

NEU



relationship

ANDREAS REINKE



Die neuen Eltern

GLEICHWÜRDIG UND STARK



Einleitung

Als ich vor einiger Zeit einem Freund verriet, dass dieses Buch den Titel „**Die neuen Eltern – gleichwürdig und stark**“ tragen würde, entgegnete er knapp: „Oh, klingt gut. *Alles klar!*“ Ich fragte zurück, inwieweit für ihn *alles klar* sei. Er antwortete: „Na ja, du schreibst halt über gleichwürdige, starke Eltern.“

Was aber sind gleichwürdige, starke Eltern und woran erkennen wir sie? Daran, dass sie unentwegt gewaltfrei kommunizieren? Daran, dass sie immer wissen, was sie wollen? Daran, dass sie stets an einem Strang ziehen, Konflikte ausnahmslos vernünftig klären und unentwegt gute Vorbilder sind? Um einen für mich sehr entscheidenden Punkt von Anfang an hervorzuheben: Gleichwürdige, starke Eltern sind nicht perfekt. Sie sind echt, lebendig und manchmal schlicht und ergreifend auch ein bisschen „doof“. Das heißt: Gleichwürdige, starke Eltern sind ganz normale Menschen! „Klar wie Kloßbrühe!“, sagten wir als Kinder. Wirklich?

Ich treffe viele „moderne“ Mütter und Väter, die auf mich den Eindruck machen, als würden sie die Haltung der Gleichwürdigkeit fast ausschließlich auf ihre Kinder beziehen. In dem liebevollen Wunsch, ihre Kinder als Subjekte zu sehen, neigen sie dazu, aus sich selbst Objekte zu machen. Die Bedürfnisse ihrer Kinder sind wichtig, aber die eigenen schaffen sie ab. Während sie sich gegen die klassische Erziehung entscheiden, geißeln sie sich selbst. Mit ihren Kinder sprechen sie „auf Augenhöhe“, über sich selbst verlieren sie kein gutes Wort. Manchmal sage ich zu Eltern: „Würden wir auf eine ähnliche Weise mit unseren Kindern kommunizieren, wie wir über uns als Eltern nachdenken, müsste man ernsthaft über Kindeswohlgefährdung nachdenken.“

Gleichwürdigkeit ist keine „Einbahnstraße“, keine Technik und kein Garant für geputzte Zähne oder Blumensträuße zum Muttertag. Gleichwürdigkeit ist eine Haltung uns selbst und anderen Menschen gegenüber: Wir sind nicht gleich, wir sind *gleichwürdig*. Unsere Bedürfnisse, Grenzen, Gefühle und Werte sind genauso wichtig wie die Bedürfnisse, Grenzen, Gefühle und Werte unserer Töchter und Söhne. Wir geben uns als Eltern nicht auf. Wir nehmen unsere Kinder UND uns in den Arm. Eine Mutter sagte mal zu mir: „Das klingt so einfach und fällt mir doch so schwer. Ich habe nicht gelernt, mich selbst in den Arm zu nehmen. Ich habe mich daran gewöhnt, mich selbst zu kritisieren.“

Mit diesem Buch richte ich mich an all die mutigen neuen Eltern, die den „Hafen der Gewohnheiten“ verlassen wollen, um ein Elternsein zu entdecken, das ihren Kindern UND sich selbst gut tut. Ich sehe mich als Wegbegleiter, der Eltern einladen möchte, die eigenen Unsicherheiten, Ängste und Gewissensbisse wertschätzend, empathisch und humorvoll anzuschauen. Humorvoll? Ja, unbedingt! Abgesehen da-

von, dass weder Kindern noch Eltern der „Ernst des Lebens“ wirklich weiterhilft, dürfen wir anerkennen, dass wir alle miteinander regelmäßig „komisches Zeug“ machen. Da darf man dann auch mal grinsen. Oder?

Ich freue mich darauf, mit dir eine Insel anzusteuern, die ich die „Insel der Gleichwürdigkeit“ nenne. Dieses Buch soll dir helfen, gerade in stürmischen Zeiten auf Kurs zu bleiben. Ich weiß, dass es auch in dir einen inneren Kompass gibt, der dir auf deiner Reise helfen wird, all die Herausforderungen des Eltern- und Menschseins anzugehen. Also: Gute Fahrt und Schiff ahoi!¹

Dein Andreas Reinke

¹Du bist außerdem herzlich eingeladen, mit auf unser *relationSHIP* zu kommen. Hier hast du die Möglichkeit, dich regelmäßig mit mir und mit anderen Eltern zu all den Themen, Anliegen und Fragen auszutauschen, die dich bewegen: <https://www.andreasreinke.com>

Inhaltsverzeichnis

1	Ich als Vater/Mutter – Ich als Mensch	1
	Mein Selbstwertgefühl – Vom Sollen zum Sein	2
	Das Selbstwertgefühl unseres Kindes stärken	5
	Meinen Erwartungsdruck lindern	10
	Jedes NEIN ist ein JA	12
2	Gefühle wollen gefühlt werden	15
	Aggression – Von der Fähigkeit, sich zu bewegen	18
	Depressionen bei jungen Menschen	21
	Angst – Fluch und Segen	22
	Trotzphasen – Kinder werden autonom	25
	Empathie – Sich mit seinem Herzen verbinden	28
3	Vorsicht! Konflikte	32
	Unsere Integrität – Konflikte gehören dazu	32
	Kinder sind Kooperations-Weltmeister	35
	Konflikte, die ans Eingemachte gehen	39
	Geschwisterrivalität	48
	Der gleichwürdige Dialog	50
4	Symptome sind Botschaften	55
	Eisberg-Modell – Vom Verhalten zum Bedürfnis	56
	Unsere Kinder in der Schule: Hard work	61
	Staatliche Schule oder Schule in freier Trägerschaft?	66
	Familie – Auf die Beziehungen kommt es an	68
	Aus der Ohnmacht in die Verantwortung	74
5	Eltern und Verantwortung	77
	Kinder brauchen Orientierung	77
	Langeweile – Ein Geschenk des Lebens	82
	Pubertät – Jugendliche auf IHREM Weg	85
	Kinder und Medien – Komm mit mir ins Abenteuerland	88
	Wertschätzung und Lob/Belohnung	93
	Persönliche Sprache – (M)eine Herzenssprache	95
6	Verantwortungsvoller Umgang mit...	98
	Jungs sind anders! Wie wunderbar...	99
	Lehrer-Eltern-Gespräche: Los jetzt!	104
	Hausaufgaben	109
	Mobbing in der Schule – Kinder aus der Schusslinie nehmen	112
	Eltern müssen immer an einem Strang ziehen – Stimmt das?	118

7 Die „Insel der Gleichwürdigkeit“ ansteuern – Sich von der sicheren Seite des Lebens verabschieden...	122
Danksagungen	125
Impressum	128

1 Ich als Vater/Mutter – Ich als Mensch

Sehr viele Eltern kommen in meine Beratung oder zum Elternabend, um sich über sich selbst zu beschweren: „Ständig mache ich genau die Dinge, die ich nie wieder tun wollte. Ich will doch gar nicht mehr erziehen, ich will in Beziehung gehen. Ich weiß, welche Auswirkungen der klassische Erziehungsansatz haben kann! Und dann – ganz plötzlich – geht mein Mund auf und ich erziehe. Furchtbar! Wie kann man nur so doof sein?“

Zu wissen, was wir als Eltern nicht mehr machen wollen, kann ein wichtiger Ansatzpunkt sein, um ein Elternsein zu entdecken, das zu uns passt. Dabei dürfen wir Folgendes berücksichtigen:

1. Es ist ein bisschen widersprüchlich, den Schritt von einer eher „klassischen Erziehung“ hin zum beziehungsorientierten Ansatz gehen zu wollen, während wir uns selbst permanent zurechtweisen.
2. Etwas zu WISSEN, ist nicht gleichbedeutend damit, das Gewusste in sein Leben zu integrieren. Einer meiner Lieblingsätze lautet: „Und dann kommt das Leben dazwischen.“ Besonders Mütter neigen dazu, ganz viel Wissen über all die wunderbaren Ansätze (zum Beispiel „Bedürfnisorientierung“, „Gewaltfreie Kommunikation“) anzuhäufen. Ich will das gar nicht abwerten. Auch mein Bücherschrank ist voll mit entsprechenden Büchern. Ich möchte nur den Gedanken anbieten, dass sich Theorien – mögen sie auch noch so verheißungsvoll klingen – im echten Leben nicht bewähren müssen. Theorien „wohnen“ in den Büchern und machen sich eine schöne Zeit, während wir morgens um 6.17 Uhr einerseits mit den Zähnen unserer Kinder, und andererseits mit der Frage beschäftigt sind, ob wir uns auf die Sitzung um 8.30 Uhr auch gut vorbereitet haben.
3. Gerade dann, wenn es eng wird und wir unter Stress geraten, tendieren wir dazu, auf das Gewohnte, das Eingefleischte, das Erlernte zurückzugreifen. Etwas auf Knopfdruck zu verlernen, ist geradezu unmöglich. Ich möchte dich an dieser Stelle einladen, ein kleines, nicht ganz ungefährliches Experiment zu wagen: Du setzt deinen Fahrradhelm auf, legst Arm- und Knieschützer an und suchst einen autofreien Ort auf. Nun steigst du auf dein Fahrrad und versuchst, NICHT zu fahren. Du wirst sehr wahrscheinlich feststellen, dass du reflexartig, instinktiv in die Pedale trittst und lenkst. Du kannst das Erlernte nicht ablegen, wie eine alte Jacke. Du und ich – wir alle – haben Erziehung *gelernt*. Verlernen geht nicht. Aber wir können *neue* Erfahrungen machen. Wir können – im übertragenen Sinne – lernen, auf dem Einrad zu fahren.

Die Art und Weise, wie wir mit der eigenen Erziehungs-Geschichte umgehen, hat unmittelbare Auswirkungen auf unser Selbstwertgefühl als Eltern und Menschen. UNSER Selbstwertgefühl wiederum wirkt über die Ebene der Beziehung auf das Selbstwertgefühl unserer Kinder.

Unlängst wurde ich dafür kritisiert, dass ich noch immer den Begriff „Erziehung“ nutze. Schließlich sei Erziehung komplett überholt und ein Begriff aus der alten Zeit. Erziehung? Nein! Beziehung! Ich möchte sagen, dass auch ich ein Reisender bin. Auch ich bin unterwegs auf dem *relationSHIP*. Auch ich möchte die „Insel der Gleichwürdigkeit“ ansteuern. Ich weiß, dass ich diese Insel wohl kaum erreiche, indem ich einfach das Wort „Erziehung“ verbanne beziehungsweise austausche und meine Vorerfahrungen leugne. Unsere Erfahrungserfahrungen gehören zu uns. Indem wir uns mit genau diesen Erfahrungen aus- und versöhnen, stärken wir unser Selbstwertgefühl:

1. Quantitative Dimension des Selbstwertgefühls: Was weiß ich über mich?
 - „Ich weiß über mich, dass *in* mir eine Menge Erziehung steckt und ich in hektischen Zeiten dazu neige, auf das zurückzugreifen, was ich kenne, nämlich alte Muster und Glaubenssätze.“
2. Qualitative Dimension des Selbstwertgefühls: Wie verhalte ich mich dem gegenüber, was ich über mich weiß?
 - Variante *schwaches Selbstwertgefühl*: „Ich SOLLTE so nicht sein. Ich SOLLTE es anders machen, denn ich weiß es besser!“
 - Variante *starkes Selbstwertgefühl*: „Ist doch verständlich, dass ich manchmal so reagiere. Schließlich steckt mir meine eigene Erziehung in den Knochen. Ich will lernen, gerade in schwierigen Situationen anders zu handeln. Und dabei will ich geduldig bleiben und behutsam mit mir umgehen.“¹

Mein Selbstwertgefühl – Vom Sollen zum Sein

Mit zerknirschtem Gesicht und sichtlich belastet verkündet Lisa, Mutter von zwei Kindern: „Ich weiß ganz oft nicht, was ich will und wie ich am besten reagiere. Ich bin manchmal so unsicher. Schlimm! Ich muss doch wissen, was ich will und wofür ich stehe!“ Ich antworte: „Du, ich will dir deine Gedanken nicht wegnehmen, aber ich möchte dich fragen, wie du darauf kommst. Jetzt verstehe ich auch, warum das Elternsein für dich manchmal so bedrückend ist. Du verlangst von dir, immer zu wissen, was du willst und wofür du stehst? Das funktioniert nur in der Theorie.“ Ist es überhaupt möglich und erstrebenswert, in der heutigen Zeit Eltern zu sein, ohne von Zeit zu Zeit unsicher zu sein? Meine Meinung: Nein! Ich erlebe immer wieder, dass sich Eltern-Gesichtszüge in dem Moment entspannen, in dem ich ihnen

¹Jesper Juul hat in vielen Veröffentlichungen auf die beiden Dimensionen des Selbstwertgefühls hingewiesen. Beispiel: Jensen und Juul, *Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Erziehungskultur*.

den Gedanken anbiete, dass Unsicherheit durchaus als Zeichen von Intelligenz und Integrität gesehen werden kann. Und ich meine es genau so!

Während heute unzählige Eltern auf der Suche sind nach ihrer ganz eigenen Art, Eltern zu sein, sind sie umringt von (gefühl) zwölftausend verschiedenen Erziehungsansätzen beziehungsweise Anti-Erziehungsansätzen. Wenn ich in den sozialen Netzwerken unterwegs bin, habe ich manchmal den Eindruck, dass es mehr Angebote für Eltern gibt als Eltern. Vielen Eltern steht das Wasser angesichts dieser Informations- und Angebotsflut bis zum Hals. Und wenn man zu ertrinken droht, kann man auch schon mal unsicher, ja sogar ängstlich werden. Oder etwa nicht? Auf Elternabenden sage ich gerne: „Wenn ihr Antworten auf eure Fragen bekommen wollt, indem ihr in den Buchladen geht und all die Bücher kauft, die sich mit dem Elternsein auseinandersetzen, müsst ihr euch auf drei Erfahrungen gefasst machen: 1. Ihr braucht eine Schubkarre. 2. Ihr werdet den Buchladen als bettelarme Menschen verlassen. 3. Ihr seid – so es euch gelingen sollte, die ganzen Bücher wirklich zu lesen – im Nachgang wahrscheinlich unsicherer als vorher.“

Nein, es ist nicht schlimm, als Eltern unsicher zu sein. Es ist nachvollziehbar. Und es ist in gewisser Weise ganz wundervoll, denn zur Unsicherheit neigende Eltern denken und spüren vielleicht eher mal um Ecken, als jene, die aufgrund ihrer „100%-Klarheit“ zu stringenten Verhaltens- und Denkweisen neigen. Ja, es geht natürlich schon auch darum, dass wir als Eltern im Laufe der Zeit immer mehr darüber herausfinden, wer wir sind und was für UNS (nicht für Tante Ulrike) stimmig ist. Wir dürfen uns auf der Suche nach UNSEREN Wegen und Antworten gleichzeitig daran erinnern, dass es für Kinder eine Wohltat sein kann, wenn Eltern auch mal flexibel unterwegs sind und gemeinsam mit den Kindern Neues entdecken wollen. Schwierigkeiten bekommen Menschen – ob groß, ob klein – immer dann, wenn sie sich über einen längeren Zeitraum in Umgebungen aufhalten, in denen sie ein Extrem aushalten mussten.

- Extrem 1: Stringenz/Starrheit – Alles ist klar, geklärt, vereinbart, strukturiert, geregelt.
- Extrem 2: (Gefühls-)Chaos/Willkür – Es ist überhaupt nichts klar. Es gibt keine Absprachen, Regeln usw.

Von Maulana Dschelaleddin Rumi stammt der wundervolle Gedanke: „Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.“² Bezogen auf die von mir skizzierten Extreme biete ich gerne folgendes Bild an: „Jenseits von Chaos und Starrheit liegt ein Ort. Dort treffen wir uns. Er heißt *Flexibilität*.“

Wir dürfen flexibel sein und bleiben. Nach meiner Erfahrung halten enge Beziehungen auf Dauer weder Chaos noch Starrheit aus. Hinzu kommt, dass Flexibilität eine sinnvolle Antwort darauf ist, dass wir niemals alles wissen, geschweige denn antizipieren können. Auch im pädagogischen Kontext werbe ich immer wieder für eine Haltung des Nicht-Wissens.

Unwissenheit und der kleine Bruder *Unsicherheit* schaffen Raum für Neues. Voraussetzung ist allerdings, dass wir uns für unsere Unwissenheit und Unsicherheit

²Maulana Dschelaleddin Rumi (1207-1273) Mystiker des 13. Jahrhunderts und Zeitgenosse von Franz von Assis, stammte aus Afghanistan und lebte größtenteils in der heutigen Türkei – sprachbegabt und erfolgreich vor allem als Theologe, weltberühmt wurde er durch die Begegnung mit seinem geistigen Lehrer Shams. (Rumi, *Die Musik, die wir sind*)

nicht permanent abwerten. Im Übrigen macht es einen riesengroßen Unterschied, ob ich unwissend/unsicher bin oder aber *weiß*, dass ich unwissend/unsicher bin. Alles, was ich bewusst über mich in Erfahrung bringe, stärkt mein Selbstwertgefühl. Wenn ich meine Unwissenheit/Unsicherheit als Beobachter von außen ansehen kann, verändert sich mein innerer Aggregatzustand sofort. Ich kann mich allein durch die bewusste und nüchterne Feststellung „In mir ist gerade Unsicherheit/Unwissenheit“ davor „schützen“, von meiner Unsicherheit/Unwissenheit vollautomatisch in Beschlag genommen zu werden. Wir schauen und spüren neugierig hin und stellen fest: „Ach gucke mal da, so ist es gerade in mir. In mir ist Unsicherheit/Unwissenheit. Ist ja interessant.“

Wir stärken unser Selbstwertgefühl dadurch, dass wir uns möglichst „cool“ annehmen:

1. Quantitative Dimension des Selbstwertgefühls: Was weiß ich über mich?
 - „Ich weiß über mich, dass ich als Mutter/Vater manchmal nicht weiß, was ich will und was für mich stimmt. Und wenn mich dann auch noch Erziehungsratgeber, andere Eltern oder Pädagogen³ erziehen wollen, werde ich unsicher. Mehr noch: Ich werde anfällig dafür, es allen recht machen zu wollen.“
2. Qualitative Dimension des Selbstwertgefühls: Wie verhalte ich mich dem gegenüber, was ich über mich weiß?
 - „Ich kann anerkennen, dass ich zur Unwissenheit, Unsicherheit und zur Überanpassung neige. Ich habe in meiner Kindheit nicht gelernt, nach innen zu gehen, um herauszufinden, was für mich stimmt. Hinzu kommt, dass in der heutigen Zeit einfach nicht mehr so klar ist, was *richtig* ist. Irgendwie verständlich, dass es mir manchmal so geht.“

Immer wieder treffe ich auf Eltern, die sich gerade dafür abwerten, dass sie sich nicht anerkennen können. Hier biete ich zur Stärkung des Selbstwertgefühls und zur Verbesserung der Laune folgenden Gedanken an:

1. Quantitative Dimension des Selbstwertgefühls: Was weiß ich über mich?
 - „Ich kann mich nicht anerkennen.“
2. Qualitative Dimension des Selbstwertgefühls: Wie verhalte ich mich dem gegenüber, was ich über mich weiß?
 - „Ich erkenne mich dafür an, dass ich mich gerade *nicht* anerkennen kann.“

Ich gebe zu: Dieser Gedanke mag etwas wirr daherkommen. Ich habe jedoch in der Praxis erlebt, dass der Ansatz, sich genau *dafür* anzuerkennen, dass man sich gerade *nicht* anerkennen kann, manchen Eltern hilft, sich aus zementierten „Du-solltest-Gedanken“ zu befreien. Noch einmal: Alles, was wir über uns erfahren können, stärkt unser Selbstwertgefühl. Auch und in besonderer Weise dann, wenn wir uns gestatten, unsere Baustellen, unerledigten Angelegenheiten oder auch ganz einfach unsere „Dachschäden“ anzuschauen, ohne uns ans nächste Kreuz zu nageln.

³Zur besseren Lesbarkeit habe ich darauf verzichtet, die Formulierungen „Pädagoginnen und Pädagogen“, „Schülerinnen und Schüler“ usw. zu nutzen.

Wenn mein Selbstwertgefühl schwach ist, weil tief in mir die Überzeugung wütet, nicht *richtig* und *wertvoll* zu sein, werde ich versuchen, Vertragsbedingungen zu erfüllen, um in den Kreis der „Richtigen“ und „Wertvollen“ aufgenommen zu werden. Vielleicht wird es mir eine Zeitlang sogar gelingen, die „Du-solltest-Stimme“ zu besänftigen und (Ersatz-)Beachtung für das zu bekommen, was ich tue. Irgendwann jedoch wird mir klar, dass die Schuldgefühle auch weiterhin an mir nagen, egal wieviel ich auch leiste, erschaffe, verdiene, aufopfere, gestalte, gebe, aufgabe... Was für eine *Enttäuschung!* Und: Was für ein wichtiger Schritt!

Wenn ich erkenne, dass ich lange Zeit der anezogenen *Täuschung* unterlag, mir meinen Wert als Mensch verdienen zu können, öffnen sich Türen. Vielleicht erlebe ich nun zum ersten Mal seit Jahren, dass ich Gitarre spielen, tanzen, arbeiten, mich einbringen, Gedichte schreiben, an fremde Orte reisen und eine Mutter/ein Vater sein kann, *ohne* auf den Applaus anderer Menschen zu hoffen.

Ladies and Gentlemen, DAS ist Freiheit! Sofern es uns als Eltern gelingt, unser Selbstwertgefühl zu stabilisieren, können sich unsere Kinder von uns abschauen, dass man sich selbst mögen darf. Einfach so.

Ich liebe es, zu Elternabenden der Frage Raum zu geben, was Eltern ihren Kindern mitgeben und beibringen wollen. Immer sagen Eltern: „Ich möchte, dass sich mein Kind mag und dass es ein starkes Selbstwertgefühl hat.“ Ja, genau! „Und wie geht das?“ Indem wir bei uns anfangen. Indem wir Frieden schließen mit uns selbst. Prompt meldet sich der „innere Spielverderber“ zu Wort: „Ja, aber dürfen wir das? Einfach so?“ Ja, das dürfen wir! Wir sind wertvolle und liebenswerte Wesen, weil wir SIND. Was lernen Kinder von Eltern, die mit sich selbst einverstanden sind, ohne irgendwelche Vertragsbedingungen erfüllen zu müssen? Sie lernen, mit sich selbst einverstanden zu sein, ohne Vertragsbedingungen erfüllen zu müssen.

Das Selbstwertgefühl unseres Kindes stärken

„Erziehen heißt vorleben. Alles andere ist höchstens Dressur.“
(Oswald Bumke)

Wir können nicht nicht erziehen! Auch dann nicht, wenn wir nicht erziehen wollen oder meinen, die Lösung aller Probleme bestünde darin, den Begriff „Erziehung“ durch den Begriff „Beziehung“ auszutauschen. Erziehung ist weniger das, was wir sagen und einfordern, Erziehung ist das, was wir vorleben. Ob wir unseren Kindern *etwas* beziehungsweise *uns* vorleben, können wir uns nicht aussuchen. Wir können aber JA zu uns selbst sagen und darauf vertrauen, dass Kinder über uns als Vorbilder ermutigt werden, JA zu sich selbst zu sagen.

Wir müssen wissen, dass sich unsere Kinder immer zu dem verhalten, was wir ihnen vorleben. Sie kooperieren. Sie kooperieren mit unserem Stress, unserer Gelassenheit, mit unserem Vertrauen und Misstrauen, mit unserer Angst und Liebe, mit unserem Lachen und Weinen. Sie verhalten sich zu unserer Empathie, unserem Druck, unserem Respekt. Sie reagieren auf unsere Ignoranz, auf unsere Wut und auf unserer Freude. Sie sind überaus kompetent darin, mit unseren Einstellungen,

Stimmungen und Gewissensbissen zu kooperieren. Sie gehen in Resonanz mit dem, was wir ausleben und mit dem, was wir unterdrücken. Sie kooperieren mit der ganzen Palette unseres Menschseins und das heißt eben auch, dass unsere Kinder auf der Beziehungsebene *erspüren*, wie wir zu uns selbst stehen.

„Unser Kind hat da sehr feine Antennen!“, sagte der Vater. So ist es! Regelmäßig fragen mich Eltern: „Was können wir als Eltern tun, um das Selbstwertgefühl unserer Kinder zu stärken?“ Dazu möchte ich einleitend zwei Dinge sagen:

- Wir können es nicht MACHEN.
- Wir gehen in Beziehung und bestätigen unser Kind in seinem Sosein. Erziehung – mag sie auch noch so freundlich daherkommen – vermittelt unserem Kind das Gefühl, dass es fehlerhaft ist.

Kinder nehmen ihren Körper am Anfang ihrer Lebensgeschichte sehr genau wahr. Sie sind kompetent darin, zu empfinden, zu fühlen, Bedürfnisse wahrzunehmen und ins Außen zu kommunizieren. In den ersten ein bis zwei Jahren schauen und spüren die meisten Eltern noch sehr genau hin, um die Botschaften ihrer Kinder bedürfnisorientiert zu deuten. Wenn ihr Kind im Alter von vielleicht sechs Monaten den Kopf vom Löffel abwendet, gehen sie nicht aus von einem zu behebenden Verhaltensproblem. Nein, sie sehen ihr Kind freundlich an und stellen fest: „Alles klar. Du bist wohl satt.“ Solche Sätze stärken das Selbstwertgefühl des Kindes ungemein. So einfach? Ja, im Prinzip ist es einfach! Schauen wir in zwei Richtungen:

- Das Kind spürt: „Das, was da in mir ist, ist okay.“
- Das Kind lernt im Laufe der Zeit: „Das, was ich gerade spüre, heißt wohl ‚satt‘. Yeah...“

Und wenn Kinder eines Tages sagen „Hunger! Essen!“, können Eltern davon ausgehen, dass mit dem Selbstwertgefühl ihres Kindes soweit alles im Lot ist.

1. Quantitative Dimension des Selbstwertgefühls: Was weiß ich über mich?
 - „Ich weiß über mich, dass ich Hunger habe.“
2. Qualitative Dimension des Selbstwertgefühls: Wie verhalte ich mich dem gegenüber, was ich über mich weiß?
 - „Ich will essen.“

Nach zwei, drei Jahren verlassen viele Eltern den Pfad der empathischen Begleitung, um einen Weg einzuschlagen, der geprägt ist von Idealbildern, Erwartungshaltungen, Moralvorstellungen, Normen und Erziehungskonzepten. Eine Eltern-Ansprache macht sich breit, die aufgrund ihres „normalen“ Klangs zwar unauffällig daherkommt, allerdings wirkt wie ein schleichendes Gift. Ein Gift, das tief eindringt in die Würde der kleinen Menschen und damit ihr Selbstwertgefühl schwächt. Aus dem Giftschränk der klassischen Erziehung stammen zum Beispiel folgende Sätze:

- „Du hast noch Hunger! Schau mal: Hier kommt der Hubschrauber!“
- „Du bist müde!“

- „Das schaffst du noch nicht!“
- „Du musst doch jetzt keine Angst haben!“
- „Reiß dich am Riemen!“
- „Raus! Du darfst erst wieder zu uns kommen, wenn du lieb bist.“
- „Das ist doch kein Grund, um traurig zu sein.“
- „Selbst schuld!“
- „Fräulein!!!“
- „Nun hab’ dich nicht so!“

Falls du das Selbstwertgefühl deines Kindes schwächen willst, bist du mit solchen Sätzen auf einem ganz guten Weg.

Eine Geschichte:

Nach einem anstrengenden Tag kommt Paula nach Hause. Zum Abendessen erzählt sie: „Das war heute ein richtig mieser Tag. Ich habe so eine Angst vor dem morgigen Tag. Was ist, wenn ich die Aufgaben morgen wieder nicht schaffe?“ Lange muss Paula nicht auf die Antwort warten: „Du Paula, mir fällt schon seit einiger Zeit auf, dass es dir an der richtigen Einstellung fehlt. Du musst dich einfach mal besser konzentrieren. Und hör bitte endlich auf, ständig dieses Theater zu spielen! Das Leben ist nun mal kein Ponyhof. Man kann sich seine Angst auch einbilden.“ Müssen wir, um der Frage nachzugehen, wie es Paula mit dieser Antwort geht, im Detail wissen, wer Paula ist und wer die Antwort gegeben hat? Vielleicht ist Paula eine Drittklässlerin, die sich am Ende eines Tages ihrer Mutter anvertraut. Denkbar wäre allerdings auch, dass Paula bereits in den Vierzigern ist und ihrem Ehemann von der Arbeit berichtet. Kommentare wie zum Beispiel „Du spielst doch nur Theater!“ oder „Man kann sich seine Angst auch einbilden!“ können sowohl einen Erwachsenen als auch ein Kind tief treffen. Während eine Frau nun allerdings durchaus der Frage nachgehen kann, ob sie auch weiterhin mit einem Menschen zusammen sein will, der ihre Gefühle ignoriert und abwertet, muss ein Kind mit den Grenzüberschreitungen seiner Eltern irgendwie zurechtkommen. Sehr viele Kinder entwickeln angesichts vieler kleiner Nadelstiche die Überlebensstrategie, die eigenen Gefühle zu unterdrücken und abzuspalten. Sie verinnerlichen die Überzeugung, dass mit ihnen etwas nicht stimmt. Das wiederum bedeutet unweigerlich, dass ihr Selbstwertgefühl Schaden nimmt beziehungsweise bereits Schaden genommen hat. Manche Kinder werden in der Folge sehr still, während andere auf Konfrontationskurs gehen. Sie sagen dann nicht: „Mama und Papa, ich muss euch etwas Wichtiges mitteilen. Wenn ihr meine persönliche Integrität auch weiterhin verletzt, muss ich ernsthaft darüber nachdenken, ob ich nicht doch besser meine Sachen packe und gehe.“ Sie teilen sich und ihren inneren Schmerz anders mit. Zum Beispiel darüber, dass sie in Alltagssituationen, zum Beispiel beim Zähneputzen, nicht mehr „richtig mitmachen“.

Wenn Kinder mal schlechte Laune haben und NEIN zum Zähneputzen sagen, sollten wir daraus keine existentielle Krise ableiten. So etwas gehört dazu und ist getrost zu verbuchen als gesunder Konflikt. Gesunde Konflikte können für Eltern

und Kinder durchaus anstrengend sein, sind aber nicht weiter gefährlich. Wenn sich das Thema „Zähneputzen“ jedoch zu einem Drama in dreihundertfünfundsechzig Akten entwickelt, müssen wir als Eltern darüber nachdenken, ob hinter dem NEIN des Kindes etwas Existentielles stecken könnte. Dann müssen wir tiefer eintauchen und den Fokus auf die Qualität der Beziehung lenken. Dieser Punkt ist für sehr viele Eltern ziemlich herausfordernd, weil es in der Welt etlicher Erwachsener noch immer normal ist, sich ausschließlich auf die Kinder und deren Verhaltensweisen zu konzentrieren:

- Wer oder was ist das Problem? Antwort: Das Problem ist das Kind mit den ungeputzten Zähnen, das trotzig ist, herumnörgelt, sich nicht an Abmachungen hält usw.
- Wie gehen wir das Problem an? Antwort: Wir müssen das Kind dazu bringen, die Zähne ordnungsgemäß zu putzen, zum Beispiel mit Hilfe von Ansagen, Regeln, Grenzen, Konsequenzen, Lob, Belohnung, einer neuen Zahnbürste, lauschiger Musik usw.
- Wann ist das Problem gelöst? Antwort: Das Problem ist dann gelöst, wenn das Kind wieder Zähne putzt. Am besten hat es sich vorher noch entschuldigt und Besserung gelobt.

Mal geht es um Zähne, dann um Hausaufgaben. Das Thema „Benehmen bei Tisch“ kann genauso auftauchen wie das Thema „Konzentrationsprobleme in der Schule“. Im Prinzip sind die Inhalte austauschbar. Wenn es problematisch wird, lautet der klassische Erziehungsansatz: „Das Problem mit dir (dem Kind) ist...“

In vielen Familien und pädagogischen Einrichtungen werden Problemlösungen gefunden, die die eigentlichen Probleme eher noch verstärken. Das ist ein hoffnungsloses Unterfangen mit zum Teil drastischen Auswirkungen. Ein Kind, das über sein Verhalten mitteilt, dass es sich nach Wertschätzung/Beziehung sehnt, mit Ignoranz oder unpersönlichen Grenzen zu konfrontieren, muss irgendwann aufgeben, komplett durchdrehen oder aber sich ganz anders mitteilen. Symptomverstärkung oder Symptomverschiebungen sind nicht selten die Folge.

Viele Kinder entwickeln Symptome, weil sie glauben, dass mit ihnen „etwas nicht stimmt“. Wenn dann die Erwachsenen das Problem darin sehen, dass mit den Kindern „etwas nicht stimmt“, wird das existentielle Dilemma dieser Kinder noch größer. Schließlich wird ihr Glaube daran, dass mit ihnen „etwas nicht stimmt“, noch bestätigt. Hier erfahren Kinder eine sehr destruktive Form der Bestätigung. Genau DAS haben sehr viele Eltern in der eigenen Kindheit erlebt. Unsere Kinder laden uns ständig ein, in den Spiegel zu schauen, um über uns, unsere Geschichte(n) und über unsere unerledigten Angelegenheiten nachzudenken.

Na dann, schauen wir doch mal in den Spiegel:

- Wie viele von uns wachen morgens auf mit dem Gedanken, dass mit ihnen „etwas nicht stimmt“?
- Wie viele von uns sind in einer Umgebung aufgewachsen, in der Überleben nur möglich war unter der Voraussetzung der Selbstverleugnung und Selbstabwertung?

- Wie viele von uns haben die Überlebensstrategien „Selbstverleugnung“ und „Selbstabwertung“ mit in ihr Erwachsenenleben genommen?
- Wie viele von uns werden permanent gesteuert von der Überzeugung, dass sie in einer bestimmten Weise sein müssen, um richtig und liebenswert zu sein, zum Beispiel nett sein, lieb sei, still sein, fleißig sein, angepasst sein, glücklich sein, höflich sein?
- Und: Wie viele von uns haben zu kämpfen mit Erwartungen an sich selbst, die völlig überhöht sind (Perfektionismus) und sowohl sich selbst als auch den Kindern das Leben zur Hölle oder zum Hamsterrad machen?

Wir müssen das, was uns bis in die Gegenwart verfolgt und belastet, nicht immer wiederholen und wie ein Staffelholz an unsere Kinder weitergeben. Wir haben heute die große Chance, mit unseren Kindern gleichwürdig in Beziehung zu gehen. Das tut allen gut. Gleichwürdigkeit heilt.

An genau diesem Punkt erahne ich immer wieder ein „Gleichwürdigkeits-Missverständnis“. Viele Eltern denken nahezu ausschließlich darüber nach, was ihre Kinder denken, fühlen und brauchen. Dass das Problem niemals ihre Kinder sind, haben sie längst verstanden. Außerdem darf man Kinder nicht zu Objekten machen. Und wichtig ist ja auch, dass man die Gefühle der Kinder unbedingt ernst nimmt. Da stecken viele gute Nachrichten drin, allerdings erlebe ich heute Eltern, die mit ihren Kindern deutlich besser umgehen, als mit sich selbst. Sie geben sich und die eigenen Grenzen, Bedürfnisse und Gefühle komplett auf, um „gute“ Eltern zu sein. Und wenn es doch Probleme gibt, sitzen sie in Küchen, um darüber nachzudenken, was sie – also die Eltern – alles falsch machen. Selbstaufopferung und Selbstgeißelung sind für Kinder auf Dauer extrem belastend und Garantien für Gewissensbisse. Gleichwürdige Eltern-Kind-Beziehungen brauchen eine stabile Basis. Und diese Basis sind WIR, die Großen.

Als Eltern stehen wir in der Verantwortung, gut für uns und unseren Energiehaushalt zu sorgen. Das ist nicht immer ganz einfach. Besonders dann nicht, wenn unsere Kinder noch sehr klein und komplett auf uns angewiesen sind. Aber auch in dieser Phase müssen wir uns vor Augen führen, dass wir die volle Verantwortung für uns und unser Wohlergehen tragen. Okay, Haken dran! Verstanden. Nein, denn so einfach ist die Übernahme persönlicher Verantwortung für sehr, sehr viele Eltern eben nicht. Nach meiner Erfahrung fällt es Myriaden an Eltern unglaublich schwer, gut für sich zu sorgen. Ein Grund hierfür sind sicherlich herausfordernde Lebensumstände. Was allerdings sehr viele Eltern davon abhält, auf die eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu achten, hat damit zu tun, dass in ihnen viele alte Glaubenssätze Druck machen. Zum Beispiel: „Ich glaube, dir geht’s wohl zu gut!“ Oder: „Gut ist nicht gut genug!“ Erinnerst du dich? Auch der folgende Satz hat es bestimmt in deine „Bundesliga der inneren Antreiber“ geschafft: „Müßiggang ist aller Laster Anfang!“

Meinen Erwartungsdruck lindern

Manchmal denke ich, dass das unbewusst wichtigste Qualitätsmerkmal vieler „moderner“ Eltern lautet: Nur wer am Ende des Tages mit hängender Zunge auf dem Sofa liegt und völlig fertig ist, darf mit sich und der Welt im Reinen sein. Und wem es noch gut geht, dem geht es wohl noch zu gut. Da kann ein Kind, das tiefenentspannt „in den Tag hineinlebt“, schon mal mächtig triggern. Ich denke, dass wir Eltern sehr ehrlich mit uns und unseren verinnerlichten Antreiber-Sätzen umgehen müssen. Ja, wir leben heutzutage in Umgebungen und Strukturen, die nicht gerade zum federleichten (Familien-)Leben einladen. Und natürlich müssen wir nicht unbedingt „Hurra!“ rufen, wenn sich unsere Kinder verhalten wie die Maden im Speck. Vor allen Dingen dann nicht, wenn sie die Maden sind und wir der Speck. Nur, was wollen wir machen? Wollen wir uns beschweren? Und wenn ja, bei wem denn überhaupt? Bei unseren Kindern? Bei uns selbst? Bei „denen da oben“? Beim lieben Gott? Viele von uns tragen ohnehin schon genügend Lasten mit sich herum. Müssen wir uns da noch mit Beschwerden zusätzlich *beschweren*?

Ich sehe heute sehr viele Eltern, die überzeugt sind von der Haltung der Bedürfnisorientierung, während sie Raubbau an sich selbst betreiben. Sie wissen sehr genau, wie wichtig es ist, die Bedürfnisse ihrer Kinder zu respektieren und dass das Verhalten ihrer Kinder allein der Bedürfnisbefriedigung dient. Was dabei jedoch ganz oft in Vergessenheit gerät oder nicht ernst genommen wird, ist, dass auch die Erwachsenen Bedürfnisse haben. Und wenn diese über einen längeren Zeitraum nicht befriedigt werden, leiden die Unbefriedigten irgendwann unter Stress. Dieser wird sich wiederum auf der Verhaltens- und/oder Körperebene äußern. An so vielen Eltern nagt das schlechte Gewissen. Ständig geißeln sie sich selbst, weil sie dazu neigen, Dinge zu tun oder zu sagen, die nicht ihren Werten entsprechen. Der Hintergrund dieser Inkongruenz ist für mich eindeutig: Wenn Eltern unter Stress stehen und mit dem Rücken zur Wand, werden sie eines Tages erstarren oder aus der Haut fahren. Und plötzlich geht der Mund auf und man kommt sich vor, wie der Erziehungs-Papagei, der man nie sein wollte.

Anstatt mich nun aber hinzurichten, darf ich mich wertschätzend(!) fragen: „Was ist *mein* Anteil daran, dass ich so dermaßen unter Stress gerate und dann Dinge tue, die ich eigentlich nie wieder tun wollte?“ Zunächst einmal muss ich wissen, dass lediglich ein Zusammenwirken aus äußeren UND inneren Stressoren dazu führen kann, dass Menschen gegen die Stress-Wand fahren und schließlich sogar im Burnout zum Erliegen kommen können.

Mir ist vollkommen klar, dass die gegenwärtige Arbeitssituation für viele Menschen ungefähr das ist, was vor Urzeiten der Säbelzahn tiger war: Übermächtig, beängstigend, gefräßig. Und ich weiß aus eigener Erfahrung als Lehrer, dass es unsagbar herausfordernd ist, in einem Arbeitsumfeld gut auf sich zu achten, in dem Selbstaufgabe „Engagement“ genannt wird und Menschen wie Objekte behandelt werden. Dennoch oder gerade deswegen: Wir tragen die volle Verantwortung für die Art, wie wir mit den äußeren Umständen umgehen. Wir sind verantwortlich für das, was in uns ist, für das, was wir unseren Kindern vorleben und für das, was zwischen uns und unseren Kindern passiert. Eine gesunde Verantwortungsübernahme

braucht eine gesunde Klarheit. Mir hilft zum Beispiel folgender Satz: *Ich bin nicht allmächtig und ich bin nicht ohnmächtig.*

In der Beziehung zu mir selbst darf ich mich als Mutter/Vater fragen, mit welchen Erwartungshaltungen, Idealbildern und Antreiber-Sätzen ich unterwegs bin. Viele Eltern – insbesondere Mütter – werden unwillkürlich (und damit rasend schnell) angetrieben von eingefleischten und impliziten Glaubenssätzen. Sie geben sich als Menschen geradezu auf, um sich wertvoll zu fühlen. Gelernt haben sie, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen und anderen zu dienen. Gejammert wird später und „Ich will“ sagt man nicht, denn: „Was glaubst du eigentlich, wer du bist?“ Genugtuung? Nein, nein, nein! Seien wir doch mal ehrlich: „Hast DU schon genug getan?“

Eine verzweifelte Mutter kommt in meine Elternberatung und will wissen, was sie mit ihrem siebenjährigen Sohn machen kann, der sehr fordernd ist und kein Gespür zu haben scheint für ihre persönlichen Grenzen. Wir reden eine Weile und nach einer Gesprächspause frage ich sie, ob sie sich auch mal Auszeiten nimmt. „Natürlich“, entgegnet sie geradezu empört. Ich möchte gerne erfahren, wie und wann sie ihren Akku wieder auflädt. Sie: „Samstags ist meine Zeit. Immer vormittags werde ich von meinem Kind in Ruhe gelassen.“ Auf die Frage, was sie zu der Zeit macht, antwortet sie: „Putzen!“ Im weiteren Gesprächsverlauf stellt sich heraus, dass die Mutter nicht deswegen putzt, weil Putzen zu ihren Hobbys gehört. Sie hat die in ihrer Ursprungsfamilie vorgelebte Lebenseinstellung übernommen, dass Putzen (Arbeit) eine unumstößliche Autorität hat. Putzen ist wichtig. Sehr wichtig. So richtig, richtig wichtig. Putzen muss sein. Da stört man nicht. Also störte das Kind beim Putzen nicht. Wenn allerdings die Mutter ein Buch lesen wollte, wurde sie von ihrem Sohn nicht in Ruhe gelassen. Für gewöhnlich werden Kinder, die Schwierigkeiten mit Grenzen zu haben scheinen, zu „Problemkindern“ oder „tyrannischen Kindern“ gemacht. Von etlichen Beratern, Pädagogen oder Psychologen werden die dazugehörigen Eltern instruiert (erzogen): „Ihr Kind braucht Regeln und Grenzen! Es muss lernen, dass es Konsequenzen gibt.“ Unterschwellig schwingt die Botschaft mit, dass das eigentliche Problem hier die „Helikoptereltern“ sind, die einfach ein bisschen zu naiv, zu weich, zu doof sind. Mit solchen Erklärungs- und Lösungsversuchen ist Niemandem geholfen, außer vielleicht denen, die mit entsprechenden Ansätzen glänzen wollen.

Ich möchte einen anderen Zugang anbieten. Ich beschreibe ihn bewusst etwas überzogen, um in gewisser Weise zu „ärgern“: Wenn Elternliebe verstanden wird als Auftrag, sich selbst schlecht zu behandeln, entstehen in Eltern-Kind-Beziehungen destruktive Wechselwirkungen. Mama gibt sich als Mensch auf, Sohnemann verhält sich wie ein Parasit UND fühlt sich verantwortlich. Mama ist am Ende und fährt aus der Haut. Dafür führt sie sich ans Fallbeil, schließlich wollte sie nicht so werden wie die eigene Mutter. Sohn stellt fest: „Meiner Mama geht es schlecht und das liegt an mir. Ich muss sie retten!“ In der Folge schwingt sich der Kleine auf, ein ganz Großer zu sein. Er lässt Mama überhaupt nicht mehr in Ruhe, weil sie ja seine Hilfe braucht. Mama findet als eigenständiger Mensch gar nicht mehr statt, hat weder Pausen noch Rückzugsräume. Kann man nix machen, der Kleine braucht ihre Nähe (Stichpunkt „Bedürfnisorientierung“). Papa denkt: „Hier läuft gehörig was schief, aber wenn ich das sage, gelte ich als konservativer Sack. Schließlich habe ICH die ganzen Bücher nicht gelesen. Ein Glück: Es ist Samstag, es kehrt etwas

Ruhe ein. Mama putzt.“

Ich muss diesen Punkt immer wieder betonen: Kooperation heißt, dass sich unsere Kinder zu uns verhalten. Immer. Sie verhalten sich zu der Art, wie wir leben. Sie verhalten sich dazu, wie wir essen, wie wir arbeiten, wie wir denken, fühlen, handeln. Sie verhalten sich dazu, wie wir mit uns, unseren Grenzen, Bedürfnissen und Werten umgehen. Unser Vorleben erzieht. Eltern, die sich vor dem Hintergrund ihrer Wertsteigerungsprogramme („Ich leiste, also bin ich...“) und Liebeskonzepte („Liebe muss man sich verdienen...“) aufgeben, sind für ihre Kinder kein Geschenk. Sie sind eine Überforderung.

Manche Eltern sind froh, wenn das Wochenende endlich vorüber ist. Für sie sind Wochenenden eine einzige Qual. Sie verbringen ihre Freizeit nicht etwa damit, sich auch mal dem „köstlichen Nichts“ und dem eigenen Wohlergehen hinzugeben. Sie arbeiten. Während die einen Eltern meinen, ihre Kinder ganztägig bespaßen zu müssen, ziehen sich andere Eltern in Küchen, Gärten oder Werkstätten zurück, weil entsprechende Arbeiten sehr, sehr wichtig sind.

Der Punkt ist: Wenn der Krug leer ist, können wir nichts mehr einschenken! Wir sind keine Rabeneltern, wenn wir unser eigenes Leben – zu dem möglicherweise auch die Partnerschaft gehört – wiederentdecken. Ich selbst liebe es, samstags Fußball zu gucken. Was macht meine Tochter in der Zeit? Das ist allein ihre Angelegenheit.

Stress entsteht, wenn wir über lange Zeit tiefere Bedürfnisse ignorieren und nicht aus unseren Bedürfnissen heraus handeln. Unter Stress setzt der Körper Cortisol frei, eines der Hormone, die uns in bedrohlichen Situationen mobilisieren. Intelligentes und kreatives Problemlösen ist in solchen Momenten kaum möglich. Wir haben unter Stress keinen optimalen Zugang zu unseren Kompetenzen und Werten. Wenn wir gestresst sind, tun wir manchmal Dinge, die wir eigentlich nie wieder tun wollten. Eine der wichtigsten Aufgaben für uns Eltern besteht darin, gut für uns und unsere Bedürfnisse zu sorgen. Wir sind keine schlechten Eltern, wenn wir JA zu uns selbst sagen. Ganz im Gegenteil: Indem wir uns selbst gut tun, zeigen wir unseren Kinder, wie sie sich selbst gut tun können.

Jedes NEIN ist ein JA

Zum Elternabend frage ich eine Mutter: „Wann und unter welchen Voraussetzungen sagen Sie zu Ihrem Kind NEIN?“ Die Mutter schaut mich irritiert an und antwortet: „Ist doch klar. Ich sage dann NEIN, wenn ich eine gute Begründung habe. Dann erkläre ich meinem Kind ruhig, warum ich mich so und nicht anders entschieden habe.“

Klingt doch vernünftig, oder? Ja, und genau das kann problematisch sein.

Bevor ich mich und andere in „Entweder-oder-Diskussionen“ verstricke, will ich gerne vorausschicken, dass es mir im Folgenden nicht darum geht, über „richtig“ und „falsch“ zu befinden. Unser aller Leben ist zu lebhaft, als dass es sich mit Hilfe von absoluten Antworten einfangen und steuern ließe. Mir ist es ein Herzensan-

liegen, Eltern gerade dann alternative Perspektiven anzubieten, wenn sie in einem Entweder/Oder festhängen. Der Anspruch, immer alles ruhig und vernünftig durchdenken und erklären zu müssen, kann aus meiner Sicht wie eine Fußfessel wirken. Wer seinem Kind vorlebt, dass ein NEIN nur dann okay ist, wenn man eine gute Begründung hat und diese in einem ruhigen Ton benennen kann, muss wissen, dass Kinder auf Dauer möglicherweise abhängig werden vom Stoff „Begründungen“. Auf sie macht ein schlichtes NEIN keinen Eindruck mehr, weil sie sich daran gewöhnt haben, dass Entscheidungen nur dann getroffen und verkündet werden dürfen, wenn die Entscheidungsträger stichhaltige Argumente vortragen. Ich sehe außerdem die Gefahr, dass junge Menschen im Zusammenleben mit „Erklär-Eltern“ den Glaubenssatz übernehmen, dass auch ihr eigenes NEIN stets intellektuell untermauert werden muss.

Kinder dürfen von uns lernen, dass gerade diejenigen Entscheidungen, die sich auf die persönlichen Grenzen und Bedürfnisse beziehen, mit dem wunderschönen Wort NEIN angezeigt werden können. Indem wir zu unseren Kindern „NEIN, ich will jetzt nicht mit dir spielen!“ sagen, vermitteln wir die Botschaft, dass es okay ist JA zu sich selbst zu sagen, ohne ein schlechtes Gewissen haben und sich rechtfertigen zu müssen.

Als ich die Mutter während des Elternabends mit der Frage konfrontiere, was sie ihrer Tochter wünscht, wenn diese im Alter von dreizehn Jahren auf einen Achtzehnjährigen treffen sollte, der der Auffassung ist, dass man nach zwei Wochen Beziehung Sex haben muss („Weißt du, das ist so. So steht's auf Instagram...“), schaut sie mich entgeistert an und meint: „Ich wünsche ihr, dass sie ehrlich sagen kann, was sie will.“ Ich frage bei der Mutter nach, ob sie der Meinung sei, dass ihre Tochter ihre Entscheidung begründen sollte. Die Mutter bekommt einen festen Blick und antwortet: „Auf keinen Fall! NEIN!“

Um ein stabiles Selbstwertgefühl entwickeln und behalten zu können, sind Kinder auf Eltern angewiesen, die ihre Kinder so annehmen können, wie sie sind. Das heißt aber nicht, dass Eltern alles durchwinken und bejubeln müssen, was Kinder machen oder haben wollen. Innerlich stark werden Kinder nicht an der Seite von „JA-Sager-Eltern“. Kinder brauchen die Erfahrung, dass es auch zwischen ihnen und ihren Eltern zum Konflikt kommen kann: Sie wollen etwas und die „blöden“ Eltern sagen sehr klar NEIN. Natürlich sind Kinder in solchen Moment unzufrieden. Sofern Kinder allerdings die grundsätzliche Erfahrung machen, dass sie nicht abgewertet werden, gerät ihre Welt nicht aus den Fugen. Klare Eltern schaffen Sicherheit. Passend dazu der fiktive Tagebucheintrag eines „gesunden“ Fünfjährigen mit einer erstaunlich ausgeprägten Sprachkompetenz:

„Ich darf wütend, ärgerlich und traurig sein. Meine Eltern trauen mir zu, dass ich ihr Nein aushalte. Meine Güte bin ich manchmal gefrustet, aber es tut gut zu merken, dass ich Frust aushalten kann und meine Eltern nicht von Gewissensbissen heimgesucht werden, wenn ich mal unzufrieden bin. An denen kann man sich echt abarbeiten. Aber was soll's, ich vertraue ihnen. Manchmal verstehe ich noch nicht, was sie sagen, aber irgendwie scheinen sie schon zu wissen, wie die Sache mit dem Leben läuft.“

Stellt euch vor, was meine Mutter neulich gesagt hat, nachdem ich mich mit dem bescheuerten Nachbarsjungen geprügelt hatte: „Hör mal, es ist okay, wenn du

wütend wirst. Das gehört dazu. Aber es ist nicht okay, wenn du einen anderen Menschen haust. Das will ich nicht.' Als sie das sagte, hatte ich echt den Eindruck, dass sie das auch genau so meinte. Na ja, jedenfalls fuhr sie nach einer kurzen Pause fort: ‚Wir alle müssen lernen, mit unserer Wut so umzugehen, dass wir niemanden schaden.‘ Mütter sind ja manchmal komisch. Ich kann nicht fassen, was sie dann tat. Sie nahm ein Kissen und schrie hinein. Sie meinte, dass man zum Beispiel DAS machen könne, wenn der Gaul mit einem durchgeht. Hä? Was für ein Gaul? Na ja, ich werde mal über diesen merkwürdigen Gaul (und meine merkwürdige Mutter) nachdenken. Zumindest verstehe ich langsam, dass es wohl einen Unterschied gibt zwischen Gefühl und Verhalten. Ich darf wütend sein, aber soll niemanden schlagen. Haben Kissen eigentlich Gefühle? Man, man, man. Ganz schön kompliziert, älter zu werden.“

2 Gefühle wollen gefühlt werden

„Ich besitze meine Gefühle.“ (Fritz Pearls)

Was brauchen Kinder und Jugendliche, damit sie ein starkes Selbstwertgefühl entwickeln und behalten können? Sie brauchen das Gefühl, von ihren Eltern gefühlt, gesehen und respektiert zu werden, ohne irgendwelche Bedingungen erfüllen zu müssen. Außerdem brauchen sie die Erfahrung, dass ihre Eltern stark genug sind, die Gefühle ihrer Kinder auszuhalten.

Bei der Frage, woran wir als Eltern erkennen können, dass unsere Kinder ein stabiles oder eher instabiles Selbstwertgefühl haben, dürfen wir zunächst einmal innehalten und prüfen, welche Schlussfolgerungen wir aufgrund welcher Annahmen ziehen.

Das folgende Beispiel stammt zwar aus dem Schulbereich, kann uns aber dennoch helfen, unsere Sicht als Eltern in den Blick zu nehmen:

Während meiner Zeit als Lehrer an einer Schule in freier Trägerschaft bekamen wir regelmäßig Besuch von den sogenannten „Schnupper-Kindern“. „Schnupper-Kinder“ machten zwei, drei Tage mit, um einen Einblick in unser Schulleben zu bekommen. Für uns Pädagogen waren diese Tage eine gute Gelegenheit, die Kinder näher kennenzulernen, um dann mit den Eltern ins Gespräch zu kommen. Speziell für diejenigen Eltern, deren Kinder zum nächsten Schuljahr eingeschult werden sollten, waren die „Schnupper-Tage“ immer sehr aufregend. Am Ende der „Schnupper-Tage“ traf sich das Pädagogen-Team, um Erfahrungen und Gedanken auszutauschen.

