



Leseprobe

Jessica Joelle Alexander, Iben Dissing Sandahl

Warum dänische Kinder glücklicher und ausgeglichener sind

Die Erziehungsgeheimnisse des glücklichsten Volks der Welt

»Wir können uns von den entspannten Dänen eine Scheibe abschneiden.«
express.de

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 17. Februar 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

JESSICA JOELLE ALEXANDER
IBEN DISSING SANDAHL

Warum dänische Kinder glücklicher und ausgeglichener sind

Die Erziehungsgeheimnisse
des glücklichsten Volks der Welt

Aus dem Amerikanischen
von Karin Wirth

GOLDMANN

Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung	14
Was ist das Geheimnis des dänischen Glücks?	14
Jessicas Geschichte	16
Ein Muster wird erkennbar	18
1. Unsere »Standardeinstellungen« erkennen	21
Eltern und Kinder unter Druck	24
Wir können auch anders: Wie wir unsere »Standardeinstellungen« verändern	26
2. »G« steht für gutes Spiel	31
Von Anfang an auf Erfolg programmiert	35
Internale oder externe Kontrollüberzeugung	37
Viel Raum zum Lernen und Wachsen	39
Spielen macht stark	42
Spielend das Leben bewältigen	43
Die Wahrheit über Lego und Spielplätze	46
3. »L« steht für Lernorientierung	53
»Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute«	56
Authentizität in der Erziehung	58
Die dänische Art zu loben	60

	Fixierte oder lernorientierte Haltung	61
	Der Schlüssel zu lebenslangem Lernen und Erfolg	62
4.	»U« steht für Umdeuten	73
	Die alte Brille abnehmen	76
	Realistischer Optimismus	78
	Die Fähigkeit des Umdeutens	80
	Wie die Sprache das Glück einschränkt	82
	Wie das Umdeuten bei Kindern funktioniert	83
	Die Macht der Etiketten	85
	Re-Authoring	87
	Dem Kind keinen Stempel aufdrücken	89
	Die dänische Art des Umdeutens	91
5.	»E« steht für Empathie	101
	Der Stärkste überlebt	105
	Die Entdeckung des sozialen Gehirns	107
	Die Überraschung des Gefangenendilemmas	110
	Die Wahrheit über Empathie	111
	Die elterliche Verantwortung	114
	Wie lernen die Dänen, so empathisch zu sein?	115
	Die Macht der Worte	118
	Die dänische Art, Empathie zu fördern	120
6.	»C« steht für Coolbleiben	127
	Die vier Erziehungsstile	130
	Die harte Wahrheit über das Schlagen	132
	Respektvolle Erziehung	135
	»Cool bleiben« in der Schule	136

Machtkämpfe vermeiden	139
Sich selbst den Spiegel vorhalten	140
Nicht darüber nachdenken, was andere denken	140
Entspannen und das große Ganze im Blick behalten	141
Coolbleiben: Einen Ausweg anbieten	143
Machtkämpfe beim Abendessen	144
Die Regeln erklären	146
Erste Schritte	146
7. »K« steht für kuscheliges Zusammensein	
(hygge)	153
<i>Hygge</i> als Lebensstil	156
Der Geist des Individualismus	158
Glück entsteht, wenn aus »Ich« »Wir« wird	159
Teamarbeit in Dänemark	161
Singen und <i>hygge</i>	162
Soziale Bindungen sind gesund	163
Gemeinsamer Start ins Familienleben	165
Die dänische Art, <i>hygge</i> zu praktizieren	167
Der <i>Hygge</i> -Eid	175
Wie geht es weiter?	177
Dank	181
Anmerkungen und Quellen	183
Sachregister	219
Personenregister	222

GLÜCK

Gutes Spiel: Warum freies Spiel Kinder zu glücklicheren, ausgeglicheneren und resilienteren Erwachsenen macht.

Lernorientierung: Warum durch ehrliches Lob eine lernorientierte statt einer fixierten Geisteshaltung gefördert werden kann.

Umdeuten: Warum sich durch Neuinterpretation Ihr Leben und das Ihrer Kinder zum Besseren verändern kann.

Empathie: Warum es eine wesentliche Voraussetzung für glücklichere Kinder und Erwachsene ist, Empathie zu verstehen, zu leben und zu lehren.

Coolbleiben: Warum das Vermeiden von Machtkämpfen und die Anwendung eines demokratischen Erziehungsansatzes Vertrauen, Resilienz und Glück bei Kindern fördert.

