

Patty Wipfler & Tosha Schore

Hand in Hand

*Fünf einfache Strategien durch
die Höhen und Tiefen des Elternseins*

Aus dem amerikanischen Englisch von Annette Seifert



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Vorwort von Patty	9
Vorwort von Tosha.....	15
Einführung	19

TEIL I Das Leben mit Kindern aus neuer Perspektive

Kapitel 1	Kinder ins Leben zu begleiten ist eine unverzichtbare, aber schwierige Aufgabe	27
Kapitel 2	Verbundenheit ist der Schlüssel	37

TEIL II Wirksame Strategien für das Leben mit Kindern

	Einführung	59
Kapitel 3	Wunschzeit	63
Kapitel 4	Bleib-Ganz-Ohr	81
Kapitel 5	Grenzen-Setzen.....	105
Kapitel 6	Ganz-Ohr-Spiel.....	127
Kapitel 7	Gegenseitiges einfühlsames Zuhören.....	145
Kapitel 8	Emotionale Projekte.....	165

TEIL III Strategien für tägliche Herausforderungen

	Einführung	183
Kapitel 9	Kooperation aufbauen.....	185
	Morgenritual	191
	Mahlzeiten	195
	Teilen, Abwarten und Gerechtigkeit	202
	Hausaufgaben.....	215
	Hausarbeiten.....	223
	Bildschirme und Geräte	228
Kapitel 10	Trennungssituationen erleichtern	235
	Abschiede.....	245
	Schlafengehen.....	251
	Schule und Tagesbetreuung	258
	Wenn Ihr Kind einen Elternteil ablehnt	267
	Umgang mit schwierigem Wiedersehen	275
Kapitel 11	Ängste auflösen	281
	Nägelkauen und Daumenlutschen.....	305
	Ängste vor den Unterschieden zwischen Menschen.	311
	Leistungsangst.....	319
	Angst vor Ärzten und Medizin	326
	Angst nach einem Unfall	336

Kapitel 12	Aggressionen überwinden	345
	Hauen und Beißen	359
	Wenn Geschwister einander wehtun	369
	Aussagekräftige Entschuldigungen.....	377
	Schlimme Wörter von guten Kindern.....	382

TEIL IV Unsere Zukunft – miteinander verbunden

Kapitel 13	Verbindung schaffen, wenn Sie nicht mehr weiterwissen.....	393
Kapitel 14	Unterstützung für Ihre Arbeit als Eltern aufbauen	401
Kapitel 15	Unsere Zukunft – miteinander verbunden	417
	Danksagungen	425
	Über die Autorinnen	429
	Literaturhinweise	430

Vorwort von Patty

Wie Kinder ticken, wusste ich schon mit dreizehn Jahren. Als Älteste von sechs hatte ich schon jahrelang jüngere Geschwister sowie die Kinder von Verwandten und Nachbarn betreut. Und wenn in der Schule die Mittagspause bei Regen drinnen stattfand, schickten mich die Nonnen in die Klasse mit den meisten Raufbolden. Ich konnte nämlich alle zweiundfünfzig Schüler zur Räson bringen.

Als Jugendliche und während der Collegezeit arbeitete ich jeden Sommer mit Kindern. Dann heiratete ich im Alter von einundzwanzig, und weil ich mich noch immer zu Kindern hingezogen fühlte, wurde ich Lehrerin. Deshalb zweifelte ich während meiner ersten Schwangerschaft nicht an meinen zukünftigen mütterlichen Fähigkeiten. Ich war ja ein alter Hase. Und motiviert.

Doch kurz nach der Geburt meines zweiten Sohnes änderte sich etwas. Ich reagierte gereizt und verlor zunehmend die Beherrschung. Eines Tages stürzte ich mich auf meinen Zweijährigen, als er dem Baby wehtun wollte. Dabei hätte ich ihn um ein Haar vor rasender Wut gegen die Wand geknallt. Ich sah die Angst in seinen Augen und war entsetzt, wozu ich anscheinend fähig war.

Eine Mutter, zwei Wirklichkeiten. Ich war eine gute Mutter - außer ich war es eben nicht. Zwar fiel mir die Aufgabe von Natur aus leicht, aber manchmal verlor ich die Kontrolle. Bereits in jungen Jahren hatte ich mir geschworen, Kinder niemals grob zu behandeln. Und bis zu meinem zweiten Kind hatte das auch geklappt. Was war mit mir los? Wie konnte ich mir helfen? Und meinen Kindern? Ich sprach mit niemandem darüber.

Auf einem Samstagsspaziergang im Jahre 1973 wollte meine Bekannte Jennie Cushnie etwas über das Muttersein wissen. Da brach ich in Tränen aus und gestand ihr, dass mir meine eigenen Reaktionen Angst eingejagt hätten. Ich erzählte auch von meinem groben und jähzornigen Vater, der während unserer Kindheit ständig unter schrecklichem Druck gestanden hatte. Und ich schlug ihm nun offenbar nach! Völlig enthemmt schluchzte ich vor dieser beinah fremden Person. Sie hörte mir einfach wohlwollend zu. Nachdem ich die Fassung wiedererlangt hatte, entschuldigte ich mich, doch sie reagierte gelassen und versicherte, dass sie mir gern zugehört hatte.

An diesem Nachmittag erlebte ich beim Spielen mit meinen Kindern Geduld und Freude. Ich fühlte mich sogar körperlich befreiter und freute mich wieder an meiner Elternrolle. Noch Wochen später blieben die Wutanfälle aus. Was die Bekannte auch immer getan hatte, *das* war genau das Richtige für mich!

Jennie erzählte mir von Kursen, in denen die Teilnehmer abwechselnd ihre Hoffnungen und Sorgen erzählten und einander zuhörten. In dem Maß, wie das gegenseitige Vertrauen wuchs, lachten und weinten sie immer öfter miteinander. Gerade das Freisetzen von Gefühlen galt als besonders hilfreich. Das erklärte, weshalb mir die Viertelstunde Weinen so gut getan hatte und weshalb ich gerade vor *Jennie* geweint hatte. Irgendwie hatte ich wohl gespürt, dass sie im Zuhören geübt war. Dieses Zuhören hatte mir geholfen, wieder geduldiger mit meinen Kindern umzugehen, und genau danach hatte ich mich gesehnt. Ich schloss mich also dem Kurs an.

Mein erster Partner bei diesem einfühlsamen gegenseitigen Zuhören war ein etwas melancholischer Ingenieur gleichen Alters, den gerade seine Frau verlassen hatte. Sie hatte ihn mit der gemeinsamen halbjährigen Tochter, ein Baby mit Down-Syndrom, zurückgelassen. Ihm fehlte Erfahrung mit Säuglingen. Auch hatte er wenige Freunde, eine anstrengende Arbeit und keinerlei Unterstützung. Wir hörten uns pro Woche gegenseitig jeweils eine Stunde zu, und das zwölf Jahre lang. Daraufhin wurde mein Familienleben sehr schnell herzlicher und entspannter. Mein einfühlsamer Zuhörer profitierte erst allmählich davon, aber dann ebenso greifbar.