Zu einem dieser Treffen äußerte sich eine Kollegin über das „Schnupper-Kind“ Laura. Sie meinte: „Bei der Laura weiß ich nicht genau, ob sie wirklich schon bereit ist für die Schule. Sie wirkt emotional sehr instabil. Ich vermute, dass ihr Selbstwertgefühl ziemlich schwach ist.“ Auf die Frage, wie sie auf diese Einschätzung komme, sagte die Kollegin: „Laura hat am ersten Tag drei Mal geweint, weil sie ihre Mutter vermisst hat.“ Die Kollegin – eine sehr engagierte Frau – konnte sogar die genauen Zeiten nennen. Diese hatte sie auf den „Beobachtungsbögen“ notiert. Es ist immer wieder spannend zu sehen, wie schwer es uns Pädagogen doch fällt, zwischen Beobachtung und Bewertung zu unterscheiden.

Weil ein Kind seine Mutter vermisst, traurig ist und weint, gehen wir von einem schwachen Selbstwertgefühl aus? Davon, dass dieser Mensch emotional instabil ist? Das darf uns wirklich nachdenklich stimmen. Mir scheint, dass gerade ein Mensch, der in Verbindung steht mit seinen empathischen Gefühlen und diese konstruktiv ausdrücken kann, ein Mensch mit einem gesunden Selbstwertgefühl ist. Ein Kind wie Laura fängt dann an, am eigenen Wert als Mensch zu zweifeln, wenn die wichtigen Erwachsenen darüber bestimmen, was es fühlen darf und was nicht. Dabei

ist es völlig unerheblich, ob entsprechende Instruktionen vielleicht sogar freundlich daherkommen: „Laura, du bist doch schon so groß. Da musst du doch nicht traurig sein, weil Mama nicht da ist. Schau mal, du willst doch bald in die Schule gehen...“

Ich möchte festhalten: Ein Kind, das Trauer, Angst oder Wut empfindet und ausdrückt, ist NICHT unweigerlich ein Kind mit einem instabilen Selbstwertgefühl. Ganz im Gegenteil! Im Reinen zu sein mit sich und seinen Gefühlen, ist ein Indikator für ein gesundes Selbstwertgefühl und eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Übernahme persönlicher Verantwortung. Menschen, die den Kontakt zu den eigenen Gefühlen verloren haben, wissen oft nicht, was sie brauchen. Woher auch? Wer Verantwortung für sich und seine Bedürfnisse übernehmen will, braucht die Verbindung zu seinen Gefühlen. Ein Mensch wird nicht „einfach so“ traurig. Ein Mensch wird traurig, weil sich ein Bedürfnis meldet, zum Beispiel das Bedürfnis nach Mamas Liebe und Geborgenheit.

Menschen, die im Zusammenleben mit strafenden, verurteilenden und begrenzenden Autoritäten von den eigenen Gefühlen getrennt wurden, drohen im Laufe der Zeit von diesen in Beschlag genommen zu werden. Die Menschen „besitzen“ dann nicht mehr ihre Gefühle. Die Gefühle „besitzen“ die Menschen. Wenn diese Menschen dann als Erwachsene auf Kinder treffen, deren Verhalten sie an die eigenen unterdrückten Gefühle und an den damit verbundenen Schmerz erinnern, klaffen sehr wahrscheinlich alte Wunden auf. Wir nennen diese auch *wunde Punkte*. Wunde Punkte können sich sehr rabiät äußern, zum Beispiel dadurch, dass ein Erwachsener „aus der Haut fährt“. Manchmal kommt ein wunder Punkt aber auch über „normopathische“ Schlussfolgerungen zum Ausdruck: „Laura ist emotional instabil! Sie hat am ersten Tag drei Mal geweint, weil sie ihre Mutter vermisst hat.“

Wer hat hier ein Problem? Laura oder aber die Pädagogin, die es offensichtlich kaum aushält, wenn ein kleines Mädchen Trennungsschmerz empfindet? Durchaus möglich ist, dass Laura im Laufe der Zeit ein Problem bekommt. Nämlich dann, wenn Erwachsene unreflektiert Wahrheiten konstruieren, die eher mit der Biografie des Erwachsenen zu tun haben als mit Laura.

Ich bin der Ansicht, dass gerade wir Eltern gut daran tun, empathisch und anerkennend nach innen zu gehen, um uns mit denjenigen Gefühlen auszusöhnen, die in unserer Kindheit möglicherweise abgewertet, belächelt und verdrängt wurden. Solange wir uns nicht erlauben, das zu fühlen, was gefühlt werden will, werden uns unsere traurigen, ängstlichen oder wütenden Kinder an den eigenen unterdrückten Schmerz erinnern. Das wiederum kann dazu führen, dass wir unsere Kinder mit genau den Sätzen belasten, die einst UNS belasteten.

Kinder entwickeln dann ein kraftvolles Selbstwertgefühl, wenn sie an der Seite von einfühlsamen Eltern Gefühle fühlen dürfen, ohne ständig umsorgt, abgelenkt oder „korrigiert“ zu werden. Eltern mit Einfühlungsvermögen unterscheiden nicht zwischen „guten“ und „schlechten“ Gefühlen. Für sie gehören alle Gefühle dazu: Trauer, Freude, Liebe, Angst, Wut.

Eine wunderbare Möglichkeit, mit seinem Kind Gefühle zu erkunden und zu fühlen, ist das gemeinsame Erleben von Geschichten. Wir können mit unseren Kindern Geschichten lesen, anschauen, schreiben, erfinden, verarbeiten, teilen usw. Gute

Geschichten sind „Fühl-Geschichten“. Sie ermöglichen die so wichtige Lebenserfahrung: Alle Gefühle dürfen da sein. Gute Geschichten berühren und verbinden uns. Sie bringen uns in Kontakt mit uns, unseren Erfahrungen, unserem Humor, unserer Trauer, unserer Wut, unseren Träumen, Wünschen, Emotionen, Bedürfnissen, unserer Empathie und unserem Einfühlungsvermögen. Sie stärken unser Gefühl für uns selbst und für andere. Im Sog einer guten Geschichte werden wir zu ANDEREN und sind doch mehr ICH als je zuvor. Gute Geschichten lassen uns spüren, nehmen uns mit, machen uns reich. In uns allen gibt es dieses besondere Vermögen. Das Vermögen, sich einzufühlen. In uns. In andere. In das, was zwischen den Menschen liegt. Unser Einfühlungsvermögen ist ein Schatz, der darauf wartet, von uns und mit anderen entdeckt und gehoben zu werden. Geschichten, die ans Herz gehen, öffnen uns und erinnern uns an uns selbst. Sie sind eine Einladung zum ICH und zum WIR. Sie stärken unser Selbstwertgefühl UND unser Gemeinschaftsgefühl.

Und was mache ich, wenn mein Kind ängstlich ist, weil es sich um das Huhn sorgt, das in der Geschichte mit dem „bösen“ Fuchs Gefahr läuft, von eben diesem gefressen zu werden? Ich sage nicht: „Ach, mach dir mal keine Sorgen. Ist doch nur eine Geschichte. Vielleicht wird der Fuchs ja auch spontan zum Vegetarier.“ Ich sage entweder gar nichts (und nehme mein Kind empathisch in den Arm) oder ich sage: „Oh ja, das kann ich gut verstehen, dass du dir Sorgen um das Huhn machst.“

Wenn mein Kind wütend ist, weil der Zauberer nichts Gutes im Schilde führt, ist es wütend. Wenn mein Kind traurig ist, weil die kleine Prinzessin einsam ist, ist es traurig. Und wenn sich mein Kind überschwänglich freut, weil die Katzen am Ende des Films eine wilde Party feiern, ist es voller überschwänglicher Freude.

„Ja, aber da gibt es ja auch noch die Geschichten, in die unser Kinder eintaucht, wenn es vor dem Bildschirm sitzt! Wie gehen wir damit um, wenn wir feststellen, dass unser Kind zum Beispiel von PS4-Geschichten geradezu verschlungen wird?“

- Möglichkeit 1: Erziehung, Regeln, Stecker ziehen, Familienkrieg, Beratungsstellen aufsuchen, Psychologen konsultieren, Medienpädagogen befragen...
- Möglichkeit 2: Wir schauen unser Kind freundlich an und sagen: „Erzähl’ mal, was du heute in deiner Welt erlebt hast und wie es dir dabei erging.“

Auch in der digitalen Welt erleben und schreiben junge Menschen Geschichten und ich werde nicht müde, Eltern zu empfehlen, sich vielleicht eher für das zu interessieren, was ihre Kinder an den Bildschirmen tun, denken und fühlen, anstatt ständig den Teufel an die Wand zu malen oder über „Regeln zum kompetenten Umgang mit den neuen Medien“ zu referieren.

Jeden Tag erleben Kinder Geschichten: Vor dem Bildschirm, im Kindergarten, in der Schule, im Fußballverein, in der Familie usw. Unabhängig davon, worum es in den jeweiligen Geschichten geht, brauchen Kinder unbedingt die Erfahrung, dass die Gefühle, die sie in entsprechenden Momenten fühlen, da sein dürfen. Sätze, wie zum Beispiel „Das geschieht dir ganz recht, dass du jetzt traurig bist. Du hast den Streit ja schließlich angefangen!“ oder auch „Hättest du für die Englischarbeit geübt, müsstest du jetzt keine Angst haben!“ sind entwürdigend, weil sie das

Gefühlsleben des Kindes deutlich in Frage stellen.

Meiner Ansicht nach machen heute viel zu viele Kinder die Erfahrung des „Nicht-SEINS“, weil sie nicht fühlen dürfen. Sie dürfen nicht wütend SEIN, dürfen nicht ungeduldig SEIN, sie dürfen nicht überschwänglich SEIN. Ein gesundes Selbstwertgefühl ist die Basis, um zum Gestalter der eigenen Lebensgeschichte zu werden. Ob Kinder aus ihrer eigenen Geschichte eine Liebesgeschichte oder ein Drama machen, hängt nicht zuletzt davon ab, ob Eltern einfühlsam, achtsam und anerkennend in Beziehung gehen können. Kinder brauchen die Erfahrung, dass sie so, wie sie sind, okay sind. Bedingungslos. Dann werden sie das nächste Level schon packen.

Aggression – Von der Fähigkeit, sich zu bewegen

Während meiner Zeit als Student lebte ich mit Menschen zusammen, die teilweise kaum in der Lage waren, simple Tätigkeiten auszuführen. Es fiel ihnen ungemein schwer, in den Supermarkt zu gehen, den Müll zu entsorgen, einen Brief zum Postamt zu bringen. „Wie kann man nur so faul sein?“, resümierte ich. Heute denke ich anders.

Ich glaube nicht, dass Menschen „einfach so“ faul sind. Ich denke eher, dass „antriebslose“ Menschen in jungen Jahren gelernt haben, ihre Aggressionen zu unterdrücken, um irgendwie zu überleben. Sie mussten „brav“ sein und sich „zusammennehmen“, um dazuzugehören: „Du gehst jetzt in dein Zimmer und kommst erst heraus, wenn du wieder lieb bist!“ Und seitdem sitzen sie in irgendwelchen Zimmern, vegetieren vor sich hin und machen sich dafür fertig, dass sie nicht „richtig“ sind. Wer als Kind gezwungen wird, ständig den Bildern anderer zu entsprechen, verliert irgendwann den Kontakt zu seinen Lebensgeistern.

Gerne frage ich Eltern am Anfang einer Veranstaltung, was ihre Kinder in fünf, acht oder fünfzehn Jahren brauchen, um ein erfülltes Leben zu führen. Niemand sagt: „Binomische Formeln“ oder „Rechtschreibstrategien“. All das, was geäußert wird, bezieht sich im weitesten Sinne auf die Fähigkeit, persönliche und soziale Verantwortung übernehmen zu können. Manche Eltern trifft dann geradezu der Schlag, wenn ich ihnen den Gedanken anbiete, dass die Übernahme persönlicher und sozialer Verantwortung in einer „anti-aggressiven“ Grundhaltung kaum möglich ist. Der Punkt ist: Wir alle brauchen unsere Aggressionen, um uns zu bewegen – auf das zu, was wir brauchen, weg von dem, was uns schadet und gegen das, was unsere Integrität bedroht. Der Begriff *Aggression* stammt ab von dem lateinischen Verb *adgredi*, was die Bedeutung hat *sich annähern, ansprechen, Geschäfte anpacken, Feinde angreifen*. Wer in jungen Jahren seiner Aggressionen beraubt wird, ist zur Passivität, Depression und zur Verantwortungslosigkeit „verdammte“.¹

Wir müssen und dürfen unseren Kindern Möglichkeiten geben, sich mit ihrer Lebensenergie *Aggression* bekannt zu machen:

¹Büntig, *Das Geschenk des Lebens*.

- Sie dürfen wütend und unzufrieden sein.
- Sie dürfen etwas anderes wollen als wir.
- Sie dürfen sich an uns und anderen reiben.
- Sie dürfen sich bewegen.
- Sie dürfen sich ausprobieren und Fehler machen.
- Sie dürfen „Ich will!“ und „Ich will nicht!“ sagen.
- Sie dürfen „Nein, es hat mir nicht gut geschmeckt!“ zum Kellner, zur Oma oder zu uns sagen.

Unzählige Kinder und Jugendliche haben heute Probleme mit ihrer Lebensenergie *Aggression*, weil diese mit Hilfe von aggressiven Regeln, Konsequenzen, Strafanordnungen oder Gewissensbissen unterdrückt wird. Sie haben also tatsächlich ein Aggressionsproblem, jedoch nicht unbedingt in der Weise, wie Aggressionsprobleme für gewöhnlich verstanden werden. Der Auslöser für aggressives Verhalten ist nicht die Lebensenergie *Aggression* selbst. Vielmehr müssen wir davon ausgehen, dass Menschen dann aggressiv werden, wenn sie getrennt leben von ihrer Lebensenergie *Aggression*. Mir ist dieser Punkt sehr, sehr wichtig, weil ich immer wieder erlebe, dass speziell im pädagogischen Kontext Missverständnisse mit fatalen Folgen entstehen können.

Stell dir vor, du verbringst einen Großteil deines Lebens mit Menschen, die dich behandeln wie ein Stück Ton. Du bist kein Mensch, du bist ein Objekt. Deine Lebensenergie *Aggression* wird komplett abgedreht. Es „gelingt“ dir zwar, über einen Zeitraum von zwei oder vierundfünfzig Wochen, stillzuhalten und gute Miene zum bösen Spiel zu machen. Irgendwann aber kommt der Tag, an dem du den inneren Druck nicht mehr halten kannst. Du explodierst. Und dann – nachdem der Vulkan in dir etwas zur Ruhe gekommen ist – verkünden besorgte Menschen: „Du hast ein Aggressionsproblem. Du musst lernen, dich an die Regeln zu halten, mit Frust umzugehen und deine Impulse zu kontrollieren!“ Klingt schräg? Mag sein, aber genau das passiert heute an nicht wenigen pädagogischen Einrichtungen.

Unsere Lebensenergie *Aggression* versetzt uns in die Lage, unser Leben aktiv in die Hand zu nehmen. Wir brauchen unsere Aggressionen,...

- um zu lernen.
- um weiterzukommen.
- um uns zu wehren.
- um uns durchzusetzen.
- um für unsere Anliegen einzustehen.
- um uns weiterzuentwickeln.
- um NEIN zu sagen.
- um destruktive Beziehungen zu beenden.
- um zu kündigen.
- um uns zu bewerben.

- um eine Ausbildung anzugehen.
- um „Willst du mich heiraten?“ zu sagen.
- um Widerspruch einzulegen.
- um Sport zu treiben.
- um unseren inneren Schweinehund zu besiegen.
- um ein Buch zu schreiben.
- um Geschäfte abzuwickeln.
- um Herausforderungen anzugehen.
- um zu gewinnen.
- um zu kämpfen.
- um unsere Bedürfnisse zu stillen.

Viele von uns haben gelernt, dass *Aggression* ein anderes Wort für *Feindseligkeit* ist. Wir wollen keine Feindseligkeit, also wollen wir keine Aggressionen. Mit dieser anti-aggressiven Haltung „kappen“ wir die Verbindung zu unserer Lebensenergie *Aggression*. Das Potential, sich für etwas zu motivieren, etwas „in Angriff zu nehmen“, ist jedem Menschen eingegeben und wird am Vorbild entdeckt. Wenn dieses Potential im Bildungs- und Erziehungs-Ödland verkümmert, weil Regeln, Grenzen, Konsequenzen, Erziehungskonzepte, Schul- und Klassenregeln, die Individualität und Lebendigkeit junger Menschen unterdrücken, sind Symptome wie Aufmerksamkeitsstörungen, Konzentrationsprobleme oder Motivationslosigkeit mögliche Folgen. Wenn sich ein Kind (scheinbar) nicht motivieren kann, permanent stört, Fluchttendenzen entwickelt oder aggressiv wird, müssen wir darüber nachdenken, ob dem Kind der Zugang zum Eigenen und zur Lebensenergie *Aggression* versperrt wurde.

Wahrscheinlich brauchen die meisten von uns ein ganzes Leben, um sich mit den eigenen Aggressionen bekannt zu machen und auszusöhnen. Was aber bitte erwarten wir bisweilen von Kindern?

Wenn ich vier Jahre alt bin und mit anderen Kindern in der Sandkiste spiele, bin ich ganz sicher noch nicht in der Lage, meine Integrität mit Hilfe bewusst gewählter Strategien zu wahren. Da wird nicht lange gefackelt. Da gibt es was mit der Schaufel auf den Kopf. Bin ich deswegen ein Trotzkind, das in einen Sumpf aus Gewalt und Kriminalität abzustürzen droht? Nein. Ich bin ein Kind, das, während es seine Grenzen, Bedürfnisse und Gefühle erforscht, die durchaus irritierende Erfahrung macht, dass auch andere Menschen Grenzen, Bedürfnisse und Gefühle haben. Ich experimentiere und nutze meine Aggressionen, um mich im Spannungsfeld aus Integrität und Kooperation² zu verhalten. Ich brauche keine aggressiven Erziehungsmaßnahmen, sondern Erwachsene, die mich empathisch, persönlich und authentisch begleiten. Vater: „Ich will nicht, dass du Anja mit der Schaufel haust. Hör auf damit. (Pause) Kannst du mir sagen, was dich so wütend gemacht hat?“

²Zum Spannungsfeld aus Integrität und Kooperation und zum Phänomen der direkten/indirekten Kooperation schreibt Jesper Juul zum Beispiel in seinem Buch *Aus Erziehung wird Beziehung*. (Juul, *Aus Erziehung wird Beziehung*)

Kind: „Die hat mir die grüne Gießkanne mit dem lachenden Gesicht weggenommen.“ Also mal unter uns: Ist das etwa kein Grund, um wütend zu werden? Wer wäre nicht erzürnt, wenn beispielsweise der Nachbar die grüne Gießkanne mit dem lachenden Gesicht entwendete, ohne vorher um Erlaubnis gebeten zu haben?

Zu jedem Elternabend empören sich Eltern über solche Beispiele: „Soll das etwa heißen, dass wir unseren Kindern erlauben sollen, mit der Gießkanne um sich zu schlagen?“ Und schon sind wir im Gespräch darüber, was der Unterschied ist zwischen einem Gefühl und einem Verhalten.

Immer wieder – sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich – erzählen mir Menschen, dass ihnen das Gespür für die eigenen Grenzen fehlt und sie viel zu viel mit sich machen lassen. Im Zusammenleben mit Kindern, Partnern, Freunden, Eltern, Kollegen und Vorgesetzten sind sie kaum in der Lage, entschieden NEIN zu sagen. Sie erstarren und nicken ab. Wer getrennt lebt von seiner Lebensenergie *Aggression*, vegetiert vor sich hin und ist zur Bewegungslosigkeit verdammt.

Was wir unbedingt bedenken müssen, ist, dass sich unsere Aggressionen, mögen sie auch noch so stark unterdrückt worden sein, nicht in Luft auflösen. Sie sind da und richten im Verborgenen Schaden an. Wenn Menschen nicht auf das zugehen dürfen, was sie brauchen und sich nicht abwenden dürfen, von dem, was ihnen schadet, bleibt ihnen nur noch der Konfrontationskurs. Die einen werden aggressiv gegen Menschen, Tiere oder Gegenstände (externalisierte Aggressionen), die anderen richten ihre Aggressionen gegen sich selbst (Autoaggressionen, internalisierte Aggressionen).

Depressionen bei jungen Menschen

Immer mehr junge Menschen leiden unter Depressionen. Warum? Fehlt es ihnen an der „richtigen“ Einstellung. Mangelt es ihnen an den berühmten Regeln und Grenzen? Sind sie zu wenig belastbar? Nein, sie werden deprimiert. *Deprimere* (lateinisch) bedeutet unter anderem *niederdrücken* und *Pflanzen tief in die Erde stecken*. Sie lernen am Vorbild, sich selbst zu deprimieren und entwickeln deprimierende Verhaltensweisen, um Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle zu betäuben.³

Kinder kooperieren mit der ganzen Bandbreite unserer Lebensgestaltung. Manchmal kooperieren sie direkt, indem sie uns und unsere Einstellungen, Verhaltensweisen, Reiz-Reaktions-Muster kopieren. Sie ahmen uns nach. (Wenn du mal etwas zum Lachen und zum Nachdenken haben möchtest, bittest du dein Kind darum, dass es dich nachmacht.) Manchmal kooperieren sie spiegelverkehrt. Sie leben das aus, was wir, die wir zur Höflichkeit, Überanpassung und in gewisser Weise zur Depression erzogen wurden, unterdrücken. Sie brüllen „NEIN!“, während wir mit akkurat formulierten Argumenten und einem stets freundlichen Gesicht „vernünftig reden“ wollen. Nach meiner Überzeugung sind Depressionen in erster Linie das Ergebnis einer Erziehung, die Menschen verpflichtet, NEIN zu sich selbst zu sagen. Wer sich selbst verneinen muss, um nicht verstoßen zu werden, verliert auf Dauer

³Vgl. Büntig, *Das Geschenk des Lebens*.

die Fähigkeit, mit einem guten Gewissen „Ich will!“, „Ich will nicht!“ oder „Lass das!“ zu sagen. Deprimierte Menschen sind kaum mehr in der Lage, auf das zuzugehen, was sie brauchen, von dem wegzukommen, was ihnen schadet und gegen das anzugehen, was ihre Integrität verletzt.

Depressionen sind zu einem großen Teil die Folge eines Aufwachsens, in dessen Verlauf Menschen von ihrer Lebensenergie *Aggression* getrennt wurden. Niemand kommt mit Depressionen auf die Welt. Kinder sind von Geburt an kompetent darin, Bedürfnisse zu kommunizieren (Schreien), Sättigung anzuzeigen (Kopf wegdrehen) und die eigenen Grenzen mitzuteilen (Beißen). Wer in seiner Familie und später in der Schule zur Überanpassung und zum Stillhalten verpflichtet wird, lernt vielleicht, sich zu benehmen und Beachtungs-Vertragsbedingungen zu erfüllen. Die Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl jedoch sind fatal. Gäbe es einen Beipackzettel für eine Erziehung und Pädagogik, die darauf abzielt, Menschen ruhigzustellen und normal zu machen, müsste auf diesem stehen: „Es ist mit Nebenwirkungen zu rechnen, zum Beispiel mit Depressionen, einem schwachen Selbstwertgefühl und fehlender Selbstliebe.“ Menschen, die zur Überanpassung verpflichtet werden und sich schließlich zur Überanpassung verpflichtet fühlen, deprimieren sich irgendwann selbst. Ungewollt schaffen sie den häufigsten Grund für (spätere) Therapien: Die Unterdrückung der Lebenskraft.⁴

Kinder brauchen das große JA ihrer Eltern. Wer das große JA seiner Eltern spürt, wird es im Laufe der ersten Jahre verinnerlichen und in sich selbst abbilden. Kinder, die zu sich selbst JA sagen können und auch mal „Mama, geh weg!“ verkünden dürfen, werden eher nicht anfällig werden für „echte“ Aggressionsprobleme und Depressionen. Wie kann das große, existentielle JA im Alltag aussehen?

Früh am Morgen wankt dein Kind schlaftrunken und mit vierzehn Kuschtieren im Arm in die Küche. Es setzt sich an den Küchentisch und wird von dir lächelnd in Empfang genommen. Du reichst deinem Kind einen warmen Kakao und setzt dich für einige Momente dazu. Während du an deinem Kaffee nippst, schaust du dein Kind freundlich an. Oft ist es gar nicht notwendig, irgendetwas zu sagen, um die Grundbotschaft zu vermitteln. Sie lautet „Hey, es ist schön, dass du da bist. Ich genieße es, hier mit dir zu sitzen.“ Was für ein Geschenk! Und nach sieben Minuten fragst du dein Kind: „Bereit?“

Angst – Fluch und Segen

„Angst ist für das Überleben unverzichtbar.“ (Hannah Arendt)

Nachdem ich vor einiger Zeit eine bedrohliche Situation im Straßenverkehr unfallfrei überstanden hatte, habe ich mich bei meiner Angst bedankt. Sie hatte mich in die Lage versetzt, in einem brenzligen Moment schnell und adäquat zu reagieren. Was für ein Segen! Hätte ich in dieser Situation ein angstfreies Leben geführt – ein Wunsch, den ich bis dahin immer mal wieder geäußert hatte –, wäre ich heute

⁴Secretan, *Inspirieren statt motivieren! Mit Leidenschaft zum Erfolg – so leben und führen Sie besser.*

wahrscheinlich gar nicht mehr am Leben. Unsere Angst verhindert kreatives, intelligentes Denken. Wenn ich in der Sekunde, in der vor mir das Auto in die Leitplanke geprallt war, mit Hilfe meines „neuen Säugetiergehirns“ (Kortex) über irgendein Pro oder Contra nachgedacht hätte, wäre ich ganz sicher mit dem Wagen vor mir kollidiert. Was passiert in und mit uns, wenn wir unter Angst stehen? Angelehnt an das Modell des „dreieinigen Gehirns“ findet folgender Ablauf statt:⁵

- Ein Impuls, zumeist ein äußerer Reiz, wird über den Körper (Augen, Ohren, Nase) wahrgenommen und erreicht das Kampf-Flucht-Erstarr-System des Hirnstamms („Reptiliengehirn“).
- Der Impuls erfährt im limbischen System („Säugetiergehirn“) eine Erstbewertung in „gut für mich?“ oder „schlecht für mich?“.
- Er läuft blitzschnell durch die Filter vergangener Erfahrungen und mündet in Gedanken, die nicht unweigerlich als bewusste Gedanken gedacht werden.
- In Sekundenschnelle ist der Körper bereit zur Reaktion.
- Im Überlebensmodus sind die archaischen Notfallprogramme aktiv (Angriff, Flucht, Erstarren).
- Die Handlungen erfolgen nicht bewusst, sondern reflexartig.

Menschen berichten nach Angstsituationen (und Wutausbrüchen), dass sie sich wie fremdgesteuert vorgekommen waren, so als ob ein anderer Mensch oder irgendeine fremde Macht das Zepter des Handelns in der Hand genommen hätte. Manche sagen auch, sie hätten komplett den Verstand oder den Kopf verloren. In gewisser Weise trifft diese Aussage einen wesentlichen Punkt. Wenn wir auf dem „unteren Weg“ unterwegs sind, geschieht all das, was zwischen Impuls und Reaktion passiert, reflexartig und lange bevor der für Impulskontrolle, Handlungssteuerung und intelligentes Problemlösen zuständige Kortex hätte aktiv werden können. Wir haben also insofern den Verstand „verloren“, als dass in uns keine „vertikale Integration“ mehr vorhanden war. Von der „vertikalen Integration“ sprechen wir, wenn die Aktivitäten der drei Hirnregionen *Kortex*, *limbisches System*, *Hirnstamm* miteinander verknüpft sind. Der Kortex kann in diesem Zustand beruhigend und bewusst auf die unteren Bereiche einwirken. Im Zustand der „vertikalen Integration“ ist im Übrigen erfolgreiches Lernen und das Abrufen des Gelernten deutlich wahrscheinlicher als in Phasen, in denen wir „den Verstand verloren haben“. Unter Angst ist die Verbindung zwischen den beiden unteren Regionen (limbisches System, Hirnstamm) und dem Kortex unterbrochen. Der bewusste Denker hat Pause.⁶

Wenn dein Kind also davon berichtet, dass es in der Deutscharbeit ein „Brett vor dem Kopf“ hatte, weißt du jetzt, was deinem Kind widerfahren ist. Es stand unter Angst, was dazu geführt hat, dass der Kortex deines Kindes die Deutscharbeit „geschwänzt“ hat. Im Umfeld Schule scheint mir ein Wissen um unsere wesentlichen

⁵Diesen Zusammenhang habe ich auch beschrieben in meinem Buch *VertrauensBildung – Wege aus der Schulangst* (Reinke, *VertrauensBildung – Wege aus der Schulangst*), erschienen in der familylab-Schriftenreihe.

⁶Ich empfehle sehr, sich mit dem „Handmodell des dreieinigen Gehirns“ auseinanderzusetzen, zum Beispiel in: Siegel und Harzell, *Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen. Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten können*.

Gehirnfunktionen noch nicht wirklich angekommen zu sein. Anders kann ich es mir nicht erklären, dass beängstigende Methoden und Drohungen auch heute noch zum Tagesgeschäft an unseren Schulen gehören. Offensichtlich ist die Überzeugung bei vielen Lehrern ungebrochen, dass Schüler ohne Noten und Konsequenzen „über Tische und Bänke gehen“ und nicht lernen würden.

Ich bin ganz anderer Meinung: Unter Angst gerät unser Gehirn in Aufruhr. Die beiden unteren Gehirnregionen übernehmen die Kontrolle und legen unseren Kortex sozusagen auf Eis. Um nachhaltig, kreativ und lösungsorientiert lernen zu können, sind wir auf einen Kortex angewiesen, der aktiv ist und in Verbindung steht mit dem limbischen System und dem Hirnstamm. Dass Schüler gehäuft „über Tische und Bänke gehen“, hat aus meiner Sicht damit zu tun, dass sie angesichts des alltäglichen Schul-Wahnsinns immer mehr den Boden unter den Füßen verlieren. Auch neue Methoden und Techniken können nicht darüber hinwegtäuschen, dass in unzähligen Schulen eher Überlebenstraining praktiziert wird, anstatt Bildung zu ermöglichen. Bildung braucht Entschleunigung und die Bereitschaft, sich vertrauensvoll auf das Leben und damit auf Überraschungen einzulassen.

Worüber wir alle miteinander nachdenken sollten – am besten ohne Angst, denn unter Angst funktioniert das mit dem Denken nicht so richtig – ist die Tatsache, dass wir heute in einer Welt leben, in der uns nicht mehr unbedingt der gefräßige Braunbär zu schaffen macht, sondern ein Erwartungs-, Leistungs-, Zeit-, und Anpassungsdruck, der kaum noch auffällt, weil er so normal geworden ist. Wir und unsere Kinder haben Angst davor, zu scheitern, zu versagen, alleine zu sein, kritisiert zu werden, fehlerhaft beziehungsweise falsch zu sein, be- und abgewertet zu werden, abhängig zu sein, überfordert zu sein, nicht liebenswert zu sein, schuldig zu sein, die Kontrolle zu verlieren, nicht wertvoll zu sein, verletzt zu werden, bedeutungslos zu sein usw. Das ist purer Stress! Ich behaupte, dass es in unser aller Leben insgesamt sehr *eng*⁷ zugeht, obwohl die konkreten Angst-Szenarien „rein objektiv gesehen“ möglicherweise viel weniger bedrohlich sind als Begegnungen mit Braunbären oder Seewespen. Wenn es eng wird – und in der Wahrnehmung vieler Menschen ist es für sie heute arg eng –, schaltet unser Gehirn um auf Angriff, Flucht oder Erstarrung. Im Überlebensmodus nutzen wir Überlebensstrategien, d. h. unbewusste Strategien zur Befriedigung unbewusster Bedürfnisse.⁸ Zu den Überlebensstrategien zähle ich zum Beispiel Überanpassung, Mehraufwand (Ehrgeiz), Selbstverleugnung, Perfektionismus, Einnahme von Substanzen.

Kommen wir also zur Eltern-Masterfrage: Wie gehen wir mit dem Thema „Angst“ um? Auch bei dieser Frage dürfen wir uns verabschieden von der Idee, dass wir irgendetwas mit unseren Kindern *machen* müssen. Wichtig ist unser Umgang mit unseren Ängsten. Sind wir bereit dazu, unsere Ängste anzuschauen und zum Kaffeetrinken einzuladen oder wünschen wir uns insgeheim einen Auftragskiller, der unsere Ängste geräuscharm entsorgt? Unsere Kinder kooperieren mit unseren Ängsten und damit, wie wir mit unseren Ängsten umgehen. Speziell diejenigen Ängste, die wir in Bezug auf unsere Kinder haben, können Gift sein für ihr Selbstwertge-

⁷Der Begriff *Angst* hat sich seit dem achten Jahrhundert vom indogermanischen Begriff *anghu* (beengend) über das althochdeutsche Wort *angust* entwickelt. Er ist verwandt mit dem lateinischen Begriff *angustus* bzw. *angustia*, was für *Enge*, *Beengung*, *Bedrängnis* steht (siehe auch *Angina* und *angor* > „Würgen“).

⁸Vgl. Jensen und Juul, *Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Erziehungskultur*.

fühl. Unsere Kinder brauchen unser Vertrauen. Wenn wir die Botschaft aussenden, dass wir eigentlich ständig damit beschäftigt sind, über Notfallpläne nachzudenken, suggerieren wir Misstrauen. Unsere Kinder sind darauf angewiesen, dass wir ihnen etwas zutrauen. Wir sollten also genau prüfen, ob und ab welcher Windstärke wir die Kinder-Seenotrettung losschicken. Zu schnelles Trösten, das „Wegmachen“ ihrer Angst und elterliche Panik-Attacken vermitteln die Kunde: „Ganz offensichtlich bin ich (das Kind) nicht ganz richtig.“ Eine Unterstützungs-Flatrate macht auf Dauer unfrei und provoziert Angst. Bewältigte Herausforderungen hingegen schaffen Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit, Kraft und Autonomie.

Im Alltag kann es wahrlich schwierig sein, eine Antwort auf die Frage zu finden, ob wir in Krisensituationen eingreifen und helfen oder (noch) nicht. Wirklich sehr hilfreich kann es hier sein, sein Kind zu fragen: „Brauchst du meine Hilfe?“ Wenn es NEIN sagt, haben wir schon mal einen wichtigen Ansatzpunkt. Mein Tipp: Wir nehmen die Antwort unseres Kindes ernst und respektieren, was es gesagt hat. Sollten wir allerdings den Eindruck gewinnen, dass unser Kind NEIN sagt, weil es uns schützen will, könnten wir zum Beispiel einen langen Waldspaziergang machen und darauf vertrauen, dass uns die Stille des Waldes deutlich mehr mitteilen kann als der nächste Elternberater.

Unser Kind ist, wie es ist. Das ist vielleicht die wichtigste Perspektive, die wir als Eltern immer wieder einnehmen können, um unser „Panik- und Veränderungs-fieber“ zu senken. Wenn wir mit unseren Kindern in einen gleichwürdigen Kontakt kommen wollen, wirken Schweißperlen und Sorgenfalten nicht gerade einladend und ermutigend. Unsere Kinder brauchen es, dass wir sie in den Arm nehmen, *ohne* dass wir von ihnen in den Arm genommen werden müssen. Und tatsächlich kann es manchmal eine sehr gute Idee sein, sein Kind UND den Mund einfach zu halten.

Trotzphasen – Kinder werden autonom

Noch immer erstarre ich, wenn ich auf Eltern und Pädagogen treffe, die mit trotzigem Blick verkünden, dass Kinder ganz viele Regeln und Grenzen brauchen. Gerade in der „Trotzphase“ würden diese „auf Nasen tanzen“, so sie nicht Konsequenzen für Regelverstöße und Grenzüberschreitungen erführen. Mir wird angesichts solcher Ansprachen kalt und das gehorsame Kind in mir winselt: „Jawoll! Tut mir leid. Ich bekenne mich schuldig.“

Anstatt angestrengte Gedanken darüber anzustellen, was wir als Eltern mit den sogenannten „Trotzkindern“ machen können, sollten wir lieber darauf Acht geben, dass wir uns nicht trotzig gegenüber Kindern verhalten, wenn diese dabei sind, das Geschenk der Selbstwirksamkeit auszupacken. Kinder im Alter von drei, vier oder auch sieben Jahren brauchen keine Erziehung, die das Streben nach Autonomie unterbindet. Sie brauchen Eltern, die mit Respekt, Empathie und Vertrauen *führen* und sich darüber freuen, wenn die Kinder selbstständiger werden. Viele Erwachsene befürchten den Untergang des Abendlandes, weil ihrer Einschätzung nach immer

mehr Kinder nicht „richtig hören“. Aus meiner Sicht liegt hier ein krasses Missverständnis vor! Kinder hören. Sie hören sogar sehr gut. Nur hören sie eben nicht „nur“ auf das, was wir von ihnen erwarten. Sie hören auch auf das, was sie selbst wollen. Ist es nicht wunderbar, dass Kinder eine innere Stimme haben, die klare Botschaften übermittelt? Während unsereins im Dickicht aus (Selbst-)Zweifeln, verinnerlichten Moralpredigten und Idealvorstellungen nach Antworten ringt, verkündet unser Kind: „ICH WILL EIS! JETZT!“

„Soll das etwas heißen, dass unsere Kinder immer das bekommen sollen, was sie wollen?“ Nein, das meine ich nicht. Das wäre für mich ein Alptraum! Wir müssen und dürfen als Eltern nicht ständig JA zu den Dingen sagen, die unsere Kinder haben oder erleben wollen. Dieses „Dauer-Ja“ braucht kein Mensch. Wie lange würdest du es aushalten, wenn dein Partner alles abnicken würde, was du willst?

- „Kommst du mit in die Sauna?“ – „Ja, klar.“
- „Ich will, dass du mir heute zum Abendessen eine Pizza machst.“ – „Kein Ding, wieder mit Pilzen?“
- „Kannst du bitte leise putzen? Ich will Fußball gucken.“ – „Na sicher doch. Ach weißt du, ich putze später. Um zwanzig Uhr ist ja auch noch Zeit.“

Kinder brauchen unser großes JA. Das große JA ist das JA der menschlichen Existenz. Das große JA stammt aus einer ganz anderen Welt, als das JA, welches eine Antwort auf die Frage gibt, ob es eine Portion Eis oder eine Pizza mit Pilzen sein soll.

Ich möchte wirklich eindringlich daran erinnern, wie schwer es uns als Eltern bisweilen fällt, mit einem guten Gewissen JA oder NEIN zu sagen. Viele Eltern wissen im Alltag überhaupt nicht mehr, was für sie stimmig ist und was nicht. Permanent sind sie am Ringen, Abwägen und Zweifeln. Selbst dann, wenn sich in ihnen ein JA oder NEIN regt, kommt es oft daher wie ein scheues Reh: ängstlich, vorsichtig, süß.

Und dann treffen sie auf die eigenen Kinder, die sich verhalten wie Platzhirsche: „ICH WILL EIS! JETZT!“

Das Verhalten unserer Kinder kann uns mächtig triggern. Das ist okay und überhaupt keine Schande. Gleichzeitig müssen wir uns fragen, wie wir mit der Authentizität unserer Kinder umgehen und ob wir bereit sind, unsere unerledigten Angelegenheiten anzuschauen, ohne aus uns Projekte zu machen. Ein mental gesundes Kind kämpft um das, was es will. Es sagt eher nicht: „Liebe Mama, es ist überhaupt kein Problem für mich, wenn ich das Eis nicht bekomme. Ich habe sowieso gerade festgestellt, dass Eis für mich nicht so gut ist. Ein Blattsalat wäre meiner Gesundheit wohl deutlich zuträglicher.“ Nein, ein mental gesundes Kind kämpft um das, was es will. Auch dann, wenn Mama bereits NEIN gesagt hat. Es sagt zum Beispiel: „Mama, du bist doof. Ich will Eis!“ Wenn es mir nun gelingt, diese Aussage ernst, aber nicht persönlich zu nehmen, ist aus meiner Sicht bereits viel gewonnen.

Abermals möchte ich auf die Frage eingehen, wie wir damit umgehen können, wenn unser Kind nicht aufgibt und nach den Gründen für ein NEIN fragt. Wenn

ich als Mutter/Vater auf die Frage nach dem Warum eine sinnvolle Antwort weiß, dann kann ich sie doch aussprechen. Es sei denn, die Antwort überfordert mein Kind intellektuell oder emotional. Wenn ich allerdings keine schlüssige Antwort parat habe, sage ich wahrheitsgemäß: „Ich kann es dir jetzt nicht genau sagen, aber ich habe so entschieden.“ Das ist nicht perfekt, aber von Perfektionismus halte ich ohnehin nicht so viel. Ich möchte dazu einladen, über das echte Leben nachzudenken und nicht über wohlklingende Theorien. Als meine Tochter in dem Alter war, in dem Kinder im Sommer statt eines Kopfes eher eine Eiskugel auf dem Hals zu tragen scheinen, habe ich manchmal aus einem Gefühl heraus JA oder NEIN zum Eis gesagt. Ich hatte nicht immer die Muße und ehrlicherweise auch nicht immer die Lust, jede Frage bis ins kleinste Detail zu analysieren und zu erörtern. Das hätte mich wahnsinnig gemacht. Und meine Tochter wahrscheinlich auch.

Mir war schon immer wichtig, auf meinen Ton zu achten und manchmal (nicht immer!) ist es mir wohl auch ganz gut gelungen, ein schlichtes NEIN so zu kommunizieren, dass meine Tochter ihre Würde behalte konnte. Ein NEIN zum Eis kann nämlich auch so abfällig wirken, dass es wahrgenommen wird wie ein Faustschlag beziehungsweise wie ein „großes NEIN“. Wenn ich natürlich jedes Mal und aus einer bloßen Stimmung heraus NEIN oder JA sage, hat diese Form der Kommunikation sicherlich nicht wirklich viel mit Respekt und Kontakt zu tun. Eher mit: „Du bist mir eigentlich egal!“ Gleichgültigkeit ist von einer Haltung der Gleichwürdigkeit ungefähr so weit entfernt wie der Nordpol vom Südpol.

Die „Eis-Situation“ kann uns überdies helfen, einen sehr starren Eltern-Gedanken zu überwinden, der da lautet: „Eltern müssen immer konsequent sein!“ Klingt auch wieder so wahr, oder? Es gab Momente, in denen meine Tochter um ihr Eis kämpfte und ich aus einem NEIN ein JA machte, weil sie mich aus meinem „Erwachsenen-Koma“ geholt hatte: „Aber Papa, es ist so heiß!“ Plötzlich wurde mir klar, dass uns gerade fünfunddreißig Grad auf die Rübe schienen und alles für Eis sprach. Und wenn ich dann zu ihr sagte, dass ich mich umentschieden hätte, war das definitiv kein Autoritätsverlust, sondern einfach nur schön und lecker.

Wir müssen weder immer JA oder NEIN zum Eis sagen, noch unser NEIN mit vierundzwanzig Argumenten versehen. Wir müssen lediglich wissen, spüren und ernst nehmen, dass unsere Kinder und wir Grenzen, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche (persönliche Integrität) haben. Wenn unsere Kinder „Ich will!“ sagen, sind sie keine „Trotzkinder“, sondern „coole Socken“, die manchmal anstrengend sind und hoffentlich – im besten Sinne – immer anstrengend bleiben.

Ich leite viele Elternabende in Kindertagesstätten und es vergeht kaum ein Abend, an dem ich nicht sagen würde: „Streichen Sie das Wort ‚Trotzkinder‘ bitte aus Ihrem Sprachgebrauch und ersetzen Sie es durch die Formulierung ‚Kinder, die autonom werden wollen‘“.

Empathie – Sich mit seinem Herzen verbinden

An der Universität Princeton wurden Theologiestudenten vor einigen Jahren aufgefordert, eine Predigt auszuarbeiten und zeitnah zu halten. Einige der Studenten bekamen zufällige Themen zugewiesen, andere erhielten die Aufgabe, sich mit dem Gleichnis vom barmherzigen Samariter auseinanderzusetzen. Die Studenten wussten, dass die Predigt benotet werden würde. Auf dem Weg zum Nebengebäude – der Ort, an dem sie die Predigt schließlich halten würden – stießen sie auf einen offensichtlich sehr hilfsbedürftigen Mann. Er lag auf der Treppe des Nebengebäudes und schien dem Tode nahe zu sein. Die Studenten wussten nicht, dass sie an einem Versuch teilnahmen, in dem es um folgende Frage ging:

„Werden diejenigen Studenten, die sich kurze Zeit vorher mit dem barmherzigen Samariter und damit mit dem Gebot der Nächstenliebe beschäftigt hatten, eher anhalten und helfen?“

Die Antwort lautete: Nein. Die Themen hatten keinen signifikanten Einfluss auf das Verhalten der Studenten. Der Faktor, der darüber entschied, ob das Verhalten der Studenten von Empathie geprägt war, war der Faktor Zeit.⁹

Es helfen keine moralischen Selbst-Belehrungen über die Bedeutsamkeit des empathischen, achtsamen Miteinanders, damit wir eine einfühlsame und bedürfnisorientierte Verbindung zu unseren Kindern aufbauen können. Die Voraussetzung dafür, dass wir empathisch in Beziehung gehen können, ist, dass wir bei uns beziehungsweise bei Sinnen sind. Ruhe und Zeit sind keine Garantien für eine empathische Lebensweise, aber wichtige Faktoren, um sich mit seinem Herzen verbinden zu können. Unter Druck (Hektik, Angst, schlechtes Gewissen) drohen wir den Kontakt zu unseren empathischen Gefühlen zu verlieren und in den Überlebensmodus zu stürzen.

Wir sind insgesamt so gestresst, dass wir oft nicht einmal bemerken, dass es uns an Selbstempathie fehlt. Anstatt uns die Fürsorge zu geben, die wir dringend bräuchten, kritisieren wir uns in Grund und Boden beziehungsweise auf Treppen. So erging es einer Kollegin von mir:

Die Lehrerin Frau Roger kommt ins Lehrerzimmer und setzt sich fluchend an den Tisch: „Wie kann man nur so blöd sein wie ich? Schon wieder habe ich vergessen, dass...!“ Herr Schmidt nippt an seinem Heißgetränk, schaut freundlich über die Brille und sagt: „Sprich bitte nicht so über meine Kollegin!“

Wie oft denkst du über dich:

- „Wie kann man nur so blöd sein?“
- „Warum mache ich das immer wieder? Ich weiß es doch besser!“
- „Das kann doch wohl nicht so schwer sein!“

⁹Goleman, *Soziale Intelligenz. Wer auf andere zugehen kann, hat mehr vom Leben.*

Ist der Umgang mit uns selbst nicht manchmal bis oft eine einzige Katastrophe? Und schon wieder schallt es durch unseren Kopf: „Wie kann man nur so blöd sein, so schlecht mit sich selbst umzugehen?“

Wenn wir tatsächlich das Ziel verfolgen, empathisch mit unseren Kindern in Beziehung zu gehen, brauchen wir Selbstempathie. Anders geht's nicht. Wenn wir diesen Schritt auslassen, kann es passieren, dass wir stürzen und auf der Treppe landen. Wir dürfen uns so annehmen, wie wir sind. Ohne – und das halte ich für sehr, sehr wichtig – uns wie „lernschwache Schüler“ zu behandeln, die sich ständig selbst berichtigen müssen. Es ist ja in Ordnung und ein Zeichen für persönliche Verantwortung, wenn wir uns auf den Weg machen, um zu wachsen und zu lernen. Wir dürfen uns allerdings immer wieder daran erinnern, dass jede Reise mit dem ersten Schritt beginnt. Und dieser Schritt hat zu tun mit der Frage, mit welcher Haltung wir uns auf den Weg machen.

Der sichere Weg ins Eltern-Elend führt darüber, dass wir uns im Hier und Jetzt abwerten, während wir Ziele ausrufen, die unrealistisch, unerreichbar und beängstigend sind. Das wäre ungefähr so, als würden wir unseren derzeitigen Aufenthaltsort verleugnen und gleichzeitig das Ziel ausrufen, auf Rollschuhen den Nanga Parbat zu erreichen.

Stress ist eine körperliche und psychische Reaktion auf eine als nicht bewältigbar wahrgenommene Situation. Manche von uns haben da eine Idee vom Elternsein im Hirn, gegen die eine Rollschuh-Reise zum Nanga Parbat eher wie ein Treppenwitz klingt.

Eine kleine Übung:

- Du stellst dir bitte eine Skala vor: 1 bedeutet „Stimmt für mich überhaupt nicht!“ und 10 bedeutet: „Stimmt für mich absolut!“
- Du spürst in folgenden Satz und entscheidest dich spontan für eine Zahl von 1 bis 10.
- Der Satz lautet: „So wie ich bin, bin ich okay.“
- Welche Zahl spürst du?
- Du willst dich als Mutter/als Vater weiterentwickeln und eins deiner Ziele lautet „Selbstannahme“?
- Welches Ziel verfolgst du? Verfolgst du das Ziel, die Zahl 10 zu erreichen? (Ich nehme mich immer zu 100% an.)
- Für wie realistisch hältst du dieses Ziel?

Manche unserer Ziele, gerade jene, die sich auf unsere persönliche Weiterentwicklung beziehen, sind nicht erreichbar und dadurch überaus beängstigend. Es gibt Eltern, die das Ziel verfolgen, keine Angst mehr davor zu haben, dass ihre Kinder in der Schule (oder sonst wo) scheitern könnten. Schließlich – das liest man in jedem „guten“ Ratgeber – besteht die Möglichkeit, dass sich die eigene Angst im Laufe der Zeit auf die Kinder übertragen könnte. Ja, dem stimme ich durchaus zu. Nur: Welches Ziel leiten wir als Eltern daraus ab?

Was geschieht, wenn ich von mir erwarte, dass ich überhaupt nie, nie wieder Angst haben darf? Das Ziel „Angstfreiheit“ wird über mir schweben wie ein Damokles-

schwert und mich in Angst und Schrecken versetzen. Ich verfolge dann kein Ziel mehr. Es verfolgt mich. Wir bekommen unsere Angst nicht weg, indem wir sie auf die Liste der meistgesuchten Verbrecher setzen oder „wegdenken“. Sobald wir sie liquidieren wollen, wird sie größer werden. Wenn wir im Seminar an diesen Punkt kommen, spiele ich gerne das Lied von Wolfgang Petry „Ganz oder gar nicht“. Manchmal sagt ein Lied mehr als tausend Folien. Oder wie sagte es eine Mutter vor einiger Zeit: „Ach, dann reicht wohl auch mal eine 8?“ Ich antwortete: „Herzlichen Glückwunsch!“ Unsere Kinder brauchen Eltern, die Empathie in zwei Richtungen aussenden können. Nach *innen* und nach *außen*. Mitgefühl beginnt mit Selbstmitgefühl. Wenn wir uns schlechter behandeln als unsere Kinder, fühlen sich unsere Kinder auf Dauer sehr unwohl. Mit seinem Kind in einen empathischen Kontakt zu kommen, heißt, sich zu verbinden, sich einzustimmen, sich einzufühlen. Wir besuchen unser Kind in dessen Erlebniswelt, um es dort zu begleiten. Wir versuchen nicht, die „negativen“ Gefühle unseres Kindes verständnisvoll wegzubekommen. Wir sind „einfach da“ und vermitteln Verständnis, Vertrauen, Mitgefühl. Hier halte ich es für elementar entscheidend, dass wir, während wir unsere Kinder in ihrer Welt besuchen, die Erwachsenen bleiben. Wenn wir uns zu sehr von den Gefühlen unserer Kinder vereinnahmen lassen, leiden wir irgendwann unter empathischem Stress und unsere Kinder leiden darunter, dass wir leiden. Darunter leiden wir und so weiter. Unsere Kinder brauchen uns groß, nicht gleich oder klein. Gleichwürdigkeit heißt nicht, den Erwachsenen-Status aufzugeben. Ich bin sehr dafür, dass wir den Kontakt zu unserem „inneren Kind“ pflegen und die in der eigenen Kindheit erlittenen Wunden gut versorgen. Unerledigte Angelegenheiten können einen wahrlich erledigen. Gerne lade ich dazu ein, wiederzuentdecken, was vielleicht vor vielen Jahren verlorengegangen ist. Beispielsweise die Gabe, zu spielen, herumzualbern und bescheuert zu sein. Es tut unseren Kindern so gut, wenn wir unsere Erwachsenenkonzepte auch mal über Bord werfen können. Ich selbst liebe es, wie ein Kind herumzutollen, Blödsinn zu machen und mit meiner Tochter durch Freizeitparks zu rocken. Was ich mir indessen immer wieder bewusst mache, ist, dass ich ihr Vater bin und nicht ihr bester Freund.

Auf der Ebene der Bedürfnisse, der Beziehungen und der Wahrnehmungen ist jedes Gefühl und Verhalten sinnvoll und nachvollziehbar. Unwillkürlich – und damit deutlich schneller als alles Willkürliche – reagiert unser Organismus auf die Bilder in uns. Unabhängig davon, ob diese „objektiv wahr“ sind oder nicht. Eine Mutter äußert sich zu ihrem Erleben als Mutter folgendermaßen: „Das Muttersein ist für mich wie eine Dauerfahrt auf einer Achterbahn!“ Welche Reaktion würde DIR besser gefallen?

- „Das ist doch Quatsch. Du befindest dich auf keiner Achterbahn. Das bildest du dir nur ein!“
- „Puh, na da ist es doch zu verständlich, wenn es für dich als Mutter anstrengend und beängstigend ist. Jetzt mal ehrlich: Ständig dieses Auf und Ab. Keine Pausen. Und wenn ich mir dann noch vorstelle, dass du vielleicht auch noch Höhenangst hast?“

Selbstverständlich verbringt eine Mutter ihr Muttersein nicht durchweg in einer Achterbahn. Rein mathematisch gesehen würde ich mal von 0,0000000000000001%

ausgehen. Sind wir deswegen berechtigt, das Erleben der Mutter als Einbildung abzuwerten? Ich halte Menschen für gefährlich, die dir zuhören und dich interessiert/empathisch anschauen, um dann Sätze vom Stapel fallen zu lassen, wie: „Deswegen musst du doch keine Angst haben!“ oder „Das ist doch kein Grund, um traurig zu sein“. Unser Organismus reagiert auf das Prinzip der Wortwörtlichkeit, d. h. er reagiert auf die Bilder, die in uns sind und uns umtreiben. So geschehen bei der Mutter, die im eigenen Erleben jeden Tag in einer Achterbahn saß und kopfüber Loopings vollführte. In ihrem Leben ging es drunter und drüber. Was bräuchte diese Mutter, so sie uns um Unterstützung bäte? Sie bräuchte ganz gewiss unsere Empathie und damit die Erfahrung, von einem feinfühligem Menschen in ihrer Achterbahn-Erlebniswelt besucht zu werden. Und wie besuchen wir sie? Nicht, indem wir sie aus der Bahn zerren, sondern indem wir sie sehen und hören. Gleichwürdigkeit heißt, die Erlebniswelt eines anderen Menschen anzuerkennen und zu würdigen.

