

VANESSA LAPOINTE

Ein großes, schönes Durcheinander



Wie wir unsere Kinder trotz aller Widrigkeiten
stark machen für ein erfülltes Leben

Aus dem amerikanischen Englisch von Christine Bendner



arbor

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel:

Parenting Right From the Start bei LifeTree Media Ltd. Vancouver, Canada.

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage 2022

Copyright der deutschen Ausgabe © 2022 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Copyright der Originalausgabe: Text Copyright © 2019 by Vanessa Lapointe

(Parenting Right From the Start) Originally published in English by LifeTree Media Ltd., 2019.

Copyright Vorwort © Shefali Tsabary

Lektorat: Georg Grässlin

Umschlaggestaltung und Satz: mediengenossen.de

Druck und Bindung: Eberl & Koesel, Krugzell

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter
www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-290-0

Für Nathan und Maxwell

Mit meiner ewigen Liebe für alles,
was ihr seid und was ihr inspiriert.

Für David

Danke, dass es dich gibt, für dich und dann für uns –
ich liebe dich unendlich.

Für Gila

Du machst wirklich die wichtigste Arbeit von allen –
du zeigst mir, was Liebe wirklich ist.

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung: Fang an, wie du willst	13
TEIL EINS	
1 Ein Elternteil wird geboren	27
2 Bindung (Bonding)	61
3 Wie man ein Gehirn großzieht	83
4 Warum Eltern in der Führungsrolle sein müssen	101
5 Großes, schönes Durcheinander	131
Dr. Lapointes Elternprinzipien	150
TEIL ZWEI	
6 Schlafen	157
7 Füttern und Essen	175
8 Töpfchentraining	191
9 Der Ausdruck von Aggression	209
10 Geschwister	225
11 Der Übergang in eine Betreuungssituation	239
Nachwort: Das Wunder des Wachsens	259
Danksagung	277
Über die Autorin	283
Anmerkungen	285
Bibliografie	293

Vorwort

Wir alle wissen, dass Eltern zu sein der härteste Job der Welt ist. Nichts fordert uns mehr heraus, als diese kleinen Menschen groß-zuziehen. Mein eigener Weg auf dieser Reise als Elternteil war gepflastert mit Ratschlägen, die mich verwirrten, und ich fühlte mich überfordert, als ich darüber nachdachte, was für eine Mutter ich sein wollte: Tiger-Mama? Helikopter? Rasenmäher? Wer war ich? Was war mein Ansatz als Elternteil? Ehrlich gesagt, verbrachte ich die ersten Jahre als Mutter damit, nach Antworten auf diese Fragen zu suchen und keine zu finden. Ich fühlte mich so, wie viele Eltern sich fühlen: verzweifelt und frustriert.

Dann wurde mir klar, dass ich an den falschen Stellen gesucht hatte. Die Antworten konnten nicht von den traditionellen Modellen des Elternseins kommen, da sie Kontrolle über Bindung stellten. Ich suchte das Gegenteil: Verbindung vor Kontrolle. Die Antworten mussten aus meinem eigenen Innern hervorgehen, durch die Anhebung meines eigenen Gewahrseins und Wertes.

Hier wurden die Samen gesät, ganz bewusst die Elternrolle anzunehmen. Hier, in meinen eigenen inneren Kämpfen als Mutter, die verzweifelt versuchte, sich stärker mit ihrer Tochter zu verbinden, entdeckte ich meine Leidenschaft für bewusstes Begleiten von Kindern und begann, Bücher darüber zu schreiben. Ich glaube wirklich, dass bewusste Elternschaft der einzige Weg ist, auf dem wir uns als Menschheit weiterentwickeln und die nächsten Generationen von Kindern heilen können.

Deshalb unterstütze ich dieses wunderbare Buch von Vanessa Lapointe: Es fasst die Botschaft des bewussten Elternseins auf elegante und erkenntnisreiche Art zusammen. Die Leserinnen und Leser des Buches *Ein großes, schönes Durcheinander* werden sich an der Eloquenz und Feinsinnigkeit der Autorin erfreuen. Lapointes Buch erfasst intuitiv das Potenzial der Elternschaft, die innere Welt der Eltern und damit des Kindes zu transformieren. Dieses Buch ist fest in den Prinzipien des bewussten Elternseins verankert und spricht die Herausforderungen an, vor denen alle Eltern stehen: von Schlafproblemen über Sauberkeitsgewöhnung bis hin zu Geschwisterrivalitäten. In dieser einzigartigen Arbeit verknüpft Lapointe Gewahrsein und Bindung, um Eltern zu helfen, konkrete Fertigkeiten mit ihren Kindern in Echtzeit zu üben. Vanessa Lapointes persönliche Erfahrungen als Mutter sowie ihre jahrzehntelange fachliche Expertise ermöglichen es ihr, mit Leidenschaft, Relevanz und großem Mitgefühl auf die einzigartige Reise einzugehen, die jeder und jede von uns im Leben mit kleinen Kindern durchmacht. Sie werden ihre Worte lesen und sofort eine deutliche Veränderung in der Verbindung mit Ihren Kindern spüren. Sie werden verstehen, was Sie blockiert hat, und den Mut finden, den es braucht, um diese Hindernisse zu beseitigen – all das, was verhindern kann, was Sie sich am meisten wünschen: eine enge Beziehung zu Ihren geliebten Kindern.

Als ich Vanessa Lapointe in einem meiner Workshops kennenlernte, wusste ich sofort, dass ich hier eine Frau vor mir hatte, die nicht nur eine liebevolle Mutter, sondern auch eine außerordentlich kompetente Psy-

chologin ist. Sie besitzt die Fähigkeit, den menschlichen Geist zu verstehen, wie es nur wenige vermögen, und ist in der Lage, ihre Einsichten und Erkenntnisse mit einer Leichtigkeit zu kommunizieren, die wirklich transformierend ist. Es macht mich sehr stolz, dieses Buch auf seiner Reise in die Welt zu begleiten, weil ich weiß, dass es ein enormes Potenzial hat, die Art und Weise zu verändern, wie Eltern mit ihren Kindern umgehen. Lesen Sie es, verinnerlichen Sie es und finden Sie einen wunderbaren Weg zu echter Verbundenheit mit Ihren Kindern.