Dann erlebte ich etwas Atemberaubendes. Meinem zweijährigen Sohn Jakob wurden wegen einer Bindehautentzündung Augentropfen verschrieben. Deren Verabreichung würde ihm natürlich Angst einjagen. Ich stellte mir den Versuch vor, meinem zappelnden Kind die Medizin ins Auge zu träufeln, während ich ihm irgendwie mit meinen Knien die Arme festhalten würde. So eine Behandlung dreimal täglich über mehrere Tage und das Vertrauen meines Kindes wäre dahin.

Als unser Baby sein Schläfchen hielt, hatte ich die Idee, Jakob dabei zuzuhören, welche Gefühle diese Prozedur bei ihm auslösen würde. Vielleicht half uns das. Zumindest mir hatte es geholfen, dass man mir einfühlsam zuhörte. Ich hatte keine Ahnung, was passieren würde. Aber was hatte ich schon zu verlieren?

Also zeigte ich ihm das Medizinfläschchen und erklärte, dass ich ihm etwas von der Flüssigkeit in beide Augen einträufeln müsse. Da warf er sich aufs Bett und weinte heftig. Ich hörte dicht neben ihm aufmerksam zu. Ich sagte, die Tropfen würden die Augen heilen. Er weinte weiter. Bei jedem leichten Nachlassen, setzte ich ihn behutsam auf, zeigte ihm das Fläschchen und sagte: „Ich muss dir das in die Augen träufeln. Das wird dir helfen.“ Und jedes Mal weinte er heftig. Nachdem dieses Hin und Her eine halbe Stunde gedauert hatte, fragte ich, ob ich ihm zeigen sollte, wie man die Flüssigkeit herausdrückte. Er wollte. Ich füllte die Pipette, hielt sie hoch und presste einige Tropfen zurück in die Flasche. Er schaute zu und warf sich erneut weinend aufs Bett. So ging es weiter: vorführen, weinen, vorführen, weinen.

Dann bat Jakob, die Pipette selbst ausdrücken zu dürfen. Nach einigen Versuchen fragte ich, ob ich ihm jetzt die Medizin einträufeln könnte. Wieder heulte er, und ich blieb nah bei ihm, hielt Augenkontakt und murmelte, wie leid es mir tat, dass das gerade so schwer war.

Kurz darauf hellte sich seine Miene auf. Er setzte sich und fragte: „Kann ich sie mir selbst reintun?“

Bestimmt wäre mir nie im Leben eingefallen, dass sich ein Zweijähriger selbst Augentropfen verabreicht! Ich antwortete: „Klar, versuch's mal. Wenn es daneben geht, werde ich dir aber helfen müssen.“ Ich bat ihn, sich hinzulegen und füllte die Pipette. Dann führte ich ihm die

Hand an die richtige Stelle über dem Auge. Und ich schaute zu, wie er zwei Tropfen in das offene Auge träufelte. Dasselbe tat er beim anderen Auge, setzte sich auf, grinste mich an und huschte zum Spielen davon.

War ich vielleicht überrascht! An den folgenden Tagen war das Einträufeln der Medizin für ihn so selbstverständlich geworden wie das Anziehen von Socken. Die Angst war weg.

An jenem Tag hatte ich einige wichtige Erkenntnisse gewonnen. Mir wurde klar, dass sehr viel Stress im Leben mit Kindern vermeidbar war. Ich war bei guten Eltern aufgewachsen, die jedoch unter ungeheurem Stress standen. Welch unsägliche Verletzungen gute Eltern unter Stress anrichten konnten, hatte ich am eigenen Leib erfahren. Eltern benötigen dringend selbst ein Gefühlsventil! Und sie müssen ihre Kinder nicht beherrschen. Kinder können störrisches Verhalten zugunsten von Kooperation aufgeben, wenn nur die Eltern ihnen zuhören. Dann gäbe es in den Familien mehr Herzlichkeit und Nähe, wie es inzwischen bei uns der Fall war. Eltern könnten ihren Kindern vertrauen, notwendige Erwartungen an sie herantragen, zuhören und sich mit ihnen verbinden. Dann würden die Kinder gedeihen.

Ich verstand, dass das Zuhören eine kraftvolle und respektvolle Möglichkeit war, um Liebe auszudrücken. Und am Ende erreichte man damit seine Ziele. Auf diese Art und Weise mit Kindern umzugehen fühlte sich gut an – ein Arbeiten *mit* den Gefühlen der Kinder, anstatt gegen sie. Jetzt hatte ich meine Lebensaufgabe gefunden.

Seither habe ich die meiste Zeit damit verbracht, meine beiden Söhne ins Leben zu begleiten und mir zu erarbeiten, wie sich Eltern hilfreiche Unterstützung aufbauen können. Ich hatte das Vorrecht, mehr als vier Jahrzehnte mit Tausenden von Eltern und Kindern zu arbeiten und dabei zu erfahren, wie Eltern die unterschiedlichsten Schwierigkeiten ihrer Kinder bewältigen, indem sie sich mit ihnen verbinden und ihren Gefühlen zuhören. Der Erfolg kann sich schnell einstellen, wie damals bei meinem Sohn, oder man muss sich auf einen längeren Prozess einlassen. Jedenfalls bin ich sicher, dass es als Eltern in unserer Macht steht, unsere Kinder bei der Überwindung von allerlei Hürden zu unterstützen. Und indem wir Eltern uns gegenseitig zuhören, können auch wir wachsen.

Nachdem ich wiederholt erlebt hatte, welch große Wohltat das Zuhören für Eltern und Kinder sein kann, wollte ich meine Ideen anderen Eltern verfügbar machen. Also gründete ich 1989 mit Hilfe von Freunden und weiteren Fürsprechern das heutige „Hand in Hand Parenting“ – eine von Eltern geleitete, gemeinnützige Organisation. Solange wir die Arbeit in unseren eigenen praktischen Erfahrungen verankerten, wuchs sie langsam. Heute aber unterstützen wir Eltern in großem Stil.

Tosha Schore stieß 2005 zu einer meiner fortlaufenden Elterngruppen. Mit dem „Hand in Hand Parenting“ hatte sie meisterhaft viele familiären Herausforderungen bewältigt, darunter Krankheit, Trauma und Schulschwierigkeiten. Inzwischen Mutter von drei Söhnen, ist sie Ausbilderin bei „Hand in Hand“ und arbeitet international als Elternberaterin, Fürsprecherin für Jungen und Bloggerin.

Ich mag ihren Sinn fürs Wesentliche, ihren Sachverstand, Mut und die Fähigkeit, in ihrer Arbeit guten Beziehungen weiterhin Priorität zu verleihen. Mir war Toshas Stimme in diesem Projekt wichtig.

