnerte, dass es an diesem Abend einen Vortrag von einem Kinderpsychologen geben sollte. Ich war müde, aber ich wuss-

te, dass ich hingehen würde. Ob ich wohl Helen überreden konnte, mich zu begleiten?

Das war zu bezweifeln. Helen hatte schon oft ihr Misstrauen gegenüber „den Experten“ zum Ausdruck gebracht. Sie verlässt sich lieber auf etwas, was sie „gesunden Menschenverstand und natürliche Instinkte“ nennt. Im Gegensatz zu mir stellt sie nicht so viele Ansprüche an sich als Mutter, ebenso wenig macht sie sich Sorgen darum, ob ihre Kinder irgendwelche „langfristigen Ziele“ erreichen werden. Vielleicht liegt es daran, dass sie Bildhauerin ist und eher individualistische Ziele hat. Jedenfalls beneidete ich sie manchmal um ihre gelassene Haltung, ihren totalen Glauben an sich selbst. Sie schien immer alles unter Kontrolle zu haben ... Obwohl sie sich in letzter Zeit durchaus über die Kinder beschwerte. Offenbar hingen sie sich schon seit ein paar Wochen an den Kehlen und nichts, was sie sagte oder tat, änderte etwas daran. Es schien, dass weder ihr Instinkt noch ihr gesunder Menschenverstand ausreichten, um mit den Kämpfen umzugehen, die sie täglich veranstalteten.

Als ich Helens Nummer wählte, dachte ich, dass sie vielleicht wegen der jüngsten Veränderung der Lage ihre Vorurteile gegenüber Fachleuten hintanstellen und mich begleiten würde.

Aber Helen ließ nicht mit sich reden.

Sie sagte, sie würde zu keinem weiteren Vortrag über Kinderpsychologie gehen, selbst wenn Sigmund Freud ihn persönlich halten würde.

Sie sagte, sie habe es satt, diese frommen Plattitüden zu hören, darüber, dass Kinder Liebe brauchten, Sicherheit, verbindliche Grenzen, Liebe, Flexibilität, Liebe ...

Sie sagte, als sie das letzte Mal zu so einem Treffen gegangen war, ging sie anschließend drei Tage lang nervös durchs Haus und versuchte abzuschätzen, wie viel „Liebe“ sie wohl gerade aussandte.

Sie sagte, sie sei von dieser Erfahrung noch nicht hinreichend genesen, um sich weiteren Angst erzeugenden Verallgemeinerungen auszusetzen.

Ein Schrei kam von Helens Ende des Telefons.

„Das werde ich sagen! Das werde ich sagen!“

„Wenn du es sagst, mache ich es noch mal!“

„Mami, Billy hat einen Baustein nach mir geworfen.“

„Sie ist auf meinen Finger getreten!“

„Bin ich nicht. Du bist ein Kacka-Haufen!“

„Oh Gott“, stöhnte Helen, „sie machen es schon wieder! Egal wie, ich will hier einfach nur mal raus!“

Ich holte sie um acht ab.

Der Vortragende, der an diesem Abend auf dem Programm stand, war Dr. Haim Ginott, Kinderpsychologe und Autor eines neuen Buches: „Eltern und Kinder“. Er begann seinen Vortrag mit folgender Frage: „Was ist an der Sprache, die ich gegenüber Kindern benutze, anders?“

Wir schauten einander verständnislos an.

„Die Sprache, die ich benutze“, fuhr er fort, „bewertet nicht. Ich vermeide Ausdrücke, die den Charakter eines Kindes oder seine Fähigkeiten beurteilen. Ich vermeide Wörter wie ‚dumm, ungeschickt, böse‘ und selbst Wörter wie ‚hübsch, gut, wundervoll‘, weil sie nicht hilfreich sind; sie sind dem Kind im Weg. Stattdessen verwende ich Worte, die beschreiben. Ich beschreibe, was ich sehe; ich beschreibe, was ich fühle.“

Vor Kurzem kam ein kleines Mädchen in mein Spielzimmer, brachte mir ein Bild und fragte: ‚Ist es gut?‘ Ich schaute es mir an und antwortete: ‚Ich sehe ein lila Haus, eine rote Sonne, einen gestreiften Himmel und viele Blumen. Es gibt mir ein Gefühl, als wäre ich auf dem Land.‘ Sie lächelte und sagte: ‚Ich werde noch eines malen!‘

Angenommen, ich hätte geantwortet: ‚Wunderschön, du bist eine großartige Künstlerin!‘ Ich kann ihnen garantieren, dass dies das letzte Bild gewesen wäre, das sie an diesem Tag gemalt hätte. Wohin kann jemand schließlich noch gelangen, nach ‚wunderschön‘ und ‚großartig‘? Ich bin überzeugt: Wörter, die bewerten, behindern ein Kind. Wörter, die beschreiben, befreien es.“

Er fuhr fort: „Ich mag beschreibende Worte auch deshalb, weil sie ein Kind dazu einladen, seine eigenen Lösungen zu erarbeiten. Zum Beispiel: Wenn ein Kind ein Glas Milch verschüttet, sage ich: ‚Ich sehe verschüttete Milch‘, und gebe ihm dann einen Schwamm. Auf diese Weise vermeide ich den Vorwurf und lege die Betonung auf das, was wichtig ist – das, was getan werden muss. Wenn ich stattdessen sagen würde: ‚Dummkopf. Immer verschüttetest du alles. Du wirst es nie lernen oder?!‘, können wir sicher sein, dass das Kind seine ganze Energie für seine Verteidigung aufwenden würde, statt für die Lösung. Sie würden hören: ‚Bobby hat meine Hand gestoßen!‘, oder: ‚Das war ich nicht; der Hund war es.‘“