

Tania García

DUDEN

# Erziehen, ohne die Nerven zu verlieren

Verbindlich kommunizieren, liebevoll handeln



Der  
Eltern-  
Bestseller  
aus  
Spanien

**Erziehen, ohne die Nerven zu verlieren**



Duden

# Erziehen, ohne die Nerven zu verlieren

Verbindlich kommunizieren, liebevoll handeln

von Tania García

Aus dem Spanischen von  
Emilia Gagalski und Margarita Ruppel

**Dudenverlag**  
Berlin



*Für meine Kinder Uriel und Gadea, meine größten Lehrer und die reinsten und schönsten Menschen, die ich kenne. Für alle Kinder dieser Welt, die sie als Einzige retten können.*

## Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar. Es wurde größte Sorgfalt darauf verwendet, dass die in diesem Werk gemachten Angaben korrekt sind und dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Für dennoch wider Erwarten im Werk auftretende Fehler übernehmen Autorin, Redaktion und Verlag keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung. Dasselbe gilt für spätere Änderungen in Gesetzgebung oder Rechtsprechung. Das Werk ersetzt nicht die professionelle Beratung und Hilfe in konkreten Fällen. Das Wort Duden ist für den Verlag Bibliographisches Institut GmbH als Marke geschützt.

Die Webseiten Dritter, deren Internetadressen in diesem Werk angegeben sind, wurden vor Drucklegung sorgfältig geprüft. Verlag und Autorin übernehmen keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Seiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Soweit in diesem Buch Personen erwähnt und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge und Ähnliches zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

© Duden 2022 D C B A

Dieses Buch von © Tania García erschien 2019 erstmals bei © Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Penguin Books ist Teil der Penguin Random House Verlagsgruppe.

Die Autorin macht ihre Urheberpersönlichkeitsrechte geltend.

Bibliographisches Institut GmbH, Mecklenburgische Straße 53, 14197 Berlin

**Redaktionelle Leitung** Susanne Klar

**Übersetzung aus dem Spanischen** Emilia Gagalski und Margarita Ruppel

**Lektorat** Ulrike Schimming, [www.letterata.de](http://www.letterata.de)

**Herstellung** Alfred Trinnes

**Layout und Satz** Veronika Neubauer

**Umschlaggestaltung** zero-media.net, München

**Umschlagabbildung** FinePic®, München

**Druck und Bindung** AZ Druck und Datentechnik GmbH,

Heisinger Straße 16, 87437 Kempten

Printed in Germany

ISBN 978-3-411-75672-8

Auch als E-Book erhältlich unter: ISBN 978-3-411-91422-7

[www.duden.de](http://www.duden.de)



PEFC™  
PEFC/04-31-2260

PEFC zertifiziert

Dieses Produkt stammt aus nachhaltig  
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten  
Quellen.

[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung _____	8
------------------	---

## I \

<b>eins</b> Der Ursprung der Emotionen _____	18
<b>zwei</b> Kindliche Emotionen zulassen _____	58
<b>drei</b> Emotionale Begleitung: der Schlüssel zu allem _____	104
<b>vier</b> Das Selbstwertgefühl stärken _____	174
<b>fünf</b> Kinder und ihre Ängste _____	202
<b>sechs</b> Der Umgang mit aggressiven Kindern _____	220
<b>sieben</b> Stress bei Kindern abbauen _____	242
<b>acht</b> Alles fängt bei dir an! _____	260

## II \ Erziehen, ohne die Nerven zu verlieren:

<b>die pädagogischen Herausforderungen von heute _____</b>	<b>294</b>
<b>eins</b> Mobbing _____	298
<b>zwei</b> Digitale Medien _____	318
<b>drei</b> Geschwisterbeziehungen _____	330
<b>vier</b> Die Pubertät _____	344

## III \ Anhang \_\_\_\_\_ 356

Zum Abschluss _____	357
Ein Brief an alle Mütter und Väter _____	358
Quellen und Leseempfehlungen _____	360
Dank _____	367
Autoreninfo _____	368

# Einleitung

Das Leben ist intensiv und flüchtig, wunderschön und zugleich so schwierig.

Noch herausfordernder wird es vermutlich, wenn wir zu Müttern und Vätern werden. Denn dies ist der Augenblick, in dem all die Gefühle ans Licht kommen, die wir in unserer Kindheit und Jugend empfunden, aber nicht ausgedrückt haben, und die also in unserem Inneren schlummern.

Plötzlich verlieren wir die Nerven bei Dingen, die vor unserer Elternschaft für uns nie ein Problem waren, von denen wir nun aber wie besessen sind. Einst entspannte Abläufe, wie zum Beispiel das Haus zu verlassen, um arbeiten zu gehen, sind nun für viele von uns der blanke Horror.

