

DIE
REGELN
DER
KINDER-
ERZIEHUNG



RICHARD TEMPLAR

AUTOR DES INTERNATIONALEN BESTSELLERS
DIE REGELN DER ARBEIT



DIE
REGELN
DER
**KINDER-
ERZIEHUNG**



RICHARD TEMPLAR

AUTOR DES INTERNATIONALEN BESTSELLERS
DIE REGELN DER ARBEIT

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

The Rules of Parenting

ISBN 978-0-273-71147-6

© Copyright der Originalausgabe 2008:
Richard Templar. Alle Rechte vorbehalten.

© Copyright der deutschen Ausgabe 2009:
Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Dr. Tilmann Kleinau

Gestaltung und Satz: Johanna Wack, Martina Köhler, Börsenmedien AG, Kulmbach

Druck: CPI, Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-941493-17-9

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Für Fragen rund um unsere Bücher:
buecher@boersenmedien.de

weitere Informationen unter:

www.books4success.de

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach

Tel. 0 92 21-90 51-0 • Fax 0 92 21-90 51-44 44

Für Rich

**„Wir sind die Besten der Erde.
Wir haben ihre Lektion gelernt.
Leben ist unser Schrei.
Wir haben Wort gehalten!“**

INHALT

12 EINLEITUNG

18 SO BLEIBEN SIE VERNÜNFTIG

- 20 **REGEL 1:** Entspannen Sie sich.
- 22 **REGEL 2:** Nobody is perfect – Sie müssen nicht perfekt sein.
- 24 **REGEL 3:** Sie sollten wissen, wo Ihre Stärken liegen.
- 26 **REGEL 4:** Gelegentliche Ausnahmen sind bei fast jeder Regel erlaubt.
- 28 **REGEL 5:** Versuchen Sie nicht, alles zu tun.
- 30 **REGEL 6:** Sie müssen nicht jeden Ratschlag befolgen (auch diesen nicht).
- 32 **REGEL 7:** Es ist normal, dass Sie manchmal am liebsten davonlaufen würden.
- 34 **REGEL 8:** Sie dürfen sich gerne mal vor Ihren Kindern verstecken.
- 36 **REGEL 9:** Auch Eltern sind nur Menschen.
- 38 **REGEL 10:** Vernachlässigen Sie Ihre Partnerschaft nicht.

40 REGELN FÜR DIE RICHTIGE INNERE EINSTELLUNG

- 42 **REGEL 11:** Liebe allein reicht nicht.
- 44 **REGEL 12:** Für jedes Rezept braucht man mehrere Zutaten.
- 46 **REGEL 13:** Lächeln Sie, wenn Sie Ihr Kind sehen.
- 48 **REGEL 14:** Behandeln Sie Ihr Kind mit Respekt.
- 50 **REGEL 15:** Seien Sie gern mit Ihrem Kind zusammen.
- 52 **REGEL 16:** Sauberkeit ist nicht so wichtig, wie Sie meinen.

- 54 **REGEL 17:** Elternsein bedeutet, kalkulierte Risiken einzugehen.
- 56 **REGEL 18:** Behalten Sie Ihre Sorgen für sich.
- 58 **REGEL 19:** Sehen Sie die Dinge mit den Augen Ihres Kindes.
- 60 **REGEL 20:** Elternsein ist kein Wettsport.

62 REGELN FÜR DEN ALLTAG

- 64 **REGEL 21:** Lassen Sie Ihr Kind gewähren.
- 66 **REGEL 22:** Bringen Sie Ihrem Kind bei, selbstständig zu denken.
- 68 **REGEL 23:** Loben Sie ganz bewusst.
- 70 **REGEL 24:** Seien Sie sich bewusst, wie wichtig Grenzen sind.
- 72 **REGEL 25:** Bestechung muss nichts Schlimmes sein.
- 74 **REGEL 26:** Launen sind ansteckend.
- 76 **REGEL 27:** Sie prägen die Essgewohnheiten Ihres Kindes – ein Leben lang.
- 79 **REGEL 28:** Kommunizieren Sie.
- 81 **REGEL 29:** Legen Sie klare Ziele fest.
- 83 **REGEL 30:** Nörgeln Sie nicht herum.

85 REGELN FÜR MEHR DISZIPLIN

- 87 **REGEL 31:** Zeigen Sie sich als Eltern einig.
- 89 **REGEL 32:** Mehr Zuckerbrot als Peitsche.
- 92 **REGEL 33:** Seien Sie konsequent.
- 94 **REGEL 34:** Seien Sie fröhlich.
- 96 **REGEL 35:** Konzentrieren Sie sich auf das Problem, nicht auf den Menschen.
- 98 **REGEL 36:** Manövrieren Sie sich nicht in eine ausweglose Situation.
- 100 **REGEL 37:** Wenn Sie wütend werden, haben Sie schon verloren.

