

Dr. Mary Sheedy Kurcinka



Wie anstrengende

Kinder

zu großartigen

Erwachsenen

werden

Das praktische Arbeitsbuch

Mit zahlreichen Übungen, Checklisten und Denkipulsen

Dr. Mary Sheedy Kurcinka

Wie anstrengende

Kinder

zu großartigen

Erwachsenen

werden

Dr. Mary Sheedy Kurcinka

Wie anstrengende

Kinder

zu großartigen

Erwachsenen

werden

Das praktische Arbeitsbuch

Mit zahlreichen Übungen, Checklisten und Denkipulsen

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2019

© 2019 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe ist 1998 unter dem Titel *Raising Your Spirited Child Workbook* bei Harper Perennial erschienen. Die vorliegende deutsche Übersetzung basiert auf der Ausgabe von First William Morrow paperback

© 1998 Mary Sheedy Kurcinka, Ed. D. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christa Trautner-Suder

Redaktion: Petra Holzmann

Umschlaggestaltung: Maria Wittek

Umschlagabbildung: [shutterstock.com/](https://www.shutterstock.com/) Magenta10, vectorgirl, r.kathesi

Satz: ZeroSoft, Timișoara

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0076-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-411-2

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-96121-412-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

*An alle Eltern und Kinder,
die mir so viel beigebracht haben.*

Inhalt

Vorwort	9
1 Wer ist dieses temperamentvolle Kind? Was Sie brauchen werden	14
2 Eine andere Sichtweise Auf die Stärken bauen	36
3 Wodurch wird ein Kind temperamentvoll? Die Auslöser erkennen	55
4 Extrovertiert oder introvertiert Die nötige Energie finden, um klarzukommen	89
5 Intensität Starke Reaktionen zerstreuen	126

6 Beharrlichkeit	159
Entscheiden, wann es sich zu kämpfen lohnt	
7 Sensibilität	190
Verstehen, wie sich Ihr Kind fühlt	
8 Hohe Wahrnehmungsfähigkeit	229
So helfen Sie Ihrem Kind, Anweisungen zu hören und fokussiert zu bleiben	
9 Langsame Anpassungsfähigkeit	261
Die kleinen Dinge erkennen, die einen Tag zum Erfolg oder zum Fiasko werden lassen können	
10 Regelmäßigkeit, Energie, erste Reaktion und Stimmung	307
Ein fruchtbarer Boden für Machtkämpfe	
11 Den Erfolg planen	360
Neuralgische Punkte vorhersehen und ihnen vorbeugen	
Danksagung	396
Über die Autorin	399

Vorwort

Willkommen im Arbeitsbuch zu *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden*. Erinnern Sie sich an mich? Ich bin Mary, Ihr Guide, staatlich anerkannte Erzieherin für Eltern und Kinder, ebenfalls Mutter eines anstrengenden und eines sehr temperamentvollen Kindes, die inzwischen beide Jugendliche sind. 1991 erschien bei HarperCollins mein erstes Buch *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden*. Seither hat sich mein Leben sehr verändert.

Ich durfte die Geschichten temperamentvoller Kinder hören und viel über wirksame Methoden und Strategien von Eltern und Profis aus allen Teilen der Vereinigten Staaten und Kanadas lernen. Ich war zu Gast in Privathäusern, Kirchen, Synagogen, Schulen, Krankenhäusern, Colleges, Firmen, Klassenzimmern, Kinderbetreuungsprogrammen, Familienzentren und professionellen Meetings. Ich habe temperamentvolle Kinder in Aktion erlebt und von ihnen gelernt – Kinder, die mich dazu eingeladen haben, ihr eigenes Trampolin bei ihnen in der Garage auszuprobieren (ich war versucht, es zu tun) und diese ganz besondere Stelle auf ihrem Schmusetuch zu fühlen. Ich habe temperamentvollen Erwachsenen zugehört, denen es gelungen war, ihre Sensibilität und ihr hohes Wahrnehmungsvermögen in einen ausgeprägten Sinn für Humor einfließen zu lassen, wodurch sie Spannungen genau im richtigen Moment lösen konnten.

Während dieser Zeit wurde mein Briefkasten zu einer Schatztruhe voller Briefe. Viele sind warmherzig und lustig. Andere sor-

gen dafür, dass ich einen dicken Kloß im Hals verspüre. Ich lese jeden Brief. Häufig warte ich nicht einmal, bis ich wieder im Haus bin. Ich bleibe am Briefkasten stehen und lese diese Briefe, bis meine Kinder mich suchen kommen. Dann wieder sitze ich an meinem Küchentisch, um mit Freude und inmitten der Kochgerüche diese Briefe zu lesen. Manchmal behalte ich die Briefe einige Tage in der Küche, um sie erneut zu lesen, wenn ich etwas Auftrieb brauche. Aufgehoben werden sie alle. Jeder einzelne ist da, fein säuberlich weggepackt. Meine Erben können sie einmal wegwerfen. Ich werde das nie tun.