SHEFALI TSABARY

*Autorin von **Mit Respekt und Liebe erziehen: Warum Bestrafung bei Kindern nicht hilft ...***

Und was sie stattdessen tun sollten

Und

Entdecke dich selbst durch dein Kind: Wie wir Kinder achtsam erziehen,

indem wir Veränderung in uns selbst zulassen

EINLEITUNG

Fang an, wie du willst

Ich werde nie vergessen, wie es sich anfühlte, als ich erfuhr, dass ich meinen ersten Sohn erwartete. Ich war damals Studentin und hatte nur ein Ziel vor Augen: meine Promotion. In vier Jahren würde ich meinen Dokortitel haben und könnte dann endlich in meinem gewählten Fachgebiet arbeiten. Aber das Universum hatte andere Pläne. Gegen Ende meines ersten Jahres als Doktorandin begann ich mich zu fragen, ob ich einen verschleppten Virusinfekt oder eine andere Krankheit hatte, die mich die ganze Zeit so müde machte. Entschlossen, der Sache auf den Grund zu gehen, besorgte ich mir einen Termin bei meiner Ärztin. Stell dir meine Überraschung vor, als die Untersuchungsergebnisse offenbarten, dass ich schwanger war. Der Vater meiner Kinder war so schlau, in diesem Moment ein Foto von mir zu machen. Mein Gesichtsausdruck sagt alles: absoluter Unglaube vermischt mit einem deutlichen Anflug

von Begeisterung. Mir war es damals noch nicht klar, aber in diesem Augenblick änderte sich alles.

Kurz darauf begann ich eine Fehlgeburt zu fürchten. Ich erinnere mich, dass ich während des eilig anberaumten Ultraschalls dachte: »Ich weiß erst seit zwei Wochen von der Existenz dieses Babys. Wie kann es sein, dass ich schon jetzt so an ihm hänge?« Zu diesem Zeitpunkt war ich erst seit etwa zehn Wochen schwanger, aber als sich das flackernde Bild des kleinen Herzens meines Sohnes schließlich auf diesem Ultraschallbildschirm zeigte, schluchzte ich vor Erleichterung.

Ich weinte so heftig und ausdauernd, dass die Ärztin meinte, ich solle mich zusammenreißen, damit sie ihre Untersuchung abschließen könne. Von da an fand ich es schwierig, mich in die Gewissheit der Schwangerschaft hinein zu entspannen. Es gab viele besorgte Besuche bei meiner Ärztin, weil ich befürchtete, dass etwas nicht in Ordnung sei. Bei einem solchen Termin sagte ich zu ihr: »Ich kann es kaum erwarten, dass er geboren wird. Dann kann ich aufhören, mir Sorgen zu machen!« Sie sah mich mit den wissenden Augen einer Mutter und eines Profis an, die alles gesehen haben. »Oh, Liebes«, sagte sie, »dann fangen die eigentlichen Sorgen erst an.« Ich wollte ihr nicht glauben – im Grunde gab es doch so viel Gutes neben all dem anderen, dass sich beides gewiss die Waage halten würde – aber in gewisser Weise hatte sie recht. Ich war weder emotional noch anderweitig darauf vorbereitet, für ein Kind Verantwortung zu übernehmen, obwohl ich doch Psychologin in Ausbildung war. Ich beobachtete meinen kleinen Sohn genau. Ich schwelgte in dem Wunder, das er für mich war, während mich seine Erkältung gerade zutiefst ängstigte. Ich war entzückt über sein erstes Lächeln, in jenen Momenten, in denen seine süßen kleinen Zehen ihren Weg in seinen Mund fanden, und selbst dann, wenn ich vom unberechenbaren Stuhldrang eines kleinen Jungen überrascht wurde. Aber neben all dem nahm ich eine Veränderung an mir wahr, die mich beunruhigte. Ich kannte mich bis zu einem gewissen Grad und wusste, dass ich mich verändert hatte, aber ich konnte

nicht wirklich sagen, wie. Tatsächlich hatte ich als Mutter so viele Dinge zu bedenken. Sollte ich ein Schlaftraining mit ihm machen oder nicht? Sollte ich ein Baby-Tragetuch benutzen? Ist es richtig, nach Bedarf zu stillen und zu entwöhnen? Ist es wichtig für mein Baby, mit anderen Babys zusammenzukommen? Ist es in Ordnung, wenn es in meinem Bett schläft oder nicht? Wie soll ich mit den ersten Trotzanfällen umgehen? Wie viele Eltern wandte ich mich Rat suchend an Ärzt:innen, an andere Eltern, meine eigenen Eltern, meine Schwiegereltern und meine Geschwister, die ja ebenfalls Kinder großzogen. Die Antworten waren gemischt und ließen mich noch verwirrter zurück. Ich erinnere mich, dass ich dachte, ich hätte keine andere Wahl, als mit einem Schlaftraining zu beginnen. Ich saß vor der Zimmertür meines Babys und versuchte, mir die Bestätigung seines Vaters, dass wir das Richtige taten, zu Herzen zu nehmen. Ich hielt es ganze vier quälende Minuten lang aus. Als Studentin war ich von meiner klinischen Supervisorin darüber aufgeklärt worden, was eine »gute Auszeit« ausmachte. Ich habe es ausprobiert. Einmal. Es fühlte sich ebenfalls furchtbar an. Ich trat einer Baby- und Elterngruppe bei, um etwas für die Sozialisation zu tun, weil das frischgebackene Mütter so machten, aber ich hatte das Gefühl, dass mein Baby vor allem Zeit mit mir brauchte. Ich beschloss – trotz eines gewissen sozialen Drucks, die »Schürzenzipfel zu kappen« – erst mit dem Stillen aufzuhören, wenn es sich natürlich und richtig anfühlte.

Nach jedem dieser Momente der Unsicherheit meldete sich der verunsicherte Teil von mir und fragte: Was ist, wenn ich es verkehrt mache? Was, wenn ich versagt habe? Was ist, wenn ich nicht gut genug bin? Was, wenn ich alles vermasselt habe? Es war ein ständiger Kampf zwischen dem Unheil verheißenden Drehbuch in meinem Kopf und meinem tief empfundenen Gefühl, dass ich es schaffen *könnte* – dass ich gut genug war, dass ich es gar nicht vermasseln konnte, solange ich auf mich selbst hörte. Auf mein *wahres* Selbst. Nicht mein vermeintliches Selbst. Mein *weises* Selbst. Nicht mein ängstliches Selbst. Mein *intuitives* Selbst. Nicht

mein reaktives Selbst. Ich war selbstbewusst genug, um meinen eigenen Weg in Bezug auf Schlafraining, *Co-Sleeping* und mitfühlende Anleitung zu finden und unzählige andere Entscheidungen zu treffen. Manchmal habe ich ins Schwarze getroffen und manchmal nicht.