Kuscheliges Zusammensein (hygge): Warum eine starke soziale Bindung einer der wichtigsten Faktoren für unser Wohlbefinden ist. Und wie wir mit »hygge« (kuscheliger Nähe) dieses Geschenk an unsere Kinder weitergeben können.

Vorwort

Dieses Buch zu recherchieren und zu schreiben war uns wirklich eine Herzensangelegenheit. Alles begann mit der Frage: *Was macht dänische Kinder – und dänische Eltern – zu den glücklichsten Menschen der Welt?*

Als amerikanische Mutter, die mit einem Dänen verheiratet ist, und als dänische Psychotherapeutin und Mutter hat uns diese Frage sowohl persönlich berührt als auch intellektuell fasziniert. Die Suche nach Antworten führte uns zu Forschungsergebnissen, Fakten über Dänemark und Interviews mit Experten auf den verschiedensten Gebieten. Als der erste Entwurf dieses Buches fertig war, verschickten wir ihn an eine informelle Zielgruppe aus Müttern, Vätern und Experten in den USA und Europa. Diese Zielgruppe umfasste Demokraten und Republikaner, Müsli-Mamas und beim Militär tätige Väter, stillende Mütter und Karrierefrauen, Eltern, die Wert auf eine enge Bindung legen, und »Tigermütter«, von Kalifornien bis Washington D. C., und darüber hinaus. Wir versuchten Eltern mit möglichst unterschiedlichem Hintergrund zu erreichen.

Nachdem wir ihr wertvolles Feedback bekommen hatten, gaben wir die erste Auflage des Buches im Eigenverlag heraus. Wir waren sicher, etwas Besonderes geschaffen zu haben, aber wir waren nicht auf die außergewöhnliche Entwicklung vorbereitet, die das Ganze nehmen würde – von einer Graswurzelbewegung hin zu einem weltumspannenden Garten. Wir sind jeden Tag, mit jedem neuen Leser, aufs Neue dankbar dafür.

Als wir das Buch auf den Markt brachten und zunächst nur sehr wenige Bestellungen eingingen, waren wir erstaunt über die Orte, aus denen sie kamen: Neuseeland, Südafrika, verschiedene europäische Länder, Vietnam, Indonesien, Australien und die USA, um nur einige zu nennen. Hollywood-Regisseure, dänische Botschafter und College-Professoren kauften das Buch. Das wussten wir, weil wir die Bücher eigenhändig verpackten, adressierten und verschickten! Es war vielversprechend, aber auch langwierig und mühsam, und die schwachen Erfolgsaussichten bedrückten uns.

Doch allmählich bekamen wir Feedback von den Lesern – von Eltern, die sich mit unseren Gedanken auseinandersetzten und sie in ihren eigenen Familien ausprobierten. Dieses Feedback war mehr als positiv: Es war voller Dankbarkeit und Erleichterung darüber, weil unser Buch das Gefühl vieler Eltern bestätigte, dass es noch eine andere Art der Kindererziehung gibt, bei der es nicht in erster Linie darum geht, gesellschaftliche Erwartungen zu erfüllen und Dinge »richtig zu machen«.

Eltern schrieben uns, dass ihnen die Vorstellung gefalle, sich auf Spiel, Empathie und Sozialkompetenz (statt nur auf akademische Fähigkeiten) als wichtige Elemente der Kindererziehung zu konzentrieren. Und dass diese Erziehungsmethode schon lange in einer blühenden, glücklichen Gesellschaft praktiziert wird, war für viele Leser, die bis dahin nicht viel über Dänemark gehört hatten, sehr aufschlussreich.

Eine Professorin kontaktierte uns, um uns von einem Seminar zu berichten, das sie auf der Basis unseres Buches konzipiert hatte – zur großen Begeisterung ihrer Studenten, denen darin die Augen für eine andere Art der Erziehung geöffnet worden waren.

Wir verbreiteten weiterhin die Botschaft vom Wert des dänischen Erziehungsstils, schrieben Artikel und gaben Interviews, und dadurch entstand allmählich ein Dominoeffekt.

