



Steve Biddulph

Weitere Geheimnisse glücklicher Kinder

Aus dem Englischen von
Astrid von Soosten

Mit Illustrationen von
Paul Stanish

Wilhelm Heyne Verlag
München



9. Auflage

Taschenbucherstausgabe 11/2001

Copyright © 1994 Steve Biddulph and Shaaron Biddulph

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

MORE SECRETS OF HAPPY CHILDREN

im Verlag Angus & Robertson, einem Imprint von

HarperCollins Publishers Pty Limited, Sydney, Australia

Copyright © 1998 der deutschsprachigen Ausgabe by Beust Verlag, München

Wilhelm Heyne Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

<http://www.heyne.de>

Lektorat: Michael Venhoff und Veronika Haderlein

Innenillustrationen: Paul Stanish

Umschlagillustration: Allan Storman

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München

Satz: Schaber Satz- und Datentechnik, Wels

eISBN 978-3-641-13797-7

Inhalt

Danksagung	7
Einleitung	10
1 Ihre Kinder sind die Erwachsenen von morgen!	
Kinder sind ein wunderbares Geschenk	12
2 Sanfte Liebe	
Finden Sie den Weg zum Herzen Ihres Kindes	24
3 Standfeste Liebe	
Das Geheimnis von wohlerzogenen Kindern	62
4 Wer zieht Ihre Kinder groß?	
Sorgfalt bei der Kinderbetreuung	112
5 Gehälter für Eltern	
Ein ungewöhnlicher Vorschlag	160
6 Jungen erziehen	
Jungen – die Männer von morgen	175
7 Mädchen erziehen	
Die künftigen Frauen sind nicht von gestern	196
8 Die Befreiung der Familie	
Ein neues Bild der Familie	216
Register	222

Danksagung

Unser Dank gilt zunächst Joachim Beust, der sich tatkräftig dafür einsetzt, unsere Bücher den europäischen Eltern nahezubringen. Besonderer Dank gebührt auch der Übersetzerin Astrid von Soosten sowie den Lektoren Michael Venhoff und Veronika Haderlein für die wunderbare und einfühlsame Text-Übertragung. Hedy Wright half mir bei der Redaktion der deutschen Übersetzung hier in Australien.

Dank auch an Carolyn Leslie für ihre Anteilnahme und an Paul Stanish für die Umsetzung unserer Cartoon-Ideen.

Den größten Dank schulde ich meiner Frau Shaaron Bidulph, die ihre große Erfahrung mit Kindern in meine Arbeit einbringt und ausgleichend auf meine manchmal allzu männlich bestimmte Sichtweise wirkt. Shaaron steuerte die Inhalte bei für die Passagen über den Schaden, der durch Fremdbetreuung entstehen kann, und für den Abschnitt »Unser Zuhause ist eine ohrfeigenfreie Zone«. Sie verfeinerte die Begrifflichkeiten von »Stillstehen, Nachdenken« und »Problem-lösen« im Hinblick auf kleine Kinder und hat diese Methode mit Hunderten von Elternpaaren eingeübt. Bei dem Lernprozeß, den wir mit unserem Sohn und unserer Tochter zurückgelegt haben, erhielten wir – wie jede Familie – Hilfe von vielen anderen Menschen.

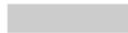
Für die freundliche Genehmigung zur Verwendung von Textpassagen bedanken wir uns bei: ITA Magazine für den Text von Kirsti Cockburn; Boxtree Limited für Bob Mullens *Are Mothers really necessary*; Rosie Lever von The Child Care Connection für den Text aus *Such Sweet Sorrow*; Christopher Green für den Text aus *Toddler Taming*; Readers Digest Magazine für Karl Zinmeisters *Hard Truths About Day Care*. Ferner gilt mein Dank dem Australian Institute of Family Studies für seine Arbeit im allge-

meinen und Gay Ochiltree im besonderen für ihr Buch *Children in Australian Families* sowie Mary Burbridge für die Erlaubnis, ihren Artikel *My Daughter, My Forever Baby* in ganzer Länge abzudrucken; Dank an Age, Melbourne, für die Erlaubnis, einen Auszug aus dem Artikel über Elternbezahlung zu verwenden; *Mercury*, Hobart, für die Erlaubnis, das Benjamin-Spock-Zitat und die Materialien für berufstätige Mütter wiederzugeben, und dem Institute for Early Childhood Development in Melbourne für die Unterstützung durch seine Forschungseinrichtungen.