Dann gibt es die Anrufe. Manchmal rufen mich verblüffte Eltern an. »Waren Sie heimlich mit einer Videokamera bei mir daheim?«, fragen sie. Manchmal veranlasst Wertschätzung sie zu einem Anruf: »Ich habe das Gefühl, wir wären Freunde.« Andere sagen mir einfach: »Ich wusste, dass Sie es verstehen würden.« Und gar nicht selten sind es tiefe Traurigkeit oder totale Frustration, die sie dazu bringen, zum Telefon zu greifen. Dann höre ich erst einmal nichts, wenn ich abgehoben habe, nur ein Schluchzen und Schlucken, bevor eine Stimme fragt: »Sind Sie es wirklich?«

Ich höre von allen Eltern gerne. Obgleich ich bereits seit 1984 über temperamentvolle Kinder spreche, wird das Thema für mich nie langweilig. Inzwischen bin ich Mutter von zwei Jugendlichen und weiß, was passiert, wenn temperamentvolle Kinder den Autoschlüssel bekommen und um Mitternacht zu Hause sein sollen.

Ich habe die Nöte gehört, wenn eine Situation festgefahren ist, ich kenne den Bedarf an Hilfe, um mit der eigenen Intensität fertigzuwerden, und den Wunsch nach mehr Übung und mehr Strategien. Deswegen bin ich zurück mit diesem Buch. Es ist mir ein Anliegen, neue Erkenntnisse und Hilfsmittel mit meinen Lesern zu teilen, um Ihnen das Erziehen Ihres temperamentvollen Kindes ein kleines bisschen zu erleichtern. Ich habe auch erfah-

ren, dass viele sich jemanden wünschen, mit dem sie sprechen können, oder die gerne in eine meiner Gruppen kommen würden. Das ist großartig, wenn Sie in Minnesota leben, sonst allerdings wohl schwierig.

Ich habe beschlossen, Ihnen hier eine Gruppe von Personen vorzustellen. Sie repräsentiert eine fiktive Zusammenstellung meiner Gruppen. Sie stützt sich auf das Modell der Minnesota Early Childhood Family Education, bei dem Eltern und Kinder über ihren örtlichen Schulbezirk zusammenfinden. Diese Programme dienen Eltern und ihren Kindern von der Geburt nur bis zum Kindergarten, daher habe ich die hier im Buch vorgestellte fiktive Gruppe erweitert, um auch Eltern älterer Kinder mit aufzunehmen.

Gestatten Sie es sich im weiteren Verlauf, Lernende zu sein. Ich habe im Lauf der Jahre entdeckt, dass das Erlernen neuer Fertigkeiten viel Ähnlichkeit mit dem Toilettentraining hat. Klingt albern, stimmt aber. Wie Sie gleich sehen werden, gibt es beim Toilettentraining drei Phasen, und jede hängt mit der neuronalen Entwicklung zusammen und baut auf die vorherige Phase auf – die zweite Phase kann nicht erfüllt werden, solange die erste nicht abgeschlossen ist, und die dritte wird erst funktionieren, wenn die zweite abgeschlossen ist.

Während der ersten Phase des Sauberwerdens verkündet ein Kind: »Ich habe in die Windel gemacht!« Sie tauschen ein High Five mit ihm aus und rufen: »*Wow, wie toll!* Bald wirst du mir sagen können, dass du musst.« Ein paar Wochen oder Monate später wird es mit ziemlicher Sicherheit passieren, dass dieses Kind mit hochrotem Kopf oder schelmisch verkünden wird: »Ich muss gerade!« In Ihnen wird möglicherweise Frustration hochsteigen, aber es ist ein Moment, der gefeiert werden muss. Es ist die zweite Phase der neuronalen Entwicklung – zu wissen, dass man mitten-

drin ist. Also umarmen Sie Ihr Kind und sagen: »Gut! *Bald* wirst du mir vorher sagen können, dass du gleich musst.«

Ein paar Wochen oder Monate später wird dieses Kind angeirrt kommen und sagen: »Ich muss gleich!« Gemeinsam legen Sie beide einen Sprint zur Toilette hin und teilen dieses Erfolgsmoment. Es wird natürlich einige »Unfälle« und Rückschläge geben, aber sobald die dritte Phase erreicht ist, ist das Toiletten-training so gut wie abgeschlossen.