- 103 **REGEL 38:** Entschuldigen Sie sich für Ihre Fehler.
- 105 **REGEL 39:** Nehmen Sie sie wieder in die Arme.
- 107 **REGEL 40:** Das Recht, sich auszudrücken.

109 REGELN FÜR DIE PERSÖNLICHKEIT IHRES KINDES

- 111 **REGEL 41:** Finden Sie heraus, auf welche Anreize Ihr Kind reagiert.
- 113 **REGEL 42:** Jedes Kind sollte etwas haben, was es gut kann.
- 115 **REGEL 43:** Lernen Sie die Eigenschaften zu schätzen, die Sie an jemand anderen erinnern.
- 117 **REGEL 44:** Suchen Sie nach Ähnlichkeiten zwischen Ihnen und Ihrem Kind.
- 120 **REGEL 45:** Finden Sie heraus, was Sie an Ihrem Kind bewundern.
- 122 **REGEL 46:** Lassen Sie zu, dass Ihr Kind besser ist als Sie.
- 124 **REGEL 47:** Die Einstellung Ihres Kindes ist genauso wichtig wie seine Leistung.
- 126 **REGEL 48:** Behalten Sie Ihre Angst und Unsicherheit für sich.
- 128 **REGEL 49:** Achten Sie auf Ihre Programmierung.
- 130 **REGEL 50:** Ihr Kind muss nicht perfekt sein.

132 REGELN FÜR DEN UMGANG IHRER KINDER UNTEREINANDER

- 134 **REGEL 51:** Gönnen Sie ihnen viel Zeit miteinander.
- 136 **REGEL 52:** Streiten ist gesund (wenn es im Rahmen bleibt).
- 139 **REGEL 53:** Bringen Sie ihnen bei, ihre eigenen Argumente zu vertreten.
- 142 **REGEL 54:** Arbeiten Sie im Team zusammen.
- 144 **REGEL 55:** Lassen Sie sie miteinander Spaß haben.
- 146 **REGEL 56:** Vergleichen Sie Ihre Kinder nie miteinander.

- 148 **REGEL 57:** Unterschiedliche Kinder brauchen unterschiedliche Regeln.
- 151 **REGEL 58:** Bevorzugen Sie keines Ihrer Kinder.
- 153 **REGEL 59:** Mischen Sie – mal so, mal so.
- 155 **REGEL 60:** Finden Sie heraus, welche Stärken jedes Ihrer Kinder hat.

158 REGELN FÜRS SCHULALTER

- 160 **REGEL 61:** Schule ist nicht dasselbe wie Erziehung.
- 162 **REGEL 62:** Schule kommt als Paket daher.
- 164 **REGEL 63:** Stehen Sie fest auf der Seite Ihres Kindes.
- 166 **REGEL 64:** Mobbing ist immer ernst zu nehmen.
- 168 **REGEL 65:** Bringen Sie Ihren Kindern bei, für sich selbst gerade zu stehen.
- 171 **REGEL 66:** Finden Sie sich damit ab, dass Sie nicht alle Freunde Ihrer Kinder mögen.
- 173 **REGEL 67:** Denken Sie daran – Sie sind Elternteil, nicht der Lehrer Ihres Kindes.
- 176 **REGEL 68:** Verhätscheln Sie Ihr Kind nicht.
- 179 **REGEL 69:** Nehmen Sie den Druck raus.
- 181 **REGEL 70:** Ihre Kinder müssen mit ihren Entscheidungen leben (und das ist gut so).

184 REGELN FÜR DEN UMGANG MIT JUGENDLICHEN

- 186 **REGEL 71:** Keine Panik!
- 188 **REGEL 72:** Denken Sie an Newtons Drittes Gesetz.
- 190 **REGEL 73:** Lassen Sie Ihr Kind mitreden.
- 192 **REGEL 74:** Schauen Sie nicht unter die Matratze.
- 194 **REGEL 75:** Hinterherrennen hilft niemandem.

- 196 **REGEL 76:** Lassen Sie sich nicht vor den D-Zug spannen.
- 198 **REGEL 77:** Herumschreien ist keine Lösung.
- 201 **REGEL 78:** Alles hat einen Haken.
- 203 **REGEL 79:** Respektieren Sie das, was Ihrem Kind wichtig ist.
- 205 **REGEL 80:** Seien Sie vernünftig, wenn es um Sex geht.

