

## Das Geheimnis glücklicher Kinder

von Steve Biddulph

*Viele Eltern müssen erst noch lernen, dass es genauso wichtig ist, für sich selbst wie für die Kinder zu sorgen. Tatsächlich tun Sie mehr für Ihre Kinder, wenn Sie jeden Tag etwas Zeit für sich selbst (Ihre Gesundheit, Ihre Entspannung) reservieren, als wenn Sie ununterbrochen im Dienste Ihres Kindes stehen. [Biddulph, p. 40]*

Steve Biddulph präsentiert ein lockeres, heiteres Buch mit vielen Zeichnungen, das gleichzeitig prall voll mit Informationen und Hinweisen ist. Der australische Psychologe und Familientherapeut schafft es, mit einfachen Worten und Sätzen Grundelemente einer gesunden Kinder-Begleitung dazustellen.

Was ist die Vision, die Steve Biddulph mit diesem Buch verwirklichen will?

Was wir wirklich anstreben, sind Kinder, die die vielfältigen Gefühle, die das Leben mit sich bringt, zulassen und mit ihnen umgehen können. Glücklich sein ist zwar das Ziel, aber es ist wohl so, dass die Fähigkeit, mit Gefühlen zu leben und Gefühle zu erfahren, der beste Weg ist, dieses Ziel auch zu erreichen. [p. 83]

Was ist das Ziel des Autors, das er mit diesem Buch verfolgt?

Viele Menschen sind zum Unglücklichsein programmiert worden. Man hat ihnen als Kinder – unabsichtlich – beigebracht, unglücklich zu sein. [...] In diesem Buch geht es deshalb alleine darum, wie man negative Programmierungen vermeidet – und wie man Kinder zu glücklichen Kindern macht. [p. 12f]

Auch wenn das aufs erste hochtrabend und theoretisch klingen mag, beschreibt der Autor förderliches Erziehungsverhalten an ganz konkreten Alltagssituationen. Als Beispiel zitiere ich aus dem Abschnitt über positive Formulierungen:

Geben Sie Ihrem Kind klare Anweisungen, wie die Dinge richtig gemacht werden. Kinder wissen nicht immer, was sie gefährdet und was nicht. Wenn Sie also sagen: "Petra, halte dich mit beiden Händen am Bootsrand fest", dann ist dieser Satz nützlicher als wenn Sie äußern, "Fall bloß nicht ins Wasser" [...] Die Veränderung der Wortwahl ist zwar nicht groß, der Unterschied aber offensichtlich.

Positiv zu formulieren, lernt man natürlich nicht über Nacht, aber man kann es trainieren. Jeder, der positiv formuliert, hilft seinem Kind, positiv zu denken und zu handeln – und damit mit einer Vielzahl von Situationen zurecht zu kommen, weil das Kind weiß, was es tun soll, und nicht vor Angst paralysiert ist, weil es etwas nicht tun soll. [p. 46]

So können bereits die Kinder Zuversicht tanken und erlernen! ☺ Besonders wichtig finde ich das Kapitel "Was Kinder wirklich wollen", das den Untertitel "Billiger als Videospiele und gesünder als Eis" trägt. Es geht um Liebe, Körperkontakt, Augenkontakt, Anerkennung und um Anregung anderer Menschen. Geld und große Geschenke spielen dabei keine Rolle. Das mag den einen oder die andere auch zum Nachdenken über das eigene Glück und Glückliche anregen – was brauche ich denn wirklich, um glücklich zu sein?

Einfühlsam beschreibt Biddulph sowohl die Sicht der Eltern als auch die Sicht der Kinder. Er fordert von den Eltern nicht, dass sie sich für die Kinder aufopfern sollen und dass all ihr Denken nur mehr um die Kinder kreisen soll, damit diese glücklich werden. Biddulph betont immer wieder, wie wichtig es ist, dass Eltern auf sich selbst als Individuum und als Paar achten. Aus den Zeilen lese ich großes Verständnis des Autors für die unterschiedlichen Lebensrealitäten von Eltern heraus:

Sind Sie der Elternteil, der bei den Kindern bleibt, dann fühlen Sie sich in der Regel ans Haus gebunden, quasi in den Käfig gesperrt, und sehnen sich nach der Gesellschaft von Erwachsenen. Verlassen Sie täglich das Haus, um das Geld zu verdienen, so fühlen Sie sich als Arbeitspferd, das zu wenig von Familie und Heim hat. Da nimmt es wenig wunder, dass viele Eltern, vor allem diejenigen, die zwei oder mehr Kinder unter fünf Jahren haben, fast ununterbrochen erschöpft, reizbar und bei schwacher Gesundheit sind. [p. 172]

Die Kapitel dieses Buches beschäftigen sich unter anderem mit Zuhören, mit Gefühlen, mit Konsequent-Sein, mit Energie-Tanken und mit den Altersphasen der Kinder. Durch das Buch fühle ich mich informiert und verstanden gleichzeitig. Ich fühle Zuversicht, dass ich auf einem guten Weg bin mit meinen Kindern. Und ich fühle mich bestärkt, dass Kinder viel mehr verstehen als oft angenommen wird, dass sie oft besser verstehen als so manche erwachsene Person:

Kinder können mit Sätzen wie "Ich bin heute einfach zu müde dazu" oder "Im Augenblick bin ich zu wütend" durchaus umgehen, vor allem, wenn die Worte mit dem übereinstimmen, was sie die ganze Zeit gespürt haben. So bekommen sie mit, dass Eltern nur Menschen sind – und das ist keine schlechte Einsicht. [p. 24]

Zum Abschluss macht Biddulph allen Eltern Mut:

Manchmal werden Sie meinen, dass sich nichts verändert hat – alles scheint so schwierig zu sein wie zuvor. Und eines anderen Tages wird Ihnen klar, dass Sie und Ihre Kinder, und die Menschen um Sie herum, viel, viel glücklicher geworden sind. Echter Fortschritt kommt wie Gezeiten – in Wellen. Lernen Sie, darauf zu vertrauen. [p. 211]

"Das Geheimnis glücklicher Kinder" ist sicher kein Kochrezept, wie glückliche Kinder "gemacht" werden. Es ist viel mehr ein Leitfaden, der dazu anregt, in sich selbst zu horchen und zu spüren, und dann überlegt zu reagieren. Dieses Buch wird all jenen förderlich erscheinen, die auch bereit sind, über sich selbst nachzudenken und zu reflektieren – mit dem Ziel, die Familie glücklicher zu machen. All diesen Menschen sei das Buch ans Herz gelegt – mit dem Wunsch nach viel Erfolg und viel Spaß bei der Umsetzung! ☺