Sobald wir Eltern werden, scheint es, als müssten wir ständig etwas fordern: die Einhaltung von Regeln, Uhrzeiten oder Appelle an unsere Kinder. Es ist, als würden wir davon ausgehen, dass unsere Sprösslinge sich andernfalls in abhängige, unverantwortliche Menschen ohne Ziele verwandeln. Manchmal geht es sogar so weit, dass wir glauben, unsere Kinder könnten zu Erwachsenen werden, die anderen Menschen Böses wollten.

So wurde es uns schließlich von der Gesellschaft und unseren eigenen Eltern beigebracht. Viele von uns haben verinnerlicht, dass wir unseren Kindern überlegen sind, dass Kinder außerdem immer tun müssen, was wir sagen, und dass nur die Dinge akzeptabel sind, die von uns Erwachsenen gutgeheißen werden.

Viele von uns Eltern haben gelernt, ihre Kinder zu ignorieren, wenn sie wütend sind, wenn sie weinen, wenn sie keine Lust haben, etwas zu tun, wenn sie neidisch oder intolerant sind. Uns wurde eingetrichtert, dass Kinder umso weniger entschlossen und schlechter auf das Leben

vorbereitet werden, je mehr Unterstützung sie erfahren. Man hat viele von uns Müttern und Vätern glauben gemacht, dass hartes Durchgreifen am besten funktioniere, dass die Kinder umso stärker würden, je schwerer wir Erwachsene es ihnen machen. Da wir die wahren Gefühle unserer Kinder (und unsere eigenen) nicht kannten, haben wir diesen Lehren geglaubt. Dabei ist uns Eltern durchaus bewusst, dass wir selbst Unterstützung, Gespräche, Empathie und Liebe am meisten gebraucht hätten, als wir uns in unserer eigenen Kindheit und Jugend traurig, wütend und unverstanden gefühlt haben. Wir erinnern uns genau daran, wenn uns damals in Momenten voller Verärgerung liebevolles Verständnis, ein offenes Ohr, eine Umarmung oder Beistand entgegengebracht wurden. Wir klammern uns mit unserem ganzen Schmerz und unserer Liebe an diese Erinnerungen, sobald ein Elternteil von uns geht (oder womöglich schon gegangen ist).

” *Unsere größte Aufgabe als Eltern ist es heute also, uns wirklich bewusst zu machen, dass dieser alte Erziehungsansatz für Jungen und Mädchen schädlich ist.*

Die Ansicht, Kinder sollten das Ebenbild ihrer Eltern sein, schadet ihnen nämlich: Dadurch werden die Kinder unsicher, fühlen sich unterlegen und entwickeln ein sehr geringes Selbstwertgefühl. Dies prägt dann nicht nur ihre Kindheit und Jugend, sondern auch ihr Erwachsenenendasein.

Diese Theorien, die nur auf den elterlichen Interessen beruhen und die wahren Gefühle und Bedürfnisse der Kinder ignorieren, trennen uns von unseren Kindern und lassen die emotionale Bindung zu ihnen verkümmern, bis diese fast völlig verschwindet.

Im Leben ist niemand besser als der andere. Genauso wenig sind Mütter und Väter ihren Kindern überlegen. Wir Eltern sind dazu da, unseren Sprösslingen den Weg zu weisen sowie mit gutem Beispiel und Gelassenheit voranzugehen. Wir sind dazu da, damit sie etwas lernen

können, ohne Schaden zu nehmen. Wir sollten an ihrer Seite sein, ohne dass sie uns vormachen müssen, so zu sein, wie wir sie haben wollen. Sie sollen nicht ständig ihre tiefsten Gefühle verdrängen müssen.

**” Alle Menschen sollten geliebt, respektiert und akzeptiert werden, so wie sie sind.**

Aber viele Eltern haben gelernt, ihre Kinder auf eine adultistische und verhaltensbezogene Weise zu erziehen. Adultismus bezeichnet das ungleiche Machtverhältnis zwischen Eltern und Kindern. Die Eltern gelten dabei aufgrund ihres höheren Alters immer als die Besseren und Kompetenteren, Kinder hingegen werden u. a. als unreif und rücksichtslos angesehen. Erziehen Eltern adultistisch, erwarten sie, dass sich ausschließlich die Kinder ändern, ohne dass die Eltern dabei an die Entwicklungsphasen ihres Gehirns oder ihrer emotionalen Fähigkeiten denken. Sie erwarten von den Kindern Dinge, die sie entweder nicht wollen oder noch gar nicht können. Diese Erziehungsmethode hat nur das Wohlergehen und Interesse der Erwachsenen im Blick.

Dieses Buch nun stellt dir all das notwendige theoretische und praktische Know-how für eine kindgerechte Erziehung zur Verfügung. Es zeigt dir, dass es nicht darum geht, dein Kind zu verändern, zu formen und zu modifizieren, sondern dass die eigentliche Arbeit bei den Eltern selbst liegt (wie auch bei den pädagogischen Fachkräften, die mit Kindern zu tun haben). Die pädagogischen Strukturen müssen sich umfassend verändern, da Menschen nicht glücklich sein können, wenn man sie zwingt, etwas zu tun oder zu fühlen, was sie nicht möchten, wenn sie keine Aufmerksamkeit bekommen und man ihnen nicht zuhört, wenn sie es brauchen. Ebenso wenig werden Kinder glücklich, wenn sie kontrolliert werden und Angst vor strafenden oder kritisierenden Eltern haben, weil sie offen sagen, was sie denken, und in einer Atmosphäre des Misstrauens und der Unterdrückung leben.