208 REGELN FÜR KRISENZEITEN

- 210 **REGEL 81:** Verwenden Sie Ihre Kinder nicht als Munition.
- 213 **REGEL 82:** Lassen Sie Ihre Kinder ihre Probleme auf ihre eigene Art bewältigen.
- 216 **REGEL 83:** Wer jünger ist, ist deshalb nicht unbedingt schneller.
- 219 **REGEL 84:** Das Nachbeben kann ewig andauern.
- 222 **REGEL 85:** Sagen Sie Ihren Kindern, was los ist.
- 225 **REGEL 86:** Bringen Sie Ihren Kindern bei, wie man auch im Scheitern erfolgreich sein kann.
- 227 **REGEL 87:** Der Klügere gibt nach.
- 229 **REGEL 88:** Entscheidend ist, wie Sie handeln, nicht was Sie sagen.
- 231 **REGEL 89:** Ihre Kinder müssen wissen, dass sie für Sie das Wichtigste sind.
- 233 **REGEL 90:** Sie können nicht alle Probleme lösen.

236 REGELN FÜR ERWACHSENWERDEN

- 238 **REGEL 91:** Lassen Sie Ihre Kinder los.
- 240 **REGEL 92:** Warten Sie, bis Sie um Rat gefragt werden.
- 242 **REGEL 93:** Behandeln Sie Ihre Kinder wie Erwachsene.
- 244 **REGEL 94:** Versuchen Sie nicht, der beste Freund Ihrer Kinder zu sein.
- 247 **REGEL 95:** Ermutigen Sie sie – egal, was dabei herauskommt.
- 249 **REGEL 96:** Lassen Sie die Bedingungen weg.

- 252 **REGEL 97:** Stellen Sie ihnen keine Gewissensfallen.
- 254 **REGEL 98:** Denken Sie daran – sie brauchen Sie immer noch.
- 256 **REGEL 99:** Es ist nicht Ihre Schuld.
- 259 **REGEL 100:** Einmal Eltern, immer Eltern.

EINLEITUNG

N

Nichts kann Sie auf Ihre Elternrolle vorbereiten. Diese Aufgabe fordert Sie bis an die Grenzen Ihres Durchhaltevermögens, Ihrer Nerven und Ihrer Gefühle, manchmal sogar bis an die Grenzen Ihrer Gesundheit. Am Anfang stehen die Sorgen, wie Sie am besten die Windeln wechseln und das Baby baden, ohne es zu ertränken, aber bald finden Sie heraus, dass das noch die harmloseste Übung war. Immer dann, wenn Sie glauben, die Herausforderungen der einen Kindheitsphase ganz gut bewältigen zu können, wird das Kind älter und ein ganz neues Szenario beginnt. Kleinkindalter, Schulalter, Freundinnen und Freunde Ihres Kindes, die ersten Fahrstunden – es hört nie auf. Zum Glück gibt es jede Menge Belohnung – all der Spaß, den Sie miteinander haben, die Zärtlichkeit, die Intimität. Manchmal, wenn Sie Glück haben, gibt's sogar ein Dankeschön. Und natürlich auch die Freude zu sehen, wie Ihr Kind zu einem Menschen heranreift, auf den Sie stolz sein können.

Aber bis es so weit ist, hagelt es natürlich auch viele Enttäuschungen, viel Angst, Verwirrung und seelischen Aufruhr, während Sie sich das Hirn zermartern, um das Richtige zu sagen und zu tun und Ihr Kind auf den Weg zu bringen, damit einmal ein glücklicher, ausgeglichener Erwachsener aus ihm wird. Und genau darum geht es in diesem Buch.

Der Pfad, auf den Sie sich jetzt begeben, ist schon ausgetreten – Millionen von Menschen waren schon vor Ihnen Eltern und haben, durch Versuch und Irrtum, ein paar Erfahrungen gemacht, die Ihnen jetzt von Nutzen sein können. Ich selbst bin zweimal hintereinander Vater gewesen. Ich habe zwei Familien hintereinander gehabt, und das über insgesamt fast 30 Jahre hinweg. Das bedeutet, ich hatte die Chance, die meisten klassischen Fehler zu begehen, und das teilweise sogar mehrfach. Es bedeutet allerdings auch, dass ich durch meine Freunde

und die Freunde meiner Kinder die Chance bekam, andere Familien in Aktion zu beobachten und zu sehen, wie sich andere Eltern verhalten. Es ist immer wieder ein faszinierendes Abenteuer, dies zu beobachten.

