Adele Faber / Elaine Mazlish

So sag ich's meinem Kind

Wie Kinder Regeln fürs Leben lernen

OBERSTEBRINK
ELTERN-BIBLIOTHEK

Titel der Originalausgabe:
„How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk“,
Avon Books, New York, 1982.
© 1980 by Adele Faber and Elaine Mazlish

Deutschsprachige Erstveröffentlichung 1989:
„Nun hör doch mal zu“
Aus dem Amerikanischen von Christine Steffens
© 1989 für die deutschsprachige Erstausgabe
by Droemersche Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf., München

Überarbeitete deutsche Neuausgabe, 6. Auflage, 2015
© 2008 by Oberstebrink by Koerner Medien UG, München
Alle Rechte der deutschsprachigen Neuausgabe liegen beim Verlag.

Fotos: gettyimages, fotolia, privat
Gestaltung: magellan, düsseldorf
Redaktionelle Bearbeitung: Oberstebrink, Sarina Stützer
Produktion: Publikum, Belgrad
Verlag: Oberstebrink
c/o Körner Medien UG
Herzog-Heinrich-Str. 5 80336 München
Tel. 089/33095656, Fax: 089/33095473
info@koerner-medien.de
www.oberstebrink.de

ISBN: 978-3-934333-41-3

Die Oberstebrink Eltern-Bibliothek

Die Oberstebrink Eltern-Bibliothek bietet Lösungen für die wichtigsten Eltern-Probleme und gibt Antworten auf die häufigsten Eltern-Fragen. Von Experten, die in ihrem Fachgebiet auf dem neuesten Wissensstand sind und in ihrer Praxis täglich Eltern beraten und Kinder behandeln. Die Bücher der Oberstebrink Eltern-Bibliothek werden von Kinder- und Jugendärzten, Hebammen, ErzieherInnen, LehrerInnen und Familien-TherapeutInnen laufend eingesetzt und empfohlen. Eltern schätzen diese Ratgeber besonders, weil sie leicht verständlich sind und sich alle Ratschläge einfach und erfolgreich in die Tat umsetzen lassen.

Liebe Eltern

Das Letzte, was wir zu tun gedachten, war, einen „Ratgeber" über Kommunikationsfähigkeiten für Eltern zu entwickeln. Die Beziehung zwischen Eltern und Kind stellt eine sehr persönliche und private Sache dar. Der Gedanke, jemandem Regieanweisungen und Gesprächsvorschläge zu geben für eine derart enge Beziehung, erschien uns einfach nicht ganz in Ordnung. In unserem ersten Buch Liberated Parents/Liberated Children versuchten wir nicht zu lehren oder zu predigen. Wir wollten etwas erzählen. Unsere Workshopjahre mit dem verstorbenen Kinderpsychologen Dr. Haim Ginott hatten unser Leben tief beeinflusst. Wir waren sicher, dass allein die Schilderung, wie unsere neuen Fähigkeiten uns selbst und unseren Umgang mit unseren Kindern verändert haben, unsere Leser beeinflussen und inspirieren würde, selbst zu improvisieren.
In gewissem Maße traf das auch zu. Viele Eltern schrieben uns und waren stolz auf das, was sie vollbringen konnten – allein dadurch, dass sie unsere Erfahrungen kennengelernt hatten. Es gab auch andere Briefe – aber ein gemeinsamer Appell durchzog sie alle: Man wünschte ein zweites Buch – ein Buch mit „Lektionen", „Übungen", „Faustregeln", „Spickzetteln zum Rausreißen"; Material, das Eltern helfen sollte, die neuen Kommunikationsfähigkeiten „Schritt für Schritt" zu erlernen.

Eine Zeitlang dachten wir ernsthaft über dieses Vorhaben nach, doch unser früherer Widerstand kehrte zurück; so verwarfen wir den Gedanken wieder. Übrigens waren wir auch zu sehr damit beschäftigt, uns auf die Reden und Workshops vorzubereiten, die wir für unsere Lesereisen organisierten. In den folgenden Jahren reisten wir durch das Land, leiteten Workshops für Eltern, Lehrer, Schuldirektoren, Krankenhauspersonal, Teenager und Erzieherinnen. Wohin wir auch kamen, überall teilten uns Menschen ihre

persönlichen Erfahrungen mit diesen neuen Kommunikationsmethoden mit – ihre Zweifel, ihre Enttäuschungen und auch ihre Begeisterung. Wir waren dankbar für die Offenheit, und wir lernten aus allem. Unsere Ordner füllten sich mit neuem, aufregendem Material.