Als ich im weiteren Verlauf dieser Reise miterlebte, wie meine Kinder ihren Entwicklungsweg beschritten, dauerte es einige Zeit, bis ich verstand, was sich in mir im Hinblick auf mein eigenes Wachstum und gleichzeitig außerhalb von mir im Hinblick auf das Wachstum jedes meiner Kinder abspielte. Es gab viele angstbesetzte Jahre der Begleitung eines Kindes mit Entwicklungsverzögerungen und Lernbehinderungen, eines Kindes mit Verhaltensauffälligkeiten und eines Kindes mit einigen kleineren medizinischen Problemen – viele Jahre, um herauszufinden, wer ich als Mensch und als Mutter war und viele Jahre des Ringens innerhalb einer Ehe im Kontext dieser Veränderung. Und dann passierte etwas.

Ich wachte auf.

Es war, als hätte ich geschlafen und mein Leben in einem benebelten, verträumten Zustand zugebracht. Ein echtes Verstehen dessen, was vor sich ging, war irgendwie immer gerade außerhalb meiner Reichweite gewesen. Unmerklich für mein rationales und intellektuelles Selbst begann ich mich auf eine lebensverändernde Idee zu konzentrieren: dass ich zuerst mich selbst großziehen musste, bevor ich meinen Babys helfen konnte, zu den freundlichen Menschen heranzuwachsen, von denen ich träumte. Das bedeutete, zu erkennen, dass meine Weltsicht und alle Gefühle, die daraus hervorgingen, von meinem inneren Selbst beeinflusst waren. Dieses innere Selbst war die Kulmination meiner Lebenserfahrungen, vor allem aus der Kindheit, als mein beeindruckbarer Geist geformt wurde. Und so musste ich, um mich selbst großziehen zu können, meine Kindheitserfahrungen auf neue Weise begreifen. Nur so konnte ich verstehen, warum ich heute die Welt so sehe, wie ich es tue.

Ich konnte mir nicht den Luxus erlauben, meine innere Arbeit auf der Couch einer Therapeutin zu erledigen – sondern musste es auf meinen

Beinen mitten im realen Leben tun. Ich musste akzeptieren, dass jede Angst, die ich als Mutter fühlte, nichts mit meinen Kindern, ihren offensichtlichen Herausforderungen oder den Höhen und Tiefen des Elternseins zu tun hatte. Vielmehr kam diese Angst aus jenen Anteilen von mir, die noch nicht herangewachsen waren. Der Zweijährigen, die gelernt hat, Angst zu haben, wenn beängstigende Dinge passierten. Der Vierjährigen, die gelernt hat, sich zu schämen, wenn sie für ihr Verhalten gescholten wurde. Der Sechsjährigen, die gelernt hat, verunsichert zu sein, wenn sie befürchtete, dass ihre Eltern sich scheiden lassen würden. Und es ist nicht so, dass ich eine schreckliche Kindheit hatte. Das ist einfach meine Geschichte und das sind meine Gefühle. Du wirst deine eigene haben. Wie wir alle. Aber als ich allmählich verstand, woher meine Gefühle kamen, begann ich auch zu verstehen, warum das Elternsein mich verunsichert hatte, warum ich all diese Sorgen mit mir herumtrug und was ich ändern musste, damit ich mit der Energie an die Sache herangehen konnte, in der meine Kinder »baden« sollten.

Wie hat sich dies in meinem Leben als Mutter geäußert – und tut es weiterhin? In jedem Augenblick eines jeden Tages! Einige dieser Momente sind eine große Sache und andere eher unbedeutend. Als mein jüngster Sohn beispielsweise Hör- und Sprachstörungen entwickelte, musste ich mich meiner Angst um seine Zukunft stellen, meinen Befürchtungen im Hinblick darauf, wie seine Schulzeit mit ziemlicher Sicherheit verlaufen würde sowie meinem Drang, die Dinge zu kontrollieren, die in meiner Wahrnehmung zu seiner Situation beitrugen. Als ich in Kontakt mit dieser Angst, dieser Bedrängnis und diesem Bedürfnis nach Kontrolle kam, erkannte ich, dass diese Gefühle aus einer lange vergangenen Zeit stammten, einer Zeit, in der sich meine neuronalen Schaltkreise gebildet hatten und sich die Dinge um mich herum beunruhigend und unkontrollierbar anfühlten. Der Geist sieht nur, was er glaubt, und was wir glauben, beruht auf unseren Erfahrungen. Diese Überzeugungen und Glaubenssätze färben alles, was in unserem Leben geschieht – als Eltern oder anderweitig. Das

Beste daran ist, dass – so allumfassend der Einfluss unserer Glaubenssätze auf unser Leben auch ist – sie nicht unumstößlich sind. Sie können sich ändern. Unsere Glaubenssätze sind nebulös und selbsterschaffen. Sie sind eine erdachte Erzählung, die sich aus einer Reihe von Ereignissen ergibt.

William Faulkner drückte das brillant aus: »Die Vergangenheit ist nie tot. Es ist nicht einmal die Vergangenheit.«¹ Wir sehen das Leben nur durch die Brille unserer früheren Erfahrungen. Helen Schucman, klinische Psychologin und Autorin von »Ein Kurs in Wundern«, sagt uns, dass »wir nur die Vergangenheit sehen.«² Wir sehen weder die Realität, noch die absolute Wahrheit. Wir sehen unsere Version davon. Wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, werden wir von unseren Überzeugungen stark geblendet. Wir können nicht sehen, was wirklich vor sich geht, und das bedeutet, »dass wir uns niemals aus den Gründen aufregen, die wir uns vorstellen.«³ Wir sind innerlich aufgewühlt, weil wir durch einen Schleier unserer Kindheitsverletzungen schauen. Wir fallen in diese Verletzungen hinein, wenn uns ein heutiger Umstand in jene Zeit zurückschickt und die Gefühle auslöst, die wir als kleine Kinder hatten, als selbst bei den besten, wohlwollendsten Eltern unsere Bedürfnisse nicht vollständig erfüllt wurden. Wenn wir in einem solchen Zustand sind, sind wir per definitionem regrediert. Wir reagieren aus unserem drei- oder vierjährigen Selbst heraus. Meine Überzeugung als Kind, dass die Dinge unsicher sind, löste Angst, Not und das Gefühl der Überforderung aus. Wenn also in meinem Erwachsenenleben (als Mutter oder anderweitig) Herausforderungen auf mich zukamen, konnte ich nur durch die Brille der Angst, Not und Überforderung reagieren und versuchen, die Dinge zu kontrollieren. Die Situation meines Sohnes war ein Geschenk. Sie löste Gefühle aus, die mir die Möglichkeit gaben, sie anzuschauen und mich selbst im Lichte des neuen Verständnisses, das meinem eigenen Wachstumsprozess entsprang, großzuziehen. Ich verstand, dass es mein Kleinmädchen-Selbst war, das Angst hatte, das beunruhigt, ja verzweifelt versuchte, Kontrolle zu erlangen – nicht mein Mama-Selbst. Und mit dieser Erkenntnis konnten

sich meine Kleinmädchenanteile in die Gewissheit hinein entspannen, dass alles gut sei, dass ich meinem erwachsenen Selbst vertrauen könne, die Führung zu übernehmen und den Ausweg zu finden.

