



Esthi Wildisen

Vertrauen statt Erziehung

Dein Weg zu einer starken
Eltern-Kind-Beziehung.
Mit The Work of Byron Katie

...und plötzlich
wird alles einfacher!



Warum ein Kinder~~er~~beziehungs- Buch



Ich kann und will dir keinen Rat geben, wie du deine Kinder erziehen kannst. Wie du sie dazu bringen kannst, so zu sein, wie du sie haben möchtest. Was du tun musst, damit sie dir gehorchen.

Denn solche Strategien bringen die Kinder nur weiter weg von dir. Das halte ich nicht für sinnvoll.

Ich möchte dir vielmehr zeigen, wie du die Kinder nahe zu dir holen kannst. So dass du Seite an Seite mit ihnen durchs Leben gehst – miteinander in die gleiche Richtung.

Ich mag es sehr, eine Atmosphäre zu schaffen, die es allen ermöglicht, einen guten Platz zu haben und sich aus freien Stücken und aus einem eigenen Anliegen heraus zu beteiligen. Mit anderen Worten: Mein Buch handelt davon, wie du immer wieder **die Verbindung zu deinem Kind und zu dir** aufnehmen und stärken kannst. Und es möchte dir verschiedene Wege aufzeigen, mit dem, was dich davon abhalten kann, umzugehen. Mit meinem Wunsch für dich, dass du etwas weniger lang suchen musst, als ich es musste, bis du deine Wege findest.

Damit du dich überhaupt auf dieses Buch einlassen kannst, versuche ich, in **Teil 1** «Eine andere Sicht» zu vermitteln, wo der Blick neu sein darf und was sich damit ändern kann. Weisst du: Mit den alten Zöpfen kommen wir einfach nicht weiter.

Es führt in eine Sackgasse, wenn wir unsere Kinder kontrollieren wollen (z.B. mit Strafen). Und vom Versuch bis zur Sackgasse liegt ein Weg dazwischen, der für alle Beteiligten schmerzvoll und trennend ist. Habe den Mut, dich davon zu verabschieden und neue Wege einzuschlagen. In der Verbindung zu Kindern liegt so viel liebevolle Kraft und Lebensfreude. Und Lebensfreude scheint mir das Gegenteil von Perfektionismus und «Was-denken-die-anderen?» zu sein.

Vielleicht hast du schon viele Bücher und Ratgeber zum Thema Kindererziehung gelesen, eventuell bereits Kurse besucht und voller Freude und Enthusiasmus Neues ausprobiert. Alles schien bestens zu funktionieren ... bis du dich plötzlich wieder im alten Fahrwasser befandest. Was war das nur, was dich daran hinderte, die Mutter oder der Vater zu sein, die bzw. der du sein möchtest?

Was dich daran hinderte, war die ungeheure Kraft der alten Muster und Konditionierungen. Sie sind stärker als der Wille, stärker als ein gewünschtes Verhalten. Wenn sie nicht aufgelöst werden, wirken sie aus der Tiefe deiner Geschichte weiter. Darum stelle ich dir in **Teil 2** «The Work» von Byron Katie (www.thework.com/deutsch) vor. Für mich ist dies die wirksamste und direkteste Methode, meine Muster und Konditionierungen (also Gedanken und Überzeugungen) aufzulösen.

In **Teil 3** beschreibe ich eine der wichtigsten Brücken zu anderen Menschen: die ehrliche und wertschätzende Kommunikation. Über Kommunikation wissen die meisten schon viel. Doch manchmal ist da etwas, was einen von allen guten Vorsätzen und der Anwendung von all dem angesammelten Wissen abhält. Du ahnst es schon: Da geht es wieder um die alten Muster, die du ab Teil 2 bearbeiten kannst.

In **Teil 4** findest du verschiedene Gedankenöffner, die dir helfen sollen, deinen Blick zu öffnen, dein Denken zu öffnen, dein Herz zu öffnen.