Manche Eltern scheinen instinktiv zu wissen, wie sie mit jeder Situation umgehen müssen. Andere machen einiges falsch, haben aber eine brillante Art und Weise, mit bestimmten Fragen umzugehen. Wenn Sie, wie ich, andere Eltern lange genug studieren konnten, beginnen Sie, bestimmte Muster zu entdecken – Taktiken, Techniken und Verhaltensgrundsätze, mit deren Hilfe Sie das Beste aus Kindern herausholen können und die, unabhängig vom Charakter des jeweiligen Kindes, angepasst werden können. Diese Einstellungen und Prinzipien sind es, die ich zu den Regeln der Kindererziehung verarbeitet habe, um Sie durch die harten Zeiten zu bringen und Ihnen dabei zu helfen, Ihr Kind zu seiner vollen Entfaltung zu bringen und Ihr Verhältnis zueinander ein Leben lang möglichst gut zu gestalten.

Die Regeln der Kindererziehung sind nicht mit der Absicht geschrieben, spektakulär Neues zu bringen – sie sind vielmehr als eine Art Gedächtnisstütze gedacht. Vieles ist einfach gesunder Menschenverstand, aber der gerät nur allzu leicht in Vergessenheit, wenn man es mit einem zwei Jahre alten Kind zu tun hat, das einen Wutanfall hat oder mit einem Teenager, der meint, die ganze Welt dreht sich nur um ihn. Deshalb ist es gut, wenn Sie sich selbst die Regeln, die Ihnen ganz selbstverständlich erscheinen, noch einmal vergegenwärtigen. Schließlich ist Ihre Aufgabe eine sehr wichtige, und Sie wollen doch alles richtig machen, nicht wahr?

Einhundert Regeln – das sieht auf den ersten Blick nach sehr viel aus. Aber auf der anderen Seite sind 18 Jahre eine lange Zeit, die Sie in diesem Job zubringen werden – und falls Sie mehr als ein Kind haben, sind es sowieso mehr als 18 Jahre.¹ Sie müssen Ihre Kinder in diesen 18 Jahren durch alles hindurch kriegen – durch die Stillzeit, die Windeln, die ersten Gehversuche, die ersten Sprechversuche, Lesen, Schreiben und Rechnen, durch Schulzeit, Freunde, durch Sex, Drogen und Rock'n'Roll – da sind 100 Regeln nicht sehr viel.

Woran erkennt man gute Eltern? Ich finde, das ist ganz einfach – an ihren Kindern. Manche Kinder machen eine Zeitlang aus allen möglichen Gründen – die

man nicht immer am Elternhaus festmachen kann – ziemlich schlimme Zeiten durch, aber ich habe herausgefunden, wenn sie erst einmal das Elternhaus verlassen haben, sieht man schnell, ob ihre Eltern ihre Sache gut gemacht haben oder nicht. Und ich finde, diejenigen Eltern, die selbständige Kinder haben, Kinder, die ihr Leben genießen und ihre Umgebung glücklich machen können, die nett und einfühlsam sind und für das, an was sie glauben, gerade stehen können – diese Eltern haben es richtig gemacht. Und über die Jahre hinweg konnte ich beobachten, welcher Erziehungsstil 18 Jahre später welche erwachsenen Menschen hervorbringt.

Wenn Sie darüber nachdenken, was für eine riesengroße Verantwortung Sie als Vater oder Mutter eines Kindes haben, kann es Ihnen den Atem rauben und Sie regelrecht lähmen. Alles, was Sie im Laufe der Jahre so tun und sagen, hat einen gewaltigen Einfluss darauf, ob Ihr Kind später als Erwachsener verkorkst oder ausgeglichen sein wird. Die gute Nachricht ist: Wenn Sie jetzt in Ruhe über alles nachdenken – was Sie tun werden, wenn Sie dieses Buch von vorn bis hinten durchlesen –, können Sie viele Ihrer kleinen Schwächen oder schlechten Gewohnheiten korrigieren und sich hilfreichere Verhaltensweisen zulegen (hilfreich für Sie und Ihr Kind).

Es gibt noch mehr gute Nachrichten: Es gibt viele falsche Arten und Weisen, Ihre Kinder zu erziehen, aber es gibt auch viele richtige. In diesem Buch finden Sie Grundregeln, die Sie befolgen können, die Sie aber auch für Ihre Person und Ihr Kind anpassen können. Es gibt keine Liste mit Anweisungen, die Sie strikt befolgen müssen, wenn Sie nicht wollen, dass Ihr Kind eines Tages ein Loser wird. Ich kenne Eltern, die alle möglichen originellen, kreativen und ungewöhnlichen Wege gegangen sind, um diese Regeln sinnvoll für sich anzuwenden. Es geht um die sinngemäße, nicht die wortgetreue Umsetzung dieser Regeln, um die richtige Einstellung. So habe ich beispielsweise großartige Eltern kennengelernt, die ihre Kinder ausschließlich zu Hause erzogen haben, andere, deren Kinder in die Tageschule gegangen sind und nicht weniger gute, die ihre Kinder in ein Internat schickten. Wenn man die richtige Grundeinstellung hat, ergibt sich der Rest schon.