In diesem ruhigeren Fahrwasser hat sich meine Fähigkeit, für meinen Sohn präsent zu sein, völlig gewandelt. Ich konnte das Geschenk in der Herausforderung sehen sowie den Schleier, der gelüftet worden war, um mir einen Weg der Hoffnung, der Unterstützung, der Intervention und des Wachstums aufzuzeigen. Nur durch diese Erfahrung, mich selbst groß-zuziehen, konnte ich meine Rolle als Mutter angemessener ausfüllen. Ich weiß jetzt, dass die ersten Lebensjahre meiner Jungs, ihr gegenwärtiges Wachstum und ihre Entwicklung anders verlaufen wären, hätte ich vor ihrer Geburt verstanden, was in mir vorging. Ich wäre von Anfang an mit weniger Angst und mehr Selbstvertrauen an das Elternsein herangegangen. Hätte ich – in all den normalen, schönen, lauten, chaotischen, lustigen Momenten in den frühen Jahren meiner Söhne – gewusst, dass ich in Zeiten voller Angst oder Ungewissheit mit meinem inneren Kind auf sie reagiere, hätten sie davon profitieren können, in der warmen Atmosphäre meiner inneren Ruhe und Zufriedenheit zu baden, anstatt in der erstickenden Energie meines ständigen Alarmzustands. Möglicherweise hätte das ihren Weg um einiges einfacher gemacht. Aber so war es nicht, und so bekamen sie das Geschenk, Dinge für sich selbst herauszufinden, so wie ich es getan habe – was wiederum auch perfekt ist.

Meine Aufgabe als Psychologin ist es, Kindern zu helfen, auf die bestmögliche Weise zu wachsen. Ich fühle mich immer demütig und privilegiert, Eltern auf ihrem Weg, ihre Kinder großzuziehen und ihnen beim Aufwachsen zu helfen, zu begleiten. Viele meiner Klienten und Klientinnen sind Eltern mit Kindern über drei Jahren, welche auf ihrem Entwicklungsweg mit Herausforderungen wie psychischen Problemen, Entwicklungsstörungen, Suizidneigung, Selbstverletzung, Rebellion oder anderen Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Während meiner fast zwanzigjährigen Tätigkeit, Eltern und Kinder bei allen möglichen Herausforderungen

zu unterstützen (und dabei persönlich etwas zu lernen), habe ich Folgendes verstanden. Ich glaube, dass viele dieser Probleme möglicherweise hätten verhindert werden können, wenn die Dinge in den ersten Lebensjahren des Kindes anders verlaufen wären. Diese ersten kostbaren Jahre sind entscheidend, wenn es darum geht, den Grundstein für alles zu legen, was folgt.

Und doch hat die vorherrschende gesellschaftliche Strömung oft dazu geführt, dass Eltern ihre Babys, Kleinkinder und Vorschulkinder auf eine Weise aufziehen, die nicht mehr von der Wissenschaft der kindlichen Entwicklung unterstützt wird. Wir tappen in diese Populärkultur-Elternfalle, weil die Glaubenssätze darüber, wer oder wie Kinder wirklich sind, von einer Generation an die nächste weitergegeben werden. Die »Ursünde« der Vorstellung vom Wesen des Kindes, die im Mittelalter und bis ins frühe 16. Jahrhundert vorherrschte, besteht zum Beispiel darin, dass man glaubte, Kinder würden voller Bosheit geboren und müssten von den Erwachsenen korrigiert und vom Bösen gereinigt werden. In den späten 1600-er Jahren hatte die Vorstellung vom »unbeschriebenen Blatt« Erwachsene glauben lassen, dass ein Kind wie ein leeres Gefäß sei, das nur darauf wartete, gefüllt und von unserer führenden Hand geformt zu werden. Und vergessen wir nicht die in den 1700-er Jahren beliebte »Blumenwiesen«-Vorstellung, die Erwachsene dazu brachte, ihre Kinder etwas vernachlässigend auf die sprichwörtlich blühenden Wiesen zu entlassen, um ohne Einmischung von Erwachsenen aufzublühen. Obwohl wahrscheinlich niemand von uns zugeben würde, diese Sichtweisen entschieden zu vertreten, ist es einfach Realität, dass ihr Einfluss weiterhin bis in die kleinsten Details des tagtäglichen Lebens mit Kindern spürbar ist. Wir sind über die Unannehmlichkeiten der kindlichen Entwicklung irritiert und wollen diese mit Techniken und Strategien beschleunigen. Wir sind frustriert, wenn Kinder nicht so reagieren, wie sie es unserer Meinung nach sollten. Wir ziehen Konsequenzen und verhängen Strafen, um sie »auf Linie« zu bringen. Alles gut gemeint, aber auch antiquiert und weder in Einklang mit der Wissenschaft, noch mit der Essenz der kindlichen Entwicklung.

Jenseits der einfließenden Vorurteile konnte unsere vorherrschende, populäre Kultur des Umgangs mit Kindern auch aufgrund der in falsche Bahnen gelenkten Wissenschaft der kindlichen Entwicklung gedeihen, die damit den Bedürfnissen der stets in Zeitnot befindlichen, ergebnisorientierten modernen Welt gerecht zu werden versuchte. Wir haben keine Zeit für natürliche Entwicklung, also versuchen wir sie zu beschleunigen. Wir suchen Experten, die den Code knacken können und uns dazu Tricks und Strategien an die Hand geben. Fast vom ersten Atemzug eines Kindes an machen wir uns Sorgen darüber, ob es einmal an der Universität aufgenommen wird und im Leben Erfolg hat. Wir überfrachten das Leben unserer Kinder, indem wir sie bei allen möglichen außerschulischen Aktivitäten anmelden, um sicherzustellen, dass sie »im Rennen« sind, und vergessen, dass die Natur bereits einen intelligenten Plan in Arbeit hat, der unserem Kind langfristig seinen Platz sichert.