Inzwischen traf immer mehr Post ein, nicht nur aus den USA, sondern auch aus Frankreich, Kanada, Israel, Neuseeland, den Philippinen, Indien.

Mrs. Anagha Ganpule aus Neu-Delhi schrieb: „Es gibt so viele Probleme, bei denen ich Ihren Rat bräuchte ... Bitte lassen Sie mich wissen, was ich tun könnte, um das Thema gründlich zu studieren. Ich bin an einem toten Punkt angelangt. Die alten Wege liegen mir nicht, und ich sehe noch keine neuen Fähigkeiten bei mir. Bitte helfen Sie mir, darüber hinwegzukommen."

Dieser Brief war das auslösende Moment. Wir dachten wieder darüber nach, ein Buch über das Wie zu schreiben. Je mehr wir darüber sprachen, desto mehr freundeten wir uns mit der Idee an. Warum kein „Ratgeber" mit Übungen, die Eltern all die Fähigkeiten beibringen konnten, die sie brauchten? Warum nicht ein Buch, das Eltern Gelegenheit geben würde, das Erlernte in ihrem eigenen Tempo in die Praxis umzusetzen? Warum nicht ein Buch mit Hunderten von Beispielen, mit hilfreichen Illustrationen, damit Eltern diese neue Sprache ihrem persönlichen Stil anpassen könnten? Das Buch könnte Zeichnungen enthalten, die die Fähigkeiten in der Praxis zeigten; so können sich gequälte Eltern ein Bild ansehen und sich schnell ihren eigenen Auffrischungskursus liefern.

Wir würden das Buch persönlich halten, über unsere eigenen Erfahrungen sprechen, die am häufigsten gestellten Fragen beantworten und die Geschichten und Einsichten einbeziehen, die uns Eltern unserer Gruppen in den letzten sechs Jahren mitgeteilt hatten.

Aber was am wichtigsten wäre: Wir würden stets das größere Ziel im Auge behalten – die ständige Suche nach Methoden, die Würde und Menschlichkeit zwischen Eltern und Kindern stärken.
Plötzlich verschwand unser anfängliches Unbehagen, einen „Ratgeber" zu schreiben. Jede andere Kunst oder Wissenschaft hat auch ihre Lehrbücher. Warum nicht eins für Eltern, die lernen wollen, mit ihren Kindern so zu sprechen, dass sie zuhören, und die lernen wollen zuzuhören, wenn ihre Kinder reden?
Nachdem wir uns einmal entschlossen hatten, fingen wir schnell an zu schreiben. Wir hoffen, Mrs. Ganpule in Neu-Delhi ein Freiexemplar schicken zu können, bevor ihre Kinder erwachsen sind.

Wir wünschen Ihnen, dass dieses Buch Ihnen hilft, sich besser mit Ihren Kindern zu verstehen und sie auf ihrem Weg ins Leben entscheidend zu unterstützen.

Herzlichst, Ihre

Ihr Leitfaden für dieses Buch

Es erscheint anmaßend, irgendjemandem erzählen zu wollen, wie er ein Buch lesen soll (vor allem, wenn man weiß, dass wir beide manchmal Bücher in der Mitte anfangen oder sie gar von hinten lesen). Doch da es sich hier um unser Buch handelt, möchten wir Ihnen gern sagen, wie es unserer Meinung nach angegangen werden sollte.

Nachdem Sie ein Gefühl dafür bekommen und es etwas durchgeblättert und angeschaut haben, beginnen Sie mit Kapitel 1. Machen Sie die Übungen wirklich, bevor Sie weiterlesen. Widerstehen Sie der Versuchung, sie auszulassen und zu den „guten Teilen" zu kommen. Wenn Sie die Übungen gemeinsam mit Ihrem Partner durcharbeiten können, umso besser. Wir hoffen, Sie sprechen, streiten und diskutieren ausführlich über Ihre Antworten. Wir hoffen ebenso, dass Sie die Antworten schriftlich festhalten, damit dieses Buch Ihre ganz persönliche Aufzeichnung enthält. Schreiben Sie leserlich oder unleserlich, ändern Sie Ihre Meinung, streichen Sie durch, radieren Sie – aber schreiben Sie.

