

STEFANIE STAHL  
JULIA TOMUSCHAT

# *Nestwärme, die Flügel verleiht*

*Halt geben und Freiheit  
schenken – wie wir erziehen,  
ohne zu erziehen*

**LITERATUR  
SPIEGEL  
Bestseller-  
Autorin**



**G|U**

*Für unsere Eltern*  
*Mona und Walter Stahl – Heide und Christian Tomuschat*

# INHALT

<b>Nestwärme und Flügel für Eltern und Kinder</b> . . . . .	<b>6</b>
Wer wir sind . . . . .	8
Wenn es so einfach wäre . . . . .	10
Lernen in der Doppelstruktur . . . . .	12
<b>Grundlagen des Lebens: Bindung und Autonomie</b> . . . . .	<b>14</b>
Kinder tun alles, um geliebt zu werden . . . . .	18
Aller Anfang ist Bindung . . . . .	21
Vater-Mutter-Kind – das Familiensystem . . . . .	23
Häufig vorkommende Probleme . . . . .	25
Alleinerziehend – eine Mammutaufgabe . . . . .	30
<b>Bindung und Autonomie – wie Balance gelingt</b> . . . . .	<b>34</b>
Wenn die Balance gestört ist . . . . .	35
Angepasste und autonome Eltern . . . . .	37
Meine Sicht auf die Welt und ihr Einfluss auf meinen Erziehungsstil . . . . .	38
Erziehen, ohne zu erziehen . . . . .	44
Wie war es bei mir daheim? . . . . .	47
Der Blick zurück . . . . .	50
<i>Reflexionsinsel: Eigene Kindheitserfahrungen erkunden</i> . . . . .	51
Sehnsucht nach Bindung – angepasste Eltern . . . . .	54
Sehnsucht nach Unabhängigkeit – autonome Eltern . . . . .	55
Eltern zwischen Autonomie und Anpassung . . . . .	56
Exkurs: Mütter und Väter – die Stärken der beiden Elternteile . . . . .	56
Herausforderungen für angepasste Eltern . . . . .	61
Herausforderungen für autonome Eltern . . . . .	64
<b>Epizentrum Selbstwertgefühl</b> . . . . .	<b>69</b>
Das gespiegelte Selbstwertempfinden . . . . .	70
Wie sich das Selbstwertgefühl aufbaut . . . . .	70
Glaubenssätze – die Programmiersprache des Selbstwertgefühls . . . . .	72
Negative Glaubenssätze schwächen den Selbstwert . . . . .	75
<i>Reflexionsinsel: Negative Glaubenssätze erkunden</i> . . . . .	78
Positive Glaubenssätze stärken uns . . . . .	82
<i>Reflexionsinsel: Meine positiven Glaubenssätze</i> . . . . .	83
Negative Glaubenssätze entmachten . . . . .	84

<i>Reflexionsinsel: Einen Glaubenssatz entmachten</i> .....	86
Kinder »drücken unsere Knöpfchen« .....	87
<i>Reflexionsinsel: Schwierige Situationen unter der Lupe</i> .....	90
Exkurs: Wenn ich mein Kind am liebsten schlagen würde .....	93
Kinder spiegeln unseren Selbstwert .....	102
<i>Reflexionsinsel: Aus dem Selbstwertspiegel heraustreten</i> .....	104
<b>Schattenkind, Sonnenkind und der innere Erwachsene</b> .....	<b>106</b>
Ertappe dich! .....	109
<i>Reflexionsinsel: Ertappen und umschalten</i> .....	115
Tröste dein Schattenkind .....	119
<i>Reflexionsinsel: Heile dein Schattenkind</i> .....	119
Exkurs: Wofür stehen wir? Werte in der Familie .....	122
<i>Reflexionsinsel: Meine Werte</i> .....	124
<b>Nestwärme, die Flügel verleiht – Kinder begleiten</b> .....	<b>126</b>
Kinder entwickeln sich .....	127
Selbstfürsorge ist Fürsorge .....	128
<i>Reflexionsinsel: Eine Minute für mich</i> .....	131
Nestwärme – elterliches Einfühlungsvermögen .....	132
Gefühle sichern unser Überleben .....	133
<i>Reflexionsinsel: Zugang zu den eigenen Gefühlen</i> .....	135
Gefühle wahrnehmen .....	137
<i>Reflexionsinsel: Eigene Gefühle besser wahrnehmen</i> .....	138
<b>Nestwärme – Einfühlungsvermögen ist der Schlüssel</b> .....	<b>139</b>
<i>Reflexionsinsel: Einfühlung in mein Kind</i> .....	140
Einfühlung in drei Schritten .....	140
Exkurs: Absichtsloses Zuhören .....	146
Blockaden des Einfühlungsvermögens .....	148
»Erfülle deinen Auftrag«: Blockade durch Delegation .....	151
<i>Reflexionsinsel: Aufträgen (Delegationen) nachspüren</i> .....	153
»Das fühlen wir nicht«: Abgespaltene Gefühle .....	156
»Du fühlst wie ich«: Gefühlsprojektion .....	157
»Du musst besser sein als ich«: Selbstwertprojektion .....	161
Exkurs: Selbstwert und schulischer Leistungsdruck .....	163
<i>Reflexionsinsel: Meine Schulzeit</i> .....	166
»Always happy«: Fröhlichkeitsdruck .....	167
<i>Reflexionsinsel: Negative Gefühle aushalten</i> .....	169
»Ich bin niemals sauer!«: Passive Aggression .....	170
Passive Aggression als Enttäuschung tarnen .....	172
<i>Reflexionsinsel: Was steckt dahinter?</i> .....	174
Exkurs: »Komm her und geh weg« – Doppelbotschaften .....	175
<i>Reflexionsinsel: Doppelbotschaften erkennen</i> .....	178