Aber woher sollen werdende Eltern und Eltern von kleinen Kindern all das wissen? Es gibt kein Elternhandbuch, das dir vor Augen führt, wie wichtig es ist, tief in deine familiäre Geschichte einzutauchen, um deine Vorurteile zu verstehen, um die Einflüsse zu verstehen, die deinen eigenen Geist geformt haben, und um zu begreifen, wie all dies möglicherweise in die Begleitung deiner eigenen Kinder einfließt. Dieses nicht-existente Handbuch kann somit auch nicht die Fortschritte aufzeigen, die in der Psychologie und in der Beurteilung pädagogischer Praktiken gemacht wurden. Es kann buchstäblich die gesammelte Erfahrung aus ein paar Abschlüssen in Entwicklungspsychologie und Pädagogik erfordern, damit du mit einem oder zwei Kindern deinen Weg durch die Schützengräben findest – und dich ein Vermögen für Psychotherapie kosten, um dir einen Reim darauf zu machen.

Und wer tut all das als Teil der Vorbereitungen auf die Ankunft des Babys? »Liebling, ich denke, wir sollten ihn für den Kindergarten in neutralen Farben kleiden – und außerdem unseren Stammbaum überprüfen, um zu sehen, welche angstbasierte Verhaltensweisen Kindern gegenüber

im Laufe der Generationen weitergegeben worden sein könnten.« Das hat wahrscheinlich noch kein werdender Elternteil gesagt. Ist es also ein Wunder, dass nur sehr wenige von uns (wenn überhaupt), ehrlich behaupten können, dass sie vollkommen bereit für die Flutwelle der Emotionen und die lebensverändernde zwischenmenschliche Dynamik waren, die selbst die robustesten Neu-Eltern umhauen können?

Während der emotionalen Achterbahnfahrt und der Herausforderungen, die damit verbunden sind, ein Kind auf der Welt willkommen zu heißen, sind viele Eltern überfordert und frustriert. Da Kinder nicht mit einem Handbuch im Fäustchen auf der Welt ankommen, neigen Eltern manchmal dazu, mit ihnen nach den Methoden früherer Generationen umzugehen. Aber so muss es nicht sein. Heute können wir auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der kindlichen Entwicklung zurückgreifen sowie auf ein zunehmendes Verständnis des komplexen psychologischen Zusammenhangs zwischen innerem Wachstum der Eltern und dem natürlichen Wachstum eines Kindes. Beides zusammen gibt Eltern die Möglichkeit, ihre Kinder von Anfang an auf eine gute Art und Weise in Leben zu begleiten.

Das führt mich – und hoffentlich auch euch – zu diesem Buch. Es ist tatsächlich meine größte Hoffnung, dass ich damit vielleicht allen Eltern einen alternativen Weg aufzeigen kann, der von der Wissenschaft der kindlichen Entwicklung, dem Besten, was die Psychologie zu bieten hat und meiner eigenen Reise als Mutter inspiriert ist. Ich glaube, dass dies ein besserer Weg ist als diejenigen, die wir bisher beschritten haben. Ein Weg, der es dir ermöglicht, einen Menschen von Anfang an exakt so aufzuziehen, wie es die Natur beabsichtigt hat. Ein Weg, der es dir ermöglicht, so zu beginnen, wie du möchtest, und einen Überblick bietet, wo du deine Reise beginnen kannst, so dass sie sich real und machbar anfühlt, anstatt abgehoben und ein bisschen unrealistisch. Ein Weg, der dich von meiner Praxis fernhalten kann – mit deinem verhaltensauffälligen Sechsjährigen, deinem ängstlichen und überforderten Neunjährigen,

deinem reaktiven und supercoolen Vierzehnjährigen oder deinem verzweifelten und aufgelösten Achtzehnjährigen.

Ein Weg, auf dem du ein bewusstes und informiertes Fundament für die Entwicklung deines Kindes legen kannst, bevor es den ersten Atemzug gemacht hat, oder zumindest früh genug in seinem süßen kleinen Leben, dass das Fundament, das du gelegt hast, nur geringfügige Anpassungen und Änderungen (und nicht den vollständigen Abriss!) erfordert, um wirklich großartig zu sein. Ein Weg, auf dem dein Kind nicht nur so heranwächst, wie es die Natur vorgesehen hat, sondern der dich auch für das größte Geschenk öffnet, das dir jemals angeboten wird. Ich spreche von dem Geschenk, sich selbst großzuziehen – ein Geschenk, das es dir ermöglicht, dein erfülltes, bestes Leben zu leben und gleichzeitig ganz für dein Kind da zu sein, während es seinen eigenen Wachstumsprozess durchläuft. Und was ist das Beste an diesem Geschenk? Es kommt direkt aus dem Herzen deines Kindes.

Dieses Buch ist in zwei Teile gegliedert. Teil eins bietet eine klare, leicht verständliche Grundlage, die dich darauf vorbereiten wird, wirklich zu verstehen, wie du dein heranwachsendes Kleines unterstützen kannst. Ich ziehe den Vorhang vor dem menschlichen Geist zurück, damit du die Ursprünge deiner eigenen großen Gefühle im Hinblick auf das Elternsein verstehen kannst. Ich erkläre die Theorie der Bindungsforschung und erläutere Schritt für Schritt, wie diese lebensnotwendige Beziehung zwischen dir und deinem Baby entsteht. Ich nehme dich mit ins Innenleben des heranwachsenden Gehirns, so dass du sehen kannst, was für dein Kind geschieht, während du buchstäblich seine Neuronen dazu bringst, sich auf spezifische Weise zu verbinden. Ich werde dir die natürliche Hierarchie der Eltern-Kind-Beziehung aufzeigen und mich dafür einsetzen, dass du vollständig die Führung übernimmst, damit dein Kind geborgen in deiner Obhut ruhen kann.

Und ich werde mit dir das Geheimnis teilen, warum Wutanfälle von Kleinkindern ein Gewinn sind und zu einer gesunden Entwicklung

viele Höhen und Tiefen gehören. Am Ende des ersten Teils findest du »Vanessas Elternprinzipien« – eine praktische Grundlage, die dich an das erinnert, was du vor allem aus diesem Buch verinnerlichen solltest, um dein Kind von Anfang an zu beeltern. Im zweiten Teil arbeiten wir daran, alles, was im ersten Teil erklärt wird, auf die nüchterne Realität deines täglichen Elterndaseins anzuwenden. Versuchst du, das stets heikle Thema »Schlaf« zu lösen? Hast du ein Kind, das sich weigert, zu essen, oder ständig gestillt werden will oder beim Essen unglaublich wählerisch geworden ist? Hast du ein Kleinkind, das beißt oder schlägt oder tritt? Ich werde dir helfen, durch das herausfordernde Terrain des Toiletentrainings zu navigieren, herauszufinden, worum es bei der Rivalität zwischen Geschwistern wirklich geht und den Übergang zu bewältigen, wenn neue Erwachsene, beispielsweise Betreuerinnen oder Betreuer, in das Leben deines Kindes treten.

