

JAN-UWE ROGGE
ANGELIKA BARTRAM

WARUM **RABEN**
DIE BESSEREN
ELTERN SIND



G|U

... oder wie wir wieder
lernen können loszulassen

Vorwort	6
Eltern sein heute.....	8
Früher war alles besser?.....	9
Eltern machen einen tollen Job	10
In Be-Weg-ung bleiben	14
Test: Wie würden Sie reagieren?	15
Loslassen von Anfang an.....	30
Die Dramaturgie der kindlichen Entwicklung	31
Babys und Kleinkinder verstehen	31
Info: Was ist Bindung, und warum ist sie wichtig?	33
Info: Was ist intrinsische Motivation?	36
Tipp: Das Erkundungsverhalten fördern	37
Erste Trennungsschmerzen	38
Hänschen und seine Mutter.....	39
Wenn die Eltern berufstätig sind.....	41
Tipp: Was den täglichen Abschied erleichtert	43
Seien Sie der sichere Hafen für Ihr Kind.....	43
Messer, Gabel, Schere, Licht	45
Dem Kind etwas zutrauen	46
Loslassen und trotzdem schützen	47
Hauptsache, du bist da	48
Zwischen Loslassen und Verantwortung	50
Aus Fehlern wird man klug	50
Selbstvertrauen entwickeln – auch als Eltern	51
Unterstützung – der goldene Mittelweg	52

Ich bin dann mal im Kindergarten	56
Vom Umgang mit Abschiedsdramen	57
Auf die innere Haltung kommt es an	58
Tipp: Nehmen Sie sich etwas vor	60
Tipp: Die eigene Biografie berücksichtigen	62
Kuscheltiere und andere Strategien.....	63
Info: Wie Kinder mit Angst-Lust umgehen	64
Tipp: Kind ist nicht gleich Kind	66
Zwischen Distanz und Vertrauen	66
Fremdeln – eine wichtige Fähigkeit	66
Info: Benimmregeln können schaden.....	68
Unterschiedliche Bindungsmuster	68
Tipp: Eingewöhnung braucht Zeit	73
Schule und Freunde sind angesagt	74
Jetzt bin ich groß	75
Plötzlich fühlt man sich außen vor	75
Tipp: Zeit für Spiel und Bewegung.....	78
Cool sein und trotzdem kuscheln	78
Tipp: Acht-Jahres Ängste ernst nehmen!	83
Zwischen Kindheit und Jugend	83
Die Vorpubertät lässt grüßen	84
Tipp: Bei der Abgrenzung Grenzen setzen	86
Freundschaftsbeziehungen entstehen	87
Tipp: Der neue Umgang	89