»Du bist wie ich«: Persönlichkeitsprojektion . . . . .	178
<i>Reflexionsinsel: Ist mein Kind introvertierter als ich?</i> . . . . .	181
<i>Reflexionsinsel: Ist mein Kind extrovertierter als ich?</i> . . . . .	184
<b>Flügel – Autonomie zulassen und fördern . . . . .</b>	<b>185</b>
Freiräume und Grenzen . . . . .	186
Exkurs: Trotz Kinder behaupten ihre Autonomie . . . . .	188
<i>Reflexionsinsel: Stärke deine Trennungskompetenz</i> . . . . .	194
Liebevolle Standhaftigkeit . . . . .	195
Autonome Eltern und Grenzen . . . . .	198
Keine Autonomie für unsere Kinder – Blockaden aus dem Schattenkind . . . . .	200
»Für dich tue ich alles«: Verwöhnen . . . . .	201
<i>Reflexionsinsel: Das richtige Maß</i> . . . . .	202
»I am watching you«: Helikoptern . . . . .	204
<i>Reflexionsinsel: Zu viel Überwachung entgegenwirken</i> . . . . .	206
»Bleib lieber bei mir«: Überbehütung . . . . .	207
»Dir darf nichts passieren«: Elterliche Angst . . . . .	209
<i>Reflexionsinsel: Angst um mein Kind</i> . . . . .	211
Vertrauen ins Leben . . . . .	212
<i>Reflexionsinsel: Das Gegengift zur Angst</i> . . . . .	213
»Du schaffst das schon«: Zugemutete Autonomie . . . . .	214
»Du bist der Boss«: Übertriebene Mitbestimmung . . . . .	216
<i>Reflexionsinsel: Klare Rollenverteilung</i> . . . . .	218
»Mir wird das alles zu viel«: Verweigerung von Verantwortung . . . . .	218
<i>Reflexionsinsel: Wenn Kinder zu viel Verantwortung übernehmen</i> . . . . .	220
Kraftquellen: Zutrauen und Ermutigen . . . . .	221
Exkurs: Pubertät – zweite Trotzphase und Ende der Kindheit . . . . .	223
Autonomie schenken – loslassen können . . . . .	226
<i>Reflexionsinsel: Wenn du ausziehst – eine Zeitreise</i> . . . . .	227
<b>Warum es niemals zu spät ist, um bessere Eltern zu werden . . . . .</b>	<b>228</b>
<i>Reflexionsinsel: Meine Stärken als Mutter oder als Vater</i> . . . . .	229
<b>Zum Nachschlagen</b>	
Anmerkungen . . . . .	232
Literaturhinweise, Internet-Abrufe . . . . .	233
Register . . . . .	236
Impressum, Leserservice, Garantie . . . . .	240

# NESTWÄRME UND FLÜGEL FÜR ELTERN UND KINDER

---

Alle Eltern wollen, dass ihre Kinder glücklich sind und später einmal lebensstüchtige Erwachsene werden. Sie wollen ihren Kindern eine innere Heimat geben, die ein Leben lang trägt – eine Nestwärme, die Flügel verleiht. Doch obwohl die meisten Eltern eine klare Zielvorstellung haben, scheint der Weg dorthin manchmal ungewiss, kurvig und voller Stolpersteine.

Was können wir tun, damit wir von unseren Erziehungsaufgaben nicht genervt sind? Wie können wir unser Kind lieben – auch wenn es sich anders verhält oder anders ist, als wir

*Das sind einige der Fragen, die uns in unseren Workshops von engagierten, manchmal auch bekümmerten, Müttern und Vätern gestellt werden.*

es uns wünschen? Kann man ein Kind zu viel lieben? Wie sollen wir Grenzen setzen? Wann müssen wir loslassen? Wodurch werden unsere Kinder als Erwachsene beziehungsfähig? Was sind die schlimmsten Fehler in der

Eltern-Kind-Beziehung? Und wie vermeide ich sie? Wie schaffe ich es, dass mein Kind möglichst glücklich wird? Wie kann ich begangene Fehler wiedergutmachen? Wie kann ich mich selbst als Vater oder Mutter besser im Griff haben?

Auf den ersten Blick möchte man meinen, dass all die verschiedenen Fragen auch nach recht unterschiedlichen Antworten verlangen. Tatsächlich ist es jedoch einfacher. Denn wir finden **alle Antworten** auf diese Fragen und **Lösungen** für diese Probleme, wenn wir die **drei existenziellen psychologischen Grundbedürfnisse** des Menschen betrachten.