- Wenn ich ein Kind bin und Angst habe vor dem Gespenst auf der Fensterbank, ist dies zu würdigen.
- Wenn ich eine Mutter bin und mich davor fürchte, dass mein Sohn in der Schule unter die Räder kommt, ist dies zu würdigen.
- Wenn ich als Lehrer mit dem Rücken zur Wand stehe, weil ich mich von Eltern bedrängt fühle, ist dies zu würdigen.

Und das heißt nicht, jedes Verhalten zum Anlass zu nehmen, eine Packung „Merci“ zu verschenken. Das heißt lediglich, dass jedes Verhalten im Kontext der Beziehungen und auf der Ebene des bildhaften Erlebens sinnvoll ist. Wenn wir Menschen unterstützen und zum Dialog einladen wollen, müssen wir ihnen einen Besuch in ihren Erlebniswelten abstatten. Und das sind zum Teil Welten, die geprägt sind von gruseligen Geschöpfen, bedrückenden Erlebnissen und Horrorszenarien. Es hilft nicht, zu sagen: „Da ist kein Gespenst!“, „Sie müssen uns schon vertrauen!“ oder „Du darfst die Dinge nicht so sehr an dich herankommen lassen!“ Nein, Menschen brauchen Verständnis und Empathie: „Weißt du was? Ich kann es so gut verstehen, dass du geschrien hast. So ein Gespenst kann wirklich große Angst machen. Seit wann sitzt das denn da auf der Fensterbank?“ Empathie schafft einen Raum, in dem es für uns und unsere Kinder möglich ist, sich sehen zu lassen und gesehen zu werden.

3 Vorsicht! Konflikte

Ich habe den Eindruck, dass gegenwärtig viele Eltern dem eigenen Wohlergehen den Rücken kehren und sich selbst regelrecht „aufgeben“, damit es in ihrer Familie gar nicht erst zu Konflikten kommt. Für sie sind Konflikte der Inbegriff des Scheiterns, der Lieblosigkeit und der eigenen Inkompetenz. Sie versuchen, Konflikte zu „meistern“, indem sie den eigenen „Tanzbereich“ aufweichen und oft JA sagen. Auf keinen Fall wollen sie erziehen und Grenzen überschreiten. Sie sind, unabhängig vom inneren Gefühlszustand, betont freundlich und vernünftig. Andere Eltern wiederum reagieren auf Konflikte mit „Zuckerbrot und Peitsche“. Sie greifen auf klassische Erziehungsmethoden zurück, weil ihnen keine alltagstaugliche Alternative zur Verfügung steht oder aber weil sie ganz einfach davon überzeugt sind, dass Kinder zu gehorchen haben.

Es ist weder eine gute Idee, sich als Eltern selbst aufzugeben noch die Integrität seiner Kinder zu verletzen, um Konflikte zu unterbinden. In beiden Fällen leidet die Qualität der familiären Beziehungen und das Selbstwertgefühl aller Familienmitglieder. Wir können kreativ darüber nachdenken, wie wir konstruktiv mit Konflikten umgehen. Wir können uns darüber austauschen, was unser Part als Eltern sein könnte, wenn es in unserer Familie „knallt“. Wir können Wunden lecken, falls es zum Streit zwischen uns und unseren Kindern gekommen ist. Eines jedoch muss uns ganz klar sein: Ohne Konflikte geht's nicht! Gleichwürdigkeit ist kein Zaubermittel, um Konflikte zu vermeiden, sie zu unterbinden oder glatt zu bügeln. Gleichwürdigkeit ist eine Liebeserklärung an unser aller Individualität.

Unsere Integrität – Konflikte gehören dazu

*„Es ist ein großer Fehler zu denken, dass ein Mensch immer gleich ist.
Ein Mensch ist nie lange derselbe. Er verändert sich ständig. Nicht
einmal für eine halbe Stunde bleibt er derselbe.“ (G. I. Gurdjieff)*

Kinder haben – wie alle Menschen – das Bedürfnis nach Integrität UND Kooperation. Das bedeutet: Sie haben das Bedürfnis nach Unversehrtheit, Autonomie und Selbstwirksamkeit UND sie haben das Bedürfnis nach Beachtung, Wertschätzung, Zuneigung, Zugehörigkeit. In dieser UND-Wechselwirkung sind Konflikte vorprogrammiert. Sie sind weder ein notwendiges Übel noch ein Zeichen dafür, dass die Familie am Ende ist. Sie sind Geschenke und Herausforderungen des echten Lebens. Zur menschlichen Integrität gehören:

- Bedürfnisse
- persönliche Grenzen und Begrenzungen
- Werte
- Ziele
- Geschmäcker, Vorlieben
- Träume
- Überzeugungen
- Würde
- Körper
- Gefühle

In Veranstaltungen nutze ich gerne Alltagsbeispiele, um auf der Bildebene zu verdeutlichen, was uns als Menschen ausmacht und wie unsere Individualität das Miteinander beeinflusst: Ein Mann sagt zu seiner Frau, dass er sich zum Abendessen Reis wünscht. Die Frau hingegen möchte gerne Nudeln essen. In die Elternrunde frage ich dann: „Und nun?“ Es ist immer wieder herrlich, mit Eltern in den Dialog darüber zu gehen, wie wir uns zu und in solchen Konflikten verhalten. Immer wiederkehrende Äußerungen sind:

- „Das ist doch kein Konflikt.“
- „Dann gibt es halt heute Reis und morgen Nudeln oder andersherum.“
- „Wir könnten doch Reismudeln kochen.“
- „Manchmal sind Kompromisse möglich, manchmal nicht.“
- „Nicht jeden Konflikt kann man mit Hilfe von Argumenten lösen. Was ist an Reis ‚richtiger‘ als an Nudeln?“
- „In Beziehungen geht es noch um ganz andere Dinge als um Reis oder Nudeln.“
- „Wichtig ist, WIE wir miteinander reden.“

Wir sind also mitten im Gespräch über das Spannungsfeld aus Integrität und Kooperation. Wir sind Individuen und deswegen kommt es auch in den „gleichwüdigsten“ und „bedürfnisorientiertesten“ Familien zu Konflikten: Ich will Reis und du willst Nudeln.

Unsere Integrität und die unserer Kinder ist keine feste, gleichbleibende Größe. Die menschliche Integrität verändert sich im Laufe des Lebens ständig. Wenn ich nur zwei Stunden geschlafen habe, sind meine persönlichen Grenzen ganz andere, als wenn ich acht Stunden geschlafen habe. Zu Oma Heike möchte ich lieber mehr Distanz halten als zu Opa Heinz. Jetzt brauche ich Ruhe und heute Abend will ich feiern. Und genauso geht es unseren Kindern. Sie sind gleichwüdig, jedoch sind sie nie gleich.

Ein Gespür für sich und andere Menschen entwickeln Kinder nicht dadurch, dass es in ihrer Familie immer harmonisch zugeht. Sie brauchen Eltern, die die eigenen, persönlichen Grenzen anzeigen und NEIN sagen können UND es aushalten,

wenn ihre Kinder auch mal unzufrieden sind. Gleichzeitig sind die Kinder darauf angewiesen, dass wiederum ihre persönliche Integrität respektiert wird. Ein NEIN halten Kinder dann gut aus, wenn ihre Würde gewahrt bleibt. In einer gesunden Familie kommt es zu Spannungen und solange das familiäre Miteinander kein Schlachtfeld wird, können sich unsere Kinder an uns reiben und wir uns an ihnen. Diese Dynamik erzeugt Reibungswärme. Wir sollten unseren Kindern die Erfahrung ermöglichen, dass es gerade in Liebesbeziehungen auch mal knallen, gewittern und donnern darf. Ich bin davon überzeugt, dass heute sehr viele Erwachsene mit einem sehr ungesunden Liebeskonzept unterwegs sind und sich gleichzeitig darüber wundern, dass sie nicht die Liebe finden, die ihnen vorschwebt. Als ich vor einigen Jahren mit meiner Tochter in die „Stadt der Liebe“ reiste, war sie anfangs zutiefst enttäuscht. Sie war mit der Erwartung ins Flugzeug gestiegen, dass die Menschen in Paris ausschließlich auf bunten Kutschen und geschmückten Pferden sitzen und sich gegenseitig anhimmeln. Liebe halt. Und dann stellte sie fest, dass es in der „Stadt der Liebe“ nicht perfekt zugeht. Da lag sogar Müll rum. Viel Müll.

Unsere Gedankenwelt ist voll von Bildern, die unterschwellig wirken und Erwartungsdruck erzeugen. Gerade auch dadurch, dass diese Bilder ständig „befeuert“ werden. Wer auf Google die Suchbegriffe „Liebe“ und „Familie“ eingibt und dann auf Bildersuche geht, wird konfrontiert mit Bildern, die völlig überhöhte Erwartungen implizieren. Eine „richtige“ Familie ist laut Google eine glückliche Bilderbuch-Familie:

- Mama: Wahrlich eine Prinzessin, sportlich, hübsch, wird wahrscheinlich nie älter
- Papa: Sieht auch sehr gut aus, Dreitagebart, ein „Macher“
- Tochter: Fröhlich, lieb, gewiss gut in der Schule
- Sohn: Etwas „keck“, aber doch seeeehr nett, gelbte Haare
- Traumhafte Umgebung: Aufgeräumtes Wohnzimmer, Esstisch mit Kerzenleuchter, wahlweise auch Frühlings- oder Winterlandschaft
- Und alle lieben sich, so viel steht schon mal fest!

Nein, da möchte ich dann doch werben für den Schatz der Enttäuschung. Emanzipieren wir uns von den Täuschungen in uns. Mir ist das echte Leben deutlich lieber, als permanent irgendwelchen Idealen hinterherzulaufen. Und ab und zu zünde ich uns beim Essen ein Teelicht an. Reicht.

In gesunden Eltern-Kind-Beziehungen und in allen späteren gesunden Liebesbeziehungen kommt es zu gesunden Konflikten. Zu GESUNDEN Konflikten. Das ist der springende Punkt, das hüpfende Komma, des Pudels Kern! Gesunde Konflikte sind nicht deswegen gesund, weil sie immer vernünftig-intellektuell ausgetragen und einem Konsens zugeführt werden. Gesunde Konflikte sind *lebendig*. Kind: „Ich möchte gerne das Einhorn haben.“ Mutter (freundlich, nicht „schnippisch“): „Du bekommst es nicht. Ich will es dir nicht kaufen.“ Kind: „Warum nicht?“ Mutter: „Du hast gestern neue Glitzer-Malstifte bekommen. Heute will ich dir nichts kaufen.“ Kind: „Aber das Einhorn ist so schön. Ich WILL es haben!“ (Ein Zeichen für mentale Gesundheit: Das Kind kämpft!) Mutter: „Das ist okay. Und ja, es ist

wirklich schön. Aber du bekommst es nicht.“ (Als Eltern muss man nicht immer gemocht werden!) Kind: „Aaaaaaah!“ (Kinder dürfen wütend zu sein.)

Und wenn mein Kind in der Folge traurig ist, sich zurückzieht, weint? Dann lässt man es am besten zunächst einmal in Ruhe. Weinen ist eine wunderbare Möglichkeit, um wieder ins innere Gleichgewicht zu kommen. Während mein Kind dann schmolzt und mich keines Blickes würdigt, mache ich mir klar, dass ich keine schlechte Mutter bin. Ganz im Gegenteil: Mein Kind lernt von mir, dass es nicht immer das bekommen kann, was es sich wünscht. Es erlebt eine Mutter, die mit einem guten Gewissen NEIN sagen kann, ohne zu entwürdigen. Und es erfährt, dass sich Menschen lieben und manchmal zum Kotzen finden können. Ein gesunder Konflikt ist momentan bitter, ein ungesunder Konflikt ist langfristig gefährlich. Es kann sein, dass unser Kind – ummantelt von Gleichwürdigkeit, Empathie und Liebe – auch mal sagt: „Du bist bescheuert!“ Abgesehen davon, dass diese Aussage bisweilen einfach wahr ist, sind wir Eltern aufgefordert, die Botschaft hinter der Botschaft zu entschlüsseln und diese könnte möglicherweise lauten:

„Ich fühle mich von euch geliebt und gewollt. Einfach so. Ich muss mich nicht anstrengen, um von euch geliebt zu werden. Ich bekomme nicht immer das, was ich will und das fühlt sich echt blöd an. Dann werde ich wütend. Ich darf wütend sein und ich muss lernen, mit meiner Wut so umzugehen, dass ich niemandem Schaden zufüge. Ihr zeigt mir, wie das gehen kann. Ich fühle mich von euch respektiert. Ihr nehmt mich und meine Grenzen, Bedürfnisse und Gefühle ernst. Und der Oberhammer ist: Ihr nehmt auch EURE Grenzen, Bedürfnisse und Gefühle ernst. Dadurch streiten wir uns manchmal, aber was soll's! Wir lernen uns immer besser kennen und Liebe heißt ja nicht, dass wir uns immer toll finden müssen. Wir vertrauen uns so sehr, dass ich euch auch mal bescheuert finden darf.“

Randnotiz: „Darf ich meinem Kind das Einhorn eigentlich auch kaufen?“ Ja, natürlich. Ich halte es an der Stelle für wichtig, regelmäßig – und damit meine ich nicht alle fünf Minuten – über seine *grundsätzlichen Motive* nachzudenken. Kaufe ich das Einhorn oder das PS4-Spiel, um einen Konflikt zu vermeiden, mich beliebt zu machen und als gute Mutter dazustehen? Wenn ich solche Fragen mit einem JA beantworte, muss ich keine Buße tun. Sinn- und würdevoller ist es, sich einen Kaffee einzuschenken und nachzudenken.

Kinder sind Kooperations-Weltmeister

Kinder kooperieren nicht zu wenig. Sie kooperieren tendenziell zu viel. Insofern sind Kinder Kooperations-Weltmeister. Dieser Gedanke muss gerade für jene Eltern/Pädagogen ein „No-Go-Gedanke“ sein, die erst dann von Kooperation sprechen, wenn Kinder im konkreten Alltagsgeschehen mitmachen, mitspielen, mitarbeiten und zwar in der Weise und Intensität, wie es die Erwachsenen von ihnen erwarten. Kinder sind demzufolge erst dann kooperativ, wenn sie sich – je nach Situation und Vorgabe – anpassen, einbringen oder auch zurücknehmen. Eltern: „Anton, geh mal bitte raus und entsorge den Müll“ Anton: „Gerne!“

Anton erledigt den Job und bringt auf dem Rückweg – das ist dann das pure Eltern Glück – Tulpen oder ein Stück Kuchen mit. Anton hat die Erwartungen der Eltern mehr als erfüllt und somit kooperiert. Um genau zu sein, müsste man festhalten, dass Anton direkt kooperiert hat. Die Eltern hatten eine Erwartung und Anton – der Schatz – hat sie erfüllt. Was wäre nun aber gewesen, wenn Anton gesagt hätte: „Nö, mache ich nicht!“ Keine Kooperation? Doch, allerdings hätte Anton in diesem Fall indirekt (spiegelverkehrt) kooperiert. Das bedeutet: Er hätte genau das Gegenteil von dem getan, was seine Eltern von ihm verlangt haben. Die Pointe ist: Er hätte sich auch dann zu seinen Eltern verhalten, jedoch nicht in der gewünschten Weise. Das ist vor dem Hintergrund der Frage, ob hier überhaupt von Kooperation auszugehen ist, zunächst einmal irrelevant. Um es auf die Spitze zu treiben: Anton hätte auch dann kooperiert, wenn er den Hausmüll auf das Auto seines Vaters gekippt hätte. Kooperation hat zunächst einmal nichts mit der Qualität eines Beitrages zu tun. Kooperation heißt: Menschen verhalten sich zueinander. Hier geht es nicht um Schuld, sondern darum, zunächst einmal festzuhalten, dass sich Menschen gegenseitig beeinflussen. Sollte Anton den Hausmüll tatsächlich auf das Auto seines Vaters schütten, wäre das gleichzeitig nicht okay und bestimmt kein Zufall. Wäre mein Rat gefragt, würde ich bei Anton und dem Vater nachfragen, was passiert ist, bevor es zur Aktion „Müllauto“ gekommen ist.

Hier ein weiteres Beispiel zur direkten und indirekten (spiegelverkehrten) Kooperation:

- Ich gebe dir die Hand, du nimmst und schüttelst sie: Hier sprechen wir von einer direkten Kooperation, weil du das tust, was ich von dir erwarte.
- Ich gebe dir die Hand, du schlägst sie aus: Hier sprechen wir von einer indirekten (spiegelverkehrten) Kooperation, weil du dich – wenn auch nicht in der erwarteten Form – zu mir verhältst.
- Ich gebe dir die Hand, du nimmst sie, obwohl es dir nicht gut tut, meine Hand zu schütteln. Du weißt von unserer letzten Begegnung, dass ich deine Hand so sehr drücke, dass sie schmerzt. Du traust dich aber nicht, meine Hand auszuschlagen, weil du nett und höflich wirken willst oder ganz einfach keine Wahl hast: Hier sprechen wir von einer Überkooperation, da du deutlich über deine Grenzen gehst.
- Ich erwarte von dir, dass du *jeden Tag* meine schmerzverursachende Hand schüttelst: Hier sprechen wir irgendwann von einem toxischen (ungesunden) Konflikt, weil du täglich über deine Grenzen gehen musst. Im Laufe der Zeit entwickelst du sehr wahrscheinlich Symptome, wie zum Beispiel *Krämpfe in der Hand, Angst, Schlafstörungen, Vermeidungsverhalten*.
- Ich zwing dich, jeden Tag meine Hand zu schütteln. Ich drohe dir mit Konsequenzen oder stelle Belohnungen in Aussicht: Hier sprechen wir von Erziehung.

Eine Variante der spiegelverkehrten Kooperation ist im Übrigen gegeben, wenn du in einer Art reagierst, die mich zutiefst irritiert. Die bisher beschriebenen Verhaltensweisen kenne ich, weil ich bereits entsprechende Vorerfahrungen gemacht habe. Sowohl das Händeschütteln als auch das Ausschlagen meiner Hand kom-

men mir bekannt vor. Wenn du allerdings auf meine Hand mit Affengeräuschen und einem Herumhüpfen im Raum reagierst, bin ich sehr wahrscheinlich in meinen Grundfesten erschüttert. Dieser Punkt ist nur zu ungefähr fünf Prozent als Witz gemeint! Uns muss klar sein, dass Erwachsene oft gerade dann die Fassung verlieren und unverhältnismäßig reagieren, wenn Kinder ein Verhalten an den Tag legen, das die Großen in keiner Weise einordnen können. Manchmal habe ich den Eindruck, dass in vielen Familien und Schulen die Formel gilt: Je verrückter das Verhalten der Kinder/Schüler, desto drastischer die Reaktionen der Eltern/Lehrer. Ich korrigiere: Je unsicherer die Eltern/Lehrer sind, desto stärker ziehen sie die Zügel an. Falls *du* mal wieder verunsicherte, irritierte Gesichter sehen und ein Gespür für das Phänomen *Kooperation* bekommen willst, stellst du dich in die nächstgelegene Einkaufsstraße und vollführst den „Silly Walk“ von Monty Python. Meine Tochter und ich lieben es...

Wenn wir wissen, dass Kooperation mehr ist, als das Erfüllen von Erwartungen und Aufgaben, können wir unseren Kooperationsbegriff erweitern und neue Perspektiven entwickeln. Menschen sind gegenseitige Wirkfaktoren und zwar mit allem, was sie als Menschen ausmacht. Ständig verhalten wir uns zueinander, d. h. wir gehen in Resonanz. Manchmal bewusst, aber viel, viel häufiger unbewusst. Ich lache dich an, deine Spiegelneuronen werden aktiv und du lächelst zurück (direkte Kooperation). Vielleicht fühlst du dich durch mein Lachen aber auch in die Enge gedrängt oder abgestoßen. Du lächelst mich also nicht an, sondern wendest deinen Kopf ab (indirekte Kooperation). Wie auch immer: Du kannst dich nicht nicht zu mir verhalten! Kooperation ist ein wechselseitiger, größtenteils unterschwellig ablaufender Prozess. Es kann also sein, dass du mit meinem Lachen direkt oder indirekt (spiegelverkehrt) kooperierst, ohne dass du bewusst bemerkst, dass du gerade von mir angelächelt wirst. Mehr noch: Du registrierst wahrscheinlich nicht einmal, dass du auf mein Lächeln reagierst.

Kooperation bezieht sich also nicht allein darauf, Aufträge zu erfüllen, wie zum Beispiel den Müll runterzubringen, die Spülmaschine zu leeren, auf den kleineren Bruder aufzupassen, pünktlich nach Hause zu kommen, Hausaufgaben zu machen, das Abendessen vorzubereiten, Regeln einzuhalten. Kooperationsleistungen beziehen sich immer auf dahinter liegende, oft unbemerkte Muster und auf die Essenz der Beziehungen. In Systemen, in denen Erwachsene offensichtlich oder subtil bestrafen und Integrität verletzen, lernen Kinder über Kooperation *Bestrafung*, *Machtmissbrauch*, *Schuld*, *Unterwürfigkeit*, *Gehorsam*, *Grenzüberschreitungen* oder auch *Rechthaberei*. Während manche Kinder direkt kooperieren (also das Vorgelebte kopieren), neigen andere Kinder dazu, mit dem Vorgelebten spiegelverkehrt zu kooperieren. Bezogen auf den Kontext „Schule“ müssten wir uns vor genanntem Hintergrund zum Beispiel ganz anders mit dem Thema „Mobbing“ ins Benehmen setzen. Was im Schulkontext nämlich für gewöhnlich kaum Berücksichtigung findet, ist, dass „Mobbing“ definitiv nicht von den Schülern ausgeht. Mobbing ist eine systemische Kooperationsleistung. Dazu aber später mehr. Hier noch einige Episoden und „Blitzlichter“ zum Thema „Kooperation“:

- „Von mir haben meine Kinder das nicht“, sagt eine Mutter, als ich mit ihr über das aggressive Verhalten ihres Kindes spreche, „schließlich bin ich überhaupt nie wütend.“

Wenn wir als Eltern getrennt leben von unseren Aggressionen und uns zum Beispiel nicht erlauben, wütend zu sein, ist es gut möglich, dass unsere Kinder spiegelverkehrt kooperieren. Etwas drastisch ausgedrückt, könnte diese Form der Kooperation dann so aussehen, dass wir lammfromm aus der Bibel zitieren, während unsere Kinder eher apokalyptisch unterwegs sind.

- In einer Beratung wird eine Mutter plötzlich sehr still. Ihre Mundwinkel fangen an, etwas zu vibrieren. Dann sagt sie mit angedeutetem Lächeln: „Ich weiß jetzt, was ich machen muss“. Ich frage zurück: „Was ist es?“ Sie schaut mich grinsend an und antwortet: „Ab sofort gehe ich jede Woche mit meiner Freundin aus, um mit ihr zu reden und Wein zu trinken.“ Wieder Stille. Sie fährt fort: „Viel Wein!“

Die Sitzung beendeten wir unter schallendem Gelächter. Die Mutter hatte festgestellt, dass nicht ihr Sohn das Problem war. Sie selbst übrigens auch nicht. Ihr war klar geworden, dass ihr Sohn mit ihr und ihrer anerzogenen Neigung, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen, kooperiert hatte. Sie hatte ihm vorgelebt, dass sie immer für ihn da ist. Er war ihr ein gelehriger „Schüler“ gewesen und hatte es bis zum Kooperations-Abitur gebracht.

Wenn wir als Eltern – aus welchen Gründen auch immer –, nicht in der Lage sind, JA zu uns selbst zu sagen, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass unsere Kinder ständig in unseren Tanzbereich kommen. Sie kooperieren mit dem Umstand, dass wir nicht JA zu uns selbst sagen können. Unsere Kinder sind dann keine tyrannischen, unempathischen Kinder, sie haben von uns schlicht und einfach gelernt, dass wir keine Grenzen und Bedürfnisse haben. Kinder verhalten sich immer zu dem, was sie vorgelebt bekommen haben. Sie kooperieren.

- Kinder, die an der Seite von Eltern aufwachsen, die glückliche Kinder brauchen, damit sie sich wie gute, wertvolle Eltern vorkommen und beruhigt einschlafen können, kooperieren mit dem Wunsch der Eltern, sich wertvoll zu fühlen. Diesen Kindern geht es oft sehr schlecht, weil sie sich verantwortlich fühlen für ihre Eltern. Sie müssen ihre Eltern glücklich machen! Sie dürfen sich also kaum Krisen erlauben, weil ihre Eltern Krisen nicht aushalten. Was für eine Bürde! In der Schule hingegen benehmen sich diese überverantwortlichen Kinder dann vielleicht wie die berühmte Axt im Walde, d. h. sie verhalten sich übergriffig und unverantwortlich.

Es ist definitiv nicht möglich, Kinder allein aus sich selbst heraus zu verstehen. Wir müssen – als Eltern und Pädagogen – immer das ganze System des Kindes in den Blick nehmen. Deswegen ärgert es mich maßlos, wenn manche Lehrerkollegen mit einer kaum zu ertragenden Arroganz verkünden: „...dass *das* ja nun wirklich kein Wunder ist, bei *den* Eltern.“

Ich muss es wiederholen: Für Eltern, die schnelle, effektive „Erziehungstricks“ suchen, ist die Idee, über Phänomene der zwischenmenschlichen Kooperation nachzudenken, wahrscheinlich sehr schwer auszuhalten. Schließlich wollen sie, dass ihre Kinder rasch wieder „funktionieren“. Der Laden muss laufen! Wenn wir uns allerdings klar machen, dass das Verhalten unserer Kinder immer auch damit zu tun hat, was wir wie tun und vorleben, sind wir aufgefordert, über uns, unser Verhalten

und unsere blinden Flecken nachzudenken, statt das vermeintliche Fehlverhalten unserer Kinder zu bemängeln und zu korrigieren. Unsere Kinder sind wunderbare Stimmungsbarometer und Spiegel. Sie geben uns ständig Rückmeldungen darüber, wie es um den familiären „Duft in der Bäckerei“ bestellt ist und wie wir uns ihnen gegenüber verhalten.

Wenn du zum Beispiel morgens von dem Stressgedanken durchdrungen bist, dass dein Kind fertig werden muss, damit du es endlich in die Schule *schicken* kannst, ist es möglich, dass dein Kind den konkreten Inhalt deiner Botschaften überhört. Es reagiert stattdessen auf das Bild des *Schickens* und auf deinen Stress. Es kooperiert spiegelverkehrt mit deinen Ansagen und macht nicht (mehr) mit. Sehr wahrscheinlich ist, dass es eine Zeitlang direkt kooperiert hat (mitgemacht hat). Nun fragst du dich: „Was ist nur mit meinem Kind los? Ist es etwa in der Trotzphase?“ Nochmal: Wichtig ist zu wissen, dass dein Kind jetzt nicht aufgehört hat zu kooperieren. Es kooperiert anders als bisher. Es kooperiert spiegelverkehrt und macht nicht mehr mit. Die Botschaft deines Kindes könnte lauten: „Ich bin kein Paket. Ich wurde jetzt lange genug *verschickt*. Damit ist jetzt Schluss! Dieser Stress ist so unangenehm. Ich brauche dich als Mutter/Vater. Ich brauche dich nicht als Paketdienst.“ Was können wir in so einer Situation als Eltern tun? Zunächst einmal lösen wir uns von dem Gedanken, dass der Fehler bei unserem Kind oder bei uns liegt. Stattdessen übernehmen wir Verantwortung für unseren Part und für die Qualität der Beziehung. Wir fokussieren uns auf die Frage, wie wir morgens – trotz aller Pflichten und Termine – dafür sorgen können, dass wir die gesamte Stimmung und damit die Qualität des Miteinanders verbessern können. Das ist keine Methode, sondern eine neue Perspektive, über die es sich vielleicht lohnt, nachzudenken. Sehr hilfreich kann bisweilen auch das Naheliegende sein: „Sag mal, Lisa. Wie ist es morgens für dich? Hast du eine Idee, was ich anders machen kann?“ Egal, welche Wege nun auch beschritten werden: Geduldig bleiben! Und wenn wir morgens vor dem Spiegel stehen und uns – hoffentlich nicht im übertragenen Sinne – „fertig machen“, können wir vielleicht feststellen, dass Lisa gerade unseren Stress spiegelt.

Wenn wir uns fragen, was wir Kindern wie beibringen, müssen wir uns immer wieder deutlich vor Augen führen, dass Kinder niemals nur auf der inhaltlichen Was-Ebene lernen. Das Wie – das bekanntlich das Was bestimmt – schwingt immer mit. Kinder kooperieren niemals ausschließlich mit dem Text, dem Was, dem Inhalt und dem Sachverhalt. Sie kooperieren vor allen Dingen mit dem Kontext, dem Wie, dem Prozess, dem „Duft in der Bäckerei“ und den Stimmungen. Wer Kinder über Erziehung, Bestrafungen oder auch pädagogische Maßnahmen zum erwünschten Kooperationsverhalten bekommen will, muss wissen, dass es gerade dadurch ans Eingemachte gehen kann. Oder wie sagt es ein altes Sprichwort: „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.“

Konflikte, die ans Eingemachte gehen

Werde ich als Kind an der Seite von Eltern groß, die mich mit Hilfe von Regeln, Grenzen, Konsequenzen, Sprache, Nichtbeachtung erziehen wollen, muss ich irgendwann eine unbewusste, existentielle Entscheidung treffen:

- Ich passe mich an die Erwartungen meiner Eltern an und verleugne meine Integrität, damit mein Bedürfnis nach Angenommensein und Zugehörigkeit zumindest ansatzweise gestillt wird. Ich erfahre Beachtung, Zuspruch und Wertschätzung dafür, dass ich nicht so bin, wie ich bin, sondern dafür, dass ich vorgebe, jemand zu sein, der ich nicht bin. Um das JA meiner Eltern zu bekommen, muss ich NEIN zu mir selbst sagen.
- Ich stehe für mich und meine Integrität ein, was dazu führen kann, dass mich meine Eltern verneinen. Sie strafen und lehnen mich ab, weil ich JA zu mir selbst sage.

Ich stecke in einem existentiellen Dilemma! Egal wie ich mich auch „entscheide“: Die Beziehung zu meinen Eltern ist geprägt von einem großen, ablehnenden NEIN. Entweder ich sage NEIN zu mir oder aber meine Eltern sagen NEIN zu mir. Das große NEIN wird zu meinem ständigen Wegbegleiter, was unweigerlich dazu führt, dass mein Selbstwertgefühl Schaden nimmt. Mein Leben ist durchsetzt von einem Konflikt, der deswegen existentiell ist, weil er sich auf mein Menschsein bezieht. Damit ist er komplett anders geartet, als ein Konflikt, bei dem es um Einhörner oder Eis geht. Gerade jetzt brauche ich Eltern, die mich auf der existentiellen Ebene sehen und nicht auf der Ebene des erwünschten oder unerwünschten Verhaltens. Ein unbehandelter, existentieller Konflikt geht ans Eingemachte. Über kurz oder lang wird er Gestalt annehmen in Form von Symptomen. Von einem ungesunden, existentiellen Konflikt können wir ausgehen, wenn persönliche Grenzen im Namen von generellen Grenzen massiv und immer wieder verletzt werden. *Persönliche* Grenzen haben zu tun mit mir als Mensch. *Generelle* Grenzen hingegen gehören in den Bereich der Abläufe, Vereinbarungen und Organisation. Wer bewusst nachspüren möchte, was persönliche Grenzen sind und wie es sich anfühlt, wenn persönliche Grenzen überschritten werden, möge sich beispielsweise an die Situation „Supermarktkasse“ erinnern. Es ist sehr unangenehm, wenn man an der Kasse steht und jemand einem zu dicht auf die Pelle rückt. In so einem Moment kann es tatsächlich passieren, dass man sich gar nicht mehr auf den Bezahlvorgang fokussieren kann. Man macht Fehler, zückt den falschen Geldschein oder vergisst seine Geheimnummer. Wenn persönliche Grenzen missachtet werden, sind Aufmerksamkeit und Konzentration geteilt.

Übrigens: Falls du jetzt darüber nachdenkst, dass genau das ja auch in der Schule passieren kann: Exakt! Wenn Lehrer persönliche Grenzen überschreiten, machen Schüler erst recht Fehler.

Persönliche Grenzen sind sehr individuell und dynamisch: Für mich ist es zu laut, du drehst die Lautstärkeregerler auf die Zehn. Dir ist es zu kalt, mir ist es zu warm. Gestern mochte ich es, dass du mein Gesicht streichelst, heute nicht. Im Seminar lade ich Eltern gerne dazu ein, sich auf eine Übung zum Thema „persönliche Grenzen“ einzulassen. Der Klassiker: „Ich komm jetzt auf dich zu und sobald du spürst, dass gleich der Punkt erreicht ist, an dem ich dir zu nahe komme, zeigst du deine Grenze an.“ In dieser Übung stellen wir immer wieder fest, dass es nur in der Theorie einfach ist, seine persönlichen Grenzen zu wahren. Wir haben ja zumeist kein intellektuelles Problem mit unseren persönlichen Grenzen. Wenn ich Eltern oder Lehrer frage, ob es wichtig ist, auf seine persönlichen Grenzen zu achten, se-

he ich ausschließlich nickende Köpfe. Dennoch tun wir uns alle so schwer damit, unsere persönlichen Grenzen wahrzunehmen und mit einem klaren „Stopp!“ anzuzeigen. Gelernt haben die meisten von uns, „lieb“ und „nett“ zu sein, das heißt, sich selbst und die eigenen Grenzen zu verleugnen. Eltern äußern im Zuge dieser Übung regelmäßig folgende Gedanken:

- „Ich spüre meine persönlichen Grenzen oft erst dann, wenn sie bereits massiv überschritten wurden.“
- „Es fällt mir gerade in der Beziehung zu meinem Kind sehr schwer, mein NEIN klar und mit einem guten Gewissen auszusprechen.“
- „Es fühlt sich für mich sehr unangenehm an, wenn mir jemand zu nahe kommt, ohne dass ich das will.“
- „Meine persönlichen Grenzen variieren. Die sind ständig anders.“
- „Wenn jemand zu schnell auf mich zukommt, fühle ich mich bedrängt.“
- „Sobald ich Menschen näher kenne, lasse ich sie näher ran.“ (Ich: „Vorsicht, es gibt Menschen, zu denen ich mehr Abstand halten möchte, je länger und näher ich sie kenne.“)
- „Woher soll mein Kind wissen, wo meine Grenzen sind, wenn ich sie nicht mitteile?“
- „Auf der Arbeit fällt es mir ganz leicht, auf meine Grenzen zu achten, in der Beziehung zu meinem Kind aber nicht.“
- „Es kann sein, dass auch ich ungewollt Grenzen verletze.“
- „Ich kann meine Grenzen nur selbst anzeigen. Das geht nicht über allgemeine Regeln.“
- „Beim nächsten Supermarktbesuch achte ich darauf, dass ich dem Menschen vor mir mehr Raum lasse.“

Falls du dich in diesem Moment in irgendeiner Weise „schuldig“ fühlst, möchte ich dir zurufen, dass wir das mit der Selbstgeißelung auch mal sein lassen können. Genauso wie unsere Kinder machen wir das, was wir gelernt haben. Ich möchte gerne ganz klar sagen: Es ist definitiv nicht einfach, in der Beziehung zu seinem Kind, auf sich und seine persönlichen Grenzen, Bedürfnisse und Gefühle zu achten. Wem steckt nicht der Satz „Nimm dich nicht so wichtig!“ in den Knochen? Wir sprechen hier von Liebesbeziehungen und nicht davon, dass uns ein Schausteller drei Lose für eine Mark andrehen will. Wäre es mit dem persönlichen NEIN gegenüber dem eigenen Kind so einfach, wie manche Berater, Freunde oder Nachbarn behaupten, hätten wir mit dem NEIN-Sagen wohl kaum solche Schwierigkeiten.

Wo fangen wir an, wenn wir lernen wollen, mehr Verantwortung für unsere persönlichen Grenzen zu übernehmen? Wir fangen im Hier und Jetzt an. Wir können nur im Hier und Jetzt von Hamburg zum Nanga Parbat reisen. Noch nie konnte ein Mensch von Hamburg zum Nanga Parbat reisen, ohne anzuerkennen, dass er jetzt dort ist, wo er gerade ist. Es mag ja sein, dass er gestern in Kiel war, aber jetzt kann er nicht von Kiel aus losfahren, weil er ja jetzt in Hamburg ist. Indem wir uns im Hier und Jetzt wertschätzend annehmen, stärken wir unser Selbstwertgefühl. „Ich bin, wie ich bin“, sagt das gesunde Selbstwertgefühl.

1. Quantitative Dimension des Selbstwertgefühls: Was weiß ich über mich?
 - „Ich weiß über mich, dass es mir schwer fällt, in der Beziehung zu meinem Kind auf meine persönlichen Grenzen zu achten.“
2. Qualitative Dimension des Selbstwertgefühls: Wie verhalte ich mich dem gegenüber, was ich über mich weiß?
 - „So bin ich – hier und jetzt in Hamburg – nicht perfekt, aber nobody is perfect. Ich will lernen, häufiger JA zu mir selbst zu sagen.“

Erwarte bitte keine Wunderdinge von dir! Wenn dein Kind das nächste Mal im Eiltempo auf dich zukommt und etwas oder dich will, nimmst du dir die Zeit, die du benötigst, um spürend Kontakt zu dem herzustellen, der du im Hier und Jetzt bist. Du musst nicht immer sofort eine Antwort ausspucken. Oft entgegen Eltern genau an dieser Stelle: „Ja, aber mein Kind will sofort eine Antwort von mir haben!“ Das mag sein, aber du bist kein Springpferd und dein Kind wird es überleben, wenn du sagst: „Warte einen Moment, ich brauche etwas Zeit, um deine Frage zu beantworten.“ Spürend Kontakt zu sich selbst aufzunehmen, bedeutet nicht, das Für und Wider zu analysieren und aufkommende Gedanken mit dem abzugleichen, was man gestern Abend im Vortrag gehört hat. Zu spüren heißt, sich selbst mit Hilfe seiner Körperempfindungen wahrzunehmen. Zu fühlen wiederum bedeutet, seinem Spüren eine Bedeutung zu geben. Auf der Grundlage unseres Fühlens können wir nun herausfinden, ob unsere Bedürfnisse gestillt sind und wie wir uns verhalten können, um das zu bekommen, was wir möglicherweise brauchen. Klingt kompliziert? Ein Beispiel:

- Spüren: Du kannst spüren, dass deine Augenlider schwer sind. Du bemerkst, dass du gähnst.
- Fühlen: Du gibst deinem Spüren eine Bedeutung. Du deutest deine schweren Augenlider und dein Gähnen als Müdigkeit. Zu fühlen (Müdigkeit) ist eine der Gegenwart entsprechende Bedeutungsgebung.
- Bedürfnis: Dein Fühlen weist dich darauf hin, dass dein Bedürfnis nach Schlaf/Ruhe nicht gestillt ist.
- Verhalten: Jedes Verhalten ist eine Strategie zur Befriedigung von Bedürfnissen. Eine Strategie zur Befriedigung deines Bedürfnisses nach Schlaf/Ruhe könnte sein, dass du dich hinlegst und eine Pause machst.

Bezogen auf die Situation mit deinem Kind kannst du nun auf der Grundlage deiner Bedürfnislage und der deines Kindes eine bewusste Entscheidung treffen. Natürlich gilt immer, dass dein Kind – genauso wie du – Bedürfnisse hat, die ernst genommen werden möchten. Gleichwürdigkeit heißt: „Deine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie meine.“ Das, was du jetzt mit deinem Kind erlebst, ist einer von unzähligen Alltagskonflikten: Dein Kind hat das Bedürfnis nach Beachtung und Empathie, während du eine Verschnaufpause brauchst. Du trägst die volle Verantwortung für die Qualität des Umgangs mit der Situation und das heißt auch, dass du eine Entscheidung treffen und diese verantworten musst. Ein klassisches Richtig oder Falsch gibt es nicht. Du schätzt diese Situation so ein, dass du sehr dringend auf eine Ruhephase angewiesen bist, während du davon ausgehst, dass

dein Kind eine halbe Stunde lang gut ohne dich auskommen kann. Nun kannst du deinem Kind wahrheitsgemäß sagen, was du denkst: „Du, ich weiß, dass du mir gerade etwas erzählen magst. Nur geht es jetzt nicht. Ich brauche eine Pause, weil ich müde bin. Nachdem ich mich etwas ausgeruht habe, höre ich dir sehr gerne zu.“ Ich will damit nicht andeuten, dass diese Antwort jedes Mal passt. Manchmal liegen wir daneben! Das ist okay! Wenn ich merke, dass mein Kind ganz, ganz dringend etwas von mir braucht, parke ich mein Bedürfnis. Hier unterschiebe ich zum einen zwischen einem Bedürfnis (zum Beispiel dem Bedürfnis nach Nahrung) und Lust (zum Beispiel der Lust auf ein Eis) und zum anderen zwischen *Bedürfnisse unterdrücken* und *Bedürfnisse parken*. Wenn ich den Kontakt zu mir und meinen Bedürfnissen halten kann, bin ich eher in der Lage dazu, meine Bedürfnisse zu parken, als wenn ich überhaupt nicht weiß, dass ich Bedürfnisse habe.

Ich will es unbedingt herausstellen: Es gibt wahrscheinlich siebenundvierzigtausend verschiedene Situationen, in denen ein Kind das Bedürfnis äußern kann, von Mama oder Papa angehört zu werden. Wenn dein Kind Rotz und Wasser weint, weil es von der Freundin im Stich gelassen wurde, würdest du sicher nicht sagen, dass du erstmal in Ruhe in deiner Zeitung blättern willst. Eltern brauchen Gegengewärtigkeit und Feingefühl. „Richtige“ Antworten gehören ins Kreuzworträtsel und nicht in die Familie.

Gleichwürdigkeit bedeutet: Unabhängig davon, wie alt wir sind und welchen Part wir in einem System einnehmen, erkennen wir an, dass unser aller Grenzen und Bedürfnisse gleichwürdig sind. Die Grenzen und Bedürfnisse des elfjährigen Kindes sind nicht weniger wichtig als die Grenzen und Bedürfnisse des Vaters, der von der Arbeit kommt und platt ist. Dieser Punkt ist mir so wichtig, weil hier „Gleichwürdigkeits-Missverständnisse“ mit der Wirkkraft eines selbstgebrannten Schnapses entstehen können. Manche Eltern verstehen unter Gleichwürdigkeit, dass sie ihr eigenes Leben für ihr Kind aufgeben müssen. Für sie bedeutet ihr Kind ALLES. Mehr Druck kann man auf sein Kind wohl kaum ausüben. Insbesondere Väter gehen dann irgendwann komplett aus dem Sattel, weil sie es leid sind, dass sich alles um die Kinder zu drehen scheint. Mir berichteten Väter, dass sie ihre Partnerin an das Kind „verloren“ hatten und daraufhin Groll gegenüber dem eigenen Kind empfanden. Sogar den Schlafplatz hätten sie abgeben müssen. Als Mann kann es ganz furchtbar werden, wenn man ausschließlich mit einer Mutter zusammenlebt. Was für Kinder gilt, gilt auch für uns Eltern: Wenn wir über einen längeren Zeitraum überkooperieren, das heißt, unsere Grenzen und Bedürfnisse in die Wüste schicken, geht eines Tages der Gaul mit uns durch. Wenn wir genau das erleben, starten wir am besten gleich durch, in Richtung Wüste, um den „Bedürfniskarren“ aus dem Dreck zu ziehen.

In Elternrunden geben Väter oft zu bedenken: „Ist ja alles gut und schön, aber Kinder können doch nicht immer machen, was sie wollen. Sie müssen lernen, dass es nicht nur um sie geht. Sie müssen lernen, dass andere Menschen auch Grenzen haben und dass sie sich an Regeln und Grenzen zu halten haben.“ Volltreffer! Genauso ist es. Und hier müssen wir lernen zu unterscheiden zwischen verschiedenen Arten von Grenzen.

„Kraft meiner Autorität als Referent des heutigen Abends“, leite ich mit Vorfreude eine Übung an, die ich regelmäßig zum Thema „Regeln und Grenzen“ anbiete,

„stelle ich nun eine Regel auf, die Sie, liebe Eltern, zu befolgen haben. Schließlich brauchen Eltern Regeln und Grenzen.“ Ruhe kehrt ein. Ich halte ein Schild hoch, auf dem in dicken Lettern geschrieben steht: „Zum Elternabend wird getanzt! JETZT!“ Die Reaktionen sind zu jedem Elternabend erstaunlich ähnlich: Fast immer melden sich spontan zwei, drei (meistens) Mütter zu Wort: „Sehr gute Idee. Endlich mal Leben in der Bude! Machen Sie die Musik an!“ Einige andere Eltern – häufig die Väter – nehmen hingegen eine Sitzposition ein, die ich als Warnung deute: „Wenn Sie das durchziehen, schwingen wir nicht das Tanzbein. Dann kreist der Hammer!“ Die meisten Eltern jedoch sitzen regungslos da und verharren. Jedes Mal, wenn ich diese Übung ankündige, ist die Stimmung aufgeladen. Kurz bevor es losgehen würde, löse ich die Situation dann gerne auf. Im anschließenden Gespräch wird gerade von denen, die still und brav auf ihren Stühlen saßen, angemerkt, dass sie zwar nicht gerne getanzt, aber mitgemacht und wohl auch überlebt hätten. Außerdem sei es ja auch mal ganz gut, wenn man hin und wieder „zu seinem Glück gezwungen“ würde. Ansonsten würde man vielleicht niemals merken, dass Tanzen durchaus Spaß bringen kann. Spannend, oder? Ich lade die Eltern im Nachgang immer ein, über die Frage nachzudenken, wie es uns wohl ergehen würde,...

- ...wenn ein Großteil unseres Lebens geprägt wäre von solcherart Regeln und Grenzen.
- ...wenn wir mit Strafen rechnen müssten, so wir uns für unsere Integrität und damit gegen das Tanzen (als Synonym für „Regeln und Grenzen“) entscheiden würden.

Wir halten eine Menge aus. Irgendwann jedoch ist der Punkt erreicht, an dem das gehorsame und angstbesetzte Befolgen dessen, was verlangt wird, dazu führen kann, dass unsere Notfallprogramme aktiviert werden: Angriff (*fight*), Flucht (*flight*), Erstarrung (*freeze*). So geht es uns und so geht es unseren Kindern. Wenn sich Kinder in ihrer persönlichen Integrität bedroht fühlen, bleibt ihnen irgendwann nur noch der Weg des Angriffs, der Flucht oder des Erstarrens. Die Erstarrten werden oft in Ruhe gelassen, weil sie ja so „nett“ sind. Speziell jene Kinder jedoch, die auf Barrikaden gehen und ihren Unmut offen zum Ausdruck bringen, werden sehr oft mit noch mehr Regeln und Grenzen malträtiert. Wir müssen wissen, dass wir hier von automatisch ablaufenden Notfallprogrammen auszugehen haben und nicht davon, dass sich tyrannische Kinder in Baumhäuser verkriechen, um bewusste Strategien zur Machtübernahme zu entwickeln.

Sind generelle Regeln und Grenzen notwendig? Ja, durchaus. Es gibt nicht wenige generelle Regeln und Grenzen, die wichtig und unerlässlich sind und die es zu befolgen gilt, wie zum Beispiel Straßenverkehrsregeln, Abseitsregel beim Fußball, Verhaltensregeln im Physikunterricht. Ich will an der Stelle gerade jene Eltern, die die Nummer mit der persönlichen Integrität sehr, sehr ernst nehmen, ermutigen, nicht wegen jeder Kleinigkeit ein Fass aufzumachen. Wenn in der Einrichtung festgelegt wird, dass in den Räumen Hausschuhe getragen werden, dann können wir das auch einfach mal akzeptieren, statt eine WhatsApp-Gruppe zum Thema „Freiheit für Füße“ aufzumachen. Unsere Kinder müssen auch (nicht nur!) lernen, sich an Regeln und Grenzen zu halten, obwohl sie diese nicht mögen. Mir ist gleichzeitig vollkommen klar, dass viele Kinder in pädagogischen Einrichtungen den ganzen

Tag in Grund und Boden geregelt und ritualisiert werden. Mir geht es nicht um ein „Friss-oder-Stirb“. Mir geht es um Sensibilität, darum, über den Tellerrand des Gewohnten zu schauen und über alternative Sichtweisen nachzudenken.

Wenn Kinder und Jugendliche über ihr Verhalten mitteilen, dass es ihnen angesichts der generellen Regeln und Grenzen schlecht geht, müssen Eltern und Pädagogen ihre Stempel, Belohnungssysteme und Maßnahmenkataloge in den Mülleimer werfen und der Frage nachgehen, ob sie den jungen Menschen mit all den generellen Regeln und Grenzen vielleicht zu dicht auf die Pelle gerückt sind. Unzählige Kinder und Jugendliche leben heute in komplett überstrukturierten und überregulierten Umgebungen. Und ich wiederhole es gerne: Gerade in pädagogischen Einrichtungen wird bisweilen das ganze Menschsein mit dem gebetsmühlenartig vorgetragenen Totschlag-Argument plattgewalzt, dass Kinder ganz viele Regeln und Grenzen bräuchten: „An einer roten Ampel können sie ja schließlich auch nicht einfach...!“ Ja, Kinder müssen lernen, sich an generelle Regeln und Grenzen zu halten und zum Beispiel daran, an roten Ampeln stehen zu bleiben. Es ist die Aufgabe der Erwachsenen, gerade in brenzligen Situationen auf das Einhalten der generellen Regeln und Grenzen zu pochen. Die generelle Regel und Grenze „Bei Rot nicht über die Straße gehen!“ soll unsere persönlichen Grenzen ja schützen. Gerade weil es neben den generellen Regeln und Grenzen immer auch die persönlichen Grenzen gibt, müssen wir stets beide Dimensionen im Blick behalten. Wenn die generellen Regeln und Grenzen so geartet sind, dass sie das Potential haben, die persönlichen Grenzen zu überschreiten („Zum Elternabend wird getanzt! JETZT!“), müssen wir endlich damit aufhören, mit Konsequenzen zu drohen, die ja wiederum persönliche Grenzen verletzen. Was ist eine Alternative zum alten Hut mit den generellen Regeln und Grenzen? Anarchie? Nein! Das Gegenteil von dem zu machen, was man nicht mehr will, ist selten eine gute Idee. Auch müssen nicht gleich die nächsten Konzepte aus dem alten Hut gezaubert werden. Ich rate wirklich an, dass wir uns besinnen und nachdenken:

Wir müssen nachdenken über den Sinn und Zweck der jeweiligen generellen Regeln und Grenzen. Kinder müssen selbstverständlich die Erfahrung machen, dass sie sich an generelle Regeln und Grenzen zu halten haben und ihr Leben kein grenzenloser beziehungsweise rechtsfreier Raum ist. Manche Kinder und Jugendliche rennen „gegen Wände“, weil sie endlich mal irgendwo ankommen wollen. Gleichwohl möchte ich Eltern und Pädagogen auffordern, das Miteinander in der Familie/Einrichtung nicht mit Regelwerken und Maßnahmenkatalogen zu überfrachten. Viele unserer generellen Regeln und Grenzen sind aus meiner Sicht komplett überflüssig, sie machen einfach nur Stress. Sie machen übrigens auch den Großen Stress! Wenn ich als Erwachsener ganz viele generelle Regeln und Grenzen aufstelle, bin ich nicht nur voll fokussiert auf das Einhalten der Gebote. Ich stehe ständig unter Druck, weil ich immer damit rechnen muss, dass Regelverstöße passieren, auf die ich mit angeordneten Konsequenzen reagieren muss. Viele Eltern und Lehrer haben eine engere Verbindung zu all ihren Regelwerken als zu den Kindern selbst. Was wir alle miteinander lernen dürfen, ist, mit Kindern einen respektvollen, gleichwürdigen Dialog zu führen. Gerade dann, wenn junge Menschen Regeln missachtet haben, sind sie angewiesen auf integre und vertrauensvolle Erwachsene. Regelwächter schaffen Distanz und Misstrauen.

Wir müssen darüber nachdenken, dass es einen sehr großen Unterschied gibt

zwischen den generellen Regeln und Grenzen und den persönlichen Grenzen. Persönliche Grenzen können und dürfen wir nur persönlich mitteilen. Die kommen aus dem Mund und nicht an Kühlschrankschranken oder Flipcharts. Insbesondere als Eltern dürfen wir an genau dieser Stelle unsere eigene, persönliche Sprache (wieder) entdecken. Nicht: „Mama möchte...“, sondern „Ich will...“. Auch möchte ich davon abraten, sich über Smileys oder Ähnliches persönlich mitteilen zu wollen. Klappt nicht! Wir alle haben ein bezauberndes Lächeln. Auf Smileys sind wir überhaupt nicht angewiesen, um unseren Kindern mitzuteilen, dass wir uns freuen.

Wir müssen darüber nachdenken, dass wir dazu neigen, generelle Regeln und Grenzen aufzustellen, die wir niemals als generelle Regeln und Grenzen aufstellen dürfen. Ich spreche hier von Quatsch-Sätzen wie „Wir streiten nicht!“, „Wir hören einander immer zu!“, „Wir teilen!“ oder auch „Wir sagen immer die Wahrheit“. Es gibt Lehrer, die genau solche generellen Klassenregeln aufstellen und sich von den Schülern unterschreiben lassen. Und wenn sich die Schüler dann nicht an diese Regeln halten – kein Mensch kann sich an diese Regeln halten –, werden sie des Vertragsbruches bezichtigt. Der „Witz“ ist: In dem Moment, in dem manche Regeln tatsächlich befolgt werden – zum Beispiel das Wahrheitsgebot – kann es für Schüler überaus delikat werden. Ein Schüler, der seine Meinung über den Lehrer ehrlich kundtut, bekommt erfahrungsgemäß eher einen Eintrag ins Klassenbuch als ein Fleißbienenchen. Da bekomme ich eine Gänsehaut!