„Hand in Hand“ beruht auf all unseren Lernerfahrungen. Wir sind stolz darauf, dass wir Sie an unserer Erfahrung teilhaben lassen können, sowie an den Geschichten von über siebzig Eltern aus fünf Kontinenten. „Hand in Hand“ ist ein auf „Hand in Hand“ basierendes Gemeinschaftswerk, das Ihnen hervorragende Strategien vermittelt, damit Ihre Liebe zu Ihren Kindern auch wirklich durchdringt. Ich hoffe, Sie werden davon profitieren.

Patty Wipfler

Gründerin und Programmleiterin von „Hand in Hand Parenting“

Vorwort von Tosha

Bei meiner Geburt hieß ich Heather Megan Schore – benannt nach dem schönen lila Heidekraut, das die Hügel in meiner Heimat bedeckte. An meine frühe Kindheit habe ich verklärte Erinnerungen: Schaukeln, Beerenpflücken, in einem Beanbag [ein Sitzsack] gemütlich am Feuer sitzen und zum Schutz des paradiesischen Gemüsegartens den gefräßigen Schnecken mit Salz zu Leibe rücken.

Ich war gerade fünf Jahre alt, da ließen sich meine Eltern scheiden und mein geliebtes Zuhause wurde verkauft. Mein Vater verließ den Staat und meine Mutter und ich zogen weit, weit fort von all meinen Freunden. Daraufhin wurde ich ein sehr zorniges Mädchen. Meinen Vater „hasste“ ich, auf meine Mutter war ich wütend, mich selbst nannte ich Tosha, wechselte während der Kindergartenzeit dreimal die Einrichtung und verbrachte mein erstes Schuljahr vornehmlich im Direktorat.

Zum Glück hatte ich eine Mutter, die immer meine guten Seiten im Blick behielt. Sie stand auch dann zu mir, wenn ich um mich trat, brüllte und in der Schule Ärger bekam. Weil Sie sich gut um ihr eigenes Gefühlsleben kümmerte, konnte sie meinen Wutanfällen zuhören, ohne diese persönlich zu nehmen oder die Fassung zu verlieren. Mama war mein starker Fels.

Heute bin ich die Mama. Ich bin verheiratet und habe selbst drei Söhne, von denen mich jeder auf seine Weise herausfordert. Die Entscheidung zur Elternschaft war bisher zweifellos meine beste. Ich bin gern Mama, aber es ist nicht immer leicht.

Als mein zweiter Sohn geboren wurde, reagierte ich auf alltägliche Herausforderungen zunehmend barscher als beabsichtigt, was mich belastete.

Ich brauchte wirklich Hilfe. Was konnte ich tun, wenn mein Zweijähriger nachts plötzlich wieder alle zwei Stunden gestillt werden wollte, ich aber in aller Frühe zur Arbeit musste? Wie konnte ich Grenzen setzen, ohne dabei zu brüllen? Ich wollte doch die Zeit mit meinen Kindern so sehr genießen, denn sie würden ja schneller, als mir lieb war, erwachsen sein.

Da schlug meine Mutter vor: „Ruf Patty Wipfler an. Sie kommt hier aus der Gegend und erreicht mit ihrer Familienarbeit Erstaunliches.“ Also tat ich wie geheißen.

Eine Woche später nahm ich das erste Mal an Pattys zweistündiger Elterngruppe teil und merkte, dass ich genau das brauchte. Wir waren eine kleine Gruppe, stahlen uns aus unserem geschäftigen Leben als Mütter, Lebenspartner und Erwerbstätige davon und gönnten uns zwei Stunden verbindenden Austausch. In dieser Gruppe erlebten wir unbedingte Liebe und Annahme. Dort wurde uns ein geschützter Raum angeboten, in dem wir weinen und vor Wut zittern durften. Sei es wegen unserer Kinder oder der Ungerechtigkeiten, denen wir als Eltern gegenüberstanden. Und wir teilten miteinander auch die Freude über Erfolge, da feuerte uns die ganze Gruppe an. Nie wurden wir beurteilt.

Seit diesem ersten Treffen ist ein ganzes Jahrzehnt vergangen. Meine Kinder sind weiterhin Kunstwerke in Arbeit. Inzwischen sind sie neun, elf und dreizehn Jahre alt. Ich stecke noch mittendrin in den täglichen Herausforderungen und verwende täglich die Zuhörstrategien aus diesem Buch. Wenn es hart auf hart kommt – und wie es das tut –, dann weiß sogar mein Teenie, dass ich für ihn da bin. Und wenn nötig, holt er sich bei mir tatsächlich Hilfe.

Mir graut bei der Vorstellung, was aus meiner Familie ohne die regelmäßigen Treffen mit meinen einfühlsamen Zuhörern geworden wäre, die mich dazu ermutigten, dem Weinen und Wutausbrüchen meiner Jungs zuzuhören, mich eng mit ihnen zu verbinden, Grenzen konsequent und liebevoll zu setzen und mit meinen Söhnen herumzutoben.

Die „Hand in Hand“-Strategien waren für mich richtungsweisend und haben meinen Erziehungsstil in einer Weise geprägt, dass ich darauf ziemlich stolz bin. Bin ich die perfekte Mama? Weit gefehlt. Sind meine Kinder Einserschüler, die unaufgefordert das Geschirr abspülen und nie pampige

Antworten geben? Ganz bestimmt nicht. Aber sie geben sich Mühe und wissen, dass ich nicht zulassen werde, dass sie sich wegen irgendwelcher Ängste von ihren Träumen abhalten lassen. Sie können natürlich das Geschirr spülen (und Wäsche waschen). Sie merken es, wenn sie Grenzen überschritten haben, und entschuldigen sich, wenn sie so weit sind. Aber am wichtigsten ist, dass sie sich bedingungslos geliebt wissen. Und wenn ich sie abends mit einem Gute-Nacht-Kuss ins Bett schicke, dann weiß ich, dass ich mein Bestes gegeben habe - und sie ebenso.

Ich hoffe, auch Ihnen hilft dieses Buch, Ihren eigenen Wert zu spüren, Ihr Selbstvertrauen zu steigern und die Veränderung zu erreichen, die Sie sich für Ihre Familie ersehnen.

Tosha Schore

Zertifizierte Ausbilderin bei „Hand in Hand Parenting“

Gründerin von „Your Partner In Parenting“

Einführung

Wenn zwischen uns und unseren Kindern die Liebe fließt, dann führen wir ein sinnerfülltes Leben. Und unsere Kinder gedeihen in dieser zufriedenen Atmosphäre. Wir haben dann genügend Energie, um dafür zu sorgen, dass ihr Leben gelingt. Wir schlafen dann (naja, manchmal schlafen wir) sorgenfrei.