Ein indischer Geschäftsmann kaufte das Buch auf seiner Rückreise von Dänemark. Er schrieb uns, dass er es in ganz Indien bekannt machen wolle – in Schulen, in Kinderarztpraxen, in der Lehrerausbildung und in der allgemeinen Öffentlichkeit. »Das ist kein Buch«, schrieb er uns, »sondern eine Bewegung. Und ich sehe darin eine Bewegung, die ein ganzes Land verändern kann.« Wir waren ihm unglaublich dankbar.

Nun ist unser Buch in dieser aktualisierten Ausgabe bei einem großen Verlag gelandet. Der Rest ist (gerade stattfindende) Geschichte.

Wie die Kindererziehung ist auch dieses Buch eine schwierige, mühsame, beglückende und befriedigende Erfahrung. Der erfreulichste und erfüllendste Aspekt ist jedoch das unglaubliche Feedback unserer Leser: von Eltern, Großeltern, Lehrern und Erziehern, von kinderlosen Lesern, Psychologen und Buchclubs. Ob die Leser mit allen Aspekten des dänischen Erziehungsstils einverstanden waren oder nicht – ein guter Ausgangspunkt für Gespräche war das Thema auf jeden Fall. Wir hoffen, dass sich unsere Ideen wie Samen mit dem Wind verbreiten werden, damit mehr Güte, Empathie und Glück in der Welt gedeihen kann. Und wir hoffen, dass sie auch Ihnen und Ihrer Familie ein glücklicheres Zusammenleben bescheren.

Jessica Joelle Alexander
Iben Dissing Sandahl

Einleitung

Was ist das Geheimnis des dänischen Glücks?

Dänemark, ein kleines Land im Norden Europas, das für Hans Christian Andersens Märchen »Die kleine Meerjungfrau« bekannt ist, wurde von der OECD (Organisation für wirtschaftliche Entwicklung und Zusammenarbeit) seit 1973 fast jedes Jahr zu dem Land mit den glücklichsten Menschen der Welt gewählt! 1973! Das sind mehr als vierzig Jahre! Wenn man sich das einmal vor Augen führt, ist es eine wirklich eindrucksvolle Leistung. Auch im kürzlich wieder von der UN herausgegebenen *World Happiness Report* liegt Dänemark zum wiederholten Mal an der Spitze. Was ist das Glücksgeheimnis der Dänen?

Der Lösung dieses Rätsels wurden zahllose Artikel und Studien gewidmet. Dänemark? Warum Dänemark? In der Sendung *60 Minutes* im amerikanischen Fernsehen wurde eine Reportage mit dem Titel »Das Streben nach Glück« gezeigt. Oprah Winfrey hatte eine Sendung mit dem Titel »Warum sind die Dänen so glücklich?«. Die Antworten auf diese Frage blieben immer relativ offen. Ist es die Qualität ihres umfassenden Sozialsystems, sind es ihre Häuser oder ist es ihre Regierung? Die hohen Steuern und die kalten, dunklen Winter in Dänemark können es wohl kaum sein.

Andererseits sind die USA, das Land, das das Streben nach Glück in seine Unabhängigkeitserklärung aufgenommen hat, nicht einmal unter den ersten zehn in diesem Ranking. Es reicht gerade mal für einen Platz unter den ersten zwanzig: Nummer 14. Trotz eines eigens dem Glück gewidmeten Teilgebiets der Psychologie und einer endlosen Flut von Ratgeberliteratur mit Anleitungen zum Erreichen dieses flüchtigen Zustandes sind wir nicht wirklich glücklich. Woran liegt das? Und vor allem: Warum sind die Dänen so zufrieden?

Nach jahrelanger Recherche glauben wir nun endlich das Geheimnis des dänischen Glücks entdeckt zu haben: Die Antwort liegt schlicht und ergreifend in der Kindererziehung.

Die Erziehungsphilosophie der Dänen und die Art ihres Umgangs mit Kindern führt zu ziemlich eindrucksvollen Ergebnissen: zu resilienten, emotional stabilen, glücklichen Kindern, aus denen resiliente, emotional stabile, glückliche Erwachsene werden, die diesen hoch wirksamen Erziehungsstil dann wiederum bei ihren Kindern anwenden. Das Vermächtnis wiederholt sich, und dabei kommt eine Gesellschaft heraus, die seit mehr als 40 Jahren in Folge die internationalen Glücksrankings anführt.