Wir müssen darüber nachdenken, dass Kinder NICHT dadurch Resilienz, Empathie und Verantwortungsbewusstsein entwickeln, dass sie behandelt werden wie Ludwig XIV, der ja bekanntlich der Überzeugung war, dass er der Staat sei („*L'état c'est moi.*“) Wer in jungen Jahren ständig im Zentrum steht und bedient wird, lernt: „Okay, ich bin das Zentrum des Universums, der Sonnenkönig. Alles dreht sich um mich. Andere Menschen haben keine Bedürfnisse, Grenzen und Gefühle. Na dann: Auf, auf meine Bediensteten!“ Diese Kinder bekommen im Laufe der Zeit erhebliche Schwierigkeiten, weil sie in ihren Beziehungen und Umgebungen mit dem Erlernen („*Ich bin das Zentrum des Universums.*“) langfristig wahrscheinlich überhaupt nicht gut zurechtkommen. Wer mag sich schon auf einen Menschen einlassen, der kein Gespür für andere zu haben scheint und nur an sich denkt?

Wir müssen nachdenken über unseren Ton und weniger über unsere Argumente. Ein Beispiel: Eine Mutter steht mit ihrer Tochter (ungefähr zwölf Jahre alt) an einer Supermarktkasse. Beide stellen Produkte auf das Band. Plötzlich geht der Mund der Mutter auf und mit entsprechendem Gesichtsausdruck speit sie ihre Botschaften aus: „Wie oft soll ich dir das noch sagen? Erst kommen die Konserven auf das Band und dann die Tomaten. Meine Güte, das kann doch wohl nicht so schwer sein!“ Die Tochter scheint sich zu schütteln und macht weiter. Ich denke: Das Mädchen macht weiter, ich würde gehen und zwar jetzt. Am Ende des Verkaufsvorganges fragt die Tochter (wohlgerneht sehr freundlich): „Mama, darf ich die Flasche aufmachen? Ich habe Durst.“ Das Mutter-Gesicht verfinstert sich und drückt sich selbst aus: „Habe ich dir nicht gestern erst gesagt, dass du die angebrochenen Flaschen austrinken sollst, bevor du eine neue Flasche öffnest? Manchmal habe ich den Eindruck, als würde ich mir den Mund fusselig reden.“ Auf der rein inhaltlichen Ebene mag die Mutter ja sogar recht haben. Wenn ich erst die Tomaten in meinen Beutel lege und dann die Konserven, trage ich möglicherweise einen Tomatensalat nach

Hause. Auch gibt es Schöneres, als ständig die Reste aus Flaschen auszuschütten, weil immer neue Flaschen geöffnet werden. Jedoch müssen wir wissen, dass auf der Beziehungsebene nur zu einem geringen Teil ein Austausch auf der rein inhaltlichen Ebene stattfindet. Mindestens achtzig Prozent von dem, was zwischen *Ich* und *Du* passiert, haben mit der prozessualen Ebene zu tun. Wir alle haben die Erfahrung gemacht, dass der Ton nicht nur die Musik macht, sondern auch unglaublich wehtun kann.

Es ist so, so wichtig, sich immer wieder das Zusammenspiel aus Inhalt und Prozess vor Augen zu führen. Du kannst dich sicher daran erinnern, wie tief der Schmerz saß, als du von deinen Eltern – also von den Menschen, von denen du dir als Kind Liebe wünschtest – mit Sätzen „beglückt“ wurdest wie: „Wie kann das nur angehen?“, „Wie doof kann man eigentlich sein?“, „Brauchst du eine Extra-Einladung?“, „Nur dumme Menschen haben Langeweile!“ oder „Weil ich es so sage!“.

Wenn du dich fragst, warum du – entgegen deiner Werte – dazu neigst, diese oder ähnliche Sätze auch immer wieder zu sagen, sei dir im Klaren darüber, dass du diese Sprache gelernt hast. Du hast kooperiert. Du hast nicht nur mit dem kooperiert, was zwischen dir und deinen Eltern auf der inhaltlichen Ebene kommuniziert wurde. Du hast mit Allem kooperiert, was in deiner Familie auf der Prozessebene stattgefunden hat. Dazu gehört eben auch die Art und Weise, wie deine Eltern mit dir geredet haben. Die oben genannten Sätze haben sich festgesetzt auf der Ebene deines Selbstwertgefühls. Sie sind da und abrufbar. Wenn du unter Druck gerätst, sprichst du mit hoher Wahrscheinlichkeit kein Gälisch. Du hast diese Sprache nicht gelernt. Du hast die Sprache deiner Eltern gelernt. Wir wissen heute, dass wir die „Autobahnen“ im Gehirn nicht deshalb nutzen, weil sie uns immer an die gewünschten Ziele bringen, wir nutzen sie, weil sie eingefahren sind.

Was gehört zum Prozess?

1. Ton, Stimmung, Atmosphäre, Körpersprache, indirekte Kommunikation, die ausgedrückten und unterdrückten Gefühle, offene und verborgene Einstellungen („die Summe unseres bewussten und unbewussten äußeren und inneren Verhaltens“)¹
2. Werte wie *Offenheit*, *Respekt*, *Gleichwürdigkeit*, *Integrität*, *Vertrauen*. Hier gilt es zu unterscheiden zwischen den Handlungswerten und den Schauwerten. Nicht selten sprechen zum Beispiel Pädagogen über bestimmte Werte (zum Beispiel: *Respekt*), handeln jedoch auf der Basis ganz anderer Werte (Zum Beispiel: *Respektlosigkeit*, *Gehorsam*). Inkongruenz ist für junge Menschen auf Dauer kaum auszuhalten. An wem oder was soll ich mich orientieren, wenn der Vater sagt: „Hör auf zu fluchen, verdammt nochmal!“

Konflikte, die ans Eingemachte gehen, zeichnen sich dadurch aus, dass sie Schaden anrichten auf der Ebene des Selbstwertgefühls. Die Wahrnehmung des jungen Menschen, nur unter bestimmten Bedingungen liebenswert zu sein, wird zu einem Leit- und Leidmotiv. Wer erlebt hat, dass die ersten Liebesbeziehungen geprägt waren von generellen Regeln und Grenzen, Androhungen, Grenzüberschreitungen, Erniedrigungen und Bedingungen, wird sehr wahrscheinlich als Erwachsener von

¹Vgl. Jensen und Juul, *Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Erziehungskultur*.

einem Liebeskonzept durchdrungen sein, dessen Agenda Angst, Schuld, Misstrauen, schlechtes Gewissen und Vertragsbedingungen beinhaltet. Was ist eine mögliche Alternative zur herkömmlichen Erziehung? Eine liebevolle, elterliche Führung, die auf Gleichwürdigkeit setzt und Kindern die Lebens- und Liebeserfahrung ermöglicht: „So, wie ich bin, bin ich okay.“ Diese so wichtige Erfahrung machen Kinder nicht, indem immer alles butterweich läuft. Zu leben und zu lieben, heißt eben auch, dass einem gerade die Menschen, die man liebt, ganz gehörig auf den Zeiger gehen können.

Geschwisterrivalität

„Indianer sind entweder auf dem Kriegspfad oder rauchen die Friedenspfeife – Geschwister können beides.“ (Kurt Tucholsky)

Mein Bruder war und ist ungefähr zwei Jahre älter als ich. Wenn wir uns heute zu Familienfesten treffen, lachen wir über das, was sich seinerzeit zwischen uns zutrug: Es flogen einerseits Fetzen, Türen und Fäuste. Andererseits verbrachten wir viele gute Stunden miteinander. Mein Bruder war für mich ein Mensch, auf den ich mich verlassen und an dem ich mich orientieren konnte. Auch heute noch kommt die alte, liebevolle Rivalität hoch, wenn wir uns unterhalten. Mein Bruder ist auch Lehrer und immer wieder stellen wir mit einem Grinsen fest, dass wir besser nicht über das Thema „Schule“ sprechen. Er tickt komplett anders als ich. Meine Gedanken zum Thema „Schule“ bezeichnet er gerne als esoterischen Quatsch. Ich hingegen nenne ihn mit Vergnügen einen konservativen Sack. Herrlich! Vor dreißig, vierzig Jahren hätten Außenstehende wohl nicht das Adjektiv „herrlich“ bemüht, um die Beziehung zwischen meinem Bruder und mir zu beschreiben.

Auch vor dem Hintergrund meiner eigenen Geschichte mag ich mit Eltern darüber ins Gespräch kommen, wie es zwischen Geschwistern zugehen kann und was es für Eltern heißen könnte, konstruktiv mit dem ganzen „Geschwisterdrama“ umzugehen. Das Erste, was Eltern aus meiner Sicht wissen dürfen, ist, dass sich ein konstruktiver Umgang nicht dadurch äußert, dass immer Friede, Freude, Eierkuchen herrscht oder die reine Vernunft waltet. Es kann zwischen Geschwistern hoch hergehen, egal wie „gut“ oder „schlecht“ Eltern die Verantwortung für die Qualität der familiären Beziehungen übernehmen. Auch zwischen Geschwistern gibt es das Spannungsfeld aus Integrität und Kooperation:

- Er will dies und sie will das.
- Der kleine Bruder will mit dem großen Bruder spielen. Der große Bruder will lieber alleine oder mit einem Freund spielen.
- „Bisher hatte ich die volle Aufmerksamkeit, jetzt habe ich eine kleine Schwester.“
- Stefan will mit mir/uns auf den Spielplatz gehen, Anja wünscht sich einen Zoobesuch.

Die Liste der möglichen Konfliktherde geht ins Unendliche. Wenn wir als Eltern

nun den Anspruch an uns haben, alle Konflikte klären zu können und klären zu müssen, werden wir auf Dauer unendlich müde werden. Es geht nicht! Ich glaube, dass es gar nicht unsere Aufgabe als Eltern ist, stets als Friedensrichter unterwegs zu sein. Wenn Kinder lernen, dass wir immer zur Stelle sind, kommen sie irgendwann bei jedem Konfliktchen auf uns zu. Mal wieder darf es uns als Eltern zunächst einmal darum gehen, eigene und fremde Bilder und Erwartungshaltungen in den Blick zu nehmen. Ich rate auch hier an, den Begriff „Geschwister“ einer Google-Bildersuche zu unterziehen. Was sehen wir? Glückliche, zufriedene, liebevolle, sich zugewandte, spielende Kinder. Oh, wie schön ist Panama und oh, wie schön ist es, wenn wir uns angesichts solcher Bilder zumindest manchmal an das erinnert fühlen, was sich zwischen unseren Kindern abspielt. Ich habe überhaupt nichts gegen glückliche, zufriedene, sich zugewandte, spielende Geschwisterkinder. Nur verhält es sich zwischen unseren Kindern ja ähnlich wie in unseren Beziehungen zu Partnern, Freunden und Verwandten. In gesunden Beziehungen brutzelt es eben auch mal.

Mit welchen Erwartungen sind wir unterwegs?

- Erwarten wir von unserem Sohn, dass er immer bereitwillig mit der kleineren Schwester spielt?
- Erwarten wir von Anne, dass sie zurücksteckt, wenn der kleine Emil kommt?
- Erwarten wir von unseren Geschwisterkindern, dass sie verständnisvoll auf die Grenzen des jeweils anderen achten?

Wir dürfen Erwartungen haben und wir haben Erwartungen. Das ist völlig in Ordnung. Nur müssen wir eben auch darauf achten, dass wir uns nicht zu sehr steuern lassen von unseren Erwartungen. Ähnlich verhält es sich mit den Erwartungen, die wir an UNS zum Thema „Geschwisterrivalität“ haben.

- Erwarten wir von uns, immer einzugreifen, wenn es zum Zoff kommt?
- Erwarten wir von uns, immer zu wissen, wer angefangen hat?
- Erwarten wir von uns, immer gerecht/fair zu sein und Lösungen zu finden?

Ich möchte kein neues Korsett schnüren, indem ich Eltern empfehle, sich aus Konflikten zwischen Geschwistern komplett rauszunehmen. Ich möchte ihnen den Rat geben, sich von der Idee zu emanzipieren, Alleskönner zu sein. Je mehr Eltern „alles können“ und „alles machen“ – also eingreifen, Lösungen finden, beschwichtigen etc. – desto weniger kommen Kinder/Geschwister in die Verantwortung, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Eltern dürfen darauf vertrauen, dass Geschwister – mag es auch noch so hitzig zugehen – ein tiefes Band verbindet: Das Band der Geschwisterliebe.

Falls du der Überzeugung bist, dass du deine zwei, drei oder sechs Kinder alle gleich behandeln solltest, möchte ich dich einladen, diese Idee mit einem Lied auf den Lippen zum Mond zu schießen. Abgesehen davon, dass dein Leben auch noch andere Facetten haben darf, als angestrengt Gleichbehandlung anzustreben, ist es schlicht und ergreifend unmöglich, unterschiedliche Menschen gleich zu behandeln. Hier kann es zu einem weiteren „Gleichwürdigkeits-Missverständnis“ kom-

men. Gleichwürdigkeit ist nicht Gleichbehandlung!

Auf die Frage, ob man als Eltern ständig eingreifen muss, sage ich gerne: „Ich denke, manchmal kann es eine wirklich gute Idee sein, nicht aktiv einzuschreiten, sondern einen Kaffee zu trinken, über Kopfhörer Musik zu hören oder sich mit seinem Partner zu unterhalten.“ Und wenn eins der Kinder ins Wohnzimmer kommt und weint? Dann könnten wir unser Kind in den Arm nehmen, es halten und sagen: „Ja, manchmal ist es total doof. Ich kann dich so gut verstehen.“ Bekommen die Konflikte zwischen unseren Kindern jedoch einen Beigeschmack, der uns und unseren Kindern Magenschmerzen bereitet, müssen wir natürlich genauer hinschauen und aktiver werden. Nicht jedoch, indem wir Richter spielen und die Schuldigen maßregeln, sondern indem wir darüber nachdenken, ob unsere Kinder etwas spiegeln beziehungsweise ausdrücken, was von uns bisher nicht gesehen oder gelebt wurde.

Wenn wir herausfinden wollen, was der Grund dafür sein könnte, dass die vierjährige Jasmin den einjährigen Tobias haut und kneift, ist es immer eine gute Idee, die Ebene der Bedürfnisse und Gefühle anzusteuern. Als Frage formuliert: Welche Bedürfnisse könnten hinter dem Verhalten von Jasmin stehen? Sobald wir uns klar gemacht haben, dass jedes Verhalten eine Strategie zur Bedürfnisbefriedigung ist, können wir unseren Fokus wegnehmen vom Verhalten, um stattdessen die Ebene der Bedürfnisse anzuschauen. Mit einem veränderten Blick wiederum können neue Denkansätze, Perspektiven oder auch Fragestellungen aufkommen. Wir fragen nicht mehr: „Warum hast du das getan?“ Wir fragen: „Was brauchst du?“ Die vierjährige Jasmin wird ganz sicher nicht antworten: „Mein Kneifen ist eine Strategie zur Befriedigung des Bedürfnisses nach Beachtung und ich möchte mich in aller Form entschuldigen.“ Sie wird eher sagen: „Weiß nicht!“. Dann ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass Augen manchmal mehr sagen als tausend Worte. Vielleicht sagt Jasmin aber auch: „Tobias ist blöd, der schreit immer nur rum.“ Dann bestünde unsere Aufgabe darin, das Gesagte zu übersetzen und Jasmin in ihrer Existenz zu bestätigen: „Du, kann es sein, dass du dich ein bisschen alleine fühlst, seitdem Tobias da ist?“ Oder: „Weißt du was? Manchmal möchte ich am liebsten mein Zimmer abschließen, weil ich einfach meine Ruhe vor Tobias haben will. Ich liebe den Kleinen ja, aber manchmal will ich alleine sein. Kennst du das?“ Mit anderen Worten: Wir gehen in den gleichwürdigen Dialog.

Der gleichwürdige Dialog

Ein Gedankenexperiment: Ich sitze am Abend vor dem Fernseher und will nur noch meine Ruhe haben. Der Tag war bescheuert. Im Moment sind alle Tage bescheuert. Ich bin irgendwie nicht richtig bei der Sache. Auf der Arbeit mache ich ständig Flüchtigkeitsfehler, weil ich müde und ausgelaugt bin. Meine Kollegen haben das auch schon bemerkt und sind total genervt davon, dass sie meine Fehler ausbügeln müssen. Kurzum: Ich stecke in einer Krise. Meine Partnerin kommt mit angsterfülltem Gesicht ins Wohnzimmer, schaltet den Fernseher aus und sagt: „Du musst mir helfen. Mir geht es ganz dreckig damit, dass es dir schlecht geht und du so oft vor dem Fernseher sitzt. Ich will, dass du wieder glücklich bist, damit ich wieder ruhig

schlafen kann. Was MACHE ich nur mit dir?“ Was für eine Doppelbelastung! Jetzt muss ich auch noch meine Partnerin „retten“. Ich könnte ja wirklich Unterstützung gebrauchen. Meine Partnerin könnte sich zum Beispiel an meine Seite setzen und mir zuhören. Aber nein! Sie bekommt eine Krise, weil es in meinem Leben kriselt. Krisenklaue ist belastend. Wenn es Menschen schlecht geht, weil es mir schlecht geht, habe ich den Eindruck, dass ich mich um sie kümmern muss.

Wenn unsere Kinder in schwierigen Phasen stecken, brauchen sie uns als starke Dialogpartner. Sie sind komplett überfordert, wenn wir angesichts ihrer Krisen zu zerbrechen drohen. Wie können wir in schwierigen Zeiten mit unseren Kindern in einen gleichwürdigen Dialog kommen? Zunächst einmal dürfen wir uns immer wieder daran erinnern, was Gleichwürdigkeit im Kern ist. Gleichwürdigkeit bedeutet, dass wir sowohl unsere Integrität – Grenzen, Bedürfnisse, Gefühle, Gedanken, Wünsche, Macken, Werte, Vorstellungen – als auch die unseres Kindes respektieren: Ich bin ein Subjekt und mein Kind ist ein Subjekt und dazwischen liegt die Beziehung. Drei Parteien: Ich – die Beziehung – du. Eine Subjekt-Subjekt-Beziehung wird dem menschlichen Bedürfnis gerecht, als vollwertig wahrgenommen zu werden. Dazu gehört auch, dass man in Subjekt-Subjekt-Beziehungen *spürt*, als gleichwürdig gesehen zu werden. Es kann ja sein, dass ich mein Kind gleichwürdig anerkenne, mein Kind dies aber gar nicht spürt.

So mag es vielleicht dem Sohn des Vaters ergangen sein, der mich nach einem Elternabend ansprach. „Herr Reinke,“ fing er an, „das war ein sehr schöner Elternabend. Vielen Dank. Sie haben mir aus dem Herzen gesprochen. Gleichwürdigkeit ist genau das, was ich will.“ Das, was er anschließend sagte, passte allerdings überhaupt nicht zu dem, was er wollte: „Was aber kann ich denn nun mit meinem Kind MACHEN, wenn...?“ Einerseits wünschte sich der Vater eine gleichwürdige Subjekt-Subjekt-Beziehung und andererseits machte er sein Kind zum Objekt. Wer von uns kennt ihn nicht, den Widerspruch zwischen Haltung und Sprache? Unsere Alltagssprache ist voll von Formulierungen, die aus einem Wertesystem stammen, welches mit einer Haltung der Gleichwürdigkeit wenig zu tun hat. Unsere Sprachgewohnheiten kommen eher unauffällig daher, weil sie „normal“ sind. Beispiel: „Was aber kann ich mit meinem Kind MACHEN, wenn...?“

Mein erster Gedanke zur Frage der Machbarkeit lautet: Mit Kindern sollten Eltern überhaupt nichts MACHEN. Mit ihnen wird ohnehin schon viel zu viel gemacht. Sie werden erzogen, bearbeitet, motiviert, genormt oder auch behandelt. Viele pädagogische Einrichtungen sind nach meiner Überzeugung Orte, an denen junge Menschen zu Objekten gemacht werden. Es lohnt sich wirklich, sich die gebräuchlichen Formulierungen mal auf der Zunge zergehen zu lassen. Auch jene, die so „modern“ daherkommen, wie zum Beispiel „Wir arbeiten am Kind!“. Bitte was?

Zurück zu den Eltern: „Ja, aber was können wir denn nun MACHEN, wenn Kinder stundenlang Computer spielen, zu spät ins Bett gehen, unglücklich wirken, nicht mehr zur Schule gehen?“ Meine Empfehlung: „Bevor ihr reflexartig über das vermeintlich Machbare nachdenkt, nach effektiven Tipps, Tricks und Rezepten sucht, haltet inne, um ehrlich zu prüfen, um wen oder was es euch gerade geht.“

- Versucht ihr, irgendeinem Eltern-Idealbild zu entsprechen? Dann macht euch klar, dass euer Kind nicht dafür zuständig ist, dass ihr euch für gute Eltern haltet. Eure Idealbilder sind eure Idealbilder!

- Wollt ihr gegenüber Freunden, Verwandten oder Pädagogen in irgendeiner Form wirken? Dann macht euch klar, dass euer Drang, in einem guten Licht dazustehen, allein eure Angelegenheit ist!
- Geht es euch tatsächlich um euer Kind oder darum, dass ihr darunter leidet, wenn euer Kind unglücklich wirkt und Krisen erlebt? Macht euch klar, dass eure Gefühle zu euch gehören und unbedingt von euch verantwortet werden müssen!

Ja, es kann für uns Eltern emotional herausfordernd sein, wenn unser Kind – zum Beispiel vor dem Hintergrund schulischer Erlebnisse – den Rückzug antritt und sich Dingen widmet, die nach Erwachsenen-Maßstäben belanglos oder geradezu schädigend sind. Natürlich denken wir als verantwortungsvolle und empathische Eltern darüber nach, wie wir unserem Kind in schwierigen Phasen zur Seite stehen können. Im Übrigen ist es doch nachvollziehbar, wenn wir nicht gerade jauchzen vor Freude, wenn unser Kind in Schwierigkeiten steckt und zu Verhaltensweisen neigt, die uns das Blut in den Adern gefrieren lassen. Der Impuls, in Krisenzeiten ins MACHEN zu kommen, ist nur zu verständlich. Gleichwohl tun wir als Eltern gut daran, regelmäßig nach innen zu gehen, um uns und unsere inneren Antreiber immer besser kennenzulernen. Wichtige Fragen können hier sein:

- Was ist unser Motiv?
- Was gehört zu uns und was gehört zu unserem Kind?
- Erleben wir unseren Kontakt noch als gleichwürdig?

Sobald wir feststellen, dass wir unser Kind – wenn auch unbewusst – „benutzen“, um uns glücklich zu machen oder um unser Image aufzupolieren, ist es an der Zeit, auf die Pausetaste zu drücken. Dann stellen wir hoffentlich fest, dass wir die Ebene der Gleichwürdigkeit schon längst verlassen haben.

Für Kinder ist es auf Dauer überaus belastend, Eltern glücklich und/oder populär machen zu müssen. Sehr viele Kinder kooperieren irgendwann mit den Erwartungen und Sorgen ihrer Eltern, indem sie sich aufschwingen, die Verantwortung für das Wohlbefinden ihrer Eltern zu übernehmen. Mit diesem „Programm“ sind sie dann als „Glücksritter“ bisweilen die nächsten fünfzig Jahre unterwegs. Wenn Kinder spüren, dass die eigenen Eltern unter den Krisen und Gefühlen der Kinder leiden, fangen die Kinder irgendwann an, ein schlechtes Gewissen zu entwickeln und das Theaterstück von den glücklichen, zufriedenen, ausgeglichenen Kindern zu spielen. Krisen, Tränen oder Rückzugstendenzen dürfen dann nicht mehr offen gezeigt werden, weil ihre Eltern starke und glückliche Kinder „brauchen“. In der Folge „bröckelt“ das Selbstwertgefühl der Theaterkinder, weil sie die Lebenserfahrung machen, nicht die sein zu dürfen, die sie sind. Als Eltern leben wir nicht nur vor, wie man eine Gabel hält, wir leben auch vor, wie man in Beziehungen zu anderen Menschen mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen umgeht. Über unser Verhalten – und nicht über erzieherische Instruktionen – zeigen wir unseren Kindern entweder, persönliche Verantwortung zu übernehmen oder abzutreten. Dazwischen gibt es nicht so viel. Wenn wir als Eltern die Verantwortung für uns und das innere Gleichgewicht auf unsere Kinder übertragen, vermitteln wir Schuldgefühle und das Erleben von Ohnmacht. Um einen gleichwürdigen Dialog anzubahnen (MACHEN

können wir ihn nicht) müssen wir bei uns sein, den Kontakt zu uns selbst halten und das eigene Denken, Handeln und Fühlen beobachten.

In dem Moment, in dem ich mich meinem Kind gegenüber als Subjekt zu erkennen gebe, wird eine wahrhaftige, gleichwürdige Begegnung überhaupt erst möglich. Zum Dialog lade ich ein, indem ich mich zeige. Ich spiele weder Spielchen noch versuche ich, durch die Hintertür Ziele zu erreichen. Ich bin wahrhaftig der, der ich gerade bin. Dem gleichwürdigen Dialog liegt eine ganz andere Haltung und Sprache zugrunde als der Diskussion. Im Dialog verlasse ich die Ebene des Argumentierens, der Besserwisserei und der Schuldprüche. Das Miteinander ist geprägt davon, dass „der Ball im Spiel bleibt“. Es geht nicht darum, zu punkten, sondern um den Kontakt an sich. Es geht darum, sich in einer Haltung der Gleichwürdigkeit zu begegnen und zu öffnen.

Im gleichwürdigen Dialog mit meinem Kind höre ich aktiv und interessiert zu. Nicht etwa, um wie ein guter Zuhörer oder interessiert zu wirken, sondern weil ich zuhören will und wirklich interessiert bin. Ich löse mich von Erwartungen, vorformulierten Abmachungen und Idealbildern, um gemeinsam mit meinem Kind zu erkunden, zu erforschen und zu erspüren. Die Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen meines Kindes achte ich genauso wie meine Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen. Wir sind gleichwürdig. Jedoch sind wir nicht gleichberechtigt. Das, was mein Kind will, nehme ich ernst. Wir stimmen aber nicht über Dinge ab, die mein Kind noch nicht überblicken kann. Auch unterwerfe ich mich nicht seinen Wünschen. Übertrieben gesagt...

Sohn (6): „Du Papa, du bist doch so gleichwürdig unterwegs. Ich mache mir mal einen schönen Gin-Tonic. Du hast doch bestimmt nichts dagegen, oder? Eiswürfel sind wo?“ Vater: „Ja, gar kein Problem. Ich achte deine Integrität. Oben links im Gefrierfach. Prost!“

Ich denke, wir können uns darauf verständigen, dass der Vater hier eben nicht gleichwürdig unterwegs ist. Wenn Gleichwürdigkeit bedeutet, die Integrität des sechsjährigen Sohnes zu respektieren und ernst zu nehmen, muss der Vater NEIN sagen. In der beschriebenen Situation trägt der Vater die Verantwortung dafür, den Sohn vor einer „Auto-Integritätsverletzung“ in Form eines Gin-Tonic zu bewahren. Mag er auch noch so lecker sein. Gleichwürdigkeit heißt noch bedeutend mehr, als sich verantwortungsvoll und im Dialog mit der Frage auseinanderzusetzen, ob mein Kind dieses oder jenes haben, trinken, essen, anfassen oder erleben darf. Sehr, sehr wichtig ist immer die Frage nach dem Wie. Wie spricht der Vater mit seinem Sohn und wie teilt der Vater sich und seine Entscheidung mit?

- Möglichkeit 1: „Sag mal, spinnst du jetzt total? Du bist sechs Jahre alt und fragst mich danach, ob du einen Gin-Tonic trinken kannst? Ich glaube, du hast nicht mehr alle Latten am Zaun!“
- Möglichkeit 2: „Doch, ich habe etwas dagegen, dass du einen Gin-Tonic trinkst. Du wirst es nicht tun, das erlaube ich dir nicht.“

„Ja, aber was mache ich, wenn mein Sohn fünfzehn Jahre alt ist und mich nach

einem Gin-Tonic mit Eis fragt?“ Das ist eine neue Situation, eine neue Verhandlungsrunde. Aber egal, wie ich mich positioniere und entscheide: Auf der Wie-Ebene muss ich – sofern mir die Qualität der Beziehungen wichtig ist – einen respektvollen Ton wählen. Gleichwürdigkeit bezieht sich in erster Linie auf die Qualität der Beziehung und nicht darauf, einfach „mehr“ durchgehen zu lassen.

4 Symptome sind Botschaften

Warst du schon einmal in einer Beziehung, in der dich irgendwann schon Kleinigkeiten nervten? Du hattest Puls, weil dein Partner *mal wieder* den Deckel der Zahnpastatube auf dem Waschbecken liegen gelassen hatte? Ganz sicher warst du dir im Klaren darüber, dass weder der Deckel der Zahnpastatube noch dein erhöhter Puls das eigentliche Problem waren. Deckel und Puls waren Symptome eines Problems, das tiefer lag und mit dem zu tun hatte, was sich zwischen dir und deinem Partner abspielte. Die Botschaft der Symptome lautete nicht: „Schick deinen Partner zur Zahnpastatuben-Therapie!“ Sie lautete: „Wir haben ein Beziehungsproblem!“

Krisen auf der Beziehungsebene können nicht auf der Zahnpastatuben-Ebene behoben werden, sondern nur auf der Beziehungsebene. Wir lösen uns von dem Impuls, über „richtig“ und „falsch“ zu diskutieren. Stattdessen gehen wir in einen gleichwürdigen Dialog. Ohne Vorwürfe zu erheben, erzählen wir uns gegenseitig, wie es uns geht und was wir brauchen.

Wenn ich im Seminar frage – völlig egal, ob ich mit Eltern oder mit Lehrern arbeite –, was eine Pflanze braucht, damit sie gut wachsen kann, tauschen wir das Naheliegende aus. Eine Pflanze braucht Wasser, Licht, einen guten Boden usw. Allen Beteiligten ist klar, was passiert, wenn eine Pflanze das bekommt, was sie braucht: Sie wächst. Aus sich selbst heraus und wesensgemäß. Das heißt, sie entfaltet ihr wahres Potential. Von einer Tulpe würden wir nie erwarten, dass sie eine Primel wird. Und dass das Gras nicht schneller wächst, wenn man daran zieht, ist auch kein Geheimnis. Es ist überaus spannend, speziell mit Lehrern darüber in einen Dialog zu gehen, was wir wohl denken und tun würden, wenn eine Pflanze nicht gut gedeihen sollte? Niemand stellt die Behauptung auf, dass wir es hier bestimmt mit einer „Problempflanze“ zu tun hätten, die der psychologischen Begleitung bedarf. Wir wissen alle, dass eine Pflanze, die nicht gut wächst, nicht das bekommt, was sie braucht. Die welken Blätter sind nicht das Problem. Die welken Blätter sind ein Symptom, das auf ein existentielles Problem hindeutet. Könnte die Pflanze zu uns sprechen, würde sie winseln: „Waaaasser!“ Sehr wahrscheinlich ist die Pflanze am Vertrocknen, weil sie in ihrer Umgebung nicht ausreichend Wasser bekommt. Es wäre ziemlich wahnsinnig, der Pflanze nun noch mehr Wasser vorzuenthalten, damit sie endlich einsieht, was sie getan und falsch gemacht hat.

Was brauchen wir Menschen, damit wir entsprechend unserer Potentiale wachsen können? Richtig! Auch Wasser. An der Stelle lade ich Eltern gerne ein, darüber nachzudenken, was wohl passieren würde, wenn in der Familie oder in der Einrichtung immer „eitel Sonnenschein“ herrschen würde. Könnte etwas trocken werden. Um ins Blühen zu kommen, brauchen wir Menschen aber nicht nur Wasser. Wir brauchen auch Liebe, Unterstützung, Wertschätzung, Akzeptanz, Verständnis, Ver-

trauen, Wärme, Spaß, Zugehörigkeit, Bildung, Respekt, emotionale Sicherheit, Empathie, Ruhe, Bewegung, Freude, Freiheit, Autonomie, Schönheit, Gemeinschaft, Nähe, Luft usw. Wenn unsere grundlegenden Bedürfnisse nicht gestillt sind, bekommen wir irgendwann „welke Blätter“. Wir gehen ein, hängen herum, werden an- und auffällig.

Warum wir insbesondere an unseren Schulen dazu neigen, mit Pflanzen verantwortungsvoller umzugehen als mit Kindern, ist mir ein Rätsel. Wenn Pflanzen nicht optimal wachsen, fragen wir uns, was der Pflanze fehlt. Sobald jedoch Schüler auffällig werden, sind sie das Problem. Dass sie an ihrer Schule vielleicht nicht das bekommen, was sie brauchen, wird eher selten in Betracht gezogen. „Doch, doch“, mag so mancher Kollege nun erwidern, „Schüler brauchen Druck, klare Ansagen und Konsequenzen!“ Solche Aussagen gehören ins Schulmuseum.

Ich denke an Leon, dem das Konzept *Schule* deutlich zu eng war. Sein „Wasser“ wäre gewesen, dass Erwachsene mit ihm in einen gleichwürdigen Dialog gehen, um herauszufinden, dass er zum Beispiel mehr Mitgefühl, Raum und Freiheit gebraucht hätte. Leider wurde ihm noch mehr „Wasser“ entzogen, denn als er eines Tages an einem Heizungsrohr hing und lautstark auf seine Bedürfnisse hinwies („Ihr kotzt mich alle an!“), wurde sein Tanzbereich weiter eingeeengt. Nein, Leon konnte sich in dieser Umgebung nicht entfalten. Er vegetierte allerdings nicht lange vor sich hin. Eines Tages verließ er die Schule und ward nie wieder gesehen. Es hieß, er sei ein „Schulschwänzer“. Ein WAS? Ich werde wirklich wütend, wenn ich sehe, dass das Problem der sogenannten „Schulschwänzer“ zumeist komplett auf Schüler und Eltern entsorgt wird. Der Punkt ist: Es geht unzähligen jungen Menschen an unseren Schulen richtig mies, weil sie gedemütigt, abgewertet, isoliert, manipuliert, diszipliniert, tyrannisiert und auf ihr Schülerdasein reduziert werden. Vielen Verantwortlichen fällt nichts Besseres ein, als neue Worthülsen wie „Schulabstinenz“ zu erfinden, Eltern Vorwürfe zu machen und „mangelnde Einstellungen“ zu beklagen? Natürlich muss und darf es an unseren Schulen auch stürmisch und regnerisch zugehen. Um wachsen zu können, brauchen Menschen schließlich „Wasser“. Jedoch steht heute sehr vielen Schülern das Wasser bis zum Hals. Im Übrigen können sich auch etliche Lehrer kaum noch über Wasser halten. Dass wir heute einen eklatanten Lehrermangel verzeichnen, ist für mich nichts anderes als eine Form der „Schulabstinenz“. Was ist der Unterschied zwischen einem dreizehnjährigen Jungen, der zur Therapie geschickt wird, weil er nicht mehr zur Schule geht und einem Erwachsenen, der sich entschließt, den Lehrerberuf an den Nagel zu hängen? Der Erwachsene darf die Schule „schwänzen“ und muss nicht befürchten, dass er oder seine Eltern Schwierigkeiten mit dem Gesetz bekommen.

Ich traf in der Vergangenheit regelmäßig Lehrer und angehende Lehrer, die exakt folgenden Wortlaut benutzten: „Ich kann kein Lehrer mehr sein beziehungsweise werden, weil ich merke, dass ich in der Schule eingehe.“

Eisberg-Modell – Vom Verhalten zum Bedürfnis

Wenn unser Kind überhaupt nicht mehr mitspielt, ständig NEIN sagt, auffällig oder auffällig unauffällig wird, fragen wir nicht danach, was mit unserem Kind

nicht stimmt. Wir denken darüber nach, was im Leben unseres Kindes aus dem Gleichgewicht geraten sein könnte und welche wesentlichen Grundbedürfnisse ungestillt sind. Das Symptom ist eine Einladung. Der Einladungstext lautet nicht: „Ich lade euch ein, für mich eine Erziehungs-Party auszurichten.“ Er lautet: „Könnt ihr bitte in meine Welt kommen? Ich habe ein echtes Problem und brauche Unterstützung.“ Betonen will ich, dass wir nicht von einem gravierenden, existentiellen Konflikt ausgehen sollten, wenn unser Sohn mal einen schlechten Tag hatte und seine Schwester geschubst hat. Shit happens! Wenn die Attacken auf die Schwester hingegen an der Tagesordnung sind, wird es Zeit, dass wir dem Wunsch unseres Sohnes nachkommen, ihm einen Besuch in seiner Erlebniswelt abzustatten.

Wenn Eltern meinen, die Symptome ihres Kindes mit Hilfe von Regeln, Grenzen und Konsequenzen eliminieren zu können, werden sie – wenn auch ungewollt – die existentiellen Probleme ihres Kindes verstärken. Dabei ist es vollkommen unerheblich, ob Regeln neuerdings Rituale heißen, Grenzen mit einer Schleife versehen oder Strafen Konsequenzen genannt werden.

Wir müssen uns ein Symptom vorstellen wie die sichtbare Spitze eines Eisberges. Das eigentliche Problem liegt unterhalb der Wasseroberfläche und ist dadurch nicht oder nur sehr schwer zu erkennen. Das Symptom soll uns auf etwas Tieferliegendes hinweisen. Wenn wir unserem Kind in schwierigen Zeiten die Unterstützung geben wollen, die es braucht, verstehen wir ein Symptom – zum Beispiel das Symptom *auffällig aggressives Verhalten* – als eine Bitte an uns, in Beziehung zu gehen und unser Kind auf der existentiellen Ebene zu *sehen*. Wir nehmen Kontakt zu unserem Kind auf, ohne uns zu sehr auf die Spitze des Eisberges und damit auf das Symptom zu fokussieren. In einem persönlichen und respektvollen Ton können wir natürlich sagen, dass wir bestimmte Verhaltensweisen nicht akzeptieren. Wir ersparen uns allerdings ein moralisches „Herumreiten“ auf dem Verhalten. Dazu gehört auch, dass wir die Frage „Warum hast du das getan?“ bitte nicht stellen. Mit dieser Frage würden wir den Fokus zu sehr auf das Verhalten legen. Stattdessen können wir sagen: „Ich will nicht, dass du deine Schwester haust. Dass du wütend wirst, ist okay. Das gehört dazu. Nur müssen wir lernen, anders mit unserer Wut umzugehen. Als ich das letzte Mal wütend geworden bin, war ich furchtbar sauer auf den Nachbarn. Bei mir ist es dann so, als würde in mir ein Vulkan ausbrechen. Ganz schön schwer, damit umzugehen. Wie ist es für dich, wenn du wütend wirst?“ Wenn es uns gelingt, in schwierigen Zeiten Vertrauen zu unserem Kind aufzubauen, können wir mehr über die Bedürfnisse erfahren, die unser Kind über ein Symptom mitzuteilen versucht.

Existenzielle Konflikte müssen in einen Gesamtkontext gestellt werden. Das heißt, dass wir existenzielle Konflikte nie losgelöst von den Beziehungen anschauen sollten, die im Leben unseres Kindes von Bedeutung sind. Das Verhalten unseres Kindes hat immer auch damit zu tun, was wir vorleben und wie wir in Beziehung gehen. Wir helfen unserem Kind bereits dann, wenn wir wissen und verdeutlichen, dass nicht unser Kind allein ein Problem hat. Wir haben ein Problem. Das wiederum heißt aber nicht, dass wir das Problem sind! Im gleichwürdiger Dialog suchen wir nicht krampfhaft nach Lösungen. Der Schlüssel ist nicht DIE Lösung, der Schlüssel ist unsere Aufgeschlossenheit. Es ist völlig unnötig, Ursachenforschung bis hin zu Adam und Eva zu betreiben. Entscheidend ist der Kontakt an sich. Unser Kind erfährt von uns die Anerkennung, die es braucht, um sich gefühlt zu fühlen. Bereits

dadurch, dass wir verstehen und in den Dialog gehen wollen, unterstützen wir unser Kind. Es merkt: „Meine Eltern nehmen die Einladung an. Das ist schon mal gut, sehr gut.“ Manchmal reicht es bereits, Verständnis und Empathie aufzubringen, um ein existentielles Problem zu verkleinern.

Es ist – wohlgemerkt etwas übertrieben gesagt – vollkommen unerheblich, was als Eisbergspitze aus dem Wasser ragt. Bei manchen Kindern äußern sich existentielle Konflikte auf der Körperebene, bei anderen Kindern auf der Verhaltensebene. Eisbergspitzen können sein:

- Massiver Widerstand, immer wiederkehrende toxische Alltagskonflikte
- Kopfschmerzen, Hautprobleme, Magenschmerzen
- Schlaf- und Essstörungen
- Konzentrationsprobleme, Lernschwierigkeiten, Leistungsabfall
- Aggressives Verhalten, Mobbing (aktiv, passiv), Depression

Mögliche Ursachen unterhalb der Wasseroberfläche können sein:

- Destruktive Beziehungen
- Physische, psychische Gewalt (Verletzungen liegen oft in der Sprache!)
- Kritik, Abwertung, Vergleich, Erniedrigung, Bloßstellung, Entwürdigung
- Druck, Angst, Stress in der Familie/pädagogischen Einrichtung
- Bestrafungen, Konsequenzen, manipulatives Loben, Punktesysteme
- Orientierungslosigkeit (Eltern sind nicht sichtbar, sie führen nicht)
- Vorbildverhalten
- Überkooperation
- Die Eltern kümmern sich nicht gut um sich selbst
- Das „Wie“ – der „Duft in der Bäckerei“
- „Kalte Vernunft“ (dem Kind fehlt es an Wärme und Empathie)
- Destruktiver Umgang mit der Lebensenergie *Aggression*
- Das Kind wird zum Objekt gemacht
- Schuldzuweisungen, Gewissensbisse: („Das Problem mit dir ist...“ oder „Da wird die Mami ganz traurig, wenn du...“)
- Enge (generelle Regeln und Grenzen, Tagespläne, Schule) oder Chaos (Unklarheit, Gefühlschaos)
- Ungestillte Grundbedürfnisse
- Das Kind fühlt sich für seine Eltern nicht wertvoll
- Chronische Über- oder Unterforderung
- Erwartungshaltung der Eltern und ständiger Druck, festen Bildern zu entsprechen
- Übergriffige Aussagen

Kinder weisen mit Hilfe von Symptomen auf „ganz normale“ menschliche Bedürfnisse hin. Immer wieder höre ich den Satz: „Aber es gibt nun einmal Kinder mit besonderen Bedürfnissen!“ Nein, die gibt es nicht. Jedoch sind mir nie Kinder begegnet, die nicht das Bedürfnis nach Beachtung, Empathie, Respekt oder Bewegung gehabt hätten. Unterscheiden sollten wir hier abermals zwischen Strategien und Bedürfnissen. Manche Menschen sind angewiesen auf einen Rollstuhl, um sich bewegen zu können. Indes haben sie kein spezielles Bedürfnis. Das Bedürfnis, welches mit Hilfe des Rollstuhls (Strategie) gestillt werden kann, ist das Bedürfnis nach Bewegung.

Alle Menschen haben das Bedürfnis, in den wichtigen Beziehungen als gleichwürdige Subjekte wahrgenommen zu werden. Die Idee, die persönlichen Grenzen junger Menschen zu verletzen, weil sie möglicherweise persönliche oder generelle Grenzen überschritten haben, mag zwar nach klassischen Erziehungsmaßstäben schlüssig wirken, ist aber nichts anderes, als eine verwirrende Doppelbotschaft. Wir dürfen uns alle fragen, was Eltern vorleben, wenn sie immer dann bestrafen und Grenzen überschreiten, wenn Kinder etwas „falsch“ machen. Von integritätsverletzenden Eltern lernen Kinder das Prinzip *Integritätsverletzung*. „Ja, aber wenn man eine Bank überfällt, hat man ja auch mit Konsequenzen zu rechnen. Dann geht's ab in den Knast.“ Weil Erwachsene für schwerwiegende Vergehen „ab in den Knast“ gehen, müssen Kinder lernen, dass sie „ab ins Bett“ müssen, wenn sie die Familiengesetze missachtet haben?

Stell dir vor, du sitzt am frühen Abend mit deinem Partner am Küchentisch. Du sagst zu ihm: „Schatz, ich habe dir mehrmals gesagt, dass du mit dem Staubsauger auch die Ecken hinter der Anrichte säubern musst. Nie hörst du auf das, was ich sage. Du musst lernen, über die Konsequenzen deines Tuns nachzudenken. Heute Abend gehst du um zwanzig Uhr ab ins Bett und dann denkst du über dein Verhalten nach!“ Das ist natürlich kompletter Unsinn. Im Zusammenleben mit Kindern meinen viele Erwachsene allerdings auch heute noch, dass diese Form der Erziehung nicht nur okay ist, sondern absolut notwendig. Schließlich – es wird ja heute so viel gesprochen über Bedürfnisorientierung – brauchen Kinder Orientierung und wenn dieses Bedürfnis ungestillt bleibt, geht es auf Dauer schief. Dem stimme ich grundsätzlich sogar zu: Kinder brauchen tatsächlich Orientierung. Wer nun aber meint, aus dieser Bedürfnislage ableiten zu können, dass Kinder auf Konsequenzen, Zurechtweisungen, Gewitterwolken-Stempel, Tokens oder Gummibärchen angewiesen sind, hat nicht verstanden, dass...

- Kinder immer auch das Bedürfnis nach Unversehrtheit, Zusammengehörigkeit und Vertrauen haben.
- die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen angesichts grenzüberschreitender Erziehungsmethoden leidet.
- Strategien, wie Strafen oder Loben nicht gleichbedeutend sind mit den tiefer liegenden Bedürfnissen nach Orientierung und Sicherheit.

Wenn wir Kinder mithilfe übergriffiger Erziehungsmaßnahmen zurück ins Glied holen wollen, leidet der „Duft in der Bäckerei“ und das Selbstwertgefühl derjenigen, die sich „richtig“ verhalten sollen. Erziehungsmaßnahmen sind zumeist sehr

unpersönlich, haben allerdings das Potential, die persönliche Integrität der Gemäßregelten zu verletzen. Es ist für Kinder ganz furchtbar, vor den eigenen Eltern Angst zu haben. Eltern sollten eine Aura der Liebe verbreiten und keine Aura der Furcht.

Klappe, die Siebte: „Ja, aber Kinder können doch nicht immer machen, was sie wollen!“ Ich weiß, ich wiederhole mich, aber ich muss zu meiner Ehrenrettung sagen, dass ich den Satz mit den Kindern, die doch nicht immer machen können, was sie wollen, auch schon hundertfach gehört habe. Deswegen noch einmal: Ich sage nicht, dass Kinder immer machen können, was sie wollen. Wenn ich sehe, dass mein Kind persönliche oder generelle Grenzen überschreitet – und zwar massiv –, teile ich mich meinem Kind mit. Ich teile mich nicht besonders kinderfreundlich oder moralisierend mit. Auch lasse ich das mit den Strichlisten oder Belohnungen. Ich teile mich mit als persönliche Autorität und auf der Basis meiner wichtigen Werte. Diese lauten nicht *Gehorsam*, *Angst*, *Misstrauen* und *Schuld*, sondern *Authentizität*, *persönliche Verantwortung*, *Vertrauen* und *Gleichwürdigkeit*. Was aber kann ich tun, wenn das, was ich sage, keinen Eindruck macht beziehungsweise nicht anzukommen scheint? Dann übernehme ich persönliche Verantwortung, anstatt mein Kind oder mich an den Pranger zu stellen. Ich befreie mich von dem Impuls, die nächsten Erziehungsstricks zu erkunden und denke nach:

- Ich denke darüber nach, woran es liegen könnte, dass ich von meinem Kind nicht „gehört“ werde. Kann es sein, dass ich nicht wirklich zuhöre?
- Ich gehe eine Meile in den Stiefeln meines Kindes und denke darüber nach, ob die persönlichen Grenzen meines Kindes grundsätzlich respektiert werden. Es passiert in unserer Welt sehr häufig, dass Kinder zu Hause oder in der pädagogischen Einrichtung lange mitmachen und dann auf der Verhaltensebene mitteilen: „Stopp! Bis hierhin und nicht weiter!“ Ihre Grenzen wurden lange Zeit missachtet und nun erfolgt ihre Rückmeldung auf genau der Ebene, auf der sie verletzt wurden.
- Ich denke darüber nach, wie ich mit meinem Kind kommuniziere und was womöglich zwischen den Zeilen mitschwingt. Haben meine Botschaften wirklich Substanz und Authentizität? Bin ich von dem, was ich sage, überzeugt? Plagt mich das schlechte Gewissen, wenn ich für mich und meine persönlichen Grenzen einstehe?

Mal ehrlich: Wie würde es dir gehen, wenn dein Partner ständig auf deinen Verfehlungen herumreiten würde? Wie würdest du dich fühlen, wenn du permanent auf dein Verhalten reduziert werden würdest? Was würdest du machen oder antworten, wenn gerade der Mensch, den du liebst, dich um zwanzig Uhr „ab ins Bett“ schicken würde, weil du mal wieder nicht mit dem Staubsauger in den Ecken unterwegs warst? Ich selbst würde nach spätestens drei Tagen komplett ausflippen und den Staubsauger wahrscheinlich kurz und klein schlagen. Und wehe dem, der dann behauptete, ich hätte ein Aggressionsproblem.

Wenn Kinder zu massiven Grenzüberschreitungen tendieren, wird es Zeit, dass die wichtigen Erwachsenen Verantwortung übernehmen. Nicht als Juristen, die Verstöße ahnden und Schuldsprüche erlassen, sondern als lernbereite, offene und gleich-

würdige Dialogpartner. Als Fragende und nicht als Wissende. Im Mittelpunkt steht die Frage: „Was wollen uns die Kinder über ihr Verhalten mitteilen?“ Das Verhalten von Kindern und Erwachsenen ist ausnahmslos sinnvoll. Das heißt ganz gewiss nicht, dass jedes Verhalten mit einem Orden versehen werden muss, wohl aber, dass sich hinter jedem Verhalten eine subjektiv sinnvolle, kontextbezogene Lebenswirklichkeit verbirgt, die anerkannt werden will. Was macht die subjektive Lebenswirklichkeit „verhaltensauffälliger“ Kinder aus? Möglicherweise wollen Kinder mit Hilfe ihres Verhaltens aus dem Gefängnis starrer und beziehungsverhindernder Regelwerke ausbrechen.

Unsere Kinder in der Schule: Hard work

Müssen wir als Eltern einschreiten, wenn unsere Kinder in der Schule Krisen erleben und ungerecht behandelt werden? Diese Frage ist auch deswegen nicht einfach zu beantworten, weil sie nicht pauschal zu beantworten ist. Ich bin der Überzeugung, dass es letztlich die Eltern selbst sind, die auf der Grundlage ihrer Einschätzungen und vor dem Hintergrund der Rückmeldungen ihrer Kinder entscheiden müssen, ob und wann sie intervenieren. Weder ich noch andere Menschen haben das Recht dazu, das „richtige“ Maß zu definieren oder den „richtigen“ Zeitpunkt festzulegen. Zu viele Faktoren spielen hier eine Rolle, als dass eine Art Formel angewendet werden könnte. Abgesehen davon, dass jede Situation anders ist, bleibt festzuhalten, dass Menschen sehr individuell sind. Das, was ich unter einem massiven Problem verstehe, kann für andere Menschen ein laues Lüftchen sein. Unsere Gefühle, Grenzen und Werte sind niemals deckungsgleich. Wenn wir die Haltung der Gleichwürdigkeit also ernst nehmen, dürfen wir uns auch eingestehen, dass Schulerlebnisse unterschiedlich empfunden, erlebt und verarbeitet werden.

Als Lehrer und Elternberater habe ich in den letzten gut sechzehn Jahren unzählige Eltern kennengelernt und Elterngespräche geführt. Deswegen stelle ich die These auf, dass der Prozentsatz derjenigen Eltern, denen das schulische Wohlergehen ihrer Kinder völlig egal ist, gegen Null geht. Ich erlebe ausschließlich Eltern, die sehr viel darüber nachdenken, wie es ihren Kindern in der Schule geht und wie sie ihre Kinder in schulischen Angelegenheiten gut begleiten können. Das ist eine sehr gute Nachricht! Was ich in all den Jahren auch immer wieder erlebt habe, ist, dass sehr viele Eltern Probleme damit haben, sich ihrer eigentlichen Motive bewusst zu werden. Auf den ersten Blick mag die Geschichte klar sein: „Es geht um mein Kind, schließlich hat es Probleme in der Schule.“ Ich möchte hier empfehlen, immer einen zweiten Blick zu riskieren. Es kann vorkommen, dass Eltern dann plötzlich feststellen, dass es mehr um sie selbst geht als um ihre Kinder. Angesichts der Schulgeschichten, die Kinder erleben, können bei Eltern alte Wunden aufklaffen. Daran ist nichts verwerflich! Es ist allerdings wichtig zu wissen, dass man möglicherweise gerade dabei ist, im Namen seines Kindes die eigenen Wunden zu verarzten.

Ich bin der Meinung, dass Kinder durchaus die Chance bekommen sollten, schulische Krisen zu erleben, Frust zu ertragen, wütend, traurig, ängstlich zu sein und an den schulischen Herausforderungen zu wachsen. Wenn Eltern bei jedem Windstoß intervenieren und in der Schule vorstellig werden, vermitteln sie ihrem Kind

möglicherweise die Botschaft: „Wir trauen dir nicht zu, die Krisen in deinem Leben zu meistern.“ An der Seite von Eltern, die sich ständig sorgen, können Kinder auf Dauer eine überaus belastende Schlussfolgerung ziehen: „Meine Eltern leiden unter meinen Krisen.“ Wenn es uns aufgrund der Schulkrisen unserer Kinder schlecht geht, ist das völlig okay UND unsere Angelegenheit. Unsere Gefühle müssen WIR verantworten. Wenn unsere Kinder spüren, dass wir ihre Schulkrisen nicht aushalten, kann es passieren, dass sie uns gegenüber ein schlechtes Gewissen entwickeln. Um uns zu schützen, erzählen sie dann eines Tages vielleicht gar nichts mehr aus der Schule. Manche Kinder lügen ihre Eltern gar an, was nicht selten Enttäuschung und Entsetzen auslöst. Hier muss zumindest die Möglichkeit in Betracht gezogen werden, dass Kinder spüren, wenn ihre Eltern mit dem, was wirklich in der Schule passiert, nicht umgehen können. Wie gesagt: Kinder kooperieren immer.

Wenn es für unsere Kinder in der Schule schwierig wird, können wir sie unterstützen, indem wir sie „sanft“ begleiten. Wir bieten uns als interessierte Ansprechpartner und empathische Zuhörer an. Manchmal genügt es bereits, sich am Nachmittag oder vor dem Schlafengehen mit seinem Kind über das Erlebte zu unterhalten. Ich denke, es ist immer eine gute Idee, die Gefühle seines Kindes zu bestätigen: „Ich kann verstehen, dass du wütend wirst, wenn dein Lehrer so etwas macht. Ich kann deinen Lehrer nicht anders machen, aber ich kann dir versprechen, dass wir so etwas hier bei uns zu Hause nicht machen.“ Dieser Punkt ist auch deswegen so wichtig, weil die Gefühle junger Menschen von nicht wenigen Lehrern negiert, ja geradezu belächelt werden. Ich habe genau dies selbst erlebt, als ein freundlich wirkender Lehrer zu meiner Tochter sagte, dass sie sich ihre Angst nur einbilde. Das hätte er wohl besser nicht gesagt, schließlich war ich dabei. Nein, das machen wir als Eltern bitte nicht. Es ist existentiell wichtig, dass wir zu keinem Zeitpunkt die Gefühle unserer Kinder in Frage stellen!