Man sagt ja, dass Babys nicht mit einem Handbuch auf die Welt kommen, aber vielleicht ist dieses Buch das Handbuch. Lies weiter. Du kannst das. Du kannst deine Elternrolle wirklich von Anfang an ausfüllen. Und wenn du dich zu irgendeinem Zeitpunkt unsicher fühlst, dann wisse einfach, dass ich dich verstehe. Wir kommen gemeinsam ans Ziel – ein Kapitel nach dem anderen.



Teil eins

KAPITEL 1

Ein Elternteil wird geboren

Als ich das Promotionsstudium abschloss, hatte ich bereits mein halbes Leben lang davon geträumt, Psychologin zu werden. Schließlich fand ich dreizehn Jahre nach meinem Abitur, nach einem Studium mit zermürbenden schriftlichen und mündlichen Prüfungen und dem Erwerb von drei akademischen Graden, meinen ersten Job. Ich war begeistert! Als mein erster Arbeitstag näher rückte, konzentrierte ich mich darauf, gut vorbereitet zu sein. Ich wusste, dass ich das theoretische Wissen für diese Arbeit mitbrachte, aber ich wollte bei diesem ersten Job so beeindruckend herüberkommen, wie noch nie jemand vor mir. Ich stellte zusammen, was ich für die perfekte Garderobe einer »kompetenten Psychologin« hielt. Ich fertigte Listen mit Fragen an, die Eltern stellen könnten, damit ich mögliche Antworten einstudieren konnte. Ich las Diagnosetexte und sorgte dafür, dass ich die Informationen fest in meinem Gedächtnis verankert hatte. Ich war bereit. Und dann, drei Tage vor meinem Arbeitsantritt, beugte ich mich über meinen kleinen Sohn, als er

unerwartet hochsprang. Sein sehr fester Kopf traf meinen und brach mir die Nase. Am Ende begrüßte ich meine ersten Klienten mit zwei blauen Augen und einem geschwollenen Gesicht. Die beste Vorbereitung der Welt und dann – Rumms.

Wie sich zeigt, ist das Elterndasein ganz allgemein ein bisschen so. Die meisten von uns bereiten sich darauf vor, Eltern zu sein, was verständlich ist, da es wohl der wichtigste Job ist, den wir jemals haben werden. Und wir wollen es richtig machen. Wir streichen das Kinderzimmer, kaufen einen Kinderwagen und ein Kinderbett und üben das Windelwechseln an den Babys anderer Leute. Wenn der Tag der Geburt unseres eigenen Babys näher rückt, fühlen wir uns mehr oder weniger bereit für die »Showtime«.

Dann kommt dein kleines Kind auf die Welt. Du hast ein Gefühl, als ob die Erde unter deinen Füßen bebt. Dein ganzes Leben gerät aus den Fugen. Du befindest dich inmitten eines der unglaublichsten psychischen und emotionalen Umbrüche, die ein Mensch erleben kann: Du bist jetzt eine Mutter, ein Vater, die oder der verantwortlich für ein weiteres Leben auf dieser Erde ist. Plötzlich gibt es einen neuen Polarstern, der alle großen und kleineren täglichen Entscheidungen beeinflusst. Und du bist dir vollkommen darüber im Klaren, dass diese Entscheidungen dein Kind prägen werden, ein Gedanke, der sowohl aufregend als auch beängstigend ist. Du dachtest, du wärst vorbereitet, und dann – Rumms. Die schwer zu begreifende Wahrheit ist, dass du viel früher beginnst, ein Elternteil zu sein, als in den Wochen und Monaten vor der Geburt deines Babys. Tatsächlich beginnt das Ganze lange bevor du dich überhaupt entscheidest, ein Kind zu bekommen. Dein Elterndasein wird davon bestimmt, wie du die Welt um dich herum siehst, interpretierst und darauf reagierst. Und diese Weltsicht nahm in deinem Kopf Gestalt an, lange bevor du erwachsen wurdest, geschweige denn Mutter oder Vater. Manchen Menschen fällt der Übergang ins Elterndasein leichter als anderen, obwohl die meisten zugeben, dass sie auf ihrem Weg zu kämpfen haben. Trotz

sorgfältigster Vorbereitung und Planung fällt es vielen von uns schwer, sich zurechtzufinden. Vielleicht befürchten wir, dass wir diese Rund-um-die-Uhr-Aufführung mit dem Titel »Elternteil« nie bewältigen werden, weil sich die Arbeitsplatzbeschreibung fast täglich ändert. Gerade wenn wir den Dreh raushaben und an den Zeitplan mit drei Nickerchen am Tag gewöhnt sind, ist es plötzlich an der Zeit, mit zwei Nickerchen und häufigerem Aufwachen in der Nacht zurechtzukommen. Vielleicht haben wir es durch die erste Welle der Trennungsangst geschafft, nur um mit dem Beginn der kleinkindlichen Wutanfälle konfrontiert zu werden. Jedes Mal, wenn wir denken, dass wir in der Spur sind, ändert sich die Entwicklung unseres Kindes und wir müssen uns direkt daran anpassen. All das kann dazu führen, dass unser Verstand zeitweise »offline« ist. Nicht bloß wegen der Müdigkeit, sondern auch, weil wir möglicherweise die unbewussten Kräfte nicht verstehen, die uns steuern. Und doch beeinflussen diese Kräfte – eine Reihe von Glaubenssätzen und Überzeugungen, die so tief in unserer Psyche vergraben sind, dass wir vielleicht nicht einmal wissen, dass sie existieren – alles, was wir als Eltern wahrnehmen und tun. Einige dieser Überzeugungen sind dir sicher bewusst, wie beispielsweise deine Ansichten über Bildung oder bestimmte Regeln. Aber viele andere wirken auf einer unterbewussten Ebene. Vielleicht glaubst du beispielsweise, dass du nicht gut genug bist oder dass du es anderen immer recht machen musst oder dass du es nicht wert bist, Liebe und Zuneigung zu empfangen. Du glaubst vielleicht, dass du als Vater oder Mutter allmächtig sein solltest oder dass dein Kind glücklich sein sollte, einfach weil du willst, dass es glücklich ist.