” *Wenn Kinder vorgeben müssen, anders zu sein, als sie sind, entwickeln sie sich nicht vollständig und werden zu verkrampften Erwachsenen.*

Genau das passiert nämlich, wenn Kinder und Jugendliche nicht ausdrücken können, was sie fühlen: Sie verstecken ihr wahres Ich.

Um dich bei der großen Aufgabe der kindgerechten Erziehung zu unterstützen, erzähle ich dir in diesem Buch die Geschichte meiner Protagonistin Alexandra, von ihrer Kindheit in den 1980er-Jahren bis in die Gegenwart. Mit ihrer Hilfe wirst du mehr Verständnis für dein Kind und für dich selbst aufbringen.

Zunächst allerdings müssen wir uns als Mütter und Väter bewusst machen, dass wir selbst uns ändern sollten und diese grundlegende Lebensveränderung auch wirklich wollen. Das bedeutet, dass wir unser Erwachsenen-Ego tatsächlich hintenanstellen, um eine echte Verbindung zu unseren Söhnen und Töchtern aufbauen zu können. Wir müssen uns klarmachen, dass wir niemanden kontrollieren sollten, denn wir haben nur unser eigenes Leben in der Hand, nicht aber das unserer Kinder.

Dafür müssen wir aus unseren Handlungen lernen und uns vor allem unserer Gefühle bewusst werden. Erst dann können wir erkennen, wie unverhältnismäßig unsere alltäglichen Reaktionen gegenüber unseren Kindern oftmals sind, wenn wir uns ihnen gegenüber adultistisch verhalten, uns selbst nicht im Griff haben, uns an der beschränkten Kenntnis unserer eigenen Gefühle orientieren und völlig unwissend sind, was unsere Söhne und Töchter von uns brauchen, wenn sie von ihren Gefühlen überwältigt werden.

Viele Mütter und Väter sind im Grunde nicht glücklich, wenn sie auf eine solche Weise erziehen. Sie versuchen, die Kinder zu zwingen, das zu tun, was sie selbst wollen. Sie verlangen, dass sie ruhig sein sollen, dass sie aufhören zu weinen und zu wüten, dass sie Hausaufgaben machen oder sich nicht mit ihren Geschwistern streiten sollen. Diese Eltern sind

unglücklich, weil sie strafen, schreien, drohen, erpressen, fordern, manipulieren und sogar physische Gewalt anwenden (Klapse, Kniffe, an den Haaren ziehen usw.). Diese über kurz oder lang schädlichen Handlungen sind nur von der Gefühlslage der Eltern und ihrem Wollen sowie von ihrem Bedürfnis nach Kontrolle geleitet.

Kontrolle ist eines der größten Übel, das sich den Erwachsenen eingebracht hat. Ihnen wurde beigebracht, dass sie Kinder kontrollieren müssten. So sind viele Techniken der „sanften“ Kontrolle entstanden, in denen sie „nicht strafende“ Konsequenzen, Belohnungen oder Methoden nutzen. All dies führt zu einer großen Verwirrung bei den Eltern, bei pädagogischen Fachkräften und natürlich auch bei den Kindern. Man lässt sie im Glauben, dass solche Methoden sowohl für die einen als auch für die anderen gut seien. Dabei ist nichts weiter von der Realität entfernt als diese Überzeugung.

### **” Eltern sollten lernen zu erziehen, ohne zu kontrollieren.**

Denn selbst wenn sie die Kontrolle hinter zufriedenen Gesichtern, positiven Verstärkern und beruhigenden Sätzen verstecken, fordern Erwachsene dennoch, dass ihre Kinder tun sollen, was sie wollen, dass die Sprösslinge gehorchen, mitarbeiten und anderes mehr. Diese versteckte Art der Kontrolle und des emotionalen Missbrauchs macht Jungen und Mädchen unglücklich, da nicht ihre Bedürfnisse im Vordergrund stehen, sondern die der Erwachsenen.

Mit der Kontrolle ihrer Söhne und Töchter zeigen Eltern lediglich, dass sie sich selbst nicht zu kontrollieren wissen, dass sie andauernd die Nerven verlieren, weil sie ihre eigenen Gefühle nicht kennen. Durch das Zähmen und Herumkommandieren der Kinder steigern sie ihr eigenes Selbstwertgefühl. So gewinnen sie den Eindruck, dass endlich jemand ihre Worte hört und ihre Erwartungen erfüllt. Auf diese Art schaffen sie jedoch einen Teufelskreis: Die Kinder werden später zu Erwachsenen,

die ihre eigenen Gefühle ebenfalls nicht kennen und dann wiederum ihre Kinder kontrollieren müssen.

” *Kinder müssen lernen, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen. Sie sollen sich selbst und ihre Gefühle lieben, sollen Nein sagen können und ihre Empfindungen, Vorlieben und Interessen verstehen.*

Dafür müssen sie authentisch sein und fühlen dürfen, ohne dafür verurteilt zu werden. Sie sollten keine Angst vor der Reaktion oder Missbilligung der Eltern haben müssen und in ihrem Tun und Fühlen nicht manipuliert werden. All dies sollten unsere Kinder gemeinsam mit uns Müttern und Vätern lernen. Wir unterstützen sie, indem wir mit Liebe, Orientierung, Respekt, Empathie, Verständnis, Toleranz und mit gutem Beispiel erziehen und nicht mit Groll und Kontrolle.

Viele von uns Eltern neigen jedoch zu der Überzeugung, dass Kinder, die nicht kontrolliert werden, später Probleme bekommen. Dabei besteht das einzige Problem gerade darin, dass durch die Kontrolle das wahre Wesen der Jungen und Mädchen im Verborgenen bleibt.

Wenn ich mit Eltern darüber spreche und sie frage, was sie sich für ihre Kinder im Leben wünschen, sind sich alle einig: Glück. Nicht den besten Uniabschluss, den besten Job, das große Geld oder das Eigenheim. Mütter und Väter halten das Glück für das Wichtigste im Leben ihrer Kinder.

Auch versichern mir die meisten Eltern, dass sie zum Glück ihrer Kinder gern mit einer respektvollen Erziehung beitragen würden, aber Angst davor haben. Sie haben Angst, nachgiebig zu sein, Angst, dass die Kinder ihnen entgleiten. Sie glauben, wenn sie aufhören, zu bestrafen, zu schreien, sie auf den „Stillen Stuhl“ zu setzen und ihnen beizubringen, das zu tun, was Erwachsene wollen, dass sie als Eltern versagen und dass ihre Kinder - und sie selbst - immer unglücklich sein werden. Hätten sie die Gewissheit, dass ihre Kinder dadurch zu Menschen wer-

den, die für sich selbst und andere Verantwortung übernehmen, dann würden sie sie zweifelsohne mit Respekt und Empathie erziehen. Darin sind sich alle einig.

Die Angst ist durchaus nachvollziehbar: Gesellschaftliche Überzeugungen sind sehr tief verwurzelt und es kostet viel Überwindung, aus festgefahrenen Strukturen auszubrechen, selbst wenn diese nachweislich falsch sind. Jahrelange Untersuchungen und Studien in den verschiedensten Fachgebieten (Neurowissenschaften, Psychologie, Biologie, Psychiatrie, Medizin usw.) haben gezeigt, dass eine kontrollierende, angstbasierte Erziehung und die Missachtung der kindlichen Gefühle und Bedürfnisse eine Reihe negativer Folgen für die psychische Entwicklung der Kinder nach sich zieht. Diese Rückstände sind schwer aufzuholen und bestehen manchmal sogar lebenslang. Im Verlauf dieses Buches werde ich dir einige dieser Folgen vorstellen.

**” *Durch eine emotionale Erziehung sollen die Kinder verstehen, dass Gefühle zum Leben dazugehören.***

Damit du diese bei deinem Kind anwenden kannst, musst du diese Erziehung jedoch zunächst einmal selbst verinnerlichen. Bekanntermaßen gibt es keine effektivere Methode, etwas zu begreifen, als es am eigenen Leib zu erfahren. Du solltest dich selbst verstehen, wissen, welche Gefühle du empfindest, woher sie kommen und wie du auf sie reagierst. Du solltest wissen, wie du dich beruhigen und kontrollieren kannst. Zudem solltest du erkennen, wie wichtig deine Gefühle für die Entwicklung der Persönlichkeit und des Selbstwertgefühls deines Kindes sind. Nur so kannst du ihm die notwendigen Werkzeuge an die Hand geben, damit es seine Gefühle kennenlernt, die Widrigkeiten des Lebens gelassen übersteht, sich behauptet sowie sich und andere respektieren kann. Nur dann kann dein Kind das Leben in seiner Ganzheit genießen und eine positive Einstellung, Respekt und Empathie in Beziehungen entwickeln. Es wird

glücklich sein und von den Menschen geleitet werden, die es am meisten lieben: seine Mutter und sein Vater.

Diesen Weg wirst du mit diesem Buch beschreiten. Ich habe es mit meiner ganzen Liebe, Professionalität und Erfahrung geschrieben, nachdem ich jahrelang - und noch immer - unzähligen Eltern und pädagogischen Fachkräften dabei geholfen habe, sich selbst zu verändern.

Alles, was du hier erfährst, kannst du in jeder Entwicklungsphase deines Kindes anwenden, denn meine Grundsätze passen in jedem Alter und helfen dir immer.

Wie anfangs bereits gesagt: Das Leben wird herausfordernder, wenn wir Kinder bekommen. Wenn wir bei der Erziehung aber unseren Kindern folgen, wenn wir ihre Eigenarten verstehen und auf ihre Bedürfnisse eingehen, ihnen Gelassenheit, Unterstützung und Respekt entgegenbringen, wenn wir zulassen, dass sie ihre Gefühle ausdrücken und wir sie als gleichwertige Menschen betrachten (und als die Menschen, die wir am meisten lieben), dann wird das Leben nicht nur viel einfacher, sondern nimmt auch an Bedeutung zu, und wir werden viel glücklicher.

John Ruskin soll sinngemäß einmal gesagt haben: „Es gibt keinen Reichtum, außer dem Leben.“ Also lass uns das Leben gemeinsam mit unseren Kindern genießen. Alle Phasen vergehen irgendwann, wir überstehen die schwierigen Momente, und unsere bedingungslose Liebe (die Liebe, die nicht urteilt, ganz gleich, ob wir wütend oder fröhlich sind), die wir ihnen heute entgegenbringen können, trägt sie in die Zukunft.

Vielen Dank, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst. Ich hoffe, dass es dein Herz und deine Gefühle lenkt und dass du eine Verbindung zu dir selbst und deinen Kindern aufbauen kannst.

Liebste Grüße und ein glückliches Leben.

## Alexandra und die Silvesterfeier

Es war der letzte Tag des Jahres 1986, und Alexandras Zuhause platzte vor Menschen aus allen Nähten: Onkel und Tanten, Cousins und Cousinen, Großeltern, Nachbarinnen und Nachbarn, dazu noch ihre Schwester Carolina und ihre Eltern.

Vor Kurzem erst war Alexandra sechs geworden und blickte dem Jahreswechsel sehr nervös entgegen. Alle wuselten herum, und sie ließ sich von der aufgeregten Stimmung mitreißen. Ihre älteren Cousinen putzten sich im Badezimmer heraus und sangen lauthals ein angesagtes Pop-Lied mit dem Titel „Wen interessiert’s“ mit.

Sie fand das Lied lustig, und tief in ihrem Inneren hatte sie das Gefühl, dass es für sie gemacht war. Alexandra hatte immer den Eindruck, dass die Dinge, die ihr Angst machten, für ihre Eltern keine Rolle spielten oder von ihnen gar nicht wahrgenommen wurden. Wenn sie weinte, aus welchem Grund auch immer, meinten die Eltern bloß, sie solle damit aufhören, oder machten sich über den Grund für ihr Weinen lustig und sagten den Satz, den Alexandra am allerwenigsten mochte: „Große Mädchen weinen nicht.“ Nie fand sie Trost, und ihre innere Traurigkeit machte sich immer mehr bemerkbar.

Ihre drei Jahre ältere Schwester Carolina war ganz anders. Carolina weinte niemals, und wenn sie doch mal den Drang verspürte, biss sie die Zähne zusammen und verkniff es sich. Die Eltern waren immer sehr stolz auf sie.

Die beiden Schwestern waren gern zusammen, spielten miteinander, redeten über die Schule und ihre Freunde, lächelten einander verschwörerisch zu, wenn sie ihr Gemüse in der Serviette versteckten.

Sie schliefen in getrennten Zimmern, obwohl sie ihre Eltern schon oft gebeten hatten, zusammen in einem Zimmer schlafen zu dürfen. Die hatten das jedoch abgelehnt und zu Carolina gesagt, dass sie sonst auch

zu einer „Heulsuse“ werde wie ihre kleine Schwester. Außerdem seien die beiden schon zu groß dafür.

Weinen wurde in ihrem Zuhause nicht gern gesehen. Alexandra schien die Einzige zu sein, die das tat. Doch sie fühlte sich dabei nie frei. Immerzu wurde sie kritisiert, und so fühlte sie sich leer, einsam und entmutigt.

Das alte Jahr verging, und zwischen dem Feuerwerk der Nachbarn, dem Geschrei im Haus und den beschwipsten Erwachsenen fühlte sich Alexandra so einsam wie nie zuvor. Sie war traurig und hatte niemanden, den sie umarmen konnte. Es wurde noch schlimmer, als sie keine Lust auf Gambas hatte und ihre Großeltern zu meckern begannen. Ihre Oma meinte, Alexandra sei undankbar, denn nur wenigen Kindern sei so ein Genuss vergönnt, ihr Opa hingegen meinte, Frauen würden von Gambas hässlich werden. Alexandra wäre gern in der Nähe ihrer Schwester gewesen, doch die saß am anderen Ende des Tisches und lachte mit ihren Cousinen und Cousins. Alexandra konnte niemandem ihr Herz ausschütten, und so überkam sie ein Gefühl der Machtlosigkeit. Sie brach in Tränen aus, ohne ein Wort hervorzubringen. Alle schienen so glücklich zu sein, und sie verstand noch immer nicht, was Glück war, zumindest nicht so, wie sie dachte, dass es sein müsste. Sie wurde auf ihr Zimmer geschickt, um sich „die Flausen aus dem Kopf zu schlagen“. Sie wollte unbedingt im Wohnzimmer bleiben und zusammen mit allen anderen die traditionellen Glockenschläge zählen. Doch ihre Eltern ließen nicht mit sich reden.

Als Mitternacht vorbei war, begann Alexandra das Jahr 1987 nicht zusammen mit den anderen, sondern damit, sich mit ihrer Bettdecke die Tränen zu trocknen. Noch am Morgen zuvor hatte die Mutter ihr, während sie ihr sanft die Haare gebürstet und den Zopf geflochten hatte, gesagt, dass man ein Jahr immer mit einem neuen Vorsatz beginnen müsse. In diesem Moment, als sie weinend in ihrem Bett lag, konnte sie nur an ihren größten Herzenswunsch denken: sich von ihren Eltern immer geliebt und verstanden zu fühlen.

I \ eins

# Der Ursprung der Emotionen

## Was sind Gefühle?

Kein Mensch kann ein Leben ohne Gefühle führen. Die Gefühle gehören untrennbar zu uns und entstehen in uns.

Alles, was wir denken, sagen, entscheiden oder tun, wird unmittelbar durch unsere Emotionen gesteuert. Ein Gefühl zu erleben ist für uns also genauso essenziell und unentbehrlich wie essen oder schlafen.

Trotz dieser wissenschaftlich bewiesenen Tatsache herrscht in der Gesellschaft immer noch viel Unwissen über die Gefühle und ihre Eigenschaften. Unsere Gefühlskultur ist nicht gerade ausgeprägt, und das wirkt sich negativ auf alle Bereiche aus, sowohl auf die Beziehung zwischen Eltern und Kindern als auch auf jegliche andere Art von Beziehung.

» *Emotionen spielen in unserem Leben rund um die Uhr eine Rolle.*

Jahrzehntelang haben die Menschen sich dagegen gesträubt, sich von ihren Gefühlen leiten zu lassen. Gefühle sind nicht erwünscht. Wenn sich jemand von einem Lied gerührt zeigt, verurteilen wir das noch immer als „sentimental“. Weinenden Kindern sagen wir, sie sollen still sein. Und über diejenigen, die wegen eines wichtigen Ereignisses am nächsten Tag nicht einschlafen können, machen wir uns lustig.

Bis heute wird eine strikte Trennungslinie zwischen Emotion und Verstand gezogen. Viele Menschen denken nach wie vor, dass Entscheidungen ausschließlich verstandesgemäß getroffen werden sollten und Emotionen lediglich eine vorübergehende Modeerscheinung sind. Tatsächlich aber sind beide Fähigkeiten in unserem Gehirn verortet und arbeiten zusammen. Beide sind für ein erfülltes Gefühlsleben unentbehrlich.

## Wie funktioniert unser Gehirn?

Bekanntermaßen ist unser Gehirn ein äußerst komplexes Organ. Es besteht aus verschiedenen Teilen, von denen jeder seine eigenen Funktionen hat, allesamt davon sind wichtig. Ich werde nur kurz die beiden Bereiche erläutern, die aktiv an den Emotionen beteiligt sind und somit auch daran, wie wir mit unseren Kindern in Beziehung stehen: die Großhirnrinde (der zerebrale Kortex) und das limbische System.

Die Großhirnrinde ist für den Verstand zuständig. Es ist der rationale Teil unseres Gehirns. Hier laufen die komplexen Prozesse des Menschseins ab, wie sprechen, erinnern und verstehen.

Jede Information, die in der Großhirnrinde verarbeitet wird, ist vorher von anderen Bereichen des Gehirns empfangen worden. Dieses teilt sich in zwei sehr unterschiedliche Hälften auf: die rechte und die linke Hemisphäre. In der ersten sitzt die Kreativität (musikalisches Gehör, Intuition und Vorstellungskraft, künstlerische Ader usw.), in der zweiten findet das logische Denken statt (Logik, Sprache, wissenschaftliche und mathematische Fähigkeiten usw.). Die beiden Hälften sind durch den Balken (Corpus callosum) miteinander verbunden. Im Idealfall befinden sich beide Bereiche im Gleichgewicht. Dann haben wir unsere Emotionen gegenüber unseren Söhnen und Töchtern im Griff.

Das limbische System wird auch „das emotionale Gehirn“ genannt, da es für Gefühle zuständig ist. Während der Kortex der gefurchte Teil des Gehirns ist, befindet sich das limbische System direkt darunter und umfasst den Thalamus, den Hypothalamus, den Hippocampus und die Amygdala. Dieser Bereich des Gehirns steht mit vielen anderen Gehirnregionen in Verbindung. Fast unser gesamtes zerebrales System ist mit dem limbischen System verbunden, weshalb der gesamte Mensch von Emotionen beeinflusst wird. Weder die Großhirnrinde noch das limbische System können allein funktionieren. Sie brauchen sich gegenseitig.

*» Emotion und Verstand lassen sich also nicht trennen.*

Wir sollten beide wertschätzen, da sie unsere zwischenmenschlichen Beziehungen gleichermaßen prägen. Nur mit diesem Wissen können wir unsere Kinder auf emotionale Weise erziehen.

## Emotion und Verstand arbeiten eng zusammen

Während das emotionale Gehirn durch die Emotionen unser Überleben und unsere Gesundheit sichert, beherbergt also die linke Gehirnhälfte unseren Verstand. Sie durchdenkt eine Situation, sobald sie Informationen darüber erhält, welche Emotion wir gerade empfinden. Deshalb ist es wichtig, dass wir unseren Gefühlen genauso viel Aufmerksamkeit schenken wie unseren Gedanken.

Verstand und Gefühl im Gleichgewicht zu halten, ist unser wichtigstes Ziel: Wir können nur eine optimale Beziehung zu unseren Kindern

entwickeln, indem wir in jeder Situation unser Bestes tun und wirklich konsequent sind. Damit geben wir unserem Nachwuchs auch folgende Lehre auf den Weg:

” *Emotion + Verstand = Entscheidung.*

Sind unsere beiden Gehirnhälften im Gleichgewicht, erkennen und verstehen wir unsere Emotionen und können sie, falls nötig, regulieren. So wissen wir immer, was mit uns los ist, und treffen die richtigen Entscheidungen, nachdem wir darüber nachgedacht haben, was wir fühlen, ohne uns vom ersten primitiven Impuls leiten zu lassen.

Durch das Zusammenspiel von Emotion und Verstand können wir zudem jede Situation auskosten, uns selbst voll und ganz kennenlernen und sind uns in jedem Augenblick bewusst, was wir wollen. Unsere Entscheidungen sind dann immer von unseren eigenen Überlegungen geleitet und nicht von dem, was andere denken oder gutheißen könnten.

In Alltagskonflikten mit unseren Kindern kann dieser Prozess hilfreich sein. Stellen wir uns vor, dass ein achtjähriges Mädchen sich nicht die Zähne putzen möchte. Die Eltern haben es ihr schon mehrmals gesagt, und sie spielt einfach weiter mit ihrem Mittelalterschloss. Ohne eine Verbindung zwischen Emotion und Verstand würden Eltern meist so handeln:

- » Die Eltern sagen es einmal freundlich, und ihre Tochter reagiert nicht. (Weiter unten gehe ich genauer darauf ein, aber ich möchte kurz erwähnen, dass Kinder „sich nicht taub stellen“ oder „ihre Mutter/ihren Vater ignorieren“, sie sind vielmehr im Spiel und ihrer Fantasie versunken, was wiederum ihrem Gehirn Nahrung gibt.)
- » Die Eltern sagen es ein zweites Mal, und die Tochter reagiert nicht. Hier sendet das emotionale Gehirn das Signal der Verärgerung. Dieses erste Warnsignal ist mit dem Wohlbefinden verbunden: Das Gehirn warnt vor einer möglichen Gefahr.

- » Die Eltern sagen es ein drittes Mal, und da das Mädchen weder reagiert noch das macht, was sie in diesem Augenblick möchten, explodieren sie. Der Ärger hat ihr Gehirn in Beschlag genommen. Obwohl der Verstand vorhanden ist, können sie ihn nicht nutzen und merken nicht, wie die Emotion sie vereinnahmt. Sie packen die Tochter am Arm, zerren sie ins Badezimmer, sagen ihr, dass sie es satt hätten, dass das Kind nicht höre, und dass sie ihr das nächste Mal das Spielzeug wegnähmen und es der Nachbarin schenken würden. Das Mädchen fängt an zu weinen, putzt ihre Zähne, versucht, sich zu erklären, aber die Eltern hören nicht einmal zu. Das Herz rast, der Ärger hat sich in Wut verwandelt, und sie sagen ihr, dass sie ohne Mucks sofort ins Bett gehen solle.
- » Als die Tochter bereits schläft und die Eltern sich wieder beruhigt haben, setzt ihr Verstand ein. Ihnen wird klar, dass ihr Verhalten und ihre Worte komplett übertrieben und verletzend waren. Sie haben sich einzig und allein von den Emotionen leiten lassen, erst vom Ärger, dann von der Wut. Dieses Verhalten hat ihre Tochter nicht verdient. Also bekommen sie Gewissensbisse, fühlen sich schrecklich und entwickeln eine Angst, die sie in Alarmbereitschaft versetzen wird, sobald sie ihrer Tochter sagen müssen, dass sie ihre Zähne putzen soll.

Und so würden sich Eltern verhalten, wenn sie ihre Emotionen kennen und verstehen würden, was diese ihnen in jedem Augenblick sagen möchten:

- » Es ist Zeit, schlafen zu gehen, und die Tochter sollte sich die Zähne putzen und ins Bett gehen. Sie spielt ganz ruhig mit ihrem Mittelalterschloss, und die Eltern stellen sich vor, wie ihr Tag wohl gelaufen ist: Sie war in die Schule und musste dort essen, weil niemand sie früher abholen konnte. Am Nachmittag hatte sie noch Englisch- und Klavierunterricht. Zum ersten Mal an diesem Tag hat sie Zeit zu

spielen. Die Eltern möchten ihr freundlich mitteilen, dass sie bald schlafen gehen und vorher noch ihre Zähne putzen muss. Sie geben ihr einen Kuss und sagen ihr, dass sie ihr, wenn sie möchte, beim Spielen zuschauen.

