

OBERSTEBRINK

ADELE FABER
ELAINE MAZLISH



Von den Autoren von „So sag ich's meinem Kind“!

Von Pädagogen
und Eltern
empfohlen!

ENTSPANNTE ELTERN – ENTSPANNTE KINDER

Verständnis und Verständigung
als Schlüssel zum Glück

ENTSPANNTE ELTERN – ENTSPANNTE KINDER

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

"Liberated Parents, Liberated Children. Your Guide to a Happier Family"

Copyright © 1974, 1990 by Adele Faber and Elaine Mazlish

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with G.P. Putnam's Sons, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© der deutschsprachigen Ausgabe: 2016 Oberstebrink by Körner Medien UG
Alle Rechte dieser Ausgabe liegen beim Verlag.

Übersetzt aus dem amerikanischen Englisch von Tobias Schudok.

Titelfoto: [tunedin/fotolia.com](https://www.fotolia.com/tunedin/)

Foto Umschlagrückseite: John Mazlish

Fotos: S. 10 Oksana Kuzmina/fotolia.com, S. 28, 146 detailblick-foto/fotolia.com, S. 40, 132 nuzza11/fotolia.com, S. 46, 228 Kzenon/fotolia.com, S. 54 famveldman/fotolia.com, S. 68 pressmaster/fotolia.com, S. 82 JackF/fotolia.com, S. 160 Aliaksei Lasevich/fotolia.com, S. 168 contrastwerkstatt/fotolia.com, S. 180 Monkey Business/fotolia.com

Satz und Herstellung: Alfons Schmid, ism, München

Druck: Publikum, Belgrad

Verlag: Oberstebrink

c/o Körner Medien UG

Herzog-Heinrich-Str. 5

80336 München

Tel.: 089/33095656, Fax: 089/33095473

info@koerner-medien.de

www.oberstebrink.de

ISBN: 978-3-934333-64-2

ADELE FABER / ELAINE MAZLISH

ENTSPANNTE ELTERN – ENTSPANNTE KINDER

VERSTÄNDNIS UND VERSTÄNDIGUNG
ALS SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

OBERSTEBRINK

DANKSAGUNG

Unseren Kindern: Kathy, Liz und John Mazlish; Carl, Joanna und Abram Faber dafür, dass sie über die Jahre hinweg ihre Gedanken und Gefühle mit uns geteilt haben. Jeder Einzelne hat auf seine Weise Beiträge geleistet, die dieses Buch bereichert haben.

Leslie Faber, der viele Stunden damit verbracht hat, unsere ersten Entwürfe zu begutachten, und dessen Anmerkungen und Fragen uns stets dazu brachten, zu überdenken, zu verfeinern und zu verdeutlichen.

Robert Mazlish, der unsere ersten ungeschickten Aufzeichnungen betrachtete und ein fertiges Buch darin sah. Sein Glaube an uns half uns, an uns selbst zu glauben.

Den Mitgliedern unserer Gruppe, mit denen wir uns über die großen und kleinen Dramen in unserem Leben austauschten. Bei jedem Treffen haben wir aus ihrer Unterstützung Kraft geschöpft.

Unserem Herausgeber Robert Markel für seine einfühlsame Führung durch die verschiedenen Schritte der Buchherstellung bis zur Veröffentlichung.

Dr. Virginia Axline, Dorothy Baruch, Selma Fraiberg, und Carl Rogers, deren Schriften uns geholfen haben, uns unserer eigenen Erfahrung zu vergewissern und sie zu vertiefen.

Dr. Alice Ginott für ihre herzliche Ermutigung und ihre vielen hilfreichen Anmerkungen.

Und ganz besonders Dr. Haim Ginott dafür, dass er unser Manuskript sorgfältig gelesen hat; für seine unschätzbaren Vorschläge und dafür, eine beständige Quelle der Inspiration zu sein. Wir danken ihm für die Erlaubnis dieses Buch zu veröffentlichen, das auf seinen Prinzipien der Kommunikation mit Kindern beruht.

INHALT

Vorwort des Verlegers	6
Vorwort.....	9
1 Im Anfang waren die Worte	11
Kinder sind Menschen	
2 Sie haben Gefühle	29
3 Gefühle und Variationen	41
4 Wenn ein Kind sich selbst vertraut	47
5 Loslassen: Ein Gespräch über Selbstständigkeit	55
6 „Gut“ ist nicht gut genug: Eine neue Art zu Loben	69
7 Die Rollen, in die wir sie stecken	83
7.1 Der Waschlappen	84
7.2 Die Prinzessin	92
7.3 Die Heulsuse	102
8 Ändere nicht die Meinung: Ändere die Stimmung	133
Eltern sind Menschen	
9 Wir haben Gefühle	147
10 Schutz - für mich, für sie, für uns alle	161
11 Schuld und Leid	169
12 Zorn	181
12.1 Das Monster in mir	182
12.2 Die Botschaft an die Stimmung anpassen	189
12.3 Wenn Worte keine Wirkung zeigen	195
12.4 Aktives Handeln und seine Grenzen	199
12.5 Und trotzdem gehen wir noch in die Luft	213
12.6 Der Weg zurück	219
13 Ein neues Elternbild	229
Nachwort	237