Was auch immer deine Überzeugungen sind und ganz gleich, ob sie dir bewusst sind oder nicht, du wirst ihre Wirkung spüren – besonders in jenen ekligen Momenten, die alle Eltern von Zeit zu Zeit erleben, wenn Sie überfordert und voller Selbstzweifel und Schuldgefühle sind. Früh genug wirst du eine interessante Sache über dein Elternsein herausfinden: Du wirst Dinge für deine Kinder tun, die du vielleicht nicht einmal für

dich selbst tust. Ich war bis zum Alter von sechzehn Jahren Eiskunstläuferin. Meine Mutter verbrachte viele Stunden damit, mich zu Trainings und Wettbewerben und wieder nach Hause zu fahren, neben der Eisfläche zu sitzen und mir zuzuschauen und Kostüme zu nähen. Jetzt, in ihren frühen Siebzigern, wird sie dir erzählen, dass sie nie auch nur einen Bruchteil der Zeit dafür aufgewendet hat, zu tun, was sie für sich selbst hätte tun sollen: Aktivitäten wie Sport, Treffen mit Freunden und ihre eigenen Hobbys pflegen. Warum verzichtete sie für mein Leben auf ihr eigenes? Weil sie, wie viele Eltern, glaubte, Selbstaufopferung bedeute, dass man eine »gute« Mutter oder ein »guter« Vater ist. Wir sagen und tun als Eltern alle möglichen Dinge, von denen wir einige lieben, einige hassen und von denen uns viele kaum bewusst sind und die wir nur schwer erklären können. Du magst feststellen, dass ein Elternteil zu sein auch herausfordernde Emotionen und Erfahrungen wecken kann. Was wäre zum Beispiel, wenn du die Art von organisierter, methodischer und rationaler Person wärst, die immer ein ordentliches Zuhause hatte und stolz darauf war, ihre E-Mails immer am gleichen Tag zu beantworten? Dann merkst du eines Morgens, dass du seit drei Tagen nicht geduscht hast, du hast immer noch dein Schwangerschaftsgewicht, dein Haus ist schmutzig, das Spülbecken ist voll von ungespültem Geschirr, du hast Berge von Wäsche zu waschen und wachsende Stapel von Papierkram erfordern deine Aufmerksamkeit.

»Was ist mit mir passiert?«, denkst du. »Ich bin ein einziges Durcheinander!« Rumms! Du bist wieder sieben Jahre alt, fühlst dich, verglichen mit deiner älteren, kompetenteren Schwester unzulänglich und fragst dich besorgt, ob die Welt über deine Unfähigkeit lacht. Was wäre, wenn ich dir sagen würde, dass du inmitten der Wäsche, des schmutzigen Geschirrs und der Selbstzweifel direkt mit der Nase auf die Chance deines Lebens gestoßen wirst? Dass es zum richtigen Umgang mit deinem Kind gehört, die große Chance zu ergreifen, die das Elternsein für dein eigenes Wachstum bietet? Würdest du das sofort annehmen, wenn

du wüsstest, dass es nicht nur dir, sondern auch deinem Kind dienen würde? Das ist das große Geschenk, das mit dem Elternsein verbunden ist. Ein Kind zu begleiten ist ein transformierender Weckruf, der uns dazu auffordert, ganz zu jenen Menschen zu werden, die wir werden sollten.

Kennst du das Gefühl, das dich überfällt, wenn du friedlich schläfst und plötzlich dein Wecker klingelt und dich aus dem Schlaf reißt? Nun, wenn du im Hinblick auf den Prozess des Erwachsenwerdens, der möglicherweise noch zu durchlaufen ist, in seliger Unbewusstheit schlummerst, ist das Elternwerden ganz genau so – erschütternd und unangenehm. Aber lass dich davon nicht abschrecken. Zeit aufzuwachen, Schlafmütze! Dein pralles und schönes Leben als Mutter/Vater wartet auf dich. Die Erfahrungen der vielen Eltern, mit denen ich in meiner klinischen Praxis über fast zwanzig Jahre zusammengearbeitet habe, sowie meine eigenen Erfahrungen als Mutter haben mir gezeigt, dass das Elternsein voller freudiger Momente ist. Es ist das Wunder, dein Kind direkt vor deinen Augen heranwachsen zu sehen – das erste Lächeln, die ersten Schritte, die ersten Worte. Das warme Gefühl, das dich durchströmt, wenn ein Lächeln auf seinem süßen kleinen Gesicht erscheint sobald du den Raum betrittst. Die klebrige Zärtlichkeit seiner pummeligen kleinen Hand, die geistesabwesend nach deiner greift. Es ist nicht nur Arbeit. Aber es wird definitiv Momente geben – vielleicht viele -, die sich wie ein Schlag ins Gesicht anfühlen. Ich spreche hier nicht von Befürchtungen wegen der Farbe des Windelinhalts deines Babys oder seines Schlafrhythmus oder von der Akzeptanz eines älteren Geschwisters oder der Frage, ob es Zeit für feste Nahrung ist. Das wäre zu einfach. Ich spreche von den Momenten des Zweifels oder Unbehagens, die dich überfallen, Gefühle, die du einfach nicht klar benennen kannst, ganz gleich, ob du ein frischgebackener oder erfahrener Elternteil bist. Es könnte das allgegenwärtige Gefühl sein, dass etwas nicht stimmt, oder ein nagendes Gefühl der Niedergeschlagenheit, das nicht weichen will. Es könnte die Erkenntnis sein, dass es ständig mit anderen (deinem Partner, deiner Familie oder Freunden)

Reibereien über Elternfragen gibt. Vielleicht verhältst du dich auf eine Weise, die du gar nicht willst. Und vielleicht kommst du zu der unangenehmen Erkenntnis, dass »ich mich in meine Mutter/meinen Vater verwandle« oder du denkst »Ich möchte keine schreiende Mutter sein, also warum verhalte ich mich so?« oder »Ich habe mir geschworen, dass ich es auf die Reihe kriegen würde, und jetzt fühle ich mich, als würde ich auseinanderfallen.«

Die gute Nachricht ist, dass du nicht warten musst, bis dich diese Gefühle des Zweifels und Unbehagens überrumpeln, bevor du dich mit ihnen befasst und sie linderst. Alle Menschen, die Eltern werden, erleben auf die eine oder andere Weise einen Weckruf. Es ist universell – was bedeutet, dass du es erwarten und dich darauf vorbereiten kannst. Dieses Wissen ist deine Macht. Es ist die Einladung, zu einem umfassenderen Verständnis dessen zu gelangen, was du und dein Kind braucht, um auf die beste Art zu wachsen. Diese Einladung ist genau der Grund, weshalb ich dieses Buch geschrieben habe. Wenn du die starken Auswirkungen der Eltern-Kind-Beziehung auf das Wachstum und die Entwicklung deines Kindes sowie deine eigenen Bedürfnisse nach Ruhe und Gewahrsein verstehst, wirst du dich besser sowohl auf die Fürsorge für dein Kind als auch auf Selbstfürsorge einstellen können. Und dies wiederum hilft dir, zu vermeiden, vom bösen Erwachen, ein Elternteil zu sein, völlig überrollt zu werden, was dir Jahre der Angst und Aufregung erspart.

