

Steve Biddulph

Das Geheimnis glücklicher Kinder

Aus dem Englischen von
Heino Nimritz

Mit Illustrationen von
Allan Storman

Wilhelm Heyne Verlag
München

*Gewidmet meiner Frau Shaaron, die meinte,
sie müsse wenigstens an dieser Stelle Vorrang haben!
Von unschätzbarem Wert war die Hilfe, die wir von unseren
Lehrern Ken und Elisabeth Mello erhielten.*



32. Auflage

Taschenbuchausgabe 11/2001

Copyright © TaschenBuchBeust, München, 1999

Copyright © Text Steve and Shaaron Biddulph 1988, 1993, 1999, 2000

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

THE SECRET OF HAPPY CHILDREN

im Verlag Bay Books, Sydney, Australien

Die deutsche Ausgabe erschien mit Genehmigung von Bay Books,

einem Imprint von HarperCollins (Australia) Pty Limited

Copyright © 1994, 2000 der deutschsprachigen Ausgabe by Beust Verlag, München

Copyright © Illustrationen by Allan Storman

Wilhelm Heyne Verlag München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

<http://www.heyne.de>

Innenillustrationen: Allan Storman

Umschlagillustration: Allan Storman

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München

eISBN 978-3-641-13796-0

Inhalt

Schlagwortverzeichnis	6
Über den Autor	9
Eine persönliche Anmerkung	10
Warum sind so viele Erwachsene unglücklich?	12
Die Psyche prägen	15
Sie hypnotisieren Ihre Kinder ohnehin jeden Tag. Warum dann nicht bewußt das Richtige vermitteln?	
Was Kinder wirklich wollen	47
Billiger als Videospiele und gesünder als Eiskrem	
Heilen durch Zuhören	71
Wie man Kindern hilft, in der rauen Wirklichkeit zurechtzukommen	
Kinder und Gefühle	83
Was geht in einem Kind wirklich vor?	
Bestimmt und konsequent sein	111
Standhaft bleiben: Tu es – jetzt sofort, auf der Stelle!	
Familienstrukturen	135
Papi? Wer ist Papi?	
Altersphasen	152
Kann das normal sein?	
Energie tanken	171
Kinder brauchen gesunde und glückliche Eltern	
Besondere Situationen	185
Wie können Pädagogen, Politiker, Verwandte, Freunde und Bekannte helfen?	
Der Brief einer Mutter, Nachwort	206
Nachwort	210
Leseempfehlungen	212
Weiterführende Hinweise	213
Register	218

Schlagwortverzeichnis

Alleinerziehende	135, 148–149
Ärgerlich und entspannt zu gleicher Zeit?	124–125
Aufnahmen, unbewusstes	25
Demütigung	
durch Lehrer	192–193, 196, 213
durch Eltern	15–17, 21–22, 24–25, 37–40, 213
unter Kindern	194–195
Du-Botschaften	20–22, 24–25, 214
Einsamkeit	186
Eltern	
aggressive	112, 113–114, 127
als Partner	128–130
bestimmt auftretende	112, 117–126
gestreßte	16
manipulative	126
passive	112, 114–116, 127
schwache	117–118
starke	118
strenge	111
überlastete	172–174
zusätzliche	205
Entwicklungsphasen	
0 bis 6 Monate	153
6 bis 18 Monate	154
18 Monate bis 3 Jahre	155
3 bis 6 Jahre	157
6 bis 12 Jahre	160
12 bis 18 Jahre	161

Ernährung und Verhalten	182–184
Familien	
der Zukunft	139–142
faire	111
Großfamilie	135, 138–139
-strukturen	66, 135, 136–138, 142
-therapie	35
Fernsehen	163–168
Furcht, Umgang mit	84, 86, 93–97
Gefühle	
aufgesetzte	98, 215
echte	97
gesunde	83
glücklich sein	13, 83
richtig ausdrücken	88, 90–91
Sinn der	85–87
und Fernsehen	163
unglücklich sein	12
vier Grundgefühle	84
Gehorsam	115, 120, 125, 148
Gejammer, Ende des	168–170
Grenzen setzen	112, 157
Haushalt, mithelfen im	130–133
Hören und heilen	32
Hypnose	15–18
Kinder	
aggressive und sarkastische	188
Grausamkeit unter	194

Kinder

jammernde 169
negativ programmierte 189
selbstkritische 187
traurige und einsame 186
unartige 48
Kindheit, früher und heute 125–126, 130–131
Koller, wie man damit umgeht 99–102
Negativ-Programmierung 12–13, 16, 185, 214
Neinsagen, leises 180–181
Schmollen 102–105
Schule 189–192
Schüchternheit 106–109