Dasselbe gilt für das Erlernen neuer Fertigkeiten als Elternteil. Anfangs werden Sie sich ertappen, *nachdem* Sie auf die bisherige alte Art reagiert haben. Anstatt jedoch frustriert zu sein, werden Sie würdigen, dass Sie bemerkt haben, dass Sie die alten Methoden angewandt haben, und sich versprechen, beim nächsten Mal zu versuchen, sich auf frischer Tat zu ertappen. Mit ziemlicher Sicherheit werden Sie ein paar Wochen oder Monate später merken, dass Sie gerade dabei sind, die Beherrschung zu verlieren, während Sie darum kämpfen, Ihr Kind zur Tür hinauszubringen, aber Sie werden sich mitten im Satz stoppen und auf die neue und bessere Taktik umschwenken. Nun haben Sie die zweite Phase erreicht: Sie können sich selbst auf frischer Tat ertappen. Erst Monate oder vielleicht sogar Jahre später werden Sie merken, dass Sie in der Lage sind, sich in einer bestimmten Situation zu sagen: »Ich muss es so und so machen.« Dann wissen Sie, dass Sie Phase drei erreicht haben. Der Vorgang ist nahezu abgeschlossen. Die Fertigkeit gehört Ihnen nun für immer.

Blättern Sie weiter und lesen Sie von anderen Menschen, die verstehen, was es bedeutet, mit einem lebhaften Kind zu leben. Andere Menschen, die wissen, dass unser Ziel »Fortschritt, nicht Perfektion« lautet!

Und wenn Ihnen das gefällt, was Sie hier finden, hätte ich gerne Ihre Hilfe. Ich hoffe, dass es eines Tages für alle Eltern eine Grup-

pe wie die geben wird, von der Sie hier lesen werden, egal, wo sie leben. Sollten Sie etwas Energie übrig haben, rufen Sie eine Freundin an und teilen Sie das Buch mit ihr. Wenn Sie noch etwas mehr Zeit und Energie haben, rufen Sie Ihre örtliche Schule, die Kita, das Krankenhaus oder das Gemeindezentrum an und überzeugen Sie das jeweilige Team, Ihnen dabei zu helfen, vor Ort eine Gruppe wie die, von der Sie gleich erfahren werden, ins Leben zu rufen.

Wenn Sie bereit sind, Teil einer sozialen Bewegung zu werden, nehmen Sie Kontakt auf mit:

The Minnesota Department of Children, Families and Learning
550 Cedar Street
St. Pauls, MN 55101-2273

Gemeinsam können wir sicherstellen, dass die Eltern lebhafter Kinder sich *niemals* alleine fühlen! Gemeinsam können wir dafür sorgen, dass lebhaftige Kinder an *jedem* Ort gut und erfolgreich leben können.

1

Wer ist dieses temperamentvolle Kind?

Was Sie brauchen werden

Ein bequemen Stuhl, etwas zu trinken, Popcorn oder etwas anderes zum Knabbern (Schokolade ist gut), Schreibzeug und wenigstens ein temperamentvolles Kind. Falls Sie thematisch eine Auffrischung benötigen, hier meine offizielle Definition: Temperamentvolle Kinder sind normale Kinder, bei denen nur alles *mehr* ist! Sie sind intensiver, hartnäckiger, empfindlicher, wahrnehmungsfähiger und kommen mit jeder Veränderung schlechter zurecht als durchschnittliche Kinder. Es sind keine Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADS). Dennoch sind die entsprechenden Informationen in diesem Arbeitsbuch auch dann äußerst hilfreich, wenn Ihr Kind ein ADS hat. Die Informationen in diesem Buch werden tatsächlich für alle Eltern hilfreich sein.

Nun will ich Ihnen meine inoffizielle Definition geben: Temperamentvolle Kinder sind die Ausnahme von der Regel: »Man muss sie ignorieren, dann hören sie von selbst auf.« Temperamentvolle Kinder können stundenlang schreien und wenn sie zufällig darüber einschlafen, wachen sie irgendwann auf und machen dort weiter, wo sie aufgehört haben. Es sind die Kinder, bei denen durch scheinbar unbedeutende Dinge etwas ausgelöst wird, durch eine Wetteränderung, durch einen Fussel in der Socke, durch die rote Tasse, wenn sie die gelbe erwartet hatten, oder durch eine Freundin oder einen Freund, der sie »falsch« anschaut. Verwandte bieten

gerne unaufgeforderte Ratschläge an, wie Sie Ihr Kind disziplinieren sollten.