ERZIEHUNG MIT WÜRDE

Wie lernen wir, so zu sprechen, dass uns andere Menschen zuhören und verstehen? Ich schreibe bewusst nicht von „Kindern“. Denn die Sprache des Mitgefühls, die beschreibende Sprache, die eine neue Richtung weist, ist nicht nur eine Sprache, die das Verhältnis zwischen Eltern und Kindern heilt. Sie ist eine Sprache für alle, die miteinander umgehen und sich verständigen möchten. Und das gilt vom Eltern-Kind-Dialog bis zum Gespräch zwischen Verhandlungspartnern auf höchster politischer oder wirtschaftlicher Ebene.

Aber Letzteres wagen wir gar nicht anzustreben. Adele Faber und Elaine Mazlish ging und geht es immer um das Gespräch in der Familie. Sie haben die Erkenntnisse des berühmten Kinderpsychologen, Lehrers und Psychotherapeuten Dr. Haim Ginott aufgenommen, in ihr Werk integriert und weiter entwickelt. Seither haben Millionen Kinder und Eltern davon erheblich profitiert. Weltweit gibt es derzeit wohl über 40.000 Elternkurse, die sich auf die beiden berufen.

Dieses Buch ist ihr erstes Buch. Es ist gleichzeitig ihr ursprünglichstes und authentischstes. Denn hier erzählen die beiden ihre eigene Geschichte. Es ist die Geschichte von zwei Frauen, die neue Wege gehen wollten, um die Voraussetzung für ein glückliches und gelungenes Familienleben zu schaffen. Es ist eine Geschichte über das Lernen und über Erfolge. Und es ist genauso eine Geschichte über Zweifel, Enttäuschungen und heftige Rückschläge, die zeigt, dass der Dialog zwischen Kindern und Eltern oftmals nicht weniger kompliziert scheint, als die Verhandlungen zwischen verfeindeten Nationen.

Aus dem eigenen Erleben heraus und auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse ist die verständnisvolle und praktische Herangehensweise von Faber und Mazlish entstanden, die schließlich die Antworten auf zumindest drei der wichtigsten Fragen unseres Lebens beinhaltet:

1. Wie schaffe ich es, dass mir meine Kinder zuhören?
2. Was kann ich dazu tun, dass sich meine Kinder zu glücklichen und erfolgreichen Erwachsenen entwickeln?
3. Wie lernen wir alle, miteinander zu leben?

Natürlich wollen wir alle, dass unsere Kinder glücklich sind und engagieren uns demzufolge auch entsprechend. Folgerichtig berichten die beiden Autorinnen davon, dass es für Eltern natürlich scheint, festzuhalten, zu beschützen, zu kontrollieren, Ratschläge zu geben, zu lenken. Dazu gehört auch der Wunsch von unseren Kindern gebraucht zu werden, wichtig für sie zu sein, lebensnotwendig. Kindern zu erlauben, sich abzumühen. Uns selbst entbehrlich zu machen. Loszulassen. Dass Eltern das überhaupt tun können, ist ein Wunder.

Und sie erzählen davon, wie schwierig es deshalb ist, anzuerkennen, dass es nicht die wichtigste Aufgabe der Eltern ist, unsere Kinder glücklich zu machen, sondern ihnen zu helfen, menschlicher und selbstständiger zu werden. Denn das sind die wirklichen Schlüssel zum Glück der Menschen. Sie berichten davon, wie schädlich überschwängliches Lob ist und wie wichtig es ist, gegenüber unseren Kindern authentisch aufzutreten und unsere eigenen Gefühle zu leben.

Es geht um eine Erziehung, die die wertvollsten Eigenschaften der Menschen zum Vorschein bringt: Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstreflektion, Selbstständigkeit, Empathie, Respekt, Achtung und Achtsamkeit und schließlich Liebe und Glück. Faber und Mazlish laden uns alle ein, einen zutiefst menschlichen Weg in der Erziehung zu gehen. Ein Weg, auf dem es nicht sinnvoll ist, seinen gelegentlichen Zorn wegzuschließen. Doch statt im Zorn Beleidigungen um uns zu schleudern, schleudern wir unsere Gefühle, unsere Werte, unsere Erwartungen. Auf diesem Weg lernen wir, dass wir manchmal am meisten helfen, indem wir nicht helfen – indem wir uns selbst entbehrlich machen. Und wir haben alle Freiheit, noch einmal über unsere Entscheidungen nachzudenken, unsere Meinung zu ändern, mehr auf der Grundlage unserer aufrichtigen momentanen Gefühle zu leben.

- Wir lernen, dass Gefühle nicht richtig oder falsch sind. Gefühle sind einfach da. Wichtig ist es, wie wir damit umgehen, was wir fühlen. Dabei schätzen wir immer noch Spontaneität. Aber jetzt ist uns die enorme Kraft unserer Worte bewusst und wir versuchen, das Hilfreiche und das Schädliche voneinander zu unterscheiden.
- Wir lernen, wie wir mit den starken Gefühlen unserer Kinder umgehen sollten. Dass wir nicht versuchen sollten, sie abzuschwächen oder zu ver-

ändern. Sondern dass wir ihre Gefühle anerkennen müssen, um ihnen Gesundheit und Stärke zu verleihen.

- Jedes Mal, wenn wir einem Kind erlauben, den komplizierten Prozess zu durchleben, in dem es seine eigene Entscheidung trifft, ermöglichen wir ihm eine unschätzbare Erfahrung – jetzt und für seine zukünftige Unabhängigkeit.
- Wir lernen, dass die Außenwelt nur allzu schnell zur Stelle ist, um Flügel zu stutzen und dass es ein Privileg der Eltern ist, die Träume der Kinder zu nähren.
- Wir lernen, dass die Fortschritte eines Kindes darauf beruhen, dass wir es so behandeln, als ob es bereits dasjenige erreicht hätte, was es einmal werden könnte.
- Und wir lernen, dass alles, was wir mit unseren Kindern tun, auf einen Weise geschehen muss, die ihre Würde nicht angreift.

Damit ist die Würde der zentrale Begriff, der eine Erziehung der Bevormundung und der behütenden Unterdrückung von einer Erziehung zur Selbstständigkeit und Freiheit unterscheidet. In diesem Sinne wünsche ich ihnen viel Gewinn bei der Lektüre dieses Buches.

Gernot Körner

im August 2016

VORWORT

An alle Eltern auf der Welt,
die je zu sich selbst sagten:
„Es muss doch besser gehen!“

Uns ist ein einzigartiges Privileg zuteil geworden. Mehr als fünf Jahre waren wir Teil eines Workshops unter der persönlichen Leitung von Dr. Haim Ginott – Psychologe, Dozent und Autor. Er war ein besonderer Lehrer, mit der Fähigkeit, schwierige Konzepte mit großer Klarheit vorzustellen. Geduldig wiederholte er, was wir noch einmal hören mussten. Mit seiner Begeisterung für neue Konzepte steckte er uns immer wieder an. Im Gegenzug erwartete er von uns, dass wir experimentierten, unsere Entdeckungen teilten und unsere eigenen Fähigkeiten erforschten.

Diese Erfahrung hatte weitreichende Folgen. Während wir uns darum bemühten, die Theorie in die Praxis umzusetzen und in der Praxis unsere eigenen Interpretationen zu finden, bemerkten wir Veränderungen an uns selbst, unseren Familien und an den Mitgliedern unserer Gruppe.

Wir verdanken Dr. Ginott vieles. Er zeigte uns, wie wir unsere Kinder besser unterstützen und gleichzeitig großzügiger zu uns selbst sein können. Wir werden ihm das nie vergelten können. Wir zeichnen hier unsere Erfahrungen auf, um sie mit Ihnen zu teilen, in der Hoffnung, dass Sie daraus lernen, was für Sie wichtig ist.

Sobald wir den Plan zu diesem Buch gefasst hatten, stießen wir auf ein Problem: Wie konnten wir unsere Geschichte erzählen, ohne die Privatsphäre sowohl der Mitglieder unserer Gruppe als auch unserer eigenen Familien zu verletzen? Wir erfanden eine fiktive Gruppe von Personen. Ihre Erlebnisse sind eine Zusammenfassung der Erfahrungen, die wir selbst oder Eltern aus unserem Bekanntenkreis gesammelt haben. Unsere Erzählerin Jan vereint unsere besten Eigenschaften und Erfahrungen und unsere schlechtesten. Obwohl sie keine von uns ist, spricht sie wirklich für alle von uns.

Adele Faber
Elaine Mazlish





1

IM ANFANG WAREN DIE WORTE

In diesem Kapitel erfahren Sie:

- ▶ Welche Rolle die Eltern für ihre Kinder spielen.
- ▶ Wie die Sprache die wir nutzen, das Verhalten unserer Kinder beeinflussen kann.
- ▶ Wie Sie eine Drohung in eine Wahl umwandeln.
- ▶ Dass auch anderen Eltern vieles nicht auf Anhieb gelingt.

Es passte nicht zusammen: Wenn das, was ich tat, richtig war, wieso ging dann so vieles schief?

Ich hatte nicht den geringsten Zweifel daran, dass meine Kinder, wenn ich sie lobte – sie wissen lies, wie sehr ich jede ihrer Anstrengungen, jede ihrer Leistungen schätzte –, automatisch selbstbewusst werden würden. Wieso war Jill dann so unsicher?

- Ich war davon überzeugt, dass meine Kinder, wenn ich vernünftig mit ihnen sprach – ihnen ruhig und logisch erklärte, warum gewisse Dinge getan werden mussten –, im Gegenzug auch vernünftig reagieren würden. Wieso löste dann jede Erklärung einen Streit mit David aus?
- Ich glaubte wirklich, dass meine Kinder, wenn ich sie nicht ständig bemutterte –, sie alles, selbst machen ließ, was in ihrer Kraft lag – lernen würden, unabhängig zu sein. Wieso klammerte und weinte Andy dann so sehr?

Es war alles ganz schön zermürend. Aber was mir am meisten Sorgen bereitete, war mein eigenes Verhalten in letzter Zeit. Was für eine Ironie! Ich, die angehende Mutter des Jahrhunderts – ich, die mich den schrillen, an Armen zerrenden, „schlechten“ Müttern im Supermarkt immer so überlegen gefühlt hatte; ich, die sicher ging, dass meine Kinder niemals unter den Fehlern leiden müssten, die meine eigenen Eltern gemacht hatten; ich, die das Gefühl hatte, soviel geben zu können: meine Wärme, unerschütterliche Geduld, meine Lebensfreude – war heute Morgen ins Kinderzimmer gegangen, hatte den mit Fingerfarben verschmierten Fußboden angeblickt und einen Schrei losgelassen, der die Supermarkt-Mami aussehen ließ wie eine gute Fee. Aber am übelsten fühlte es sich an, was ich gesagt hatte: „Widerliche ... Schlamper ... kann ich euch nicht eine Minute lang vertrauen?“ Das waren genau die Worte, die ich in meiner eigenen Kindheit gehört und gehasst hatte.

Was war mit meiner unerschütterlichen Geduld geschehen? Wo war all die Freude, die ich weitergeben wollte? Wie hatte ich so weit von meinem ursprünglichen Traum abkommen können?

In dieser Stimmung kam mir ein Merkblatt vom Kindergarten in die Hände, das die Eltern daran erinnerte, dass es an diesem Abend einen Vortrag von einem Kinderpsychologen geben sollte. Ich war müde, aber ich wuss-

te, dass ich hingehen würde. Ob ich wohl Helen überreden konnte, mich zu begleiten?

Das war zu bezweifeln. Helen hatte schon oft ihr Misstrauen gegenüber „den Experten“ zum Ausdruck gebracht. Sie verlässt sich lieber auf etwas, was sie „gesunden Menschenverstand und natürliche Instinkte“ nennt. Im Gegensatz zu mir stellt sie nicht so viele Ansprüche an sich als Mutter, ebenso wenig macht sie sich Sorgen darum, ob ihre Kinder irgendwelche „langfristigen Ziele“ erreichen werden. Vielleicht liegt es daran, dass sie Bildhauerin ist und eher individualistische Ziele hat. Jedenfalls beneidete ich sie manchmal um ihre gelassene Haltung, ihren totalen Glauben an sich selbst. Sie schien immer alles unter Kontrolle zu haben ... Obwohl sie sich in letzter Zeit durchaus über die Kinder beschwerte. Offenbar hingen sie sich schon seit ein paar Wochen an den Kehlen und nichts, was sie sagte oder tat, änderte etwas daran. Es schien, dass weder ihr Instinkt noch ihr gesunder Menschenverstand ausreichten, um mit den Kämpfen umzugehen, die sie täglich veranstalteten.

Als ich Helens Nummer wählte, dachte ich, dass sie vielleicht wegen der jüngsten Veränderung der Lage ihre Vorurteile gegenüber Fachleuten hintanstellen und mich begleiten würde.

Aber Helen ließ nicht mit sich reden.

Sie sagte, sie würde zu keinem weiteren Vortrag über Kinderpsychologie gehen, selbst wenn Sigmund Freud ihn persönlich halten würde.

Sie sagte, sie habe es satt, diese frommen Plattitüden zu hören, darüber, dass Kinder Liebe brauchten, Sicherheit, verbindliche Grenzen, Liebe, Flexibilität, Liebe ...

Sie sagte, als sie das letzte Mal zu so einem Treffen gegangen war, ging sie anschließend drei Tage lang nervös durchs Haus und versuchte abzuschätzen, wie viel „Liebe“ sie wohl gerade aussandte.

Sie sagte, sie sei von dieser Erfahrung noch nicht hinreichend genesen, um sich weiteren Angst erzeugenden Verallgemeinerungen auszusetzen.

Ein Schrei kam von Helens Ende des Telefons.

„Das werde ich sagen! Das werde ich sagen!“

„Wenn du es sagst, mache ich es noch mal!“

„Mami, Billy hat einen Baustein nach mir geworfen.“

„Sie ist auf meinen Finger getreten!“

„Bin ich nicht. Du bist ein Kacka-Haufen!“

„Oh Gott“, stöhnte Helen, „sie machen es schon wieder! Egal wie, ich will hier einfach nur mal raus!“

Ich holte sie um acht ab.