Im Laufe der Zeit habe ich die beiden mächtigsten Einflüsse verstanden, die sich auf unsere Art, unsere Kinder aufzuziehen, auswirken: Einer hat damit zu tun, wie wir selbst erzogen wurden, und der andere dreht sich um unsere Familiengeschichte. Die Forschung zeigt, dass wir wahrscheinlich die Programme unserer Eltern wiederholen werden. Das heißt, wir erziehen so, wie wir erzogen wurden,¹ auch wenn wir schwören, dass wir das nicht tun werden. Die Forschung zeigt auch, dass die Erfahrungen unserer Vorfahren durch unsere DNA an uns weitergegeben werden.² Auch wenn wir nicht erlebt haben, was unsere Eltern, Tanten,

Onkel, Großeltern und andere Vorfahren erlebten, sind ihre Gefühle und Erfahrungen dennoch in unseren Genen präsent und können sich in unserem Umgang mit unserem Leben als Eltern und darüber hinaus manifestieren.

Das Zusammenwirken dieser beiden Einflüsse ist das, was ich als dein »Programm« bezeichne. Ob bewusst oder nicht, du wirst von diesem Programm gesteuert. Es bildet die Basis deines Ich-Erlebens und färbt alles, was du siehst und tust. Aber wenn es dir gelingt, dieses Programm aus den Tiefen des Unterbewusstseins in dein Bewusstsein zu bringen, kannst du zwei Dinge tun: Erstens kannst du den Einfluss deines Programms auf dein Leben und das Leben deines Kindes vorhersagen; und zweitens kannst du jene Teile deines Programms umschreiben, die einem gesunden Wachstum nicht förderlich sind. Das ist es, was ich im gesamten Buch als »deine Arbeit tun« bezeichne. Es ist Arbeit, unsere tiefverwurzelte Programmierung anzuerkennen. Es ist Arbeit, zu akzeptieren, dass unsere inneren Programme (und nicht unsere widerspenstigen und bedürftigen Kinder) uns triggern und verunsichern. Und es ist Arbeit, uns selbst in einem neuen Licht zu verstehen, damit wir das Leben in der Gegenwart leben können, anstatt von Ereignissen getrieben zu werden, die in unserer Vergangenheit liegen oder in unserer Familiengeschichte begraben sind.

Vergiss nicht, dass selbst die besten Eltern einfach nicht in der Lage sind, heranwachsenden Kindern alles zu geben, was diese möglicherweise brauchen. Das ist eine unabänderliche Realität unserer menschlichen Existenz. Unabhängig davon, ob du bereits Mutter eines Babys oder kleinen Kindes bist, kurz davor bist, Vater zu werden oder nur darüber nachdenkst, ein Kind in dein Leben einzuladen, ist dies die Zeit, um bedeutsame und bewusste Entscheidungen darüber zu treffen, welche Art von Mutter oder Vater du sein möchtest. Tatsächlich sind diese Entscheidungen der wichtigste Schritt in deinem eigenen Wachstumsprozess und dem deines Kindes. Dies ist nicht die Zeit, um zu verzagen

und sich geschlagen zu geben. Selbst in den schwierigsten Momenten kann das Leben als Elternteil ermächtigend und inspirierend sein.³ Die Scham, die du empfindest, wenn du während des Wutanfalls deines Kleinkindes die urteilenden Blicke anderer ertragen musst, kann sich in ein unerschütterliches Wissen um deine Stärke und Kompetenz verwandeln. Deine Verzweiflung über schlaflose Nächte und unendliche Müdigkeit kann der Weckruf sein, den du brauchst, um die Grenzenlosigkeit deiner eigenen Kraft zu verstehen. Tag für Tag bieten dir kleine und große Ereignisse wie diese die Möglichkeit, ein Narrativ zu wählen, das für dich und nicht gegen dich arbeitet – garantiert. Indem du diese beiden Einflüsse hier gründlicher erforschst, wird es dir möglich sein, zu verstehen, wann sie in dir am Werk sind und wie du deine eigene Geschichte am besten umschreiben kannst. Und dann, entsprechend gerüstet, hast du die Wahl, ob du den Ruf annehmen und in die bestmögliche Version deines spektakulären Selbst eintreten willst oder nicht.

Die Programme deiner Eltern

Wenn du Mutter oder Vater wirst, gibt es nichts Wichtigeres, als dir die Eltern-Kind-Beziehung, in der du während deiner prägenden Jahre gelebt hast, genau anzuschauen. Welche Aspekte dieser Beziehung müssen möglicherweise noch von dir verstanden und transformiert werden? Das Verständnis dieser psychologischen und emotionalen Schlüsselaspekte kann dir helfen, vollständig »erwachsen zu werden« und wiederum beim Aufwachsen deines Kindes wirklich präsent zu sein.

Als du geboren wurdest, wurdest du in diesen intimen Raum der Eltern-Kind-Beziehung gestoßen. Diese erste Beziehungserfahrung ist so stark und prägend, dass sie als Modell für alle anderen Beziehungen dient. Die Art und Weise, wie unsere Eltern mit uns interagieren, prägt unser Gehirn und letztendlich unser Gefühl dafür, wer wir in dieser Welt

Über die Autorin

Dr. Vanessa Lapointe ist niedergelassene Psychologin in British Columbia, Kanada, die Familien und Kinder seit mehr als 15 Jahren unterstützt. Sie unterhält heute eine psychologische Praxis und arbeitete an verschiedensten Institutionen, darunter dem Ministerium für Familie und Kinder von British Columbia, sowie an Schulen. Vanessas Lapointes Schwerpunkt liegt auf der Begleitung von Eltern, Lehrer:innen, Betreuer:innen und anderen großen Menschen, um ihnen zu ermöglichen, die Welt tatsächlich durch Kinderaugen zu sehen. Sie ist der Überzeugung, dass uns das am allerbesten in die Lage versetzt, unsere Kinder auf bestmögliche Weise ins Leben zu begleiten. Als renommierte Ausbildungsleiterin, Sprecherin auf Kongressen, Betreuerin von Forschungsprojekten und Beraterin etlicher Institutionen im Gesundheitswesen ist Vanessa Lapointe bekannt dafür, in alle ihre Arbeit stets einen Ansatz von stärkender Anteilnahme und Menschlichkeit einzubringen. Als Mutter von zwei halbwüchsigen Kindern strebt Vanessa Lapointe persönlich und beruflich danach, die Welt durch Kinderaugen zu sehen.

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 Vanessa Lapointe

www.arbor-verlag.de/vanessa-lapointe

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 Autor:innen unserer Bücher und die Referent:innen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de