

Rebecca Eanes

**DIE FÜNF
SCHLÜSSEL
ZUM HERZEN
DEINES
KINDES**

Wie
***Positive
Parenting***
die Verbindung
in der Familie
stärkt



Kösel

Rebecca Eanes
DIE FÜNF SCHLÜSSEL
ZUM HERZEN DEINES KINDES

Rebecca Eanes

DIE FÜNF SCHLÜSSEL
ZUM HERZEN
DEINES KINDES

Wie Positive Parenting
die Verbindung in der Familie stärkt

Aus dem Englischen
von Dr. Gabriele Würdinger

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Deutsche Erstausgabe

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel Positive Parenting. An essential guide. Ending the Power struggles and Reconnecting from the Heart bei TarcherPerigee, einem Imprint of Penguin Random House LLC, New York.

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe

© 2019 Kösel-Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2016 Rebecca Eanes

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagfoto: © plainpicture/Stephanie Uhlenbrock |

BildNR. p1146m1108617

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-31115-6

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Dieses Buch ist meinen Söhnen gewidmet, die mir einen sanfteren Weg wiesen. Ich danke euch, dass ihr mich bedingungslos liebt, während ich noch herausfinde, was es bedeutet, Mutter zu sein. Ihr seid wunderbare Menschen, und es ist mir eine Ehre, mein Leben mit euch zu verbringen.

Eric, ich bin dir zutiefst dankbar dafür, dass du mit mir zusammen eine Familie gegründet hast. Du bist mein Glück. Ich liebe euch bis zum Mond – und wieder zurück.

Inhalt

<i>Vorwort</i>	9
<i>Einleitung</i>	13
1. Die Philosophie von <i>Positive Parenting</i>	21
2. Wichtig: Arbeite an dir selbst!	43
3. Wir halten zusammen	64
4. Effektive Kommunikation	80
5. Schaffe eine Vertrauensbasis	101
6. Definiert eure Familienkultur	111
7. Sieh deine Kinder in einem neuen Licht	136
8. Die Erziehung emotional gesunder Kinder	148
9. Tausche Bestrafung gegen Lösungen	156
10. Die häufigsten Erziehungsprobleme – und wie du sie mit proaktiver Erziehung löst	179
<i>Ein Wort der Ermutigung</i>	198
<i>An mein geliebtes Kind</i>	200
<i>Danksagung</i>	201
<i>Über die Autorin</i>	204
<i>Rezensionen zu Positive Parenting</i>	205
<i>Anmerkungen</i>	207

Vorwort

Kinder zu emotional reifen, glücklichen und verantwortungsvollen Erwachsenen zu erziehen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Eltern neigen dazu, sich auf Krisensituationen zu fokussieren und fragen sich, was zu sagen oder zu tun ist, um Kindern eine Lektion zu erteilen. Dabei lassen sie völlig außer Acht, dass sie viele dieser Situationen im Vorfeld verhindern könnten, wenn sie die Beziehung zu ihrem Kind stärken würden. Kinder, die sich verbunden und gefördert fühlen, die darauf vertrauen können, dass ihre Eltern die Führungsrolle übernehmen und ihre Bedürfnisse erkennen, sind gelassener und gehen mit Herausforderungen und Enttäuschungen leichter um. Krisensituationen werden seltener, das ganze Leben verläuft reibungsloser. Eltern stellen irgendwann verblüfft fest, dass sie in einer Konfliktsituation ganz intuitiv wissen, was zu sagen oder zu tun ist.

Natürlich setzt eine starke, vertrauensvolle Beziehung zum Kind voraus, dass Eltern gut mit ihren eigenen Gefühlen umgehen. Nichts schadet der Eltern-Kind-Beziehung mehr, als Eltern, die ihrer Wut freien Lauf lassen oder ihr Kind für ihre emotionalen Entgleisungen verantwortlich machen. Doch genau hier liegt für viele Eltern, die sich um einen positiveren Erziehungsstil bemühen, der Knackpunkt. Meine Erfahrungen mit Eltern haben gezeigt, dass es tatsächlich der mit Abstand anspruchsvollste Aspekt der Kindererziehung ist, wobei Letztere für viele von uns ohnehin die wohl größte Aufgabe im Leben darstellt – eine Aufgabe, auf die wir überhaupt nicht vorbereitet werden und für die wir wenig Unterstützung erhalten. *Positive Parenting* von Rebecca Eanes will dir genau diese Unterstützung zukommen lassen, von Mutter

zu Mutter. Rebecca hat verstanden, dass zunächst wir Eltern uns ändern müssen, wenn wir wollen, dass unsere Kinder sich ändern. Da wir unseren Kindern bei der Emotionsregulation als Vorbild dienen, müssen wir zunächst an unserer eigenen Selbstdisziplin arbeiten, bevor wir diese von unseren Kindern einfordern. In Kapitel 2 »Wichtig: Arbeite an dir selbst!« begleitet Rebecca Eltern auf ihrem Weg, sich selbst besser kennenzulernen und ermöglicht ihnen damit, ihr eigenes Potenzial voll auszuschöpfen. Sie lässt uns an ihren eigenen Erfahrungen als Mutter, die sich dieser Herausforderung mutig gestellt hat, teilhaben und zeigt Eltern verschiedene Wege auf, wie sie Schritt für Schritt wieder zu mehr Selbstkontrolle gelangen.

Eine der meistgestellten Fragen lautet: »Wie hole ich meinen Partner mit an Bord?« Hat sich nur ein Elternteil für *Positive Parenting* entschieden, entstehen zwangsläufig Probleme, die den häuslichen Frieden und die Elternbeziehung stören. Eanes bietet Paaren erprobte Übungen an, die ihre Kommunikation und Zusammenarbeit verbessern. Außerdem stellt sie Eltern an jedem Kapitelende sorgfältig formulierte Diskussionspunkte zur Seite, die ihnen dabei helfen sollen, Konfliktlinien zu durchbrechen und sich zu einigen.

Sobald ihr euch darüber im Klaren seid, wie euer Familienleben aussehen soll, ermutigt euch Eanes dazu, einen konkreten Plan zu entwerfen, welche Art von Familie ihr gestalten wollt, und wie ihr dies anstellt. Ihr lernt, eure Kommunikationsfähigkeit zu verbessern und stärkt dadurch eure Beziehungen und die zu euren Kindern. Nach Eanes' Überzeugung müssen wir bei uns zu Hause anfangen, wenn wir in einer friedlicheren Welt leben wollen. Behutsam, Seite für Seite, begleitet sie euch auf eurem Weg zu einem harmonischen Zuhause und einer glücklichen Familie.

In herkömmlichen Erziehungsratgebern geht es häufig um Disziplin oder genauer um Bestrafung. Doch diese schwächt

die Beziehung zu unseren Kindern, sie lässt uns zu ihren Gegnern werden und schafft einen Teufelskreis aus Fehlverhalten und Machtkämpfen. Zum Glück gibt die Möglichkeit, Kindern dabei zu helfen, kooperieren zu *wollen*. Dies stärkt die Bindung zu deinem Kind und hilft ihm, sich langfristig gesund zu entwickeln.

Ich habe mit so vielen tieftraurigen, verwirrten Eltern gesprochen. Einerseits wollen sie, dass aus ihren Kindern tolle Menschen werden, andererseits hassen sie das Gefühl, sie zu bestrafen. Ihnen schmerzt das Herz, denn sie merken, dass die Beziehung zu ihren Kindern leidet, doch fürchten sie, zu viel zu erlauben. *Positive Parenting* zeigt Eltern einen Weg auf, wie sie mit ihrem Kind eng verbunden bleiben und zugleich die Rolle als Führungsfigur, die jedes Kind braucht, übernehmen. In den letzten Kapiteln des Buchs teilt Rebecca ihre Erfahrungen und berichtet, wie Eltern häufig auftretenden Erziehungsproblemen mit *Positive Parenting* begegnen können. Durch die Veränderung unserer Sichtweise auf kindliches Verhalten verändern wir unsere Reaktion darauf – und dadurch ändern sich unsere Kinder.

Bei der Suche nach mehr Glück am Elternsein gibt es ein Schlüsselwort: Bindung. Wir streben ganz intuitiv danach. Bei jeder Bestrafung, jedem Machtkampf, jedem Mal, wenn wir laut werden, flüstert unser Herz uns dieses Wort zu. Doch wenn wir dem in unserer Kultur tief verankerten Paradigma von Scham, Schuld und Bestrafung verhaftet bleiben, hören wir irgendwann nicht mehr auf dieses Flüstern. Rebecca ist eine Mutter, die den Wechsel zu *Positive Parenting* geschafft hat, und teilt in ihrem Buch ihre wertvollen Erkenntnisse. Sie weiß wovon sie redet und hat sich ihr Wissen hart verdient. Sie spricht zu uns von Mutter zu Mutter, ermutigt uns sanft, auf das Flüstern unseres Herzens zu hören, und gibt uns das nötige Rüstzeug, um eine Veränderung herbeizuführen.

Verabschiede dich von Selbstvorwürfen und Herzschmerz und lass Frieden und Bindung in dein Leben. Deine wunderbare Reise beginnt in diesem Augenblick.

Laura Markham, PhD

Autorin von *Peaceful Parent, Happy Kids* und Gründerin von AhaParenting.com

Einleitung

Elternschaft. Nichts auf der Welt ist so tief beglückend und schrecklich Furcht einflößend. Nichts so wundervoll und entmutigend, so erhebend und betrübend, so beflügelnd und beschwerlich, wie ein Kind großzuziehen. Und mit Sicherheit gibt es nichts, das uns so herausfordert, inspiriert und motiviert, wie die Tatsache, dass wir die Person sind, zu der dieser kleine Mensch aufschaut.

Elternschaft ist trügerisch. Was ist schon dabei, ein Kind großzuziehen, diesem kleinen Menschen beizubringen in dieser wunderbaren, chaotischen Welt zu existieren und zu leben? In Wahrheit heißt es, an seiner Seite stetig Neues zu lernen und zu wachsen. Wenn du ein offenes Herz und einen wachen Geist hast, wirst du herausfinden, dass Elternschaft der ultimative Weg hin zur Selbsterkenntnis ist und du durch das Großziehen dieses kostbaren Wesens dein volles Potenzial entfalten kannst.

Ich war im sechsten Monat mit meinem ersten Kind schwanger, als ich seine Bewegungen nicht mehr nur als sanftes Flattern, sondern als richtige Tritte wahrnahm. »Fühl mal!«, forderte ich meinen Mann auf, der herbeieilte und schnell seine Hand auf die Stelle meines Bauches legte, wo ich die Bewegung wahrgenommen hatte. Aufgeregt und staunend schauten wir uns in die Augen und warteten. Und warteten. Irgendwann zog er seine Hand zurück, und oft passierte es, dass mein Sohn nur einen Augenblick später wieder anfang, zu treten. Als auch mein Mann endlich fühlen konnte, wie er seinen kleinen Fuß (oder Ellenbogen) gegen meine Bauchdecke drückte, flüsterte er mit ungläubigem Blick, »Wow, das ist wirklich unheimlich!«.

Und es *war* unheimlich, da zu liegen und zu beobachten, wie sich mein Bauch bewegte und seine Form veränderte.

Ich fühlte mich wie in einem Science-Fiction-Film und stellte mir vor, wie ein Alien aus diesem Bauch herausplatzt und die Wände empor kriecht. Natürlich habe ich per Ultraschall die Umrisse eines Babys gesehen, das mit den Ärmchen ruderte und herumturnte. Ich habe seine Bewegungen gespürt und auch seinen Schluckauf, doch die Tatsache, dass da drinnen bereits zu jenem Zeitpunkt ein pausbäckiger, kleiner Junge mit rosaroten Lippen war, lag jenseits meiner Vorstellungskraft. Während meiner gesamten Schwangerschaft las ich meinem Kleinen vor. Bei einem Buch kamen mir immer die Tränen. Vielleicht lag es an den Hormonen, vielleicht auch daran, dass ich tief in mir drinnen ahnte, was auf mich zukommen würde. Ich schnappte mir das Büchlein »Weißt du eigentlich, wie lieb ich dich hab?« aus dem Bücherregal, schüttelte mein Kissen auf, machte es mir auf dem Bett bequem, streichelte meinen Bauch und begann zu lesen: »Der kleine Hase sollte ins Bett gehen, aber er hielt sich noch ganz fest an den langen Ohren des großen Hasen. Der kleine Hase wollte nämlich sicher sein, dass der große Hase ihm auch gut zuhört. »Rate mal, wie lieb ich dich hab«, sagte er. »Oh«, sagte der große Hase, »ich glaub nicht, dass ich das erraten kann.« Und in der Tat konnte ich mir damals nicht vorstellen, wie sehr ich diesen kleinen Jungen lieben würde, der da in meinem Bauch herumturnte. Ich liebte ihn bereits, das war klar, doch wie sehr, sollte sich erst noch zeigen.

Mein Kleiner kam zum errechneten Termin. Um zwei Uhr morgens wachte ich mit starken und regelmäßigen Wehen auf. Neuneinhalb Stunden später kam er heraus und wurde mir in die Arme gelegt. Ich konnte mein Glück kaum fassen, als sich unsere Blicke zum ersten Mal trafen! Keine Worte dieser Welt könnten die Ehrfurcht und Liebe beschreiben, die jede Zelle meines Körpers durchfluteten. Es war einfach wunderbar.

Als werdende Eltern steht euch dieses Vergnügen noch bevor. Beim Anblick dieses kleinen Bündels wird sich euer Leben schlagartig für immer ändern. Solltet ihr schon mittendrin sein im Leben mit Baby, Kleinkind oder Kind, dann habt ihr bereits eine Ahnung davon, wie groß eure Liebe und Sorgen sind. Denn der Geruch von Baby lotion, das Gefühl, wenn sich ein kleines, behaartes Köpfchen an euch schmiegt, das erste Brabbeln, die ersten Schritte, all dies gräbt sich tief in eure Erinnerung, und plötzlich wird euch klar, dass ihr wirklich dafür verantwortlich sind, diesen kleinen Menschen zu begleiten, bis er erwachsen ist. Die Frage lautet: Wie, um alles in der Welt, soll ich das anstellen?

Mit der Wahl dieses Buchs hast du bereits bewiesen, dass du dir deiner Verantwortung bewusst bist. Du hast dir das Ziel gesetzt, eine eng verbundene Familie zu haben, und bist damit bereits auf dem richtigen Weg. Ich beglückwünsche dich zu deiner Einsicht und deinem Vorhaben, deiner Familie zu größtmöglichem Glück zu verhelfen.

Ich freue mich sehr, die wundervollen, neuen Einsichten, die ich durch *Positive Parenting* gewonnen habe, mit dir zu teilen. Ich bin fest davon überzeugt, dass jede Familie, die die Empfehlungen in meinem Buch umsetzt, eine Verbesserung beobachten wird, nicht nur in Hinblick auf das Verhalten der Kinder, sondern auch auf das der Eltern. Schon bald wirst du dich darüber freuen können, dass sich die Beziehungen innerhalb deiner Familie verbessern. Ihr werdet das Glück, Kinder zu haben, viel intensiver spüren. Mit *Positive Parenting* erzieht ihr eure Kinder zu gesunden, ausgeglichenen, einfühlsamen Menschen. Das Beste daran ist, dass ihr dafür nicht die Bindungen innerhalb eurer Familie zu opfern braucht, so wie es durch herkömmliche Erziehungsmethoden oft geschieht. *Positive Parenting* wird nicht nur die Bindung zu eurem Kind stärken, sondern auch den Zusammenhalt innerhalb eurer

Familie. Und diese Verbindung wird ein ganzes Leben lang halten.

Den ersten Schritt tut ihr als Paar, indem ihr euch darauf einigt, diesen Weg gemeinsam zu beschreiten. Ich beschreibe in meinem Buch einen Weg für euch beide. Jeder von euch geht einen individuellen Weg, auf dem ihr euch selbst besser kennenlernt. Dann macht ihr euch gemeinsam auf, um an der Familie zu arbeiten, die ihr euch wünscht. Ihr werdet viel Neues über euch selbst und euren Partner erfahren. Es setzt Verbindlichkeit voraus, eurem Partner, eurem Kind und euren Idealen gegenüber, die ihr in Kapitel 6 beim Entwurf eures Familienmodells einfließen lasst. Ihr werdet an euch selbst arbeiten und euch darauf einigen müssen, wie eure Zusammenarbeit aussehen soll, aber das Ergebnis könnt ihr euch für kein Geld der Welt kaufen.

In meinem Buch schlage ich verschiedene therapeutische Übungen vor, die euch bei eurer Selbsterfahrung unterstützen. Ich habe sie selbst ausprobiert und empfand sie als sehr hilfreich. Es ist möglich, dass sie bei bestimmten Personen auch negative Gefühle hervorrufen. Solltest du sehr stark auf die Übungen reagieren oder Schwierigkeiten damit haben, rate ich dir, ärztlichen Rat zu suchen.

*Ich bin keine
Ärztin oder
Psychologin.*

Positive Parenting ist ein sehr weit gefasstes Thema, und wie immer herrschen auch unter seinen Befürwortern unterschiedliche Meinungen. Ich bin keine Ärztin oder

Psychologin. Meine Ausführungen über *Positive Parenting* basieren auf meiner eigenen Meinung. Ich habe unzählige Stunden damit zugebracht, zu forschen, zu lesen, zu recherchieren und meine eigene Seele zu erkunden. Seit nunmehr sechs Jahren fließen die Erfahrungen mit meinen eigenen Kindern mit ein. Außerdem bin ich Gründerin der beliebten und ständig

wachsenden Facebook-Community *Positive Parenting: Toddlers and Beyond*. Sie umfasst derzeit 520 000 registrierte Eltern, mit denen ich mich rege austausche.

Ich wünsche allen Eltern und ihren wundervollen Familien alles erdenklich Gute auf ihrem gemeinsamen Weg.

Die Intention dieses Buchs

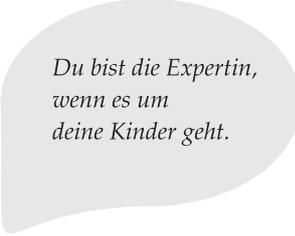
Du hältst nicht einen der vielen Ratgeber in den Händen, in denen man dir vorschreibt, wie du dein Kind erziehen sollst. Du bist die Expertin, wenn es um deine Kinder geht, nicht ich.

Es liegt an dir, in der jeweiligen Situation zu entscheiden, was richtig ist. Ich werde dir Ratschläge geben, die in meiner Familie gut funktioniert haben und die von Neurowissenschaftlern und Psychologen als wirksam erachtet werden, um emotional stabile, verantwortungsbewusste Kinder zu erziehen.

Aber ich will betonen, dass es sich um Ratschläge von einer Mutter für Eltern handelt und nicht um ein Regelwerk.

Das große Ziel ist eine gesunde, verbundene Familie, denn davon profitieren nicht nur die Kinder, sondern auch die Eltern. Bei dir fängt das Ganze an, deswegen arbeiten wir zunächst daran, dich besser zu machen. Du bist der Mensch, zu dem diese kleine Person aufschaut, und von dem sie täglich lernt. Wenn du lernst, deine Trigger zu deaktivieren, mehr Vertrauen und Selbstdisziplin zu gewinnen und die Gestaltung deiner eigenen Lebensgeschichte aktiv in die Hand zu nehmen, wird deine gesamte Familie davon profitieren.

Danach richtet sich der Fokus darauf, sich als Paar zu einigen und einen Mittelweg zu finden, auf dem ihr euch beide wohlfühlt. Ihr lernt euch gegenseitig wertzuschätzen, effek-



*Du bist die Expertin,
wenn es um
deine Kinder geht.*

tiv miteinander zu kommunizieren sowie eure Partnerschaft zu verbessern und legt damit den Grundstein für eure Familie.

In einem nächsten Schritt erörtern wir, wie du die Basis für einen starken Familienzusammenhalt schaffst. Mithilfe von Routinen und Traditionen kreierst du eine eigene Familienkultur und definierst, was deine Familie ausmacht. Mit der nötigen Portion Beharrlichkeit und Selbstdisziplin kannst du dir deinen Traum von einer glücklichen, liebevollen Familie erfüllen.

In den letzten Kapiteln geht es darum, Disziplin neu zu definieren. Du wirst lernen, reflexartige Reaktionen zu unterdrücken und unwirksame Bestrafungsmaßnahmen zu unterlassen. Stattdessen wirst du mehr über lösungsorientierte Disziplin erfahren, aus der dein Kind tatsächlich etwas lernt, und die es dazu inspiriert, die beste Version seiner selbst zu werden. Ich werde mir die fünf häufigsten Verhaltensweisen vornehmen, die Eltern triggern, und werde Lösungsvorschläge machen, wie du diesem Verhalten im Sinne von *Positive Parenting* begegnen kannst.

Am Ende eines jeden Kapitels findest du eine Liste mit Fragen, die du zusammen mit deinem Partner durchgehen sollst. Sie dienen dazu, eure Kommunikationsfähigkeit zu verbessern, eine gemeinsame Basis zu finden und eure Partnerschaft zu stärken. Diese Fragen sind wichtig, und auch, wenn ihr manchmal versucht sein solltet, sie einfach zu überspringen und weiterzulesen, hoffe ich, dass ihr euch die Zeit nehmt und sie durcharbeitet.

Den Fragen schließt sich jeweils der Abschnitt »Praktische Anwendung« an. Hier erfährst du, wie du die Ideen des jeweiligen Kapitels zu Hause in die Praxis umsetzt. In manchen Abschnitten gebe ich zusätzliche Tipps und schlage Übungen vor, die du mit deinen Lieben ausprobieren kannst.

Ich lade dich auch herzlich zu unserer stetig wachsenden Facebook-Community, *Positive Parenting: Toddlers and Beyond* ein, wenn du nicht schon Mitglied bist. Hier findest du Unterstützung, Ermutigung, und Informationen, um die Ziele, die du dir als Mutter gesteckt hast, erreichen können.