An guten Tagen sind temperamentvolle Kinder entzückender, als Sie sie sich je vorgestellt hätten. Sie bringen Sie zum Lachen, lenken Ihre Aufmerksamkeit auf die Käfer und Bienen, die Ihnen sonst entgangen wären, verschaffen Ihnen eine Ausrede, um zu spielen, und ermuntern Sie dazu, ein Schläfchen zu machen. An schlechten Tagen weigern sie sich, auch nur irgendetwas von dem zu tun, was Sie von ihnen wollen – normalerweise mit lauter und wütender Stimme. Sie spucken Sie an, treten nach Ihnen und rauben Ihnen den Schlaf durch ihre Forderungen und Sorgen, die sie hervorrufen. Oft bringen sie Sie zum Weinen. Sie können Ihnen auch das Gefühl geben, leicht verrückt zu sein, machen Sie fassungslos und Sie überlegen, wie Sie, falls es so weitergeht, die Teenagerzeit überleben sollen.

Wenn Sie also etwas zum Knabbern, Schreibzeug und wenigstens ein temperamentvolles Kind haben, sind Sie startklar. Wenn Sie zufälligerweise den anderen Elternteil finden, der die Übungen mit Ihnen zusammen ausfüllt, wird die Erfahrung noch mehr Spaß machen. Und wenn Sie die Gelegenheit haben, Ihren Stuhl zwischen viele andere zu stellen und auf jeden ein Elternteil eines temperamentvollen Kindes zu setzen, kann es nur noch besser werden.

WARUM LEBHAFT?

Falls Sie *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden* gelesen haben, wissen Sie, dass »temperamentvolles Kind« ein von mir geprägter Begriff ist. Als 1979 mein Sohn Joshua geboren wurde, gab es keinerlei Kurse oder Bücher über temperamentvolle Kinder. Die einzige Information, die ich finden

konnte, beschrieb ein Kind wie ihn tatsächlich mit Begriffen wie *schwierig*, *willensstark*, *stur*, *Sargnagel* oder *Dennis, der Plagegeist*. Die guten Tage ließen mich nach einer besseren Möglichkeit suchen, ihn zu beschreiben, und bei dieser Suche wurde mir allmählich klar, dass Joshua an diesen guten Tagen genau wie sein Vater war, den ich sehr liebe. Temperamentvolle Kinder besitzen tatsächlich Züge, die bei Erwachsenen sehr geschätzt werden, bei jungen Kindern das Leben jedoch zu einer Herausforderung machen. Diese Erkenntnis brachte mich auf den Begriff *temperamentvoll*, was lebhaft, kreativ, leidenschaftlich, begierig, voller Energie und Mut mit sehr durchsetzungsfähiger Persönlichkeit beinhaltet. Daher ist das Leben mit temperamentvollen Kindern wirklich eine Liebesgeschichte, wenn wir ihr Potenzial erkennen und ihnen dabei helfen, die Fertigkeiten zu entwickeln, die sie brauchen, um mit ihrem Temperament gut umzugehen und erfolgreich zu sein. Die Bezeichnung »temperamentvolles Kind« wird als Hilfsmittel zum Verständnis verwendet. Sie ist nie eine Entschuldigung für schlechtes Benehmen.

WAS IST NEU?

Ich vermute, dass Sie wissen möchten, wie sich das Arbeitsbuch vom Ratgeber *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden* unterscheidet. Ich habe zugehört, was Eltern mir darüber erzählt haben, was sie brauchen würden, und als Ergebnis daraus bekommen Sie hier:

- mehr Hilfe, um die Strategien tatsächlich auf Ihre eigenen täglichen Situationen anwenden zu können
- mehr Beispiele aus und Geschichten von allen Altersgruppen, vom Säugling bis zum Jugendlichen, damit Ihre Fertigkeiten mit Ihrem Kind wachsen können

- mehr Erkenntnisse und Tipps für die Kooperation innerhalb der Familie
- mehr neue und überarbeitete, von Eltern getestete Strategien für die Zeiten, in denen Sie sich festgefahren haben
- mehr Hilfe beim Umgang mit Ihrer eigenen Intensität
- mehr Unterstützung und Ermutigung bei den Dingen, die Sie bereits gut machen

WIE DIE EINZELNEN KAPITEL FUNKTIONIEREN

Ich habe vielerlei Methoden und Strategien entwickelt und hoffe, dass für jeden etwas dabei ist. In jedem Kapitel finden Sie folgende Rubriken:

1. Zur Vorbereitung

Ich möchte Sie bitten, dass Sie neben diesem Arbeitsbuch auch den Ratgeber *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden* lesen. So bekommen Sie pro Kapitel jeweils die Information, auf die wir uns fokussieren, und können sie auf Ihre spezifische Situation anwenden. Ich werde diese Informationen auch aktualisieren, insbesondere für Ihre älteren Kinder, indem ich mehr Geschichten und Strategien einfüge, die ich in den letzten Jahren gesammelt habe. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie das Lesen von zwei Büchern gleichzeitig überfordert, keine Panik! Ich nenne auch in diesem Arbeitsbuch genügend Informationen, sodass Sie die Übungen machen können. Wenn es Ihnen gelingt, auch das andere Buch zu lesen, verfügen Sie lediglich über noch mehr Aufgaben.

Ich werde Sie auch bitten, Material für die verschiedenen Übungen in dem Kapitel zu sammeln. Sie sollten alles Zubehör in Ihren

Schränken finden. Diese Übungen sind nicht einfach nur eine Spielerei. Sie sind speziell so geplant, dass Sie daraus neue Erkenntnisse ziehen – und machen nebenbei auch Spaß. Jede Übung und jede Strategie in diesem Buch wurden von Eltern getestet!

2. Die Hauptpunkte des Kapitels

Für alle Leser, die gleich zur Sache kommen wollen, gebe ich unter dieser Überschrift die entscheidenden Punkte jedes Kapitels an.

3. Dinge, die es zu beobachten gilt

Kinder erzählen uns nicht, dass sie intensiv sind oder dass Veränderungen schwierig für sie sind. Sie zeigen uns dies mit ihrem Verhalten. Eine wichtige Fertigkeit für Eltern ist es daher, die Hinweise im Verhalten ihres temperamentvollen Kindes lesen zu lernen. Werden Ihnen die Signale, die Ihr Kind Ihnen sendet, nicht bewusst, können Sie nicht angemessen reagieren oder potenziellen Problemen zuvorkommen. In diesem Abschnitt gebe ich Hinweise, wie Sie Ihre Beobachtungsgabe verbessern können. Der Erfolg ist abhängig von einem scharfen Blick, einem feinen Ohr und einem sensiblen Herzen.

4. Eine andere Sichtweise

Jedes temperamentvolle Kind ist einmalig, dennoch gibt es Ähnlichkeiten zwischen diesen Kindern. Im Vergleich zum »durchschnittlichen« Kind, sind die meistern:

- intensiver** Sie empfinden jede Emotion tief und stark.
- beharrlicher** Sie halten an ihren Zielen fest.

Wer ist dieses temperamentvolle Kind?

- empfindlicher** Ihnen sind Blicke, Geräusche, Geschmacksrichtungen, Gerüche, Beschaffenheiten und gelegentlich auch Emotionen zutiefst bewusst. Sie empfinden Dinge, die andere nicht empfinden.
- wahrnehmungsfähiger** Sie sind visuell auf die Welt um sich herum eingestimmt, daher »hören« sie Anweisungen möglicherweise nicht.
- langsamer anpassungsfähig** Sie hassen Überraschungen und finden es schwierig, von einer Sache zu einer anderen zu wechseln.

Viele, aber nicht alle temperamentvollen Kinder, sind außerdem:

- unregelmäßig** Es ist ein täglich neues Ratespiel herauszufinden, wann sie Schlaf und Essen brauchen, wann sie Stuhlgang haben werden.
- energiegeladen** Sie sind immer in Bewegung. Wenn sie nicht klettern oder rennen, gehen sie hin und her, zappeln herum oder nehmen Dinge auseinander.
- neuen Situationen gegenüber vorsichtig** Sehr typisch ist, dass sie sich allem, was neu ist, schnell entziehen wollen.
- ernst** Sie sind analytisch, sehen tendenziell alles, was fehlerhaft ist, und geizen mit ihrem Lächeln.

Dieser Abschnitt enthält Übungen, anhand derer Sie jedes einzelne Temperamentsmerkmal beschreiben und erleben können. Mit dieser neuen Sichtweise können Sie das Verhalten Ihres Kindes (und vielleicht sogar Ihr eigenes) auf hilfreichere Art sehen. Meine Hoffnung ist, dass Sie letztendlich ein Kind sehen werden, das mit einem kratzigen Pullover kämpft, und automatisch erkennen, dass seine Reaktion das Ergebnis seiner starken Empfindlichkeit ist. Oder dass Sie Ihr Kind sagen hören: »Nur noch zwei Minu-

ten«, und wissen, dass dies ein beharrliches Kind ist, das ein bestimmtes Ziel verfolgt, nicht ein Kind, das nur darauf aus ist, »Sie zu ärgern« oder Ihnen das Leben schwer zu machen.

Ich werde Ihnen auch dabei helfen, für jedes Merkmal die Auslöser (Trigger) zu identifizieren, die tendenziell eine negative Reaktion hervorrufen. Wenn Sie die einzelnen Temperamentsmerkmale erst einmal verstanden haben, werden Sie sich nicht mehr wie ein Opfer fühlen, das auf die nächste Bombenexplosion wartet. Sie werden wissen, was bei Ihrem Kind »zündet«, und werden solche Auslöser möglichst vermeiden.

5. Wirksame Strategien

Um Ihrem Kind zu helfen, erfolgreich zu sein, müssen Sie wissen, welche Strategien bei den einzelnen Temperamentsmerkmalen funktionieren. Einem intensiven Kind wird ein Sticker-System nicht helfen, den Umgang mit seiner Intensität zu lernen. Es muss wissen, wie es sich beruhigen kann. Will Ihr Kind sich nicht anziehen lassen, weil sich die Kleidung »nicht richtig« anfühlt, wird eine Auszeit überhaupt nicht helfen. Dieses Kind muss seine Empfindlichkeit verstehen und Strategien lernen, die ihm helfen, solche Auslöser zu meiden oder zumindest möglichst gering zu halten. Will Ihr Kind ein Nein nicht gelten lassen, wird es wenig Erfolg haben, wenn Sie es ignorieren. Ein beharrliches Kind muss lernen, wie es mit anderen kooperieren und Probleme lösen kann. Dieser Abschnitt ist vollgepackt mit Strategien, die von Eltern getestet wurden und *wirklich* helfen, weil sie auf die Bedürfnisse jedes Temperamentsmerkmals eingehen.

Nancy Melvin (Ph. D.) vom College of Nursing an der Arizona State University schreibt: »Eine gesunde Entwicklung kann dann stattfinden, wenn die Temperamentsmerkmale des Kindes und die

Anforderungen und Erwartungen seiner Umgebung gut zusammenpassen.« Entscheidend für den Erfolg Ihres Kindes ist es, Strategien zu finden, die zu Ihrem Kind passen!

6. Üben, üben, üben

Das Erlernen neuer Fertigkeiten braucht Übung. Ich werde Ihnen verschiedene Szenarien beschreiben und mögliche Antworten vorschlagen, mit denen Sie Ihre Antworten vergleichen können (dabei gibt es nicht die eine »richtige« Antwort, aber so können Sie zumindest herausfinden, ob Sie mit Ihren im vertretbaren Rahmen liegen). Es gibt Aktivitäten, anhand derer Sie die Methoden ausprobieren, Ihre Fertigkeiten verbessern und die Strategien dann auch tatsächlich in Ihren eigenen Situationen anwenden können. Sie werden bestärkt und unterstützt, wenn Sie von Zweifeln oder Sorgen heimgesucht werden oder von Schwarzsehern umgeben sind. Ich biete Ihnen sogar Vorschläge an, wie Sie die Methoden abwandeln können, falls diese nicht wie erwartet funktionieren. Ich werde mein Bestes geben, um auf Ihre Fragen »Ja, aber ...« und »Es hat zwar funktioniert, aber ...« einzugehen.

7. Genießen Sie Ihre Erfolge

Das Aufbauen auf Erfolgen ist die wirksamste Art, neue Fertigkeiten zu erlernen. Wichtig ist, dass Sie sich die Zeit nehmen, Erreichtes auch zu erkennen. Dieser Abschnitt enthält Geschichten von verschiedenen Familien, die die Informationen und Strategien praktisch umgesetzt haben. Da unser Ziel lautet: »Fortschritt, nicht Perfektion«, werde ich Ihnen auch von den anstrengenden Kämpfen berichten, die diese Familien auf ihrem Weg durchgemacht haben.

8. Die Kernpunkte

Ich vermute, dass Sie nicht viel Zeit haben werden, sich mit den Lektionen in diesem Buch ausführlich zu befassen. Ist Ihr Leben so geschäftig und hektisch wie das der meisten Eltern, mit denen ich arbeite, werden Sie eine kurze Zusammenfassung der Kernpunkte jeder Lektion hilfreich finden. Bei Bedarf können Sie diese Kernpunkte schnell wieder nachlesen.

Eine Sache noch

Als ich gebeten wurde, ein begleitendes Arbeitsbuch zu *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden* zu schreiben, scheute ich davor zurück. Ich finde Arbeitsbücher oft langweilig und unklar. Ich wollte kein langweiliges Buch schreiben. Ebenso weiß ich, dass die Kurse für temperamentvolle Kinder *niemals* uninteressant sind und dass die Gelegenheit, Geschichten zu erzählen und Fragen zu stellen, ein wesentlicher Teil des Lernprozesses ist. Jemanden zu haben, mit dem man seine Nöte und Aha-Erlebnisse teilen kann, ist wirklich wichtig. Es hilft einem zu wissen, dass man mit seinen Kämpfen nicht alleine ist.

Daher fühlte ich mich herausgefordert. Ich fragte mich, wie ich Ihnen die Übungen – und auch die Diskussionen – liefern könnte. Meine Lösung war, ein Arbeitsbuch mit Übungen zu schreiben *und* Ihnen für diese Übungen Ihre eigene Gruppe für temperamentvolle Kinder zu bieten.

Sie werden Phil, Brent, Sarah, John, Diane, Lynn und Maggie begegnen. Es sind tatsächlich existierende Eltern, die einige fiktionale Merkmale bekommen haben, um die meisten gemeinsamen Punkte und Fragen abzudecken. Diese Personen sind aus Prototypen wirklich existierender Menschen entstanden, die versuchen,

ihren Lebensunterhalt zu verdienen, einige Beziehungen zu anderen Erwachsenen aufrechtzuerhalten und ein temperamentvolles Kind (oder sogar mehrere temperamentvolle Kinder) zu erziehen. Ich leite diese Gruppe durch dieselben Übungen, die auch Sie machen werden. So erfahren Sie deren Antworten und können Ihre eigenen Gedanken und Reaktionen damit vergleichen. Denken Sie immer daran, dass *Sie* Ihr Kind besser kennen als irgendjemand sonst. Übernehmen Sie daher nur die Dinge, die zu Ihrer Situation passen, und lassen Sie alles andere weg.

VORSTELLUNG DER GRUPPE

Das Familienzentrum liegt gleich um die Ecke der Johnny Cake Ridge Road. Meine Gruppe beginnt um 18:30 Uhr, aber ich bin seit 17:45 Uhr dort, um den Raum vorzubereiten, die Anmeldeungsliste durchzugehen und mich mit dem Kleinkinderteam zu treffen, damit wir unsere Pläne noch einmal abstimmen können. Jetzt ist alles bereit. Die Kaffeemaschine ist betriebsbereit, saubere Tassen, Servietten und Löffel sind aufgedeckt, die Stühle stehen um den Tisch, Stifte, Marker und Namensschilder liegen bereit. Ich stehe an der Tür und warte auf die Eltern und ihre Kinder. Ich bin am ersten Abend immer etwas unruhig und frage mich, ob auch alle kommen werden, auch wenn ich weiß, dass es so sein wird.

Schließlich geht die Schwingtüre auf und die erste Familie kommt. Ich kann nicht anders: Ich lächle, erleichtert und freudig gestimmt, dass nun eine neue Gruppe beginnen wird. Sie meinen vielleicht, dass nach so vielen Jahren eine neue Gruppe einfach nur eine neue Gruppe wäre, aber so empfinde ich das nicht. Die Aufregung geht mir durch und durch. »Willkommen bei ›Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden‹«, verkünde

ich und bin begeistert, Phil, seine Tochter Tara und seinen Sohn T. J. zu begrüßen. Während ich sehe, wie sie hereingestürmt kommen, erinnert es mich daran, dass dieses Temperamentvolle auch einen genetischen Aspekt hat.

Brent und seine drei Kinder schlüpfen hinter Phil herein. Er trägt eine Green-Bay-Packers-Kappe tief über die Augen gezogen. Er macht den Eindruck, von seiner Frau geschickt worden zu sein. Seine Reaktion auf meine Begrüßung ist ein etwas schiefer Blick. Ich gehe auf ihn zu, reiche ihm die Hand und lächle. »Ist das Ihre erste Gruppe?«, frage ich. Er nickt. »Andere kommen auch zum ersten Mal«, antworte ich und deute auf Phil, der mit seiner Tochter bereits in ein Bauprojekt vertieft ist.

Sarah, eine vierfache Mutter, seufzt tief, als sie mit allen vier Kindern im Schlepptau zur Tür hereinkommt. Ein gelber Spuckfleck auf ihrer Schulter deutet auf einen Aufbruch in letzter Minute hin. Ihr einziges Make-up ist ein Hauch rosa Lippenstift, von dem das meiste von der Unterlippe abgekaut ist. Ich helfe ihr mit dem Baby und der Windeltasche und bitte sie, sich einfach hinzusetzen und mit ihren Kindern zu spielen. »Wir putzen hinterher«, verspreche ich ihr, als sie zögerlich auf die Farben schaut.