Wenn man sich vor Augen führt, auf was und auf wen sich junge Menschen an unseren Schulen jeden Tag einstellen müssen, kommt einem die Idee der fehlenden Kooperationsbereitschaft bisweilen vor wie ein schlechter Witz. Schüler von heute müssen so viel Energie in die Überlebensstrategie *Überanpassung* stecken, dass ihnen oftmals nicht mehr genügend Energie bleibt, um sich auf ihr eigentliches Lernen zu konzentrieren. „Ja, ja“, beginnen manche Erwachsene ihr Referat zum Thema „Das Leben ist kein Wunschkonzert“, „in meinem Arbeitsalltag muss ich mich auch anpassen.“ Das mag sein und ich würde nie behaupten, dass ein Leben ohne Anpassung möglich und erstrebenswert wäre. Wir alle mussten und müssen lernen, die eigenen Bedürfnisse, Grenzen, Wünsche und Werte von Zeit zu Zeit zu „parken“. Wenn ich um zehn Uhr ein Seminar zu leiten habe, kann ich auch nicht fünf Minuten vorher verkünden, dass ich erst um dreizehn Uhr komme, weil ich zunächst meinem Bedürfnis nach Schlaf nachgehen muss. Wobei: Ich könnte es schon so machen, nur muss ich dann damit rechnen, dass sich künftig niemand mehr für meine Veranstaltungen anmeldet. Wir alle müssen uns in dieser Welt anpassen und solange Anpassung nicht in Überanpassung ausartet, sehe ich zunächst einmal kein grundsätzliches Problem. Die Schulsituation ist für Kinder und Jugendliche aus verschiedenen Gründen eine komplett andere als die Arbeitssituation der meisten Erwachsenen. Ich zum Beispiel kann ganz klar sagen, dass ich mir meine Arbeit ausgesucht habe. Gerade weil ich diese Arbeit machen will, bin ich sehr gerne bereit, ungestillte Bedürfnisse zeitweise zu „parken“. Junge Menschen

indessen habe keine Wahl. Sie müssen in die Schule gehen. An den meisten Schulen werden Bedürfnisse nicht „geparkt“, sie werden unterdrückt. Wenn ich mit Lehrern arbeite, zeige ich gerne eine Folie, auf der ein Hund vor einer Schultür sitzt. Neben dem Hund steht der Satz „Bedürfnisse müssen draußen bleiben!“ Manche Kollegen sind dann empört, während andere plötzlich sehr nachdenklich wirken.

Eines der größten Probleme, die Schüler heute an ihren Schulen haben, ist, dass sie sich permanent überanpassen müssen. Auf Kosten der eigenen Integrität müssen sie über Stunden Fremderwartungen erfüllen. Das alleine sollte uns schon mehr als nachdenklich stimmen. Hinzu kommt nun aber, dass sie sich oft auch noch den Vorwurf fehlender Kooperationsbereitschaft und Einstellung gefallen lassen müssen. Für nicht wenige Schüler ist genau das der Tropfen, der ihr Gefühlsfass irgendwann zum Überlaufen bringt. Würden wir auf unserer Arbeitsstelle das erleben, was viele Schüler an ihren Schulen ertragen müssen, würden wir auf Dauer wahnsinnig und aggressiv werden.

Dazu ein Gedanke von Arno Gruen: „Das ist es, was Menschen zur Gewalttätigkeit treibt: Die fehlende Möglichkeit, eigene Bedürfnisse und Wahrnehmungen zum Kern der eigenen Identitätsentwicklung zu machen.“¹

Auffällig gewordene Schüler teilen über ihr Verhalten mit: „Wir haben sehr lange mitgemacht und nun ist Schluss!“ Sie kooperieren nicht zu wenig, sie haben viel zu lange und viel zu intensiv kooperiert. Auch im Schulkontext können die wenigsten Neun- oder Dreizehnjährigen NEIN zu etwas Abstraktem sagen. Sie sagen nicht: „Liebe Frau Meier, nachdem Sie meine persönliche Integrität in den letzten fünf Monaten nachhaltig verletzt und mir den Eindruck vermittelt haben, dass ich nicht richtig bin, will ich Ihnen gerne sagen, dass mein Bedürfnis nach Vertrauen, Verständnis und Empathie nicht gestillt ist. Ab sofort könnte es für Sie etwas schwierig werden, weil ich von nun an JA zu mir selbst sage.“ Kinder und Jugendliche sagen NEIN zu konkreten Menschen und Themen. Sie machen keine Hausaufgaben mehr, sie verweigern die Mitarbeit, sie stören den Unterricht. An sehr vielen Schulen werden „störende“ Schüler ständig auf ihr „Störverhalten“ hingewiesen und darauf, dass die Regeln des Hauses unbedingt eingehalten werden müssen. Wenn entsprechende Hinweise und Maßnahmen nicht fruchten, müssen halt die Eltern ran. Auf Elternabenden werden Eltern dann dahingehend instruiert, dass sie positiv auf ihre Kinder einwirken müssen.

Mir – und zigtausenden von Schülern und Eltern – machen diese für Schule typischen Sicht- und Herangehensweisen wirklich zu schaffen. Ich möchte nicht auffordern, in den Krieg zu ziehen. Ich werbe für Flexibilität und für den Dialog zwischen Eltern und Lehrern. Ich weiß aber aus Erfahrung, dass manche Lehrer kilometerweit entfernt sind von Beziehungskompetenz und Dialogbereitschaft. Aus Sicht der Eltern bedarf es daher mitunter einer sehr klaren Haltung und Kommunikation. Es kann beispielsweise nicht sein – und das können Eltern auch kommunizieren –, dass Maßnahmenkataloge abgeseget werden, in denen den Schülern mit den eigenen Eltern gedroht wird: „Und wenn das alles nichts hilft, müssen wir halt deine Eltern anrufen!“ Das klingt ein bisschen wie früher, als Mütter mit fester Miene sagten: „Warte, bis der Vater nach Hause kommt!“

¹Gruen, *Der Kampf um die Demokratie: der Extremismus, die Gewalt und der Terror*.

Es gibt Momente, in denen sich Eltern sehr deutlich positionieren dürfen und müssen!

Ich will hier keinen falschen Eindruck erwecken! Schüler machen manchmal wirklich nervtötendes, ja sogar grausames Zeug und niemand sollte sie darin bestärken, persönliche und generelle Grenzen zu torpedieren: „Stefan, es ist ganz wunderbar, dass du regelmäßig den Bernd mobbst. Endlich wirst du aktiv. Im Sinne der Potentialentfaltung möchten wir dich ermutigen, diesen wunderbaren Weg weiterzugehen!“ Nein, das wäre keine gute Herangehensweise. Gerade dann, wenn junge Menschen in der Schule beginnen, Eisbergspitzen zu entwickeln, müssen Lehrer und Eltern Verantwortung übernehmen. Nur muss ich immer wieder hervorheben, dass Verantwortungsübernahme hier nicht bedeuten darf, die Symptome zu vernichten. Verantwortung müssen die Erwachsenen dahingehend übernehmen, dass sie dem Kind/Jugendlichen einen Besuch in seinem Leben abstatten. Da „die Welt, in der wir leben, aus der Qualität der Beziehungen besteht“ (Martin Buber), sind Lehrer und Eltern angehalten, einen konstruktiven Kontakt zu etablieren. Und ich muss es klar benennen: Die Qualität der Lehrer-Schüler-Beziehung ist an vielen Schulen ganz einfach grottenschlecht. Wer trägt die Hauptverantwortung für die Qualität der schulischen Beziehungen? Hier kann es nur eine Antwort geben: Die pädagogischen Fachkräfte!

Wer als Lehrer der Auffassung ist, Kinder und Jugendliche über Maßnahmen, Sanktionen und Einträge ins „Mutti-Heft“ gefügig machen zu müssen, hat nicht verstanden, dass entsprechende „Problemlösungen“ das bereits vorhandene Elend der jungen Menschen eher noch verstärken. Besorgniserregend ist für mich an dieser Stelle die zunehmende und von mir bereits angedeutete Tendenz, Eltern zu instrumentalisieren. Wer als achtjähriges Kind mit einer Mutter zusammenlebt, die hilflos und mit Sorgenfalten versucht, die entsorgte Schulverantwortung zu übernehmen, steckt in einem existentiellen, zweigeteilten Dilemma: Es hat jetzt nicht mehr „nur“ Probleme mit und in der Schule. Nun fühlt es sich auch noch verantwortlich für die Sorgenfalten der Mutter. Und das ist wirklich furchtbar, denn wie wir wissen, sind Kinder in gewisser Weise anmaßend. Sie maßen sich an, sich verantwortlich zu fühlen für das Wohlbefinden ihrer Eltern. Sie versuchen unbewusst, Situationen und Sorgenfalten zu glätten. Was macht also ein Kind, wenn es – von Gewissensbissen geplagt – von der besorgten Mutter zu hören bekommt, dass es sich benehmen muss? Es wird sich wahrscheinlich vornehmen, sich in der Schule zu benehmen. Und dann geschieht möglicherweise das „Wunder“: Es klappt! Zwei, drei Tage lang – möglicherweise auch deutlich länger – wirkt es wie ausgewechselt. Es „macht mit“, kämmt sich die Haare, sagt „Guten Tag, Frau Lehrerin...“, ordnet sich unter, meldet sich, bespricht am Ende des Schultages, ob es sich an die Regeln gehalten hat, isst das Pausenbrot, packt den Ranzen, verkündet, dass Frau Messner die beste Lehrerin von der ganzen Welt ist und geht nach dem Sandmännchen ins Bett. Alles gut! Alles gut? Nein, es ist nicht alles gut, weil sich insbesondere jene, die aufgrund ihrer Professionalität wissen sollten, dass Symptome Botschaften sind, keineswegs zufrieden geben sollten mit dem „guten Benehmen“ des Kindes. Der Tag wird kommen, an dem das achtjährige Kind an den Strapazen der „Abmachungen“ und Überkooperationsleistungen zu ersticken droht. Es wird wieder auffällig werden. Nicht jedoch, weil es nicht verstanden hat, wie man sich zu benehmen hat, sondern weil die Erwachsenen nicht verstanden haben, was es braucht.

Ein Kind wird auffällig, damit uns etwas auffällt.

Trotz aller Vorbehalte und Kritik gegenüber Schule und dem dort Praktizierten sollten Kinder von ihren Eltern die „Erlaubnis“ bekommen, an ihrer Schule eine gute Zeit zu verbringen. Kinder kooperieren immer und das bedeutet, dass sie sich zu den Einstellungen und Erwartungen ihrer Eltern verhalten. Kooperation funktioniert nicht nach linear-kausalen Gesetzmäßigkeiten. Kooperation ist ein ständiger zwischenmenschlicher und unberechenbarer Wechselwirkungsprozess. Unsere aus- und unausgesprochenen Gefühle, Gedanken, Grenzen, Bedürfnisse, Werte, Macken, Überzeugungen (Integrität) sind Wirkfaktoren. Viele Kinder kooperieren, indem sie die Einstellungen und Erwartungen ihrer Eltern bestätigen und übernehmen (direkte Kooperation). Sie fühlen sich verpflichtet, gegen Schule und Lehrer zu sein. Wenn Kinder erleben, dass Eltern einen grundsätzlichen Groll gegen Schule hegen, ist es nicht unwahrscheinlich, dass sie diesen Groll kopieren. Als Achtjähriger kann ich nicht überblicken, ob der Groll meiner Eltern Substanz hat. Meine Eltern haben Recht. Sie müssen Recht haben. Sie sind meine Eltern. Wenn ich dann irgendwann dreizehn, vierzehn Jahre alt bin, hinterfrage ich auch schon mal die Einstellungen meiner Eltern. Bis dahin aber sind sie das Maß aller Dinge.

Es ist okay, nachvollziehbar und teilweise unumgänglich, dass Eltern nicht einverstanden sind mit dem, was in der Schule passiert. Es ist gut, wenn sie dann in der Schule nachfragen, Kritik üben, ihre Meinung vertreten, NEIN sagen usw. Gleichwohl: Wenn ich als Mutter oder Vater feststelle, dass mein Kind „zwischen den Stühlen sitzt“ und unter einem Loyalitätsdruck leidet, kann ich in einem ruhigen Moment auf mein Kind zugehen und zum Beispiel Folgendes sagen: „Hör mal, ich bin nicht immer einverstanden mit dem, was dein Lehrer tut. Und ich bin sehr froh darüber, dass du mir sagst, was in der Schule geschieht und wie es dort für dich ist. Wahrscheinlich bekommst du mit, dass ich manchmal richtig wütend auf deinen Lehrer bin. Aber weißt du, meine Wut ist meine Angelegenheit. Nicht deine. Du gehst jeden Tag in die Schule. Nicht ich. Ich will dir ganz klar sagen, dass du an deiner Schule eine gute Zeit haben darfst. Und jetzt geh spielen.“

Eine weitere Möglichkeit, zu Hause eine andere „Schulenergie“ zu fördern, besteht darin, darauf zu achten, wie man sein Kind am Nachmittag oder am Abend zum Thema „Schule“ anspricht. Ich rate ab von Verhörmethoden: „Wie war's? Was habt ihr gemacht? Hat Herr Schneider heute was zum Eintrag gesagt? Habt ihr Hausaufgaben auf? Wie ist die Mathearbeit ausgefallen?“ Wie wäre es für dich, wenn du auf diese Weise angesprochen werden würdest?

Abschließend noch ein Hinweis darauf, wie viel Raum wir Eltern dem Thema „Schule“ geben wollen und tatsächlich geben. Manche Eltern regen sich permanent darüber auf, dass das Thema „Schule“ viel zu viel Raum einnimmt. Dabei sind sie selbst es, die nicht loslassen können, weil sie über Stunden und zu jeder Mahlzeit über Schule nachdenken und sprechen „müssen“. Mit einem Augenzwinkern mag ich folgenden Tipp geben:

Ihr besprecht mit euren Kindern, zu welchen Zeiten es in eurer Familie strengstens verboten ist, über das Thema „Schule“ zu sprechen (zum Beispiel montags bis freitags zwischen siebzehn und neunzehn Uhr, samstags ganztägig und sonntags bis um siebzehn Uhr). Ihr besorgt euch ein Sparschwein und verziert es dem Thema

entsprechend. Der Deal: Jeder, der in der „schulfreien Zeit“ zum Thema „Schule“ spricht, muss zehn Cent in das Schwein stecken.
Nicht alle Regeln und Grenzen sind doof...

Staatliche Schule oder Schule in freier Trägerschaft?

Sehr viele Eltern sind heute mit der Frage beschäftigt, ob sie ihr Kind an eine „normale“ Schule oder an eine Schule in freier Trägerschaft geben sollen. Ich selbst habe viele Jahre lang sowohl an staatlichen („normalen“) Schulen als auch an Schulen in freier Trägerschaft gearbeitet. Eltern, die sich von mir nun eine klare Antwort auf die Frage wünschen, ob eine staatliche Schule grundsätzlich weniger zu empfehlen sei als eine Schule in freier Trägerschaft, muss ich enttäuschen. Nach meiner Erfahrung gibt es ganz wundervolle staatliche UND freie Schulen, während ich um andere staatliche UND freie Schulen einen großen Bogen machen würde. Ob eine Schule passt oder nicht, hängt zu einem großen Teil davon ab, wofür wir als Eltern stehen und in welcher Umgebung sich unser Kind nach unserer Einschätzung am ehesten entfalten und wohlfühlen wird.

Die Verantwortung für die Wahl der Schule tragen immer die Eltern. Die Ansichten und Wünsche des Kindes werden dabei sehr ernst genommen. Ich erlebe immer wieder Eltern, die schon lange vor Schuleintritt schlaflose Nächte haben, weil sie Angst davor haben, eine falsche Entscheidung zu treffen. Ich will ausdrücklich betonen, dass es schlichtweg unmöglich ist, in die Zukunft zu schauen. Selbst dann, wenn sich Eltern mit allen Facetten einer Entscheidungsfindung befassen könnten – ich wähle hier bewusst den Konjunktiv –, hätten sie keine Gewissheit darüber, ob sie auf das richtige Pferd setzen. Ich plädiere für eine größtmögliche Offenheit. Wer mit Scheuklappen und überhöhten Erwartungen in Richtung Schuleintritt taumelt, sollte nicht unbedingt damit rechnen, dass sein Kind tiefenentspannt in die Schulumlaufbahn eintritt. Vielen Kindern ist schon vor dem ersten Schultag schwindelig, weil ihre Eltern zähneklappernd verkünden, dass die Schule bestimmt *ganz viel Spaß* bringt. Es darf auch die ganz „normale“ Schule vor der Haustür sein. Ich betone diesen Punkt deswegen, weil ich Eltern kenne, die meinen, sich bereits dann an ihren Kindern zu versündigen, wenn sie nur darüber nachdenken, dass es ja möglicherweise die „normale“ Nachbarschaftsschule sein könnte, auf die auch Paul, Benjamin und Christina aus dem Kindergarten gehen werden. Ja, warum denn nicht? Ich denke an eine Mutter, die mir von ihrem Gedanken-Martyrium zum Thema „Schule“ berichtete. Bereits drei Jahre vor Schuleintritt befasste sie sich mit allen möglichen Schulkonzepten. Auch der Frage, ob sie ihr Kind überhaupt an eine Schule geben dürfe, ging sie angestrengt nach. Insgeheim schmiedete sie bereits den Plan, nach Portugal auszuwandern, um der Schulanwesenheitspflicht aus dem Weg zu gehen. Ihr Gedankenkarussell wurde angetrieben von Angst und schlechtem Gewissen. Eines Tages traf sie beim Einkaufen im Dorf die Schulleiterin der ortsansässigen staatlichen Schule. Sie kamen ins Gespräch und die Schulleiterin sagte zu der Mutter: „Wissen Sie, ich brauche Eltern wie Sie. Ich möchte so gerne etwas verändern, aber das geht nur mit Eltern, die offen für Veränderungen sind. Könnten Sie sich nicht doch vorstellen, dass Sie Ihr Kind bei uns einschulen?“ Die

Mutter schulte ihr Kind ein und allen ging es gut.

Was macht eine „gute“ Schule aus? Nur über diese eine Frage könnte ich drei Bücher schreiben. Wäre damit geklärt, was eine gute Schule ist? Nein. Würde ich manchen Menschen aus meiner Umgebung davon erzählen, was aus meiner Sicht eine gute Schule ausmacht, würden sie mich wahrscheinlich auslachen: „Eine Schule, an der Kinder jeden Tag selbst entscheiden, was sie lernen? Bist du verrückt geworden?“

An JEDER Schule – da lege ich mich fest – kommt es auf die jeweiligen Lehrer und deren Beziehungskompetenz an. Kinder brauchen auch in der Schule die Erfahrung des Gesehen-Werdens. Sie sind angewiesen auf Lehrer, die Verantwortung übernehmen für die Qualität des Miteinanders, für das Raumklima und für das, was womöglich in der Klasse nicht so gut läuft. Kurzum: Nicht allein das Schulkonzept entscheidet über die Qualität einer Schule, Papier kann sehr geduldig sein. Die Qualität einer Schule steht und fällt mit Lehrern, die mit Schülern in Beziehung gehen.

In der Vergangenheit kamen vermehrt Eltern auf mich zu, um mir davon zu berichten, dass es an der freien Schule ihres Kindes überhaupt nicht gut lief. Sie hatten sich – auch aufgrund des Schulprogramms – etwas ganz anderes gewünscht und vorgestellt. Das gilt es für Eltern bei der Frage nach der „passenden Schule“ eben auch zu bedenken: An manchen freien Schulen gibt es einen gravierenden Unterschied zwischen den sogenannten Schauwerten (Konzept) und den Handlungswerten (Alltagsgeschehen). Ich habe es selbst erlebt an der freien Schule, an der unsere Tochter sieben Jahre lang beschult wurde. Im Konzept wurde unter anderem mit den Werten *Vertrauen* und *Verantwortung* geworben. Beschrieben wurden außerdem offene Unterrichtsformen und eine besondere Beziehungskultur. Unter dem Strich mussten wir irgendwann feststellen, dass es an dieser Schule insgesamt sehr hart und „klassisch“ zugeht: Arbeitszettel-Unterricht im altbekannten Rhythmus, Benotungen nach „abgeschlossenen“ Unterrichtseinheiten, Regeln, Grenzen, Konsequenzen. An dieser „besonderen“ Schule wurden Schüler massiv gemobbt. Es wurde viel darüber nachgedacht, was man mit den Schülern tun könne, die anderen Schülern das Leben zur Hölle machten. Das Problem lag ja bei den Schülern. Ein Bezug zu dem, was die Erwachsenen taten, wurde kaum gesehen. Dabei wurde an dieser Schule Mobbing von Lehrern vorgelebt. Beispiel: Eine Lehrerin ging regelmäßig am Anfang der Unterrichtsstunden mit einem Kartensatz durch den Klassenraum. Auf diesen Karten waren die Namen der Schüler notiert. Dann musste ein Schüler fünf Namen ziehen. Die Schüler, deren Namen gezogen wurden, mussten anschließend eine benotete Kurzkontrolle schreiben. Dieser Unterricht war eigentlich eine Mobbing-Kurzanleitung. Wir haben unsere Tochter schließlich von der Schule nehmen müssen. So muss es nicht kommen, aber so kann es kommen. Ich kenne auch freie Schulen, die ich unbedingt empfehlen würde. Das sind Schulen, an denen Werte wie Gleichwürdigkeit, Verantwortung, Respekt und Empathie wirklich gelebt werden. Mehr noch: Die Schulstrukturen sind so geartet, dass diese Werte auch gelebt werden KÖNNEN. Ich möchte an dieser Stelle nicht zu weit ausholen, nur so viel möchte ich sagen: Werte wie Gleichwürdigkeit, Verantwortung, Respekt und Empathie klingen für manche Zeitgenossen vielleicht wie „Laissez-faire“ oder „Larifari-Pädagogik“. Diesen Menschen möchte ich sagen, dass es ein Wort gibt,

das all diese wunderbaren Werte zusammenfasst, nämlich das Wort *Inklusion*. Die Pointe ist, dass die meisten unserer Schulen vor dem Hintergrund altbekannter Überzeugungen, Werte und Strukturen überhaupt nicht bereit sind für Inklusion. Aber es gibt Lichtblicke: In immer mehr Schulen und Schulgründungsinitiativen ist Inklusion nicht nur ein Wort; hier ist Heterogenität kein Störfaktor, sondern ein Schatz.

Ich rate Eltern gerne an, sich die zur Auswahl stehenden Schulen direkt vor Ort anzuschauen. Ein Tag der offenen Tür ist dabei unbedingt zu empfehlen. Ich möchte allerdings zu bedenken geben, dass diese Tage im Kern Werbeveranstaltungen sind. Als Eltern bekommt man zum Tag der offenen Tür nur bedingt einen echten Einblick in die jeweilige Schule. Sehr sinnvoll kann es sein, die Schulen im Alltag zu besuchen. Wenn man als Eltern dann in der Aula steht, mit der Sekretärin spricht oder einen Schüler nach dem Weg fragt, kann man in sich hineinspüren. Sollte einem kalt werden, darf mein sein Temperaturempfinden durchaus ernst nehmen. Es ist im Übrigen immer ein sehr gutes Zeichen, wenn es für interessierte Eltern die Möglichkeit gibt, im Unterricht zu hospitieren. Dieses Angebot ist bereits eine ermutigende, vertrauensserweckende Botschaft: „Liebe Eltern, Sie sind herzlich willkommen. Wir haben hier nichts zu verbergen, bitte schauen Sie sich unseren Alltag an!“ Und wenn es dazu dann auch noch einen heißen Kaffee gibt, kann man sich schon mal etwas entspannen.

Familie – Auf die Beziehungen kommt es an

Den Fokus auf die Beziehungen zu richten, heißt, das Dazwischen und die Qualität des Dazwischens wahrzunehmen und gleichzeitig anzuerkennen, dass das ICH und das DU das Dazwischen gewollt/ungewollt beeinflussen. Wir kooperieren immer miteinander. Auch dann, wenn sich eine Begegnung nicht gerade wie ein Miteinander anfühlt. Die Art und Weise, wie wir auf auf Beziehungen einwirken, wird nicht zuletzt beeinflusst von dem, was sich unterschwellig in uns abspielt. Ständig dringen Erinnerungen, Erlebnisse und Bilder an die Oberfläche, ohne – und das ist sehr entscheidend – dass wir uns dessen unbedingt bewusst sind. Unser Gehirn kann „auf dem unteren Pfad“ Besuch von der Schwiegermutter bekommen, obwohl sie vielleicht gerade mit Tante Helga im Café am Markt eine Schwarzwälder Kirschtorte verspeist. Mir wurde dieser Punkt sehr klar, als ich vor Jahren eine Lehrerkollegin beobachtete, die in einem Lehrer-Eltern-Rollenspiel plötzlich sagte, dass sie ständig den Schulleiter im Nacken spüre und sich nicht richtig auf das Gespräch einlassen könne. Von dem Schulleiter war wohlgemerkt weit und breit nichts zu sehen.

Genauso kann es uns als Eltern gehen: Während du mit deinem Kind sprichst, klingt das Gespräch nach, das du am Morgen mit der Erzieherin geführt hast. Entscheidend ist, dass das Gespräch mitsamt der Instruktionen, die du dir vielleicht anhören musstest, jetzt in deinem Kopf abläuft. Ob du willst oder nicht: Du bist dein eigener Programmdirektor. Die Erzieherin, die dich heute Morgen vorwurfsvoll ansprach, liegt in diesem Moment möglicherweise in der Badewanne und liest ein Buch. Dass sie jetzt in deinem Kopf herumschwirrt und die Beziehung zu deinem

Kind beeinträchtigt, liegt nicht an ihr. Es ist dein Kopfkino. Sich seiner eigenen Verantwortung bewusst zu werden, mag spontan bedrückend wirken. Wenn wir allerdings länger darüber nachdenken, dass wir die Konstrukteure unserer Wirklichkeiten sind, kommen wir eventuell zu dem Schluss, dass wir eine Menge Power haben: „Ich kann entscheiden, dass ich jetzt nicht mehr an die Erzieherin oder meine Schwiegermutter denke, sondern an das weiße Einhorn mit den gelben Punkten, das mit einem Eis auf einer Schaukel sitzt.“ Hat geklappt, oder? Und genau DAS können wir üben.

Eine Beziehung ist eher vergleichbar mit einer Acht als mit einer Linie. Sie verläuft nicht eingleisig von A nach B, sie ist ein ständiger Wechselwirkungsprozess: Ich beeinflusse dich – du beeinflusst mich. Wir beeinflussen uns nicht allein durch die Worte, die aus unseren Mündern strömen, wir sind Wirkfaktoren mit Allem, was uns als Menschen ausmacht. Inklusive der jeweiligen Bilder und Menschen, die in unseren Köpfen herumspuken.

In Veranstaltungen gebe ich Teilnehmern gerne ein Seil in die Hand und sage: „Geht bitte mal gleichwüdig in Beziehung.“ Dann halte ich inne und warte ab. Meistens stehen die Teilnehmer etwas unbeholfen da, weil sie nicht wissen, was jetzt zu tun ist. Wie im echten Leben. Für Beziehungen gibt es keine IKEA-Anleitungen. Für gleichwüdiges Beziehungen schon mal gar nicht. Jede Beziehung ist neu, individuell, einzigartig, lebendig. Mein Lieblingszitat hierzu stammt wieder von Martin Buber: „Jede lebendige Situation hat wie ein Neugeborenes, trotz ihrer Ähnlichkeit ein neues Gesicht, nie da gewesen, nie wiederkehrend. Sie verlangt eine Äußerung von dir, die nicht schon bereit liegen kann. Sie verlangt Gegenwart, Verantwortung, Dich.“²

Es gibt keine Tricks, um aus einer Eltern-Kind-Beziehung eine gleichwüdiges Beziehung zu machen. Allein dieses Anliegen wäre gleichbedeutend damit, dass die Beziehung zwischen Eltern und Kind nicht gleichwüdig wäre. Gleichwüdigkeit ist nicht plan- und machbar. Rezept: Fehlanzeige! Genau dieser Punkt kann insbesondere für diejenigen Eltern unter uns so schwierig auszuhalten sein, die bisher auf die Karte „Erziehung“ gesetzt haben. Die klassische Erziehungsidee fußt ja gerade darauf, dass Kinder kontrolliert, zurechtgestutzt und richtig eingestellt werden: „Wenn nicht, dann...!“, „Wer nicht hören will, muss fühlen!“, „Mach mal die Augen zu, dann siehst du, was deins ist.“

Zurück zur Übung mit dem Seil: Nun stehen sie da. Beide ein Seil in der Hand. Der Auftrag lautet: Gleichwüdiges Beziehung. Und plötzlich passiert das Wunder. Trotzdem kein Bauplan mitgegeben wurde, spüren die Menschen an beiden Seilenden, was einen gleichwüdiges Kontakt ausmacht: Die Teilnehmer ziehen abwechselnd und manchmal gleichzeitig leicht am Seil. Sie nehmen Rücksicht aufeinander, gehen behutsam aufeinander zu, entfernen sich wieder, halten Blickkontakt. Keiner zerrt am Seil, weil ein Gespür dafür da ist, dass durch ein Zerren am Seil der gleichwüdiges Kontakt verloren gehen würde.

Das Wissen um die Essenz einer gleichwüdiges Beziehung ist als Körperwissen vorhanden und muss nicht im Sinne eines Schulbuchwissens vermittelt werden. Vor diesem Hintergrund sehe ich meine Arbeit weniger darin, Menschen neues Wissen einzutrichtern. Meine Arbeit besteht zu einem großen Teil darin, Menschen daran

²In Schopp, *Eltern Stärken – Die Dialogische Haltung in Seminar und Beratung. Ein Leitfaden für die Praxis.*

zu erinnern, was sie brauchen und was bereits in ihnen ist. Die neuen Eltern sind also nicht Eltern, die sich ständig neu erfinden, sondern jene, die sich erinnern. Was sind mögliche Charakteristika einer gleichwürdigen Beziehung und ab wann erleben wir eine Beziehung als nicht mehr gleichwürdig beziehungsweise als belastend?

Zum Ende der Seilübung fordere ich die Teilnehmer gerne auf, den gleichwürdigen Kontakt bewusst zu verhindern und in verschiedene Rolle zu schlüpfen. Im Anschluss an die Übung äußern sich die Teilnehmer regelmäßig wie folgt:

- „Am angenehmsten ist es, wenn es zwischen uns lebendig und dynamisch bleibt. Sobald es zu fest oder hektisch wird, fühlt es sich sehr unangenehm an.“
- „Wenn das Seil zu lasch herunterhängt, fühlt es sich für mich nicht gut an. Dann spüre ich dich gar nicht mehr.“
- „Ich mag es überhaupt nicht, wenn ich von dir durch die Manege gezerzt werde. Das ist ja wie früher in der Schule.“
- „Ich werde richtig wütend, wenn du an mir ziehst.“
- „Für mich ist es unerträglich, wenn ich dich an der kurzen Leine halten soll. Das passt überhaupt nicht zu mir.“
- „Wir beeinflussen uns gegenseitig.“
- „Es ist angenehm zu spüren, dass du nicht nur auf dich achtest.“
- „Machtkämpfe sind anstrengend, kosten so viel Kraft.“
- „Ich merke, dass ich den Kontakt zu mir verliere, weil ich eigentlich nur darauf achte, was du machst.“
- „Du nimmst unsere Beziehung wohl ganz anders wahr als ich.“
- „Wenn ich mich entscheiden dürfte, würde ich dich darum bitten, dass du die Führung übernimmst und nicht ich.“ – „Echt? Das ist für mich genau andersherum.“
- „Du machst es anders als ich. Und beide wollen wir es irgendwie gut machen.“

In einer gleichwürdigen Beziehung spüren wir uns und den anderen. Nicht oder! Dieser Punkt ist so wichtig, weil viele Eltern heute dazu neigen, sich selbst im Namen einer „guten Sache“ aufzugeben. Sie achten ausschließlich auf ihre Kinder. Wenn ICH nicht sein darf, kann sich Gleichwürdigkeit nicht entfalten. Eine gleichwürdige Beziehung ist nicht immer gerecht. Mal geht es in der Beziehung auf meine Kosten und manchmal auf deine. So ist es. Du musst dich an mich anpassen und ich mich an dich.

Ein toxischer, ungesunder, existentieller Konflikt – also ein Konflikt, der ans Eingemachte geht – deutet sich an, wenn das „Pendel“ zwischen ICH (Integrität) und DU (Kooperation) zu sehr in eine Richtung ausschlägt. Wenn ich meine Integrität verleugnen muss, damit ich mit dir in Verbindung bleiben kann, geht es mir auf Dauer hundsmiserabel. Und wenn du auf Kosten deiner Integrität mitmachen musst, weil die „Alternative“ wäre, von mir nicht beachtet zu werden, geht es dir

irgendwann schlecht. Beide Konstellationen führen dazu, dass Menschen auf Dauer in den Überlebensmodus stürzen, was die archaischen Notfallprogramme aktiviert.

Frag dich bitte, was dir in Beziehungen gut tut und was nicht? Willst du verhöhrt, kritisiert oder belehrt werden? Wirst du offen für die Meinung anderer Menschen, wenn sie dir mit Regeln und Grenzen kommen? Hältst du dich an Vereinbarungen, die keine sind? Erzählst du – auch weiterhin – von dir und deinen Gefühlen, wenn du zu hören bekommst, dass du dir deine Angst oder Wut nur einbildest? Fühlst du dich angenommen, wenn dein Gegenüber nicht zuhört und stattdessen argumentiert? Freust du dich über Gesprächspartner, die dich von oben herab behandeln? Erlebst du dich als Subjekt, wenn dir jemand mit Methoden oder Gesprächstechniken kommt? Zeigst du dich von deiner verletzlichen Seite, wenn du dir anhören musst, was du alles falsch machst? Brauchst du Fleißbienen, Schneckenpokale oder Gewitterwolken-Stempel als Rückmeldungen? Brauchst du Menschen, die dich anders haben wollen, als du bist? Brauchst du Erziehung?

Die Beziehungsfährte aufzunehmen, ist im Grunde genommen gar nicht so kompliziert. Alles, was wir brauchen, um die „Insel der Gleichwürdigkeit“ anzusteuern, ist in uns angelegt. Wenn es uns immer mehr gelingt, uns von der Idee zu lösen, dass es in familiären Beziehungen um „richtig“ und „falsch“ geht, haben wir den „Hafen der Gewohnheiten“ längst verlassen. Dann sind wir bereits auf großer Fahrt, um uns leiten zu lassen vom Nordstern-Gedanken: „Was tut uns gut?“ Mit Rezepten, Werkzeugen und Bauplänen kann und will ich dir auf deiner Reise nicht dienen. Ich möchte dir anbieten, in folgende Fragen hinein zu spüren, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie du dich in deiner Familie erlebst. Ich empfehle dir, dir Zeit zu nehmen und die Fragen an deine Lebenssituation anzupassen:

- Interessiere ich mich wirklich für das, was mein Kind sagt, tut und fühlt? Kann ich mich auf das Erleben meines Kindes einlassen?
- Verbringe ich gerne Zeit mit meinem Kind? Kann ich mich in der Gegenwart meines Kindes entspannen?
- Kann ich zu meinem Kind mit einem guten Gewissen NEIN sagen?
- Erlaube ich mir, auch mal unsicher, traurig, ängstlich, wütend zu sein?
- Komme ich gerne nach Hause?
- Fühle ich mich in meiner Familie insgesamt wohl?
- Ist es in meiner Familie erlaubt, echt zu sein?
- Vertraue ich mir als Mutter/Vater?
- Vertraue ich darauf, dass „es“ gut wird?
- Erleben wir gemeinsame, schöne Momente (auch) außerhalb der vier Wände?
- Lachen wir zusammen?
- Kann ich mit meinem Kind in einem Raum Zeit verbringen, ohne etwas tun oder sagen zu müssen?
- Habe ich in meiner Familie genügend Freiräume?
- Kann ich damit leben, dass es der Vater/die Mutter meines Kindes anders

macht als ich? Welche Erwartungen habe ich? Was ist für mich inakzeptabel und warum?

- Passiert es, dass ich mein Kind „vorschiebe“, um Distanz zu meinem Partner zu wahren?
- Bin ich froh, wenn mein Kind endlich in der Einrichtung ist oder ich zur Arbeit fahren kann?
- Gibt es in meinem Leben Themen, die ausschließlich mit mir als Mensch zu tun haben oder dreht sich in meinem Leben alles um mein Kind?
- Muss mein Kind besondere Leistungen erbringen, damit ich mit ihm zufrieden bin und beruhigt einschlafen kann?
- Muss ich zu oft über meine eigenen Grenzen gehen, damit der Laden läuft?
- Ich beobachte mich von außen. Um mich herum ist meine Familie. Sehe ich in meinem Gesichtsausdruck eine „grundsätzliche“ Zufriedenheit, Stimmigkeit, Ruhe?
- Was denke ich, wünscht sich mein Kind von mir?
- Bin ich mit mir als Mutter/Vater einverstanden?
- Erlebe ich unsere Beziehungen als gleichwürdig?

Es kann passieren, dass du dich in der Auseinandersetzung mit diesen Fragen reflexartig in den inneren Gerichtssaal geleitest. „Die Geschworenen haben entschieden: Schuldig!“ Die inneren Antreiber sitzen tief, sehr tief. Ich möchte dich daran erinnern, dass es deutlich sinnvoller und zukunftsweisender ist, dein Selbstwertgefühl zu stärken, als den altbekannten Selbstoptimierungsprozess ins Laufen zu bringen. Du entscheidest, ob du ständig an die Erzieherin, deine Schwiegermutter, deine vermeintlichen Fehler denkst oder an das Einhorn mit den gelben Punkten auf der Schaukel.

- Realitätskonstruktion 1: „Ich kann nicht gut NEIN sagen, weil ich einfach zu doof bin. So viele Bücher habe ich gelesen und trotzdem mache ich immer wieder die gleichen Fehler.“
- Realitätskonstruktion 2: „Ich weiß über mich, dass es mir schwerfällt, NEIN zu sagen. Das erkenne ich an. Ich bleibe am Ball.“

Im nächsten Schritt möchte ich dich einladen, die Perspektive deines Kindes einzunehmen. Du gehst eine Meile in den Stiefeln deines Kindes und setzt dich mit folgenden Fragen auseinander:

- Interessieren sich Mama/Papa wirklich für das, was ich sage, tue, fühle? Können sie sich auf mich einlassen?
- Verbringen Mama/Papa gerne Zeit mit mir? Kann ich mich in ihrer Gegenwart entspannen?
- Kann ich zu Mama/Papa mit einem guten Gewissen NEIN sagen?
- Erlaube ich mir, auch mal unsicher, traurig, ängstlich oder wütend zu sein?

- Komme ich gerne nach Hause?
- Fühle ich mich in meiner Familie insgesamt wohl?
- Ist es in meiner Familie erlaubt, echt zu sein?
- Vertraue ich Mama/Papa?
- Vertraue ich darauf, dass „es“ gut wird?
- Erleben wir gemeinsame, schöne Momente (auch) außerhalb der vier Wände?
- Lachen wir zusammen?
- Kann ich mit Mama/Papa in einem Raum Zeit verbringen, ohne etwas tun oder sagen zu müssen?
- Habe ich in meiner Familie genügend Freiräume? Wünsche ich mir, dass Mama/Papa klarer sind?
- Kann ich damit leben, dass es meine Mama und mein Papa manchmal ganz unterschiedlich machen? Sollen sie es genau gleich machen?
- Bin ich gerne in der Einrichtung?
- Gibt es für meine Eltern auch noch andere Themen als zum Beispiel das Thema „Schule“?
- Muss ich zu oft über meine eigenen Grenzen gehen, damit Mama/Papa zufrieden mit mir sind?
- Muss ich besondere Leistungen erbringen – zum Beispiel in der Schule –, damit Mama/Papa zufrieden mit mir sind und beruhigt einschlafen können?
- Bin ich insgesamt zufrieden? Geht es mir gut? Ist in mir Ruhe?
- Was wünsche ich mir von Mama/Papa?
- Was erwarten Mama/Papa von mir?
- Bin ich mit mir einverstanden?
- Erlebe ich uns als gleichwürdig?

Ich kann mir durchaus vorstellen, dass du berührt bist von dem, was du aus der Perspektive deines Kindes gesehen hast und das ist in Ordnung. Sich in unsere Kinder hineinzusetzen und ihnen einen Besuch in ihrer Erlebniswelt abzustatten, halte ich für sehr wichtig. Diese Erfahrung kann für sie und uns sehr heilsam sein. Wir müssen dabei immer berücksichtigen, dass es im Erleben unserer Kinder nicht unbedingt so sein muss, wie wir es erlebt haben, als wir eine Meile in ihren Stiefeln unterwegs waren. Zwischen Empathie und Projektion passt manchmal nur noch eine Briefmarke.

Was können wir tun, wenn wir mit der Brille der Güte sehen, dass es in unserer Familie Themen gibt, die immer wieder zu schwerwiegenden Konflikten führen? Dazu ein Zitat, das mich immer wieder durch „gute“ und „schlechte“ Zeiten trägt:

„Es gibt eine gute und eine schlechte Nachricht. Die gute ist, nur du selbst bist verantwortlich; die schlechte ist, nur du selbst bist verantwortlich.“ (Ringu Tulku Rinpoche)

Aus der Ohnmacht in die Verantwortung

Wir fördern die persönliche und soziale Verantwortung unserer Kinder nicht dadurch, dass wir mit Hilfe von Strafen oder Belohnungen Gehorsam einfordern und mit angsterfüllter Miene Referate über ein späteres, wahrscheinlich sehr, sehr schweres Leben halten. Wenn wir „die Zügel anziehen“, Horrorszenarien entwerfen und Misstrauen schüren, werden wir vielleicht dafür sorgen, dass unsere Kinder aus Angst folgen, funktionieren und „liefern“. Von Verantwortungsbewusstsein und Verantwortungsübernahme sind sie damit jedoch meilenweit entfernt. Verantwortung zu übernehmen, ist etwas ganz anderes, als aus Angst vor Strafen, Pflichten zu erfüllen und gehorsam zu sein.

Ich erinnere mich an einen Vater, der sich im Rahmen eines Elternabends darüber beklagte, dass „die jungen Menschen von heute“ kaum noch Verantwortung übernehmen. Er vertrat die Auffassung, dass gerade in der Schule mehr Pflichtgefühl und Einsatzbereitschaft gefordert werden müsse. Mir fiel es ehrlicherweise schwer, mit diesem Vater in einen konstruktiven Dialog zu kommen. Er vertrat Ansichten, die ich aus meiner Kindheit kenne und die auch heute noch das Potential haben, mich zu triggern. Wer kennt sie nicht, die Glaubenssätze, die einem so richtig den Stecker ziehen können?

- „Von nichts kommt nichts!“
- „Man muss seinen inneren Schweinehund überwinden!“
- „Du hast nicht nur Rechte, du hast auch Pflichten!“
- „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“
- „Konzentriere dich auf das Wesentliche!“
- „Du wirst schon sehen, was du davon hast!“

Solche Glaubenssätze laden nicht gerade dazu ein, Verantwortung zu übernehmen. Sie limitieren. Nicht umsonst werden solcherart Glaubenssätze auch *limitierende Glaubenssätze* genannt. Während besagter Vater über eine Generation schimpfte, von der er mehr Einsatzwille und Anstrengungsbereitschaft verlangte, schien er selbst komplett zu verzagen. Desillusioniert äußerte er sich zum Ende des Elternabends: „Es wird alles immer schlimmer. Wir werden noch unser blaues Wunder erleben.“ Ich will und kann die Aussagen des Vaters nicht dahingehend überprüfen, ob sie stimmen oder nicht. Ich will nur sagen, dass Kinder ihr Potential zur Verantwortungsübernahme eher an der Seite von Erwachsenen entfalten, die selbst Verantwortung übernehmen und zuversichtlich nach vorne blicken. Kinder brauchen Eltern, die trotz aller Schwierigkeiten ein positives Lebensgefühl vermitteln. Für wen oder was soll ich als junger Mensch Verantwortung übernehmen und mich anstrengen, wenn ich mit der erlernten Lebenseinstellung unterwegs bin, dass sowieso bald „alles den Bach runtergeht“? Mir scheint, als würden viele Eltern heute mehr mit ihren Ängsten und Gruselgeschichten beschäftigt sein als mit ihren Kindern.

Als Klassenlehrer einer Grundschulklasse stellte ich aufgebrachten und verängs-

tigten Eltern zum Elternabend mal folgende Frage: „WOGEGEN sollen ihre Kinder denn Abitur machen?“ Es wurde sehr still. Abschließend führten wir ein sehr angeregtes Gespräch über den Unterschied zwischen „WOGEGEN“ und „WOFÜR“. Wie unser aller Zukunft aussehen wird, weiß ich ja auch nicht. Aber soweit lehne ich mich aus dem Fenster: Wer zukünftig ein glückliches Leben führen will, in einer Welt, die wahrscheinlich geprägt sein wird von Unvorhersehbarkeit, Schnelllebigkeit, Algorithmen und zunehmender Informationsflut, wird mehr denn je darauf angewiesen sein, Verantwortung zu übernehmen:

- Für sich und die eigene persönliche Integrität (persönliche Verantwortung)
- Für andere, für Abmachungen, für unsere Umwelt, für Gemeinschaften (soziale Verantwortung)

Verantwortung lernen junge Menschen dadurch, dass sie echte Verantwortung übernehmen. Genau damit tun wir uns in unserer Welt insgesamt ziemlich schwer. Ich weiß sehr wohl, dass viele Eltern und Pädagogen ständig über Verantwortung sprechen. Nur ist ja bekanntlich der Finger, der zum Mond zeigt, nicht der Mond. Genauso wenig ist das Wort „Verantwortung“ Verantwortung. Speziell in der Schule entscheiden Lehrer ständig darüber, was Schüler wann, wie und mit wem zu erledigen haben. Auch befinden sie darüber, wie die jungen Menschen zu sein haben, um richtig zu sein. Kinder und Jugendliche werden heute an ganz vielen Stellen verplant, kontrolliert und bewertet. Während sie eine überregulierte Kindheit und Jugend verbringen und kaum Herausforderungen vorfinden, an denen sie wachsen können, bekommen sie ständig zu hören, dass es ihnen an der richtigen Einstellung mangelt. Aus meiner Sicht gibt es gegenwärtig deutlich zu wenige Lebensbereiche, in denen junge Menschen lernen können, Verantwortung zu übernehmen. Wäre ich heute vierzehn Jahre alt, würde ich wahrscheinlich auch Computerspiele nutzen, um meine Selbstwirksamkeit zu entdecken und eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen.

Kinder und Jugendliche, die in der Familie und in der Schule gelernt haben, den Kopf einzuziehen, sich unterzuordnen und zu funktionieren, sind auch als Erwachsene überaus „kompetent“ darin, folgsam und fleißig zu sein. Sie wissen, was zu tun ist, um fremden Erwartungen zu entsprechen, Strafen zu entgehen und andere Menschen zufriedenzustellen. Das Eigene zu verantworten, ist entfremdeten Menschen indessen fremd, da sie nicht gelernt haben, „JA“ zu sich selbst zu sagen. Sie haben gelernt, „JAWOLL“ zu sagen. Fremdbestimmte Menschen sind Fremde im eigenen Leben. Ihnen fehlt der Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen, Grenzen, Gefühlen und Interessen. Ich denke an Jakob, der nach Beendigung seiner Schulzeit auf mich zukam und sagte: „Herr Reinke, ich weiß nicht, was ich beruflich machen soll.“ Ich antwortete für einen Lehrer sehr typisch: „Aber Jakob, du bist doch so intelligent und du hast so viele Stärken.“ Daraufhin schaute er mich an und meinte: „Ich weiß nicht so viel über mich. Ich weiß, was die Lehrer und meine Eltern von mir verlangt haben.“

Wer nicht ermutigt wird, nach innen zu gehen, um sich mit sich selbst bekannt zu machen und das Eigene zu verantworten, leidet für gewöhnlich unter einem schwachen Selbstwertgefühl. Überangepasste Menschen bekommen oftmals dann ein gravierendes, existentielles Problem, wenn gewohnte Rahmenbedingungen und Regeln wegfallen oder in ihrer Wahrnehmung in Frage gestellt werden. Für nor-

malisierte Menschen sind Normabweichungen und Menschen, die von gewohnten Normen abweichen, eine Bedrohung. Schließlich ist nicht ihr Selbstwertgefühl das Gerüst, das alles zusammenhält, sondern das *Normale*.

5 Eltern und Verantwortung

Verantwortung und *Vertrauen* verbindet ein tiefes Band. Wenn ich als Kind darauf vertrauen kann, dass ich mich ausprobieren und Fehler machen darf, ohne von meinen Eltern abgewertet oder im Stich gelassen zu werden, steigt mein Vertrauen, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Der Glaube in meine Selbstwirksamkeit steigt in dem Maße, wie meine Eltern an mich als Mensch glauben. An der Seite von vertrauensvollen Eltern mache ich die Erfahrung, dass weder Niederlagen noch Erfolge Einfluss auf meinen Wert als Mensch haben. Ich lerne, Antworten auf die Herausforderungen des Lebens zu finden, d. h. *Verantwortung* zu tragen. Sollte mein Heranwachsen allerdings geprägt sein von der Angst, bestraft und gedemütigt zu werden, werde ich mich kaum vorbehaltlos annehmen können. Mein Leben wird entweder geprägt sein von Passivität oder von der Überzeugung, dass ich mir meinen Wert als Mensch über Leistungen verdienen muss.

Kinder brauchen Orientierung

„Der Ozean kennt keine völlige Ruhe – das gilt auch für den Ozean des Lebens.“ (Mahatma Gandhi)

Damit unser Kind auf dem „Ozean des Lebens“ zurecht kommt, braucht es Orientierung in Form einer liebevollen Führung. Ich weiß, dass nicht jedem der Begriff „Führung“ zusagt. Das kann entweder damit zu tun haben, dass das Wort „Führung“ schlimme Erinnerungen weckt oder daran, dass mit „Führung“ eine klassische Form der Erziehung assoziiert wird. Ich mag den Begriff „Führung“, weil er mich daran erinnert, was Kinder brauchen, wenn sie Segel setzen und in See stechen wollen. Kinder müssen *herangeführt* werden an die Herausforderungen und Unwägbarkeiten, die auf dem „Ozean des Lebens“ auf sie warten. Sie mitten auf dem Ozean in einer Nusschale auszusetzen, wäre ähnlich verantwortungslos wie die Idee, sie die ersten achtzehn Jahre im sicheren Hafen der Familie verbringen zu lassen. Was können wir als Eltern tun, damit unser Kind im Laufe seines Aufwachsens lernt, Anker zu lichten und auf große Fahrt zu gehen? Wir schaffen Orientierung und geben die Sicherheit, die unser Kind braucht, um selbst navigieren zu lernen.

1. Wir übernehmen die volle Verantwortung für die Qualität des familiären Miteinanders. Bei Wind und Wetter! Wenn wir feststellen, dass unser Familienleben einem Orkan gleicht, sorgen wir dafür, dass wieder Ruhe einkehrt.
2. Wir übernehmen die volle Verantwortung für uns und unsere Integrität. Nicht unsere Kinder, sondern wir sind verantwortlich für unsere Gefühle, Grenzen,

Bedürfnisse, Werte, Partnerschaft, Hobbys usw. Wenn wir unsere persönliche Verantwortung auf unser Kind übertragen, kann es die Verantwortung für sich selbst kaum übernehmen. Es bleibt im sicheren Hafen, statt sich auf große Fahrt zu begeben, weil Mama/Papa das Kind brauchen. Kinder sind angewiesen auf Eltern, die mit sich selbst einverstanden sind und ein eigenes Leben führen. Das schafft Sicherheit und Vertrauen. Gleichwürdigkeit heißt nicht: Wir geben uns auf. Gleichwürdigkeit heißt: Wir respektieren unsere Integrität und die unseres Kindes.

3. Unser Kind darf sich ausprobieren und Fehler machen. Wenn ein Glas zerbricht, halten wir uns lieber den Mund zu, als entwürdigende Kommentare von uns zu geben. Ausdrücke, wie zum Beispiel „Siehste!“, „Ich hab’s ja gewusst!“ oder „Hättest du auf mich gehört!“ tun weh und sollten uns nicht so oft über die Lippen kommen. Es kann im Alltagstrubel durchaus passieren, dass wir entsprechende Kommentare abgeben. Dann können wir im Nachgang zu unserem Kind sagen: „Du, was ich heute Morgen zu dir gesagt habe, tut mir sehr leid. Solche Sätze verletzen. Ich kann dir nicht versprechen, dass mir so etwas nie wieder passiert, aber ich kann dir versprechen, dass ich sehr ernsthaft versuchen werde, so etwas nicht wieder zu sagen.“ Wir bekennen uns nicht schuldig, wir übernehmen Verantwortung. Schuld ist kein Synonym für Verantwortung!
4. Unser Kind braucht Eltern, die klare Signale aussenden. Klare Signale senden wir aus, indem wir eindeutige und nicht zwei- beziehungsweise doppeldeutige Botschaften aussenden. Inkongruenz verwirrt und verunsichert. Wenn wir auf hoher See unterwegs sind und der Leuchtturm widersprüchliche Signale aussendet, wissen wir nicht, woran wir uns orientieren können. Unser Kind braucht uns als klare, echte, authentische Menschen. Theoretische Eltern können Kinder in den Wahnsinn treiben. Authentizität muss hier unbedingt verstanden werden als eine Einladung zum *Echt-Sein*. Authentizität ist keine Rechtfertigung zum *Schwein-Sein*.¹
5. Es ist unsere Aufgabe als Eltern, klare Signale auszusenden, ohne persönliche Grenzen zu verletzen. Gleichzeitig ermutigen wir auch unser Kind, sich klar mitzuteilen: „Wenn du der Oma keinen Kuss geben willst, ist das okay. Sag ihr das!“ Wenn unser Kind jedoch irgendwann dazu neigt, lautstark Anweisungen zu geben und uns die Hölle heiß zu machen, müssen wir der Frage nachgehen, ob unser Kind die Führung in unserer Familie übernommen hat. Wenn Gleichwürdigkeit mit Führungslosigkeit verwechselt wird, kann die Kooperationsleistung unseres Kindes darin bestehen, das Fehlende auszugleichen. Viel wichtiger als das, was wir meinen, theoretisch über Gleichwürdigkeit verstanden zu haben, ist immer das, was zwischen uns und unserem Kind passiert.
6. Unser Kind braucht unser „Stopp!“, wenn der Wellengang auf dem „Ozean des Lebens“ zu stark und zu gefährlich wird. Zugleich braucht es aber auch unser Vertrauen, wenn dunkle Wolken aufziehen. Resilienz und Verantwortungsübernahme entwickeln Kinder über echte Herausforderungen. Auf der Schiffschaukel des Lebens kann unser Kind durchaus seekrank werden. Das

¹Jesper Juul sprach und schrieb immer wieder von den „Eltern als Leuchttürmen“, um Eltern ein Bild davon zu geben, was liebevolle, elterliche Führung bedeuten kann. Nachzulesen u.a. in: Juul, *5 Grundsteine für die Familie: Wie Erziehung funktioniert*.

gehört dazu. Kein Grund, um gleich in Panik zu geraten.