Sprache

Ausdrucksfähigkeit von Kindern 62
Positiv formulieren 44–46
Reden mit Kindern 42–44
Sprachentwicklung 62, 64–65, 159
Sprechen lernen 62–65
Sprechgewohnheit 168–169
Tonfall, richtiger 168–169
und Fernsehen 165
Traurigkeit, Umgang mit 84, 86, 91–93, 215
Väter und Söhne 66–69
Verankern 30, 34–35
Wut, Umgang mit 84, 85, 87–91, 125, 215
Zehn Minuten für die Ehe 150–151
Zuhören, aktives 71–72, 76–78, 211, 215

Über den Autor

Steve Biddulph ist ausgebildeter Psychologe und Familientherapeut. Zu seinen Lehrern zählen die wichtigsten Pioniere der Erziehungsberatung in Australien und in den USA. Auf dieser Grundlage und unter Einbeziehung neuester Erkenntnisse der Kinderpsychologie hat er seinen eigenen von Humor und An-



teilnahme geprägten, frischen Beratungsstil entwickelt. Steve Biddulph ist der Autor mehrerer Bücher. Auf deutsch erschien bisher *Männer auf der Suche*, das die neue Rolle behandelt, die Männer künftig in Erziehung, Familie und Gesellschaft spielen können, sowie *Jungen! Wie sie glücklich heranwachsen*, das binnen Wochen die Bestsellerlisten in Australien gestürmt hat.

Steve Biddulph lebt mit seiner Frau Shaaron und seinen beiden Kindern im Norden des australischen Bundesstaats New South Wales.

Eine persönliche Anmerkung

Als ich *Das Geheimnis glücklicher Kinder* schrieb, habe ich mir nie träumen lassen, daß dieses Buch ein solcher Erfolg werden würde. Zehn Jahre nach dem Verfassen der ersten Schreibmaschinenseiten haben es mehr als eine Viertelmillion Menschen in fünf Ländern gelesen. Heute verbringe ich die meiste Zeit damit, Vorträge vor Menschen zu halten, die entweder das Buch bereits gelesen haben, davon gehört haben oder einfach kommen, weil es am fraglichen Abend nichts Besseres im Fernsehen gibt!

Damals war ich als Familientherapeut noch ziemlich unerfahren, aber bewegt von dem Herzenswunsch, Vätern und Müttern das Auskommen mit ihren Sprößlingen etwas zu erleichtern – und den Kindern die Nöte und Ängste zu ersparen, unter denen meine Generation häufig noch zu leiden hatte.

In der ersten Ausgabe warnte ich die Leser auf der ersten Seite, daß ich selbst keine Kinder, vielmehr „Wombats“ habe (Für meine deutschen Leser: Dieses gutmütige australische Nachttier sieht aus wie eine Mischung aus einem Hausschwein und einem Goldhamster), die obendrein schlecht erzogen seien. Ich erwähnte das nicht nur, weil es den Tatsachen entsprach, sondern auch, weil ich meinen Lesern zeigen wollte, daß meine Erziehungsmethoden nicht immer erfolgreich sind, letztendlich das Individuelle entscheidend ist und man sich nie blind auf den Rat sogenannter Experten verlassen sollte. Wenn Sie Ihr Herz sprechen lassen, werden Sie immer herausfinden, wie Sie Ihre Kinder am besten erziehen. Bücher, Experten, Freunde und Kurse sind nur hilfreich, wenn sie den Weg zum eigenen Herzen weisen.

Heute habe ich Kinder und Wombats. Und es versetzt mir noch immer einen Stich in die Brust, wenn ich eine junge Mutter mit einem Baby oder einen jungen Vater mit seinen Kindern im Supermarkt sehe – weil ich weiß, daß sie, wie wir alle, versuchen,

es richtig zu machen. Auch sie möchten ihren Kindern den bestmöglichen Start ins Leben geben und haben es dabei doch so schwer.

Daß nunmehr die überarbeitete Neuauflage meines Buches auch auf deutsch erscheint, macht mich stolz. Tausende von australischen Eltern haben mir persönlich versichert, daß sie meine Anregungen hilfreich fanden und tatsächlich umsetzen konnten. Viele ihrer Erfahrungen sind dieser Neuauflage des Buches zugute gekommen.

Wir alle brauchen Zuspruch und Unterstützung, um unsere Aufgabe als Mütter, Väter, Eltern zu erfüllen und glückliche, gesunde und liebevolle Kinder aufzuziehen.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen Mut machen und Ihnen meine herzliche Anteilnahme mit auf den Weg geben.

Ihr
Steve Biddulph

Warum sind so viele Erwachsene unglücklich?

Denken Sie an all die Menschen in Ihrem Bekanntenkreis, denen es an Selbstbewußtsein fehlt, die sich nie entscheiden können, die sich ständig über Kleinigkeiten aufregen, die immer angespannt scheinen, denen es schwer fällt, Freunde zu finden; oder denken Sie an die aggressiven Menschen, die andere herabsetzen und denen die Bedürfnisse ihrer Mitmenschen gleichgültig sind. Und an all jene, die sich gerade noch bis zum nächsten Schluck oder zur nächsten Pille über Wasser halten.

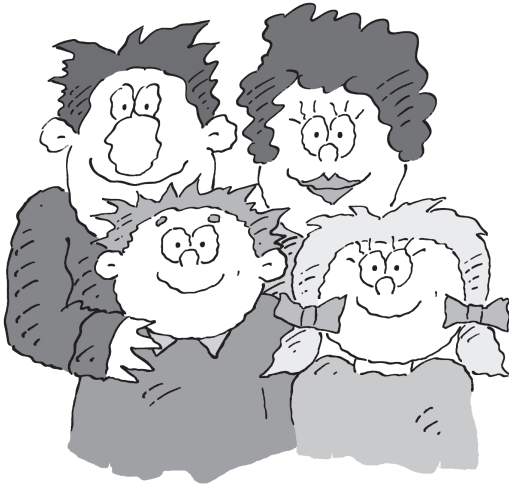
Vor allem in den reichsten Ländern der Welt hat das Unglücklichsein fast epidemische Ausmaße angenommen: Eine nicht unerhebliche Zahl von Erwachsenen wird irgendwann psychiatrischer Behandlung bedürfen, jede dritte Ehe endet mit Scheidung, einer von vier Erwachsenen ist von Beruhigungsmitteln abhängig.

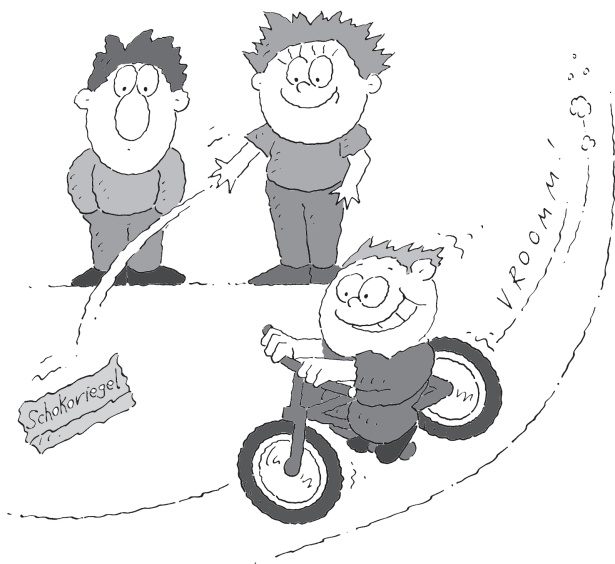
Arbeitslosigkeit und wirtschaftliche Probleme machen das Leben nicht eben leichter, aber Unglückliche gibt es in allen Einkommenschichten. Eher ist es so, daß kein Geld der Welt im Stande scheint, das Problem zu lösen.

Andererseits gibt es Menschen, die zu unserer Verwunderung auch angesichts schwierigster Umstände fröhlich und optimistisch bleiben. Wie kommt es, daß in einigen Mut und Freude unverdrossen weiterblühen?

Die Antwort: Viele Menschen sind zum Unglücklichsein programmiert worden. Man hat ihnen als Kinder – unabsichtlich – beigebracht, unglücklich zu sein. Und sie leben die Rolle der Unglücklichen bis an ihr Lebensende weiter. In diesem Buch soll gezeigt werden, wie schnell man Kindern einimpfen kann, sich selbst nicht zu mögen, und wie man ihnen damit ein Leben lang Probleme auflädt.

In diesem Buch geht es deshalb allein darum, wie man negative Programmierungen vermeidet – und wie man Kinder zu glücklichen Kindern macht.





Die Psyche prägen

Sie hypnotisieren Ihre Kinder ohnehin jeden Tag. Warum dann nicht bewußt das Richtige vermitteln?

Es ist 9 Uhr abends, und ich sitze in meinem Büro mit einer in Tränen aufgelösten 15-Jährigen. Ihr modisches Outfit, für weit Ältere gedacht, läßt sie noch hilfloser und kindlicher erscheinen. Wir sprechen über ihre Schwangerschaft und darüber, was sie jetzt tun will.

Jedem, der mit Teenagern arbeitet, ist diese Situation wohlbekannt. Doch das heißt nicht, daß hier Routine wohlfeile Ratschläge und schnelle Lösungen zuläßt. Denn für die junge Frau, die vor mir sitzt, ist dies der schlimmste Tag ihres Lebens, und sie braucht all meine Unterstützung und all die Zeit und Konzentration, über die ich verfügen kann. Am wichtigsten aber ist, ihr zu helfen, eine eigene Entscheidung zu treffen.

Ich frage sie, wie wohl ihre Eltern reagieren werden, und als Antwort platzt aus ihr heraus:

„Na, die werden sagen, daß sie es mir schon immer prophezeit haben; sie haben mir schon immer gesagt, daß ich zu rein gar nichts tauge.“

Auf der Heimfahrt geht mir dieser Satz nicht aus dem Kopf: „Sie haben mir schon immer gesagt, daß ich zu rein gar nichts tauge“ – wie oft habe ich Eltern auf diese Art und Weise und ähnlich mit ihren Kindern sprechen hören:

„Bei dir ist Hopfen und Malz verloren!“
„Du bist vielleicht eine Nervensäge“
„Das wirst du noch bereuen“

„Du bist genauso böse wie dein Onkel Erwin“

(der im Gefängnis sitzt)

„Du bist genauso wie deine Tante Erika“

(die gerne ein Glas trinkt)

„Bist du verrückt geworden oder was?“

Mit diesen Sätzen werden viele Kinder quasi programmiert. Unabsichtlich werden sie von gestreßten Eltern dem Nachwuchs verabreicht wie ein Fluch, der von Generation zu Generation weitergegeben wird. Sie haben die Wirkung einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung – je öfter sie wiederholt wird, desto eher tritt sie auch ein. Kinder sind hochbegabte, exakte Beobachter und auf seltsame Weise kooperativ – normalerweise erfüllen sie die Erwartungen, die wir in sie setzen!

Die eben genannten, zugegebenermaßen krassen Aussprüche sind unzweifelhaft schädlich. Die meisten der negativen Programmierungen sind jedoch nicht sofort als solche zu erkennen. Spielen Kinder auf einem Baugrundstück, klettern sie auf einen Baum, so hört man schon den ängstlichen Ruf der Mutter am Zaun: „Du wirst runterfallen! Paß auf, du rutschst gleich aus!“

Am Ende eines halbherzig geführten Streits mit der Mutter, die daraufhin wutentbrannt die Tür zuknallt und auf die Straße läuft, verkündet der leicht angetrunkene Vater: „Da siehst du es, mein Sohn, trau keiner Frau über den Weg. Am Ende machen sie dich fertig.“ Der Siebenjährige schaut feierlich zum Vater auf und nickt: Ja, Papi.

Und in Millionen von Wohnzimmern und Küchen fallen Sätze wie:

„Mein Gott, bist du faul!“

„Du bist so egoistisch!“

„Du Idiot, laß das!“

„Gib das her, du Blödmann!“

„Laß mich in Ruhe, nerv' mich nicht!“

Unsere Untersuchungen haben gezeigt, daß sich ein Kind in der Folge solcher Aussprüche nicht nur unmittelbar danach schlecht und minderwertig fühlt. Nein, solche Äußerungen haben auch einen hypnotischen Effekt und wirken im Unterbewußtsein weiter. Wie Samen werden sie in der Psyche keimen und das Selbstverständnis des betroffenen Menschen beeinflussen, um am Ende sogar seine gesamte Persönlichkeit zu prägen.

Wie hypnotisieren wir unsere Kinder?

Hypnose und Suggestion haben die Menschen schon immer fasziniert, oft werden damit magische und transzendente Vorgänge assoziiert; tatsächlich aber handelt es sich um wissenschaftlich belegte Methoden. Viele von Ihnen werden ihre Wirksamkeit schon erlebt haben, vielleicht bei einer Hypnoseshow, anlässlich einer Raucherentwöhnung oder im Zusammenhang mit Entspannungsübungen.