## DREI PSYCHOLOGISCHE GRUNDBEDÜRFNISSE

- 1.** Unser Bedürfnis nach *Bindung*. Wir benötigen zwischenmenschliche Beziehungen, einen Anschluss an andere Menschen und die Gemeinschaft, um überleben zu können. Das gilt für Kinder ebenso wie für Erwachsene. Die Fähigkeit, die wir entwickeln müssen, damit dies gelingt, ist Anpassungsfähigkeit.
- 2.** Unser Bedürfnis nach *Autonomie*. Neben der Anpassungsfähigkeit benötigen wir auch autonome Fähigkeiten, damit wir selbstständig leben und unseren eigenen Weg gehen können. Damit dies gelingt, ist Abgrenzungsfähigkeit am wichtigsten.
- 3.** Unser Bedürfnis nach *Selbstwert*. Jeder Mensch hat ein tiefes Bedürfnis, sich wertvoll und angenommen zu fühlen. Ein gutes Selbstwertgefühl gibt uns Kraft und innere Sicherheit. Unser Selbstwertgefühl hat weitreichende Folgen für unsere Lebenszufriedenheit.

Bindung, Autonomie und der Selbstwert sind sozusagen die »Bausteine unserer Psyche«. So wie jedes Haus aus einem Fundament, Wänden und einem Dach besteht, ist die menschliche Psyche auf diesen drei Grundbedürfnissen aufgebaut. Dabei ist dies kein statisches Geschehen, sondern eher ein Prozess. Und alle drei Grundbedürfnisse wirken in einem engen Wechselspiel: Unser gesamtes Leben lang sind wir damit beschäftigt, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen zu pflegen (Bindung) und gleichzeitig unsere eigenen Interessen und Wünsche durchzusetzen (Autonomie). Gelingt uns beides, so hat das eine positive Auswirkung auf unseren Selbstwert. Damit haben die psy-

chologischen Grundbedürfnisse eine ungeheuer weitreichende Auswirkung auf unsere Persönlichkeit, auf unsere Beziehungen und nicht zuletzt auf das gesamte Weltgeschehen. Weltgeschehen – das ist nicht zu weit gegriffen. Denn Menschen, denen im Leben eine gute Balance zwischen Beziehung und Autonomie gelingt, müssen beispielsweise andere nicht abwerten oder ausgrenzen, um sich selbst besser zu fühlen. Das Miteinander von solchen »reifen« Persönlichkeiten gestaltet sich automatisch freundlicher und zugleich freier.

Mit diesem Wissen können wir uns selbst besser verstehen und zugleich die Beziehung zu unseren Kindern auf feste Füße stellen. Wer die drei psychologischen Grundprinzipien versteht und beherzigt, weiß, was eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung und damit auch eine gute Erziehung ausmacht. Dann kann man viele Zweifel und Fragen rund um die »richtige« Erziehung hinter sich lassen und mit gutem Gefühl seinen Kindern alles mitgeben, was sie für ihr Leben brauchen: **Nestwärme, die Flügel verleiht.** Vor dem Hintergrund dieser drei Prinzipien wird vieles in der Kindererziehung leichter werden. Denn in allen Bereichen des Lebens lassen sich scheinbar komplexe Strukturen letztlich auf die Bedürfnisse nach Bindung, Autonomie und Selbstwert zurückführen. Kennt und versteht man diese Elemente, so kann man eine neue Sicht auf die Dinge gewinnen, die sowohl vertieft als auch vereinfacht ist.

## WER WIR SIND

Bevor es jedoch weitergeht, wollen wir Autorinnen uns erst einmal vorstellen. Wir sind **Stefanie Stahl** und **Julia Tomuschat** und haben uns vor dreißig Jahren am Kaffeeautomaten vor einem Hörsaal an der Uni Trier kennengelernt. Seit damals sind wir miteinander befreundet. Wir haben zusammen das Psychologiestudium absolviert und auch später immer den Kontakt ge-

halten, obwohl es uns in unterschiedliche Regionen Deutschlands verschlagen hat. Seit zirka acht Jahren helfen wir den Teilnehmer/innen unserer Workshops und unseren Klienten dabei, beziehungsfähiger zu werden. Als **Beziehungsexpertinnen** wollen wir unser Wissen und unsere Erfahrungen endlich auch auf die Elternschaft und Erziehungsfragen übertragen, und das nicht nur, weil Julia inzwischen zwei halbwüchsige Kinder hat, sondern vor allem, weil Mütter und Väter uns immer wieder darum gebeten haben.

Noch eine Anmerkung: Eine Freundin von uns sagte einmal: »Bücher, in denen ich geduzt werde, lese ich nicht.« Sie findet, zwischen Autor und Leser sollte eine gewisse Distanz bestehen bleiben. Da sind wir allerdings anderer Meinung. Wir wollen gerne eine Brücke zu unserer Leserschaft bauen. Zudem haben wir festgestellt, dass sich die meisten Eltern sowieso duzen, egal ob sie sich auf dem Spielplatz oder beim Elternabend begegnen. Es scheint hier die natürliche Form der Ansprache zu sein. Da würden wir uns gerne anschließen, deshalb wählen wir auf den folgenden Seiten die Du-Form.