7. Unser Kind braucht Eltern, die sich wirklich interessieren: „Wie wunderbar: Meine Eltern schauen nicht nur nach dem Wetter, dem Wellengang und dem ‚richtigen‘ Kurs. Sie sehen mich und wollen mich kennenlernen.“
8. Unser Kind braucht unsere Beweglichkeit. Wir schaffen dadurch Orientierung, dass wir einen Rahmen abstecken, in welchem unser Kind lernen kann, einen eigenen Kurs zu finden. Unser Kind braucht weder Chaos noch Starrheit. Es braucht in unserer Klarheit Flexibilität.
9. Unser Kind braucht uns gerade in solchen Momenten, in denen es gekentert ist und tropfnass nach Hause kommt. Dann bereiten wir einen heißen Tee zu und nehmen unser Kind in den Arm. Und wenn unser Kind zu viel Tee mit Rum getrunken hat, stellen wir uns mal nicht so an. Lieber stellen wir einen Eimer ans Bett und bereiten am nächsten Morgen ein prächtiges Katerfrühstück mit Hühnerbrühe und Salzheringen zu.
10. Unser Kind braucht uns als Eltern, die vertrauen und das Elternsein genießen. Unsere Grundbotschaft lautet: „Es ist schön, deine Eltern zu sein und wir glauben an dich.“

Bezogen auf den ganz normalen Alltag können wir uns als Eltern regelmäßig fragen, in welchen Bereichen wir unserem Kind mehr Verantwortung zutrauen, zumuten und übertragen wollen. „Regelmäßig“ kann zum Beispiel bedeuten, dass wir halbjährlich zurückschauen und den Blick nach vorne richten. Auch in Phasen, in denen destruktive Konflikte das Familienklima vergiften, kann es eine gute Idee sein, über das Thema „Verantwortung“ sehr konkret nachzudenken.

Zu folgenden Verantwortungsbereichen lohnt es sich, auch gemeinsam mit seinem Kind nachzudenken:

- Zimmer aufräumen
- Kleidung/Anziehen
- Zähne putzen
- Freizeitgestaltung/Hobbys
- Ernährung/Appetit
- Schulweg/Pünktlichkeit
- Hausaufgaben/Schule
- Taschengeld
- Auswahl der Freunde
- Haushalt

Wir als die verantwortlichen Eltern behalten im Blick, was wir unserem Kind vor dem Hintergrund seiner persönlichen Integrität zumuten und zutrauen können. Verantwortung in einer Haltung der Gleichwürdigkeit zu übertragen, heißt immer auch, die Grenzen, Gefühle und Bedürfnisse unseres Kindes zu berücksichtigen. Schnell kann es zur Überforderung kommen, wenn wir unserem achtjährigen Kind

die Verantwortung für Dinge und Entscheidungen übertragen, die es noch nicht überblicken kann. Auf der anderen Seite bremsen wir unser Kind komplett aus, wenn wir ihm alles abnehmen. In diesem Spannungsfeld aus möglicher Über- und Unterforderung bewegen sich heute unzählige Eltern. Wer behauptet, dass es einfach wäre, einen goldenen „Verantwortungs-Mittelweg“ zu finden, macht es sich aus meiner Sicht zu leicht. Es gibt meinen Weg und es gibt deinen Weg, aber es gibt nicht DEN Weg. Wir als Eltern sind aufgefordert, unseren Weg zu finden und das zu tun, was wir meinen, verantworten zu können. Wer wenn nicht wir kann darüber entscheiden, ob unser Kind im Alter von acht Jahren zehn Euro pro Monat Taschengeld bekommt? Wenn wir unser Kind ermutigen wollen, Verantwortung zu übernehmen, sind wir aufgefordert, mit gutem Beispiel voranzugehen und selbst Verantwortung zu tragen. Natürlich können wir andere Eltern fragen, ob und wie viel Taschengeld sie ihrem Kind geben. Die Entscheidung darüber, was in unserer Familie passiert, haben allerdings wir zu fällen und nicht Familie Schulze. Familie Schulze macht es anders als Familie Schmidt und Familie Schmidt macht es anders als wir. Eine Blaupause in Bezug auf das Thema „Verantwortung“ gibt es meines Erachtens nicht. Nur in der Theorie ist es einfach, auf die Fragen des Lebens klare, „richtige“ Antworten zu geben. Ich möchte dich einladen, über folgende Thesen nachzudenken:

- Die Verantwortung für die Verwendung seines Taschengeldes kann ein Junge im Alter von acht Jahren übernehmen.
- Ein Mädchen im Alter von zehn Jahren kann eigenverantwortlich in die Schule gehen.

Richtig? Falsch? Ich kann spontan sagen, was ICH für richtig und falsch halte. Ich kann aber nicht sagen, was richtig oder falsch IST. In einer Haltung der Gleichwürdigkeit verbinden wir uns mit dem Leben in seiner ganzen Vielfalt. Was weiß ich denn darüber, wer die Menschen sind, um die es hier geht? Was weiß ich über die Lebenssituation derer, die Entscheidungen zu treffen haben und in der Verantwortung stehen? In einem ganz anderen Licht sehen wir die skizzierten Verantwortlichkeiten sehr wahrscheinlich, wenn wir mehr über die jeweiligen Menschen und deren Lebenskontexte wissen. Vielleicht neigt der achtjährige Junge dazu, sich Freundschaften zu „erkaufen“. Möglicherweise führt der Schulweg des zehnjährigen Mädchens durch einen dunklen Wald. Plötzlich müssen wir unsere Richtig-Falsch-Konzepte komplett überdenken. So einfach sind Fragen um das Thema „Verantwortung“ nicht zu beantworten. Ich plädiere für Sensibilität, Flexibilität, Kreativität, Respekt und Kontextbezogenheit. Ich halte nichts davon, Eltern mit Formulierungen wie „Sie müssen mal loslassen!“ oder „Ach, Sie gehören wohl zu den Helikoptereltern?“ zu erschlagen. Ich mag es, gemeinsam mit Eltern darüber nachzudenken, was Verantwortungsübernahme in ihrem konkreten Familienleben bedeuten könnte.

Heißt Verantwortungsübernahme wirklich immer, dass derjenige, der die Verantwortung trägt, auch das konkrete Tun übernehmen muss? Verantwortungsübernahme in Bezug auf das Thema „Schulweg“ könnte ja zum Beispiel auch bedeuten, dass die zehnjährige Tochter zeitig fragt, ob der Papa sie zur Schule oder zur Bushaltestelle bringen kann. (Am Rande sei erwähnt, dass ich meine zehnjährige Tochter

gerade im Winter nicht durch einen dunklen Wald zur Schule fahren lassen würde.) Wenn dann der Papa am Morgen abfahrbereit ist, hat die Tochter dafür zu sorgen, dass auch sie fertig ist. Und wenn das nicht klappt? Dann geht der Papa am Abend mit seiner Tochter in einen gleichwürdigen Dialog: „Hör mal, ich bin froh, dass wir es heute Morgen doch noch geschafft haben. Du warst pünktlich in der Schule und ich war pünktlich bei meiner Arbeit. So kann es aber zukünftig nicht laufen. Das will ich nicht. Ich fahre dich gerne zur Schule, aber nicht, wenn es in so einen Stress ausartet. Wie können wir es anders machen?“

Was aber, wenn es nie funktioniert? Was kann der Papa machen, wenn die Tochter nie pünktlich ist? Dann muss er der Frage nachgehen, was sich „unterhalb der Wasseroberfläche“ verbergen könnte: Gibt es Probleme in der Schule? Lebe ich Verantwortung vor? Will meine Tochter, dass mir etwas auffällt? Und nicht zuletzt: Wie spreche ich mit meiner Tochter?

Wichtig ist nach meiner Erfahrung immer, wie wir unseren Kindern Verantwortung übertragen. Empfängt unser Kind Verantwortung als eine Art Geschenk oder als eine Bürde? Wir können zu unserem Kind sagen: „Herzlichen Glückwunsch, wir glauben, dass du jetzt bereit dazu bist, selbst die Verantwortung dafür zu übernehmen, wann du abends ins Bett gehst. Na ja, und wenn du sehr spät ins Bett gehst, bist du am Morgen halt müde.“ Das wäre eine komplett andere Hausnummer, als wenn wir schnippisch verkünden. „Wir haben jetzt die Schnauze voll. Jeden Abend das Theater! Dann mach halt, wie du meinst. Du wirst schon sehen, was du davon hast, wenn du bis in die Puppen...!“ Macht Mut, oder?

Wenn in unserer Familie ein Verantwortungsbereich geklärt, überreicht, übernommen wurde, dann akzeptieren wir als Eltern den abgesteckten Rahmen. Das heißt: Sobald wir übereingekommen sind, dass dieses oder jenes Thema in der Verantwortung unseres Kindes liegt, nehmen wir uns zurück. Wir dürfen sagen, was wir denken und wir können durchaus und mit Bedacht Unterstützung anbieten. Zum Beispiel dann, wenn es um den Schulweg oder die Hausaufgaben geht. Was wir aber unterlassen sollten, ist, dass wir ständig aktiv eingreifen. Es kann passieren, dass der Impuls in uns riesengroß wird, doch wieder die „passende Kleidung“ herauszusuchen oder das Zimmer aufzuräumen, weil wir Angst davor haben, dass die Erzieherin oder der Onkel Herbert „schlecht über uns denken“. Aber ganz ehrlich: Das ist allein unser Bier.

Immer wieder habe ich in den letzten Jahren Eltern getroffen, die zwar die alltäglichen Verantwortungsbereiche in der Familie verhandelt und abgesteckt hatten, dann aber empört oder enttäuscht feststellten, dass ihre Kinder – zumindest nach ihren Maßstäben – die Verantwortung nicht oder kaum übernahmen. Dazu zwei weitere Gedanken:

- Nur weil unser Kind die Hausaufgaben nicht gemacht hat, bedeutet dies ja nicht, dass es keine Verantwortung übernommen hat. Vielleicht hat es eine sehr klare Antwort auf die Frage gefunden, ob es die Hausaufgaben machen will und diese lautet: NEIN. Wenn unser Kind nun auch noch die Verantwortung für die möglichen Auswirkungen trägt, könnten wir besser ein „Verantwortungs-Diplom“ überreichen, als Vorwürfe zu erheben. Sollte die konkrete Umsetzung der Verantwortungsübernahme nicht mit unseren Erwartungen übereinstimmen, ist es an der Zeit, sich nochmal mit den eigenen

Erwartungen auseinanderzusetzen. Nicht im Sinne von „Unsere Erwartungen sind falsch!“, sondern eher vor dem Hintergrund der Frage, wie wir mit unseren Erwartungen umgehen. Unsere Erwartungen sind ja nicht automatisch doof, nur weil wir erwachsen sind. Wir sind deutlich lebenserfahrener und von unserem Erfahrungsschatz können unsere Kinder durchaus profitieren. Wir könnten gerade zu unseren älteren Kindern aufrichtig und respektvoll sagen: „Wir sind der Meinung, dass...“ Was sie dann aus unserem Feedback machen, liegt wiederum nicht in unserer Verantwortung. Für das konkrete Handeln sind wir nicht mehr zuständig.

- Manche Eltern greifen zwar nicht aktiv in den „Tanzbereich“ ihrer Kinder ein, sitzen aber schwitzend und Fingernägel kauend in Küchen. Zur Erinnerung: Kinder kooperieren auch mit dem, was uns innerlich bewegt. Wenn wir uns also noch emotional verantwortlich fühlen, wird es für unser Kind enorm schwer, die eigene Verantwortung wirklich als eigene Verantwortung zu erleben. Es ist unsere Verantwortung, ungünstige Verstrickungen zu entwirren, ohne die Bindung zu unserem Kind aufzulösen.

11. Ach und übrigens: Unser Kind braucht Eltern, die Langeweile aushalten.

Langeweile – Ein Geschenk des Lebens

„Unsere Zeit ist so aufregend, dass man die Menschen eigentlich nur noch mit Langeweile schocken kann.“ (John Steinbeck)

Eine oft gestellte Frage: „Was ist, wenn unser Kind nichts mit sich anfangen kann und sich über Langeweile beschwert?“ Am liebsten möchte ich den Eltern zurufen: „Gebt Langeweile eine Chance!“ In der Langeweile steckt der Schatz des „köstlichen Nichts“ und des zweckfreien Spiels. Langeweile verleiht Flügel.

Ich habe in den letzten Jahren häufig die Erfahrung gemacht, dass sich in mir gerade dann neue Ideen, Gedanken und Perspektiven anbahnen, wenn ich mich einer gewissen Zeit- und Ziellosigkeit hingeebe. Schon als Kind verließ ich gewohnte Pfade nicht in spannungsgeladenen Phasen und unter Druck, sondern eher in Momenten der ambitionslosen Unaufgeregtheit. Ich liebte es, nichts zu tun und den gegenwärtigen Moment zu genießen. Aus dem Nichts entwickelten sich immer Spiele, Erfindungen und Pläne. Es war wunderbar! Im Laufe meines Heranwachsens jedoch versuchten mir im Speziellen Lehrer einzureden, dass ich unter einer bedenkenswerten Motivations- und Antriebslosigkeit leide. Und dieses Problem würde mir später, wenn das „richtige Leben“ begännen, erheblich zusetzen. Heute setzt mir eher das schlechte Gewissen zu, wenn ich einfach mal keine Ziele verfolge und NICHTS tue. Als junger Mensch verabschiedete ich mich zunehmend vom „köstlichen Nichts“. Die fremdgesteuerte Langeweile hielt Einzug und bestimmte mein Leben mehr und mehr. Die fremdgesteuerte Langeweile ist eine Form der Langeweile, die einem gerade als Kind das Leben zur Hölle machen kann. Sie unterbindet Lebendigkeit sowie Entdeckerfreude und ist wirklich langweilig. Eine besonders

unangenehme Form der fremdgesteuerten Langeweile erlebte ich als Kind in Form des fremdgesteuerten Lernens. Meine Lehrer süßten mich im Frontalunterricht mit Dingen zu, die mich nicht interessierten. Sie nannten es „Lernen“. Und während ich mir immer wieder Referate darüber anhören musste, dass ich mehr Motivation zeigen müsse, verlor ich zunehmend den Kontakt zu meiner Eigenmotivation. Ich wurde abhängig von einer von außen gesteuerten Motivation, was wiederum zur Folge hatte, dass ich nach Beendigung meiner Schulzeit tatsächlich unter einer bedenkenswerten Motivationslosigkeit litt. Ich fiel in einen „Lernwinterschlaf“ aus dem ich erst erwachte, als ich anfang, Gitarre zu spielen. Selbstredend nahm ich nie auch nur eine Stunde Gitarrenunterricht.

Wenn wir der Auffassung sind, dass es für junge Menschen und deren Entwicklung wichtig ist, sich selbst motivieren zu können, müssen wir ihnen auch die Zeit und den Raum geben, um ihre Eigenmotivation zu entdecken und zu nutzen. Bereits in der Krippe und im Kindergarten sind die Tage sehr vieler Kinder komplett durchgetaktet: Morgenkreis, angeleitetes Basteln, musikalische Frühförderung, Mittagsschlaf, Sprachförderung, Vorschule usw. Mir wird immer etwas mulmig, wenn ich in Kindergärten unterwegs bin und in den Fluren gemalte Bilder sehe, auf denen alle Marienkäfer gleich aussehen. Sogar die Anzahl der Stacheln scheint auf allen Bildern identisch zu sein. So wird Kreativität und Eigenmotivation ganz sicher nicht gefördert.

Erwachsene meinen oft, dass Kinder heutzutage schwer zu motivieren sind. Das ist aus meiner Sicht etwas merkwürdig, denn ich glaube, dass Kinder sich für sehr Vieles begeistern können. Wir sollten da auf unsere oft moralisierende Sprache achten und eher sagen: „Kinder wollen nicht immer das machen, was wir von ihnen verlangen.“ Was ist daran so schlimm? Kinder brauchen Gelegenheiten, um sich dem widmen zu können, was sie jetzt interessiert und was sie bereits gut können. Sie werden dann zu Entdeckern, wenn sie entdecken dürfen, was in ihnen ist und was sie im Außen anspricht. Heute stellen etliche Experten und Pädagogen stirnrunzelnd fest, dass Kinder gehäuft außer sich sind. Ist das so verwunderlich? Erst sorgen wir dafür, dass junge Menschen nicht mehr bei sich sind und dann erwarten wir, dass sie sich selbst motivieren können. An etlichen Schulen wird an die Eigenmotivation der Schüler appelliert, obwohl die Motive der Lehrer im Mittelpunkt stehen. Unter dem Deckmantel der Eigenmotivation werden Pflichten aufgetragen, Hausaufgaben erteilt und Klassenarbeiten geschrieben. Das vielgepriesene eigenverantwortliche Lernen ist an vielen Schulen nichts anderes als Auftragsarbeit. Eigenmotivation muss und kann nicht erzwungen werden. Sie ist uns Menschen eingegeben und „wartet“ darauf, angenommen und ausgerichtet zu werden. Es wäre wunderbar, wenn junge Menschen an den pädagogischen Einrichtungen die Möglichkeit hätten, sich deutlich häufiger zurückzuziehen, um sich dem Nichtstun und den eigenen Interessen hingeben zu dürfen.

Woran liegt es, dass es Eltern bisweilen an die Substanz geht, wenn ihren Kindern langweilig ist? Ich denke, dass heute viele Eltern – in Reaktion auf die eigene Kindheit – meinen, das Gegenteil von dem machen zu müssen, was sie selbst erlebt haben. Manche erinnern sich zum Beispiel schmerzlich daran, dass ihre Eltern kaum mit ihnen gespielt haben. Aus diesem Mangel erleben sie ab, dass sie immer mit ihrem Kind spielen müssen. Insbesondere dann, wenn ihr Kind verkündet: „Mir ist sooo langweilig!“ Es sind nicht die Kinder, die die Langeweile

nicht aushalten, es sind die Großen.

Das Thema „Spielen“ hat auch mich als Vater lange Zeit ziemlich gestresst. Ich dachte, um ein „guter“ Vater zu sein, müsste ich ständig auf die Spielvorschläge meiner Tochter eingehen. Und so saß ich regelmäßig da, inmitten von Filly-Pferden und Puppen. Ich tat so, als würde ich nichts lieber tun, als mit Filly-Pferden und Puppen zu spielen. Eine Lüge, der ich eines Tages glücklicherweise auf die Schliche kam. Denn während ich gerade mal wieder von meiner Tochter mit Filly-Pferden behangen wurde – ich muss ausgesehen haben wie ein Filly-Pferde-Baum –, stellte ich fest, dass ich unfassbar müde war und überhaupt nicht spielen wollte. Eigentlich eine Todsünde, denn in mir tobte das Spiel-Gebot. Dann aber ging ich in Gedanken der Frage nach, was ich meiner Tochter vorlebe, wenn ich grinse wie ein Honigkuchen-Filly-Pferd, obwohl ich nur darauf hoffe, dass das Spiel bald vorüber ist. Ich überlebte diesen Tag und als meine Tochter am nächsten Nachmittag an meine Tür klopfte und mich freudestrahlend zum Spielen aufforderte, nahm ich all meinen Mut zusammen und entgegnete: „Ich will jetzt nicht spielen. Ich bin müde. Ich hatte einen langen Schultag und brauche erstmal eine Pause.“ Und da passierte das Unglaubliche, denn meine Tochter drehte sich um und sagte: „Okay.“ Ich weiß noch, dass ich angesichts dieser Reaktion geradezu empört war. So einfach sollte es nun doch wieder nicht gehen...

Unsere Kinder brechen nicht innerlich zusammen, wenn wir zu ihnen sagen, dass wir jetzt gerade nicht mit ihnen spielen wollen. In solchen Momenten – und ich spreche hier bitte nicht davon, dass wir immer NEIN sagen – treffen unsere Kinder auf Eltern, die für sich und ihre Grenzen und Bedürfnisse einstehen können. Im Übrigen ist Spielen im Muss-Modus kein Spielen. Ich spiele sehr gerne. Zwei Voraussetzungen müssen allerdings gegeben sein:

- Ich mag das Spiel und das gemeinsame Erlebnis.
- Ich kann frei entscheiden, ob ich spielen will oder nicht.

Ich bin ein großer Freund von außergewöhnlichen Aktivitäten. Ich liebe es, mit meiner Tochter eine *besondere* Zeit zu verbringen und mit ihr zum Beispiel durch Freizeitparks zu rennen: In der einen Hand ein Eis, in der anderen Hand den Parkplan. Weit aufgerissene Augen, erhöhter Puls und unbedingt alles auf einmal machen. Im Laufe der Zeit habe ich gelernt, dass besondere Aktivitäten keine besonderen Aktivitäten mehr sind, wenn sie an der Tagesordnung sind. Meine Tochter muss fünf Jahre alt gewesen sein, als ich ihr einen selbstgemachten „Quality-time-Adventskalender“ überreichte. Hinter jeder Tür verbarg sich eine besondere Aktion: Am 01.12. ins Kino, am 02.12. in den Zoo, am 03.12. auf den Weihnachtsmarkt usw. War ja gut gemeint, aber ehrlicherweise auch ziemlich bescheuert. Man kann sich vorstellen, wie ich mich Heiligabend fühlte. Selbstverständlich fragte mich meine Tochter am 25.12.: „Papa, was machen wir heute?“ Das nennt man wohl einen Gewöhnungseffekt. An all den Tagen, an denen ich mit meiner Tochter durch die Welt tobte, hatte meine Tochter sicherlich eine Menge Spaß. Ich übrigens auch. Jedoch erlebte meine Tochter zu dieser Zeit kaum Langeweile. Sie erlebte einen Vater, der sich aufführte wie ein Animateur.

Wir müssen unsere Kinder nicht ständig bespaßen, bespielen und beglücken. Wir

müssen nicht immer sofort mit den Malstiften oder dem Kinoprogramm durch die Gegend wedeln, nur weil unserem Kind langweilig ist. Ja, es kann uns traurig machen, wenn wir heute daran denken, wie sehr wir uns als Kinder gewünscht haben, häufiger mit unseren Eltern zu spielen. Allerdings kann es auch wirklich sehr heilsam sein, wenn wir uns an Zeiten erinnern, in denen wir im „köstlichen Nichts“ versanken und mit uns und der Welt völlig einverstanden waren: Ich sehe mich im Wohnzimmer meiner Großeltern. Es gibt nichts zu tun und die Großen kümmern sich bei Kaffee und Kuchen um sich selbst. Plötzlich verschmelze ich mit dem Moment. Einfach so. Ich sitze mit Porzellanfiguren auf dem Teppich und spiele. Mit den Teppichfransen bedecke ich die „aaaaarmen“ Tiere, denn ihnen ist ja „sooooo“ kalt...

Langeweile ist ein Geschenk des Lebens, das darauf wartet, ausgepackt zu werden.

Pubertät – Jugendliche auf IHREM Weg

„Mein Kind kommt in die Pubertät!“, sagte die Mutter und ging in Deckung. Der Experte runzelte die Stirn und entgegnete mit finsterner Miene: „Gerade in der Pubertät müssen Sie Ihrem Kind klare Grenzen aufzeigen! Auf keinen Fall dürfen Sie alles durchgehen lassen!“ Und wenn sie nicht von der Pubertät erschlagen wurden, sorgen sie sich noch heute...

Sehr viele Eltern neigen heute dazu, die natürlichen Autonomiebestrebungen ihrer älteren Kinder zu problematisieren und zu unterbinden. Ich kann es ihnen nicht verdenken, schließlich treffen sie in ihrem Lebensumfeld gehäuft auf Fachleute, wie zum Beispiel Lehrer, Schulpsychologen oder Erziehungsberater, denen kaum etwas Besseres einzufallen scheint, als vom zukünftigen Scheitern zu faseln, so die Zügel nicht endlich angezogen würden.

Vor einiger Zeit meldeten sich Eltern bei mir, weil sie angesichts der gegenwärtigen Schulsituation ihres Kindes – nennen wir ihn mal Max – komplett verzweifeln. Sie waren so sehr beeinflusst worden von den Moralpredigten und Angst-Szenarien der Pädagogen, dass sie mittlerweile tatsächlich glaubten, schlechte Eltern zu sein. Seitens der Schule waren massive Drohungen ausgesprochen worden, ein Schulpsychologe war eingeschaltet worden und kein Gespräch wurde ohne den Schulleiter geführt. Gesprächsergebnisse wurden in Form von Protokollen festgehalten. Man weiß ja nie. Als ich nachfragte, an welcher Stelle der Konflikt begonnen habe, antworteten die Eltern nahezu entschuldigend: „Max hat sich verweigert, im Unterricht sein Basecap abzunehmen.“ Glücklicherweise kannte mich die Familie bereits seit einiger Zeit, denn mein lautes Auflachen hätte mit Sicherheit für Irritation gesorgt, wenn wir uns an diesem Tag zum ersten Mal gesprochen hätten. Ich konnte einfach nicht glauben, dass hier ein riesengroßes Fass aufgemacht worden war, weil ein vierzehnjähriger Junge JA zu sich selbst und NEIN zum Gehorsam gesagt hatte. Wahrlich ist die Situation für etliche Eltern und Jugendliche vor dem Hintergrund der verbreiteten schulischen Tyrannei alles andere als lustig, aber manchmal hilft

wirklich nur noch Humor. Jedenfalls lud ich die Eltern ein, abends eine Party zu feiern, zu der alle ein Basecap tragen. Ich beendete das Gespräch mit folgendem Satz: „Sie müssen ganz wunderbare Eltern sein, denn Ihr Sohn ist in der Lage, trotz eines immensen äußeren Drucks für sich selbst einzustehen.“

Klappe, die Achte: „Ja, aber Kinder und Jugendliche können doch nicht immer machen, was sie wollen. Und später können sie ja auch nicht...!“ Wie stellen wir uns die Nummer vor? Junge Menschen wie Max werden zum Mitlaufen und zur Überanpassung verpflichtet und dann erwarten wir, dass sie als Erwachsene plötzlich persönliche und soziale Verantwortung übernehmen? Die Pointe ist doch: Wenn an einem erst „trotzigen“ Mäxchen und später „pubertierenden“ Max ein Maximum an Erziehung vorgenommen wird, darf sich doch bitte niemand wundern, wenn sich der erwachsene Max verhält wie ein maximal gehorsamer Zirkuselefant, der in jungen Jahren daran gewöhnt wurde, an einem vergleichsweise kleinen Pflock angebunden zu sein. Als dressierter und wohlerzogener Bulle wird er wahrscheinlich kaum noch in Erwägung ziehen, sich aus den Fußfesseln biographischer Verstrickungen zu befreien. Und das, obwohl ihm als kräftiger Elefant natürlich genügend Muskelkraft zur Verfügung stünde.² Nein, er wird innerlich verharren und an dem festhalten, was die „freiwillige Knechtschaft“³ an Sicherheit zu spenden verspricht. Er wird funktionieren, ganz gewiss Vieles „richtig“ machen und im Außen Zustimmung erfahren für sein „ambitioniertes Leben“. Aber eines Tages wird sich möglicherweise über Symptome eine innere Stimme zu Wort melden: „Nun wird es aber Zeit, dass wir uns mal kennenlernen.“

Ich frage Eltern manchmal, ob sie schon mal versucht haben, für sich einen Termin bei einem Psychotherapeuten zu bekommen. „Ja“, sagen einige, „und da muss man viel Geduld aufbringen, weil man oft erst nach einem Jahr einen Platz bekommt.“ Woran liegt das? Daran, dass es zu wenige Therapeuten gibt oder daran, dass diese zu wenig arbeiten? Nein, selbstverständlich nicht. Die Praxen werden überrannt, weil unzählige Erwachsene eines Tages in Form von Krisen, Wendepunkten und Brüchen merken, dass sie mit den anezogenen Überlebensstrategien nicht glücklich sind und wohl auch nicht glücklich werden. Ich bin kein Psychotherapeut, aber ich denke, dass ich mich nicht zu weit aus dem Fenster lehne, wenn ich behaupte, dass eine der wichtigsten Grundbotschaften im Zuge einer Therapie lautet: „Sie müssen lernen, wieder JA zu sich selbst zu sagen.“

An der Stelle muss ich einen Witz einstreuen, der nur bedingt witzig ist:

Lehrer zum Schüler: „Du musst schneller werden!“

Zwanzig Jahre später...

Therapeut zum Klienten: „Sie müssen mal langsamer machen!“

„Okay, aber welcher Erziehungsstil ist denn nun zu empfehlen, wenn Kinder in die Pubertät kommen?“ Meine Antwort: Keiner. All die restriktiven Erziehungsversuche, deren Ausgangspunkt die ausgesprochene oder gedachte Formulierung „Wenn nicht, dann...!“ enthält, beeindrucken im Regelfall nur den, der gerade erziehen will. Sie erwecken bisweilen durchaus den Anschein, als würden sie schnell

²Angelehnt an eine Geschichte aus dem Buch: *Komm, ich erzähl dir eine Geschichte* von Bucay

³Gruen, *Wider den Gehorsam*.

und effektiv wirken. Allerdings sollten wir bedenken, dass klassische erzieherische Maßnahmen eher nicht dazu führen, dass junge Menschen plötzlich einsichtig werden und sagen: „Danke Mutti und Vati, jetzt habe ich verstanden. Die Mütze muss vom Kopf, Rauchen ist ungesund und ich sollte besser mal die Frankfurter Allgemeine lesen, als so viel Zeit vor dem Computer zu verbringen.“ Klassische Erziehungsmodelle sind zumeist nur deswegen wirksam, weil sie die Integrität des zu Erziehenden bedrohen und keine alternativen Handlungsoptionen zulassen. Was ist eine mögliche Alternative zum klassischen Erziehungsansatz? Hier eine vielleicht etwas ungewöhnliche Antwort in Form eines Briefes:

*Liebe Eltern,
versucht nicht, eurem Kind die Ecken und Kanten des Lebens vorzuenthalten. Krisenklau signalisiert Misstrauen und unterbindet Entwicklungsmöglichkeiten. Macht aus eurem Kind keinen Glückskäfer, denn es trägt schwer an der Last eurer Glückserwartungen. Wenn euer Kind durch Krisen geht, stellt euch an den Wegesrand, schenkt ihm euer Vertrauen, verbindet Wunden und reicht Getränke. Geht eine Meile in den Stiefeln eures Kindes und spürt hin. Für euer Kind ist es eine wunderbare Botschaft, wenn es von euch gesehen und auf Augenhöhe angesprochen wird. Euer Kind braucht keine Erziehung, es braucht Beziehung. Vergesst nicht, die Stiefel eures Kindes wieder ausziehen. Es sind nicht eure Stiefel, es ist nicht euer Weg, es ist nicht euer Leben. Euer Kind gehört sich selbst. Seid empathisch, einfühlsam und ehrlich. Leistet Widerstand und teilt eurem Kind mit, was ihr denkt. Aber erwartet nicht, dass es euch gehorcht. Erwachsen zu werden heißt, eigene Entscheidungen zu treffen. Passt gut darauf auf, die Krisen eures Kindes nicht zu euren eigenen Krisen zu machen. Es sind seine Krisen und es ist euer Schmerz.*

Und wer es etwas „bodenständiger“ mag:

- Lasst das mal mit der klassischen Erziehung – geht mit eurem Kind in Beziehung.
- Gebt eurem Kind echte Rückmeldungen, ohne zu entwürdigen.
- Erwartet nicht, dass euer Kind automatisch JA sagt, nur weil ihr euch persönlich mitteilt – persönliche Sprache ist keine Trillerpfeife.
- Führt ein eigenes Leben.
- Versorgt eure Wunden, wenn sich euer Kind langsam abnabelt.
- Glättet eure Sorgenfalten.
- Interessiert euch.
- Hört auf zu referieren und zu diskutieren – hört lieber zu.
- Haltet euch mit Lösungen zurück – für die Lösungen ist mehr und mehr euer Kind zuständig.
- Mischt euch nicht ständig ein.
- Feiert Autonomiebestrebungen.
- Fragt euer Kind, ob es eure Unterstützung will und braucht.
- Prüft, wer gerade ein Problem hat: Euer Kind oder ihr?

- Achtet eure Grenzen und die eures Kindes.
- Lasst euch nicht verrückt machen – auch nicht durch die Schule.
- Und macht euch bitte klar: Pubertät ist keine Krankheit – Pubertät ist eine natürliche Entwicklungsphase!

Gehäuft wenden sich Eltern an Beratungsstellen oder bilden mit den Lehrern ihrer Sprösslinge eine Art Solidargemeinschaft, um ihre Kinder wieder auf den „rechten Weg“ zu führen. Und dann entscheiden sie, Jugendlichen im Alter von dreizehn, vierzehn oder fünfzehn Jahren mit aller und letzter Kraft Grenzen zu setzen. Ja, das kann man so machen. Nur sollte man sich nicht wundern, wenn sich Jugendliche in der Folge innerlich und äußerlich distanzieren oder noch mehr auf die Barrikaden gehen. Druck erzeugt Gegendruck und junge Menschen können eine beeindruckende Kraft aufbringen, um sich gegen die Macht der Erwachsenen zu stemmen. In einen gleichwürdigen und vertrauensvollen Kontakt zu gehen, muss ganz sicher nicht heißen, zu allem JA zu sagen oder sich den mitunter elastischen Lebensentwürfen der Heranwachsenden gleichgültig gegenüber zu verhalten. Jugendliche brauchen in Phasen des Experimentierens und des „Auf-die-Schnauze-Fallens“ Eltern, die mit Interesse, Empathie und einem Transparent „an Deck“ stehen, auf dem geschrieben steht: „Gib ein Zeichen, wenn du uns brauchst. Wir sind da.“

Kinder und Medien – Komm mit mir ins Abenteuerland

Ich werde regelmäßig eingeladen, um an pädagogischen Einrichtungen Vorträge zum Thema „Kinder und Medien“ zu halten. Ich komme diesen Einladungen gerne nach, sage aber von Anfang an, dass ich kein ausgewiesener Medienexperte bin. Ich kann nur bedingt über das „eigentliche“ Thema sprechen und das will ich auch an dieser Stelle des Buches klarstellen. Ich bin kein Medienexperte und auch kein Experte für Zahnpflege oder Einschlafrituale. Dennoch fühle ich mich kompetent genug, um diese und andere Themen zu bedienen. Warum? Weil ich weiß, dass ein Großteil dessen, was Konflikte destruktiv werden lässt, weniger mit dem Was als mit dem Wie (Beziehungsqualität) zu tun hat.

Liegt der Fokus der Eltern allein auf dem Was – zum Beispiel auf dem Thema „Medien“ –, müssen sie damit rechnen, dass der Kontakt zwischen ihnen und ihrem Kind auf Dauer schlechter wird. Es mag sein, dass Eltern oft – aber nicht immer! – die besseren Argumente haben, jedoch kann gerade auf der Ebene der „vernünftigen Argumente“ eine Form der Macht ausgeübt werden, die das Selbstwertgefühl eines Kindes erheblich schwächt. Ich weiß noch, wie dumm und ohnmächtig ich mich als Kind und Jugendlicher gefühlt habe, wenn ich von oben herab mit Sachargumenten und Sprache ruhiggestellt wurde. Ich hatte nichts mehr entgegenzusetzen, mein Pulver war verschossen und aus meinem Mund kam nur noch ein erbärmliches „Ja-Aber“. Da wusste ich irgendwann, was mit dem Satz „Wissen ist Macht“ gemeint ist.

Mein Fokus liegt auf der Qualität der Beziehungen und damit auf dem Wie. Das Was ist ohne Frage wichtig! Aber abgesehen davon, dass das Was nur einen Bruchteil einer Beziehung ausmacht, will ich immer wieder darauf aufmerksam machen, dass wir als Eltern nicht auf allen Gebieten Experten sein können und müssen. Unsere Kinder brauchen uns als Eltern und nicht als Theoretiker. Wir können, dürfen und müssen auch mal JA und NEIN sagen, ohne dass wir ein Wochenendseminar zu einem Thema besucht haben. Viel wichtiger als das stichhaltige JA oder NEIN ist auf Dauer die Frage, wie wir in Beziehung gehen, während wir uns mit unterschiedlichen Meinungen und Motiven zu den jeweiligen Themen auseinandersetzen. Damit wir uns zumindest teilweise von der Domäne der Argumentation emanzipieren, können wir uns fragen, ob WIR allein über Argumente unser Verhalten ändern. Wir alle tun wahrscheinlich mitunter Dinge, von denen wir genau wissen, dass sie uns nicht gerade zuträglich sind und dennoch greifen wir zu Zigaretten, Schokolade oder Alkohol. Fehlt es uns an Vorträgen über Risiken und Nebenwirkungen? Eher nicht. Viele von uns „machen zu“, sobald sie den Eindruck gewinnen, dass sie beschult und zurechtgewiesen werden. Wir werden dann offen für Argumente und Inhalte, wenn wir auf der Beziehungsebene als gleichwürdige Menschen gesehen werden.

Das heiße Eisen „Kinder und Medien“ wird in der heutigen Zeit und in unzähligen Familien so heiß diskutiert, dass das Beziehungseisen regelmäßig zu glühen beginnt. Eins muss uns als Eltern klar sein: Wenn wir mit erhitztem Gemüt unterwegs sind und ständig hitzige Debatten führen, kommt dabei nicht unbedingt etwas Konstruktives heraus.

Speziell das Thema „Kinder und Medien“ ist so komplex, dass es fast gar nicht möglich ist, sich eine differenzierte, geschweige denn abschließende Meinung zu bilden. Bereits bei der Formulierung des Themas „Kinder und Medien“ müssen wir innehalten und uns fragen, um wen oder was es uns eigentlich geht. Welche Medien beziehungsweise welche Form der Mediennutzung meinen wir, wenn wir uns aufregen, ängstigen, positionieren? Meinen wir den Umgang mit dem Fernseher, der Xbox, dem Smartphone, dem Transistorradio, Büchern, dem Computerspiel „Minecraft“, der PS4, Twitter, WhatsApp, Facebook, dem Internet allgemein? Geht es uns um die Computer-Zeiten, um „Ballerspiele“ oder darum, dass unsere Kinder chatten? Vielleicht geht es uns ja auch ganz einfach darum, dass unsere Kinder zu gehorchen haben? Selbst wenn es uns gelingt, das Medienthema näher einzukreisen, bezweifle ich, ob wir durch eine Art „Privatstudium“ auf irgendeinen neuesten Stand kommen. Auf der einen Seite finden wir zum Beispiel den Neurowissenschaftler und Psychiater Manfred Spitzer, der in seinem wirklich lesenswerten Buch „Digitale Demenz“ mit Nachdruck auf eventuelle Gefahren und Spätfolgen der Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen hinweist⁴. Auf der anderen Seite entdecken wir hoffentlich das großartige Buch „Digitale Hysterie“ von Georg Milzner. Der Autor und Psychotherapeut beschreibt auf sehr erfrischende und fundierte Weise, dass „...Computerkinder viel gesünder, sozialer und intelligenter (sind) als ihr Ruf“.⁵

Mir ist wichtig, dass wir das Medienverhalten unserer Kinder in einen größeren Zusammenhang stellen, als den, den wir sehen, wenn wir uns nur auf das Was

⁴Spitzer, *Digitale Demenz: Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen*.

⁵Milzner, *Digitale Hysterie: Warum Computer unsere Kinder weder dumm noch krank machen*.

einschießen. Was für ein Leben führen Kinder und Jugendliche heute? Das Leben etlicher junger Menschen ist heute zu einem Großteil geprägt von „Schlag das Mathebuch auf und lerne!“, „Hör auf deine Lehrer!“ und „Wenn nicht, dann...!“. Wenn wir so einen Alltag verbringen würden, würden wir uns zum Feierabend ganz sicher auch nicht mit Freunden im Wald treffen, um Pflanzen zu bestimmen oder Buden zu bauen. Wir verbringen doch selbst einen Großteil unserer Freizeit vor Bildschirmen, um diejenigen Bedürfnisse zu stillen, die wir während der Arbeitszeit kaum befriedigen können: Ruhe, Integrität, Autonomie, Selbstwirksamkeit, Spielen, Erholung, Leichtigkeit, Distanz, Freiheit. Das, was junge Menschen heute vor ihren Bildschirmen erleben, dient der Bedürfnisbefriedigung und ist lediglich eine Spielart dessen, was wir während unserer Kindheit und Jugend erlebten. „Gefahren“ gab es für Kinder und Jugendliche schon immer: Rockmusik, Chromdioxid-Kassetten, Alkohol, Schokolade, Sex, Bücher, Drogen. Heute sind es die sogenannten „neuen Medien“, Ballerspiele oder die sozialen Netzwerke, die junge Menschen in den vermeintlichen Abgrund stürzen. Wieder wird gewarnt vor all den schrecklichen Folgen, den unabsehbaren Gefahren, den irreparablen Schäden. Mich fragen viele Eltern, ob es für Kinder und Jugendliche gefährlich ist, wenn sie über Stunden „Minecraft“, „Fortnite“ oder „Assassin’s Creed“ spielen. Nein, der Meinung bin ich überhaupt nicht. Das Ab- und Eintauchen in fremde Welten wird erst dann gefährlich, wenn die Ab- und Eingetauchten unter einem schwachen Selbstwertgefühl leiden und vor der Offline-Welt flüchten. Das Ab- und Eintauchen selbst halte ich für ungefährlich. Manche nennen das, was Menschen erleben, wenn sie sich im Moment „verlieren“, Flow-Erlebnis. „Ja, aber mein Kind wirkt irgendwie so abwesend, wenn es lange gezoockt hat!“ Das mag sein, aber genauso geht es Kindern, die über Stunden mit Lego gespielt haben. Und auch wir wirken mit Sicherheit etwas „merkwürdig“, wenn wir nach einer Staffel „Game of Thrones“ ins echte Leben zurückkehren.

Kinder und Jugendliche stehen heute unter einem unglaublichen Zeit-, Leistungs- und Erwartungsdruck und suchen in den wenigen unverplanten, schulfreien Nischen nach Zerstreung, Abenteuer und nach Herausforderungen, an denen sie wachsen können. In den Diskussionen um das Medienverhalten von Kindern und Jugendlichen sollten wir uns aus meiner Sicht weniger über mögliche Auswirkungen bestimmter Computerspiele unterhalten. Stattdessen könnten wir der Frage Raum geben, welche Bedürfnisse junge Menschen mit Hilfe von Computerspielen zu stillen versuchen. Vielleicht finden wir heraus, dass wir es nicht mit einer „Null-Bock-Generation“ zu tun haben, sondern mit einer Generation, die keinen Bock mehr auf ein verplantes Leben hat. Was können wir als Eltern tun, um verantwortungsvoll mit dem Thema „Medien“ umzugehen:

1. Wir können unser eigenes Medienverhalten in den Blick nehmen.
2. Wir können feststellen, dass unser Denken zum Thema „Medien/Medienverhalten“ zu einem sehr großen Teil durchdrungen ist von Ängsten, Vorurteilen und Erwartungen.
3. Wir können akzeptieren, dass unsere Ängste, Vorurteile und Erwartungshaltungen zu uns gehören.
4. Wir können uns für das interessieren, was unsere Kinder vor dem Bildschirm

tun. Einfach so? Ja, einfach so! Wer Interesse heuchelt, um durch die Hintertür doch wieder mit Gardinenpredigten und erzieherischen Maßnahmen zu kommen, muss bitte wissen, dass Kinder und Jugendliche jünger, aber nicht dümmer sind. Irgendwann riechen sie den Braten sofort, wenn wir als Eltern nur interessiert tun.

5. Wir können feststellen, dass ein Großteil unserer Einschätzungen zum Medienthema auf ungeprüften Annahmen und Vorurteilen basiert. Computerspiele machen aggressiv! Stimmt das wirklich? Können wir ganz sicher sein, dass das stimmt?
6. Wir können an bestimmten Punkten Entscheidungen treffen, die für uns nicht verhandelbar sind. Wir können zum Beispiel sagen, dass zu den Essenszeiten alle technischen Geräte aus- und weggestellt werden. Es darf dabei nicht unerwähnt bleiben, dass wir uns natürlich auch daran zu halten haben. (Ich lach mich immer schlapp, wenn an Schulen Regeln zur Mediennutzung und Körbe zum Weglegen der Smartphones aufgestellt werden und die Lehrer dann während des Unterrichts Nachrichten verschicken: „Jaaaa, d a s ist doch was ganz anderes!“ Aha ;)
7. Wir können Inseln schaffen, auf denen keine Bildschirme genutzt werden (gemeinsame Fahrradtouren, Essen kochen, Brettspielabende).
8. Gerade wir, die wir nicht wollen, dass es nur noch um das *eine* Thema geht, können darauf achten, dass es in unserer Familie nicht nur um das *eine* Thema geht. Genau das passiert nämlich in Familien, in denen Eltern unentwegt darüber nachdenken, wie sie den Medienkonsum ihrer Kinder minimieren können.
9. Wir können uns immer wieder daran erinnern, dass so ein Laptop eine wunderbare Erfindung ist und kein Teufelswerk.
10. Wir können mit unseren Kindern gemeinsame Computeraktivitäten unternehmen. Viele Kinder/Jugendliche lieben es, mit ihren Eltern am Computer zu spielen oder eine nächste Tour zu planen.

Das Wichtigste: Wir gehen in Beziehung und wir bleiben in Beziehung. Ich bin davon überzeugt, dass ein sehr großer Teil des „Medienproblems“ vor allen Dingen ein Beziehungsproblem ist. Ich will es sehr deutlich sagen: Mag ja sein, dass du mit deinem Kind, das sieben, elf oder vierzehn Jahre alt ist, jetzt einen guten Kontakt hast. Herzlichen Glückwunsch! Aber vergiss bitte nie, dass eine gute Beziehung keine Selbstverständlichkeit ist. Wenn du möchtest, dass du zu deinem Kind auch dann noch einen guten Draht hast, wenn es sechzehn oder siebenundvierzig Jahre alt ist, fokussiere dich heute mehr auf die Qualität des „Dazwischens“ und weniger auf den Inhalt „Computer“. Zum Beispiel so: „Hör mal Gustav, mir ist aufgefallen, dass ich ständig am Meckern bin, wenn du am Rechner sitzt. Damit will ich aufhören. Ich weiß aber nicht, ob mir das sofort gelingen wird, bitte hab Geduld mit mir. Weißt du, auch in Zukunft möchte ich dir sagen, was ich darüber denke, wenn du so viel Zeit vor dem Laptop verbringst. Jedoch will ich dich nicht anmeckern, ich klinge ja schon wie eine alte Ziege. Ich möchte gerne wissen, was dich an deinem Spiel so begeistert. Hast du heute Nachmittag mal Zeit, um mir ein bisschen was zu zeigen?“ Auch hier gilt: Ich muss es so meinen!

Wenn es uns gelingt, zumindest eine Zeitlang die Angst-Brille von der Nase zu nehmen und mal *anders* hinzuschauen und hinzuhören, bekommen wir möglicherweise mit, dass unser Kind Fähigkeiten erworben hat, die eben nicht „von schlechten Eltern“ sind. Wahnsinn! Ich selbst bin immer wieder komplett begeistert, wenn mir meine Tochter eigens entworfene „Minecraft“-Gebäude zeigt. Seit zwei, drei Jahren spricht sie immer häufiger davon, in Richtung „Architektur“ zu gehen. Woher das wohl kommt?

Aber auch meine Tochter und ich hatten vor einiger Zeit einen massiven Konflikt zum Thema „Medienverhalten“. Es ging hoch her. Nachdem ich regelmäßig ins alte Erziehungs-Fettnäpfchen getreten war, erinnerte ich mich an das, worüber ich jeden Tag schreibe und spreche. Ich suchte das gleichwürdige Gespräch:

Ich: „Emma, ich mag es nicht, dass wir uns ständig über diese Computer-Sache streiten. Wie ist es für dich?“

Emma: „Nicht schön.“

Ich: „Okay, ich habe nachgedacht und festgestellt, dass ich deine Hilfe brauche. Weißt du, was ich falsch mache und verändern könnte?“

Emma: „Nein.“

Ich: „Alles klar, denk bitte mal nach. Ich frage dich morgen nochmal.“

Emma. „Ja.“

Am nächsten Tag...

Ich: „Hast du nachgedacht?“

Emma: „Ja.“

Ich: „Und?“

Emma: „Ich hasse es, wenn du in mein Zimmer kommst und sagst ‚Mach das Ding aus! JETZT!‘“

Ich muss dazu sagen, dass sie mich in dem Moment geradezu perfekt imitierte. Sie stellte sich mit leicht eingeknickten O-Beinen hin, zeigte mit dem Zeigefinger auf mich und knatterte: „Mach das Ding aus! JETZT!“ Zum Glück erinnerte ich mich in diesem Moment daran, was ich anderen Eltern empfehle: „Wenn ihr von eurem Kind eine Rückmeldung bekommt, schluckt sie zunächst einmal, ohne etwas zu entgegenen. Oft ist es so, dass unser Mund ganz schnell aufgeht und merkwürdige Formulierungen ausspuckt, wie zum Beispiel ‚Aber das stimmt doch gar nicht!‘. Sinnvoller ist es, den Brocken erst einmal zu nehmen, ihn gut zu verdauen und dann ins Nachdenken zu kommen.“

Meine Tochter hatte mich in der beschriebenen Situation an etwas sehr Entscheidendes erinnert: Das Wie ist wichtiger als das Was. Wir konnten das „Computerding“ bis zum heutigen Tag nicht abschließend klären. Wir haben nach wie

vor kein klares Regelwerk. Meine Tochter reagiert ähnlich allergisch auf diktier- te Regeln und Grenzen wie ich. Wenn jemand am Samstag halb vier – also zur Fußball-Anstoßzeit – in mein Zimmer käme, um mich aufzufordern, das „Ding aus- zumachen“ und zwar JETZT, könnte es emotional werden. Wir haben bei uns zu Hause zwei Abmachungen: Ich sage meiner Tochter Bescheid, wenn ich der Meinung bin, dass es nun zu viel wird. Dann muss sie entscheiden, was sie aus meinem Feed- back macht. Ich möchte meiner Tochter die Erfahrung ermöglichen, die Gedanken anderer Menschen in ihr Denken einzubeziehen, ohne diese vollautomatisch abni- cken zu müssen. Sie darf eine eigene Entscheidung treffen und NEIN sagen. Die zweite Abmachung betrifft unseren „Faultag“. Diese Idee habe ich übernommen von meiner Kollegin Simone Kriebs. In ihrem tollen Buch „Die entspannte Fami- lie: Wie man aus einer Mücke keinen Elefanten macht“ beschreibt sie eindrücklich den „Pippi-Langstrumpf-Tag“. An diesem Tag – so schreibt die Autorin – „machen wir die Welt, wie sie uns gefällt“.⁶ Meine Tochter und ich nennen diesen Tag den „Faultag“. Der „Faultag“ findet bei uns immer samstags statt. Ich schaue Fußball „bis der Arzt kommt“ und meine Tochter verbringt viele Stunden vor dem Lap- top. Vormittags backen wir gerne einen Kuchen. Wenn wir dann am Abend zum Abendessen zusammenkommen, erzählen wir uns gegenseitig, wie es für uns war. Wir mögen diesen Tag sehr und die Frage, ob das nun „richtig“ oder „falsch“ ist, interessiert mich nicht die Bohne.

„Gefährlicher“ als die „neuen Medien“ ist eine Familienatmosphäre, die geprägt ist von Vorwürfen, schlechtem Gewissen, destruktiven Konflikten und Angst. Für die Familienatmosphäre sind wir zuständig. Wenn es an einem bestimmten Punkt, zum Beispiel im Zusammenhang mit dem Thema „Mediennutzung“, immer wie- der zu heftigen Konflikten kommt, sind wir diejenigen, die den Blick in Richtung Beziehung wenden müssen.

Wertschätzung und Lob/Belohnung

Was ist der Unterschied zwischen Wertschätzung auf der einen und Lob/Belohnung auf der anderen Seite? Wertschätzung bezieht sich, jenseits von Leistung und Er- wartung, auf die existentielle Ebene des Menschseins und wird dem Bedürfnis ge- recht, von anderen Menschen gesehen zu werden und für diese wertvoll zu sein. Wertschätzung stärkt das Selbstwertgefühl. Lob und Belohnung richten sich an das, was der Mensch an Leistungen und „guten Werken“ vollbringt. In Erwachsenen- Kind-Beziehungen werden Kinder für gewöhnlich dafür gelobt und belohnt, dass sie Leistungen erbracht und Ziele erreicht haben. Ich sehe überhaupt kein Problem darin, wenn junge Menschen für Erreichtes ent- und belohnt werden. Schwierig wird es nach meiner Einschätzung immer dann, wenn sich folgende Mechanismen einschleichen und in gewisser Weise „bewähren“:

- Lob und Belohnung werden als „Machtmittel“ eingesetzt, um Kinder gefü- gig zu machen. Viele junge Menschen werden nach Jahren der erzieherischen und pädagogischen Manipulation nur noch dann aktiv, wenn sie etwas für

⁶Kriebs, *Die entspannte Familie: Wie man aus einer Mücke keinen Elefanten macht*.

ihre Aufwendungen bekommen. Ohne Gummibärchen oder Noten geht gar nichts mehr. Sie sind komplett außer sich. Obwohl sie möglicherweise unfassbar fleißig und reich an Gütern sind, fühlen sie sich irgendwann leer. Denn während sie die Hand aufhalten, fehlt ihnen der Kontakt zum Eigenen. Selbstwertgefühl und intrinsische (innere) Motivation sind geschwächt. Wenn Lob und Belohnungen zur Verhaltensmodifikation eingesetzt werden, sind sie lediglich Strafen im neuen Kostüm. Die Grundbotschaft lautet noch immer: „Wenn (nicht), dann...!“ Im Alltag mündet dieser Ansatz beispielsweise in: „Du bekommst (keine) Gummibärchen, wenn...!“

- Die Aussicht auf ein Lob oder eine Belohnung soll Menschen in einer Gruppe, zum Beispiel in einer Klasse, „motivieren“. Mag sein, dass Konkurrenz das Geschäft belebt, jedoch hinterlassen Konkurrenzkämpfe immer auch Verlierer und Verletzte. Wer in einer Schulklasse „Mitarbeiter der Woche“ kürt, muss sich bewusst machen, dass er damit eben auch festlegt, wer „Versager der Woche“ ist. Wer Wind sät, wird Sturm ernten. Mobbing unter Kindern/Jugendlichen muss als Kooperationsleistung verstanden werden. Junge Menschen machen immer das, was sie gelernt, verinnerlicht und vorgelebt bekommen haben.