Zum Beispiel «Gefühle nach Hause nehmen»: Die meisten von uns tragen Gefühle in sich, die früher nicht ausgedrückt werden durften. Sie kommen aber immer wieder hoch und entladen sich nach aussen; leider auch gegenüber unseren Kindern, wenn wir diese Gefühle zurückhalten und sie uns selbst verbieten möchten. Oder wir würgen sie wieder hinunter, entfernen uns aber damit von uns selbst und werden uns selbst immer fremder. Hier findest du eine Übung, wie du diesen Gefühlen ganz neu begegnen kannst. Frieden

schliessen mit ihnen. Das Kriegsbeil begraben, anstatt sie abzulehnen. Wenn wir diese Gefühle zurückhalten und sie uns selbst verbieten wollen, entladen sie sich nach aussen.

Vielleicht findest du in meinem Buch endlich die Antworten auf deine Fragen – wie beispielsweise: Warum falle ich in der Praxis immer wieder in alte Muster, obwohl ich in der Theorie alles weiss?

Die eigentliche Sehnsucht von uns Eltern ist aus meiner Sicht, dass wir die alten Muster hinter uns lassen können. Wir spüren, dass diese Muster und Konditionierungen unserer Intuition im Weg stehen. Und dass wir durch sie nicht die Mutter bzw. der Vater sein können, die wir vom Herzen her sein möchten. Und das geht leider nicht mit Willen oder mit neuen Strategien. Unsere Geschichte holt uns geduldig wieder ein, bis wir unsere hindernden Überzeugungen bearbeitet und hinter uns gelassen haben.

Und genau das ist mein Herzensthema! Mein Buch hat sich über die Jahre entwickelt und setzt sich zusammen aus meinen Erfahrungen als Mutter, meinen Erfahrungen als Kursleiterin zu diesem Thema, meinen Ausbildungen im Bereich NLP (Neurolinguistisches Programmieren*) und «The Work» nach Byron Katie, meinen Entdeckungen von anderen Methoden (v.a. «Aktives Zuhören»), Entdeckungen in mir selbst (v.a. «Gefühle nach Hause nehmen») und den positiven Veränderungen in mir und damit auch in meiner Familie. Es ist die Essenz meiner Erfahrungen.

Nach Jahren der Suche habe ich den Mix gefunden, um die Muster loszulassen und immer mehr in mir selbst anzukommen. Nahe an mir und meinem Herzen. Und so meinen Kindern nahe und echt, furchtlos und verständnisvoll zu begegnen. Damit wurde viel möglich, oft sehr unkonventionelle Wege oder Reaktionen. Wie der Humor in unserer Familie. Das geht wohl erst so richtig, wenn sich die Strenge, die Normen und die «Was denken die anderen?»-Einschränkungen aufgelöst haben. Das ist Freiheit. Vielleicht passen Teile meiner Erfahrungen auch zu dir und zu deiner Familie?

* Neurolinguistisches Programmieren hilft uns, über unsere Sinne und unsere Sprache einen direkten Zugang zu unserem Gehirn und unserem Nervensystem zu finden und dort gewünschte Veränderungen zu erreichen.

Teil 5 ist das Kartenset, das du mit dem QR-Code auf Seite 217 herunterladen und für dich ausdrucken kannst. Dort sind Gedankenanstösse zu finden.

Wenn du blockiert bist, nicht weiter weisst, oder wenn du spürst, dass du eine schnelle Stütze brauchst, dann ziehe einfach eine Karte. Wenn du einen Wegweiser brauchst, der Richtung Frieden zeigt, bevor du in eine unstimmige Reaktion rasselst, dann ziehe eine. Es wird die Richtige sein. Oder auch einfach als Fokus für die nächste Zeit. Etwas, woran du dich orientieren kannst. Ein Weg, den du einschlagen kannst.