Mit diesem Buch wollen wir eine Einladung aussprechen. Eine Einladung an dich, ein bisschen Abstand von deiner Elternrolle einzunehmen und ganz entspannt, vielleicht bei einem Cappuccino, über eine deiner wichtigsten Beziehungen nachzudenken: über die Beziehung zu deinem Kind beziehungsweise zu deinen Kindern. Eine Beziehung, die auch für dich sicherlich höchstes Glück, tiefste Sorge und manchmal extreme Anstrengung mit sich bringt. Du liest also gerade keinen Erziehungsratgeber, sondern einen **Beziehungsratgeber**, und zwar einen Beziehungsratgeber für die

*Einen besonderen Dank wollen wir an dieser Stelle auch unserer Freundin, der Psychotherapeutin Helena Muser, aussprechen. Sie stand unserem Manuskript mit ihrem Expertenwissen über Kinderpsychologie beratend beiseite. Auch bei unserer Lektorin Carola Kleinschmidt bedanken wir uns für ihre hervorragende Arbeit.*

Eltern-Kind-Beziehung. Da es sich nicht um einen typischen Erziehungsratgeber handelt, werden wir dich auch nicht mit diesbezüglichen Ratschlägen belästigen. Wir sind der Meinung, dass Mütter und Väter heutzutage sowieso schon Außerordentliches leisten. Es nutzt weder den Kindern noch den Eltern, wenn man

*Auf den Punkt gebracht, wird es vor allem um »Halt geben und Freiheit schenken« gehen. Denn genau das sind die Fähigkeiten, die wir für die Erziehung unserer Kinder brauchen, damit wir ihnen Liebe schenken können, die ihnen Flügel verleiht und sie stark und mutig für ihr Leben macht.*

ständig den »Richtigmachdruck« erhöht und Letzteren ein schlechtes Gewissen einimpft. Perfekte Eltern gibt es ebenso wenig wie perfekte Kinder. **»Erziehen, ohne zu erziehen«** bedeutet zuallererst, die Beziehung zu unseren Kindern und zu uns selbst zu reflektieren. Das ist leichter, als du denkst, extrem interessant und macht sogar Spaß. Wir können dir viele Aha-Erlebnisse in die-

sem Buch versprechen und dazu null erhobenen Zeigefinger. Letztlich geht es in einer guten Eltern-Kind-Beziehung darum, WENIGER zu TUN, dafür aber BEWUSSTER zu SEIN. Hierdurch können wir genauer erkennen, was unsere Töchter und Söhne tatsächlich benötigen. Und oft ist es dann ganz leicht, ihnen genau dies zu geben.

## WENN ES SO EINFACH WÄRE ...

Alle Eltern wünschen sich natürlich, dass sie ihr Kind vom allerersten Tag an von Herzen lieb haben und dass sich dann alles andere irgendwie von alleine ergibt. Sie wünschen sich, dass ihr Kind zu einem glücklichen und beziehungsfähigen Erwachsenen heranwächst. Und tatsächlich ist die Fähigkeit der Eltern, ihr Kind so anzunehmen und lieb zu haben, wie es ist, eine Grundvoraussetzung dafür, dass Kinder ihre ureigene Persönlichkeit

entwickeln, innerlich stark und zufrieden werden. Leider stellt sich das in der Theorie einfache »Wir haben uns lieb« in der Praxis so manches Mal als große Herausforderung dar. Ohne es zu wollen, folgen wir häufig in der Erziehung nicht unseren eigenen Vorstellungen, sondern geben wie fremdgesteuert die Erfahrung weiter, die wir selbst als Kinder gemacht haben.

Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: Susanne sitzt mit ihrer achtjährigen Tochter Marie am Küchentisch und übt mit ihr das kleine Einmaleins. Die Mutter

*Fast jeder von uns kennt das: Man wollte nie so sein wie die eigenen Eltern. Doch plötzlich steht man im Flur oder im Wohnzimmer und schreit die gleichen Worte heraus wie einst der Vater oder die Mutter.*

ist unerschrocken, weil sie noch ein wichtiges berufliches Telefonat führen müsste. Und als Marie zum fünften Mal hintereinander nicht weiß, dass sieben mal acht sechsundfünfzig ergibt, sagt Susanne genervt zu ihrem Kind: »Du bist zu dumm, um ein Loch in den Schnee zu pinkeln.« Kaum hat sie das gesagt, erschreckt sie sich sehr. Genau mit diesem Spruch hatte ihr Vater sie immer wieder verletzt.

Wie kann es dazu kommen, dass wir, wie auf Autopilot gestellt, genau die gleichen Sätze sagen wie früher der Vater oder die Mutter? Was hier wirkt, sind »transgenerationale Übertragungsphänomene« oder alltagssprachlich: Wir sind in einem alten Film gefangen. Wir machen das Verhalten unserer Eltern nach. Sie waren unser Vorbild für Elternschaft, und das hat uns so tief geprägt, dass wir – obwohl wir uns fest vorgenommen hatten, nie so zu werden wie sie – in Abwandlung genau das Gleiche tun. Vielfach haben wir uns sogar ein Gegenideal entworfen und achten akribisch darauf, alles richtig zu machen. Doch vor allem, wenn es stressig wird, schnappt die Prägungsfalle zu und wir behandeln unsere Kinder so, wie wir es nie wollten. Wir torpedieren unser Erziehungsideal und schreien beispielsweise die Kinder an, obwohl wir sie keinesfalls anschreien

wollten. Es scheint so zu sein, als wäre unser Wille, anders zu handeln, nicht ausreichend. Und mit diesem Gefühl liegen wir auch richtig. Ein gutes Modell, um die Begrenztheit des Willens zu verstehen, ist der Elefantenreiter. Der Reiter, unser Wille, sitzt zwar oben und hat auch die Zügel in der Hand. Aber wenn der fünftausend Kilo schwere Elefant nicht will, hat der Reiter keine Chance, sich durchzusetzen. Der Elefant steht für unsere emotionalen und teilweise unbewussten inneren Vorgänge, welche ihrerseits stark durch die Erfahrungen beeinflusst sind, die wir in der Kindheit gemacht haben.