Wertschätzung äußert sich darin, dass Menschen in ihrem Sosein anerkannt und bestätigt werden. Anerkennung und Bestätigung gibt es nicht dafür, dass „du echt lieb warst“, sondern dafür, dass du DU bist. In einer Umgebung, in der Menschen als Subjekte gesehen werden, bedarf es keiner Verhaltensauffälligkeiten, um auf sich aufmerksam zu machen. Gesehene Menschen haben für gewöhnlich kein Aufmerksamkeitsdefizit, weil ihr Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Wertschätzung gesättigt ist.

Wenn ich als Lehrer meinen Schülern – ohne Absicht und Kalkül – mit Wertschätzung begegne, verändert sich das gesamte Raumklima. An der Stelle biete ich meinen Kollegen gerne den Gedanken an, dass Wertschätzung nicht einhergehen muss mit Fanfaren und Poesie. Ich kann ohne Probleme zu meinen Schülern sagen: „Wisst ihr was, ihr Pfeifen? Ihr geht mir manchmal echt auf den Zeiger, aber als ich heute Morgen im Auto saß und darüber nachgedacht habe, dass ich gleich in diese Klasse gehe, habe ich mich richtig gefreut. Ich bin gerne euer Lehrer. Jetzt glotzt mich ja nicht so komisch an. Lasst uns lieber anfangen...“

Schüler sind so dankbar für „echte“ Menschen, „echte“ Sprache, „echte“ Wertschätzung.

Gerade in der Familie brauchen Kinder die so lebensnotwendige Wertschätzung. Die meisten Kinder freuen sich wahrscheinlich über ein Lob oder eine Belohnung von ihren Eltern. Auf der existenziellen Ebene sind Kinder jedoch nicht auf Lob und Belohnung angewiesen. Sie brauchen Wertschätzung in Form einer ehrlich gemeinten elterlichen Liebeserklärung: „Hey, schön, dass du da bist. Du bereicherst unser Leben.“

Ich weiß, dass sich manche Eltern permanent neue Zwangsjacken anlegen, zum Beispiel die „Ich-darf-nicht-mehr-loben-Zwangsjacke“. Wohl dem, dem es damit gut geht. Ich will allerdings zu bedenken geben, dass wir bei allem Nachdenken und Reflektieren doch bitte authentisch bleiben. Ich bekomme manchmal eine Gänse-

haut, wenn ich höre, wie „richtig“ und gleichzeitig unlebendig manche Eltern mit ihren Kindern sprechen. Wie Maschinen, die irgendein Programm abspulen. Das sind dann oft Eltern, die möglicherweise mehr damit beschäftigt sind, die modernen Eltern-Gebote zu befolgen, als den Kontakt zu sich und ihrem Kind zu wahren. Und wenn man sie auf das Thema „Lob/Belohnung“ anspricht, können sie richtig garstig werden. Zu loben und zu belohnen, ist für sie sozusagen eine Todsünde.

Darf ich mein Kind loben/belohnen? Ja, na klar. Ich muss allerdings darauf achten, dass ich mein Kind nicht ständig für „jeden Mist“ lobe/belohne und darauf, dass ich das Lob und die Belohnung nicht benutze, um mein Kind gefügig zu machen. Ich muss zudem wissen: Mein Kind BRAUCHT weder das „große Lob“ noch die „große Belohnung“. Es braucht mein großes JA. Wer heute jung ist, mag vielleicht eine PS4 in seinem Zimmer stehen haben und für gute Noten belohnt werden. Jedoch wachsen nicht wenige Kinder mit der Erfahrung auf, dass sie falsch, unzureichend, unerwünscht und eine Belastung sind. Permanent bekommen sie zu hören, dass sie anders sein sollen. Viele Eltern sind genervt von ihren Kindern. DAS erzieht! Mit der Rute werden sie wohl eher nicht mehr bestraft, dafür aber mit Worten, Liebesentzug, Gewissensbissen und modern anmutenden Erziehungsmethoden. Sie treffen täglich auf Erwachsene, die zumindest insgeheim denken: „Wir wünschen uns andere Kinder.“ Wenn ich elf Jahre alt bin und den Eindruck habe, dass meine Eltern eigentlich froh sind, wenn sie ihre Ruhe vor mir haben, würde ich mich wohl auch eher in mein Zimmer verkriechen und stundenlang zocken. Keineswegs will ich damit sagen, dass Eltern von „Computerkindern“ lieber alleine sind, als Zeit mit ihren Kindern zu verbringen, aber es kann sich lohnen – und es kann weh tun –, über diesen Punkt genauer nachzudenken.

Gleichwürdigkeit schafft Zusammenseins-Qualität, während die klassische Erziehung Trennungsschmerz verursacht. Für viele Mütter und Väter ist es deswegen belastend, mit ihren Kindern zusammen zu sein, weil sie die ganze Zeit als Erziehende unterwegs sind. Das ist auf Dauer enorm anstrengend! Manchmal sage ich zu Eltern: „Stellt euch vor, ihr seid mit eurem Kind zusammen und der Gedanke in euch, ständig euer Kind erziehen zu MÜSSEN, wäre weg. Wie würde es euch gehen?“ Die Reaktionen pendeln zwischen „Ja, aber...!“ und „Das wäre so schön.“

Persönliche Sprache – (M)eine Herzenssprache

Immer mehr Eltern machen sich auf den Weg. Auf IHREN Weg. Vor dem Hintergrund der eigenen Erfahrungen und Überzeugungen wollen sie ihren Kindern als gleichwürdige Menschen begegnen. Ich habe den größten Respekt vor all den Eltern, die heute Verantwortung übernehmen und trotz aller Schwierigkeiten und offener Fragen ihr Elternsein entdecken und leben wollen. Gerade dann, wenn man den alten „Erziehungsballast“ über Bord werfen will, darf man sich als Eltern auf stürmische Zeiten einstellen. Manchmal muss man eben auch gegen den Wind segeln.

Sehr viele Eltern sind gegenwärtig auf der Suche nach einer Sprache, die mit ih-

ren eigenen Werten übereinstimmt und authentisch ist. Gleichzeitig steckt in ihren Knochen und Sprachzentren eine Sprache, die aus einer komplett anderen Wertewelt stammt. Also konzentrieren sie sich darauf, insbesondere verletzende Sprachgewohnheiten zu überwinden und eine eigene, von Herzen kommende Sprache zu entdecken. Sie orientieren sich beispielsweise an der „Gewaltfreien Kommunikation“, die uns Marshall B. Rosenberg so wunderbar lebendig ans Herz gelegt hat. Manche Eltern sind auf ihrer Sprachreise aber so sehr auf ihre Wortwahl fixiert, dass sie an Authentizität verlieren. Wer die „Gewaltfreie Kommunikation“ wie ein Sprachcomputer spricht, spricht nicht aus dem Herzen. Meine Empfehlung lautet: Nachdenken und sich weiterentwickeln? Ja. Aus sich selbst einen Sprachkurs machen? Nein, bitte nicht. Gewaltfrei zu sprechen, lernen wir nicht wie im Englischunterricht. Lehrer: „‚This is Michel.‘ All together now...!“ All together: „Thiiiiis iiii Miiiiichel.“

Ich möchte dazu einladen, dass wir uns verabschieden von der Idee, dass wir DIE „Gewaltfreie Kommunikation“ beziehungsweise DIE „persönliche Sprache“ erlernen und sprechen könnten. Marshall B. Rosenberg, Jesper Juul und andere haben uns wunderbare Impulse gegeben, die uns dabei unterstützen können, unsere Herzenssprache zu entdecken. Nach meinem Verständnis und nach meiner Erfahrung verlieren wir den Kontakt zu unseren Kindern, wenn wir versuchen, DIE „Gewaltfreie Kommunikation“/DIE „persönliche Sprache“ zu sprechen. Kinder piesacken uns Eltern nicht, weil sie Freude daran haben, uns in den Wahnsinn zu treiben. Sie wollen wissen, wer wir sind. Wenn sie permanent unsere persönlichen Grenzen überschreiten, suchen sie UNS: „Liebe Eltern, bitte seid echt! Wir wollen und müssen wissen, wer ihr seid. Wir sind komplett überfordert, wenn ihr euch versteckt und so künstlich sprecht. Es kann sein, dass wir das nicht immer sofort toll finden, aber manchmal reicht uns auch ein klares JA oder NEIN. Wenn ihr die Führung nicht übernehmen wollt oder könnt und euch nicht zeigt, müssen wir diesen Part übernehmen. Und glaubt uns: Das wird kein Spaß. Weder für euch noch für uns...“

Im Miteinander mit Kindern kann bewusst gewählte Sprache den gleichwürdigen Kontakt durchaus verhindern, anstatt zu fördern. Auch „in den besten Kreisen“ kommt es vor, dass sich Erwachsene nach Einnahme von wundervollen Büchern DER „Gewaltfreien Kommunikation“ oder DER „persönlichen Sprache“ annehmen, als hätten sie ein schickes, neues Auto erworben: Kontrolliertes und regelkonformes Fahren. Kein Dreck auf dem Rücksitz. Samstags durch die Waschanlage. Steril, vorzeigbar, richtig.

Manchmal fehlt es unserer Sprache an persönlicher Substanz. Möglicherweise bringt sie nicht authentisch zum Ausdruck, was wir wollen. Unabhängig von der Bedeutung einzelner Worte schimmert zwischen den Zeilen durch, dass wir weniger uns selbst als der neuen „Technik“ vertrauen. Und wenn wir statt persönlicher Sprache technisches Bürokratendeutsch sprechen, unterbinden wir den Kontakt. Wie können wir in der Beziehung zu Kindern authentisch auftreten? Indem wir echt sind und aus unseren Überzeugungen heraus kommunizieren. Das stellt viele von uns vor eine große Zweifach-Herausforderung:

- Nachdem wir uns über einen sehr langen Zeitraum daran orientiert haben, was MAN macht, wollen wir heute aus uns selbst heraus als echte Menschen Stellung beziehen. Das ist verständlicherweise ungewohnt, denn um sagen zu

können, was wir wollen, müssen wir ja zunächst einmal wissen, was wir wollen. Es kann ein wichtiger Schritt sein, sich selbst und seinem Kind ein „Nicht-Wissen“ zu gestatten: „Ich weiß gerade nicht, ob ich dir das erlauben will. Ich muss nachdenken.“

- Authentisch zu sein, heißt vor allen Dingen – und vor aller Vernunft –, seine Gefühle zu zeigen, ohne alles mit Gedanken und Verhaltensregeln zu begründen. Dabei gilt es unbedingt zu beachten, dass Authentizität kein Erlaubnisschein zur Grenzverletzung ist. Wenn wir wütend sind, sind wir wütend. Das ist überhaupt kein Problem. Im Gegenteil: Kinder sollten regelmäßig auf wütende – jedoch nicht herumwütende – Erwachsene treffen, damit sie lernen können, ihre eigene Wut kennenzulernen und zu integrieren. Problematisch wird es allerdings, wenn wir mit Tempo 100 durch die 30er-Zone fahren und Menschen über den Haufen oder den Mund fahren.

Manche Formulierungen helfen, sich persönlich mitzuteilen, wie zum Beispiel „Ich will...“, „Ich will nicht...“, „Ja!“ und „Nein!“. Allerdings ist es nicht ausschließlich das „richtige“ Vokabular, was darüber entscheidet, ob unsere Sprache persönlich ist und ankommt. Es ist das Wie! Das Wie wird beeinflusst vom Grad der Authentizität und nicht zuletzt von der „inneren Erlaubnis“, der zu sein, der man ist. Und bitte nicht vergessen: Wir sind immer Kooperationspartner. Wenn wir uns Kindern gegenüber persönlich zeigen, können wir damit rechnen, dass sie mit uns kooperieren, indem sie auch uns gegenüber persönlich auftreten. Und das halte ich für ein Geschenk.

6 Verantwortungsvoller Umgang mit...

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ (Reinhold Niebuhr)

Ich weiß sehr genau, warum ich den Titel für dieses Kapitel so und nicht anders gewählt habe. Ist damit automatisch geklärt, ob du den Titel genauso verstehst, wie ich ihn meine? Nein. Das liegt mit Sicherheit nicht daran, dass du kein guter Leser bist. Der Hintergrund ist ein anderer: Der Empfänger – in diesem Falle du – bestimmt die Botschaft. Ich kann immer nur sagen, was ich sagen *wollte*. Wenn ich dich allerdings frage, was ich gesagt *habe*, kannst im Grunde genommen nur du eine Antwort geben. An diesem Punkt können gravierende Kommunikationsprobleme entstehen. Der Schulz-von-Thun-Klassiker handelt von dem Mann auf dem Beifahrersitz, der zu seiner Frau am Steuer sagt, dass die Ampel rot ist. Die Frau empört sich, da sie Kritik heraushört. Er sagt: „Die Ampel ist rot.“ Sie hört: „Der denkt wohl, dass ich als Frau zu blöd zum Autofahren bin.“¹

Falls du dem Titel entnommen haben solltest, dass es in diesem Kapitel um den „richtigen“ Umgang mit ausgewählten Familienthemen geht, will ich gerne sagen, dass genau das nicht mein Anliegen ist. Ich möchte dazu einladen, über einen „verantwortungsvollen Umgang“ nachzudenken und das ist definitiv etwas anderes als ein vermeintlich „richtiger“ Umgang. Nach meinem Verständnis gibt es in den meisten Fällen keinen absolut „richtigen“ Umgang mit den Themen, die uns als Eltern bewegen. Mir geht es um die Frage, wie wir als Eltern im Spannungsfeld aus Integrität und Kooperation Verantwortung übernehmen können. Wir alle stehen vor der Herausforderung, dass wir einerseits im Einklang mit unseren Werten, Bedürfnissen und Grenzen leben wollen und andererseits mit Rahmenbedingungen, Meinungen und Vorgaben umgehen müssen, die uns gewiss nicht immer „schmecken“.

Um mich der Frage anzunähern, wie ein verantwortungsvoller Umgang mit familien-spezifischen Themen für uns Eltern aussehen kann, biete ich an, einen Unterschied zu machen zwischen *richtig* und *verantwortungsvoll*. Ich möchte außerdem für einen Unterschied zwischen *Umgang* und *Umstand* sensibilisieren. Anders ausgedrückt: *Wie* gehe ich mit einem *Was* um? Manche Eltern verbringen einen Großteil ihrer Zeit damit, Dinge und Menschen zu verändern, die so starr und fest sind wie der Mount Everest. So rennen sie zum Beispiel ständig in die Schule, um die große

¹Schulz von Thun, *Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation*.

Revolution anzuzetteln oder Lehrer zu überarbeiten. „Man muss es nur richtig wollen!“, lautet die Devise. Hier möchte ich auf Pause drücken und innehalten. Es gibt Sätze, die eine gewisse Anfangsenergie haben, sich dann aber als Druckmacher-Sätze herausstellen können. Dazu gehört für mich der Satz: „Man muss es nur richtig wollen! Was ist, wenn „es“ trotz meiner Bemühungen so bleibt, wie „es“ ist? Habe ich „es“ dann nicht „richtig“ gewollt? Muss ich „es“ noch mehr und so richtig, richtig wollen? Ich weiß: Der Glaube kann Berge versetzen, jedoch müssen und können wir als Eltern nicht jeden Berg versetzen. Bevor wir beginnen, Dinge zu verändern, die wir nicht verändern können, sollten wir immer wieder prüfen, wie ein konstruktiver Umgang mit den gegenwärtigen Umständen aussehen kann. Wenn wir ständig dabei sind, Berge zu versetzen, stolpern wir möglicherweise über Maulwurfshügel.

Was macht die Lebenswirklichkeit der meisten Eltern aus? Es sind die „Maulwurfshügel“. Eltern müssen zum Einkaufen fahren, weil Milch fehlt. Sie denken angestrengt über das morgige Lehrer-Elterngespräch nach, bei dem es um das Thema „Hausaufgaben“ gehen wird. Sie freuen sich auf die Vorabendserie und plötzlich kommt Sohnemann heulend um die Ecke, weil die „blöde Schwester“ gesagt hat, dass er doof sei.

Manche Maulwurfshügel können wir abtragen, andere müssen wir umgehen. Bisweilen hilft es auch, Anlauf zu nehmen und zu springen. Mir scheint es sehr entscheidend zu sein, im Alltag einen Unterschied zu machen zwischen den Umständen und einem *Umgang* mit den Umständen. Was können wir als Eltern aktiv beeinflussen, verändern, anpassen und was nicht? Wenn wir als Eltern beispielsweise feststellen, dass wir in einer Umgebung leben, die für unsere Kinder Gefahren birgt, sind wir gewiss aufgefordert, über einen Umzug nachzudenken. Solange wir allerdings dort leben, wo wir leben, ist es unsere Aufgabe, einen verantwortungsvollen Umgang mit den derzeitigen Umständen zu finden. Wir können einen großen Zaun in den Garten stellen, falls vor unserem Haus Bahngleise verlaufen. Ich denke aber nicht, dass es unbedingt eine sinnvolle Idee wäre, der Deutschen Bahn mitzuteilen, dass sie ihr Schienennetz an unsere Bedürfnisse anpassen muss. Der Glaube versetzt eher selten Eisenbahnschienen. Indessen versetzt uns der Glaube an uns und unser Kind in die Lage, gelassen zu bleiben. Auch dann, wenn unser Sohn wie ein D-Zug durch Gärten, Supermärkte oder Einrichtungen rast und seine „Manneskraft“ entdeckt.

Jungs sind anders! Wie wunderbar...

Jungs haben es in unserer Welt nicht leicht. Mädchen auch nicht. Dessen bin ich mir durchaus bewusst. Kein Kind gleicht einem anderen Kind. Vielleicht wäre es daher sinnvoller, dieses Kapitel umzubenennen in „*Jedes Kind* ist anders! Wie wunderbar...“ Da ich mich aber im Folgenden insbesondere mit den Schwierigkeiten befassen will, die ich eher – nicht ausschließlich! – im Zusammenhang mit Jungs beobachte, bleibe ich bei dem ursprünglichen Titel. Ich will gleichwohl betonen, dass ich den Jungs-Schwerpunkt nicht setze, um eine klassische Jungs-Mädchen-Kategorisierung vorzunehmen. Ich setze diesen Schwerpunkt, weil ich der Meinung bin, dass es speziell die Jungs heute extrem schwer haben. Schwer, auch deshalb,

weil sie einen Großteil ihres Lebens in pädagogischen Einrichtungen verbringen, in denen enge Regelwerke, Räume und Gedankengebäude ihren Alltag bestimmen. In der Zeit, in der ich als Lehrer an Schulen gearbeitet habe, bin ich zu der Einsicht gelangt, dass an unseren Schulen zwar sehr viel über Heterogenität gesprochen, letztlich aber Homogenität verlangt und angestrebt wird. Hier ein Prise Inklusion, da eine Messerspitze Binnendifferenzierung. Ansonsten: Lehrpläne, Noten, Zeugnis-konferenzen.

Ich bin davon überzeugt, dass heute sehr viele Jungs an ihren Schulen nicht die Entwicklungsmöglichkeiten vorfinden, die sie bräuchten, um sich entsprechend ihrer Potentiale entfalten zu können. Sie sollen – etwas übertrieben gesagt – acht Stunden am Tag ruhig sitzen, lernen, spielen, laufen und mitmachen. „Ich muss hier sein, wie ein alter Opa!“, sagte mal ein sechsjähriger Junge zu mir. Der Alltag sehr vieler Jungs hat mit den berühmten „Wurzeln und Flügeln“ nicht viel zu tun. Eher mit „Mach Sitz!“.²

Im Prinzip mögen wir ja die Geschichten von Michel aus Lönneberga.³ Und wenn der liebenswerte Heinz Pfeifer auf die Frage, mit wieviel *F* man *Pfeiffer* schreibt, antwortet: „Mit drei *F*, Herr Professor, einem vor dem *ei* und zwei nach dem *ei*“, fangen wir wohl alle das Grinsen an.⁴ Das aber sind Geschichten für gemütliche Sonntagnachmittage. Am Montag um acht Uhr haben Michel und Heinz frei. In der Schule haben sie nichts zu suchen. Auf dem Programm stehen weder „Michel aus Lönneberga“ noch „Die Feuerzangenbowle“. Auf dem Programm stehen stilles Sitzen, stilles Zuhören und stilles Arbeiten. Das „fliegende Klassenzimmer“ hebt heute nicht ab. Morgen wohl auch nicht.

Ich war selbst ein Junge und schon während meiner Kindheit war es nicht einfach, mit seiner Jungs-Power in der Schule zurechtzukommen. Auch wir wollten uns austesten, Revierkämpfe ausfechten, an Grenzen gehen, nicht lange fackeln, forschen, Blödsinn machen, Abenteuer erleben, das Leben beGREIFEN, nicht immer runddiskutieren, sondern MACHEN. Wir wollten bauen, springen, spielen, rennen, balgen, uns und andere herausfordern, gewinnen, stark sein. Wir wollten das tun, was auf mancher Postkarte mit dem Satz „Lebe wild und gefährlich!“ beschrieben wird. Gefährlich war der Schulalltag immer nur dann, wenn es um Noten oder um unerledigte Hausaufgaben ging. Insgesamt aber war es für uns im Unterricht ungefähr so wild und gefährlich wie in einem Wartezimmer. Also warteten wir. Ich weiß noch sehr genau, wie es sich für mich anfühlte, wenn ich im Klassenraum saß, wie benommen den Zeiger der Wanduhr verfolgte und auf das Klingeln am Ende der letzten Stunde wartete. Anschließend passierte das, was zu meiner Schulzeit komplett anders war als heute: Um spätestens vierzehn Uhr war unsere Zwangsverwahrung vorbei und das echte Leben begann. Wir flüchteten aus dem Schulhaus und machten „unser Ding“. Kurz noch Hausaufgaben machen und dann los. In den nächsten Stunden taten wir all das, was in der Schule nicht ging. Vorbei war es mit den Plänen, der Überwachung und den abgesteckten Räumen. Jetzt wurde Energie verbrannt: Im Wald, auf der Straße, am Tümpel, auf dem Spielplatz, in der Einkaufsstraße, auf dem Bolzplatz, im Garten, im Parkhaus...

²Von Johann Wolfgang von Goethe stammt der Gedanke: „Zwei Dinge brauchen Kinder von ihren Eltern: Wurzeln und Flügel“

³*Michel aus Lönneberga* von Astrid Lindgren

⁴Aus dem Film *Die Feuerzangenbowle* von Heinrich Spoerl

Was erleben die meisten Jungs in der heutigen Zeit nach Schulschluss? Schule! Das heißt: Hausaufgabenbetreuung, Ganztagsangebote, Daueraufsicht. Gespielt wird nett und Konflikte werden bitte vernünftig ausgetragen: „Und jetzt entschuldigt ihr euch beieinander!“ Nach Stunden der Impulsunterdrückung und Überkooperation müssen unzählige Jungs – und Mädchen – weitere Lebenszeit in pädagogischen Umgebungen absitzen. So nehmen zum Beispiel in Deutschland über eine Million junge Menschen regelmäßig Nachhilfeunterricht in Anspruch.⁵ Zu Hause angekommen verbringen komplett überregulierte Kinder und Jugendliche ihre letzte karge „Freizeit“ nicht selten an der Seite von gestressten Erwachsenen, die meinen, dass Kinder auch in der schulfreien Zeit pädagogisch stimuliert werden müssen. Verbreitet ist außerdem die Auffassung, dass Kinder und Jugendliche um siebzehn Uhr noch vor Energie sprühen und sich nichts sehnlicher wünschen sollten, als Freunde oder Sportvereine zu besuchen. Schließlich wäre jetzt die Zeit, um sich „mal so richtig“ auszuleben. Der Punkt ist: Der Alltag ist für etliche Kinder unfassbar anstrengend. Wir wissen, dass der menschliche Bewegungsdrang zwischen sechs und zwölf Jahren am höchsten ist.⁶ Dennoch ist der menschliche Körper in den meisten Einrichtungen eigentlich nur dazu da, um Schülerköpfe von A nach B zu transportieren. Sich selbst und die eigenen Bedürfnisse mit Muskelkraft zu unterbinden, kostet unendlich viel Kraft. Der Alltag ist für sehr junge Menschen im schulpflichtigen Alter ermüdend, WEIL sie sich nicht ausleben dürfen. Im Übrigen läuft die Nummer an vielen Kindergärten nicht wirklich anders. Die Tage sind verplant und wer sich nicht an die Regeln hält, bekommt mehr Regeln. Ständig wird die Lebensenergie *Aggression* unterbunden. Jungs, die im Sandkasten Krieg spielen oder schubsen, machen sich schnell verdächtig. Es ist unglaublich, wie viele Jungs bereits im Kindergartenalter ein „Aggressionsproblem“ angedichtet bekommen: „Das ist Jan, Jan hat ein Aggressionsproblem.“ Schon Vierjährige sollen Konflikte vernünftig klären und ganz viel teilen. Schließlich bringt Teilen ja so viel Spaß: „Sankt Maaaartin, Sankt Maaaartin...“

Ich wundere mich nicht darüber, dass immer mehr Jungs tatsächlich „auffällig“ werden und irgendwann aus der Haut fahren. Sie stehen unter einem immensen Stress und teilen über ihr Verhalten mit, dass es ihnen nicht gut geht. Ihre Grundbotschaft lautet: „Achtung! Achtung! Wir können nicht so sein, wie wir sind UND wir können nicht so sein, wie ihr uns haben wollt. Es ist nicht unsere Natur, über Stunden brav zu sitzen, brav zu spielen, brav zu streiten. Das mit dem Streitschlichterprogramm ist ja im Grundsatz eine ganz gute Idee, aber man kann es auch echt übertreiben.“

In den ganzen Jahren als Lehrer habe ich so viele Kinder kennengelernt, die sich um Kopf und Kragen kooperiert haben. Gleichzeitig mussten sie sich den Vorwurf gefallen lassen, deutlich zu wenig zu kooperieren. Unlängst sprach mich eine Mutter an, weil ihr Sohn die Rolle des „Klassenclowns“ übernommen hatte und massive Probleme mit der Lehrerin bekam. In der Welt der Lehrerin schien der „Tatbestand“ sehr klar zu sein: Das Problem war das „Clownsgehabe“ des Jungen. Der Problemlösungsansatz bestand ihrer Ansicht nach darin, das unerwünschte Verhalten zu unterbinden. Schließlich gäbe es Regeln und Kinder müssten ja auch lernen, mit den Konsequenzen zu leben.

Die Lehrerin hatte offensichtlich nicht auf dem Schirm, dass a) jedes Verhalten

⁵SWR2, *SWR2 Wissen: Nachhilfe als Geschäft.*

⁶Largo, *ADHS-Studien.*

sinnvoll ist im Kontext der Beziehungen und b) Kinder immer kooperieren. Ich bot der Mutter folgende Perspektive an: Die Motivation eines „Klassenclowns“ muss nicht zwangsläufig darin bestehen, sich in den Mittelpunkt stellen oder die Lehrerin ärgern zu wollen. Möglicherweise versucht der „Klassenclown“, durch sein Verhalten die angestregte Raumatmosphäre zu entspannen. Insofern würden wir dem „Klassenclown“ vielleicht eher gerecht werden, wenn wir zumindest in Erwägung ziehen könnten, dass er unbewusst versucht, Verantwortung für die Qualität des Miteinanders zu übernehmen.

Nach meiner Einschätzung kooperierte der Junge indirekt (spiegelverkehrt): Er passte sich an die Verantwortungslosigkeit der Lehrerin an, indem er die Verantwortung für den „Duft in der Bäckerei“ übernahm. Als ich die Mutter fragte, ob sie ihren Sohn als sehr feinfühligem Menschen wahrnehme, fingen ihre Augen an zu glänzen.

Der Punkt ist: Die sogenannten „Klassenclowns“ sind oftmals auf eine ganz besondere Weise sensibel und empathisch. Sie spüren überaus intensiv, wie es um das Klassenklima bestellt ist und versuchen, Schieflagen und Stimmungsschwankungen auszugleichen. Sie kompensieren das Fehlende, indem sie Humor, Spaß und Freude ins System bringen.

Zu „Clowns“ machen sich Lehrer, wenn sie „auffällig“ gewordene Schüler am Ende eines Tages „antanzeln“ lassen, um ihnen – am besten vor versammelter Mannschaft – eine Rückmeldung über ihr Verhalten zu geben. Beliebt sind hier Stempel, Smileys oder Punkte, die in Muttiheften oder auf Verhaltensbögen für einen pädagogisch wertvollen Glanz sorgen sollen. Es ist für betroffene Kinder und Eltern wirklich nicht zum Lachen, aber lächerlich ist dieses Getue schon. Kein Mensch auf diesem Planeten braucht dieses Zeug. Menschen brauchen Kontakt. Speziell Jungs brauchen keine weichgespülte Hochglanz-Kommunikation. Sie brauchen echte Rückmeldungen von authentischen Menschen. Von Menschen, die gerade in schwierigen Phasen den Blick von Eisbergspitzen und Verhaltensbögen abwenden und Verantwortung übernehmen für die Qualität der Beziehungen. Und wie geht das? Eine Gebrauchsanweisung für „den“ gleichwürdigen Dialog gibt es nicht. Ein Anfang könnte aber bereits getan sein, wenn die Lehrerin des besagten Jungen zum Gespräch einlädt und sich selbst zu erkennen gibt: „Du Peter, ich brauche mal deine Unterstützung. Ich bin ja Lehrerin und deswegen ist es für mich in unserer Klasse wahrscheinlich ganz anders als für dich. Ich möchte gerne mal von dir wissen, was du denkst. Wie empfindest du die Stimmung in unserer Klasse?“

Und was können wir als Eltern tun? Wir können unser Kind im Rahmen unserer Möglichkeiten unterstützen. Was brauchen Jungs (und natürlich auch Mädchen)? Sie brauchen eine riesengroße Palette an echten Erfahrungen, um sich und andere in ihrer Welt kennenlernen zu können. Ich schrieb es eingangs: Jungs wollen Revierkämpfe ausfechten, an Grenzen gehen, nicht lange fackeln, forschen, Blödsinn machen, Abenteuer erleben, das Leben *begreifen*, nicht immer rumdiskutieren, sondern MACHEN. Sie wollen bauen, springen, spielen, rennen, balgen, sich und andere herausfordern, gewinnen, stark sein. Sie wollen leben und zwar „wild und gefährlich“.

Ich möchte Eltern ermutigen, Jungs in ihrem Jungs- und Kindsein zu unterstützen. Wenn sich Eltern fragen, wie das für sie im Alltag aussehen kann, möchte ich sie einladen, kreativ nachzudenken, ohne gleich wieder neue Großprojekte an-

zugehen. Jungs – Kinder im Allgemeinen – brauchen ja gerade das Ungeplante, Unstrukturierte, Unorganisierte. Sobald Eltern abermals mit einem Plan um die Ecke kommen, der besagt, dass jeweils samstags in der Zeit von vierzehn bis sechzehn Uhr das Lernziel „Mit Sohn balgen, damit er seine Manneskraft entdeckt und weniger Computer spielt“ verfolgt wird, hat das mit einer Abenteuerreise so wenig zu tun wie ein Gang zum Klo. Lasst die Jungs (und Mädchen) in Ruhe und leben. Wild und gefährlich. Auch in Form von Computerspielen. Mit Hilfe der neuen Medien können Jungs Revierkämpfe ausfechten, an Grenzen gehen, nicht lange fackeln, forschen usw. „Ja, aber wir dachten, unser Kind braucht viel Bewegung?“ Ich sage ja nicht, dass es nur vor dem Bildschirm sitzen soll.

Was gibt es außerdem für Möglichkeiten, Jungs in ihrer Entwicklung zu unterstützen? Hier einige Impulse:

1. Unser Sohn braucht unser Vertrauen! Der packt das!
2. Wir unterstützen Freundschaften mit anderen Kindern und laden bitte auch die besonders „verrückten“ Kinder zum Kindergeburtstag unseres Sohnes ein!
3. Wir lassen unseren Sohn bei Freunden übernachten (und gehen mit unserem Partner mal wieder ins Kino).
4. Wir gehen mit unserem Sohn raus (zum Beispiel in den Wald) und testen Grenzen aus.
5. Wir wagen „gefährliche“ Unternehmungen (zum Beispiel Übernachtung unter freiem Himmel).
6. Wir unterstützen Hobbys (zum Beispiel Fußball spielen) und erzwingen niemals bessere Schulleistungen über die Androhung, bei schlechten Leistungen ein Herzens-Hobby zu verbieten!
7. Wir Väter leben unser Mannsein vor – mit allem, was möglicherweise dazu gehört (kämpfen, balgen, raufen, weinen, „männliche“ Ansprache...).
8. Wir beenden die Dauerüberwachung! Wenn sich unser Sohn nicht an Abmachungen hält, sind wir bitte nicht enttäuscht. Unser Sohn braucht die Erfahrung, sich über Grenzverstöße auszutesten und abzunabeln.
9. Wir übernehmen die volle persönliche Verantwortung für unsere Gefühle, Grenzen und Bedürfnisse.
10. Wir gehen immer wieder in den echten, gleichwürdigen Dialog. Das heißt aber nicht, dass wir jeden Tag auf unseren Sohn zugehen und sagen. „Du, ich glaube du hast irgendwas. Sag mir doch bitte mal, wie es dir geht. Ich sehe doch, dass du irgendwas hast. Vielleicht kann ich dir ja helfen.“ Da denkt unser Sohn irgendwann „Wo ist der Notausgang?“ oder aber „Na gut, dann hab ich halt *irgendwas*.“
11. Wir bieten Reibungsfläche, ohne zu entwürdigen.
12. Wir achten auf Klarheit im Familiensystem. Unser Sohn darf nicht den Part eines (fehlenden) Partners übernehmen. Auch verhandeln wir nicht darüber, wer die Führungsrolle inne hat.

13. Wir schieben niemals unseren Sohn vor, um Intimität mit unserem Partner zu vermeiden.
14. Wir stehen zu unserem Sohn, gerade in schwierigen Schulzeiten.

Lehrer-Eltern-Gespräche: Los jetzt!

Bevor ich Vater wurde, war ich bereits seit zwei Jahren Lehrer. In dieser Zeit ging ich einer Beschäftigung nach, die für Junglehrer nicht untypisch ist: Ich übte mich darin, Eltern zu belehren und alles besser zu wissen. In meiner jugendlichen Arroganz dachte ich, dass es ja nun wirklich nicht so schwer sein kann, sein Kind „richtig“ zu erziehen: Hier ein paar Regeln und Grenzen, da einige Ansagen und Konsequenzen. Das Ganze garnieren mit einer guten Portion Fürsorge und dann läuft der Laden. Ich hielt mich für das Maß aller Dinge und wusste selbstverständlich sehr genau, was eine gute Portion Fürsorge ist und ab wann Fürsorge in Überfürsorge ausartet.

Aus heutiger Sicht ist mir meine damalige Weltanschauung geradezu peinlich: Ich erwartete von Menschen mit zum Teil deutlich mehr Lebenserfahrungen, dass sie mir, dem allwissenden Lehrer, blindlings folgen. „Eindeutig beratungsresistente Eltern!“, resümierte ich nach manchen Elterngesprächen. Oder: „Die Eltern von Tanja wollen der Realität einfach nicht ins Auge schauen!“ Was bitte wusste ich über eine wie auch immer geartete Realität? Ich war voll identifiziert mit dem Glaubenssatz, dass ich allein vor dem Hintergrund meiner Rolle als Lehrer immer im Recht bin. Wenn ich an den Lehrer denke, der ich einst war, kommt in mir der Wunsch auf, mich bei all den Eltern zu entschuldigen, denen ich mein einfältiges Lehrer-Käseglocken-Weltbild überstülpen wollte. Nur: Woher hätte ich wissen sollen, dass Beziehungskompetenz etwas anderes ist als „Hinsetzen und Zuhören! Ich Lehrer. Du Jane!“?

Dann, nachdem ich zwei Jahre lang von Eltern erwartet hatte, meinen Bildern zu entsprechen, kam unsere Tochter Emma zur Welt. Vom ersten Tag an hatte sie eine etwas andere Idee vom Leben auf diesem Planeten als ich. Meine modellhafte Wunschvorstellung vom einfachen Elternsein löste sich innerhalb kurzer Zeit in Luft auf. Ich machte die so bittere und wichtige Erfahrung, dass Konzepte gegen das wahre Leben eine Lachnummer sind. Einer meiner Leitsätze lautet heute: „Und dann kommt das Leben dazwischen.“ Meine Erfahrungen als Vater haben mir geholfen, meine berufliche Einstellung gegenüber Eltern zu überdenken und zu erneuern. Ich habe heute den allergrößten Respekt vor all den wunderbaren Eltern, die den Mut haben, sich im Spannungsfeld aus elterlicher Integrität und gesellschaftlicher/institutioneller Kooperation bewusst zu positionieren. Heute Eltern zu sein, ist eine Herausforderung, die zugleich wundervoll und riesengroß ist. Gerade dann, wenn es heißt: „Frau und Herr Rebbelmund, nach einigen Vorfällen möchten wir Sie bitten, morgen Nachmittag in die Schule zu kommen. Wir müssen unbedingt das weitere Vorgehen abstimmen.“

Wie gehen wir als Eltern damit um, wenn wir in ein Lehrer-Eltern-Gespräch gehen und möglicherweise mit Hiobsbotschaften und Konsequenzen konfrontiert werden? Ich denke, dass diese Frage vor dreißig, vierzig Jahren relativ einfach

beantwortet wurde. Eltern nickten größtenteils ab, was Lehrer berichteten und beschlossen. Schließlich galten Lehrer aufgrund ihrer Stellung noch als Autoritätspersonen. Diese Zeiten sind vorbei, was ich für eine außerordentlich gute Nachricht halte. Ähnlich wie Schüler stehen heute sehr viele Eltern nicht mehr automatisch stramm, nur weil ein Lehrer um die Ecke biegt und „Pssst!“ zischt. Im Gegenteil: Die „neuen Eltern“ fragen nach, haben eine eigene Meinung und üben bisweilen sogar Kritik. Manche meiner Kollegen meinen hier einen Mangel an Respekt oder einen ganz allgemeinen Werteverfall erkennen zu können. Ich weiß nicht, wie oft ich an dieser Stelle den Satz gehört habe, dass „die Eltern von heute“ immer schlimmer werden. Ich sehe das komplett anders. Eltern werden nicht immer schlimmer. Viele von ihnen stellen sich nicht mehr reflexartig auf die Seite der Lehrer. Was für ein Glück! Aber genau damit sind nicht wenige Lehrer komplett überfordert. Sie erwarten gehorsame, kontrollierbare Eltern und treffen plötzlich auf Menschen, die NEIN sagen und einen eigenen Kopf haben. Wie gehen Lehrer mit den neuen, starken Eltern um? Klar. Sehr unterschiedlich!

Mir ist vollkommen klar, dass an unseren Schulen noch immer Lehrer unterwegs sind, die ganz offensichtlich der Überzeugung sind, dass Eltern zum Abnicken in die Schule kommen müssen. Ich weiß aber auch, dass hinter dem resoluten Verhalten vieler Lehrer Ängste und ungestillte Bedürfnisse stehen. Es mag ziemlich banal klingen, aber Lehrer sind ganz normale Menschen. Das bedeutet, dass viele Lehrer – ähnlich wie Schüler – in schwierigen Situationen auf die Überlebensstrategien zurückgreifen, die sie kennen. Wenn sich manche meiner Kollegen in die Defensive gedrängt fühlen, weil ihnen im Lehrer-Eltern-Gespräch das Gespenst des Autoritätsverlustes auf die Pelle rückt, greifen sie zu den Waffen. Denn: „Angriff ist die beste Verteidigung.“ Für nicht wenige Lehrer sind speziell solche Eltern, die mit einer klaren Haltung auftreten, das, was für ein Kind das Monster im Schrank ist: Eine Bedrohung. In bedrohlichen Situationen wird in unserem Gehirn das Angstzentrum aktiv, was dazu führt, dass wir innerhalb von Millisekunden nicht mehr klar denken können. Angst befähigt uns, NICHT zu denken, damit wir schnell handeln können. Von unserem Kortex „getrennt“ *agieren* wir nicht mehr reflektierend und abwägend. Wir *reagieren* mit Hilfe derjenigen Überlebensstrategien, die uns im Schutzmodus zur Verfügung stehen. Ich habe selbst erlebt, wie schnell man als Lehrer völlig „außer sich“ geraten kann, weil Eltern mit ihrem Auftreten unerledigte, biographisch bedingte Themen triggern.

Ich möchte Eltern dazu einladen, sich mit den eigenen empathischen Gefühlen zu verbinden. Nicht um „Lehrer-Retter“ zu spielen oder jedes Lehrerverhalten durchzuwinken, sondern um ein Gespür dafür zu entwickeln, was möglicherweise hinter bestimmten Lehrerverhaltensweisen stecken könnte. Auf der Bedürfnisebene finden wir eher eine Antwort auf die Frage, wie wir als Eltern konstruktiv auf starre, unnahbare Lehrer zugehen können.

Aus der Perspektive des Lehrers kann ich sagen, dass wir im Durchschnitt nicht gut vorbereitet wurden, uns selbst – als Menschen mit ganz „normalen“ Reiz-Reaktions-Mechanismen – zu verantworten. Dabei ist Selbstführungskompetenz eine der wichtigsten Voraussetzungen, um mit Eltern und Schülern in einen konstruktiven Dialog gehen zu können. Noch immer sitzt die Denkart tief, dass Lehrer „alles im Griff“ haben und Wissensvermittler sein müssen. Zu beziehungs-

tenten Führungskräften wurden sehr viele Lehrer nicht ausgebildet. Für Eltern und Schüler kann es daher extrem belastend werden, wenn sie auf Lehrer treffen, die weder ein Gespür für die Bedeutsamkeit einer konstruktiven Beziehung haben, noch die Notwendigkeit sehen, einen Draht auf Augenhöhe herzustellen. In einem Workshop sagte mal ein Lehrer zu mir: „Was reden Sie hier eigentlich für einen Mist über Beziehungen? Ich will keine Beziehungen aufbauen. Nicht zu Schülern und schon mal gar nicht zu Eltern!“

Ich kann solche Äußerungen mittlerweile ganz gut aushalten und einordnen. Allerdings dachte ich damals, dass ich mich nur einen Tag lang mit diesem Kollegen auseinandersetzen muss. Ich mochte mir indessen gar nicht vorstellen, wie es den Schülern, Eltern und Kollegen mit so einem Menschen im Alltag gehen muss.

Ich will unbedingt betonen, dass ich selbstverständlich auch auf Lehrerkollegen treffe, die aus meiner Sicht allein deswegen ein Hauptgewinn für Schüler und Eltern sind, weil sie ihren Fokus auf das Miteinander legen und in der Lage sind, über sich und den eigenen Wirkfaktor nachzudenken. Ich bin trotz aller Kritik und Schwierigkeiten voller Hoffnung, dass sich an unseren Schulen in den nächsten Jahren ein nachhaltiger Klima- und Kulturwandel vollziehen wird. An unseren Schulen sind Lehrer und angehende Lehrer unterwegs, die für Werte wie Gleichwürdigkeit, Verantwortung und Vertrauen stehen und einstehen wollen. Viele wissen noch nicht, wie sie bei ihren Werten bleiben können in einem Schulsystem, das im Kern und trotz aller Lippenbekenntnisse nach wie vor ausgerichtet ist auf Gehorsam, Gleichschritt und Pflichten. Aber das wird. Davon bin ich überzeugt! Wenn ich sehe, wie viele Lehrer und Eltern auf der Suche nach einem neuen Schulgeist sind – einem Schulgeist, dem das Wohl der Menschen wichtiger ist als Lehrpläne und Abläufe –, schaue ich mit Zuversicht nach vorne. Das *relationSHIP* ist eine Möglichkeit, vom Trennenden zum Verbindenden zu kommen. Ich möchte Lehrer und Eltern einladen, im gleichwürdigen Miteinander Schulentwicklung zu betreiben.

Im Moment befinden wir uns an einem Wendepunkt. Das „Alte“ funktioniert nicht mehr so richtig und das „Neue“ ist erst im Werden. Aus dieser Dynamik ergeben sich Möglichkeiten, aber auch Spannungen, Unsicherheiten und Vorwürfe. Noch immer erlebe ich, dass in manchen Elternrunden vernichtende Kritik gegenüber Lehrern geäußert wird, während im Rahmen von Lehrerweiterbildungen Eltern an den Pranger gestellt werden. Damit müssen wir aufhören! Wir können unterschiedlicher Meinung sein und Kritik üben; das ist okay und notwendig. Wir sind aber alle aufgefordert, für einen guten „Duft in der Bäckerei“ zu sorgen. Es wird Zeit, dass Lehrer und Eltern in den Dialog gehen, diskutiert wurde schon genug. Im „Kleinen“ können wir sofort damit anfangen. Und wie? Zunächst müssen wir wissen, dass weder Lehrer noch Eltern ein gleichwürdiges Miteinander MACHEN können. Was indessen Lehrer und Eltern tun können, ist, Verantwortung dafür zu übernehmen, einen möglichst konstruktiven Beitrag zu leisten. Zum Frieden braucht es zwei, zum Krieg reicht einer.⁷ Welchen Part können wir als Eltern übernehmen, wenn wir das Wohlergehen unseres Kindes im Blick haben und gleichzeitig Mitverantwortung für die Qualität des „Dazwischens“ übernehmen wollen? Die folgende Auflistung ist nicht als Rezept für gelingende Lehrer-Eltern-Gespräche gemeint. Sie kann uns Eltern vielmehr eine Hilfe sein, um gerade auf der Beziehungs- und Bedürfnisebene neue Sichtweisen und Zugänge zu entwickeln:

⁷Voelchert, *Zum Frieden braucht es zwei, zum Krieg reicht einer – Wie Paare Konflikte in Liebe lösen.*

- Lehrer sind ganz normale Menschen mit Grenzen, Bedürfnissen, Gefühlen usw. Wird die persönliche Integrität eines Menschen verletzt, besteht die Gefahr eines Absturzes, mit der Folge, dass die Qualität eines Gespräches sinkt. Auch Lehrer haben das Bedürfnis nach Wertschätzung, Beachtung und Empathie. Es sieht nicht immer so aus, jedoch können wir uns darauf verlassen, dass – unabhängig von der Art des Verhaltens – jedes Lehrerverhalten eine Strategie zur Bedürfnisbefriedigung ist. Nicht aus Kalkül, sondern in dem Wissen darum, dass es Menschen und Beziehungen gut tut, können wir als Eltern wertschätzend kommunizieren. Zur Erinnerung: Wertschätzung heißt nicht, dass wir alles toll finden müssen, was der andere gemacht hat. Wertschätzung heißt „Ich sehe dich...“ oder auch „Danke“. So manches Gespräch nimmt mit Sicherheit einen ganz anderen Verlauf, wenn wir uns am Anfang eines Gesprächs beim Lehrer bedanken.
- Es gehört nicht zu den leichtesten Übungen, sich gerade dann, wenn man emotional angeschlagen ist, einem Lehrer gegenüber zu öffnen. Und dennoch will ich dafür werben, sich „echt“ mitzuteilen. Authentizität ist eine Grundvoraussetzung, um in einen gleichwürdigen Dialog gehen zu können: „Frau Tillmann, ich will Ihnen sagen, dass ich darüber traurig bin, dass es meinem Kind in der Schule nicht gut geht. Ich habe lange überlegt, wie ich Ihnen heute sagen kann, was mich bewegt und ich hoffe sehr, dass sie meine Gedanken nicht als Angriff verstehen...“
Das ist kein Trick und ich rate davon ab, solche Sätze auswendig zu lernen. Es geht ja genau darum, sich als derjenige mitzuteilen, der man ist. Und du bist anders als ich.
- Wir machen uns vor einem Lehrer-Eltern-Gespräch klar, um wen und was es uns geht. Geht es uns um unser Kind oder geht es uns darum, dass wir uns in der Schule selbst verwirklichen wollen?
- Bei aller Offenheit und Dialogbereitschaft prüfen wir, was für uns als Eltern verhandelbar ist und was nicht. Gleichwürdigkeit ist kein anderes Wort für Freundlichkeit oder Zustimmung. Zur Gleichwürdigkeit gehört unbedingt auch, sich selbst in der Beziehung zu anderen Menschen zu verantworten. Und da kann das kleine Wörtchen NEIN sehr kraftvoll sein.
- Wir gehen unserem Bedürfnis nach Orientierung und Sicherheit nach, indem wir in Erfahrung bringen, welche Rahmenbedingungen wir zu erwarten haben und wer an dem Gespräch teilnehmen wird. Manche Eltern fallen aus allen Wolken, weil sie allein mit der Klassenlehrerin gerechnet haben und sich plötzlich einem ganzen Tribunal gegenübersehen. Wenn wir mit den zu erwartenden Gesprächsvoraussetzungen nicht einverstanden sind, teilen wir uns dementsprechend mit. Ich möchte hier auch anregen, im Rahmen von Elternsprechtagen, zu denen Gespräche wie am Fließband geführt werden, gegebenenfalls um separate Gesprächstermine zu bitten. In zehn Minuten kann man kein qualitativ anspruchsvolles und tiefgründiges Gespräch führen.
- Ich habe Eltern getroffen, die Angst davor hatten, alleine in ein Lehrer-Eltern-Gespräch zu gehen. Hier rate ich an, diese Angst im Vorwege wertschätzend anzuschauen, um bei Bedarf den Wunsch anzumelden, eine Vertrauensperson zur mentalen Unterstützung mitzunehmen.

- Manchmal denken wir als Eltern, dass das, was wir dem Lehrer mitteilen wollten, überhaupt nicht angekommen ist. Aus eigener Erfahrung weiß ich jedoch, dass deutlich mehr bei Lehrern ankommt, als Eltern vielleicht vermuten. Hier möchte ich dazu ermutigen, Vertrauen aufzubringen. Die meisten Lehrer denken im Nachgang sehr intensiv über das nach, was Eltern auch an kritischen Punkten geäußert haben.
- Die Angst davor, dass sich Elternkritik negativ auf das Kind und dessen Schulalltag auswirken könnte, ist in Elternkreisen weit verbreitet. Ich habe hingegen die Erfahrung gemacht, dass sich die meisten Lehrer nach herausfordernden Lehrer-Eltern-Gesprächen nicht an ihren Schülern rächen. Sie versuchen zumeist, den Schülern zu helfen, indem sie berücksichtigen, was die Eltern im Lehrer-Eltern-Gespräch angesprochen haben. Ob die konkreten Unterstützungsangebote dann wirklich helfen, steht natürlich auf einem anderen Blatt. Jedoch möchte ich Lehrern die guten Absichten nicht absprechen.
- Sehr viele Lehrer hassen Belehrungen. Es ist nicht unbedingt eine gute Idee, zum Lehrer-Eltern-Gespräch ein Buch von Gerald Hüther zu überreichen. Ist ja vielleicht ganz gut gemeint. Aber: Der Empfänger bestimmt die Botschaft! Manche meiner Kollegen fühlen sich in ihrer Berufsehre gekränkt, sobald sie von Eltern Tipps und Ratschläge bekommen. Eltern können aber zum Lehrer sagen: „Ich habe neulich ein ganz tolles Buch von Gerald Hüther gelesen und beim Lesen habe ich mich gefragt, ob dieses Buch auch für Sie interessant sein könnte...“
- Wir bedenken, dass wir als Eltern mit ganz anderen Hintergründen, Sichtweisen und Empfindungen ins Gespräch gehen als Lehrer. Jeder Gesprächsteilnehmer sieht den neunjährigen Benjamin anders. Mir ist vollkommen klar, dass insbesondere die Lehrer diesen Punkt in ihr Denken einbeziehen müssen. Sich diesen Zusammenhang auch als Eltern vor Augen zu führen, kann gewiss nicht schaden. Auch wir Eltern sehen Benjamin nicht so, wie er ist. Wir sehen Benjamin so, wie wir ihn sehen.
- Als Eltern müssen wir uns fragen, mit welchen Haltungen wir in Gespräche gehen. Wenn wir der Überzeugung sind, dass Lehrer mit ihren Einschätzungen und Perspektiven grundsätzlich daneben liegen, werden Gespräche ganz gewiss nicht erfreulich verlaufen. Und wenn wir feststellen, dass wir in unserem Denken gerade sehr „fest“ sind, können wir genau dies ansprechen: „Herr Reuter, ich bin sehr gespannt darauf, von Ihnen zu hören, wie sie unsere Tochter in der Schule erleben. Wissen Sie, eigentlich bin ich ein sehr offener und neugieriger Mensch. Aber hier geht es um meine Tochter. Es kann durchaus passieren, dass ich an irgendeiner Stelle plötzlich nicht mehr so offen bin, wie ich eigentlich dachte, weil ich emotional werde.“
- In Momenten, in denen in uns das Gefühlschaos ausbricht und wir die Übersicht verlieren, ist es nicht unbedingt ratsam, Vereinbarungen zu unterschreiben. Lieber mal unbequem sein und eine Nacht drüber schlafen. Ich habe es einige Male erlebt, dass Eltern zum Beispiel im Zuge von LRS-Verfahren Unterschriften geleistet hatten, obwohl sie vom Inhalt des Unterschriebenen überhaupt nicht überzeugt waren.
- Auch als Eltern sollten wir nicht unbedingt davon ausgehen, dass alles, was

unser Gehirn an Erwartungen, Überzeugungen und Zielvorgaben „ausspuckt“, objektiv wahr ist. Aus meiner Sicht ist es beispielsweise fragwürdig, ob wir Eltern wirklich davon ausgehen sollten, dass unser Kind das Abitur schaffen muss. Wenn ein Lehrer im Gespräch eine anderslautende Meinung vertritt, kann es wirklich sehr hilfreich sein, sich diese möglichst offen anzuhören.

- Wenn Eltern und Lehrer im Vorfeld zu der Auffassung gelangen, dass die Teilnahme des Kindes am Gespräch sinnvoll und für das Kind wohltuend sein wird, laden die Großen das Kind/den Schüler ein. Zu berücksichtigen ist, dass eine Einladung etwas anderes ist als eine Vorladung. Das Kind entscheidet, ob es dabei sein möchte oder nicht.
- Als Eltern tragen wir Mitverantwortung für die Qualität des Miteinanders, allerdings tragen wir nicht die Hauptverantwortung. Diese müssen die pädagogischen Fachkräfte übernehmen. Wenn sie diese Hauptverantwortung nicht sehen und tragen, können wir zunächst ihnen und später der Schulleitung eine Rückmeldung geben.
- Wir machen uns immer wieder klar, dass wir als Eltern möglichst offen und dialogbereit in ein Gespräch gehen. Das heißt aber nicht, dass wir verpflichtet sind, uns in der Schule beliebt zu machen. Dieser Punkt kann zum Beispiel dann sehr wichtig werden, wenn von uns beziehungsweise unserem Kind Dinge verlangt werden, die für uns nicht verhandelbar sind.