Ich kann Ihnen persönlich bestätigen, dass es nicht möglich ist, 18 Jahre lang Tag für Tag alle 100 Regeln in diesem Buch zu befolgen. Auch mir ist klar, dass

selbst die besten Eltern, die ich kenne und beobachtet habe, hier und da Fehler gemacht haben. Allerdings waren es keine allzu schlimmen Fehler und nicht allzu häufig, und sie hatten ein Gespür dafür, wenn sie falsch lagen. Das scheint sehr wichtig zu sein: Zu erkennen, was man falsch gemacht hat und sich zu bemühen, das nächste Mal rechtzeitig daran zu denken. Das ist das Äußerste, was man von guten Eltern erwarten darf – und es genügt, wie ich aufgrund meiner Beobachtung an den Kindern anderer Leute sagen kann.

Ich kann Ihnen auch mitteilen (und Sie sind vielleicht froh darüber), dass keine dieser Regeln von Ihnen verlangt, dass Sie Ihren Kindern mehrmals am Tag die Haare kämmen oder immer darauf achten müssen, dass sie täglich frische Socken anziehen. Nun, dagegen ist bestimmt nichts einzuwenden, aber ich habe auch Eltern kennengelernt, die ihre Kinder ungekämmt und ohne Socken herumlaufen ließen und sie trotzdem richtig erzogen haben.

In diesen Regeln geht es um wirklich wichtige Dinge. Es geht nicht um saubere Socken, sondern um die Einstellung, die Werte und das Selbstbild Ihres Kindes. Diese Regeln helfen Ihnen und Ihrem Kind, miteinander Spaß zu haben, das Leben zu genießen und andere Menschen respektvoll zu behandeln. Diese Prinzipien gelten gleichermaßen für herkömmliche Familien mit Vater und Mutter wie für modernere Familienformen, wie Familien mit allein erziehendem Elternteil oder Stieffamilien.

Ich sage nicht, es gibt nur genau 100 Regeln, die Sie befolgen müssen und keine mehr. Weit gefehlt. Dies sind diejenigen Regeln, die ich aufgrund meiner Beobachtung als die wichtigsten ansehe, aber ich bin immer daran interessiert, von Ihnen zu hören und würde gerne weitere Regeln zusammenstellen, wenn Sie welche für mich haben. Sie dürfen sie mir gern mailen unter Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk.

Richard Templar

1) Ja, ich weiß: Nicht, wenn es sich um Zwillinge handelt. Danke für den Hinweis.

SO BLEIBEN SIE VERNÜNFTIG

D

Dieses Buch ist in zehn Abschnitte unterteilt. Ich beginne mit den Regeln für ein vernünftiges Verhalten. Wenn Sie die nicht hibekommen, sind die anderen 90 Regeln sowieso sinnlos.

Wenn Sie gerade erst Vater oder Mutter geworden sind – oder es demnächst werden wollen –, möchte ich Sie nicht beunruhigen, indem ich Ihnen den Eindruck vermittele, nicht verrückt zu werden sei die Hauptbeschäftigung junger Eltern und Sie müssten die nächsten 18 Jahre damit zubringen, gegen Ihre eigene Neigung zum Wahnsinn anzukämpfen. Weit gefehlt. Es wird lediglich immer wieder einmal Momente geistig unnormalen Verhaltens geben, vor denen Sie auf der Hut sein sollten. Zeitweise werden es sehr wenige solche Momente sein, und das ist gut so, aber bitte glauben Sie mir, wenn ich Ihnen sage: Wir alle kennen solche Anwandlungen. Ehrlich gesagt, gibt es Augenblicke, die selbst die besten Regel-Befolger aller Zeiten an ihre Grenzen bringen.

Worum es mir geht, ist, dass Sie das Ganze viel mehr genießen können, wenn Sie dabei geistig gesund bleiben. Ihre geistige Gesundheit ist nicht nur wichtig, weil Sie als Person wichtig sind, sondern weil Ihre Kinder geistig gesunde Eltern brauchen. Sie brauchen nur eine Handvoll Regeln zu kennen, und die sorgen, wenn Sie sie richtig verstanden haben, dafür, dass Sie immer einen kühlen Kopf bewahren, auch wenn alle um Sie herum „ausflippen“.

ENTSPANNEN SIE SICH

Wer sind die besten Eltern, die Sie kennen? Diejenigen, die anscheinend instinktiv die Fähigkeit besitzen, das Richtige zu tun und zu sagen und glückliche, selbstbewusste, ausgeglichene Kinder haben? Haben Sie sich schon einmal gefragt, was sie so gut macht? Jetzt denken Sie mal über diejenigen nach, die Sie persönlich für keine besonders guten Eltern halten. Woran liegt das wohl?