## LERNEN IN DER DOPPELSTRUKTUR

Unsere Erfahrungen mit unseren Eltern sind durch eine Art doppeltes Erleben geprägt. Wir lernen sozusagen die zwei Seiten einer Medaille gleichzeitig kennen: Einerseits sind wir »Opfer« oder, neutraler ausgedrückt, »Empfänger« der Erziehungsbemühungen unserer Eltern. Andererseits lernen wir auch, wie es ist, »Täter« beziehungsweise »Erziehungsausübender« zu sein, weil die Eltern automatisch auch unser Vorbild sind, wenn wir selbst einmal Kinder haben. Wir spüren beispielsweise als Kind, wie schlimm es ist, von den Eltern beschimpft zu werden, wenn sie uns richtig anmeckern. Trotzdem lernen wir in dieser Situation beiläufig, am Vorbild unserer Eltern, »die Kunst« der Beschimpfung. Beides ist in uns abgespeichert. Unbewusst lernen wir also in einer Doppelstruktur. Auf der einen Seite sind wir als Kind Empfänger der Erziehungsbotschaft unserer Eltern und auf der anderen Seite lernen wir von ihnen zugleich, wie die Elternrolle auszufüllen ist. Als Kinder können wir uns gegen diese doppelte Botschaft nicht wehren. Unsere Eltern sind unser Kosmos, unser erster Einfluss und unsere große Liebe. Und sogar, wenn wir ganz bewusst entscheiden: »Ich mache es NIEMALS wie meine Eltern«, klappt das häufig nur für eine gewisse Zeit.

Unter Druck oder in besonders stressigen Situationen verfallen wir in die gelernten Muster. Denn auch wenn wir noch so sehr in den Widerstand gehen, ist diese Doppelpprägung in uns verankert und blitzt immer wieder durch. Es kann aber auch passieren, dass wir, im festen Vorsatz, es niemals zu machen wie unsere Eltern, in ein extremes Gegenteil verfallen und hierdurch vielleicht »zu viel des Guten« tun. Fühlten wir uns möglicherweise daheim vernachlässigt, neigen wir in diesem Fall zur Überbehütung unserer Kinder.

*Genau aus diesem Grund ermöglicht uns erst ein tieferes Durchdringen der eigenen Geschichte, freier zu sein und die Weitergabe unglücklicher Familienmuster nachhaltig zu durchbrechen.*

Dabei muss die Kindheit gar nicht schlecht gewesen sein: Die meisten Menschen haben auch viel Schönes mit ihren Eltern erlebt, das sie gern an ihre Kinder weitergeben. Aber jeder hat auch ein kleines oder sogar größeres Päckchen von negativen Prägungen aus der Kindheit zu tragen. Es gibt nämlich keine perfekten Eltern. Und wenn sie perfekt wären, wäre es vielleicht auch nicht so toll. Wer will schon perfekte Eltern haben?

Jeder von uns weist auch Kindheitsprägungen auf, die nicht so günstig sind. Und je bewusster wir uns dieser problematischen Prägungen sind, desto weniger laufen wir Gefahr, diese an unsere Kinder weiterzugeben. Dies sehen wir immer wieder bei unseren Klienten, die so mutig sind, sich mit ihren eigenen Geschichten zu konfrontieren, und so den Weg dafür ebnen, dass ihre Kinder bessere Erfahrungen machen dürfen als sie selbst. Zudem ist dein Kind anders, als du es warst. Es braucht vielleicht etwas ganz anderes, als für dich selbst in deiner Kindheit wichtig war. Vielleicht mehr Zuwendung, vielleicht mehr Freiheit, vielleicht mehr Grenzen. Die Fähigkeit, dies zu sehen, dein Kind in seiner Persönlichkeit zu akzeptieren und darauf einzugehen, erlangst du nur, wenn du den Autopiloten und die Prägungen deiner Herkunftsfamilie erkennst und durchbrichst.

## EXKURS: TROTZKINDER BEHAUPTEN IHRE AUTONOMIE

Die Trotzphase kann sich vom zweiten bis zum sechsten Lebensjahr erstrecken. Experten raten allerdings dazu, nicht »Trotzalter« zu sagen, sondern vom »Alter des Selbst-machen-Wollens« zu sprechen, da das Wort Trotz einen auf die falsche Fährte lockt. Wenn man ein Verhalten als Trotz bezeichnet, schwingt unterschwellig mit, dass der Trotzige sich mit seinem Handeln gegen einen anderen richtet. Das wird der Wut und Verzweiflung eines trotzigen Kindes nicht gerecht, denn häufig ärgert es sich vor allem über sein Nicht-Können.

Sie wollen sich ausprobieren und so kann es sein, dass sie vor Zorn beben und schreien, wenn ihnen die Mama nicht erlaubt, die eigenen Ideen von Selbstständigkeit durchzusetzen. Eine Mutter berichtet: »Ich werde nie vergessen, wie sich mein dreijähriger Sohn Ende November abends mitten in der Fußgängerzone, die Weihnachtsbeleuchtung hing schon, vor Wut in eine Pfütze warf. Ich wollte ihn, damit wir schneller nach Hause kommen,

*Kinder sind im Trotzalter  
besonders von dem Wunsch nach  
Selbstständigkeit angetrieben.*

in den Buggy setzen. Das war der Grund für seinen Aussetzer. Es dauerte gar nicht lange und um uns herum hatte sich ein Pool von Menschen versam-

melt, die ihm freundlich zusprachen und mich mit Erziehungsratschlägen der Sorte »Dann geben Sie dem Kleinen doch, was er möchte« versorgten. Ich habe Blut und Wasser geschwitzt.« An dem Wutanfall eines vielleicht Zwei-, Drei- oder Vierjährigen können wir nicht vorbeigucken. Wir haben es da mit geballter Emotion zu tun: Schreien, Weinen, Um-sich-Schlagen, Beißen und Treten. Die Kleinen geraten dabei manchmal so außer Rand und Band, dass die Erwachsenen aufpassen müssen, dass sie weder sich selbst noch jemanden in der unmittelbaren Umgebung verletzen. Sie steigern sich zuweilen so in ihre Wut hinein, dass

man als Mutter oder Vater gar nicht zu ihnen durchdringt. Die starken Emotionen blockieren die Vernunft bei kleinen wie bei großen Menschen. Ist das Kind in seiner Wut gefangen, kann es nicht zugänglich für Erziehungsmaßnahmen sein. Wir kennen das. Selbst als Erwachsene, wenn wir in sehr starken Emotionen gefangen sind, kommen wir mit der »reinen Vernunft« nicht gegen diesen Zustand an. Das limbische System übernimmt die Regie und unsere vernunftgesteuerten Hirnschichten sind nur noch eingeschränkt leistungsfähig. Meistens hilft da nur Ablenkung oder Abwarten, bis die stärkste Wut sich gelegt hat. Erst wenn wir irgendwie wieder »unten« sind, sind wir für Lösungsmöglichkeiten zugänglich. Da hilft nur abwarten und selbst möglichst ruhig bleiben, aber das ist unter Umständen schwierig.

### **Angepasste Eltern: keine Angst vor Trotzanfällen!**

Wenn ein kleiner Mensch vor dir steht, der vor Wut tobt und nicht zu beruhigen ist, kann das ganz schön belastend sein. Eher **angepasste Eltern**, die sich bisher sehr eng mit ihrem Kind verbunden haben, fühlen sich hilflos und womöglich von ihrem Sohn oder ihrer Tochter abgelehnt. Und tatsächlich haben die Wutanfälle etwas Trennendes.

Die enge Bindung zum Kind erfährt spätestens jetzt ihre ersten Zerreißproben. Die süße oder der süße Kleine behauptet

*Diesen Entwicklungsschritt kann es nur vollziehen, wenn die Eltern nicht einknicken.*

nun mit aller Kraft seine Autonomie und schreit: »Will aber!!!« Die angepassten, an das Kind gebundenen Eltern sind fassungslos. Ihnen begegnet in ihm genau das, was ihnen ein Stück weit fehlt: die Fähigkeit, seinen Willen zu behaupten. Das Kind spürt, dass sein Trotzanfall der Mama oder dem Papa Angst macht. Je nach Temperament gibt es jetzt aber erst richtig Gas. Doch im Grunde genommen will es nur eines: Papa und Mama sollen aushalten, wenn es tobt.

Das Kind zeigt den Eltern mit all seiner Power, die ihm zur Verfügung steht: »Ich will etwas anderes als du.« Auf der Beziehungsebene hat es eine wichtige Botschaft für seine Mutter oder seinen Vater. Es sagt: »Jetzt steht uns ein neuer Entwicklungsschritt bevor. Wir können nicht unser Leben lang so eng miteinander verbunden bleiben wie in meiner Babyzeit.«

Wir alle kennen die Szenen an der Supermarktkasse, wo sich ein Kind in der »Quengelzone« wutentbrannt auf den Boden wirft, weil ihm die Mama einen Schokoriegel nicht kaufen möchte. Wenn sie jetzt nicht bei ihrem Nein bleibt, ist das für das Kind wie eine Belohnung für seinen Anfall. Es lernt: Wenn ich mich weinend auf dem Boden wälze, bekomme ich, was ich möchte. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es sich auch in Zukunft ähnlich verhalten wird. Wir haben schon Eltern erlebt, die ihr ganzes Familienleben um die befürchteten Trotzanfälle