- » Das Mädchen ist einverstanden und findet es toll, dass ihre Mama oder ihr Papa, ohne zu urteilen oder sich zu ärgern, ihr beim Spielen zuschauen. Dann finden die Eltern, dass es reicht. Es ist spät geworden, und das Kind wird nicht genug Schlaf bekommen. Der nächste Tag wird für ihre Tochter sehr anstrengend.
- » Sie gehen zu ihr, umarmen sie und erklären ihr, wie wichtig es sei, schlafen zu gehen. Sie erzählen ihr von den Vorteilen und vom gegenwärtigen Moment (nicht von der Vergangenheit). Sie drohen nicht mit all dem Schlechten, was geschehen wird, wenn sie es nicht tut. Sie sagen ihr, dass sie sie begleiten und bei ihr bleiben, bis sie eingeschlafen sei.
- » Die Tochter wird wütend und möchte nicht schlafen gehen. In diesem Augenblick werden die Eltern wütend, obwohl sie vorher die ganze Zeit ruhig waren. Sie erkennen diese Wut und machen sich bewusst, was sie in ihnen auslösen kann. Sie atmen tief durch<sup>1</sup> und beruhigen sich. Die Eltern wissen, wie sie ihrer Tochter helfen können, ihre eigene Wut zu besänftigen. Sie helfen ihr, diese besser zu verstehen. Sie beruhigen ihre Enttäuschung und erklären ihr, was gut daran ist, wenn sie mit dem Spielen aufhört und schlafen geht.
- » Gemeinsam gehen sie ins Badezimmer, machen Witze über die Zahnbürste, und die Eltern bleiben bei ihr, bis sie einschläft. Danach werden sie froh sein, dass sie ihre Wut so gut im Griff hatten und dass sie ihrer Tochter zeigen konnten, wie sie mit ihrer eigenen Wut umgehen kann.

Die gemeinsame Arbeit von Emotion und Verstand besteht aus zwei Phasen. In der ersten erhalten wir Informationen zu unserem Wohlergehen, wir spüren die Emotion und bewerten, was gerade mit uns geschieht. In der zweiten Phase müssen wir einschätzen, ob es sich bei der Ursache für unsere Emotion um eine echte Bedrohung handelt, damit wir über unsere weiteren Handlungen und Worte entscheiden können. Im Umgang mit unseren Kindern erreichen wir die zweite Phase meist gar nicht. Unsere Kommunikation besteht dann aus Erwartungen, Bestrafungen und Drohungen, wodurch sich die Beziehung zu unserem Kind immer mehr verschlechtert.

In dem vorangegangenen Beispiel konnten die Eltern, nachdem sie die zweite Phase erreicht und nachgedacht haben, feststellen, dass keine Gefahr bestand und sich alles im Guten regeln lässt, ohne sich selbst und andere zu verletzen. Wut kann uns nämlich entweder auf eine echte Lebensgefahr hinweisen, oder sie kann ein Zeichen für uns sein, dass unsere Wahrnehmung von bestimmten Umständen übertrieben ist. Die Lösung besteht darin herauszufinden, womit wir es zu tun haben, und mit diesem Wissen richtig umzugehen.

*» Im Zusammensein mit unseren Kindern sollten wir lernen, jedes Gefühl entsprechend einzuordnen, damit wir sie so erziehen können, wie sie es brauchen und verdient haben.*

Genauso benötigen wir diese Einordnung, um mit uns selbst und unserem Leben im Allgemeinen zufrieden und emotional ausgeglichen zu sein. Dafür sollten wir die Emotionen in unserem Inneren fließen lassen, sie als Teil unseres Körpers spüren. Die Kunst besteht darin, uns selbst kennenzulernen und unsere eigenen Emotionen zu verstehen. Wir sollten wissen, wie wir sie mäßigen können, je nachdem, was sie uns vermitteln.

# Nein sagen, gelassen bleiben

Dieses Buch zeigt, wie Eltern Konflikte verständnisvoll lösen, Ängste und Aggressionen auffangen, Grenzen setzen und die Bindung zu ihrem Kind stärken können.

Anhand von Alltagsbeispielen beschreibt Tania García, die führende spanische Expertin für bindungsorientierte Erziehung, alle typischen Konfliktsituationen in der Familie und sofort anwendbare Methoden, um diese zu lösen. So lassen Eltern Gereiztheit, Stress und Wut hinter sich. Mit spannenden Erkenntnissen aus der Emotionsforschung.

Für  
die Jahre  
ab 3

ISBN 978-3-411-75672-8

20 € (D) · 20,60 € (A)



[www.duden.de](http://www.duden.de)