Fremde Wesen vom Pubertätsstern 92

Ein riesengroßes Durcheinander 93

Info: Entwicklungsaufgaben in der Pubertät 94

Turbulenzen in Körper und Seele 95

Tipp: Schon mal für später üben 98

»Ich meine es doch nur gut!« 100

Etwas Abstand, bitte 102

Grenzüberschreitung vermeiden! 104

Tipp: Achtsamkeit und Respekt 106

Wozu Großeltern gut sind 107

Info: Die Rolle anderer Erwachsener 109

Zwischen Irr- und Umwegen 110

Radikal anders 111

Tipp: Elterliche Kommunikationsstrategien 113

»Unmögliche« Eltern 114

Tipp: Erwarten Sie nicht zu viel 116

Die Jungen verlassen das Nest 120

Starke Gefühle 121

Tipp: Weinen Sie sich richtig aus 123

Abschied braucht Zeit 124

Tipp: Kleine Hilfestellung beim Abschiednehmen 126

Wie Kinder ihren Auszug erleben 127

Tipp: Das Kinderzimmer umfunktionieren 128

Info: Wichtige Ausstattung: Stock und Hut 131

Hänschen wird zum Hans 132

Abnabeln unter widrigen Umständen 134

Die Kämpferin 134

Das Opferlamm 136

Tipp: Geteiltes Leid ist halbes Leid 138

Zwischen Trennungsschmerz und Aufbruch 140

Glück und Segen 140

Tipp: Schenken Sie ein Glückssymbol 141

Veränderung ein Leben lang 141

Eltern sein – die Rolle Ihres Lebens? ... 144

Das leere Nest 145

Info: Das Empty-Nest-Syndrom 146

Wie Väter und Mütter reagieren 148

Die zweite Pubertät 150

Sich selbst neu erfinden 151

Vom Aktivismus zur Sinnfindung 152

Tipp: Listen schreiben 154

Beziehungen neu definieren 155

Loslassen und neu zueinanderfinden 155

Tipp: Das Gebot der Stunde – Unabhängigkeit 157

Einen zweiten Frühling erleben 158

Tipp: Die dritte gemeinsame Sache 160

Eine neue Generation 162

Testauswertung 164

Service

Bücher und Adressen, die weiterhelfen 170

Register 172

Impressum 176

Loslassen von Anfang an



»Als meine kleine Kristina angefangen hat zu laufen und sich von mir fortbewegt hat, da wusste ich, dass sie mich eines Tages ganz verlassen wird. Und ich bin regelrecht erschrocken, wie früh das Abschiednehmen beginnt.« Die Erfahrung dieser Mutter bringt es auf den Punkt: Die Ablösung der Kinder von den Eltern – und umgekehrt – spielt sich nicht erst am Ende der Pubertät ab. Praktisch setzt dieser Prozess ein, wenn ein Kind das Licht der Welt erblickt: Die Nabelschnur wird durchtrennt, und damit beginnt für Väter und Mütter die Herausforderung, loszulassen, wenn man vielleicht doch lieber halten will.

DIE DRAMATURGIE DER KINDLICHEN ENTWICKLUNG

Kinder kommen auf diese Welt als Wesen, die ausziehen, eigenständig und selbstbewusst leben zu lernen. Dieser Aufbruch in die Eigenständigkeit findet immer wieder statt, kommt einem immer wiederkehrenden Neubeginn gleich. Und die kindliche Entwicklung folgt dabei einer klaren Dramaturgie: **Halt mich, aber lass mich los – Lass mich los, aber halt mich!** Das gilt für alle Entwicklungsstufen. Ob sich Ihre Kinder im Säuglings- oder Kleinkindalter befinden, in den Kindergarten gehen, jüngere Schulkinder sind, als Pubertierende auf einem anderen Stern wandeln oder das elterliche Nest verlassen. Jede dieser Phasen fordert Eltern und Kinder auf unterschiedliche Art und Weise heraus.

Babys und Kleinkinder verstehen

Der Moment, wenn sie ihr Baby das erste Mal im Arm halten, gehört zu den unvergesslichen Momenten im Leben von Eltern. Da

ist er, der kleine Wurm, so winzig, so zart, so zerbrechlich. Sie geloben, ihn zu behüten und zu beschützen und ihn voller Liebe ins Leben zu begleiten. Das ist gut und richtig so, denn durch diese Liebe und Zuwendung entstehen beim Menschen das Urvertrauen und eine sichere Bindung – das Gefühl und die Gewissheit, sich auf andere verlassen zu können (siehe Info auf der gegenüberliegenden Seite). Das ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass wir Selbstvertrauen aufbauen und uns zu selbstsicheren und gleichzeitig verantwortungsvollen Persönlichkeiten entwickeln können. Wahrscheinlich wollen Sie Ihrem Kind möglichst alle seine Wünsche erfüllen. Na gut, vielleicht nicht alle, denn als engagierte Eltern wissen Sie, wie wichtig es ist, auch Grenzen aufzuzeigen. Vielleicht haben Sie schon während der Schwangerschaft Ratgeber verschlungen. Ihr Kopf ist voll von Erziehungstheorien. Nun beginnt die Praxis. **Und eine erste Frage, die viele junge Eltern bewegt, lautet: Was will mir mein Kind sagen?** Babys können ja noch nicht reden. Zumindest nicht mit Worten. Sie benutzen dazu den ganzen Körper, verständigen sich durch ihre Gesten und durch ihre Mimik und nicht zuletzt durch ihre (laute) Stimme. Vor allem wenn es das erste Kind ist, sind junge Mütter und Väter oft unsicher, ob sie diese Signale richtig deuten. Man will ja nichts falsch machen. Das Kind soll sich doch wohlfühlen. Es soll ihm gut gehen. Und das Wichtigste ist: Es darf ihm nichts geschehen. Da kann Loslassen schon zur Herausforderung werden.

»Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind.«

Gertrud von Le Fort | deutsche Schriftstellerin (1876–1971)



WAS IST BINDUNG, UND WARUM IST SIE WICHTIG?

Vater der Bindungstheorie ist der britische Kinderpsychiater John Bowlby (1907–1990). Seine Mitarbeiterin, die US-amerikanische Entwicklungspsychologin Mary Ainsworth (1913–1999), konnte mit ihren empirischen Untersuchungen (bekannt geworden unter dem Namen »Fremde Situation«) die Bindungstheorie bestätigen. Man versteht unter Bindung eine langfristige emotionale Beziehung des Kindes zu bestimmten Menschen, die Schutz bieten und in Krisensituationen (etwa bei Angst oder Trauer) tröstend und unterstützend auf das Kind einwirken. Damit eine Bindungsbeziehung entsteht, ist es notwendig, dass die Bezugspersonen mit dem Kind in intensivem Kontakt sind (Körperkontakt, Blickkontakt, Sprechen und Stimme).

Wichtigste Bindungspersonen sind meist die Eltern. Kinder können aber auch zu anderen Personen (zusätzlich) eine Bindungsbeziehung aufbauen, etwa zu den Großeltern, einer Tante oder zu einer Betreuerin in der Kinderkrippe.

Wichtig ist, dass die Bezugspersonen das kindliche Bindungsverhalten richtig interpretieren und angemessen darauf reagieren: Wenn das Kind weint, zu Mutter oder Vater hinkrabbelt oder hinfällt, sich anklammert und protestiert, wenn man es absetzen will – dann heißt es, beruhigend und helfend darauf einzugehen. Die Bindungsperson dient dem Kind als »secure base« (wie es die Bindungsforscher nennen), als »sicherer Hafen«, von dem aus es seine nähere und später die weitere Umwelt erkunden und eigene Erfahrungen machen kann, zu dem es aber auch zurückkehren kann, wenn es unsicher ist oder Gefahren drohen, weil es weiß: Dort werde ich geschützt.

was alles passieren könnte, und ich sehe das förmlich vor mir. Und dann bin ich eben lieber vorsichtiger. Vielleicht kommt es daher, dass ich als Kind auch kurz gehalten wurde. Meine Freundin durfte zum Beispiel viel länger mit dem Fahrrad draußen fahren als ich, und meine Mutter hat mich jeden Tag zur Schule gebracht, weil sie Angst hatte, mir könnte etwas zustoßen. Meine Schwiegermutter ist da ganz anders. Sie hat meinen Mann alleine großgezogen und war immer eine sehr selbstständige Frau, ist es heute noch. Und sie ist der Meinung, Kinder sind nicht so klein und unschuldig, wie sie oft behandelt werden. Sie würden viel mehr durchschauen, als man denkt. Und anstatt ihnen alles abzunehmen, sollten sie lieber aktiv



DIE EIGENE BIOGRAFIE BERÜCKSICHTIGEN

Die Fähigkeit, Unsicherheiten auszuhalten, ist bei den Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Was für den einen stimmt, kann für den anderen kaum nachvollziehbar sein. Das hat auch damit zu tun, wie man in der Kindheit geprägt wurde, welche Beispiele die Eltern vorgelebt haben. Und die wurden wiederum geprägt durch die Biografie ihrer Eltern. So setzt sich eine Kette fort. Das zu erkennen ist schon ein erster Schritt hin zu einer Veränderung. Indem man sich Muster bewusst macht und anschaut, kann man sie durchbrechen. Und wenn man sich wünscht, besser loslassen zu können, dann könnte ein erster Schritt darin bestehen, sich nicht mehr auszumalen, wie traurig und allein sich das Kind jetzt fühlt, wenn es im Kindergarten ist, sondern an die vielen positiven Dinge zu denken, die das Kind dort lernt und erfährt.