**Experten können für Ihr Familienglück
eine echte Gefahr bedeuten.**



**Sie haben Glück! Dieses ist ein
»Nicht-Experten-Buch«!**



**Nehmen Sie es so, wie es gemeint ist:
als Sammlung gutgemeinter Vorschläge und
Anregungen für Ihren gesunden
Menschenverstand.**



**Verlassen Sie sich auf Ihre
innere Stimme!**

Einleitung

Lieber Leserinnen und Leser,

es liegt bald fünfzehn Jahre zurück, daß ich meinen ersten Elternratgeber, *Das Geheimnis glücklicher Kinder*, schrieb. Die Reaktionen auf dieses Buch (das ich 1993 überarbeitete) haben mein Leben sehr verändert. Wann immer Shaaron und ich heutzutage unterwegs sind und unsere Vorträge halten, kommt es uns vor, als ob das Publikum aus lauter alten Bekannten bestünde. Das Vertrauen, das die Menschen in uns setzen, erfüllt uns mit großem Stolz, macht uns aber auch ein bißchen bange. Daß die Menschen allerorts jedoch soviel Fürsorge für ihre Kinder zeigen, ist eine ständige Quelle der Inspiration für uns.

Das Elterndasein ist ein weites Feld. Gelegentlich kann es einen glücklicher machen als alles andere im Leben, aber bisweilen entsteht auch das Gefühl, daß die eigene Seele mit Füßen getreten wird. Lassen Sie sich von niemandem einreden, daß das Elternsein einfach ist.

In den Regalen der Buchläden drängen sich heutzutage Dutzende von Elternratgebern, die alle die gleiche Wirkung auf mich haben – sie verursachen mir Kopfschmerzen. Sie verkünden so viele logische und positive Botschaften und sind vollgestopft mit flotten Ratschlägen und langen Listen darüber, was man tun muß, oft nach dem Muster: »Selbstbewußte Kinder in vier Schritten!« Ich bin inzwischen Mitte vierzig und ich habe auch am eigenen Leib erfahren, daß es für das wirkliche Leben keine Patentrezepte gibt.

Andererseits gibt es viele Familien, die Hilfe brauchen und ein echtes Bedürfnis nach Antworten haben. Wo hat dieses Buch nun seinen Platz? Es ist tiefgründiger als *Das Geheimnis glücklicher*

Kinder. Es ist auch differenzierter, denn es basiert auf der Arbeit mit vielen Tausenden von Eltern, die uns den Weg gewiesen haben. Die Vorstellungen von *Sanfter Liebe* und *Standfester Liebe*, von denen dieses Buch handelt, sind kraftvolle Werkzeuge. Sie können ein ganzes Familienleben ändern und auf eine neue, feste Grundlage stellen. Sie sind auf das eigentliche Ziel allen Eltern-daseins gerichtet, nämlich darauf, junge Erwachsene mit Herz und Rückgrat ins Leben zu entlassen.

Dieses Buch birgt aber auch zwei große Herausforderungen für Mütter und Väter in sich:

- 1 auf Gewalt bei der Erziehung ebenso zu verzichten wie auf disziplinarische Maßnahmen, die auf der Einflößung von Angst beruhen;
- 2 die Betreuung der eigenen Kinder selbst in die Hand zu nehmen und sie nicht anderen zu überlassen.

Die Kindererziehung schickt Sie auf eine innere Entdeckungsreise, eine Reise, die sich lohnt, die aber nicht ganz einfach ist und von Fall zu Fall unterschiedlich ausfällt. Deshalb werden Sie in diesem Buch keine schnellen Antworten finden, aber hoffentlich einige hilfreiche Anregungen dafür, wie Sie Ihren eigenen Weg im Umgang mit Ihren Kindern gestalten können.