Alle guten Eltern, die ich kenne, haben eine sehr wichtige Gemeinsamkeit: Sie gehen entspannt an ihre Aufgabe heran. Und alle schlechten Eltern, die ich kenne, haben einen bestimmten Komplex oder ein bestimmtes Problem. Vielleicht sind sie nicht einmal von der Idee besessen, die perfekten Eltern sein zu müssen (vielleicht sollten sie es sogar eher sein), aber da ist irgendetwas an ihnen, was ihre Fähigkeit, gute Eltern zu sein, einschränkt.

Ich kenne Eltern, die sind geradezu neurotisch sauber und ordnungsliebend. Wenn ihre Kinder nicht schon an der Tür die Schuhe ausziehen, drehen sie durch – selbst wenn die Schuhe sauber sind. Sie werden richtig sauer, wenn ihre Kinder etwas herumliegen lassen oder irgendwo ein bisschen Dreck hinterlassen (selbst wenn er hinterher wieder weggemacht wird). Das macht es den Kindern unmöglich, sich zu entspannen und Spaß zu haben. Sie müssen stets damit rechnen, dass sie Ärger bekommen, wenn sie Grasflecken an der Hose haben oder ihnen die Ketchup-Flasche umfällt. Ein anderer Freund von mir ist so ehrgeizig, dass seine Kinder bei jedem harmlosen Spiel unter dem Druck stehen, immer und überall die Besten sein zu müssen. Eine andere Bekannte regt sich jedes Mal auf, wenn ihr

Kind sich das Knie aufschürft. Ich wette, Sie kennen jede Menge solcher Beispiele aus Ihrem eigenen Bekanntenkreis.

Die wirklich guten Eltern, die ich kenne, jedoch erwarten eher, dass ihre Kinder laut, unordentlich, lebhaft, streitlustig und weinerlich sind und vor Dreck starren. Sie wissen, dass sie noch 18 Jahre Zeit haben, um aus diesen kleinen Schmutzfinken ansehnliche Erwachsene zu machen und teilen sich die Zeit klug ein. Ihre Kinder müssen sich nicht jetzt schon wie Erwachsene benehmen – sie werden es eines Tages schon noch tun.

Unter uns gesagt, ist diese Regel mit der Zeit immer leichter zu befolgen, obwohl manche es nie so hinbekommen, wie es richtige Regel-Befolger tun. Es ist viel schwerer, alles entspannt anzugehen, wenn man zum ersten Mal ein Baby hat, als wenn der letzte Teenager das elterliche Haus verlässt. Bei Babys muss man immer auf die wesentlichen Dinge achten – auf ein gesundes Baby, das nicht zu viel Hunger haben oder zu unbequem liegen darf –, und nicht so sehr auf den Rest. Es ist nicht so wichtig, ob die Druckknöpfe richtig herum sitzen und ob man heute noch die Zeit findet, das Baby zu baden oder ob man ins Wochenende fährt, ohne etwas zum Schlafen fürs Baby mitzunehmen (das hat eine Freundin von mir tatsächlich gemacht, ohne sich große Sorgen deswegen zu machen, denn sie kennt die Regeln).

Viel besser ist es doch, wenn Sie am Ende des Tages bei einem Glas Wein oder einem Gin Tonic² die Füße hochlegen und zufrieden zueinander sagen können: „Was soll’s ... sie sind alle gesund und munter, also können wir nicht alles falsch gemacht haben!“

DIE WIRKLICH GUTEN ELTERN, DIE ICH KENNE,
ERWARTEN, DASS IHRE KINDER LAUT,
UNORDENTLICH, LEBHAFT, STREITLUSTIG UND
WEINERLICH SIND UND VOR DRECK STARREN.

2) Nein, ich will Eltern nicht dazu ermutigen, nur mit Alkohol durch den Tag zu kommen. Es geht mir nur ums Entspannen!

NOBODY IS PERFECT – SIE MÜSSEN NICHT PERFEKT SEIN

Haben Sie schon einmal daran gedacht, wie es wäre, perfekte Eltern zu haben? Tun Sie es bitte jetzt. Stellen Sie sich vor, Ihre Eltern hätten während Ihrer ganzen Kindheit und Jugendzeit keinen einzigen Fehler gemacht (ich nehme an, sie haben auch welche gemacht).³ Nehmen Sie einmal an, Ihre Eltern wären über jeden Zweifel erhaben gewesen und Ihre Mutter hätte immer recht gehabt. Klingt das gut? Natürlich nicht.