Doch auch jedes viel geliebte Kind spielt manchmal verrückt und einige Kinder scheinen bereits von Geburt an unzufrieden. Wenn uns der Alltag schwerfällt, fragen wir unter den Eltern im Bekanntenkreis nach oder experimentieren mit uns vertrauten Erziehungsmethoden. Doch oft überlisten uns die Kinder oder sitzen am längeren Hebel. Sie machen uns weiterhin verrückt.

Erschwerend kommt hinzu, dass die elterlichen Strategien für Kinder unterschiedlichen Alters und in verschiedensten Situationen anwendbar sein müssen, angefangen von der Panik eines Kleinkinds, das die Mutter in der Dusche verschwinden sieht, bis zur Weigerung eines Zwölfjährigen, um zehn Uhr abends schlafen zu gehen. Dann gibt es Zank unter Geschwistern, Hausaufgabenstress und nächtliche Ängste, oder Tobsuchtsanfälle am Esstisch, wenn sich die Erbsen und Kartoffeln auf dem Teller berühren. Also bedarf es Strategien, mit denen man ein weites Verhaltensspektrum abdecken kann, und das achtzehn Entwicklungsjahre lang!

Wenn unsere Kinder Grenzen übertreten, verwenden die meisten Eltern auf Belohnung und Strafe basierende Strategien. Aber Drohungen, Time-out, eine kleine Belohnung für das rechtzeitige Erledigen einer Aufgabe, führt das denn zu dauerhaften Veränderungen? Unser Stresspegel steigt, und wenn wir unserem Kind heute etwas androhen, dann

merken die meisten, dass Time-out heute zu Time-out morgen führt und dass die Belohnungen regelmäßig erhöht werden müssen. Reicht in diesem Jahr noch eine kleine Tüte Gummibärchen, wird sich das bis zur fünften Klasse gehörig steigern. Außerdem lässt sich spätestens Ihr fünfzehnjähriger Teenager von keiner dieser Strategien mehr beeindrucken.

Beim Einsatz von Belohnung und Strafe liegt der Fokus auf einem Tauschgeschäft: So lernt Ihr Kind, sich durch bestimmtes Verhalten Liebe und materielle Belohnungen zu erkaufen. Es lernt auch, dass Ihre Liebe nicht bedingungslos ist. Wenn sich Ihr Kind danebenbenimmt, werden auch Sie sich nicht liebevoll verhalten. Anstatt allmählich besseres Urteilsvermögen zu entwickeln, muss es sich darauf konzentrieren, was Sie ihm für sein Fehlverhalten abverlangen und was es durch Kooperation verdienen kann.

Das kann dem Leben mit Kindern jegliche Wärme rauben und zu einem endlosen Machtkampf auf niedrigstem Niveau führen. Das können wir besser!

Mit Hilfe der „Hand in Hand-Parenting“-Strategien können Sie das Verhalten Ihres Kindes umkrempeln. Sie lernen, wie Sie es dabei unterstützen, sein eifriges, hilfsbereites und liebevolles Wesen zurückzuerlangen. Die Ideen eignen sich für jede Altersstufe. Ihre Anwendung werden Sie beim Lesen der Erfahrungsberichte von Eltern aus fünf Kontinenten und vielen verschiedenen Kulturen lernen. Darunter sind Eltern mit einem oder bis zu acht Kindern. Sie sind Singles und Paare, Väter und Mütter, Homo- und Heterosexuelle. Afrikanische, Latino- und asiatische Eltern lassen uns an ihren Erfahrungen teilhaben, ebenso Adoptiveltern und Eltern, deren Kinder besondere Bedürfnisse haben. Sie lesen Berichte von Immigranten, Eltern, die unter materiell sehr ärmlichen Verhältnissen aufwuchsen, Eltern, die aus dem Teufelskreis von häuslichen Misshandlungen ausbrechen und viele andere mehr. Sie werden von ihren Erkenntnissen, ihrer Fürsorge und ihrem Humor inspiriert werden.

Der auf diesen Seiten beschriebene Ansatz basiert auf vierzig Jahren Arbeit mit Kindern und Familien aus der ganzen Welt und ist durch den neuesten Stand der Wissenschaft bestätigt. „Hand in Hand-Parenting“ fußt auf der Hauptbeobachtung, dass Eltern und Kinder dann in Bestform sind, wenn sie sich einander nah und verbunden erleben. Die Schwierig-

keiten, die Sie auslaugen und das Leben Ihres Kindes erschweren, können gelöst werden, indem Sie sich auf die *Verbindung* zwischen Ihnen beiden konzentrieren! Und weil es im Leben unglückliche Momente gibt, brauchen sowohl Sie als auch Ihr Kind unbedingt ein Ventil für schwierige Gefühle. Wenn zwischen Ihnen ein starkes Gefühl der Verbundenheit besteht, dann wird Ihr Kind in guten Zeiten aufblühen und sogar in schwierigen Phasen Fortschritte machen.

In diesem Buch lernen Sie konkrete, praktische Strategien kennen, mit deren Hilfe Sie sowohl das Stressniveau Ihres Kindes als auch Ihr eigenes senken. Das Leben mit Kindern ist harte Arbeit. Nun halten Sie ein Hilfsmittel in den Händen, das Ihnen diese Arbeit erleichtert. Endlich!

Zum Gebrauch dieses Buches

Wir haben dieses Buch in dem Wissen verfasst, dass Sie es aus Zeitgründen wahrscheinlich kaum in einem Zug durchlesen können. Wahrscheinlich haben Sie fast nie mehrere aufeinanderfolgende Stunden Zeit. Sollte es zufällig doch möglich sein, dann lesen Sie das Buch zu Ende. Das wird Ihnen ein gründliches Verständnis des „Hand in Hand Parenting“-Ansatzes und seiner Strategien vermitteln, mit denen Sie mehr Humor und Harmonie in Ihr Familienleben bringen. Bei chronischem Zeitmangel erreichen Sie jedoch das gleiche Verständnis und Wissen, indem Sie das Buch in Zehn-Minuten-Häppchen durcharbeiten.

„Hand in Hand“ besteht aus vier Teilen:

1. Das Leben mit Kindern aus neuer Perspektive
2. Wirksame Strategien für das Leben mit Kindern
3. Strategien für tägliche Herausforderungen
4. Unsere Zukunft – Miteinander verbunden

Wir empfehlen, mit Teil I, *Das Leben mit Kindern aus neuer Perspektive*, zu beginnen. Dieser Abschnitt vermittelt Erkenntnisse darüber, wieso uns Eltern Energie und Geduld fehlen. Sie lernen unsere wirksamen neuen

Strategien für ein harmonisches Leben mit Kindern kennen, erfahren, weshalb sie funktionieren, und erhalten einen Vorgeschmack auf die zu erwartenden Veränderungen.

Teil II, *Wirksame Strategien für das Leben mit Kindern*, ist das Herzstück des „Hand in Hand“-Ansatzes. Die fünf Strategien des Zuhörens werden Ihr Leben und das Ihres Kindes verändern. Diese Strategien helfen Ihnen, im Einklang mit dem Instinkt des Kindes zu arbeiten, damit es störende Spannungen loslassen kann. Und eine der Strategien wurde nur für Sie entwickelt. Dies wird Ihnen bei der Abwehr von Sorgen, Schuldgefühlen, Ärger und der Erschöpfung helfen, die daraus entsteht, dass Sie so schwer arbeiten und sich so intensiv kümmern. Ihre gesamte Familie wird von den Strategien profitieren. Lesen Sie also Teil II möglichst komplett. Und dann experimentieren Sie! Machen Sie sich auf positive Veränderungen gefasst.

Wenn Sie jedoch das Gefühl haben, keine weitere schlaflose Nacht durchstehen zu können, oder Sie ein schwieriges Verhalten, das sich Ihr Kind angewöhnt hat, einfach nicht ertragen, dann schlagen Sie gleich Teil III auf, *Strategien für tägliche Herausforderungen*. Dort finden Sie unter den Überschriften *Kooperation aufbauen*, *Trennungssituationen erleichtern*, *Ängste auflösen* und *Aggressionen überwinden* konkret anwendbare Ideen. Wir bieten Ihnen eine einzigartige Perspektive für die Bewältigung jeder dieser Herausforderungen und zeigen anhand der Geschichten anderer Eltern, wie Sie die Zuhörstrategien anwenden können, um sich mit Ihrem Kind zu verbinden und Fortschritte zu machen. Danach können Sie in Teil II, *Wirksame Strategien für das Leben mit Kindern*, die Besonderheiten der jeweiligen Strategie kennen lernen.

Zu den Kennzeichen des „Hand in Hand“-Ansatzes gehört, dass wir Ihr Leben und Wohlbefinden mindestens ebenso wichtig nehmen wie das Ihres Kindes. In Teil IV schlagen wir Ihnen daher neue Strategien für Ihre schwierigsten Situationen als Eltern vor. Auch skizzieren wir, wie Sie für Ihre wichtige Arbeit als Eltern ein unterstützendes Netzwerk aufbauen. Und Sie bekommen einen kleinen Einblick, wie es heute den jungen Menschen geht, die mit „Hand in Hand-Parenting“ aufgewachsen sind. Wir werfen auch einen Blick in eine Zukunft in Verbundenheit

für engagierte Eltern, worauf wir hinarbeiten. Lassen Sie sich von diesen Kapiteln dazu ermutigen, auf andere zuzugehen und sich die Unterstützung zu holen, die Sie verdienen.

Sie haben bereits die richtigen Zutaten: Liebe, Zuwendung und Hingabe, damit Ihr Kind bekommt, was es braucht. Der „Hand in Hand“-Ansatz zeigt Ihnen, wie Sie diese auf neue Weise einsetzen können. Wir wünschen uns, dass Sie als Mutter aufblühen, dass Sie gern Ihre Vaterrolle leben! Ihre Familie soll freudvoll miteinander verbunden leben. Und wir glauben, Ihnen dabei helfen zu können.

Der leserfreundlichen Gestaltung des Buches wegen haben wir es aus der Ich-Perspektive geschrieben. Die Erfahrungsberichte beziehen sich natürlich nur immer auf eine von uns, aber jede Geschichte veranschaulicht den uns beiden wohlvertrauten Ansatz. Wir fühlen uns geehrt, dass Sie uns Ihre Zeit und Aufmerksamkeit schenken. Wir hoffen, unsere Ideen werden Ihnen zugutekommen und schließlich das Leben mit Kindern verändern.

TEIL I

**Das Leben mit Kindern aus
neuer Perspektive**

Kinder ins Leben zu begleiten ist eine unverzichtbare, aber schwierige Aufgabe

Eine der besten Dinge am Elternsein ist die Chance, unsere Kinder von ganzem Herzen zu lieben. Wie tief und vollkommen diese Liebe ist, lässt sich nur schwer in Worte fassen. Doch gibt es auch solche Momente, in denen wir Eltern alles andere als liebevolle Gefühle hegen. Wir reißen uns jedoch zusammen – und lieben wieder.

Im Blick auf Ihre eigene Familie haben Sie wahrscheinlich bemerkt, dass jede neue Elterngeneration ihren Kindern ein stärkeres, liebevolleres Fundament zu vermitteln versucht, als sie es selbst erhalten hat. Unter halbwegs günstigen Umständen gelingt das den meisten Eltern auch.

Sie spielen für das Wohlergehen Ihrer Kinder eine entscheidende Rolle. Sie brauchen Ihre Liebe, viel herzliche Aufmerksamkeit und Ihr Vertrauen darauf, dass sie gut sind. Jeder Versuch, sie zu verstehen und zu leiten, lohnt sich. Ihre Arbeit als Mutter und Vater geschieht in kleinen, alltäglichen Interaktionen. Sie putzen Ihrem Kind sanft die Nase. Sie spielen draußen Fangen, bis es dunkel wird. Sie sagen nichts, wenn Ihrem Kind der ketchuptriefende Hotdog auf den Fußboden fällt. Abends glauben Sie dann vielleicht, den ganzen Tag nichts geschafft zu haben. Wäre ich Ihnen jedoch heimlich gefolgt, so könnte ich hundert Taten Ihrer stillen Fürsorge aufzählen, die Ihnen vor lauter Müdigkeit nicht mehr einfallen.

Leider genießt Ihr elterliches Engagement so gut wie kein öffentliches Interesse. Wo gibt es eine Schlagzeile darüber, dass der Nachbarhund Ihrem Kind endlich keine Angst mehr einjagt oder Sie zwischen Geschwistern einen Streit geschlichtet haben, ohne selbst zu explodieren? Ohne jegliches Aufsehen und in zahllosen Interaktionen prägen Sie die Persönlichkeit Ihres Kindes. Ohne Ihre Liebe und Präsenz in der gemeinsam verbrachten Zeit würden Genialität, Neugier und Vitalität der Kinder verkümmern.

Durch jahrelange Erfahrung im Zuhören haben wir drei grundlegende Einsichten über das Elterndasein gewonnen:

- **Wir tun unser Allerbestes.** Väter besuchen direkt nach ihrer 24-Stunden-Schicht einen Elternabend. Trotz Grippe und 39° Fieber lassen Mütter ihre Kleinen nicht im Stich. Eltern ohne Krankenversicherung verkaufen all ihr Hab und Gut, damit ihr Kind medizinisch versorgt werden kann. Im Leben mit Kindern ist Mut nicht die Ausnahme, sondern die Regel.
- **Wir brauchen gute Unterstützung.** Damit wir unser Bestes geben können, brauchen wir herzliche, auf respektvoller Wertschätzung gründende Beziehungen. Wir benötigen die Bestätigung, dass unsere Kinder von Grund auf gut sind und sich ebenfalls bemühen, ihr Bestes zu geben. Und wir brauchen für den emotionalen Stress, der zum Leben mit Kindern gehört, eine gute Bewältigungsstrategie.
- **Über die Erziehung unserer Kinder entwickeln wir Führungsqualitäten.** Wenn unsere Kinder wiederholt nach dem „Warum“ fragen, gibt uns das Gelegenheit, gründlich über alle wichtigen Menschheitsfragen nachzudenken: Gerechtigkeit, Mitgefühl, Integrität, Höflichkeit, Privateigentum, unser Umgang mit anderen Lebewesen, Frieden stiften, Wiedergutmachung, Förderung von Persönlichkeitsentwicklung und der Sinn des Lebens. Um Fürsprecher unserer Kinder zu sein, lernen wir, gute Beziehungen zu anderen aufzubauen und sie zur Mitarbeit zu gewinnen. Um in der Familie die „Leitwölfe“ zu sein, lernen wir, schon am Esstisch oder morgens auf dem Schulweg zu leiten und zu inspirieren. Und wenn möglich, setzen wir unsere Führungsqualitäten zu positiver Veränderung unserer Gemeinden ein.

Kinder ins Leben zu begleiten ist eine unverzichtbare, aber schwierige Aufgabe

Ihre Bedeutung als Eltern ist offensichtlich – auf sich allein gestellt wären Ihre Kinder Gefahren und großem Leid ausgeliefert –, aber es ist offensichtlich schwer, Ihre wichtige Arbeit nicht als Selbstverständlichkeit zu betrachten. Als Hausmann oder Hausfrau spüren Sie bei der beiläufigen Frage nach Ihrer Arbeit den Mut sinken, wenn Sie erlebt haben, dass mit der Antwort, „Ich bin zu Hause bei meinen Kindern“, das Gespräch beendet ist. Als Erwerbstätige hat man schnell das Gefühl, auf der Stelle zu treten, fühlt sich gestresst und unfähig, allen Anforderungen gerecht zu werden. In welcher Situation Sie sich auch wiederfinden, allzu leicht vergisst man seine Bedeutung als Eltern, obwohl man doch täglich für das Überleben der Familie sorgt.

Beim Zusammenkleben des Spielzeugfliegers Ihres Kindes oder wenn Sie eine Orange in mundgerechte Stückchen zerteilen, wird Ihnen nicht bewusst sein, dass sich Ihre Fürsorge noch über viele Generationen hinweg auswirken wird. Dennoch werden Sie durch Ihre unauffällige Güte dafür sorgen, dass Ihre Kinder eines Tages mit ihrem eigenen Nachwuchs sogar noch aufmerksamer und weiser umgehen werden.

Ob nun anerkannt oder nicht, wie Sie Ihre Kinder ins Leben begleiten, spielt eine entscheidende Rolle. Mit Ihrer Liebe und Ihrem Urteil prägen Sie Ihr Kind täglich unzählige Male und dieser Eindruck bleibt haften. Sie werden ihn als dauerhaftes Werk weitergeben.

Wir sind gute Menschen, wir erfüllen eine wichtige Aufgabe und unsere Kinder sind reizende und wertvolle Wesen. Warum also ist es so schwierig? Warum schleppen wir uns oft durch den Tag und erleben die Essens- und Einschlafrituale als so quälend?

Leicht werfen wir uns dann mangelnde Geduld vor oder tadeln die Kinder für ihr unausstehliches Verhalten. Doch diese Hemmnisse sind so universell, dass sich dahinter Faktoren vermuten lassen, die über unseren unmittelbaren Einflussbereich hinausreichen. Vor der Geburt unserer Kinder hatten wir doch Energie. Geduld war damals auch nicht gerade ein Fremdwort. Und selbst wenn wir Kämpfe auszufechten hatten, konnten wir daraus eher lernen und wachsen als heute. Also, was ist hier los?

Äussere Faktoren erschweren das Leben mit Kindern

Tatsächlich gibt es mächtigere Einflussfaktoren, die das Leben mit Kindern erschweren – gesellschaftliche Zwänge, die uns die so nötige Zeit für Geborgenheit mit unseren Kindern streitig machen. Hier folgt zusammengefasst die Situation in den USA:

- Man braucht über 200.000 USD und darüber hinaus unermesslich viel Nestwärme, Großzügigkeit und Weisheit, um in den USA ein Kind bis zum 18. Lebensjahr gut zu versorgen. Aber die Eltern erhalten keine Vorbereitung, finanzielle Unterstützung oder Schutz vor erdrückenden Lebensumständen. Die Kindererziehung hat damit den wirtschaftlichen Stellenwert eines Hobbys.
- Die üblichen Erziehungsgewohnheiten und arbeitsrechtlichen Regelungen halten Väter eher von ihren Kindern fern.
- Armut, Rassismus, Sexismus und andere diskriminierende Faktoren verschlimmern die Mühen und den Stress der Eltern und verletzen unsere Kinder.
- Eltern sind öffentliche Zielscheibe für Kritik.

Wir wollen nun jede dieser Belastungen genauer betrachten:

Das Aufziehen von Kindern ist Privatsache, ein 24-Stunden-Job, der schlagartig mit dreijähriger Intensivpflege des Kindes beginnt. Daran schließen sich noch mindestens 15 weitere Jahre an, in denen Folgendes von uns Eltern erwartet wird: Hingabe, Führung, Forschung, Fürsprache, Diplomatie, Nacharbeit, Toilettentraining, Körperpflege, Nachhilfeunterricht, Kochen, Fahrdienst, Erste Hilfe und vieles mehr. Vor allem sollen wir täglich und jederzeit ein Vorbild an Fürsorge und Weisheit sein, im Großen wie im Kleinen.

Außerdem braucht Ihr Kind zum Gedeihen reichlich Aufmerksamkeit. Es braucht Spiel – und wie viel! Und Eltern, die von ihm hingerissen sind. Liebe steht im Mittelpunkt dieser Aufgabe und die von Ihrem Kind zurückfließende Liebe wird Ihr Leben bereichern. Dafür müssen Sie mit ihm bis zu seinem zweiten Lebensjahr aber auch mindestens zehn Erkältungen durchstehen. Es wird Sie nachts oft aufwecken, in endlose Sorgen treiben und zu guter Letzt wird es Ihnen wahrscheinlich eines Tages

Kinder ins Leben zu begleiten ist eine unverzichtbare, aber schwierige Aufgabe

unverblümt sagen, für wie doof es Sie hält. Und doch braucht es weiterhin Ihre Liebe. Das eigene Kind aufzuziehen ist nun wirklich kein Hobby!

Hohe Arbeitsbelastung und die überholte Vorstellung, dass für Kinder hauptsächlich die Mutter zuständig sei, kann Väter von ihren Kindern entfremden, was beiden die elterliche Fürsorge erschwert. Spielt der Vater trotz seiner Anwesenheit nur eine untergeordnete Rolle, leiden alle darunter. Das heißt aber natürlich nicht, dass die Familie „zerrüttet“ ist, wenn es Vater oder Mutter nicht gelingt, ihre Elternrolle voll und ganz einzunehmen. Die Resilienz-Forschung bestätigt den gesunden Menschenverstand: Dem Kind genügt eine liebende Person, damit es die für einen gelingenden Start ins Leben notwendige positive Beachtung erhält. Aber diese eine Person braucht unbedingt selbst Unterstützung!

Ungerechtigkeit zehrt an der Kraft vieler Eltern. In den USA gilt jedes fünfte Kind als arm (Anmerk. d. Verlags: in Deutschland in 2015 vergleichbar). Mit dieser Armut gehen das Aufwachsen in gefährlicher Umgebung, Hunger, schlechter Gesundheitszustand und niedrige Schulbildung einher. Eltern führen unter solchen Bedingungen ein aufreibendes Leben. Ihren Kindern fehlt oft die Gelegenheit, unbeschwert zu spielen und sich in der Freude der umgebenden Erwachsenen zu sonnen. Und wenn eine Familie auch noch zur Zielscheibe von Rassismus, Homophobie oder ähnlicher Diskriminierung wird, dann steht das Potenzial aller Familienmitglieder auf dem Spiel.

Schließlich haben Sie wahrscheinlich entdeckt, dass Sie wegen Ihrer Art der Kindererziehung von Bekannten und sogar völlig Fremden kritisiert werden. Erwachsene haben kleinen Kindern gegenüber oft wenig Geduld. In der Öffentlichkeit gehen viele von uns deshalb aus Angst hart mit den eigenen Kindern um und schelten beispielsweise die Sprösslinge lautstark, damit bloß nicht irgendjemand anderes auf diese Idee kommt oder wir als unfähig angesehen werden.

Wenn sich Kinder danebenbenehmen, werden die Eltern dafür verantwortlich gemacht. Auch wenn sich die Kinder in der Schule schwer tun, wird die Schuld bei den Eltern gesucht. Aber alle Eltern, denen ich jemals zugehört habe, gaben ihr Bestes. Alle Eltern sind mit Herausforderungen konfrontiert, die sie nicht selbst zu verantworten haben.

Wir sind auch mit inneren Herausforderungen konfrontiert

Abgesehen von diesen gesellschaftlichen Hürden, stehen wir auch inneren Herausforderungen gegenüber. Unser Erziehungsstil wird teilweise von den besten Erfahrungen mit unseren eigenen Eltern geprägt. Unwissentlich werden wir zur Schlafenszeit zur liebenswürdigen Kopie unseres Vaters oder wir begleiten unser Kind beim Versuch, einen Nagel in die Wand zu schlagen, ebenso geduldig wie unsere Mutter. Aber manche unserer Erziehungsstrategien spiegeln auch den Druck der belastenden Lebensbedingungen unserer Eltern wider, den sie durch ihre Erziehung an uns weitergegeben haben. Also werden wir nach einem frustrierenden Tag so beißende Drohungen ausstoßen wie früher unser Vater oder unser Kind so am Arm zerren, wie das unsere Mutter mit uns gemacht hat. Und wahrscheinlich haben Sie bemerkt, dass Sie es nicht verhindern können, dass manchmal nackte Emotionen die Oberhand bekommen, obwohl Sie sich geschworen haben, weder zu brüllen noch zu prügeln oder ein Donnerwetter loszulassen. Wir sind gute Eltern, aber wir schleppen eben auch einigen Ballast mit uns herum.

Das Leben mit Kindern ist Arbeit an den Emotionen

Sie können nicht vorhersagen, wie Sie sich fühlen, wenn Sie zu Eltern werden. Aber ausbleiben werden die Gefühle sicher nicht! Sie werden von außergewöhnlichen Hoffnungen und tiefsitzenden Ängsten hin- und hergerissen, von überfließender Dankbarkeit und bitterem Groll, Liebe und Hass. Da sind Sorgen, da ist Freude. Stolz und zuversichtlich beobachten Sie, wie Ihr Kind auf dem Spielplatz spontan Freundschaft schließt. Aber wenn es um zwei Uhr morgens wegen Ohrenschmerzen weint, werden Sie von Hilflosigkeit überfallen. Wenn Gefühle aufkommen, dann gleich heftig.

Allerdings werden diese von den Gefühlsausbrüchen unserer Kinder weit übertroffen! Gute Kinder weinen nicht bloß, sie werden von Schluchzern durchgeschüttelt. Sie legen keine Beschwerde ein, sie bekommen einen Wutanfall. Völlig normale Kinder kreischen und werfen mit Gegenständen um sich. Sie rennen schreiend durchs Haus, teilen Tritte

aus und beben vor Zorn. Wenn Sie mit einem Kind leben, dann haben Sie es mit einem Beethoven der Emotionen zu tun, einem Genie in den Gefilden leidenschaftlichen Ausdrucks.

Die Arbeit an den Emotionen lässt sich im Leben mit Kindern nicht vermeiden. Ob Sie Ihren Ärger herunterschlucken und geduldig zu bleiben versuchen oder vor der Familie ausrasten, alles gehört zur emotionalen Arbeit. Sie können versuchen ruhig und vernünftig zu bleiben, aber Gefühle herunterzuschlucken tut uns Menschen auf Dauer nicht gut. Wir können die viel gepriesenen zehn tiefen Atemzüge nehmen und Ärger zurückhalten. Aber nach einer Weile reizt es uns, unter einem Vorwand die wahren Gefühle zu zeigen, und wir explodieren am Ende doch noch. Für den Umgang mit dieser emotionalen Arbeit haben sich bisher noch keine guten Strategien etabliert. Nur eines ist sicher: Wozu wir uns auch entschließen, keinesfalls dürfen wir unsere Gefühle ignorieren.

Was kann nun in einer Durchschnittsfamilie zu einer erheblich stressbelasteten Eltern-Kind-Beziehung führen? Was Eltern manchmal so alles begegnet, kann ich bereits anhand einiger Erfahrungen aus meiner Verwandtschaft demonstrieren: Im Kindesalter stieß mein Mann seinen Bruder auf der Golden Gate Bridge aus dem fahrenden Auto. Die Mutter musste mitten auf der Fahrspur anhalten, zurückrennen und ihren Sohn von der Schnellstraße auflesen. Meine Schwester fiel in ihrer Entwicklung bis zu schwerster geistiger Behinderung zurück und nach einem Jahr erkannte sie uns nicht mehr und konnte nicht einmal mehr willentlich ihre Körperteile bewegen. Mein Bruder schoss mit einem Luftgewehr seinem Freund um Haaresbreite ein Auge aus. Meine Cousine erkrankte mit zwölf Jahren an einer chronischen Gelenkentzündung und saß monatelang im Rollstuhl. Mein Onkel, ein Pilot der Luftwaffe, kehrte so schwer traumatisiert aus dem Vietnamkrieg zurück, dass er es weder mit Frau und Tochter noch mit sonst jemandem aushielt. Nirgendwo fand er Trost und nahm sich schließlich das Leben.

Sie können sich vorstellen, wie jedes der betroffenen Familienmitglieder mit den Nerven am Ende war. Viele leiden noch heute sehr daran. Und das ist nur eine kleine Stichprobe aus einer Mittelschichtssippe, der es an nichts fehlte, außer an emotionaler Unterstützung.

Die wenigsten Eltern bleiben von ernststen Schwierigkeiten völlig verschont. Dann tasten wir uns oft Schritt für Schritt voran und wahren in der Öffentlichkeit das Gesicht. Aber das Leben mit unseren Kindern kann uns bis auf die Knochen zermürben, und zwar ganz unabhängig von unserem sozialen Status.

Sich der emotionalen Arbeit zu stellen – Ablademöglichkeiten für Stress zu suchen und die selbst errichteten Schutzwälle abzutragen –, das ist noch nicht zur allgemeinen Norm geworden. Wenn wir von Gefühlen überflutet werden, aber keine seelische Unterstützung bekommen, verlieren wir die Orientierung. Dann befinden wir uns auf unbekanntem Terrain. Wir fühlen uns schlecht und tun Dinge, die wir später bereuen. Aber wir fühlen uns zu isoliert oder schämen uns zu sehr, als dass wir über unsere Kämpfe reden. Eine kleine Minderheit von uns hat sich vielleicht kleinlaut zu einer Beratung oder Selbsthilfegruppe geschleppt. Dort haben wir uns vielleicht im geschützten Raum unseren Problemen gestellt und uns zur Arbeit an den Emotionen durchgerungen. Die Erfahrungen anderer in ähnlich schwierigen Situationen haben uns vielleicht gelehrt, dass wir mit unseren Kämpfen nicht alleine sind. Aber die meisten Eltern spüren den rumorenden Emotionen nicht wirklich nach. Uns fällt nur auf, dass wir umso gereizter reagieren, je älter die Kinder werden. Diese wirken dann umso weniger liebenswert. Wir reden uns ein, wahrscheinlich wäre alles in Ordnung, verpulvern aber, um des häuslichen Friedens willen, viel Energie beim Meiden der emotionalen Tretminen.

Innerlich arbeitet also jeder von uns hart. Wir müssen mit den Verstimmungen unserer Kinder und auch mit unseren eigenen fertig werden. Wir wollen unserem Sohn helfen, wenn er von einem Freund schroff abgewiesen wird, müssen aber auch unsere eigenen Isolationsgefühle bewältigen. Wir wollen unseren Kindern beim Lernen zur Seite stehen, haben aber in Sachen Kindererziehung auch viel zu lernen. Wohin sollen wir uns also wenden? Was können wir tun, wenn wir zu erschöpft oder zu streitsüchtig sind, um für unsere Familie genießbar zu sein?

Kinder ins Leben zu begleiten ist eine unverzichtbare, aber schwierige Aufgabe

Es gibt einen Ausweg

Wir haben gute Neuigkeiten: Es gibt gute und einfache Möglichkeiten, mit den emotionalen Belastungen des Elterndaseins fertigzuwerden. Sie können mehr Heiterkeit in Ihre Familie bringen. Und freuen dürfen Sie sich darüber, dass Probleme aufgrund *Ihres* Handelns als Mutter oder Vater verschwinden. Dafür gibt es hilfreiches Handwerkszeug.

Wenn Sie unsere Zuhörstrategien anwenden, können Sie Ihre seelische Standfestigkeit auf neue Weise stärken und Ihr unterstützendes Netzwerk ausbauen. Anstatt viel Kraft zur Kontrolle des kindlichen Verhaltens aufzuwenden, konzentrieren Sie sich auf den Aufbau einer stabilen Verbindung zu Ihrem Kind, die Sie bei Verschleißerscheinungen sofort reparieren. Elterliche Führung wird Ihnen auch ohne Zuckerbrot und Peitsche gelingen. Dabei bringen Sie Ihr Kind durch sinnvolle Grenzen sogar noch näher an sich heran! Auch werden Sie bisher unbemerkte Aspekte seiner Intelligenz entdecken. Und abends werden Sie sich mit größerer Gewissheit schlafen legen, dass Sie die wichtigsten Bedürfnisse Ihres Kindes erfüllt haben.

Auf Ihrem Weg werden Sie dennoch einigen Hindernissen begegnen. Denn aufgrund all der Schwachstellen in unserer Gesellschaft bleibt keiner völlig von Problemen verschont. Aber mit einer klareren Perspektive überstehen Sie und Ihr Kind schwierige Zeiten, ohne dabei alle Kräfte einzubüßen.

Wir skizzieren das Grundgerüst für ein harmonisches Leben mit Kindern und fünf einfache Strategien des Zuhörens, mit deren Hilfe Sie Ihren Kindern und Ihrem eigenen besten Selbst näherkommen.

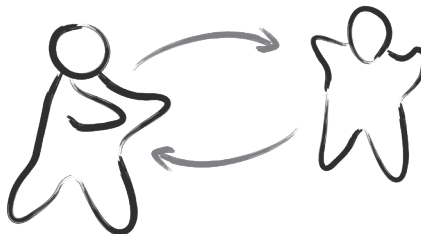
Verbundenheit ist der Schlüssel

Ihr Kind hat einen einzigartigen und erstaunlichen Verstand. Damit er jedoch gut funktioniert und sich entwickelt, braucht Ihr Kind das Gefühl der engen Verbundenheit mit Ihnen ebenso dringend wie Nahrung, Schutz, Sauberkeit und Schlaf.

Fühlt sich Ihr Kind mit Ihnen verbunden, dann werden im Gehirn die zum Lernen, Erinnern und Denken benötigten Nervenbahnen ausgebildet. Ebenso wie der Körper Ihres Kindes Nahrung zum Wachsen braucht, benötigt sein Verstand, dass Sie Ihr Kind mit Anteilnahme und Unterstützung füttern. Jede positive Interaktion hilft ihm bei seiner Potenzialentfaltung nicht nur heute, sondern auch in den folgenden Jahrzehnten. Wenn Ihr Kind spürt, dass Sie ihm zur Seite stehen, kann es lernen, kooperieren und sich mit anderen verbinden.

Sich sicher verbunden zu fühlen, hilft Ihrem Kind also beim *Aufbau* seiner Intelligenz und dem Gebrauch der bereits vorhandenen Intelligenzfunktionen.

- Wärme
- Respekt
- Augenkontakt
- Zuhören



- Vertrauen
- Respekt
- Kooperation

Die Nervenbahnen des Kindes wachsen



Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf
unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert
regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden
Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de