Lesen Sie das Buch langsam. Wir brauchten mehr als zehn Jahre, um diese Gedankengänge zu erlernen. Wir meinen nicht, dass Sie zur Lektüre so lange brauchen sollten. Erscheinen Ihnen die hier vorgeschlagenen Methoden sinnvoll, dann merken Sie bei der Umsetzung vielleicht, dass Sie etwas ändern wollen. Es ist leichter, etwas sofort zu ändern als später alles auf einmal. Legen Sie nach der Lektüre eines Kapitels das Buch beiseite, und lassen Sie sich eine Woche Zeit, um die Aufgaben durchzuarbeiten, bevor Sie weiterlesen. (Sie denken vielleicht: „Bei allem, was ich sonst noch zu tun habe, ist eine Aufgabe das Letzte, was ich brauche!" Trotzdem: Die Erfahrung lehrt, dass der Zwang, Fähig-

keiten einzusetzen und Ergebnisse aufzuzeichnen, dabei hilft, die nötigen Voraussetzungen dort zu speichern, wo sie hingehören – in einem selbst.)

Zuletzt noch ein Wort zu den Pronomen. Wir haben versucht, das ungeschickte „er/sie, ihn/sie" zu vermeiden. Stattdessen wechseln wir locker zwischen dem Gebrauch des weiblichen und männlichen Geschlechts. Wir hoffen, dass wir kein Geschlecht benachteiligt haben.

Sie fragen sich vielleicht auch, warum manche Teile des Buches – ursprünglich von zwei Leuten geschrieben – vom Standpunkt einer Person aus geschildert werden. Das ist unser Weg, dieses lästige Problem zu lösen, um nicht ständig sagen zu müssen, wer nun welches Thema gerade behandelt. „Ich" erschien uns für unsere Leser leichter verständlich als die ständige Wiederholung von „Ich, Adele Faber" oder „Ich, Elaine Mazlish". Wir sind beide vom Wert der Ideen dieses Buches überzeugt. Wir praktizierten diese Kommunikationsmethoden in unseren eigenen Familien und sahen sie in Tausenden von anderen verwirklicht. Es ist uns ein großes Vergnügen, sie jetzt mit Ihnen zu teilen.

„Alles, was uns gegeben ist, sind Möglichkeiten – um uns so oder auch anders zu entscheiden"

(José Ortega y Gasset)

Inhalt

1. So helfen Sie Ihrem Kind, mit seinen Gefühlen umzugehen 15
- Vier Methoden, auf die Gefühle Ihres Kindes einzugehen 16
- Fragen, Kommentare und Berichte von Eltern 39

Kapitel 1: Das Wichtigste in Kürze 59

2. So fördern Sie die Zusammenarbeit mit Ihrem Kind 61
- Fünf Methoden, Ihr Kind zur Zusammenarbeit zu motivieren 62
- Fragen, Kommentare und Berichte von Eltern 98

Kapitel 2: Das Wichtigste in Kürze 111

3. Alternativen zur Bestrafung 113
- Sieben Methoden, ohne Bestrafung auszukommen 114
- Fragen, Kommentare und Berichte von Eltern 135

Kapitel 3: Das Wichtigste in Kürze 158

4. So fördern Sie die Selbständigkeit Ihres Kindes 161
- Sechs Methoden, die Selbständigkeit Ihres Kindes zu fördern 162
- Fragen, Kommentare und Berichte von Eltern 184

Kapitel 4: Das Wichtigste in Kürze 199

5. Lob 201
- Drei Methoden, Ihr Kind glaubwürdig zu loben 202
- Fragen, Kommentare und Berichte von Eltern 218

Kapitel 5: Das Wichtigste in Kürze 230

6. So helfen Sie Ihrem Kind, sich selbst zu finden 233
• Sechs Methoden, damit Ihr Kind nicht eine bestimmte Rolle spielt 234
• Berichte von Eltern – Gegenwart und Vergangenheit 252
Kapitel 6: Das Wichtigste in Kürze 259

7. Der neue Weg 261
• Kommunikation mit unseren Kindern: Der neue Weg 262
• Schlusswort 267
• Danke 268
• Zum Weiterlesen 269
• Nützliche Adressen 269

1

So helfen Sie Ihrem Kind, mit seinen Gefühlen umzugehen

In diesem Kapitel erfahren Sie, …

- welchen Einfluss die Gefühle Ihres Kindes auf sein Verhalten haben
- was Sie für Ihr Kind tun können, wenn Sie ihm aufmerksam zuhören
- wie einfach es ist, Verständnis für die Gefühle Ihres Kindes zu zeigen
- was Sie damit erreichen, wenn Sie den Gefühlen Ihres Kindes einen Namen geben
- wie Sie unerfüllbare Wünsche Ihres Kindes in der Phantasie erfüllen können