Sehen Sie – Kinder brauchen etwas, woran sie sich reiben können, wenn sie älter werden. Sie brauchen jemanden, dem sie die Schuld in die Schuhe schieben können, und ich fürchte, auch das gehört zu Ihren Aufgaben. Dann ist es doch besser, Sie geben ihnen auch mal einen Grund dazu.

IHRE KINDER WERDEN IHNEN
DIE SCHULD AN IRGENDETWAS GEBEN –
SO LÄUFT ES NUN MAL.

Also, woran wollen Sie schuld sein? Es sollte natürlich nichts wirklich Schlimmes oder Brutales sein; suchen Sie sich lieber etwas aus, das nicht zu unvernünftig ist und eine kleine Schwäche von Ihnen zeigt. Ist Ihre Zündschnur ein bisschen zu kurz, und Sie gehen leicht in die Luft? Üben Sie vielleicht etwas zu viel Druck aus? Sind Sie ein bisschen neurotisch,

wenn es darum geht, dass alles immer sauber und ordentlich sein muss? Oder, noch besser, warum soll man sich die Mühe machen und sich extra etwas aussuchen? Geben Sie sich einfach so, wie Sie sind, mit Ihren natürlichen Charakterschwächen, das kostet Sie nicht viel Anstrengung und Ihr Kind findet bestimmt etwas, an dem es sich reiben kann.

Das heißt natürlich nicht, dass Sie ganz und gar aus dem Schneider sind und gar nicht mehr versuchen sollten, Ihre Fähigkeiten als Eltern zu verbessern. Wenn dem so wäre, dann wäre der Rest dieses Buches überflüssig. Es bedeutet lediglich, dass Sie sich keine großen Vorwürfe zu machen brauchen, wenn Sie Ihre selbst gesteckten Anforderungen nicht immer voll erfüllen. Was für ein Vorbild wären Sie wohl für Ihre Kinder, wenn Sie keinen einzigen Fehler machen dürften, nicht ein bisschen? Ich hätte keine Lust, solche Eltern zu haben, und ich wette, Ihre Kinder haben das auch nicht.

Ihre Kinder werden Ihnen die Schuld an irgendetwas geben – so läuft es nun mal. Wären Sie perfekt, hätten Ihre Kinder allen Grund, Ihnen genau das vorzuwerfen. Sie können bei diesem Spiel nicht gewinnen. Sie können nur hoffen, dass Ihre Kinder eines Tages, wenn sie selbst Eltern sind, verstehen, wie dankbar sie Ihnen dafür sein können, dass Sie nicht perfekt waren.

3) Bitte schreiben Sie mir jetzt keine entrüsteten Briefe oder Mails, ich würde Ihre Eltern beschimpfen. Es ist nur ein Argument, das ich anführe.

SIE SOLLTEN WISSEN, WO IHRE STÄRKEN LIEGEN

Als meine ältesten Kinder noch klein waren, war ich immer neidisch auf die anderen Väter, die Stunden damit zubrachten, mit ihren Kindern Fußball zu spielen. Ich fühlte mich immer schuldig, weil ich es nur auf ein paar wenige Minuten brachte. Es lag mir einfach nicht.

Da gab es einen Freund, der seinen Kindern hinten im Garten ein fantastisches Baumhaus baute („Dad, warum können wir nicht auch so ein tolles Baumhaus haben?“). Und die Mutter, die auf jedem Kinderfest eine ungemein raffinierte und spannende Schatzsuche inszenierte. Und die Frau, die ihre Tochter zum selben Ballettkurs wie ich meine brachte und jedesmal so wirkte, als fände sie es ganz toll, und ... Ich könnte noch viele Beispiele nennen. Wahrscheinlich sind Sie schon weiter, als ich es seinerzeit war. Ich war immer zu sehr fixiert auf das, was diese Leute konnten und ich nicht; dabei konnte ich vieles, was sie nicht konnten – all das, was für mich ganz selbstverständlich war, aber genauso wichtig.

Zum Beispiel lese ich meinen Kindern gerne laut vor. Und da ich ein ziemlich extrovertierter Typ bin (ich geb's zu, fast schon exhibitionistisch), machte es mir einen Heidenspaß, stundenlang vorzulesen und dabei alle Stimmen mit ihren charakteristischen Merkmalen zu sprechen, dramatisch zu flüstern und jede Menge Klangeffekte einzusetzen. Aber all das erschien mir so natürlich, dass ich Jahre brauchte, um zu verstehen, dass diese meine Begabung nicht weniger wertvoll war als das Talent, Baumhäuser zu bauen oder Fußball zu spielen.