*Solltest du festgestellt haben, dass dir hie und da die Trennungskompetenz fehlt, wollen wir dich auf die Reflexionsinsel Stärke deine Trennungskompetenz auf Seite 194 hinweisen.*

herum organisieren. »Es bloß nicht so weit kommen lassen« heißt die Devise und deshalb wird jedem Wunsch des Kindes zu jeder Zeit nachgegeben. Dabei liegt es auf der Hand, dass man ihm nicht alle Wünsche erfüllen kann – zum Beispiel, weil

es sich selbst gefährden würde. Obwohl allen Eltern klar ist, dass bestimmte Regeln eingeführt und durchgehalten werden sollten, kann es geschehen, dass sehr mit ihrem Kind verbundene Mütter oder Väter ihm viel zu viel erlauben, aus Angst, seine Liebe zu verlieren. So darf das Kind dann sogar noch vor dem Schlafen gehen und nach dem Zähneputzen Süßigkeiten essen. Das tun Eltern nicht, weil sie ihrer Überzeugung folgen, Süßigkeiten am Abend seien gut, sondern weil sie Angst vor der Wut ihres Kindes haben. Das ist einerseits auch verständlich: Ein harmonisches Miteinander ist wirklich angenehmer als Auseinandersetzungen in der Familie. Es hat viele schöne Seiten, wenn wir

mit unseren Kindern mitschwingen. Andererseits hält uns genau das davon ab, nötige Grenzen zu ziehen. Dabei sind es die Eltern, die die Enttäuschung und Wut ihres Kindes nicht aushalten können.

Wir können dir versichern: Kinder können es auf jeden Fall ertragen, wenn ihnen Grenzen gesetzt werden, auch wenn sie heftig dagegen protestieren. Und langfristig profitieren sie in ihrer Entwicklung sehr viel mehr davon als von einer Erziehung ohne Grenzen.

Manchen Eltern fällt das Grenzsetzen extrem schwer. Obwohl sie vom Kopf her wissen, dass ihr Kind eine eigenständige Person ist, sind sie zu wenig von ihm abgegrenzt. Gerade wenn die Kinder klein sind, fühlt sich diese Symbiose vielleicht sogar richtig und sehr gut an – das Baby bewegt sich im ersten Lebensjahr schließlich extrem am Pol der Bindung. Doch spätestens mit Beginn der Trotzphase ist die Kompetenz des Grenzsetzens gefragt. Sonst besteht die Gefahr, dass wir dem Kind zu wenig zutrauen, es in der Folge zu viel kontrollieren und überbehüten. Ist dies bei dir der Fall, solltest du üben, dich mehr von deiner Tochter oder deinem Sohn zu lösen, denn es hat ein Anrecht auf sein ganz eigenes Sein. Der Philosoph und Dichter Khalil Gibran (1883–1931) hat das sehr poetisch formuliert:

## EURE KINDER

*Eure Kinder sind nicht eure Kinder.  
Sie sind die Söhne und Töchter  
der Sehnsucht des Lebens nach sich selber.  
Sie kommen durch euch, aber nicht von euch,  
und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch doch nicht.*

*Ihr dürft ihnen eure Liebe geben,  
aber nicht eure Gedanken,  
denn sie haben ihre eigenen Gedanken. (...)*

Nur wenn wir respektieren, dass unser Kind ein anderer Mensch ist als wir, können wir unsere Rolle als Mutter oder Vater auch auf einer tieferen Ebene verantwortungsvoll ausfüllen und es gut in die Selbstständigkeit führen.

Kann man sich allgemein schlecht gegen andere Menschen und seine Kinder abgrenzen, so bedeutet dies in erster Linie, dass man zu nah bei den Gefühlen des anderen ist. In diesem Sinne sind **angepasste Eltern** oft zu einfühlsam. Sie schwingen zu intensiv mit den negativen Emotionen ihrer Kinder mit, indem sie deren Trauer, Wut und Verzweiflung so spüren, als wären es ihre eigenen. Angepasste spüren jedoch nicht nur zu stark die Gefühle anderer, sondern fühlen sich für diese auch über die Maßen verantwortlich. Folglich wollen sie auch bei ihren Kindern schnell Abhilfe und Linderung verschaffen. Hierdurch kann es passieren, dass sie ihnen zu viel abnehmen, zu schnell Lösungen und Beschwichtigung anbieten. Die Kinder erwerben so zu wenig Frustrationstoleranz. Außerdem erleben sie nicht, dass sie selbst Probleme bewältigen können. Das kann dazu führen, dass sie nicht genügend Autonomie entwickeln.

Hierzu ein Beispiel: Die Mutter des 21-jährigen Lukas macht für ihn immer noch alle Arzttermine aus. Wenn er sie mit einem netten Lächeln freundlich bittet, kann sie nicht Nein sagen. Der Sohn würde es nie zugeben, aber insgeheim ist er erleichtert, dass die Mama so bereitwillig diese Aufgabe übernimmt. Er wüsste auch überhaupt nicht, wie man das macht. Er fühlt sich unsicher.

Die **Schattenkinder** angepasster Eltern kennen normalerweise Unsicherheit, Verzweiflung und Verlassenheit nur allzu gut. Diese Gefühle können durch das Verhalten ihres eigenen Kindes leicht in ihnen ausgelöst werden. Die Unterscheidung, welches Gefühl zu ihnen und welches zum Kind gehört, fällt dann manchmal schwer.

In diesem Fall vermischen sich die Kindheitswunden der Mutter oder des Vaters mit den aktuellen Gefühlen ihres Kin-

des. Die Eltern befinden sich dann selbst auf Kinderebene und ihre Versuche, das (reale) Kind schnell zu beruhigen, entsprechen dann denen, das Schattenkind in ihnen selbst zu trösten zu wollen. Dies sind alles unbewusste Vorgänge, weswegen sie aber umso mehr Macht haben. So war es auch bei Myriam, der Mutter von Carla. Sie hatte gelernt, alle traurigen Gefühle wegzuschließen. Deshalb konnte sie mit der weinenden Carla nicht umgehen. Einerseits dachte sie: »Verdammt, warum hörst du denn nicht auf?« Andererseits versuchte sie alles, um das Weinen zu beenden: ablenken, Süßigkeiten anbieten, drohen, in den Arm nehmen, schimpfen und weggehen. Ab und zu bekam Carla auch einen Klaps auf den Po, wenn sie weinte.

Richtiger wäre es, eine Grenze zwischen die Gefühle seines Kindes und die eigenen zu ziehen. Dies gelingt, indem man sein Schattenkind identifiziert und als innerer Erwachsener für es Verantwortung übernimmt.

Hierdurch kann man es von der Realität seines Kindes in gesunder Weise fernhalten. Dann kann man auch auf der Erwachsenenenebene die Verantwortung für sein (reales) Kind übernehmen. Carla hat sich psychotherapeutische Hilfe gesucht. Sehr

oft hilft es jedoch schon, wenn wir unser Schattenkind trösten und uns bewusst machen, dass wir nicht eins mit unserem Kind sind, sondern zwei getrennte Wesen. Die folgende Übung hilft dir dabei, die Verschmelzung mit der Gefühlswelt deines Kindes (innerlich) zu beenden.

*Angepasste Eltern laufen Gefahr, dass sie ihre Gefühle ihrem Kind überstülpen, oder wie Psychologen sagen: sie auf das Kind projizieren (siehe auch Blockaden des Einfühlungsvermögens, Seite 148).*

## REFLEXIONSINSEL: STÄRKE DEINE TRENNUNGSKOMPETENZ

*Diese einfache, aber wirkungsvolle Übung kannst du immer machen, wenn du merkst, dass sich Gefühlswelten zu sehr vermischen. Sie hilft dir dabei, dass du dich als eigenständigen Menschen wahrnehmen kannst.*

*Schau dein Kind an und sag dir innerlich:*

*»Ich bin ich und du bist du.«*

*Du kannst diesen Satz wie ein Mantra wiederholen. So oft, bis du spürst, dass dein Gefühl sich ändert und du wieder mehr zu deiner eigenen Resonanz, deiner Energie zurückkommst.*

### **Autonome Eltern: Bitte keine Machtkämpfe!**

Für **autonome Eltern** besteht die Gefahr, dass sie sich durch einen Tobsuchtsanfall ihres Kindes in einen Machtkampf verstricken lassen. »Ich lass mir doch nicht von *dir* vorschreiben, wo es langgeht.« Zur Erinnerung: Eine autonome Mutter oder ein autonomer Vater haben als Kind beschlossen: »Ab jetzt halte ich die Zügel in der Hand. Ich bestimme, was in meinem Leben

passiert.« Das Schattenkind in ihnen will sich Hilflosigkeit und Ohnmacht vom Leib halten. Anstatt sich also angesichts des Trotzanfalls ihres Kindes hilflos zu fühlen, werden autonome Eltern eher selbst wütend. Wenn

*Das Aufsetzen der »Verständnis-Brille« hilft umgehend: Die Wut verschwindet. Siehe hierzu auch das Kapitel zum Einfühlungsvermögen ab Seite 139.*

Wut auf Wut trifft, entsteht nichts Gutes. Wut und Zorn sind »heiße« Gefühle, die uns auf eine Auseinandersetzung vorbereiten. Das Schattenkind in autonomen Eltern denkt und fühlt in diesem Fall sinngemäß: »Wollen wir doch mal sehen, wer sich hier durchsetzt!«, und schnell kann die Situation eskalieren. Schließlich trägt es nicht zur Beruhigung des Kindes bei, wenn die Eltern mit ihm schimpfen, es anbrüllen oder gar schlagen.

# *Von der Erziehung zur Beziehung – das Geheimnis glücklicher Familien*

Alle Eltern wünschen sich vom Tag der Geburt an, dass ihr Kind zu einer selbstbewussten und stabilen Persönlichkeit heranwachsen darf. Dies gelingt am besten auf der Basis eines guten Selbstwertgefühls und in der Balance von Bindung und Autonomie.

Das Gleichgewicht von Grenzen und Freiräumen herzustellen ist manchmal gar nicht leicht, da jeder in seiner Kindheit bestimmte »Erziehungsmuster« mitbekommen hat. Diese alten Muster können so stark wirken, dass sie die Beziehung von uns Eltern zu unseren Kindern schwächen und uns verunsichern.

Die Psychologinnen Stefanie Stahl und Julia Tomuschat zeigen, wie wir uns Schritt für Schritt mit den eigenen Prägungen und Glaubenssätzen auseinandersetzen, diese erfolgreich auflösen und so unsere Kinder liebevoll beim Großwerden begleiten können. Wir lernen für jedes Kind in jedem Alter, das richtige Maß an Nestwärme zu schenken und gute Fluglehrer zu sein.



WG 484 Familie  
ISBN 978-3-8338-6725-5



€ 17,99 [D]  
€ 18,50 [A]

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