aufs Leben vorbereitet werden, weil man einem Kind nicht wirklich nützen würde, wenn man ihm alles abnimmt. Irgendwie hat sie da ja auch recht. Aber wenn etwas passiert, was ist dann?»

Kuscheltiere und andere Strategien

Statt sich ständig Sorgen zu machen und das Kind mit allzu viel Fürsorge zu verunsichern, kann man – wie wir gesehen haben – an sich selbst arbeiten. Man kann aber auch darauf vertrauen, dass Kinder eigene Strategien entwickeln, um mit für sie neuen und ungewohnten Situationen fertigzuwerden. So hat der vierjährige Tim einen besonderen Weg gefunden, mit seinen Unsicherheiten und Ängsten umzugehen.

Tim (vier Jahre alt zu seinem Teddy Oskar): »Weißt du, Oskar, wir beide schaffen das schon. Jetzt sei doch nicht traurig. Papa hat mal zu mir gesagt ›Stell dich nicht so an‹. Aber ich will mich gar nicht anstellen. Ich hab mich doch so doll auf den Kindergarten gefreut. Weil – jetzt bin ich nämlich groß. Und es ist ja auch ganz toll hier. Aber manchmal wäre ich doch lieber bei Mama. Dann könnt ich sie trösten. Weil, die ist nämlich noch viel trauriger als ich. Darum ist sie heute auch wieder weggeschlichen. Die denkt, ich merk das nicht. Aber ich hab es genau gemerkt. Ich glaube, die schleicht immer weg, weil sie sonst auch weinen muss. Und vielleicht weint sie ja jetzt zu Hause. Arme Mama! Die weint nur wegen mir. Ich bin nämlich ihr Ein und Alles. Und das ist ganz schön viel. Und wenn ich nicht da bin, dann fehlt der ja alles. Das ist ganz schön doof. Dann darf ich ja eigentlich nie weggehen. Aber ich geh schon gern in den Kindergarten. Aber ich hab Mama so lieb. Und ich will nicht, dass sie traurig ist. Siehst du, Oskar, jetzt muss ich auch weinen. (Tim schluchzt heftig.) Du kannst ruhig mitweinen, Oskar, das ist

dem richtigen Weg. Denn bevor es zu einer Neuorientierung des eigenen Ichs kommt, gilt es, Irrwege zu beschreiten. Umwege erweitern in dieser Zeit die Ortskenntnis. Die Ausbildung eines Ichs vollzieht sich nicht gradlinig, sondern nur über Sackgassen und Seitenpfade, die irgendwann doch zum Ziel führen.

Intellektuelle Herausforderung

Es sind aber nicht nur verbale und andere Abwegigkeiten, die eine Auseinandersetzung und die Kommunikation mit Pubertierenden so schwer machen. Hinzu kommt, dass das kognitiv-intellektuelle Wissen Ihrer Kinder in dieser Zeit vehement zunimmt. Und sie wissen auch, es einzusetzen, und gehen in der Auseinandersetzung mit. Schonung ist nicht angesagt. Sie lieben den Streit, brechen ihn geradezu vom Zaun. Widersprüche in der elterlichen Argumentation werden aufgedeckt. Vater und Mutter werden manchmal regelrecht vorgeführt, weil Heranwachsende eine Ungereimtheit erkannt haben und nun darauf herumreiten. Diskussionen lieben sie, sie reizen ihre Eltern manchmal bis aufs Blut und wollen vor allem immer das letzte Wort haben. Konnte das Kleinkind mit seinen immer gleichen »Warum«-Fragen eine Geduldsprobe darstellen, so gilt das für die Pubertät allemal. Doch während es damals darum ging, die kindliche Wissbegierde zu stillen, gilt es nun, elterliche Kompetenz zu hinterfragen. Und für Sie als Vater oder Mutter heißt das, dieser Infragestellung standzuhalten und nicht das Handtuch zu werfen. **Denn auch wenn die jugendlichen Abgrenzungsversuche häufig als Affront daherkommen, bleiben Sie doch in der Erziehungsverantwortung.** Sie bleiben der Teich, in dem sich die Sterne spiegeln können (siehe Seite 105). Da dies eine gewisse Herausforderung darstellt, haben wir einige Kommunikationstipps für Sie zusammengestellt – damit die Verbindung zu Ihren Kids nicht abreißt (siehe Seite 113).