Hausaufgaben

Das Thema „Hausaufgaben“ hat großen Einfluss auf die Lebensqualität vieler Familien. Täglich bemühen sich pflichtbewusste Eltern auf Kosten von Geduld, Zeit, Partnerschaft, Beziehungsqualität und/oder Gesundheit um vollständige und „richtige“ Hausaufgaben. Schließlich wollen sie das Beste für ihr Kind. Für nicht wenige Eltern bedeutet dies, bis in die Abendstunden die Hausaufgabenbetreuung zu übernehmen. „Was bilden die sich eigentlich ein?“, beschwerte sich vor einiger Zeit eine Mutter bei mir. „Nach einem Zwölf-Stunden-Tag soll ich noch dafür sorgen, dass mein Kind die Hausaufgaben korrekt abgeliefert? Nein, da mache ich nicht mit! Das ist nicht mein Job. Sollen die doch denken, was sie wollen!“

Ich will nicht verhehlen, dass es durchaus Eltern gibt, die mit der Rolle des Ersatzlehrers mehr als einverstanden sind. Sie meinen, auf diese Weise einen Eindruck davon bekommen zu können, wo ihr Kind in der Schule „steht“. Schließlich würden sie von ihrem Kind ja auch kaum etwas darüber erfahren, was es in der Schule macht. Hier will ich nachfragen: Ist es wirklich eine gute Idee, wenn Hausaufgaben insgeheim dazu dienen, Eltern auf den neuesten Stand zu bringen? Diejenigen Eltern, die diese Frage mit einem JA beantworten, möchte ich einladen, das Thema „Hausaufgaben“ zum Anlass zu nehmen, um hinter die Kulissen der eigenen Motive zu schauen. Wem das zu anstrengend ist, möge seinem Kind bitte zumindest „reinen Wein einschenken“: „Nils, bisher haben wir behauptet, dass es keine Hausaufgaben sind, aber das stimmt gar nicht. Es sind unsere Hausaufgaben. Du machst sie für uns, damit wir mehr darüber erfahren, was du in der Schule lernst.“

Weißt du, du erzählst ja auch nie was aus der Schule. Warum das so ist, ist für uns nicht so wichtig. Uns interessieren nur deine schulischen Leistungen. Schau, hier musst du für uns noch ein bisschen Grammatik machen. Bestimme für uns das Akkusativobjekt: Für *wen* oder *was* machst du Hausaufgaben?“ Gute Frage eigentlich.

Es soll Kinder geben, die wirklich gerne Hausaufgaben machen und kaum Unterstützung benötigen. Okay! Auch will ich anerkennen, wenn manche Eltern und Kinder schöne Stunden miteinander verbringen, indem sie abends Vorträge vorbereiten oder Rechenaufgaben lösen. Dann soll es so sein. Es ist nicht mein Anliegen, Probleme zu konstruieren. Was aber ist mit denen, die angesichts des Themas „Hausaufgaben“ leiden? Was ist mit all den jungen Menschen, die einen Großteil ihrer ohnehin schon knapp bemessenen Freizeit mit Hausaufgaben verbringen und daran verzweifeln? Ich denke an die vielen Eltern, die sich nicht als verlängerter Arm der Lehrer sehen, gleichzeitig aber den nächsten Eintrag fürchten: „Sehr geehrte Frau Paula, leider muss ich Sie darauf aufmerksam machen, dass Isabelle wiederholt die Hausaufgaben nicht vorzeigen konnte. Ich muss Sie dringend auffordern, Ihrem Kind die Unterstützung zu geben, die es so dringend braucht.“

Viele Grundschulen bieten mittlerweile eine Hausaufgabenbetreuung im Nachmittagsbereich an. Ist das die Lösung? Ich will es mal so sagen: Ich komme aus der Praxis und weiß, wie die Geschichte mit den betreuten Hausaufgaben sehr oft abläuft. Ermüdete Kinder kommen in den Hort, wollen nach anstrengenden Arbeitstagen einfach nur noch in Ruhe gelassen werden, treffen aber auf Erzieher, die mit Engelszungen Restenergie mobilisieren wollen: „Komm, das machen wir jetzt noch schnell und dann hast du es hinter dir!“ Etlichen Erziehern geht es im Grunde genommen wie Eltern, wenn diese zur Unterrichtsassistenz verpflichtet werden: Sie stehen unter einem erheblichen Druck, was zum Teil auch daran liegt, dass sie von Lehrern behandelt werden wie Untergebene.

Ich halte klassische Hausaufgaben für ein Überbleibsel aus der Gehorsamskultur und für nicht mehr zeitgemäß. Zu viel Mühen. Zu viel Druck. Zu viel Schule. Viele Lehrer nutzen Hausaufgaben, um Macht auszuüben, Unterricht vorzubereiten oder versäumte Inhalte nachholen zu lassen. Übrigens nicht selten auch am Wochenende und in den Ferien. Würden Hausaufgaben wegfallen, müssten sehr viele Lehrer ihre Unterrichts-, Leistungs- und Autoritätskonzepte komplett überdenken.

Betonen will ich, dass ich viele Kollegen kenne, die erleichtert aufatmen würden, so sie keine Hausaufgaben mehr aufgeben müssten. Echt jetzt? Ja, echt jetzt. Für sie wäre es wie eine Art Befreiung, wenn sie einen Großteil ihrer Unterrichtszeit nicht mehr mit Hausaufgaben verbringen müssten. „Ja, aber sind denn Lehrer wirklich gezwungen, Hausaufgaben aufzugeben? Gibt es für Lehrer nicht so etwas wie eine pädagogische Freiheit?“ Ja und nein. Wer an einer Schule arbeitet, an der die Schulleitung und die Kollegen darauf pochen, dass Hausaufgaben erteilt werden, weiß, dass die pädagogische Freiheit des Lehrers über Gruppendruck und Anweisungen schnell eingeschränkt sein kann.

Was können Eltern tun oder unterlassen, damit es angesichts des Dauerbrenners „Hausaufgaben“ nicht zum Familien-Flächenbrand kommt? Zunächst einmal kön-

nen sie nach innen gehen und sich den eigenen Druck anschauen, der, wenn er zu groß wird, wie eine Art Brandbeschleuniger wirken kann. Außerdem halte ich es für wichtig, dass Eltern darüber nachdenken, wofür sie ihrer Meinung nach Verantwortung tragen und wofür nicht. Eltern sind zuallererst verantwortlich für sich selbst, für das Wohlergehen ihrer Kinder und für den familiären „Tanzbereich“, d. h. für die Familien-Atmosphäre, die Qualität der familiären Beziehungen und die konkreten Alltagsanliegen. Wenn Eltern zu der Überzeugung gelangen, dass das Thema „Hausaufgaben“ in den schulischen und nicht in den elterlichen Verantwortungsbereich gehört, können sie den Lehrern Entsprechendes mitteilen: „Wir haben als Familie festgestellt, dass das Thema ‚Hausaufgaben‘ einen viel zu großen Einfluss nimmt auf unser familiäres Miteinander. Das wollen wir nicht. Die Verantwortung für die Hausaufgaben tragen Sie. Die Hausaufgaben liegen ab sofort nicht mehr in unserem Verantwortungsbereich. Wir unterstützen unser Kind gerne und wir sind im Gespräch. Jedoch sind wir nicht verantwortlich dafür, dass die Hausaufgaben pünktlich und korrekt erledigt werden.“

Machen wir uns als Eltern beliebt, wenn wir uns dementsprechend äußern? Nein, nicht unbedingt. Aber das ist auch nicht unsere Aufgabe. Im Schulgesetz steht nichts darüber, dass wir einen bestimmten Beliebtheitsgrad erreichen müssen. Unsere Aufgabe ist es, auf das Wohl unseres Kindes zu achten. Wenn wir feststellen, dass unser Kind unter der Last der täglichen Hausaufgaben zu zerbrechen droht, sprechen wir unsere Sorgen gegenüber den Lehrern an und signalisieren Gesprächsbereitschaft. Sollten die Lehrer allerdings wenig dialogbereit sein, müssen wir Stellung beziehen. Unser Kind ist immer wichtiger als die Schule!

Der Ton macht die Musik, jedoch ist damit nicht gemeint, dass unentwegt seichte Fahrstuhlmusik aufgelegt werden muss. Gleichwürdigkeit kann rocken: „Herr Janzen, Lukas ist jeden Tag über zwei Stunden mit den Hausaufgaben beschäftigt. Das ist zu viel. Für unseren Sohn und auch für uns. Wir wollen unsere ohnehin schon knappe Familienzeit anders nutzen als damit, über Stunden an Schulaufgaben zu sitzen. Im letzten Gespräch hatten wir Sie bereits darauf hingewiesen, wie es Lukas und uns mit dem Thema ‚Hausaufgaben‘ geht. Geändert hat sich an der Situation leider überhaupt nichts. Im Gegenteil: Lukas bringt immer häufiger Einträge mit, in denen wir darauf hingewiesen werden, dass irgendwelche Hausaufgaben nicht korrekt erledigt wurden. Uns wundert, dass Lukas überhaupt noch Hausaufgaben macht. Wir bekommen jeden Tag mit, wie sehr er kämpft und leidet. Wir haben nun zu Lukas gesagt, dass er pro Tag nicht länger als eine Stunde an den Aufgaben sitzen wird. Das heißt: Nach einer Stunde ist ab sofort Schluss! Wenn Sie damit ein Problem haben, klären Sie das bitte mit uns und nicht mit Lukas. Jetzt ist der Punkt erreicht, an dem wir den Eindruck haben, aktiver einschreiten zu müssen!“

Vieles können und dürfen Kinder und Jugendliche selbst regeln. An den kleineren Krisen des Lebens werden sie eher wachsen, als zu schrumpfen. Gleichzeitig müssen wir uns als Eltern auch vergegenwärtigen, dass es Phasen gibt, in denen wir einschreiten müssen. Dann gilt es, unsere Kinder aus der Schusslinie zu nehmen!

Mobbing in der Schule – Kinder aus der Schusslinie nehmen

Ich bin davon überzeugt, dass Mobbing in der Schule kein Problem ist, das von Kindern und Jugendlichen ausgeht. Mobbing ist in erster Linie ein Führungsproblem. Wenn junge Menschen vorgelebt bekommen, dass es in Ordnung ist, Macht zu missbrauchen, Integrität zu verletzen, Menschen zu entwürdigen und „Schwächere“ auszugrenzen, lernen sie Machtmissbrauch, Integritätsverletzung, Entwürdigung und Ausgrenzung. Das heißt: Sie lernen Mobbing.

Das Potential zum Mobbing ist in uns Menschen genauso angelegt, wie das Potential zur empathischen Mitmenschlichkeit. Mir scheint, dass gerade im Zusammenhang mit dem Thema „Schule“ der Begriff der Potentialentfaltung insgesamt zu einseitig und „rosarot“ gedeutet wird. Zu unseren Potentialen gehört alles, was in uns als genetische Optionen angelegt ist und nicht nur das sogenannte Gute. Ob und welche Potentiale genutzt und ausgedrückt werden, hängt wesentlich davon ab, was Menschen in ihrer Kindheit und Jugend von den wichtigen Erwachsenen vorgelebt bekommen.

Wir alle – und damit meine ich auch uns Eltern – müssen unterscheiden zwischen dem, was wir erreichen und vermitteln wollen und dem, was wir erreichen und vermitteln! Auch bezogen auf das Thema „Mobbing“. Würde man zehntausend Lehrer fragen, ob sie ihren Schülern Mobbing beibringen wollen, würden zehntausend Lehrer dies mit Sicherheit vehement verneinen. Einige Lehrer würden sehr wahrscheinlich nachfragen: „Was ist denn das für eine bescheuerte Frage?“ Genau hier sehe ich aber einen Grund dafür, weswegen an unseren Schulen nur sehr selten ein Zusammenhang gesehen wird zwischen dem Phänomen „Mobbing“ und dem Vorbildverhalten der Lehrer. Verbreitet ist die Überzeugung, dass ein Mathelehrer ausschließlich mathematische Kompetenzen vermittelt und ein Kunstlehrer künstlerische Kompetenzen. Es gibt keine ausgebildeten „Mobbing-Lehrer“, also vermitteln Lehrer auch keine „Mobbing-Kompetenzen“. Hier muss ich ganz klar widersprechen. Doch, es gibt „Mobbing-Lehrer“, die ihren Schülern in täglichen Übungen Mobbing beibringen! Zwar hat sich noch kein Lehrer jemals an der Uni für das Studienfach „Mobbing“ eingeschrieben und dennoch lehren an unseren Schulen qualifizierte „Mobbing-Lehrer“. Manche haben Mobbing von ihren Kollegen gelernt, andere sind „Naturtalente“. Keineswegs will ich damit behaupten, dass entsprechende Kollegen „Mobbing-Lehrer“ sein wollen. Viele wissen nicht einmal, dass sie Mobbing praktizieren. Sie nennen es nicht Mobbing, sie nennen es: „Daniel, komm doch bitte mal nach vorne an die Tafel. Wollen wir doch mal sehen, ob du wirklich geübt hast.“ Der Punkt ist: An unseren Schulen wird Mobbing vorgelebt. Auch von jenen Lehrern, die sich mit erhobenem Zeigefinger über die unhaltbaren „Mobbing-Zustände“ an unseren Schulen empören und aus voller Überzeugung eine Null-Toleranz-Haltung vertreten. Ich selbst habe erlebt, wie schnell man ungewollt zum „Mobbing-Lehrer“ werden kann. In einer Phase der kompletten Überforderung und Verunsicherung schickte ich entgegen meiner Werte Schüler vor die Tür, weil sie in der Klasse für Unruhe gesorgt hatten. Das heißt: Fünfundzwanzig Schüler bekamen mit, dass ich einzelne Schüler ausgrenzte. „Schwamm drüber!“, möchte man nun meinen. Nein! Die Erfahrungen, die etliche junge Menschen an unseren Schulen täglich machen, kann man nicht mit einem Schwamm wegwischen wie Feh-

ler von der Tafel.

Ich habe lange darüber nachgedacht, wie es dazu kommen konnte, dass ich als Lehrer Verhaltensweisen an den Tag legte, die ich zutiefst verabscheute. Mindestens drei Dinge habe ich während meiner Zeit an einer staatlichen Mittelschule gelernt:

1. Ich trage die volle Verantwortung für mein Handeln.
2. Das, was ich an anderen kritisiere, ist auch in mir.
3. Die traditionelle Schulstruktur kann es einem so schwer machen, der Lehrer zu sein, der man sein möchte. Und dennoch: Ich trage die volle Verantwortung für mein Handeln.

Mobbing durch Lehrer ist nicht immer einfach zu erkennen. Das liegt unter anderem daran, dass selbst die „Überzeugungstäter“ nicht von Mobbing sprechen, sondern zum Beispiel von disziplinarischen Maßnahmen. So berichtete ein Lehrer während eines pädagogischen Tages davon, dass er seinen „Klassenclown“ durch den „Störfilter“ schicke. Auf meine Frage, was denn der „Störfilter“ sei, antwortete er freudestrahlend: „Die Tür!“ Einige Lacher hatte der Kollege durchaus auf seiner Seite. Zumal jeder im Raum zu wissen schien, um welchen Schüler es ging. Andere Mobbing-Aktionen kommen eher freundlich, sogar „pädagogisch wertvoll“ daher. So geschehen im folgenden Beispiel:

Ein Erstklässler stellt nach wenigen Wochen seine Bemühungen komplett ein. Er verhält sich auffällig, aggressiv und grenzüberschreitend. Mittlerweile neigt er dazu, die „Schwächeren“ zu drangsalieren. Lehrer und Schulleiter instruieren die Mutter, sie möge sich Hilfe holen, weil ihr Sohn ein bedenkenswertes und nicht zu tolerierendes Verhalten an den Tag lege. Wenn sich die Mutter nicht sofort kümmere, müssten andere Schritte in Erwägung gezogen werden.

Im Beratungsgespräch erzählte mir die völlig verzweifelte Mutter, was dem Jungen widerfahren war. Die Klassenlehrerin hatte wenige Wochen nach Schuljahresbeginn folgende Marschroute ausgegeben: „Wer bis zum Ende einer Woche sechs Arbeitsbögen gelöst hat, darf vor die Klasse kommen und erhält einen großen Applaus.“ Nachdem der Junge vergeblich versucht hatte, das zu bearbeitende Pensum zu erledigen, um den heiß ersehnten Applaus zu bekommen, hatte er seine Arbeit irgendwann eingestellt. Warum? Er hatte die bittere Erfahrung gemacht, dass er nicht „gut genug“ war. Ihm war sehr deutlich vor Augen geführt worden – und zwar im wahrsten Sinne des Wortes –, dass er nicht zu den Auserwählten gehörte, sondern zu den Versagern.

An guten Tagen kann ich mich darüber amüsieren, dass manche meiner Kollegen offensichtlich der Auffassung sind, dass Lernen eine linear-kausale, komplett planbare, fachlich zu definierende und im Grunde genommen sehr simple Angelegenheit ist. Nach dem Motto: Meine Schüler lernen das, was ich ihnen beibringen WILL. Ende Gelände. Wenn Schüler das zu Erlernende lernen, ist dies mein Verdienst. Ich bin aber weder verantwortlich für das, was meine Schüler nicht gelernt haben noch für die „Lern-Nebenprodukte“ beziehungsweise den „Beifang“.

Genauso wenig wie ein Fischer niemals ausschließlich seinen „Ziel-Fisch“ fängt, sondern zum Beispiel auch Krebse und Muscheln, lernen Schüler niemals ausschließlich das, was laut Lehrer und Lehrplan gelernt werden soll. Es bleiben immer auch Ge-

fühle, Muster und Stimmungen *hängen*. Was würde wohl hängenbleiben, wenn wir an unseren Schulen ein riesengroßes „Lern- und Erfahrungs-Fangnetz“ auswerfen würden? Ganz sicher nicht nur Deutsch, Mathe und Physik. Zweifelsohne würden wir auch Schätze in unserem Netz finden, wie zum Beispiel die Schätze *Freude, Spaß, Zusammengehörigkeit* und *Freundschaften*. Allerdings müssten wir auch damit rechnen, dass sich ein „Mobbing-Ungeheuer“ in unserem Netz verfangen würde.

Zu den typischen Mobbinghandlungen gehören: Demütigungen, Verbreitung falscher Tatsachenbehauptungen, Zuweisung sinnloser Aufgaben, Bloßstellungen, Gewaltandrohungen, soziale Isolation oder ständige, unangemessene, entwürdigende Kritik.⁸ Genau diese Mobbinghandlungen werden an unseren Schulen von Erwachsenen vorgenommen. Auch von denen, die sich voller Inbrunst gegen Mobbing aussprechen. Jeden Tag werden unzählige Schüler vor versammelter Mannschaft beschimpft, kritisiert, lächerlich gemacht, angeschrien, definiert, manipuliert, bloßgestellt, abgewertet, schuldig gesprochen, zum Abschluss freigegeben, kategorisiert, verglichen, abgestempelt, bedroht, ermahnt, bestraft, gezwungen, verängstigt, mit komplett sinnlosen Strafarbeiten zugemüllt, auf „stille Stühle“ gesetzt, in „Trainingsräume“ geschickt und mit einem Lächeln für „vogelfrei“ erklärt. Sie werden gemobbt!

Fragt man Kinder und Jugendliche, wie Mobbing ihrer Ansicht nach zustandekommt, antworten diese sinngemäß, dass Mobbing durch Angst und Druck entsteht. Dem kann ich zustimmen. Nur mal angenommen, wir könnten uns – zumindest vorübergehend – darauf verständigen, dass Mobbing eine sichtbare Eisbergspitze und damit ein Symptom ist. Was würden wir unterhalb der Wasseroberfläche vermuten? Ich denke da an Folgendes:

- Menschen leiden unter Druck (Leistungsdruck, Zeitdruck, Erwartungsdruck, Gruppendruck, Anpassungsdruck).
- Menschen leiden unter Angst (Angst vor Versagen, Wertminderung, Verletzungen, Bloßstellungen, Nichtzugehörigkeit, Fehlern, Abstieg, Imageverlust, Schuldzuweisungen, Respektlosigkeit, Bedeutungslosigkeit, Nichtbeachtung, Strafen).
- Menschen kooperieren mit dem beängstigenden Druck, der von Autoritäten beziehungsweise Vorgesetzten ausgeht und vorgelebt wird.
- Menschen verbringen einen Großteil ihrer Zeit in bedrückenden, symptom-schaffenden und symptomaufrechterhaltenden Umgebungen.

Viele unserer Schulen sind in gewisser Weise „Druckluftkammern“, in denen das Selbstwertgefühl etlicher Menschen Schaden nimmt. Was sich in den letzten Jahren immer deutlicher abzeichnet, ist, dass zu diesen „etlichen Menschen“ vermehrt auch Lehrer und andere Pädagogen gehören. In den vergangenen Jahren erzählten mir Kollegen wiederholt, dass sie neben all den Hürden, die sie im Alltag ohnehin zu überwinden haben, nun auch noch mit der belastenden Schulerfahrung zurechtkommen müssen, in ihren Teams gemobbt zu werden. Viele meiner Kollegen sind fix und fertig, was nicht selten dazu führt, dass sie den eigenen Druck an ihre Schüler

⁸U.a. Wyrwa, *Mobbing – Psychoterror ohne Ende*

weitergeben. Andere Lehrer werden krank – der Krankenstand unter Lehrern ist besorgniserregend – oder hängen den Lehrerberuf komplett an den Nagel. Ich hatte bereits an anderer Stelle angedeutet, dass der gegenwärtige Lehrermangel eine Reaktion auf die unhaltbaren Zustände an unseren Schulen ist. Immer mehr – auch angehende – Lehrer entscheiden sich gegen den Lehrerberuf, weil sie einfach nicht mehr können oder/und weil sie es sich wert sind, ein besseres Leben zu führen. Die Pointe ist: Lehrer haben zumindest die Wahl, d. h. solange sie noch aufrecht gehen können, können sie gehen. Junge Menschen im schulpflichtigen Alter hingehen müssen bleiben! Ich gehe davon aus, dass wir einen enormen „Schülermangel“ zu verzeichnen hätten, wenn junge Menschen frei darüber entscheiden dürften, ob sie die Schule besuchen oder nicht. Das allerdings würde nicht daran liegen, dass Kinder und Jugendliche von Natur aus faul sind, sondern daran, dass sich mental gesunde Menschen irgendwann von krankmachenden Umgebungen und Menschen abwenden. Kein halbwegs klar denkender Mensch würde einem Freund den Rat geben, angesichts permanenter Grenzüberschreitungen um Nachschlag zu bitten. Manchmal muss man eine klare, mutige Entscheidung treffen und an anderer Stelle neu anfangen.

Wie einfältig und arrogant muss man sein, um jungen Menschen, die nicht mehr in die Schule gehen wollen, den Vorwurf zu machen, dass sie es sich *zu leicht* machen? Es kostet unglaublich viel Mut, Kraft und Überwindung, um seine Eltern mit folgendem Entschluss zu konfrontieren: „Mama und Papa, das war’s! Ich gehe da nicht mehr hin. Tut mir nicht gut.“ Nur weltfremde Theoretiker können von Eltern ernsthaft verlangen, dass sie ihr Kind aufgrund der Schulanwesenheitspflicht dennoch in die Schule bringen müssen. Wie soll das gehen? Sollen Eltern ihr Kind fesseln, ins Auto packen und vor der Schule auskippen? Es kann doch nicht sein, dass immer dann, wenn junge Menschen nicht mehr in die Schule gehen wollen, gesagt wird, dass mit ihnen irgendetwas nicht stimmt! Ich kann richtig wütend werden, wenn ich sehe, dass heute unzählige, von Symptomen geplagte Kinder/Jugendliche unter Androhung von Strafen zum Aus- und Stillhalten verpflichtet werden. Müssen diese erst „richtig“ krank oder noch auffälliger werden, damit sie gesehen werden? Anfügen möchte ich ein Zitat aus einem Buch, das aus meiner Sicht zur Pflichtlektüre eines jeden Pädagogen gehören sollte: „Es kann ein gutes Zeichen sein, wenn die Leute krank werden, falls die Alternative wäre, sich selbst zu zwingen, etwas auszuhalten, was schlecht für einen ist.“⁹

Mitunter treffe ich auf Eltern, die sich überhaupt nicht trauen, den Begriff „Mobbing“ in den Mund zu nehmen, weil sie Angst davor haben, belächelt oder als „Helikoptereltern“ betitelt zu werden. Es mag schon sein, dass der Begriff „Mobbing“ bisweilen inflationär gebraucht wird. Wer aber darf darüber befinden, ob ein Mensch wirklich, wirklich gemobbt wird? Ein Außenstehender oder derjenige, der leidet?

Wir HABEN an unseren Schulen ein gravierendes, auch durch Schule zu verantwortendes Mobbing-Problem und ich sehe meine Aufgabe unter anderem darin, Eltern darin zu bestärken, ihren Kindern und sich selbst zu vertrauen. Leichter gesagt, als getan...

Woran können Eltern sich grundlegend orientieren, wenn sie sich mit der Frage

⁹Mourier, *Neue Führungskompetenz*.

auseinandersetzen, ob ihr Kind Mobbing erlebt oder nicht. Das Erste und Wichtigste ist, seinem Kind zuzuhören, ihm zu vertrauen und sich auf sein Bauchgefühl zu verlassen. Dann kommt lange Zeit nichts! Mit Bedacht möchte ich einige weitere Impulse anbieten: Grundsätzlich halte ich es für wichtig, einen Unterschied zwischen vereinzelt Konflikten/Frustrationen und regelmäßig stattfindenden, systematischen Integritätsverletzungen zu machen. Wenn mir die Verkäuferin im Supermarkt blöde kommt, würde ich nicht von einer Mobbing-Attacke sprechen. Sollte ich in meiner Umgebung jedoch täglichen Anfeindungen durch bestimmte Menschen ausgesetzt sein, würde ich mein Erleben mit dem Begriff „Mobbing“ zusammenfassen. Orientierungspunkte für Eltern können unter anderem die Aspekte „Regelmäßigkeit“ und „Systematik“ sein. Das bedeutet: Wenn unser Kind täglich und über einen längeren Zeitraum Opfer von Integritätsverletzungen ist – zum Beispiel über mehrere Wochen oder Monate –, können und müssen wir von Mobbing ausgehen.

Typische Mobbinghandlungen unter Schülern in der Schule können sein:

- Auslachen
- Ausgrenzen
- Beschimpfen
- Bloßstellen
- Mit Papierkügelchen bewerfen
- Anspucken
- Rucksack wegwerfen
- Trinkflasche verstecken
- Schulsachen verschwinden lassen oder verschmutzen
- Gegen die Wand drücken
- Auflauern
- Ignorieren
- Tisch umdrehen: „Damit wir dich nicht sehen müssen!“
- „Augenrollen“
- „Ekel-Grimassen“
- In den sozialen Netzwerken „fertig machen“ (Cyber-Mobbing)
- Ein Bein stellen
- Gerüchte und Lügen verbreiten

Gibt es Merkmale oder Eigenschaften, die man bei Mobbing-Opfern immer wieder beobachten kann? Möglicherweise ja. Bevor ich mich jedoch dazu äußere, muss ich vorausschicken, dass hier allergrößte Vorsicht geboten ist. Es soll hier auf keinen Fall der Eindruck erweckt werden, dass mit den Menschen, die in der Schule drangsaliert werden, irgendwas nicht stimmt. Gerade jene Kinder und Jugendliche, die in ihrem Schulalltag unter Mobbing-Attacken leiden, neigen ja ohnehin schon

dazu, die „Fehler“ ausschließlich bei sich zu suchen. Immer wieder berichten mir Eltern davon, dass sie von Pädagogen direkt oder indirekt auf die Makel ihrer Kinder hingewiesen wurden. Man dürfe sich ja schließlich nicht wundern, wenn die Reaktionen der Mitschüler angesichts bestimmter Verhaltensweisen dementsprechend ausfielen. Der Hinweis darauf, dass ein „guter Psychologe“ schon eine wichtige Unterstützung sein könne, ist für viele, ohnehin schon angeschlagene Schüler und Eltern der Knockout. Ja, es stimmt schon: Eine kompetente, empathische Begleitung kann in schwierigen Phasen sehr entscheidend und hilfreich sein. Wenn das Motiv einer wie auch immer gearteten Begleitung jedoch lautet, gemobbte Schüler über Korrekturen passend zu machen, rate ich an, die „Unterstützung“ abzulehnen.

Ich habe in meiner Zeit als Lehrer beobachtet, dass „Mobbing-Opfer“ in gewisser Weise vom „Normalen“ abweichen. Ich meine damit äußere Merkmale, wie zum Beispiel eine „besondere“ Körpersprache, Gewicht, Erscheinungsbild oder auch Kleidung. Aber auch „besondere“ oder besonders ausgeprägte Persönlichkeitsmerkmale können Mobber „motivieren“, Mitschüler zu Außenseitern zu machen. Zu den „besonderen“ oder besonders ausgeprägten Merkmalen zähle ich zum Beispiel:

- Ängstlichkeit
- Überangepasstheit
- Unsicherheit
- Gerechtigkeitssinn
- Empfindsamkeit/Hochsensibilität
- Erregbarkeit
- Individualität
- Von der „Norm“ abweichende Merkmale, wie zum Beispiel Hautfarbe, Handicap, Gewicht, Kleidung
- Hochbegabung
- „Neuling“
- „Liebling des Lehrers“
- Sozialer Status

Was können wir als Eltern tun, wenn unser Kind gemobbt wird? Ich glaube, dass es auch hier keine Standardantworten oder Rezepte gibt. Jedoch können einige Impulse mit Sicherheit hilfreich ein, um einen möglichst konstruktiven Umgang mit der Situation zu finden:

1. In schwierigen Zeiten ist es besonders wichtig, dass wir mit unserem Kind in einen gleichwürdigen Dialog gehen.
2. Unser Kind braucht unser Vertrauen, d. h. es ist darauf angewiesen, dass es von uns nicht in Frage gestellt wird. Ein Teil des Mobbing-Problems besteht oft gerade darin, dass unserem Kind in der Schule lange Zeit nicht geglaubt wurde.
3. Unser Kind braucht uns als empathische Zuhörer. Sich bei uns „auskotzen“

zu dürfen, kann bereits eine große Hilfe sein. Mitunter tun wir gut daran, den Redefluss unseres Kindes einfühlsam zu unterbrechen. Wenn unser Kind die erlebten Mobbing-Geschichten immer wieder im Detail erzählt, besteht die Gefahr, dass es erneut in das Mobbing-Erleben „abstürzt“.

4. Wir bieten Unterstützung an, ohne zu drängen.
5. Wir machen unserem Kind ernstgemeinte Angebote: „Wenn du sagst, dass du gerade nicht in der Lage bist, in die Schule zu gehen, kannst du zu Hause bleiben. Wir werden dich nicht zwingen und wir werden dich nicht in Frage stellen.“
6. Wir schauen uns den eigenen Schmerz an und übernehmen die Verantwortung für unser Innenleben. Unser Kind braucht uns als stabile, starke Eltern.
7. Wir suchen das Gespräch mit den Lehrern/der Schulleitung. Wenn die Schule jedoch nicht oder kaum reagiert, sollten wir uns nicht scheuen, „auf den Busch zu klopfen“. Schulleiter werden (leider) oft erst dann aktiv, wenn „der gute Ruf“ der Schule bedroht ist.
8. Wir sprechen andere Eltern an. Gemeinsam sind wir stark!
9. Wenn wir zu der Einschätzung gelangt sind, dass in der Schule Mobbing stattfindet, können wir ein Mobbing-Tagebuch führen, in das wir gegebenenfalls auch Screenshots einheften (Beweissicherung).
10. Wir holen uns Unterstützung durch vertrauensenerweckende und kompetente Psychologen, Therapeuten, Berater.
11. Möglicherweise steht ein Schulwechsel an.
12. Sind die Erlebnisse unseres Kindes so traumatisch, dass es jeglichen Schulbesuch ablehnt, scheuen wir uns nicht, uns von Menschen und Gemeinschaften beraten zu lassen, die sich mit alternativen Wegen auskennen.¹⁰

Eltern müssen immer an einem Strang ziehen – Stimmt das?

Ich halte den Satz „Eltern müssen immer an einem Strang ziehen!“ für einen nett klingenden, jedoch ziemlich zermürbenden und unrealistischen Druckmacher. Natürlich müssen sich Eltern darüber austauschen, was ihnen wichtig ist und welche großen, gemeinsamen Nenner sie für sich finden und bestimmen können. Zum Beispiel: „Wir wollen, dass unser Kind lernt, persönliche Verantwortung zu übernehmen.“ In der Alltagsumsetzung allerdings dürfen es Mütter und Väter unterschiedlich machen. Warum? Weil Mütter und Väter unterschiedlich SIND. Ein Kind darf erleben, dass Mama anders ist als Papa!

„Aber was ist, wenn unser Kind merkt, dass es bei seinem Vater die Schokolade eher bekommt als bei seiner Mutter?“

¹⁰Zum Beispiel „Bundesverband Natürlich Lernen e.V.“ (<https://www.bvnl.de>) oder die Freilerner-Solidargemeinschaft e.V. (<https://www.freilerner-solidargemeinschaft.de>)

Wo liegt das Problem? Was ist daran problematisch, wenn Kinder ihre Eltern beobachten und einschätzen lernen? Wenn Eltern hier ein Problem sehen, dürfen sie sich vergegenwärtigen, dass dieses Problem nur in ihren Köpfen existiert. Ein Kind, das erahnt, dass es mit DIESEM Anliegen wohl eher beim Papa durchkommt und mit JENEM bei Mama, ist kein Kind, das die Eltern gegeneinander ausspielt. Es ist einfach ein guter Beobachter und wahrscheinlich ziemlich clever. Im Übrigen: Wenn wir wollen, dass unser Kind lernt, persönliche Verantwortung zu übernehmen, sind wir an genau dieser Stelle ja schon auf einem ganz guten Weg:

„Ich – Mathilde, fünf Jahre alt – weiß gaaaanz genau, dass ich das Kuscheltier mit den wunderschönen, großen Klimperaugen eher von Papa bekomme als von Mama. Schließlich kenne ich die beiden schon seit einigen Jahren. Also komme ich natürlich mit, wenn Papa zum Einkaufen fährt und fragt, ob ich ihn begleite. Wichtig ist, den richtigen Zeitpunkt zu erwischen! Nach dem Großeinkauf ist Papa immer gut gelaunt, weil er sich darauf freut, beim Bäcker noch einen Kaffee zu trinken und die Zeitung zu lesen. Dann frage ich ihn nett, ob er mir vielleicht dieses unfassbar kuschelige Kuscheltier kauft, mit dem ich ja auch ein bisschen spielen könnte, während er die Sportnachrichten durchliest. Möglicherweise wird er sich daran erinnern, dass ich eben noch die schweeeren Dosen mit auf das Einkaufsband gelegt habe. Da kann er doch eigentlich gar nicht anders, als...“

Das ist weder ein Terrorangriff auf die Eltern noch irgendein Eltern-Nasen-Tanz. Das ist gelebte persönliche Verantwortung. Mathilde übernimmt Verantwortung für das, was sie haben will. Ist doch wunderbar! Kinder tanzen dann auf Nasen herum, wenn die Eltern an Authentizität verlieren, weil sie meinen, das „Musical vom gemeinsamen Strang“ aufführen zu müssen. Ich treffe gehäuft auf Väter, die gegenüber ihrem Kind an Glaubwürdigkeit verlieren, weil sie meinen, so sein zu müssen wie die Mütter. Das macht weder auf Jungs noch auf Mädchen wirklich Eindruck.

Woher kommt die Tendenz mancher Väter, am selben Strang zu ziehen wie die Mütter? Sehr viele Mütter verfügen heute über ein enormes Theoriewissen, weil sie Bücher und Vorträge zum Thema „Elternsein“ verschlingen oder auf entsprechenden Facebook-Seiten unterwegs sind. Ich habe nie im Detail analysiert, wie viele Frauen meine Veranstaltungen besuchen, meine Texte lesen oder Beratungen in Anspruch nehmen. Aber sicher übertreibe ich nicht, wenn ich sage, dass die Mütter-Quote bei mindestens neunzig Prozent liegt.

Abgesehen davon, dass Kindererziehung lange Zeit eher in den Händen der Mütter lag und das alte Rollenverständnis noch immer zumindest unterschwellig mitschwingt, halten sich heute viele Väter meiner Meinung nach deswegen zurück, weil sie denken, dass sie im Vergleich zu den Müttern weniger kompetent sind. Wenn Väter nach dem Großeinkauf beim Bäcker sitzen und Kaffee trinken, lesen sie eher die Sport-Bild als den neuesten Elternberater. Das macht sie natürlich nicht zu schlechteren Vätern. Insgeheim meinen nicht wenige Väter jedoch, dass es angesichts des profunden Mutterwissens besser ist, sich zurückzunehmen.

Nach meiner Erfahrung wirken viele Väter nicht deshalb teilnahmslos, weil ihnen alles egal ist, sondern weil sie unsicher sind. Ich kenne Mütter, die sich einerseits über die Passivität der Väter beschweren, andererseits aber kaum bereit sind, den Vätern Raum und Individualität zuzugestehen. So mancher Eltern-Karren fährt im

Laufe der Zeit gegen die Bücherwand, weil die Väter mit Hilfe von Argumenten, Zitaten und Konzepten unter Druck und schachmatt gesetzt werden. Ich weiß, dass etliche Väter dazu neigen, Konflikten in der Partnerschaft/Familie lange Zeit aus dem Weg zu gehen. Sie schlagen sich eher auf die Seite der Mütter, weil sie sich vor den Endlosdiskussionen ängstigen.

Ich will hier nicht werben für eine neue, alte männliche Autorität. Ich denke lediglich, dass wir Väter insgesamt vor großen Herausforderungen stehen. Wenn wir anders Verantwortung übernehmen wollen als unsere Väter und Großväter, dürfen wir lernen, gegenüber den Müttern unserer Kinder „Ich will!“, „Ich will nicht!“, „Ja!“ und „Nein!“ zu sagen. Ich möchte hier an den gemeinsamen Nenner *persönliche Verantwortung* erinnern. Persönliche Verantwortung bringen wir unseren Kindern nicht über Referate bei, sondern über unser Vorbild. Indem auch wir Väter für uns und unsere Überzeugungen einstehen, leben wir unseren Kindern persönliche Verantwortung vor.

Den Müttern möchte ich gerne sagen, dass die Väter eurer Kinder das Vatersein niemals von euch lernen können. Das ist unmöglich! Außerdem will ich darauf aufmerksam machen, dass manche Väter im Grunde genommen genau das tun, was sich Mütter bisweilen für sich wünschen. Sie handeln aus dem Bauch heraus, weil ihre Köpfe nicht vollgestopft sind mit theoretischen Konzepten. Damit will ich nicht sagen, dass das, was Väter aus dem Bauchgefühl machen und entscheiden, per se besser ist. Mir ist wichtig, dass sich Eltern von der „Strangulations-Idee“ verabschieden, immer an einem Strang ziehen zu müssen. Viele Kinder werden heute mit Vätern groß, die sich gar nicht mehr trauen, die zu sein, die sie sind. Sie kopieren die Mütter ihrer Kinder und bleiben in der Überanpassung unsichtbar. Kinder dürfen erleben, dass ihre Mütter und Väter unterschiedlich sind!

Für so manchen Vater kann es vielleicht eine gute Idee sein, an einem der nächsten Abende zwei Gläser Wein einzuschenken, um der Mutter seines Kindes Folgendes zu sagen: „Ich habe festgestellt, dass ich bisher meinte, ich müsste es dir gleichtun und immer an deinem Strang ziehen. Ich dachte, das sei gut für unser Kind und unsere Familie. Aber das stimmt ja vielleicht gar nicht. Ich werde ab sofort mehr das tun, was ich als Vater für richtig halte und ich möchte dich bitten, mir Rückmeldungen zu geben. Ich will nämlich wissen, was du denkst. Erwarte aber bitte nicht, dass ich deine Meinung immer übernehme. Ich bin nämlich anders als du. Und übrigens: Ich bin daran interessiert, was DU denkst und nicht daran, was in den Büchern steht. Noch ein Wein? Auf den Schock?“

Ich möchte wirklich dringend dafür werben, dass die Mütter den Vätern deutlich mehr Vertrauen entgegenbringen und die Väter sich mehr Platz nehmen, ohne sich wie Platzhirsche aufzuführen. Nicht weil es die Väter besser machen, sondern weil sie es anders machen. In nicht wenigen Familien nehmen sich die Väter irgendwann komplett zurück, weil die Mütter ein straffes, „gewaltfreies“ Regiment führen. Bevor sich die Väter zum Beispiel mit ihren Kindern auf den Weg in den Zoo machen, stehen die Mütter an Haustüren, um zu prüfen, ob denn die Väter auch an alles gedacht haben: „Wenn ich sehe, dass du keine Mütze eingepackt hast, fühle ich mich unwohl, weil mein Bedürfnis nach Sicherheit nicht gestillt ist. Daher möchte ich darum bitten, dass du...“ Das ist keine gewaltfreie Kommunikation, das

ist „maternal gatekeeping“.¹¹ Auf Elternabenden sage ich gerne:

„Liebe Mütter, ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass wir Väter nicht völlig bekloppt sind. Mag sein, dass wir nicht immer einen vollen Picknickkorb mitnehmen, wenn wir uns mit unseren Kindern auf den Weg machen. Aber wenn wir feststellen, dass wir Hunger und Durst bekommen, finden wir Lösungen. Wir fahren zum Beispiel an eine Tankstelle, um Cola und Bockwürste zu kaufen.“ Empört entgegenen dann manche Mütter: „Cola und Bockwürste? Das kann doch nicht Ihr Ernst sein!“ Doch, das ist mein Ernst. Gefährlicher als Cola und Bockwürste sind aus meiner Sicht Väter, die sich zur Wurst machen, weil sie meinen, ständig an einem Strang ziehen zu müssen.

Manchen Kindern geht es schlecht, nicht weil sie ihre Eltern gegeneinander ausspielen, sondern weil sich die Eltern gegenseitig ausspielen. Wenn ein Kind Symptome entwickelt, lautet der erste Elternimpuls oft: „Unser Kind hat ein Problem.“ Ja, in gewisser Weise stimmt das durchaus. Nur ist es hier wieder sehr wichtig zu unterscheiden zwischen „Das Kind hat ein Problem“ und „Das Kind ist das Problem“. Im Verlauf von Beratungsgesprächen trifft Eltern manchmal der „Erkenntnis-Schlag“. Sie sehen, dass ihr Kind über Symptome darauf hinweist, dass es zwischen den Eltern ein unausgesprochenes Beziehungsproblem gibt. Plötzlich sprechen Mütter und Väter nicht mehr über ihr Kind, sondern über das, was sich zwischen ihnen aufgestaut hat: „Ja, aber du hast doch gesagt, dass...!“ – „Nein, nein, das war ganz anders...!“ – „Also hör mal, du kannst doch nicht...!“ – „Hä? ICH bin doch ständig derjenige, der...!“ – „Wie bitte? Darf ich dich freundlich daran erinnern, dass ich keine weiteren Kuschtiere mehr haben wollte?“ – „Ach! Und weil DU etwas nicht mehr willst, muss ICH...!“ Ich: „So, Herr und Frau Seidel, nun möchte ich Sie einladen, zunächst einmal festzustellen, dass Ihr Kind über sein Verhalten möglicherweise zum Ausdruck bringt, dass zwischen IHNEN irgendetwas nicht stimmt...“

Spätestens an diesem Punkt sind Eltern dringend aufgefordert, das Konzept des „gemeinsamen Stranges“ nochmal zu überprüfen. Es gibt Eltern-Glaubenssätze, die die Luft zum Atmen nehmen und wie Würgeschlangen wirken. Gleichwürdigkeit ist nicht Gleichschritt.

Gleichwürdigkeit ist eine Liebeserklärung an unser aller Individualität.

¹¹<https://www.sueddeutsche.de/leben/familie-und-partnerschaft-maternal-gatekeeping-ich-mach-das-schon-1.3202540>

7 Die „Insel der Gleichwürdigkeit“ ansteuern – Sich von der sicheren Seite des Lebens verabschieden...

Die wirklich außergewöhnlichen Dinge erlebten wir als Kinder immer dann, wenn wir uns mit Freunden auf den Weg machten, ohne zu wissen, wohin die Reise geht. Wir machten das, wonach uns der Sinn stand. Ein langes Nachdenken über mögliche Risiken und Nebenwirkungen hätte den scheinbaren Vorteil gehabt, dass wir manchen Fehler vielleicht nicht begangen hätten. Wahrscheinlich wären wir seltener auf die Nase gefallen. Wir wären also – zumindest in der Theorie – auf der *sicheren Seite des Lebens* gewesen. Was aber hätten wir auf der sicheren Seite des Lebens erfahren? Glück und Sicherheit? Trügt nicht der Gedanke, dass Menschen auf der sicheren Seite des Lebens glücklich und sicher sind? Hätten wir in jungen Jahren immer das getan, was von uns verlangt und erwartet wurde, hätten wir unsere Innen- und Außenwelt deutlich weniger intensiv entdeckt.

Wie haben wir im Alter von vier, acht oder zwölf Jahren gelernt? Wir forschten, experimentierten, spielten, entdeckten unbekanntes Terrain, fielen hin, standen auf, machten weiter, fielen wieder hin, trafen uns mit Freunden, lachten, weinten, schimpften, wagten es erneut, fielen hin, zweifelten, waren ungeduldig, dachten nach, gingen neue Wege usw. Kurzum: Wir lebten *wild und gefährlich*. Wir lernten, weil wir lebten und wir lebten, weil wir lernten. Ja, es hätte auch schiefgehen können. Wir hätten auch vom Baum fallen und uns das Genick brechen können. Aber das ist der Deal: Zu leben und zu lernen heißt, dass es schiefgehen kann.

Immer schon gab es Eltern, die meinten, ihren Kindern die Risiken des Lebens vorenthalten zu müssen. So wie Heikos Eltern, die sich davor fürchteten, dass „es“ schiefgehen könnte. Heiko war ein netter, braver Junge, der angesichts strafender und besorgter Eltern einen großen Bogen um Bäume machte, dann aber als Jugendlicher hoch hinaus wollte. So manchen Gipfel bestieg er, indem er zu harten Drogen griff. Eines Tages stürzte er ab. Der letzte Schuss ging nach hinten los. Heiko war auf die schiefe Bahn geraten, obwohl seine Eltern alles daran gesetzt hatten, dass nichts schiefgeht. Auf der sicheren Seite des Lebens ist es nicht sicher. Auf der sicheren Seite des Lebens kann es erst recht schiefgehen.

„Ich möchte doch nur wissen“, setzt eine verzweifelte Mutter an, „ob ich *alles richtig* mache“. Der einzig ehrliche Kommentar kann hier lauten: „Ich kann dir versprechen, dass du nicht *alles richtig* machst und das ist auch gut so!“ Echte Eltern machen Fehler.

In der heutigen Zeit Eltern zu sein, bedeutet entweder, auf der sicheren Seite des Lebens zu verharren und das zu tun, was „sicher“ und „richtig“ zu sein scheint oder aber wild und gefährlich zu leben und etwas zu wagen. Gleichwürdigkeit heißt nicht Sicherheit. Gleichwürdigkeit zu entdecken, bedeutet, sich auf eine riskante Abenteuerreise zu begeben. Wenn wir den „Hafen der Gewohnheiten“ verlassen und uns dem „Ozean des Lebens“ anvertrauen, dürfen wir uns daran erinnern, wie wir als Kinder lebten und lernten: Wir forschten, experimentierten, spielten, entdeckten unbekanntes Terrain, fielen hin, standen auf, machten weiter, fielen wieder hin, trafen uns mit Freunden, lachten, weinten, schimpften, wagten es erneut, fielen hin, zweifelten, waren ungeduldig, dachten nach, gingen neue Wege...

Als Kleinkinder lernten wir „von Fall zu Fall“. Wir fielen hin, rappelten uns auf, machten weiter, fielen wieder hin usw. Gleichwürdige, starke Eltern lernen ähnlich: Sie fallen hin, rappeln sich auf, machen weiter, fallen wieder hin usw. Sie machen Erfahrungen und lernen. Die „Insel der Gleichwürdigkeit“ anzusteuern, heißt, eine Abenteuerreise zu unternehmen, auf der man „seekrank“ werden kann. Wir begeben uns nicht auf die sichere Seite des Lebens. Wir leben. Mit allem, was dazugehört: Sturm, Wellengang, Flaute...

Ich möchte dich ganz herzlich einladen, dir Fehler zu gestatten und von Fall zu Fall zu lernen. Wenn du vom Kurs abkommst – und du WIRST vom Kurs abkommen – atmest du drei bis vierundzwanzig Mal durch und nimmst dein Steuer wieder in die Hand. Ich wünsche deinem Kind sehr, dass du „Fehler“ machst. Von dir lernt dein Kind, was es heißt, wild und gefährlich zu leben und aus Fehlern zu lernen. Wenn dein Kind die Erfahrung macht, dass es hinfallen darf, wird es wieder aufstehen und es erneut versuchen.

Für mich ist völlig klar, dass sich die Idealbilder, die du von dir, deinem Kind und deiner Familie möglicherweise hattest, bevor du dieses eBook gelesen hast, nicht automatisch verflüchtigt haben. Und das ist okay. Seine Idealbilder in die Flucht jagen zu wollen, hieße in gewisser Weise, sich selbst in die Flucht zu jagen. ALLES, was in uns ist, mag es auch noch so sehr Strandgut vergangener Erfahrungserfahrungen sein, gehört zu uns und zu unserer Integrität. Ich möchte mich nicht zu lange mit der Frage beschäftigen, wer ich VOR Mutter und Vater war. Heute bin ich der, der ich bin und so wie ich bin, bin ich okay. Keine Vertragsbedingungen! Mich interessiert die Frage, wie ich „ticke“ und wie ich mit mir und mit anderen Menschen gut zusammenleben kann. Ich möchte dich ermutigen, in friedlicher Koexistenz mit deinen Idealbildern und Erwartungen zu leben. Sie werden dann gehen, wenn sie da sein dürfen und du sie im Blick behältst.

Erinnerst du dich an das Spiel „Ich packe meinen Koffer...“? Ein herrliches Spiel! Was packst du in deinen Koffer, um dich auf den Weg in Richtung „Insel der Gleichwürdigkeit“ zu machen? Sicher: Etwas Erziehungsballast kannst du vielleicht direkt im „Hafen der Gewohnheiten“ lassen oder auf hoher See über Bord werfen. Dazu könnte zum Beispiel die tonnenschwere Formulierung „Wenn nicht, dann...!“ gehören. All das jedoch, was du nicht einfach so ablegen kannst wie eine alte Jacke, nimmst du ganz bewusst mit: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit all meine Erwartungshaltungen, Idealbilder, Wunschvorstellungen, meinen Perfektionismus

usw.“

„Was? Das nehme ich alles mit?“ Ja, du musst ja nicht alles auspacken, was sich in deinem Koffer befindet. Und wenn du irgendwann das Gefühl hast, auf deiner „Insel der Gleichwürdigkeit“ angekommen zu sein, gehst du mit deinem Koffer von Zeit zu Zeit an den Strand. Dann setzt dich du dich in den Sand und schaut in deinen Koffer. Von ganz alleine wirst du feststellen, was du da, zwischen all den schönen Muscheln und Steinen, liegen lassen möchtest:

„Danke Perfektionismus, dich brauche ich jetzt nicht mehr. Du warst ein treuer Begleiter, aber jetzt lasse ich dich hier.“

Andreas Reinke im Mai 2020

Danksagungen

Im Folgenden möchte ich mich von Herzen bei all den Menschen bedanken, die mich mit Rat, Tat und Zuspruch dabei unterstützt haben, dieses Buch zu schreiben und das *relationSHIP* auf Kurs zu halten. Im Einzelnen:

Marcus Horndt, Georg Martinka, Anne-Kathryn Bathe, Jana Moczarski, Renate und Arnim Grüneberg, Manfred Reinke, Emma Reinke, Cornelia Seidel, Bob Lenze, Daniel Lechte, Mathias Voelchert und all die Eltern und Pädagogen, die mir bereits auf das *relationSHIP* gefolgt sind.

Literatur

- Jensen, Helle und Juul, Jesper: *Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Erziehungskultur*. Weinheim und Basel, 2009.
- Rumi, Maulana Dschelaleddin: *Die Musik, die wir sind*. Übers. von Coleman Barks.
- Büntig, Wolf: *Das Geschenk des Lebens. Das Mögliche verwirklichen. Perspektiven der Humanistischen Psychologie*. Hrsg. von Hans-Otto Mühleisen. Freiburg im Breisgau, 2013.
- Juul, Jesper: *Aus Erziehung wird Beziehung*. Freiburg, 2005.
- Secretan, Lance: *Inspirieren statt motivieren! Mit Leidenschaft zum Erfolg – so leben und führen Sie besser*. Bielefeld, 2006.
- Reinke, Andreas: *Vertrauensbildung – Wege aus der Schulangst*. München, 2017.
- Siegel, Daniel und Harzell, Mary: *Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen. Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten können*. Freiamt, 2004.
- Goleman, Daniel: *Soziale Intelligenz. Wer auf andere zugehen kann, hat mehr vom Leben*. München, 2008.
- Gruen, Arno: *Der Kampf um die Demokratie: der Extremismus, die Gewalt und der Terror*. Stuttgart, 2002.
- Schopp, Johannes: *Eltern Stärken – Die Dialogische Haltung in Seminar und Beratung. Ein Leitfaden für die Praxis*. Opladen und Farmington Hills, 2010.
- Juul, Jesper: *5 Grundsteine für die Familie: Wie Erziehung funktioniert*. München, 2015.
- Bucay, Jorge: *Komm, ich erzähl dir eine Geschichte*. Frankfurt am Main, 2018.
- Gruen, Arno: *Wider den Gehorsam*. Stuttgart, 2019.
- Spitzer, Manfred: *Digitale Demenz: Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen*. München, 2014.
- Milzner, Georg: *Digitale Hysterie: Warum Computer unsere Kinder weder dumm noch krank machen*. Weinheim, 2016.
- Kriebs, Simone: *Die entspannte Familie: Wie man aus einer Mücke keinen Elefanten macht*. Gütersloh, 2017.
- Schulz von Thun, Friedemann: *Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation*. Hamburg, 2010.

SWR2: *SWR2 Wissen: Nachhilfe als Geschäft*. 2018. URL: <https://www.swr.de/swr2/wissen/broadcastcontrib-swr-16148.html>.

Largo, Remo: *ADHS-Studien*. 2013. URL: <http://www.zeit.de/2013/07/ADHS-Studien>.

Voelchert, Mathias: *Zum Frieden braucht es zwei, zum Krieg reicht einer – Wie Paare Konflikte in Liebe lösen*. München, 2016.

Wyrwa, Holger: *Mobbing – Psychoterror ohne Ende*. (audio).

Mourier, Martin: *Neue Führungskompetenz*. München, 2012.

Impressum

© 2020 Andreas Reinke

Inspiration für Eltern und Pädagogen, Alte Bergstr. 19 / 04668 Grimma

Umschlaggestaltung: Georg Martinka

Lektorat, Korrektorat: Anne-Kathrin Bathe, Marcus Horndt

Coverbild: © Shutterstock / Monkey Business Images

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.