Glaube nicht, dass ich eine perfekte Mutter bin. Glaube nicht, bei uns sei der Alltag nur rosarot und ich hätte jeden Moment die ultimativ richtige und pädagogisch beste Reaktion parat. Nein, nein. Auch bei uns gibt's mal Streit. Und manchmal könnte ich mir noch heute die Zunge abbeissen, wenn ich höre, was ich gerade gesagt habe. Und dennoch spüre ich ganz tief in mir drin, dass das nicht mehr so schlimm ist. Es geht ums grosse Ganze! Um die Haltung, die du als Mutter oder Vater hast. Um deine Bereitschaft, dich weiter zu entwickeln und mit dem Kind zu wachsen. Es geht ums allgemeine Familien-Klima, also die familiäre Grosswetterlage. Wo viel gelacht wird und alle **vertrauensvoll aufgehoben** sind, da darf es auch mal stürmen und wieder etwas schief laufen. In diesem Klima dürfen alle sein, wie sie sind – auch die Mütter und Väter.

Natürlich fände ich es auch schön, wenn ich in jedem Moment nur friedlich wäre. Doch ich bin es nun mal nicht. In diesen Situationen bin ich eben auch ganz ICH, ganz echt. Ganz echt an der Grenze, ganz echt schlecht gelaunt, ganz echt hormongesteuert. Und hier kann ich unseren Kindern noch etwas vorleben, was mir elementar wichtig scheint: Wie gehe ich mit mir um, wenn ich mit mir nicht im Reinen bin und einen Fehler gemacht habe? Verzweifle ich an mir? Oder kann ich alle meine Aspekte mögen, reinen Tisch machen und dann wieder vorwärtsschauen? Kann ich alle meine Aspekte wertschätzen? Das ist die Lektion, die ich ihnen dann zeigen kann. Vorwärtsschauen! Denn sicherlich kommen deine nächste Gelegenheit und dein nächster Versuch, so zu reagieren, dass es für alle stimmig ist. Freue dich an dem, was Tag für Tag gelingt!

Ich wünsche dir, dass dieses Buch für dich in schwierigen, herausfordernden Zeiten ein Navigator sein kann. Eine Antwort auf deine Fragen. Eine Anleitung, wie du dir selbst wieder nahekommst. Eine Begleitung, an der du dich orientieren kannst, die dich niemals bewertet. Von der du weisst, dass sie jeden Moment deinen Rücken stärkt oder dich tröstet.

Deine

Esthi Wildisen

Lern- und Lebenswerkstatt
CH-Hochdorf

Zur Person

Esthi Wildisen ist Gründerin und Inhaberin der Lern- und Lebenswerkstatt in Hochdorf (Schweiz). Dort bietet sie seit 2009 Coachings und Kurse an, die hauptsächlich um die Verbesserung von Beziehungen innerhalb von Familien gehen.



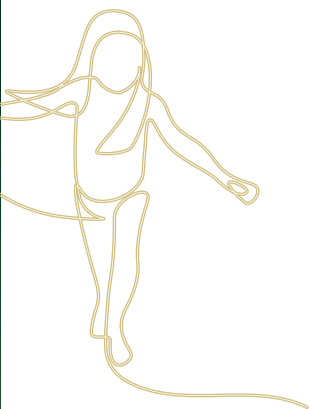
Vorwort – Warum ein Kinder(x)beziehungs-Buch	2
Teil 1 – eine andere Sicht	10
Einführung	11
Selbst-Entdeckungs-Blatt: «Wo stehe ich? Was wünsche ich?»	16
Eine andere Sicht	18
Ich bin nun mal so, wie ich bin: Prägungen und Konditionierungen	26
Selbst-Entdeckungs-Blatt: «Sichtwechsel»	37
Gut gebunden gedeiht es sich besser	40
Selbst-Entdeckungs-Blatt: «Bindung schaffen»	51
Teil 2 – «The Work» von Byron Katie	54
Die drei Gärten	71
Selbst-Entdeckungs-Blatt: «Die drei Gärten»	80
Teil 3 – Wertschätzende Kommunikation	82
Wertschätzendes Zuhören	83
Zutaten für wertschätzendes Zuhören	89
• Zutat 1 – Präsenz	90
• Zutat 2 – Mögliches Bedürfnis hinter dem Verhalten?	90
• Zutat 3 – Einfühlung	92
• Zutat 4 – Keine Interpretation	93
• Zutat 5 – Nichts persönlich nehmen	94
• Zutat 6 – Neugier (Einzigartigkeit)	96
• Zutat 7 – Ohne Bewertung	96
• Zutat 8 – Keine Lösungsvorschläge	96
«Was tun, wenn Geschwister ständig streiten?»	105
Selbst-Entdeckungs-Blatt: «Wertschätzende Kommunikation»	111
Teil 4 – Gedankenöffner	114
Gefühle nach Hause nehmen	116
Übung: Gefühle nach Hause nehmen	117

Erwartungen sind wie ein zähes, klebriges Gummiband	122
Selbst-Entdeckungs-Blatt: «Gefühle nach Hause nehmen»	120
Bitte oder Erwartung?	125
Selbst-Entdeckungs-Blatt: «Erwartungen»	128
Respekt – häufig eine Mogelpackung	130
Selbst-Entdeckungs-Blatt: «Respekt»	136
Lob in Anerkennung umwandeln	138
Selbst-Entdeckungs-Blatt: «Lob in Anerkennung umwandeln»	145
Ermutigung: Kraft von unten statt Schlag von oben	148
Selbst-Entdeckungs-Blatt: «Ermutigung: Kraft von unten statt Schlag von oben»	154
Warum wir uns mit Strafen selbst strafen	156
Aggressives Verhalten	161
Selbst-Entdeckungs-Blatt: «Warum wir uns mit Strafen selbst strafen»	170
Geschichte: Der Lebensfluss	172
Werte sind wertvoll	175
Selbst-Entdeckungs-Blatt: «Werte sind wertvoll»	180
Hinter jedem Verhalten steckt ein Bedürfnis	183
Selbst-Entdeckungs-Blatt: «Hinter jedem Verhalten steckt ein Bedürfnis»	190
Übergänge – magische Zeiten!	193
Selbst-Entdeckungs-Blatt: «Übergänge – magische Zeiten»	196
Die längste Zeit sind wir erwachsen	198
Selbst-Entdeckungs-Blatt: «Die längste Zeit sind wir erwachsen»	202
Die Erinnerungen von morgen	205
Selbst-Entdeckungs-Blatt: «Die Erinnerungen von morgen»	208
Schlussgedanken – und was ich dir wünsche	210
Selbst-Entdeckungs-Blatt: «Schlussgedanken»	212
 Danke ...	 214
Literaturempfehlungen nach Alphabet	216
dein Kartenset (Teil 5)	217
Zur Autorin	218

Teil 1

eine
andere
Sicht



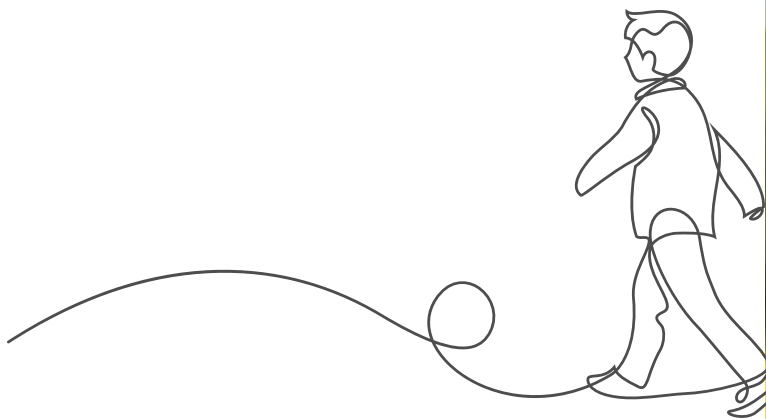


Einführung

Meine Arbeit in meinen Kursen oder Coachings geht letztlich immer wieder darum, sich von alten Mustern – die sich in Überzeugungen und schmerzvollen Gedanken äussern – zu befreien.

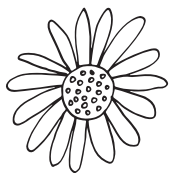
Noch immer bin ich berührt, wenn scheinbar Schwieriges einfach wird. Wenn sich Frieden ausbreitet, Gelassenheit und Vertrauen – in die Kinder und sich selbst – wachsen und gedeihen. Wenn ich erleben darf, wie Mütter und Väter so werden, wie sie es sich wünschen. Ohne die alten Programme und Muster weiterführen zu müssen, die in ihnen gespeichert waren. Wenn der Blick wieder frei wird für das, was gerade ist. Wenn aus «schwierigen» Kindern wieder die wunderbaren, unschuldigen Kinder werden, die sie sind. Einfach, weil der dunkelgraue Vorhang, der aus irgendeiner Geschichte aus der Vergangenheit gewoben ist, aus dem Blickfeld verschwunden ist. Wenn Eltern spüren, dass sie alle Antworten in sich selbst tragen, wenn keine Konditionierungen sie davon trennen.

Überall dort, wo du nicht liebevoll – oder zumindest freundlich – zu dir selbst oder anderen gegenüber sein kannst, kommt dir deine Geschichte in die Quere. Da sitzt etwas, was geheilt werden darf. Und Kinder haben die unbewusste Fähigkeit, genau diese Punkte zu treffen und dir zu zeigen, was genau noch Heilung braucht.



Ich freue mich, dass du nun dieses Buch in den Händen hältst und vielleicht sogar diesen Weg mit deinen Kindern wählst. Ich danke dir, dass du offen bist, dich auf dieses Buch einzulassen und vielleicht auch bereit bist, eine absolut neue Sicht auf deine Mitmenschen einzunehmen. Du wirst sehen: Es lohnt sich! Für dich, aber auch für deine Kinder und die Beziehung zu deinem Partner bzw. zu deiner Partnerin.

Die «Selbst-Entdeckungs-Blätter» werden dir helfen, dich besser kennenzulernen, in dein Inneres zu schauen, zu reflektieren und somit Unbewusstes, das uns meistens heftig steuert, ins Bewusstsein zu holen. Damit passiert schon viel. Je unbewusster etwas ist, desto stärker ist die Wirkung auf unser Leben. Mit Bewusstheit und Achtsamkeit beginnt jede Veränderung – und manchmal ist sie damit auch schon vollendet.



Du wirst in diesem Buch immer wieder auf diese Blume treffen. An diesen Stellen geht es darum, dass du die Gedanken (ein-)sammelst, die dich an der liebevollen Beziehung zu deinen Kindern in diesem Kontext hindern. Sammle sie, um sie mit der Methode «The Work» von Byron Katie zu untersuchen. Mehr dazu erfährst du im zweiten Teil dieses Buches. Vorab: «The Work» ist eine wirkungsvolle Methode, Gedanken zu überprüfen. Und dann passiert ein Wunder: Die Gedanken lassen von uns ab.



Als ich mit «The Work» begann, hatte ich gerade ein grosses Thema in meinem Leben, hatte aber nicht die Zeit, alle Gedanken gerade dann zu überprüfen, wenn ich sie entdeckte. So kaufte ich mir eine wunderschöne, rote Kartonschachtel mit weissen Herzchen, dazu Zettel und schöne Schreibstifte. Ich schrieb die Gedanken auf, die mir in den Sinn kamen, und bewahrte sie in der schönen Schachtel auf, bis ich wieder Zeit hatte, daran weiter zu arbeiten. Plötzlich gab es wieder ein Zeitfenster, z. B. während die Kinder draussen spielten. Möchtest du dir auch einen schönen Platz schaffen für deine Gedanken?

**Wachsen = Alles
loslassen, was uns
vom Fluss der Liebe
trennt.**

Häufig ist es bereits eine gewisse Erleichterung, wenn du sie ausformulieren, aufschreiben und somit aus deinem Kopf entlassen kannst – mit der Gewissheit, dass sie nicht verloren gehen.

Ich glaube, in meiner Schachtel gibt es hat noch Zettel; aber diese Gedanken scheinen mich nicht mehr zu belasten. Mit dem sogenannten «Generalisierungseffekt» lösen sich manchmal mehrere Gedanken auf, die im selben Muster gelagert wurden.

Eine Anmerkung zur Verwendung dieses Buches: Du kannst ...

- es «nur» lesen und dabei neue Sichtweisen gewinnen;
- zusätzlich die «Selbst-Entdeckungs-Blätter» ausfüllen und dich dadurch besser kennenlernen;
- ausserdem mit «The Work» von Byron Katie deine Gedanken untersuchen, um tiefe Veränderungen zu bewirken und dir selbst sehr nahe zu kommen;
- es von vorne nach hinten lesen oder einfach an einer Stelle aufschlagen und schauen, was für dich gerade aktuell sein könnte.

Wie tief du dich zurzeit auf dich selbst einlassen magst, spürst nur **du**.

Wie du das Kartenset verwenden kannst:

- Du kannst eine Karte ziehen, wenn du einmal nicht weiter weisst, zu einer Frage in deinem Familienalltag einfach keine Antwort findest, dich nicht entscheiden kannst, wenn es schwierig ist – als Orientierungshilfe oder einfach aus Lust und Freude an einer Inspiration. Zur Verwendung gibt es keine Regeln, du wirst sowieso die richtige Karte ziehen.

Jede dieser Aussagen findest du auch im Buch. Als Karte herausgelöst können sie dir präsent sein und verfügbar sein. Sehe sie als liebevolle Stütze von mir für dich.

Ich wünsche dir eine schöne Reise auf deinem Weg sowie bewegende Erlebnisse und Freude am Gelingen.

Sei oder bleibe bitte jederzeit freundschaftlich mit dir, auch wenn du mit deinen Kindern mal nicht so geduldig sein kannst, wie du es gerne wärst.

Wenn es einmal nicht gelingt, so zu reagieren, wie du es gerne möchtest, ist das kein Rückschritt, sondern ein grosser Schritt nach vorne. Nach meiner Erfahrung braucht es das, um noch einmal mit jeder Faser des Körpers zu spüren, welche Gefühle «alte» Reaktionen in dir auslösen. Damit du dich immer besser dafür entscheiden kannst, in deiner Liebe zu bleiben.

Kinder brauchen keine perfekten Eltern, davon bin ich heute tief überzeugt. Du machst ihnen das grösste Geschenk, wenn du bereit bist, mit ihnen zu wachsen.



Selbst-Entdeckungs-Blatt

**«Wo stehe ich?
Was wünsche ich?»**



- 1. Bitte mache dir Gedanken über deine Wünsche an das Buch, an deine Entwicklung und an dich. Schreibe sie hier konkret auf. Welche persönlichen Ziele möchtest du erreichen?**

- 2. Welche Situationen möchtest du anders erleben? Wo bist du immer wieder frustriert, traurig, wütend, mutlos in deiner Familie?**

**3. Welches Mitglied in deiner Familie ist das «schwierigste»?
Woran merkst du das?**

4. Was denkst du über dieses Familienmitglied (z. B. «Jonas wird es schwer haben im Leben», «Johannes sollte auf mich hören», «Sophia ist stur», «Mein Mann sollte eine Therapie machen», «Meine Frau fällt mir immer in den Rücken»)? Werde dir in diesem ersten Schritt deiner Gedanken bewusst und schreibe sie auf. Ohne Zensur. Es sieht sie ja niemand.



Bewahre diese Gedanken an deinem sicheren und schönen Platz auf. Du kannst sie später mit «The Work» (siehe Teil 2 «The Work of Byron Katie») überprüfen.

Eine andere Sicht

Es fällt mir schwer, das Wort «Erziehung» in den Mund zu nehmen. Es tönt für mich so menschenunfreundlich, kühl, distanziert und einseitig. Ich spreche lieber von «Beziehung» oder von «Einfühlung»; das fühlt sich in mir weicher, lebendiger, runder, ganzheitlicher, fairer, flexibler, wahrer und nach Kontakt auf Augenhöhe an.

Im Wort «*Erziehung*» finde ich folgende Aspekte:

- Ich ziehe das Kind dorthin, wo ich es haben möchte.
- Ich muss dem Kind beibringen, ein guter Mensch zu werden.
- Ohne Erziehung macht das Kind, was es will (und zwar ganz schlimme Sachen).
- Ohne Erziehung wird das Kind faul und bequem.
- Das Kind sucht Grenzen. Wenn ich ihm diese nicht setze, verliert es sich.
- Ohne Erziehung und gesetzte Grenzen wird das Kind frech oder zum Tyrannen und weiss nicht, wie es sich benehmen oder mit anderen umgehen sollte.
- Ich muss dem Kind alles beibringen. Wenn ich etwas verpasse, wird es das nicht können bzw. niemals lernen.

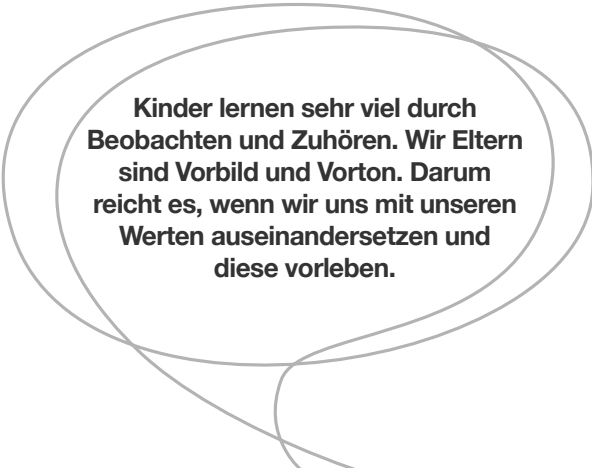
«*Beziehung und Einfühlung*» bedeutet für mich:

- Ich möchte am Werden des Kindes teilhaben, ohne ihm meine Werte und Vorstellungen aufzudrängen oder gar aufzuzwingen.
- Ich möchte mich in das Kind einfühlen. Dazu versuche ich, die Welt immer wieder aus seiner Sicht zu sehen, und will es von dort aus begleiten.
- Ich vertraue darauf, dass Kinder alles in sich tragen, um selbst ihren Weg in unserer Gemeinschaft zu finden. Ich begleite sie nur dabei und stehe ihnen mit meiner Erfahrung, meiner Grösse und meiner Wirksamkeit zur Verfügung.

- Ich vertraue darauf, dass ein Kind aus sich heraus ein gutes Mitglied der Gemeinschaft sein möchte.
- Ich bin Wegbegleiterin. In dieser Rolle möchte ich meine Kinder nicht daran hindern, das zu werden, was sie sind.
- Ich vertraue darauf, dass Kinder, deren Bedürfnisse wahrgenommen werden, immer sorgfältiger mit den Bedürfnissen anderer Menschen umgehen können.

Kinder tragen den riesigen Antrieb, das Leben zu entdecken, in sich. Ihre Neugier ist der Motor, der sie immer wieder voranbringt in neue Welten und Themen. Sie lernen sehr viel durch Beobachten und Zuhören. Wir Eltern sind Vorbild und Vorton. Darum reicht es, wenn wir uns mit unseren Werten auseinandersetzen und diese vorleben.

Kinder suchen keine Grenzen, sondern Kontakt mit uns. Um diesen Kontakt bieten zu können, müssen wir uns um uns, vor allem um Klarheit und unsere innere Haltung, kümmern. Es geht also darum, dass wir *unsere Grenzen* kennen und uns dafür einsetzen. Das heisst, dass wir uns darüber klar werden, was wir möchten und was nicht. Dass wir unsere Werte und Bedürfnisse



**Kinder lernen sehr viel durch
Beobachten und Zuhören. Wir Eltern
sind Vorbild und Vorton. Darum
reicht es, wenn wir uns mit unseren
Werten auseinandersetzen und
diese vorleben.**

kennenlernen und eine Sprache finden, sie auszudrücken und zu vertreten. Wenn wir unklar sind und nicht wissen, was wir genau wollen, können wir hundert Regeln aufstellen – das Kind wird nicht auf unsere Worte, sondern auf unsere unklare Haltung reagieren und den Kontakt immer weitersuchen.

Klarheit – nicht Grenzen – schafft Ruhe und Ordnung.

Das Kind wächst in einem vielseitigen Umfeld auf. Es macht seine Erfahrungen auch ausserhalb von zu Hause (Schule, Vereine, Bekannten- und Freundeskreis, Fremdbetreuung u.a.m.). Es ist nicht deine Aufgabe und es wäre auch unmöglich, ihm alles zu zeigen und das Leben beibringen zu wollen. Kinder werden spätestens ab der Schulzeit massgeblich vom Umfeld mitgeprägt. Sie lernen sehr viel durch die Erfahrungen, die sie dort machen. Das kannst und musst du nicht simulieren oder ersetzen.

Es geht nicht darum, dass wir die Kinder nach unseren Vorstellungen formen, kontrollieren, durch Lob und Strafen zu lenken versuchen. Manchmal kommt es mir vor, als hätten Eltern die Vorstellung, dass ihre Kinder irgendwie die besseren, mutigeren, erfolgreicherer Exemplare ihrer selbst werden müssten. Das, was sie sich nicht getrauten, sollen die Kinder richten. Das, was Eltern nicht leisten konnten, sollten die Kinder nun erfolgreich zum Abschluss bringen. Das, was den Eltern nicht vergönnt wurde, sollen ihre Kinder nun erreichen. Ob sie wollen oder nicht. Diese unbewusste und unbeabsichtigte Haltung macht blind.

Es geht darum, die Kinder in ihrem ganz eigenen Wesen zu entdecken, zu sehen und zu begleiten, sie möglichst wertefrei voll und ganz anzunehmen. Das ist eine Grundhaltung, die auch Erwachsene verdienen.

Dort, wo das Verhalten der Kinder bei uns Unbehagen, Wut, Ärger und Scham auslöst, haben *wir* etwas zu lösen. Kinder spiegeln uns radikal und helfen uns so auf wunderbare Weise, unsere alten Verletzungen zu heilen. Sie werfen uns sozusagen immer wieder auf unsere ungelösten Aufgaben zurück.



**Dort, wo das Verhalten
der Kinder bei uns Unbehagen,
Wut, Ärger und Scham auslöst,
haben wir etwas zu lösen.**

Die Technik, die dich dabei unterstützen kann, lernst du in diesem Buch kennen. Es geht um vier Fragen und Umkehrungen aus Byron Katies «The Work», die du in Teil 2 kennenlernen wirst.

Nach alter Denkweise sind wir gewohnt, zu sehen, was andere falsch machen, was andere tun und lassen sollten, damit es uns gut geht. Damit geben wir die Verantwortung für unsere Gefühle und unser Befinden an andere ab. Insbesondere an uns nahestehende Menschen – unsere Kinder, unsere Partner, unsere Eltern usw. Zum Beispiel: «Tom macht mich ganz traurig. Er ist mein Sorgenkind. Er ist so frech und widerspenstig. So respektlos mir gegenüber. Ich weiss gar nicht mehr, was ich mit ihm machen soll.»

Mit der neuen Sichtweise, die du in diesem Buch kennen lernen wirst, übernimmst du selbst radikal die Verantwortung für dich, für deine Gedanken und die daraus resultierenden Gefühle. Das ist manchmal nicht so einfach. Es ist einfacher, alles auszulagern und anderen die Schuld für die eigenen Gefühle zu geben. Nur verharrst du dann auch dort. In diesem Verharren ist der Platz, wo aus Kleinigkeiten wie achtlos abgestellten Sporttaschen Riesenprobleme werden, die den Alltag massgeblich trüben und erschweren können. Verharren ist Steckenbleiben, Abhängigsein, Stagnieren und Einschränken der Handlungsfähigkeit. Das ist immer schmerzlich.

Wenn du aber die Bereitschaft hast, die neue Sichtweise einzunehmen, und die Verantwortung für dich übernimmst, dann wirst du eine schöne Belohnung erhalten. Du wirst entdecken, dass du ...

- den Schlüssel für dein Wohlbefinden, Wohldenken und Wohlfühlen selbst in der Hand hast;
- alte Wunden heilen kannst, die zwar unbewusst sind, aber umso heftiger wirken;
- sortieren kannst, was wirklich wichtig ist und was aufgeblasene Kleinigkeiten sind;