Mit unseren besten Grüßen an Ihre Familie,

Ihr Steve Biddulph



P.S.: Die Wombats, die ich in *Das Geheimnis glücklicher Kinder* erwähnte, sind übrigens erwachsen geworden und hinaus ins Leben gezogen!

**Ihre Kinder sind
die Erwachsenen
von morgen!**



**Kinder sind ein
wunderbares Geschenk**



Kapitel 1

Stellen Sie sich vor: Sie sitzen auf Ihrer Veranda und genießen die letzten warmen Strahlen der Herbstsonne. Vor Ihnen liegen Gärten und eine von bunten Blättern bedeckte Auffahrt. Kein Laut ist zu hören, nur das Singen der Vögel. Sie zählen zwar nicht mehr zu den Jüngsten, aber Sie sind immer noch rüstig und vital.

Ein Auto rollt heran, fast geräuschlos, die Türen öffnen sich, und junge Leute steigen aus. Es sind Ihre erwachsenen Kinder, die Sie freudig umarmen und sich zu Ihnen setzen, um Ihnen von ihren jüngsten Erlebnissen und Errungenschaften und von ihren Familien zu erzählen. In vertrauter Runde wird noch mancherlei besprochen, bis es Zeit ist, aufzubrechen.

Sie kehren ins Haus zurück, um einen warmen Pullover überzuziehen, und sitzen noch lange am Fenster, versunken in Erinnerungen an die Zeit, als Ihre Kinder noch klein waren. Es erfüllt Sie mit tiefem Stolz, zu sehen, was aus ihnen geworden ist und was Sie der Welt gegeben haben.



Kinder als Geschenk begreifen

Will man den Medien Glauben schenken, so handelt man sich mit Kindern nur Probleme ein, seien sie nun erzieherischer, betreuerischer oder gesundheitlicher Natur.

Das ist eine furchtbare Fehldeutung, denn in Wahrheit sind Kinder ein wunderbares Geschenk. Tief in unserem Inneren wissen wir das auch, aber manchmal vergessen wir es. Paare, die darum kämpfen, ein Baby zu bekommen (eines von fünf Paaren hat Schwierigkeiten schwanger zu werden), wissen welch ein

Geschenk Kinder sind. Ebenso ist das Eltern bewußt, deren Kinder krank sind oder verletzt wurden. Erst, wenn unsere Kinder in Gefahr geraten, begreifen wir übrigen, wieviel sie uns bedeuten und wie wenig alles andere zählt.

Die Kindererziehung birgt echte Herausforderungen. In diesem Buch werden wir uns mit einer Reihe von ihnen befassen. Sie sollten sich jedoch vor allem ins Bewußtsein rufen, welche ungeahnten Möglichkeiten in der Erziehung von Kindern schlummern: Sie legen heute die Fundamente eines neuen Lebens und formen einen jungen Menschen für die Zukunft. Sie werden geben und empfangen, und die Liebe und Bewunderung Ihrer Kinder, die allem mit Unvoreingenommenheit, echtem Interesse und Zutrauen begegnen, wird Ihr Leben unendlich bereichern.



Wir ziehen heute die Menschen des 21. Jahrhunderts groß – mit einigem Erfolg, sind doch die jungen Leute ihren Altersgenossen von vor 30 Jahren um Lichtjahre voraus (vergleichen Sie sich selbst im Alter von fünfzehn doch einmal mit einem Teenager von heute!).

Die Kindererziehung ist eine uralte Kunst. Um sie zu meistern, müssen Sie einerseits Ihre innersten Kraftreserven mobilisieren, andererseits aber auch Hilfe von außen in Anspruch nehmen. Geistige Beweglichkeit, immer neue Antworten zu finden, wird von Ihnen verlangt; ebenso die Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen, ohne deshalb gleich Ihre innere Balance zu verlieren. Aber eine solche Form von Lernbereitschaft war es wohl auch, die Sie zu diesem Buch greifen ließ.

Sie lieben Ihre Kinder, Sie wollen Ihr Allerbestes geben und Sie sind lernbegierig – damit erfüllen Sie alle Voraussetzungen dafür, großartige Eltern zu sein.