Der Vortragende, der an diesem Abend auf dem Programm stand, war Dr. Haim Ginott, Kinderpsychologe und Autor eines neuen Buches: „Eltern und Kinder“. Er begann seinen Vortrag mit folgender Frage: „Was ist an der Sprache, die ich gegenüber Kindern benutze, anders?“

Wir schauten einander verständnislos an.

„Die Sprache, die ich benutze“, fuhr er fort, „bewertet nicht. Ich vermeide Ausdrücke, die den Charakter eines Kindes oder seine Fähigkeiten beurteilen. Ich vermeide Wörter wie ‚dumm, ungeschickt, böse‘ und selbst Wörter wie ‚hübsch, gut, wundervoll‘, weil sie nicht hilfreich sind; sie sind dem Kind im Weg. Stattdessen verwende ich Worte, die beschreiben. Ich beschreibe, was ich sehe; ich beschreibe, was ich fühle.“

Vor Kurzem kam ein kleines Mädchen in mein Spielzimmer, brachte mir ein Bild und fragte: ‚Ist es gut?‘ Ich schaute es mir an und antwortete: ‚Ich sehe ein lila Haus, eine rote Sonne, einen gestreiften Himmel und viele Blumen. Es gibt mir ein Gefühl, als wäre ich auf dem Land.‘ Sie lächelte und sagte: ‚Ich werde noch eines malen!‘

Angenommen, ich hätte geantwortet: ‚Wunderschön, du bist eine großartige Künstlerin!‘ Ich kann ihnen garantieren, dass dies das letzte Bild gewesen wäre, das sie an diesem Tag gemalt hätte. Wohin kann jemand schließlich noch gelangen, nach ‚wunderschön‘ und ‚großartig‘? Ich bin überzeugt: Wörter, die bewerten, behindern ein Kind. Wörter, die beschreiben, befreien es.“

Er fuhr fort: „Ich mag beschreibende Worte auch deshalb, weil sie ein Kind dazu einladen, seine eigenen Lösungen zu erarbeiten. Zum Beispiel: Wenn ein Kind ein Glas Milch verschüttet, sage ich: ‚Ich sehe verschüttete Milch‘, und gebe ihm dann einen Schwamm. Auf diese Weise vermeide ich den Vorwurf und lege die Betonung auf das, was wichtig ist – das, was getan werden muss. Wenn ich stattdessen sagen würde: ‚Dummkopf. Immer verschüttetest du alles. Du wirst es nie lernen oder?!‘, können wir sicher sein, dass das Kind seine ganze Energie für seine Verteidigung aufwenden würde, statt für die Lösung. Sie würden hören: ‚Bobby hat meine Hand gestoßen!‘, oder: ‚Das war ich nicht; der Hund war es.‘“

An dieser Stelle hob Mrs. Noble, eine lautstarke Autorität für die meisten Belange in der Gemeinde, ihre Hand. „Dr. Ginott, was Sie uns erzählt haben, ist sehr interessant. Aber ich war mir immer schon sicher, dass es nicht so wichtig ist, was man einem Kind sagt, solange es weiß, dass man es liebt. Wenn es sich meiner Liebe sicher ist, kann ich ihm fast alles sagen.“

Dr. Ginott hörte nachdenklich zu. „Nach Ihrer Meinung sind die Worte selbst nicht so wichtig, solange es die Liebe gibt. Ich habe eine andere Meinung. Stellen Sie sich vor, Sie wären auf einer Feier und würden aus Versehen ein Getränk verschütten. Ich schätze, es würde Ihnen schon etwas ausmachen, wenn Ihr Mann, selbst wenn es liebevoll gemeint wäre, sagen würde: ‚Du Tollpatsch, du hast es ja schon wieder gemacht. Wenn es einen Preis dafür gäbe, ein Haus möglichst gründlich zu verwüsten, wäre dir der erste Platz sicher.‘“

Mrs. Noble lächelte unbehaglich.

„Meine Vermutung wäre, dass es Ihnen lieber wäre, wenn Ihr Mann sagte: ‚Schatz, ich sehe ein verschüttetes Getränk. Kann ich dir helfen? Hier, mein Taschentuch.‘“

Das war das erste Mal, dass wir erlebten, wie Mrs. Noble keine Worte fand. Dr. Ginott fuhr fort: „Ich streite die Kraft der Liebe nicht ab. Liebe ist Reichtum. Aber selbst bei materiellem Reichtum stellen wir fest, dass größere Summen in kleinere Währungen gewechselt werden müssen. In einer Telefonzelle ist eine kleine Münze mehr wert als ein großer Schein. Damit unsere Liebe unseren Kindern nützt, müssen wir lernen, wie wir sie in die Worte einwechseln, die ihnen helfen – in jedem einzelnen Moment – wie, wenn Milch verschüttet wird oder eine Zeichnung bewertet werden soll. Und selbst, wenn wir wütend sind, können wir noch die Art von Worten gebrauchen, die den Menschen, um die wir uns sorgen, nicht schaden und sie nicht zerstören.“

Dann sprach Dr. Ginott über etwas, das er „Zorn ohne Beleidigung“ nannte. Er stellte klar, dass es unrealistisch und unnötig sei, als Eltern stets geduldig zu sein. Er wies darauf hin, dass es nützlich für Eltern sein konnte, ihrem Zorn Ausdruck zu verleihen – solange die Kinder dabei nicht beleidigt wurden. Tatsächlich sagte er: „Unser aufrichtiger Ärger ist mit der wichtigste Antrieb, um unser Verhalten zu ändern. Und wie setzen wir das in der Praxis um? Erneut benutzen wir Worte, die beschreiben. Wir greifen niemanden persönlich an. Wenn zum Beispiel das unordentliche

Zimmer eines Kindes jemanden ärgert, sollte er sich frei fühlen, sein aufrichtiges Gefühl auszudrücken – aber nicht mit Beleidigungen und Vorwürfen. Nicht mit: ‚Wieso bist du so ein Schlamper?‘ Nicht mit: ‚Du kümmerst dich nie um deine Sachen; du hast alle schönen Dinge, die ich dir je gekauft habe, ruiniert.‘ Nun ist es möglich, dass das Kind, selbst bei solchen Worten, sein Zimmer aufräumt. Aber dennoch wird Feindseligkeit gegenüber den Eltern in ihm zurückbleiben und es wird sich selbst schmutzig vorkommen.

Die Frage ist, wie könnten Eltern dieselben Gefühle auf hilfreiche Weise ausdrücken? Wieder könnten sie beschreiben. Sie könnten sagen:

‚Der Anblick dieses Zimmers gefällt mir nicht!‘

Oder: ‚Ich sehe etwas, das mich zornig macht. Kleidung und Bücher und Spielsachen gehören auf das Regal!‘

Oder: ‚Wenn ich überall auf dem Boden Dinge liegen sehe, werde ich wahnsinnig! Ich fühle mich, als müsste ich das Fenster aufreißen und alles rausschmeißen!‘“

Ein Mann im Publikum hob die Hand. „Dr. Ginott“, sagte er, „einige der Methoden, die Sie beschreiben, scheinen mir besser zu einem ausgebildeten Fachmann zu passen. Ich kann mir nicht vorstellen, dass gewöhnliche Eltern diesen Ansatz nutzen können.“

Dr. Ginott antwortete ihm: „Ich habe großes Vertrauen in ‚gewöhnliche Eltern‘. Wem liegt das Wohlergehen eines Kindes mehr am Herzen als den gewöhnlichen Eltern? Meine Erfahrung ist, wenn Eltern die Fertigkeiten entwickeln, sich unterstützender zu verhalten, sind sie nicht nur in der Lage, sie anzuwenden, sondern sie füllen sie auch mit einer Wärme und einem Stil, der ganz allein der ihrige ist.“

Dr. Ginotts Vortrag dauerte noch eine weitere halbe Stunde. Er stellte die Idee vor, dass Eltern die „Verteidiger“ der Kinder seien. Er erklärte, dass Kinder sich genügend Richtern, Geschworenen und Staatsanwälten gegenüber sahen. Und er gab Beispiele dafür, wie Eltern „Verteidiger“ sein könnten. Er arbeitete den Wert heraus, den es hatte, die Gefühle der Kinder zu akzeptieren – all ihre Gefühle. Er beschrieb, wie man selbstschädigende Muster, wie Sarkasmus, Warnungen und Versprechen vermeiden konnte.

Am Ende seines Vortrags war Dr. Ginott umringt von Eltern, die ihn persönlich sprechen wollten. Wir entschieden uns, nicht in die Gruppe zu

drängen. Stattdessen gingen wir hinaus in die kalte Nachtluft, setzten uns ins Auto und blieben still sitzen, während der Motor warmlief. Wir wussten beide, dass wir da auf etwas gestoßen waren, das uns tief bewegte.

Aber noch konnten wir nicht genau ausmachen, was es war. Wir hatten an diesem Abend Dinge gehört, die scheinbar einfach genug waren, um sie sofort nutzbringend anzuwenden, und trotzdem spürten wir, dass diese einfachen Aussagen auf einer Idee basierten, die so komplex war, dass sie unendliche Möglichkeiten barg.

Auf dem Weg nach Hause versuchten wir unsere Gedanken zu ordnen:

- Würden wir anwenden können, was er uns heute Abend beigebracht hatte?
- Würde es funktionieren?
- Wäre es nicht seltsam, Dinge anders auszudrücken?
- Wie würden die Kinder reagieren?
- Würden sie den Unterschied überhaupt bemerken?
- War es schon zu spät, um etwas zu verändern?
- Hatten wir schon bleibenden Schaden angerichtet?
- Wie würden wir das Ganze unseren Männern erklären?

Ich dachte über meinen Ausbruch wegen der Fingerfarben an diesem Morgen nach. „Helen, ich glaube, ich hätte diese ganze Szene vermeiden können, wenn ich einfach gesagt hätte: ‚Ich sehe Fingerfarben auf dem Boden. Wir brauchen ein paar Lappen.‘“

Helen sah mich an und schüttelte den Kopf. „Ich bin nicht überzeugt. Du warst heute Morgen ziemlich wütend. Jetzt bist du es aber nicht mehr.“

Dr. Ginott hat gesagt: ‚Wenn Sie es fühlen, zeigen Sie es.‘“

„In Ordnung“, sagte ich, „wie wäre es damit? ... ‚Wenn ich Fingerfarben auf dem Boden sehe, werde ich so zornig, dass ich am liebsten alle Farbdosen nehmen und sie in den Müll werfen würde!‘“

„Ich bin sehr beeindruckt“, sagte Helen, „aber wird das mit echten Kindern funktionieren? Hey! Ich hatte gerade einen fürchterlichen Gedanken. Was, wenn sie nie wieder etwas verschütten?“

Wir lachten, als wir bemerkten, dass wir uns eigentlich auf das nächste Missgeschick freuten. Wir hofften, es käme bald, jetzt, da unsere neue Erfahrung noch frisch war.

Wir mussten nicht lange warten. Die Sonne ging auf; die Sonne ging unter. Die Milch wurde verschüttet. Wir beschrieben. Sie wischten es auf! Es war ein kleines Wunder.

Erstaunt über unseren Erfolg, selbst wenn es Anfängerglück sein mochte, wollten wir mehr lernen. Wir kauften Dr. Ginotts Buch „Eltern und Kinder“ und waren hochofren, als wir entdeckten, dass es voller praktischer Ratschläge war, die wir sofort umsetzen konnten. Die gedruckten Wörter zu sehen und die Möglichkeit zu haben, bestimmte Abschnitte immer wieder zu lesen, gab uns etwas, an das wir uns halten konnten.

Zum Beispiel war ich an einem Abend gerade im Begriff, auszugehen, als mein jüngster Sohn Andy sich an mein Bein klammerte und schrie: „Geh nicht, Mami! Bleib zu Hause!“ Ich machte ihn sanft los, nahm das Buch vom Nachttisch, schloss mich im Badezimmer ein, fand den Abschnitt mit der Überschrift „Eltern brauchen keinen Erlaubnisschein, um sich zu amüsieren“, und las in halsbrecherischer Geschwindigkeit.

Als ich wieder herauskam, war ich gerüstet. Ich sagte: „Schatz, ich weiß du wünschst dir, wir würden heute Abend nicht ausgehen. Du wünschst dir, wir würden zu Hause bleiben ... aber dein Vater und ich werden uns heute zusammen einen Film ansehen.“ Auch wenn ich nur einen auswendig gelernten Text aufsagte, schaffte ich es doch, dass wir, ohne die übliche Szene, ins Kino gehen konnten.

Das Kapitel über Lob fanden wir hilfreich. Früher hatte Helen den fünfjährigen Billy gelobt, indem sie sagte: „Du bist großartig, wunderbar, der Beste!“ Sie hatte nie verstanden, wieso er meist widersprach: „Nein, bin ich nicht. Jimmy ist besser.“ Oder: „Hör auf, mit mir anzugeben.“

Also versuchte sie es mit Dr. Ginotts Rezept für Lob. An dem Tag als Billy die verstopfte Spüle in Ordnung brachte, widerstand sie dem Drang zu sagen: „Fantastisch! Du bist genial!“ Stattdessen beschrieb sie, was sie fühlte und was sie sah: „Da war ich so ärgerlich und dachte, ich müsste den Klempner rufen, und da kommst du herein mit der Saugglocke für die Toilette, und zwei Minuten später läuft das Wasser wieder ab. Wie ist dir das nur eingefallen?“

Und dann kam von einem kleinen Kind das süßeste Lob von allen – das Lob, das es sich selbst ausspricht: „Ich habe meinen Verstand benutzt“, sagte es, „ich bin ein guter Klempner.“

Ein Rundschreiben unserer örtlichen Erziehungsberatungsstelle kündigte an, dass Dr. Ginott eine Arbeitsgruppe für Eltern in unserer Gemeinde eröffnen wollte. Ein Anmeldeformular für diejenigen, die Interesse an der Teilnahme hatten, lag bei. Wir beide sandten unsere sofort ein.

Helen und mir gefiel es, wie vielfältig sich die Gruppe zusammensetzte, die sich am ersten Tag traf. Die Frauen waren zwischen 23 und 50. Die Größe ihrer Familien variierte auch – von einem Kind bis zu einer Horde von sechs Kindern. Die meisten der Frauen waren verheiratet, eine war geschieden und eine verwitwet. Unter uns waren Hausfrauen, Lehrerinnen, Geschäftsfrauen, eine Künstlerin und eine Musikerin. Unsere religiösen Hintergründe unterschieden sich auch. Es gab Protestanten, Katholiken, Juden und Atheisten. Was wir alle gemeinsam hatten, waren Kinder.