An den seltenen Tagen, an denen ich mit meinen Kindern einen Fußball herumkickte, wurde mir schnell klar, dass ich es nur tat, weil ich meinte, es als guter Vater tun zu müssen. Das ist kein schlechter Grund, und es war es auch wert, aber ich werde halt nie so sein wie mein Freund, dessen Begeisterung für das Spiel immer gleich zum Vorschein kam und der seine Kinder damit ansteckte. Dafür kann er wahrscheinlich nicht so gut Geschichten vorlesen wie ich. Oder so schlecht Spaghetti Bolognese kochen wie ich.

Was ich damit sagen will? Eltern, die die Regeln kennen, wissen, was sie gut können. Wir geben deshalb nicht alles andere auf, aber wir spielen unsere Stärken voll aus. Wenn wir nicht so gut im Fußballspielen sind, lesen wir dafür lieber mehr vor, oder wir backen tolle Sachen, oder wir sitzen stundenlang geduldig neben unseren Kindern, wenn sie Klavier spielen lernen, oder wir erklären ihnen, wie man Autos repariert, oder wir teilen ihre Begeisterung für „Star Wars“, Motorräder oder „Mein kleines Pony“ (ja, ich weiß, Letzteres fällt vielen von uns besonders schwer).

Es ist wichtig zu wissen, was Sie gut können und auf Ihre Stärken zu vertrauen. So können Sie anderen Eltern gelassen dabei zusehen, wie sie mit ihren Kindern Dinge tun, die Sie nie fertig brächten, ohne sich dabei schlecht und unvollkommen zu fühlen. Schließlich wissen Sie und ich doch beide, dass auch die anderen Eltern, die wir so bewundern, nicht alles gut können. Wann immer Sie ein bisschen Neid in sich aufsteigen fühlen, halten Sie inne und denken Sie an das, was Sie gut können.

ELTERN, DIE DIE REGELN KENNEN, WISSEN,
WAS SIE GUT KÖNNEN. WIR GEBEN DESHALB
NICHT ALLES ANDERE AUF, ABER WIR SPIELEN
UNSERE STÄRKEN VOLL AUS.

GELEGENTLICHE AUSNAHMEN SIND BEI FAST JEDER REGEL ERLAUBT

Wir alle wissen: Es gibt Regeln, Systeme, Verfahrensweisen und Methoden, die man als Mutter oder Vater einfach zu befolgen hat. Sie wissen doch, was ich meine: Geben Sie Ihren Kindern kein schlechtes Essen, lassen Sie sie nicht zu lange aufbleiben, lassen Sie sie nicht vor dem Fernseher sitzen, bis sie viereckige Augen haben, erlauben Sie ihnen nicht, zu fluchen, bevor sie alt genug dazu sind (bevor Sie jetzt fragen, lesen Sie Regel Nr. 76).

Aber wir Eltern, die wir die Regeln beachten, wissen auch, dass es einige wenige Regeln gibt, die man aus gutem Grund auch mal brechen kann. Okay, man soll seinen Kindern nur gesundes Essen geben, und das am besten fünfmal am Tag, wie empfohlen. Aber wenn Sie nach einem langen, anstrengenden Tag todmüde nach Hause kommen, geht die Welt auch nicht unter, wenn Sie einmal Tiefkühl-Fischstäbchen servieren.

Es geht darum, sich Gedanken zu machen, was schlimmstenfalls passieren kann, wenn Sie die Regel brechen. Klar, es kann lebensgefährlich werden, wenn Sie sich und die Kinder im Auto nicht anschnallen, also sollten Sie es immer tun. Aber wenn Sie abends einmal nicht mehr baden, weil Sie alle hundemüde sind – ist das wirklich so schlimm?

Denken Sie daran, in diesem Abschnitt geht es um Regeln für Ihre seelische Gesundheit. Und das Wichtige an dieser Regel ist: Sie sollten erkennen,

Ihr persönlicher Leitfaden zur Erziehung glücklicher, selbstsicherer Kinder

Kinder aufzuziehen ist die größte Freude und gleichzeitig die größte Herausforderung unseres Lebens.

Für alle, die diese Herausforderung souverän meistern wollen, liefert Richard Templar mit diesem Buch den unverzichtbaren Leitfaden.

Er hilft Eltern, ihren gesunden Menschenverstand einzusetzen, den Sinn für Humor nicht zu verlieren und großartige, glückliche Eltern zu sein, die großartige, glückliche Kinder ins Leben begleiten.

**„Eltern, die die Regeln kennen, wissen,
was sie gut können und spielen ihre Stärken
voll aus.“**

– RICHARD TEMPLAR

ISBN: 978-3-941493-17-9



9 783941 493179

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT