

LAURA MARKHAM

Gelassene Eltern – glückliche Geschwister

Wie man das Streiten beendet
und Geschwister Freunde fürs Leben werden

Aus dem amerikanischen Englisch
übersetzt von Nicole Celik



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

*Wenn Sie ein Kind haben, sind Sie Eltern.
Wenn Sie zwei Kinder haben, sind Sie der Schiedsrichter.*

DAVID FROST

*Bevor Sie Ihren Kindern beibringen können,
wie man zuhört, Probleme erkennt, Gefühle ausdrückt,
Lösungen findet und eine gemeinsame Ebene erarbeitet,
müssen Sie diese Fähigkeiten zur Bewältigung von
Problemen erst selbst erlernen.*

LAURA DAVIS UND JANIS KEYSER,
Becoming the Parent you want to be

*Du meinst, das Baby könnte ein Junge werden?
Aber ich bin dein Junge. Ich glaube, es ist okay ...
Wir können ihn immer wieder zurückgeben, richtig?*

SOHN DER AUTORIN,
3 Jahre alt

INHALT

Einleitung

TEIL 1 GRUNDLAGEN DER GELASSENEN ELTERN SCHAFT	23
1 Wie man zu entspannten Eltern wird	25
2 Wie gelassene Disziplin die Geschwisterbeziehung unterstützt	41
3 Ursachen von Geschwisterrivalität – und wie Eltern es besser machen können	83
TEIL 2 FRIEDEN LEHREN	97
4 Kinder so coachen, dass sie Gefühle ausdrücken und lösen können	99
5 Wenn Probleme nicht gelöst werden können: Anleiten, wie man Konflikte beilegt	131
6 Warum können sie nicht einfach teilen? Warum Kinder sich um Besitz streiten	193
7 Den Wettbewerb erleichtern	209
8 Mittel, um Rivalität vorzubeugen und Bindung zu fördern	237

TEIL 3	BEVOR DAS NEUE BABY KOMMT	
	UND IM ERSTEN JAHR	271
9	Bevor das Baby zur Welt kommt: eine herzliche Begrüßung möglich machen	273
10	Einen guten Start erwischen: Die Geburt und die ersten Monate danach	301
11	Eine sichere Basis schaffen, wenn das Kind zu krabbeln beginnt	345
	Schlussbemerkung:	
	Entscheiden Sie sich für die Liebe	377
	Danksagungen	379
	Literaturhinweise	383
	Über die Autorin	395

EINLEITUNG

Auf die Reaktion meines Sohnes, als seine kleine Schwester zur Welt kam, war ich in keiner Weise vorbereitet. Er war damals vier und hatte bis dato nur ein paar wenige Wutanfälle in seinem Leben gehabt. Doch als das Baby da war, geriet er in Panik. Er war anhänglich, wütend, verängstigt. Ich bin zwar eine ausgebildete Psychologin, aber ich wusste mir nicht zu helfen.

Wie auch ich freuen sich viele Eltern auf das Staunen im Gesicht des älteren Kindes, wenn er oder sie zum ersten Mal das Neugeborene zu Gesicht bekommt. Wir stellen uns vor, wie der große Bruder lustige Grimassen schneidet und das Baby dabei lacht. Verletzt sich ein Kind, eilt das andere herbei und lässt ihm die gleiche Zuwendung zuteil werden, die es von uns bekommen hat, und gibt dem Geschwisterchen eine Umarmung oder ein Deckchen. Mit der Zeit weicht das Spielen mit dem Wassersprenger dem Fahrradfahren und Zelten, danach folgen Diskussionen darüber, wer das Auto am Samstagabend bekommt, und man tröstet sich gegenseitig bei verlorenen Spielen und gebrochenen Herzen. Nach der Schule sind die Geschwister vielleicht unterschiedliche Wege gegangen, doch dieses Band begleitet sie durch die Höhen und Tiefen

des Erwachsenenlebens. Wir möchten glauben, dass wir unseren Kindern ein unbezahlbares Geschenk geben: einen Freund fürs Leben.

Aber irgendwann im Laufe des ersten Jahres – vielleicht schon bevor das Kind zur Welt gekommen ist – erkennen die meisten Eltern, dass vieles nicht so einfach sein wird, wie mir zum Beispiel Familien erzählen, die ich berate:

- »Sie liebt ihren Bruder ... Ehrlich gesagt umarmt sie ihn so fest, dass es uns Angst macht ... Ihre Hände scheinen am Ende irgendwie immer am Hals zu landen.«
- »Ich kann noch nicht mal sicher Auto fahren, weil sie einfach nicht die Hände voneinander lassen können.«
- »Als ich aus der Dusche kam und sah, dass er auf seinen neun Monate alten Bruder gepinkelt hat, stieß ich an meine Grenzen.«

Es führt kein Weg dran vorbei, Geschwisterrivalität gibt es auf der ganzen Welt. Denn letzten Endes ist jeder Mensch genetisch so programmiert, dass er die Ressourcen verteidigt, die ihm das Überleben sichern. Ihre Kinder sind darauf angewiesen und kämpfen um das, was in der Tat wertvolle Ressourcen sind: Ihre Zeit und Aufmerksamkeit. Auch wenn genügend Liebe vorhanden ist, die Impulskontrolle ist bei jungen Menschen noch nicht sehr weit entwickelt, sodass sie gezwungen sind, in Konflikte zu geraten. Schließlich färbt das Temperament jede Beziehung. Kinder, die dazu neigen, schwierig zu sein, werden noch schwieriger, wenn sie einen Bruder oder eine Schwester bekommen – und einige Geschwister rasseln einfach aneinander.

Bedauerlicherweise wissen viele Eltern nicht, wie sie den Kindern helfen können, mit diesen starken Emotionen umzugehen. Somit können verletzte Gefühle zu Aggressionen führen und wie beim Dominoeffekt negative Verhaltensmuster in Bezug auf den Umgang mit anderen

Menschen zur Folge haben. Diese starken Gefühle können in einer Beziehung unter Geschwistern in der Teenagerzeit bestimmend sein und sogar während eines ganzen Lebens in schwierigen Momenten der Familie immer wieder auftauchen.

Aber es gibt auch gute Nachrichten. In der Geschwisterbeziehung werden die rauen Kanten unserer frühen Selbstbezogenheit geglättet und wir lernen, unsere schwierigsten Emotionen zu bewältigen. Geschwister werden oftmals gute FreundInnen, und da sie sich so gut kennen, sind sie in der Lage, sich gegenseitig ein tiefes Gefühl von Geborgenheit zu geben. Auch Geschwister, die sich viel streiten, entwickeln für gewöhnlich tatsächlich Respekt füreinander und kommen schlussendlich miteinander aus. Wenn sie erwachsen sind, fühlen viele Geschwister eine tiefe Verbundenheit zu den einzigen Menschen, die verstehen können, wie es war, in ihrem Zuhause aufzuwachsen.

Und jetzt kommt die Beste aller Nachrichten: Eltern können bei der Gestaltung der Geschwisterbeziehung enorm viel bewegen. Eifersucht unter Geschwistern lässt sich nicht vermeiden, aber es ist fast immer möglich, den Kindern dabei zu helfen, eine starke, positive Bindung zu entwickeln, die die natürliche Eifersucht übertrumpft. Es ist nicht immer leicht, Geschwister so zu erziehen, dass sie sich gegenseitig schätzen und Freunde fürs Leben werden – aber engagierte Eltern können den Unterschied ausmachen. Um Ihnen zu zeigen, wie das geht, habe ich dieses Buch geschrieben.

Nach der Geburt meines zweiten Kindes hatte ich viel Mühe, und das einzige Buch über Geschwisterkinder, das ich finden konnte, war *Hilfe, meine Kinder streiten: Ratschläge für erschöpfte Eltern* von Adele Faber und Elaine Mazlish. Es lag jahrelang auf meinem Nachttisch. Eltern von schulpflichtigen Kindern, die Schwierigkeiten miteinander haben, empfehle ich zuerst noch immer dieses Buch. Doch als Mutter mit einem Säugling und einem Kleinkind sah ich mich tagtäglich mit Herausforderungen konfrontiert, nämlich wie z. B. beschäftige ich meinen Sohn, während

ich seine Schwester stille, wie helfe ich ihm dabei, zu lernen, behutsam mit seiner Schwester umzugehen, wenn er sie übereifrig umarmt. Oder wie gehe ich damit um, wenn sie anfängt zu krabbeln und hinter seinen Spielsachen her ist. Zu Beginn unserer jungen Familie gab es permanent Herausforderungen. Ich wünschte mir konkrete Strategien, um diese Herausforderungen in Nähe zwischen meinen Kindern umzuwandeln. Ich hatte genügend Studien gelesen, um zu wissen, dass die Grundlage der Beziehung meiner Kinder in den ersten ein bis zwei Jahren geschaffen wurde. Aber ich fand keine Anleitung hierfür.

Im Laufe der Jahre machte ich meinen Doktor in Klinischer Psychologie an der Columbia University (USA) und rief die Webseite AhaParenting.com ins Leben. Bei meiner Arbeit als Coach für Kindererziehung erhielt ich Einblick in Zehntausende Familien und konnte so direkt erleben, was Familien bei ihren Schwierigkeiten half und was nicht. Ich baute auf dem von Faber und Mazlish und ihrem Mentor, Haim Ginott, einer der Urväter der heutigen Positive-Parenting-Bewegung, geförderten empathischen Modell auf, um neue Erkenntnisse aus der Forschung zu Emotionen, Bindung und Gehirnentwicklung zu integrieren (siehe Danksagungen).

Durch die Beobachtung der Dynamik in den Familien, mit denen ich arbeitete, und die Kombination mit meiner eigenen Achtsamkeitspraxis verstand ich, wie Eltern die Führung übernehmen können, um die Strukturen in ihren Familien zu ändern, indem sie nämlich nicht ihre Kinder kontrollieren, sondern ihre eigenen Gedanken, Gefühle, Worte und Handlungen ändern. Mir ist klar geworden, dass Kindererziehung sehr viel leichter wird, wenn wir als Eltern drei sehr schwierige Dinge leisten können:

1. Die eigenen Emotionen regulieren
2. In Kontakt mit unserem Kind bleiben, auch wenn wir Grenzen setzen oder das Kind verärgert ist.

3. Coachen statt Kontrollieren, indem emotionale Intelligenz gefördert wird, empathische Grenzen gesetzt werden, anstatt zu bestrafen, und Beherrschung unterstützt wird.

Diese drei Konzepte werden die Beziehung zu Ihren Kindern dahingehend verändern, dass sie glücklicher, emotional glücklicher und kooperativer sind – und Sie werden ruhiger und erfüllter als Eltern sein. Die Konzepte sind in meinem ersten Buch *Gelassene Eltern – zufriedene Kinder: Wie Sie liebevoll bleiben, statt zu schreien, zu schimpfen oder zu drohen* umfassend erklärt. Für mich sind diese Konzepte der Schlüssel glücklicher Elternschaft. Da sie die Grundlage sind, um glückliche Kinder zu erziehen, sind sie auch für eine glückliche Geschwisterbeziehung essenziell, wie es eine Leserin von mir beschreibt:

Seitdem ich Ihre drei wesentlichen Konzepte (Selbstregulierung, Verbindung, Coaching) anwende, verstehen sich meine Kinder im Alter von sechs, fünf und drei Jahren nun viel besser. Da sich jeder von ihnen stärker mit mir verbunden fühlt, scheinen sie weniger Angst in sich zu tragen und haben somit nicht mehr das Bedürfnis, dieses Gefühl auszuleben und sich mit ihren Geschwistern zu streiten.

Anna

Auch wenn diese Konzepte Veränderungen in der Familie bewirken können, stellen mir viele Eltern noch genau die Fragen, mit denen ich zu kämpfen hatte, als meine Kinder klein waren. Wie können sie:

- kleinen Kindern dabei helfen, die Fähigkeiten zu entwickeln, um ihre Bedürfnisse ausdrücken und für sich einstehen zu können – und auch ihren Geschwistern zuzuhören?
- zwei oder sogar drei kleinen Kindern gleichzeitig dabei helfen, starke Emotionen zu verarbeiten?

- eine Familienkultur gestalten, die auf Kooperation und Unterstützung basiert und Geschwisterliebe die Chance gibt, letztlich über Geschwisterrivalität zu siegen?

Glücklicherweise gibt es Lösungen, die wirklich helfen. Jede Familie hat ihre ganz eigenen Herausforderungen. Aber es gibt belegte, forschungsgestützte Methoden, wie Sie dafür sorgen können, dass Ihre Kinder von Beginn eine gute Beziehung zueinander aufbauen und auf dem Weg zu einer erfüllenden Beziehung sind. Auch wenn Kinder vom Temperament her nicht gut zusammenpassen oder extrem konkurrenzfähig sind, gibt es Strategien, wie man Geschwisterrivalität minimieren und eine positive Bindung maximieren kann. Nicht alle Geschwister können beste Freunde sein, aber sie können alle lernen, sich zu respektieren und ihre Gegensätze zu würdigen. Dieses Buch beschreibt diese Strategien im Detail und gibt Ihnen Schritt-für-Schritt-Anleitungen, mit denen Sie die Beziehung Ihrer Kinder untereinander verändern können.

Wie Sie mit Sicherheit bereits festgestellt haben werden, lernen Kinder nicht, mit ihren Gefühlen umzugehen, ihre Bedürfnisse zu kommunizieren oder ihre Streitigkeiten zu lösen, wenn man ihnen einfach befiehlt, »sich zu vertragen«. Ein friedliches Miteinander entsteht nicht dadurch, dass man Konflikte unter den Teppich kehrt. Sie tauchen unweigerlich und unvermittelt wieder auf, und das meistens, wenn Sie im Auto sitzen, den Einkaufswagen schieben oder gerade bei den Großeltern zu Abend essen. Wenn Sie allerdings Ihren Kindern Fertigkeiten an die Hand geben, um sich in diesem komplexen Terrain der menschlichen Emotionen und Beziehungen zurechtzufinden, werden Sie Kinder großziehen, die Streitigkeiten unter sich ausmachen können. Sie werden in der Lage sein, sich für ihre eigenen Bedürfnisse einzusetzen und dabei die Bedürfnisse anderer zu respektieren. Darüber hinaus werden sie lernen, nach Win-win-Lösungen Ausschau zu halten, anstatt eine Opferrolle einzunehmen oder andere zu tyrannisieren. Kurz gesagt, Sie werden Kinder großziehen, die tiefe Liebe empfinden, ihre Emotionen regulieren und gesunde

Beziehungen haben. Ihre Kinder werden nicht nur eine enge und lebenslange Bindung zu den Geschwistern aufbauen, sondern auch gut gedeihende Beziehungen mit FreundInnen, ArbeitskollegInnen und letztlich ihrer Lebensgefährtin bzw. Lebensgefährten erleben. Sie werden die Art Menschen sein, von denen wir noch mehr auf dieser Welt brauchen.

Familien sind die Schmelztiegel, die Säuglinge in reife Menschen verwandeln. Ganz gleich, wie schwer es gerade in Ihrer Familie ist, es *ist* möglich, ein Zuhause zu schaffen, in dem Streitigkeiten friedlich gelöst werden und in dem Kinder aufwachsen, die Freunde fürs Leben werden.

WENN SIE EIN KIND ERWARTEN

Falls Sie dieses Buch vor der Geburt Ihres Kindes oder im ersten Lebensjahr des Kindes lesen, richtet sich Teil 3 vor allem an Sie. Ist Ihre Familie in einer anderen Phase, schlage ich vor, dass Sie Teil 3 überspringen und sich den Anregungen in Teil 1 und 2 widmen.

Wenn Ihre Kinder permanent streiten

Bei uns hat es sich bewährt, dass ich an anstrengenden Tagen da bin, um einzuschreiten, zu coachen, Vorbild zu sein, Zusammenbrüche und Raufereien zu verhindern. Für mich hat sich dadurch immens viel bewegt. Nicht viele meiner befreundeten Mütter machen das genauso ... nicht einmal die richtig tollen Mütter. Und ich denke, sie machen das nicht, weil es ihnen egal ist, nein, sondern weil wir alle so beschäftigt sind! Es fühlt sich so an, als wenn uns jemand einmal die Erlaubnis geben muss, dass wir alles andere stehen und liegen lassen und uns auf die Beziehungen konzentrieren.

Beth

Wenn Ihre Kinder viel streiten, fühlen Sie sich wahrscheinlich entmutigt. Es kann helfen, sich ins Gedächtnis zu rufen, dass ganz gleich wie Sie sich als Eltern verhalten, alle Kinder sich manchmal streiten – genauso wie Paare sich manchmal streiten, egal wie stabil ihre Beziehung ist. Sich zu streiten bedeutet nicht, dass jemand ein schlechter Mensch ist – weder Sie, noch Ihre Kinder.

Vielleicht fragen Sie sich, warum Ihr Kind immer dasjenige zu sein scheint, das das Neugeborene schlägt, während die anderen Kinder anscheinend immer ihre neuen Geschwister lieben. Denken Sie jedoch daran, dass man in keine Familie reinschauen kann. Alle Kinder sind einmal eifersüchtig, ganz gleich wie liebevoll sie sich in der Öffentlichkeit benehmen.

Vielleicht möchten Sie am liebsten losschreien, weil Ihr kleines Kind einfach nicht aufhört zu hauen, ganz gleich wie oft Sie ihm mit Engselgeduld erklärt haben, dass Hauen wehtut. Geben Sie nicht auf. Studien belegen, dass kleine Kinder oftmals hauen, ganz gleich, was die Eltern tun. Dies liegt vermutlich daran, dass sich ihr präfrontaler Cortex noch entwickelt, der ihnen mehr Eigenkontrolle verleiht. Wenn die Eltern jedoch den Kindern eine friedvollere Vorgehensweise vorleben und vermitteln, zeigen sich diese ihren Geschwistern gegenüber freundlicher und eher in der Lage, ihre Emotionen zu regulieren als Kinder, die mit herkömmlicher Disziplin erzogen wurden¹. Ihre Geduld verändert *tatsächlich* etwas, auch wenn Sie es jetzt noch nicht sehen können.

Vielleicht schaffen es Ihre Kinder aber auch nicht, sich mal einen Tag nicht zu beschimpfen, und Sie fragen sich, ob Sie was falsch gemacht haben. Die Antwort ist: Nein. Sie haben das getan, was Sie in der Lage waren, zu tun. Schließlich werden Ihre Kinder mit bestimmten Charakteren geboren. Sie haben lediglich versucht, das Abendessen zu kochen, ohne dabei einen Nervenzusammenbruch zu bekommen. Weder Sie sind perfekt, noch irgendjemand anderes. Höchstwahrscheinlich haben Sie einfach anstrengendere Kinder. Eltern, die einfachere Kinder haben, können das vielleicht nicht verstehen, aber ich spreche mit Tausenden von Eltern und es ist offensichtlich, dass einige Kinder anstrengender sind als andere.

Die Wahrheit ist, dass es immer schwer ist, die besten Eltern zu sein, die wir sein können. Es ist wahrlich die größte Herausforderung, der sich jede und jeder von uns je gestellt hat. Es zehrt körperlich und emotional an den Kräften. Allzu oft müssen wir unsere eigenen Bedürfnisse zurück- oder sogar ganz hintenstellen. Wenn wir Kinder großziehen, werden wir dazu aufgefordert, über unsere natürlichen menschlichen Gefühle von Bedürfnis und Wollen hinauszuwachsen und einen anderen Menschen, der zu klein ist, um sich dankbar zu zeigen, permanent zu versorgen.

Somit beinhaltet ein Leben mit Kindern immer Herausforderungen, auch unter den bestmöglichen Umständen – und die meisten von uns leben nicht unter den bestmöglichen Umständen. Die meisten von uns sehen sich mit mehreren Stressfaktoren in ihrem Leben konfrontiert und sind so sehr damit beschäftigt, Schritt zu halten, dass der Eindruck entsteht, man erziehe seine Kinder letztlich in der Freizeit. Wie jeder ganz normale Mensch sind wir manchmal gestresst und emotional »nicht in Balance«. In solchen Momenten verlieren wir die leichte, angenehme Verbindung zu unseren Kindern. Da unsere Kinder diese Verbindung zu uns brauchen, um ihre Gefühle regulieren zu können, geraten auch sie emotional aus dem Gleichgewicht und leben dies uns und anderen gegenüber aus.

Ein Ausweg hierfür liegt darin, sich daran zu erinnern, dass unsere Kinder in Wirklichkeit unsere wichtigste Aufgabe sind. Wir erziehen Menschen. Wir gestalten nicht nur ihre Beziehungen miteinander, sondern auch ihre Gehirne. Indem Sie Ihre Kinder dahingehend unterstützen, emotionale Intelligenz zu entwickeln, wird sich ihre Beziehung untereinander verändern. Wen interessiert es, wenn Sie Ihren Kindern wieder einmal Nudeln mit Tomatensauce zum Abendessen servieren? Wichtig ist doch, zu welchen Menschen Ihre Kinder werden. Die Beziehung, die sie miteinander entwickeln, macht ihren Alltag als Kinder aus. Die Gene spielen dabei mit Sicherheit eine Rolle, aber die Interaktion dieser Gene mit der Umwelt ist es, die Ihre Kinder formt.

Dieses Buch zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, mit denen Sie Ihr Leben als Familie neu gestalten können. Ich wünsche mir, dass Sie einige Aha-Momente beim Lesen erleben. Außerdem weiß ich, dass Sie feststellen werden, dass es Zeit und Engagement kostet, diese wirkungsvollen Methoden einzusetzen. Also erlaube ich Ihnen hiermit ausdrücklich, Ihre Kinder und ihre Beziehung miteinander an erste Stelle zu stellen. Es wird Tage geben, an denen Sie keine Zeit haben werden, sich um das Geschirr, die Wäsche oder die E-mails zu kümmern. Sie können die Kinder nur davon abhalten, sich zu streiten, indem Sie sich mit ihnen auf den Boden setzen und erklären, wie sie ihre Gefühle ausdrücken können, ohne jemanden anzugreifen, und indem Sie Wege finden, Anspannung in Nähe umzuwandeln, sei es durch Lachen oder Weinen. Hierbei handelt es sich um heldenhafte Arbeit, vor allem weil es im Privaten geschieht: Niemand ist da und sieht, welche Kraft es Sie kostet. Aber ganz so unsichtbar, wie diese Arbeit zu sein scheint, ist sie nicht. Genauso wie anhand der Baumringe gespeichert wird, wie die Umweltbedingungen Jahr für Jahr sind, so beeinflussen die jetzigen Erfahrungen Ihrer Kinder die Menschen, die sie einmal sein werden. Tagtäglich formen Sie buchstäblich Ihre Kinder zu den Menschen, die sie ihr Leben lang sein werden. Und machen Sie sich keine Sorgen, Sie erhalten unmittelbar Lohn für Ihre Arbeit, den Sie in dem ansteigenden positiven Umgang Ihrer Kinder miteinander erkennen werden.

Ich sage dies auch in dem Wissen, dass es immer noch Tage geben wird, an denen sich Ihre Kinder alle fünf Minuten in den Haaren liegen. Das heißt nicht, dass Sie Ihre Sache nicht gut machen. Es bedeutet ganz einfach, dass es harte Arbeit ist. Wenn die Beziehungen in Ihrer Familie dauerhaft an erster Stelle stehen und alles andere, was Sie tun »sollten« hinten ansteht, wenn Sie tief in sich Ihre eigene emotionale Großzügigkeit erkennen, werden Sie beobachten, wie Ihre Kinder im Umgang miteinander weicher werden. Vielleicht fällt es schwer, sich vorzustellen, dass Ihre Kinder beste FreundInnen werden. Aber der Grundstein emotionaler Intelligenz, den Sie legen, wird zumindest eine respektvolle Beziehung fördern – und vielleicht noch mehr als das.

Ist es leicht? Nein. Selbstregulierung ist das Schwierigste, das wir jemals tun werden, aber sie ist der wichtigste Baustein, um Kinder sanft zu erziehen. Machen Sie sich keine Sorgen, Sie müssen das nicht perfekt beherrschen. Es ist ein stetiger Prozess. Perfekte Eltern gibt es nicht, denn es gibt keine perfekte Menschen. Was zählt, ist, dass wir erkennen, wenn wir vom Weg abkommen und uns dann zurück ins Gleichgewicht bringen und wieder eine Verbindung mit unseren Kindern herstellen. Zum Glück lernen unsere Kinder aus den Momenten, in denen wir am Ziel vorbeischießen, denn sie werden auch mal am Ziel vorbeischießen. Eines der größten Geschenke, die wir den Kindern und ihren Geschwistern geben können, ist vorzuleben, wie man die Untiefen der menschlichen Schwächen mit Würde durchquert – denn es lehrt sie, sich selber und anderen zu vergeben.

Also, bringen Sie all Ihr Mitgefühl auf und vergeben Sie sich selbst genau jetzt dafür, dass Sie ein Mensch sind. Entscheiden Sie sich genau jetzt dafür, dass Sie besonders gut für sich sorgen, anstatt sich zu kritisieren, wenn Sie nicht in der Lage sind, das Bestmögliche zu tun – und das widerfährt allen Eltern regelmäßig. Wirklich: Tun Sie dieses, ganz gleich, was passiert ist. Es ist egal, was Sie getan haben, als Sie erschöpft oder wütend waren. Sie sind ein Mensch, was bedeutet, dass Sie Fehler machen und dass Sie daraus lernen können. Sie müssen keine perfekten Eltern sein, nicht jetzt und nicht in der Zukunft. Wie auch immer die Situation bei Ihnen in der Familie gerade ist, mit der fangen Sie an.

Finden Sie heraus, welche Unterstützung Sie brauchen. Für sich selber sorgen? Informationen? Beratung? Eine schriftliche Vereinbarung mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin darüber, wie Sie mit gewissen Problemen umgehen? Oder vielleicht einfach nur Strategien für den Umgang mit Situationen, die Sie aus der Fassung bringen? (Dieses Buch wird Ihnen davon viele liefern.) Sobald Sie sich diese Unterstützung holen, können Sie bei Ihren Kindern etwas bewegen.

Ganz gleich, ob Ihre Kinder ganz klein, Vorschulkinder oder ältere Kinder sind, Sie können ihnen beibringen, wie sie es schaffen, sich zu

verstehen. Sie können eine Familienkultur schaffen, die geprägt ist von gegenseitiger Unterstützung und Respekt. Viel wichtiger noch, Sie sind in der Lage, jedem Kind bei den Gefühlen zu helfen, die Feindseligkeit gegenüber dem Geschwisterkind hervorrufen. Und Sie können die Verbundenheit mit jedem Kind festigen, damit es sich sicher genug fühlt, um diese Emotionen zu verarbeiten und so niemals das Gefühl bekommt, dass Sie das Geschwisterkind mehr lieben. All dies beginnt mit Ihrer Fähigkeit, Ihre eigenen Gefühle zu regulieren und Wege zu finden, wie Sie mit jedem Kind in Kontakt kommen.

Befürchten Sie, dass der Schaden bereits angerichtet ist? Es ist niemals zu spät. Was zählt ist, dass Sie sich eingestehen, dass Sie mit der Situation nicht zufrieden sind und dass Sie sich vornehmen einzuschreiten, um die Dinge zu verbessern. Ihr Kind zu maßregeln, damit es sich der Schwester oder dem Bruder gegenüber besser verhält, wird nicht funktionieren. Auch Scham, Schuld oder Bestrafung führen nicht zum Ziel – weder beim Kind noch bei Ihnen. Wenn Sie allerdings Ihre eigenen Handlungen ändern, um die Bedürfnisse des Kindes zu erfüllen und ihm mit seinen Emotionen helfen, haben Sie Erfolg. Ist das viel Arbeit? Ja, es ist enorm viel Arbeit. Ist es das wert? Lesen Sie, was diese Mutter zu berichten hat:

Als Gerald geboren wurde, war es sehr schwer mit Daniel – es ging so weit, dass ich ihm nicht einmal den Rücken zukehren konnte, ohne dass er den kleinen Bruder schlug. Zu der Zeit halfen wir uns mit Auszeiten etc., wobei wir ihn oftmals in ein anderes Zimmer trugen und er dabei um sich schlug und schrie – ich fühle mich heute so schuldig dafür! Ich habe mich oft aufgeregt und ihn angeschrien, wenn er seinen Bruder schlug und Wutanfälle hatte. Ich mache mir wirklich Sorgen, dass dieses eine Jahr, in dem ich mich so über ihn aufgeregt habe, einen bleibenden Schaden hinterlassen hat.

Die gleiche Mutter, zwei Jahre später:

Ich habe sehr, sehr hart daran gearbeitet, dass wir uns gegenseitig respektvoll und anständig behandeln – so, wie wir selber behandelt werden möchten. Ich lobe sie regelmäßig dafür, dass sie nett zueinander sind, und ermutige sie, kleine Gefälligkeiten füreinander zu tun. Zum Beispiel beschließt der drei Jahre alte Gerald, dass er seinen Lkw mitnehmen möchte, als wir schon fast aus der Haustür sind. Der fünf Jahre alte Daniel rennt nach oben ins Zimmer, um ihn zu holen. Ich singe ein Loblied für Daniel und tanze einen »Bester-großer-Bruder«-Tanz. Wir ermutigen sie, sich zu umarmen und zu küssen und rücksichtsvoll miteinander umzugehen. Grundsätzlich lenken wir die Aufmerksamkeit einfach darauf, wie toll es ist, einen Bruder und Spielgefährten zu haben ... und dass wir alle Teil dieser Familie sind.

Gerald und Daniel können sich glücklich schätzen, so eine Mutter zu haben, die nie aufgegeben oder ihrer Frustration und Hoffnungslosigkeit nachgegeben hat. Stattdessen hat sie sich an die Arbeit gemacht, jeden einzelnen Tag. Sie hat es geschafft, ihre Gefühle zu regulieren. Sie hat ihren Jungs mit ihren starken Emotionen geholfen. Sie hat die individuellen Bedürfnisse der beiden erfüllt. Sie hat eine Familienkultur der Wertschätzung und Unterstützung etabliert. Und sie zieht Söhne groß, die ein Leben lang Freunde sein werden.

Und das können Sie auch.

Mein erstes Buch, *Gelassene Eltern – zufriedene Kinder: Wie Sie liebevoll bleiben, statt zu schreien, zu schimpfen oder zu drohen* beschreibt, wie man die starken Emotionen, die über einen kommen, bemerkt, wie man sich wieder beruhigt, mit seinem Kind in Kontakt kommt und sein Kind emotional so unterstützt, dass es Selbstdisziplin entwickelt und kooperieren *will*, ohne dass es bestraft werden muss. In dem vorliegenden Buch erfahren Sie, wie Sie diese Methoden bei der Erziehung

von Geschwisterkindern anwenden. Es würde den Rahmen sprengen, wenn ich hier die Grundlagen der Erziehung, die in *Gelassene Eltern – zufriedene Kinder* im Detail beschrieben sind, erneut erläutere. Ich hoffe, dass Sie das Buch bereits gelesen haben oder noch lesen werden. Dieses Buch erklärt ausführlich die Hilfsmittel, die Sie dabei unterstützen sollen, eine glückliche Beziehung zwischen Ihren Kindern zu fördern. Sie werden feststellen, dass das Buch seine ganze Wirkung entfalten kann, wenn Sie diese Hilfsmittel mit Selbstregulierung, Verbindung und Coaching kombinieren, die detailliert in *Gelassene Eltern – zufriedene Kinder* beschrieben sind.

Grundlagen der gelassenen Elternschaft

Alle Geschwister streiten in einem gewissen Maße, ganz gleich, was ihre Eltern tun. Konflikte sind Teil jeder menschlichen Beziehung, und Sie können Ihre Kinder nicht davon abhalten, Bedürfnisse und Wünsche zu haben, die manchmal miteinander kollidieren. Was Sie aber tun können ist, ihnen solide Werkzeuge an die Hand geben, mit denen sie sich durch diese Streitigkeiten durcharbeiten können. Werkzeuge, die sie den Rest ihres Lebens benutzen werden.

Jedes Kind ist einzigartig und manche Geschwister haben es schwerer miteinander als andere. Somit mag es für Sie vielleicht überraschend sein zu erfahren, dass der Schlüssel für eine gesunde, unbeschwerte, zufriedenstellende Dynamik zwischen Ihren Kindern nicht deren Verhalten oder Temperament ist. Diese Faktoren spielen auch eine große Rolle, ohne Frage. Aber der Schlüssel sind Sie.

Jahrzehntelange Studien über Geschwister und Familien ergaben faszinierende Erkenntnisse. Viele von ihnen werde ich in diesem Buch erläutern. Hier eine der wichtigsten Erkenntnisse, die durch zahlreiche Studien untermauert wurde:

Haben Eltern bessere Beziehungen zu ihren Kindern, dann haben diese Kinder glücklichere Beziehungen untereinander. Haben die Beziehungen der Eltern zu ihren Kindern einen negativen oder strafenden Charakter, so zeigen die Kinder ein aggressiveres und egoistischeres Verhalten untereinander.

Während Sie also Ihre Kinder nicht kontrollieren können, so *können* Sie jedoch jemanden kontrollieren, der einen enormen Einfluss darauf hat, was für eine Beziehung die Kinder zueinander haben: sich selbst.

Ja, Ihre Kinder werden zwangsläufig eine gewisse Rivalität untereinander spüren. In jeder Familie wird es Phasen geben, in denen sich Geschwister scheinbar wegen jeder Kleinigkeit streiten oder sagen, dass sie sich hassen. Für gewöhnlich ist es aber möglich, dass die Liebe über die Rivalität siegt, indem man ein Erziehungskonzept anwendet, das ich *Gelassene Elternschaft* nenne.

Wie man zu entspannten Eltern wird

Wenn ich präsent sein kann und atme, zeigt sich oftmals die Liebe. Wenn ich in der Vergangenheit und in der Angst bin, dann verursache ich eine Eskalation, die sich vielleicht noch nicht einmal in der Realität zusammengebraut hätte.

Staci

Gelassen bedeutet nicht, dass es bei Ihnen zu Hause nicht auch mal wild oder lebhaft oder lustig zugeht. Es bedeutet einfach, dass *Sie* darauf hinarbeiten, innerlich gelassener und weniger reaktionsfreudig zu werden. Dadurch sind Sie Ihren Kindern ein besseres Vorbild und helfen ihnen dabei, ein Gehirn inklusive Nervensystem zu kreieren, das sich selbst regulieren kann.

Kein Vater und keine Mutter ist immer gelassen. Doch Eltern, die sich mehr Frieden in ihren Familien und in ihren eigenen Herzen wünschen, betrachten diese drei Prinzipien als unverzichtbar:

ÜBER DIE AUTORIN



Photo von Jeremy Folmer



Die Kinder der Autorin, 3 und 7 Jahre alt

Laura Markham ist die Autorin der beiden Bände *Gelassene Eltern – zufriedene Kinder: Wie Sie liebevoll bleiben, statt zu schreien, zu schimpfen oder zu drohen*. Sie erwarb ihren Doktor in Klinischer Psychologie an der Columbia-Universität, New York und hat weltweit als Elterncoach mit zahlreichen Familien gearbeitet. Ihre Bücher sind bisher in zwölf Sprachen erschienen.

Als maßgebliche Fürsprecherin für Eltern und Kinder wird Laura Markham häufig von der Presse interviewt, angefangen vom Parents Magazine bis hin zum Wall Street Journal. Auf Konferenzen ist sie wegen ihrer herzlichen Verbindung zum Publikum sowie ihren praxis- und forschungsorientierten Interventionen eine gefragte Hauptrednerin und Seminarleiterin.

Über 130 000 Eltern haben Laura Markhams wöchentlichen, kostenlosen Coaching-Newsletter abonniert. Auf ihrer englischsprachigen Internetpräsenz können Sie sich dafür anmelden. Auch finden Sie dort ihre beliebten Onlinekurse (*AhaParenting.com/peaceful-parenting-course*).

Laura Markhams Bestreben ist es, die Welt nach und nach zu verändern, von einem Kind zum nächsten, indem sie deren Eltern unterstützt. Die stolze Mutter zweier erfolgreicher erwachsener Kinder, die sie selbst mit dem Ansatz der gelassenen Elternschaft ins Leben begleitet hat, lebt mit ihrem Mann in Brooklyn, New York.

MEHR VON LAURA MARKHAM



LAURA MARKHAM

Gelassene Eltern – zufriedene Kinder

**Wie Sie liebevoll bleiben, statt zu
schreien, zu schimpfen oder zu drohen**

ISBN 978-3-86781-241-2

Wer Machtkämpfe, Trotzanfälle und die Suche nach der passenden Konsequenz satt hat, ist hier genau richtig. Laura Markham vermittelt auf einfühlsame Art die praktischen Werkzeuge, die wir benötigen, um unser Elternsein auf positive und erprobte Weise zu verändern.

Beruhend auf der neusten Forschung zur Gehirnentwicklung und klinischer Erfahrung mit Eltern ist Laura Markhams Ansatz so einfach wie wirksam: Emotionale Verbindung zum Kind schafft echte und andauernde Veränderung. Wer diese lebenswichtige Verbindung zueinander hat, muss nicht drohen, nörgeln, betteln, bestechen – noch nicht einmal strafen. Eine bahnbrechende Hilfestellung, um verantwortungsvolle, kompetente und zufriedene Kinder ins Leben zu begleiten.

Laura Markhams Buch ist ein Schatz an Ideen, Wissen und – was ich vor allem schätze – konkreten Ansagen. Laura hat nicht nur Ideen, was wir tun können, sie lehrt uns auch, wie wir sein müssen, damit es klappt.

Nicola Schmidt – artgerecht



LAURA MARKHAM

Gelassene Eltern – zufriedene Kinder

Das Übungsbuch

ISBN 978-3-86781-229-0

Schaffen Sie Raum für die Resilienz und Fröhlichkeit Ihrer Kinder und entdecken Sie so die Liebe zum Elternsein neu.

Mit ihrem Buch *Gelassene Eltern – zufriedene Kinder* half Laura Markham Millionen Eltern dabei, ihre Kinder und die eigenen Emotionen besser zu verstehen.

Dieses Übungsbuch hilft Ihnen dabei, aus Ihren guten Absichten gelebte Wirklichkeit werden zu lassen.

Praktische Übungen unterstützen Sie darin,

- in der Familie das Lachen und Spielen zu fördern und Wutanfälle und Streitereien zu verringern
- neue Reaktionsmuster zu erschließen, sodass Sie sich nicht so schnell aufregen und rascher beruhigen können
- Strategien einzuüben, die die Selbstregulation und emotionale Intelligenz der Kinder fördern
- die Bindung mit Ihrem Kind zu stärken, sodass es freiwillig kooperiert
- einfache Achtsamkeits- und Meditationsübungen zu entdecken, um im geschäftigen Familienalltag Frieden zu finden.

Arbor Verlagsprogramm

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

Mehr von Laura Markham

www.arbor-verlag.de/laura-markham

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de