ELTERLICHE KOMMUNIKATIONSSTRATEGIEN

Auch wenn die Kommunikation mit Pubertierenden schwierig ist, lassen Sie die Verbindung nie abreißen! Ganz egal ob Widerspruch oder Rückzug angesagt sind, bleiben Sie in Kontakt mit Ihrem Kind. Dazu einige hilfreiche Strategien:

- Suchen Sie das Gespräch beziehungsweise bieten Sie sich als Gesprächspartner an. Und das heißt vor allem zuhören, nicht ausfragen. Wenn Sie zu viel fragen und wissen wollen, verstockt das Kind, es sagt nichts mehr und zieht sich zurück.
- Um dem zuvorzukommen, können Sie Rituale einführen, die eine Kommunikation zulassen. Etwa kann das gemeinsame Mittagessen als Zeit-Raum für Gespräche vereinbart werden, oder Sie und Ihr Kind reservieren sich eine Stunde dafür am Abend. Auch wöchentliche Unternehmungen sind hilfreich.
- Heranwachsende mögen es, wenn sie ernst genommen werden. Konzentrieren Sie sich in Gesprächen deshalb auf das, was die Heranwachsenden können, nicht auf ihre Schwächen. Wer nur auf die schlechten Schulleistungen abhebt, darf sich nicht wundern, wenn der Pubertierende die angebotenen Rituale ignoriert.
- Pubertierende gleichen manchmal einem Vulkan, dann einem ruhigen Bergsee, in dem sich die Sonne spiegelt. Gleiches gilt natürlich für die Eltern: Mal sind sie gut drauf, und alles scheint einfach, mal sind sie selbst gereizt und unendlich. Wenn es dann kracht, Blitz und Donner toben, dann gehen Sie sich am besten kurzzeitig aus dem Weg. Wer in einer ungemütlichen Atmosphäre einen Konflikt lösen will, verschärft diesen nur. Aber: Wenn sich die Situation beruhigt hat, dann setzen Sie sich wieder zusammen und denken gemeinsam über einen Ausweg nach.

LIEBEN HEISST AUCH LOSLASSEN

Als Eltern neigen wir heute oft zum Klammern und Überbehüten – häufig in bester Absicht. So nehmen wir jedoch unseren Kindern viele Lernmöglichkeiten sowie die Chance, an Hindernissen zu wachsen.

♥ **Kompetent:** Angelika Bartram und Jan-Uwe Rogge, einer der erfolgreichsten Referenten und Autoren zu Erziehungsthemen, helfen Ihnen, eine gute Balance zu finden zwischen Haltgeben und Loslassen.

♥ **Humorvoll:** Sie erfahren, was heute häufig schief läuft – und, was das für Eltern und Kinder bedeutet. Viele Anekdoten aus dem Familienalltag regen zum Schmunzeln wie Nachdenken an – und zeigen, dass auch andere Mütter und Väter nicht immer perfekt sind.

»Jan-Uwe Rogge: der Mann, dem Eltern vertrauen.«

HAMBURGER ABENDBLATT, 23.04.2013

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-3309-0



9 783833 833090

€14,99 [D]

€ 15,50 [A]

www.gu.de

G|U