Am Anfang hatten die Sitzungen die Form von Vorträgen und in jedem Vortrag lernten wir eine neue Fertigkeit. Wir lernten über die Grenzen der Logik beim Umgang mit einem Kind und über die Kraft, die darin lag, zu seinen Gefühlen zu sprechen. Wir erfuhren, wie es möglich war, einem Kind in der Fantasie das zu geben, was wir ihm in der Realität verwehren mussten.

Für mich, die sich so auf den vernünftigen Ansatz versteift hatte, war diese Erkenntnis wie ein Geschenk. Ich kann immer noch den Klang meiner eigenen Stimme hören, als ich im Auto saß und einem mürrischen David geduldig erklärte, dass wir *alle* durstig waren, dass wir nichts dagegen tun konnten, dass wir im Verkehr feststeckten, dass es keine Möglichkeit gab, anzuhalten und etwas zu trinken zu kaufen, dass das Auto nicht schneller fahren würde, wenn wir uns beschwerten ...

Was für eine Erleichterung es war, dass ich mich in derselben Situation nun zu meinem Sohn umdrehen und sagen konnte: „Hey, ich höre einen Jungen, der großen Durst hat. Bestimmt hättest du jetzt gerne sofort einen Eimer voll eiskaltem Apfelsaft!“

David grinste plötzlich breit und sagte: „Wie wäre es mit einer Badewanne voll?!“ Ich fühlte mich dankbar für mein neues Wissen.

Eine andere Technik, die die Grundstimmung in unserem Haushalt veränderte, war die Möglichkeit, eine Drohung in eine Wahl umzuwandeln: „Wenn du die Wasserpistole noch einmal im Wohnzimmer benutzt, wird es dir leid tun!“ wurde jetzt zu: „Die Wasserpistole ist nicht für das Wohn-

zimmer gedacht. Du kannst im Badezimmer damit spielen oder draußen. Es ist deine Entscheidung.“

Wir bemerkten auch, dass wir selbst uns auf gewisse Weise veränderten. Zum einen fiel uns auf, dass wir weniger mit unseren Kindern sprachen. Offenbar hatte ein Ausspruch Dr. Ginotts, den er häufig wiederholte, einen Effekt auf uns: „Wann immer möglich, ersetzen Sie einen Absatz mit einem Satz, einen Satz mit einem Wort, ein Wort mit einer Geste.“ Während wir weniger sprachen, hörten wir andererseits mehr zu – und zwar auf eine andere Weise als bisher. Wir begannen unter der Oberfläche zu hören, was ein Kind wirklich sagte.

Andys angriffslustiges „Du wählst immer David-Orte aus – die Bücherei, den Zahnarzt, die Pfadfinder“ hörte ich jetzt als: „Mein Bruder nimmt zu viel deiner Zeit in Anspruch. Ich mache mir Sorgen.“

Also übersprang ich die lange Erklärung und sprach über Andys wirkliche Sorgen: „Würdest du gerne mehr Zeit mit mir verbringen? ... Das würde mir auch gefallen.“

Wir entwickelten auch eine gewisse emotionale Distanz zu unseren Kindern. Wir wurden nicht mehr so leicht durch ihre miese Laune beeinflusst, durch ihren Sturm und Drang. Für Helen, die häufig das Gefühl hatte, an einer Kriegsfront zu leben, war ihre neue Fähigkeit, sich herauszuhalten, ein Segen. Statt loszustürmen und die Waffen für die eine oder andere Seite zu ergreifen, blieb sie nun ruhig und gab die Art von Anweisungen, die zu einem friedvollen Ausgang führen konnten. Als ihre Kinder sich darum stritten, wer die Schaukel benutzen dürfe, konnte sie sagen: „Kinder, ich bin mir sicher, dass ihr eine Lösung ausarbeiten könnt, die für euch alle gerecht ist.“

Aber den wirklichen Triumph erlebte sie fünf Minuten später, als eine kleine Stimme vom Hinterhof rief: „Mami, wir haben uns entschieden. Wir werden uns abwechseln.“

Nicht alle unsere Geschichten hatten solch ein gutes Ende. Auf der Sollseite erschienen genug Einträge, um uns davon abzuhalten, eingebildet zu werden. In Wirklichkeit war diese neue Sprache noch kein richtiger Teil von uns. Die Worte, die Helen benutzt hatte, und andere von ähnlicher Art, fühlten sich immer noch fremd auf unseren Zungen und seltsam in unseren Ohren an. Auch die Kinder wirkten etwas verwirrt von den neuen Tönen. Es kam immer wieder vor, dass sie zu uns hoch starrten, mit ei-