Zwei Arten von Liebe

Seine Kinder zu lieben ist mehr als nur ein positives Gefühl, es ist eine Fähigkeit! Unter Familientherapeuten ist man sich einig, daß Eltern zwei zentrale Eigenschaften benötigen, die ich hier »Sanfte Liebe« und »Standfeste Liebe« nennen will. Beide müssen in ausreichender Menge in den Eltern freigesetzt werden, damit die Kinder bekommen, was sie brauchen. Auch Sie besitzen diese Fähigkeiten, und mit etwas Unterstützung werden Sie sie leicht entdecken und anwenden können.

Was heißt Sanfte Liebe?

Sanfte Liebe ist die Fähigkeit, Kindern entspannt, mit Wärme und mit Zuneigung zu begegnen. Sie versetzt Sie in die Lage, Ihre Hirnmaschinerie abzuschalten, Ihren Instinkten zu folgen und sich von äußeren Zwänge zu befreien, damit Sie einfach für Ihr Kind »da« sein können. Wenn Sie sich entspannen und ganz Sie selbst sind, dann wird Ihre Zuneigung völlig natürlich zutage treten können. Setzen Sie sich nicht unter Druck, wenn Sie zur Sanften Liebe zu gelangen versuchen. Geben Sie vielmehr sich selbst Zeit und Raum, damit dieses Gefühl wachsen und sich entfalten kann. Wem in der Kindheit nicht mit Sensibilität begegnet wurde, wer selbst keine Sanfte Liebe erfahren hat, dem fällt es schwerer, sie in sich wiederzufinden.

Es ist naheliegend, daß Sie sich in der Gegenwart von Babys oder Kleinkindern nicht wohl fühlen, wenn Ihre eigenen Eltern Ihnen eher distanziert gegenüberstanden. Wenn Sie die Sanfte Liebe wiederentdeckt haben, wird sich in dieser Hinsicht vieles zum Besseren wenden. Kapitel 2 befaßt sich damit, wie Sie dies erreichen können.

Was heißt Standfeste Liebe?

Standfeste Liebe ist die Fähigkeit, freundlich, aber bestimmt zu sein, klare Regeln aufzustellen und einzuhalten, ohne ärgerlich zu werden oder aus Schwäche nachzugeben. Es ist die Eigenschaft, die gemeint ist, wenn man einer Person »Rückgrat« bescheinigt.

Viele Menschen haben Probleme mit der Liebe und denken, daß sie darin besteht, immer nachzugeben und aneinander zu kleben. Der Vater, der seiner fünfzehnjährigen Tochter wiederholt große Summen leiht, obwohl sie ständig »vergißt«, das Geld zurückzugeben, handelt nicht liebevoll, sondern nachlässig. Festigkeit bedeutet: »Ich habe dich zwar gern, mein Kind, aber du schuldest mir hundert Mark! Also kein Geld mehr, bis du deine Schulden beglichen hast!«

Standfeste Liebe bedeutet, in liebevoller Absicht stark zu sein; keinesfalls hat sie etwas mit Kälte oder Härte zu tun. Gute Eltern treten kleinen Kindern gegenüber oft bestimmt auf, gerade weil sie sie lieben. Zum Beispiel, wenn es um Sicherheit geht: »Ich habe dich lieb, deshalb lasse ich dich nicht allein auf die Straße laufen.«

Oder wenn es um Respekt gegenüber anderen geht: »In diesem Haus wird niemand geschlagen!«

Gute Eltern lassen ihren Kindern gegenüber Strenge walten, weil sie wissen, daß sie ihnen damit zu einem glücklicheren Leben verhelfen.

Das richtige Verhältnis finden

Es gibt keine Patentrezepte für die richtige Balance zwischen Sanfter Liebe und Standfester Liebe. Sie werden aus der jeweiligen Situation heraus immer wieder Ihre eigenen Antworten finden müssen.

Eltern, die freundlich, aber bestimmt sind, sagen Dinge wie »Nein, bei diesem naßkalten Wetter darfst du nicht draußen spielen, aber vielleicht finden wir in der Küche etwas Schönes für dich!«, weil sie einerseits um die Gesundheit ihres Kindes besorgt sind und weil sie andererseits verstehen, daß ihr Kind Beschäftigung und Aktivität braucht.

Sie sagen: »Du hast wohl Langeweile, komm', wir schauen mal, was du tun kannst!« und halten dennoch an ihrer Entscheidung fest: »Wenn es draußen so scheußlich ist, bleibst du im Haus.«

Probleme? – Zeit, die Balance wiederherzustellen!

Treten sogenannte »Probleme« auf, so ist das zumeist nur der Versuch Ihres Kindes, Ihnen zu sagen, daß etwas aus der Balance geraten ist, wie zum Beispiel bei dem kleinen Mädchen, das plötzlich über Bauchschmerzen klagt, weil seine Mutter zu sehr mit dem neuen Baby beschäftigt ist, oder dem kleinen Jungen, der Schwierigkeiten in der Schule hat, weil ihm die Aufmerksamkeit seines Vaters fehlt.

Manchmal müssen Sie, um Ihrem Kind helfen zu können, Ihre eigene Fähigkeit zur Sanften Liebe oder zur Standfesten Liebe erneuern. Vielleicht müssen Sie mehr von dieser Liebe geben, als Sie selbst jemals als Kind erfahren haben. Das liegt in der Natur des Elterndaseins! Es stellt uns immer wieder vor neue Zerreißproben und zwingt uns, über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen.

Das ist gut so, aber dazu brauchen Eltern auch Hilfe und Ermutigung. Vor allem das wollen die folgenden Kapitel Ihnen sein. Sie werden dort von vielen tatsächlich geschehenen Begebenheiten lesen und sich vielleicht auf der Suche nach Antworten von ihnen inspirieren lassen.

Wie sieht Ihr ...

Viele Eltern wüßten gerne, wo sie selbst mit ihrem Erziehungsstil stehen und wo sie noch dazulernen müssen. Dieser einfache Fragebogen kann Ihnen helfen, besser zu verstehen, was Sanfte Liebe und Standfeste Liebe bedeuten, in welchem Maße Sie sie bereits

Fragen zur Sanften Liebe

- 1** Ich liebe meine Kinder oft. Ich halte sie gern im Arm und sage ihnen, wie wunderbar sie sind.

*Nein, trifft nicht
auf mich zu*

1 2 3 4 5

*Ja, das trifft
auf mich zu*

- 2** Ich bin eine friedfertige Person. Ich habe keine Eile und kann Stunden mit meinen Kindern verbringen und es einfach nur genießen, daß wir alle zusammen sind.

*Nein, trifft nicht
auf mich zu*

1 2 3 4 5

*Ja, das trifft
auf mich zu*

Addieren Sie die Werte aus beiden Fragen und notieren Sie sich die Ergebnisse.

Sanfte Liebe

... Erziehungsstil aus?

in Ihrem Umgang mit Ihrem Kind verwirklichen und wie Sie Ihr Elterndasein positiver gestalten können. Kreisen Sie in der jeweiligen Skala die Zahl ein, die Ihrer Antwort am ehesten entspricht.

Fragen zur Standfesten Liebe

- 1** Ich kann bestimmt und stark sein und Regeln aufstellen, die meine Kinder befolgen. Meine Kinder wissen, wann ich es ernst meine, und gehorchen dann fast immer.

*Nein, trifft nicht
auf mich zu*

1 2 3 4 5

*Ja, das trifft
auf mich zu*

- 2** Ich bin ruhig und liebevoll, und selbst wenn ich streng bin, bin ich selten böse. Unter keinen Umständen würde ich handgreiflich werden oder meine Kinder schlagen.

*Nein, trifft nicht
auf mich zu*

1 2 3 4 5

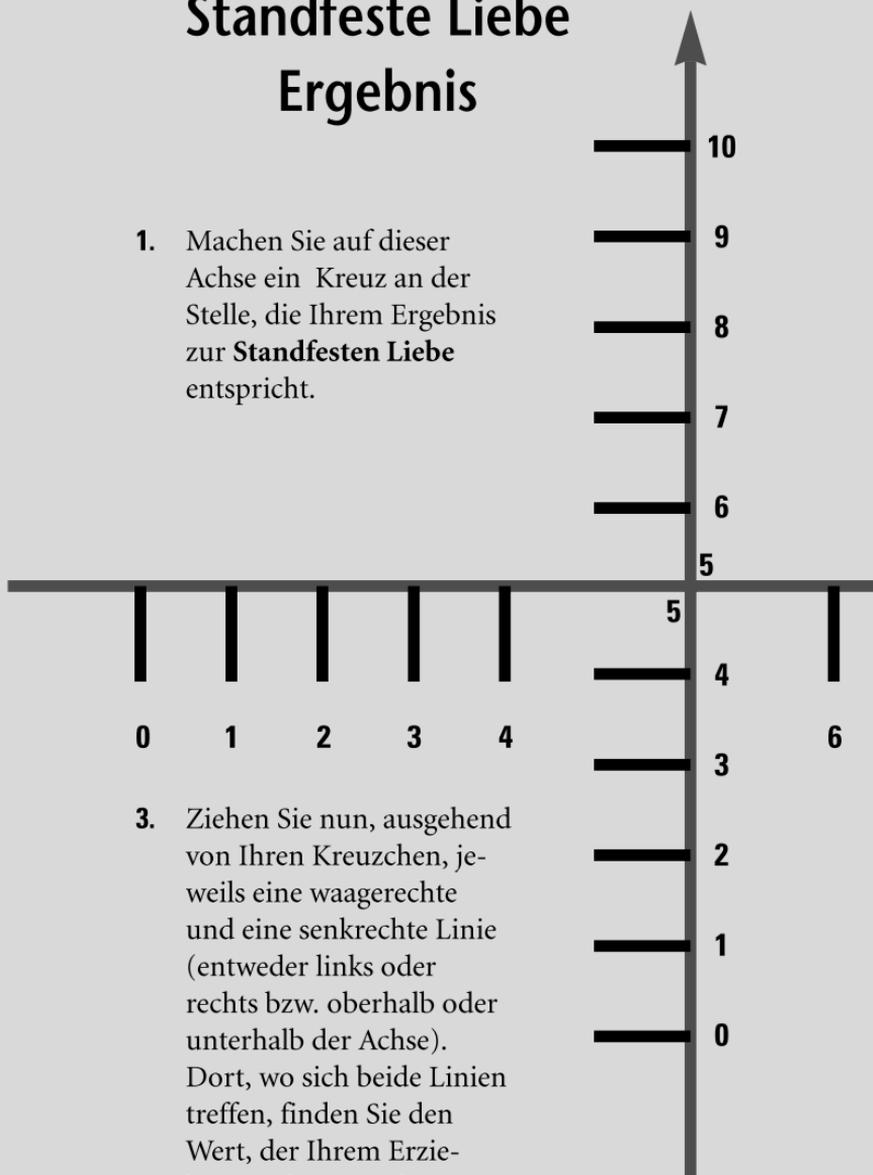
*Ja, das trifft
auf mich zu*

Addieren Sie die Werte aus beiden Fragen und notieren Sie sich die Ergebnisse.

Standfeste Liebe

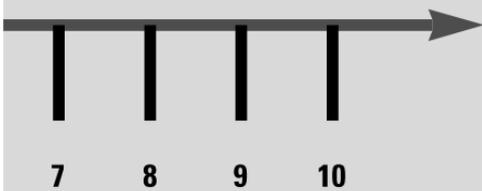
Standfeste Liebe Ergebnis

1. Machen Sie auf dieser Achse ein Kreuz an der Stelle, die Ihrem Ergebnis zur **Standfesten Liebe** entspricht.



3. Ziehen Sie nun, ausgehend von Ihren Kreuzchen, jeweils eine waagerechte und eine senkrechte Linie (entweder links oder rechts bzw. oberhalb oder unterhalb der Achse). Dort, wo sich beide Linien treffen, finden Sie den Wert, der Ihrem Erziehungsstil entspricht.

2. Machen Sie auf dieser Achse ein Kreuz an der Stelle, die Ihrem Ergebnis zur **Sanften Liebe** entspricht.



**Sanfte Liebe
Ergebnis**

4. Auf den folgenden Seiten finden Sie die Erläuterungen zu Ihrem Ergebnis.

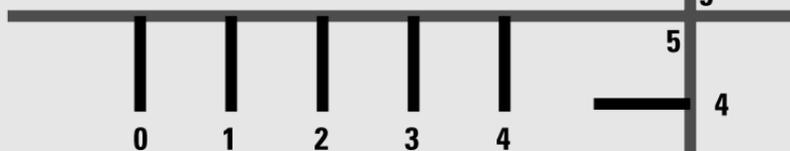
Wie Sie Ihr Ergebnis ...

Michael ist ein starker und ernster Mensch, der alles im Griff hat. Seine Mitmenschen sind ihm nicht gleichgültig, es bereitet ihm aber Schwierigkeiten, seine Gefühle zu zeigen. Er ist zurückhaltend und distanziert, und manchmal haben seine Kinder den Eindruck, daß sie nie gut genug für ihn sein können. Er hat selten Zeit, sich mit ihnen zu beschäftigen. (Seit einiger Zeit versucht er jedoch, sich zu ändern).



Fest, aber kalt

Arbeiten Sie an Ihrer Fähigkeit zur **Sanften Liebe** entsprechend den in Kapitel 2 beschriebenen Vorschlägen.



Cornelia ist sehr angespannt und distanziert. An einem Tag würde sie ihren Kindern selbst Mord und Totschlag durchgehen lassen, aber schon am nächsten Tag verliert sie vielleicht die Kontrolle und schlägt ihre Kinder. Und am dritten Tag wiederum bereut sie ihr Verhalten und wird wieder nachgiebig. (Mit der

Hilfe guter Freunde und eines Therapeuten lernt sie im Moment, sich zu entspannen und sich selbst zu lieben, damit sie auch andere lieben kann.)

Kalt und nicht sehr fest

Arbeiten Sie Kapitel 2 und 3 durch. Wenden Sie sich an einen verantwortungsvollen Familientherapeuten, wenn Sie sich unsicher fühlen.



... interpretieren können



Petra ist warmherzig und liebevoll. Sie hat klare Vorstellungen von Disziplin und davon, wann und in welchem Maße sie nötig ist. Ihre Kinder wissen, daß sie sich an bestimmte Regeln halten müssen, und übernehmen auch Verantwortung. Aber sie fühlen sich sicher und geliebt. Alle Mitglieder dieser Familie haben Spaß miteinander, umarmen sich häufig und lachen viel.

haben Spaß miteinander, umarmen sich häufig und lachen viel.

Warmherzig und fest

Großartig!

Ich möchte mich bei allen Claudias, Michaels, Petras und Cornelias entschuldigen, die sich hier falsch charakterisiert finden. Alle Ähnlichkeiten mit lebenden oder verstorbenen Personen sind natürlich völlig unbeabsichtigt.



Claudia liebt ihre Kinder und verbringt viel Zeit mit ihnen, soviel, daß ihr keine Minute mehr für sich selbst bleibt. Die Kinder lassen ihr kaum Luft zum Atmen und verlangen immer noch mehr. Claudia ist am Ende ihrer Kräfte und wird der Situation trotz all ihrer Bemühungen nicht mehr Herr. (Sie besucht seit einiger Zeit eine Elternhilfegruppe und erfährt einiges über Festigkeit.)

sucht seit einiger Zeit eine Elternhilfegruppe und erfährt einiges über Festigkeit.)

Liebevoll, aber nicht sehr fest

Arbeiten Sie an Ihrer Fähigkeit zur **Standfesten Liebe** entsprechend den in Kapitel 3 beschriebenen Vorschlägen.



Steve Biddulph

Weitere Geheimnisse glücklicher Kinder

eBook

ISBN: 978-3-641-13797-7

Heyne

Erscheinungstermin: Januar 2014

Auf seine unnachahmlich warmherzige und humorvolle Art zeigt der Familientherapeut Steve Biddulph auf, wie Eltern ihre Kinder durch eine gesunde Mischung von zärtlicher Zuwendung und liebevoller Strenge zu glücklichen und selbstbewussten Menschen erziehen können.