Wir möchten die Erkenntnisse unserer erstaunlichen Entdeckungsreise und unser Wissen um die dänischen Erziehungsmethoden mit Ihnen teilen. In dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung wollen wir Müttern und Vätern helfen, die im Begriff sind, eine der schwierigsten und wichtigsten Aufgaben der Welt zu übernehmen oder schon mittendrin stecken. Die Umsetzung dieser Methoden erfordert Übung, Geduld, Entschlossenheit und Bewusstheit, aber das Ergebnis ist alle Anstrengung wert.

Denken Sie daran, dass es Ihr Vermächtnis ist. Wenn Sie das Ziel haben, die glücklichsten Menschen der Welt großzuziehen, dann lesen Sie bitte weiter. Sie finden hier das wahre Geheimnis des dänischen Erfolgs.

Jessicas Geschichte

Als meine Freunde erfuhren, dass ich Co-Autorin eines Erziehungsbuches geworden war, reagierten sie alle belustigt. »Du, die unmütterlichste Frau, die wir kennen, hat an einem Erziehungsratgeber mitgeschrieben?« Ironischerweise hat gerade mein Mangel an angeborenen mütterlichen Fähigkeiten überhaupt erst mein Interesse am dänischen Erziehungsstil geweckt. Der dänische Stil hat mein Leben so grundlegend verändert, dass ich wusste: Wenn er mir helfen konnte, konnte er definitiv auch anderen helfen.

Wissen Sie, ich wurde nicht mit all den fürsorglichen mütterlichen Fähigkeiten und Instinkten geboren, mit denen angeblich alle Frauen ausgestattet sind. Ich habe kein Problem damit, das zuzugeben. Ich war kein »Kindermensch«. Wenn ich ganz ehrlich sein soll, mochte ich Kinder nicht einmal besonders. Ich wurde Mutter, weil das irgendwie dazugehört. Sie können sich vorstellen, welche Ängste ich hatte, als ich schwanger wurde und dachte: »Wie um alles in der Welt soll ich diese Aufgabe bewältigen? Ich werde sicher eine schreckliche Mutter!« Und so verschlang ich sämtliche Erziehungsratgeber, die ich in die Finger bekam. Ich las viel. Ich lernte viel. Aber die Angst blieb.

Zu meinem Glück war ich mit einem Dänen verheiratet. Ich war seit mehr als acht Jahren der dänischen Kultur ausgesetzt, und mir war schon aufgefallen, dass die Dänen bei ihren Kindern eindeutig etwas richtig machten. Im Großen und Ganzen erlebte ich dort glückliche, ruhige, wohlerzogene Kinder und fragte mich, wie die dänischen Eltern das erreichten. Aber zu diesem Thema gab es keinen Erziehungsratgeber.

Als ich schließlich selbst Mutter wurde, tat ich das Naheliegende: Ich fragte meine dänischen Freunde und Verwandten nach all den Dingen, die mir unklar waren – vom Stillen über das Disziplinieren bis hin zur Schulbildung –, und die spontanen Antworten waren für mich wertvoller als alle Bücher in meinen Regalen. Auf diese Weise entdeckte ich eine Erziehungsphilosophie, die mir die Augen öffnete und mein Leben völlig veränderte.

Ich sprach auch mit meiner guten Freundin Iben über dieses Thema. Iben ist eine dänische Psychotherapeutin mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Familien und Kindern, und wir stellten uns gemeinsam die Frage: »Gibt es einen dänischen Erziehungsstil?« Ihres Wissens nach gab es ihn nicht. Wir suchten überall nach Literatur zu diesem Thema, aber es gab keine. In all den Jahren ihrer Arbeit im dänischen Schulsystem und als Familientherapeutin hatte Iben noch nie von einem »dänischen Stil« gehört. Sie kannte alle wissenschaftlichen Theorien und Forschungsergebnisse zu Erziehungsmethoden, von denen sie viele täglich in ihrem eigenen Familienleben anwandte, aber konnte es einen klar definierbaren, in ihre eigene Kultur eingebetteten Erziehungsstil geben, den sie bisher nicht wahrgenommen hatte?

Ein Muster wird erkennbar

Je mehr wir darüber sprachen, desto klarer wurde uns, dass es tatsächlich eine dänische Erziehungsphilosophie gab, die aber so eng mit dem Alltagsleben und der dänischen Kultur verwoben war, dass sie für diejenigen, die sie ganz selbstverständlich praktizierten und vorlebten, nicht ohne weiteres erkennbar war. Je genauer wir nun hinschauten, desto deutlicher wurde das Muster im Gewebe. Und dann lag er vor uns, der dänische Erziehungsstil.

Warum dänische Kinder glücklicher und ausgeglichener sind ist unsere Theorie auf der Basis von mehr als dreizehn Jahren Erfahrung, Forschung und Analyse von Studien und Fakten zur dänischen Alltagskultur. Iben ist Expertin auf ihrem Gebiet und brachte neben ihrer persönlichen Erfahrung berufliche Kenntnisse sowie viele Studien und kulturelle Beispiele ein. Wir haben beide auf dieser Reise sehr viel gelernt, indem wir recherchiert und mit Eltern, Psychologen und Lehrern ausführliche Interviews zum dänischen Erziehungssystem geführt haben (alle zugrunde liegenden Studien sind am Ende dieses Buchs aufgeführt).

Glückliche Kinder wachsen zu glücklichen Erwachsenen heran, die glückliche Kinder großziehen, und so weiter.

Wir möchten gern klarstellen, dass dies weder ein politisches Statement noch ein Buch über das Leben in Dänemark ist. Unser Buch stellt vielmehr einen Erziehungsstil vor, der unserer Meinung nach einer der wichtigsten Gründe dafür ist, dass die Dänen so glücklich sind. Glückliche Kinder wachsen zu glücklichen Erwachsenen heran, die glückliche Kinder großziehen, und so weiter.

Wir wissen dabei auch, dass ihr Erziehungsstil nicht der einzige Grund für die Zufriedenheit der Dänen ist. Wir wissen, dass viele Faktoren zu ihrem Glück beitragen und dass es in diesem Land sicherlich auch unglückliche Menschen gibt. Dänemark ist kein Utopia und hat wie jedes andere Land seine eigenen Probleme, mit denen es sich auseinandersetzen muss. Auch steht hinter diesem Buch nicht die Absicht, andere Länder zu verunglimpfen. Jessica ist stolz darauf, Amerikanerin zu sein, und liebt ihr Land sehr. Sie hat einfach die Möglichkeit erhalten, die Welt auch mal durch eine andere Brille (die dänische) zu betrachten, und das hat ihre gesamte Weltsicht verändert.

Wir möchten Ihnen diese Brille anbieten, damit Sie selbst herausfinden können, was Sie denken, wenn Sie hindurchschauen. Wenn Ihnen dieses Buch hilft, Dinge anders zu sehen, dann ist es für uns ein Erfolg. Und wir hoffen, dass Ihnen die Reise Freude macht.

1.

Unsere
»Standardeinstellungen«
erkennen

Wir haben alle schon einmal darüber nachgedacht, was es bedeutet, Eltern zu sein. Ob vor der Geburt des ersten Kindes, während des Trotzanfalls eines Kleinkindes oder während eines Streit beim Mittagessen darüber, ob unser Kind seine Erbsen isst – wir haben uns alle schon gefragt, ob wir es richtig machen. Viele von uns suchen Rat in Büchern und im Internet, oder wir sprechen mit Freunden und Angehörigen darüber. Meistens suchen wir einfach nur die Bestätigung dafür, dass wir tatsächlich alles richtig machen.

Aber haben Sie sich je gefragt, was wirklich richtig ist? Woher stammen unsere Vorstellungen über richtige Erziehung? Wenn man nach Italien reist, sieht man Kinder um 21.00 Uhr zu Abend essen und fast bis Mitternacht in Restaurants herumrennen. In Norwegen werden Babys regelmäßig bei Minustemperaturen zum Schlafen im Freien gelassen. Und in Belgien dürfen Kinder Bier trinken. Uns kommen diese Verhaltensweisen abwegig vor, aber diesen Eltern erscheinen sie »richtig«.

Diese impliziten, für selbstverständlich gehaltenen Vorstellungen von Kindererziehung sind das, was Sara Harkness, Professorin für menschliche Entwicklung an der Universität Connecticut, als »elterliche Ethnotheorien« bezeichnet. Sie hat dieses Phänomen jahrzehntelang in verschiedenen Kulturen untersucht und dabei herausgefunden, dass diese inhärenten Überzeugungen über die richtige Erziehung gesell-

schaftlich so tief verankert sind, dass es fast unmöglich ist, sie objektiv zu betrachten. Für uns scheinen sie die einzig denkbare Art zu sein.

Und so haben die meisten von uns zwar schon darüber nachgedacht, was es bedeutet, Eltern zu sein, aber haben Sie auch schon darüber nachgedacht, was es bedeutet, amerikanische oder deutsche Eltern zu sein? Darüber, wie die kulturspezifische Brille, die wir tragen, unsere Fähigkeit zu erkennen, was »richtig« ist, beeinflusst?

Was wäre, wenn wir diese Brille einen Augenblick abnehmen würden? Was würden wir sehen? Wenn wir einen Schritt zurücktreten und das eigene Land mit einer gewissen Distanz betrachten würden? Welchen Eindruck hätten wir?

Eltern und Kinder unter Druck

Seit Jahren stellt die Unzufriedenheit in allen Schichten der Gesellschaft ein wachsendes Problem dar. Der Konsum von Antidepressiva ist laut National Center for Health Statistics zwischen 2005 und 2008 um 400 Prozent gestiegen. Bei Kindern wird eine steigende Zahl psychischer Störungen diagnostiziert und mit Medikamenten behandelt, für die es zum Teil keine klare Diagnosemethode gibt. 2010 nahmen in den USA mindestens 5,2 Millionen Kinder zwischen drei und 17 Jahren wegen Aufmerksamkeitsdefizitstörungen Ritalin.

Wir kämpfen gegen Übergewicht und die »vorzeitige Pubertät«, wie es jetzt genannt wird. Mädchen und Jungen bekommen schon im Alter von sieben oder acht Jahren Hormon-

spritzen, um die Pubertät aufzuhalten. Die meisten von uns stellen das nicht einmal als befremdlich infrage. Es ist einfach die Lage der Dinge. »Meine Tochter bekommt die Spritze«, berichtete kürzlich eine Mutter beiläufig über ihre achtjährige Tochter, von der sie glaubte, dass sie zu früh in die Pubertät komme.

Viele Eltern unterliegen in Bezug auf sich selbst, ihre Kinder und andere Eltern einem extremen Konkurrenzdenken, ohne sich dessen bewusst zu sein. Natürlich sind nicht alle Menschen so und wollen es auch nicht sein, aber sie können sich in dieser wettbewerbsorientierten Kultur dem Druck nur schwer entziehen. Die Sprache, die sie umgibt, kann eine intensive Wirkung haben und Menschen in die Defensive drängen: »Kim ist beim Fußball einfach ein Ass. Der Trainer sagt, sie sei eine der Besten im Team. Und trotz Fußball, Karate und Schwimmen schafft sie auch noch glatte Einsen in der Schule. Ich weiß gar nicht, wie sie das hinkriegt! Was ist mit Olivia? Wie läuft es bei ihr?« Wir stehen unter dem allgegenwärtigen Druck, gute Leistungen zu bringen und erfolgreiche Eltern zu sein. Und das gilt auch für unsere Kinder: Sie sollen in der Schule überdurchschnittliche Leistungen bringen und unsere Vorstellung von einem erfolgreichen Kind erfüllen. Unser Stressniveau ist oft hoch, und wir haben ständig das Gefühl, von anderen und von uns selbst beurteilt zu werden. Was drängt uns als Gesellschaft dazu, nach einem Maßstab zu leben und zu arbeiten, der durch Konkurrenz, Leistung und Erfolg bestimmt ist und der uns nicht glücklich zu machen scheint? Was ist, wenn einige der »Antworten«, die wir in der Kindererziehung haben, und unsere elterlichen Normen falsch sind?

Was wäre, wenn wir herausfänden, dass die Brille, die wir tragen, die falsche Stärke hat und wir die Dinge nicht so klar sehen können, wie wir dachten? Wir würden die Brillengläser austauschen, unsere Sehstärke korrigieren und unsere Welt neu betrachten. Und wir würden feststellen, dass die Dinge ganz anders aussehen! Dinge aus einer neuen Perspektive, mit neuen Brillengläsern, zu betrachten, wirft die Frage auf: *Gibt es eine bessere Möglichkeit?*

Wir können auch anders:
Wie wir unsere »Standardeinstellungen«
verändern

Neulich war Jessica mit ihrem fast dreijährigen Sohn in der Stadt. Er saß auf einem Laufrad und rollte damit in Richtung Straße, obwohl Jessica ihm mehrmals zurief, dass er anhalten solle. Sie rannte ihm aufgeregt nach, packte ihn fest am Arm und schüttelte ihn. Jessica war wütend und verängstigt und war gerade im Begriff, »Halt gefälligst an, wenn ich es dir sage!« zu schreien, als sie merkte, dass ihr Sohn vor Angst gleich weinen würde. In diesem Augenblick musste sie all ihre Kraft zusammennehmen, um innerlich einen Schritt zurückzutreten und festzustellen, was sie gerade tat. Das war nicht die Reaktion, die sie zeigen wollte. Sie suchte im Geist nach einer anderen Möglichkeit und fand eine Antwort. Sie hielt inne, atmete tief ein und beugte sich zu ihrem Sohn hinunter. Sie hielt seine Arme fest und sah ihn bittend an. Mit ruhiger, aber besorgter Stimme sagte sie: »Willst du Aua haben? Mami

will nicht, dass du Aua hast! Siehst du diese Autos?« Sie zeigte auf die Autos, und der Kleine nickte. »Autos machen Sebastian Aua!«

Er nickte wieder, während er ihr zuhörte. »Autos, Aua«, wiederholte er.

»Wenn Mami sagt, dass du stehenbleiben sollst, bleibst du stehen, okay? Damit du nicht Aua von den Autos bekommst.«

Sebastian nickte. Er weinte schließlich doch nicht. Sie umarmten sich, und Jessica spürte, wie er an ihrer Schulter murmelte: »Autos. Aua.«

Fünf Minuten später kamen sie an einen Zebrastreifen. Jessica sagte ihrem Sohn, dass er anhalten solle, und das tat er. Er zeigte auf die Straße und schüttelte den Kopf: »Autos Aua.« Sie zeigte ihm, wie froh sie war, indem sie auf und ab hüpfte und in die Hände klatschte. Jessica war nicht nur froh darüber, dass Sebastian angehalten hatte, sondern auch darüber, dass es ihr gelungen war, in einem schwierigen Augenblick nicht ihrem ersten Impuls zu folgen, sondern ihr Verhalten bewusst zu verändern. Es war nicht einfach, aber durch diese Verhaltensänderung wurde aus einer stressigen und explosiven Situation eine fröhliche, sichere Situation, in der beide glücklicher waren.

Manchmal vergessen wir, dass »erziehen«, genauso wie »lieben«, ein *Tunwort* (Verb) ist. Positive Ergebnisse erfordern Anstrengung und Arbeit. Und gute Eltern zu sein erfordert unglaublich viel Selbstwahrnehmung. Wir müssen uns anschauen, was wir tun, wenn wir müde und gestresst sind und an unsere Grenzen kommen. Diese Verhaltensweisen sind unsere »Standardeinstellungen«. Unsere »Standardeinstellun-

gen« sind die Verhaltensweise und Reaktionen, die wir automatisch zeigen, wenn wir zu müde sind, um uns für etwas Besseres zu entscheiden.

Manchmal vergessen wir, dass »erziehen«,
genau wie »lieben«, ein *Tun*wort (Verb) ist.

Die meisten unserer »Standardeinstellungen« haben wir von unseren Eltern übernommen. Sie sind uns einprogrammiert wie das Betriebssystem in einem Computer. Sie sind quasi die Werkseinstellungen, auf die wir zurückgreifen, wenn wir mit unserem Latein am Ende sind und nicht mehr nachdenken; sie wurden durch unsere Erziehung in uns installiert. Diese Denk- und Verhaltensweisen kommen zum Tragen, wenn wir uns Dinge sagen hören, die wir nicht wirklich sagen wollen. Wenn wir in einer Weise agieren und reagieren, bei der wir uns nicht sicher sind, ob wir wirklich so agieren und reagieren wollen. Wenn wir uns schlecht fühlen, weil wir tief drinnen wissen, dass es eine bessere Möglichkeit gibt, bei unseren Kindern bestimmte Ergebnisse zu erzielen, aber nicht wissen, welche. Jedem, der Kinder hat, ist dieses Gefühl vertraut.

Darum ist es so wichtig, unsere Standardeinstellungen zu überprüfen und zu verstehen. Was gefällt Ihnen an Ihrer Art, mit Ihren Kindern umzugehen? Was gefällt Ihnen nicht? Welche Ihrer Verhaltensweisen ist einfach eine Wiederholung aus Ihrer eigenen Kindheit? Was würden Sie gern ändern? Erst wenn Sie Ihre typischen Denk- und Verhaltensweisen als El-