Wir alle kennen die wesentlichen Elemente der Hypnose: Ein sich gleichmäßig bewogender Gegenstand lenkt den Geist ab („konzentrieren Sie sich auf die pendelnde Uhr“), in sanftem Befehlstone („Sie sind ganz müde!“) wiederholt der Hypnotiseur rhythmisch immer wieder denselben Satz. Auch die posthypnotische Suggestion ist uns geläufig, die Möglichkeit, einer nichts ahnenden Person einen Befehl zu suggerieren, den diese später auf ein bestimmtes Signal hin ausführt. Auf der Bühne lassen sich damit verblüffende Effekte erzielen, und von einem speziell ausgebildeten Therapeuten angewendet, kann Hypnose ein sehr wirksames Instrument bei der Heilung sein.



Doch den meisten von uns ist nicht bewußt, daß Hypnose ein fester Bestandteil unseres Alltags ist. Sobald wir bestimmte Sprechmuster wiederholt verwenden, greifen wir bereits in das Unterbewußtsein unserer Kinder ein und programmieren sie – auch wenn wir es gar nicht beabsichtigen. Allgemein wird ange-

Hypnotisiert werden, ohne es zu wissen

Der verstorbene Dr. Milton Erikson galt als der größte Hypnotiseur seiner Zeit. Einst wurde er zu einem Mann gerufen, der wegen einer Krebserkrankung unter starken Schmerzen litt, sich aber weder der Hypnose unterziehen noch Schmerzmittel einnehmen wollte. Erikson suchte ihn einfach im Krankenzimmer auf und begann eine Unterhaltung über dessen bevorzugtes Hobby – die Tomatenzucht.

Einem aufmerksamen Zuhörer wäre die merkwürdige Sprechweise Eriksons, die Betonung bestimmter Wörter wie „tief unten“ (im Boden), „gut und stark“ (wachsend), „einfach“ (zu pflücken), „warm und locker“ (im Glashaus) sowie der ungewöhnliche Rhythmus seiner Sätze aufgefallen. Der Beobachter hätte auch bemerkt, daß sich Eriksons Gesicht und Haltung beim Aussprechen dieser Schlüsselwörter leicht veränderte.

Der krebskranke Mann hatte allerdings das Gefühl, sich lediglich gut zu unterhalten. Bis zu seinem Tod aber, der, wie die Ärzte vorausgesagt hatten, fünf Tage später eintrat, verspürte der Mann keine Schmerzen mehr.

nommen, daß Hypnose in einem anderen Bewußtseinszustand, einem Zustand der Trance, wirkt, was mittlerweile widerlegt wurde; nur bestimmte Formen des unbewußten Lernens bedürfen solcher Zustände. Tatsächlich verhält es sich so – und das ist ziemlich beunruhigend –, daß der menschliche Geist auch im Wachzustand, ohne daß die betroffene Person sich dessen gewahr würde, programmiert werden kann.

In den Vereinigten Staaten ist man bereits dabei, Verkäufer und Mitarbeiter von Werbeagenturen für den Einsatz von hypnotischen Methoden im alltäglichen Geschäftsverkehr zu schulen – eine erschreckende Vorstellung (einige weitere Anmerkungen zu diesem Thema finden Sie im Anhang des Buches, wo kurz auf die theoretischen Grundlagen eingegangen wird).

Glücklicherweise erfordert der manipulierende Einsatz von Hypnose große Erfahrung und Geschick; zudem kann jeder Manipulationsversuch unterlaufen werden, wenn sich die betreffende Person des Vorgangs bewußt wird. Zufällige Hypnose jedoch ist so alltäglich, daß Eltern – ohne es zu merken – ihren Kindern Botschaften einimpfen, die ein Leben lang fortwirken, wenn sie nicht deutlichem Widerspruch begegnen.

Der Geist eines Kindes ist voller Fragen. Und die vielleicht wichtigsten dieser Fragen lauten: Wer bin ich? Was für eine Art von Person bin ich? Wo gehöre ich hin? Fragen zur Selbsteinschätzung, Fragen der Identitätssuche, von denen grundsätzliche Entscheidungen abhängen. Deshalb wird ein Kind gravierend von allen Feststellungen, die mit den Worten „Du bist“ beginnen, geprägt.

Du-Botschaften

Ob die Botschaft „Du bist faul“ oder „Du bist großartig“ lautet, ist gleich, derartige Feststellungen einer „großen“ Person werden

sich im Unterbewußtsein eines Kindes festsetzen. Oft habe ich von Erwachsenen, die in eine Lebenskrise geraten waren, gehört, daß man ihnen in der Kindheit gesagt hat: „Du bist zu nichts nutze, das weiß ich genau!“

Die psychologische Fachsprache mit ihrer Tendenz, die Dinge noch ein bißchen komplizierter zu machen, nennt solche Aussagen „Attribute“: Und in jedem Erwachsenenleben tauchen solche Attribute immer wieder auf.

„Warum bewirbst du dich nicht für die in deiner Firma ausgeschriebene Stelle?“

„Nein, dafür bin ich nicht gut genug.“

„Siehst du nicht, daß er so ist wie dein letzter Mann?“

„Ich bin wahrscheinlich einfach zu blöd!“

„Warum läßt du dich von ihm rumkommandieren?“

„Das ist mir mein ganzes Leben so ergangen.“

Die Worte „nicht gut genug“ oder „einfach zu blöd“, kommen nicht von ungefähr. Sie sind in der Psyche der betreffenden Personen gespeichert, sie wurden ihnen in einem Alter eingetrichtert, als sie deren Wahrheitsgehalt nicht hinterfragen konnten. „Aber“, höre ich Ihren Einwand, „Kinder sind doch sicherlich nicht mit solchen ‚Du-Botschaften‘ einverstanden.“

Stimmt, Kinder denken über die Sachen nach, die sie zu hören bekommen, überprüfen sie auf ihre Richtigkeit hin. Aber Kinder haben wenig Vergleichsmöglichkeiten; sind wir denn nicht alle manchmal egoistisch, faul, schlampig, vergeßlich, schadenfroh usw.? Wenn der Pfarrer in alten Zeiten von der Kanzel donnerte „Ihr habt gesündigt!“, so konnte er kaum falsch liegen – alle hatten gesündigt!

„Erwachsene wissen alles; sie können sogar Gedanken lesen“, so denken Kinder. Wenn einem Kind gesagt wird „Du bist ein Tolpatsch“, wird es sich tatsächlich tolpatschig verhalten.

Das Kind spürt die Zurückweisung, wenn es „Du Nervensäge!“ zu hören bekommt. Es gerät in Panik, will sich vergewissern, daß es nicht abgelehnt wird, und fängt wirklich an, eine Nervensäge zu sein.

Heißt es „Du Dummkopf!“, mag das Kind sichtbar dagegen protestieren, doch im Innern kann es nur traurig zustimmen: „Wenn du als Erwachsener das sagst, muß es wohl stimmen.“

„Du-Botschaften“ wirken sowohl im Bewußtsein als auch im Unterbewußtsein. Oftmals haben wir Kinder gebeten, sich selbst zu beschreiben, und immer wieder gaben sie Antworten wie „Ich bin ein böses Kind“, „Ich bin ein Quälgeist“ etc.

Andere Kinder zeigten sich verwirrt: „Mami und Papi sagen zwar, daß sie mich gern haben, aber ich glaube nicht, daß das stimmt.“ Kinder nehmen zwar die Worte wahr, aber unterbewußt hören, sehen, riechen sie das Gefühl, das in den Worten steckt.

Es kommt darauf an, wie wir etwas sagen

Wir können sagen „Ich bin wütend auf dich und ich will, daß du jetzt sofort dein Zimmer aufräumst!“ und brauchen uns keine Sorgen über irgendwelche langfristigen Folgen zu machen. Wenn wir aber sagen „Du faules kleines Gör, du willst wohl nie gehorchen!“ und diese Botschaft immer dann wiederholen, wenn ein Konflikt ansteht, brauchen wir uns über das Resultat nicht zu wundern.

Versuchen Sie nicht, sich glücklich oder liebevoll zu geben, wenn Ihnen nicht danach ist – Kinder werden dadurch nur ver-



Steve Biddulph

Das Geheimnis glücklicher Kinder

eBook

ISBN: 978-3-641-13796-0

Heyne

Erscheinungstermin: Januar 2014

Der Weltbestseller von Steve Biddulph

Allein in Deutschland über 500.000 verkaufte Exemplare!

Der Psychologe und Familientherapeut Steve Biddulph gibt Eltern Handlungsanleitungen zu einem entspannteren und konfliktfreieren Umgang mit ihrem Nachwuchs. Hier erfahren Eltern, was in ihren Kindern wirklich vor sich geht und wie man am besten darauf reagiert.

«... ein tatsächlich einzigartiges Buch, das die üblichen Ratgeber weit hinter sich lässt ...»

SÜDDEUTSCHER RUNDFUNK