Als Nächstes kommt Lynn. Ich freue mich, sie wiederzusehen. Sie hat bereits an anderen Gruppen teilgenommen. »Ich brauche wieder einmal eine Lösungshilfe«, bemerkt sie, als sie hereinfegt. Sie trägt eine schwarze Stretchhose und einen langen schwarzen Pullover, um die rekordverdächtige Aprilkälte abzuwehren. Am Morgen hatten wir minus 10 Grad Celsius und selbst jetzt ist das Thermometer nur auf minus 2 Grad Celsius geklettert. An ihr wirkt das Schwarz freundlich, nicht steif – vielleicht macht das ihr Lächeln, das alles in ihrer Umgebung wärmt.

An John fallen mir die Augen auf, als er hereinkommt. Sie sind dunkelbraun und tiefgründig. Er lächelt nicht, sondern lässt den

Blick langsam durch den Raum schweifen. Ich spüre Vorsicht, aber auch eine gewisse Wärme. Er ist alleine. Seine Kinder sind schon älter und sind zu Hause geblieben, um ihre Hausaufgaben zu machen.

Diane lacht, als sie schnell in den Raum kommt. Sie schüttelt ihr Haar und treibt ihre drei Söhne vor sich her. Sie ist in Lila gekleidet. Sie begrüßt mich, bevor ich Hallo sagen kann.

Maggie kommt zuletzt, aber ohne Hast. Ihr Körper ist weich und rund, sie ist der Typ, an den Säuglinge sich gerne kuscheln und den Kleinkinder zufrieden streicheln, wenn sie auf der kräftigen Hüfte abgestützt getragen werden. Ihre Tochter fängt sofort an, ein Namensschild auszufüllen. Ihr Sohn steht still neben ihr.

Wir verbringen eine halbe Stunde mit den Kindern, spielen, bauen, malen, lesen und singen mit ihnen. Es ist für Eltern und Kinder eine tolle Zeit, einfach die gegenseitige Gesellschaft zu genießen, ohne Unterbrechungen durch Telefon, Klingeln an der Tür oder den Fernseher. Es ist für mich als Lehrerin eine aufschlussreiche Zeit. Ich bemerke, dass Brents Tochter Katie bei ihm bleiben und den Raum nur visuell in sich aufnehmen will. Sein Sohn steuert das Klettergerät an, die zweijährige Sonja tappt hinter ihm her. Ich versichere ihm, dass das in Ordnung ist. Die drei Söhne von Diane müssen alles anfassen und jede Aktivität ausprobieren. Auch das ist in Ordnung. Maggies Sohn findet eine ruhige Ecke, wo er ein neues Spielzeug alleine ausprobieren kann. Beim Hallo-Lied macht er nicht mit, als er an der Reihe ist. Er will seinen Namen nicht gesungen hören.

Die Reaktionen sind auch für andere Gruppen mit temperamentvollen Kindern typisch, und dennoch ist jede einmalig. Die gemeinsame Zeit gibt mir die Gelegenheit, allmählich den Stil jedes Kindes zu unterscheiden. Schon bald wird dies unser Ver-

suchsraum sein, in dem wir die Methoden, die wir in der Klasse besprochen haben, demonstrieren und üben werden.

Die halbe Stunde ist im Flug vergangen und schon ist es Zeit, dass die Eltern in den Besprechungsraum gehen, während die Kinder mit dem Kleinkindteam weitermachen.

Als sich alle mit einer Kaffeetasse gesetzt haben, denke ich daran, dass diese Eltern, die nun rund um meinen Tisch sitzen, Fremde füreinander sind. Sie sind ihrer Kinder wegen gekommen oder, in einigen Fällen muss man wohl genauer sagen, hierher getrieben worden. Aus Erfahrung weiß ich, dass einige von ihnen am Ende ihrer Weisheit angelangt sind. Sie überlegen, ihr Kind zur Oma zu schicken – ohne Rückfahrkarte. Andere kommen ganz gut zurecht, brauchen jedoch eine kleine Auffrischung, noch einige Erkenntnisse, ein paar weitere Strategien. Wieder andere haben das Buch *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden* viermal gelesen. Es liegt auf ihrem Nachttisch, damit sie häufig einen Blick hineinwerfen können, aber sie brauchen Hilfe bei der Umsetzung der Informationen, insbesondere wenn ihre Kinder alle gleichzeitig zu schreien anfangen.

Noch wissen diese Eltern nicht, ob sie gut zusammenpassen werden. Sie haben vom Gemeindezentrum den Flyer bekommen, der für den Kurs wirbt. Darauf steht: *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden*, dienstags 18:30-20:15 Uhr, Kursdauer: 10 Wochen, von April bis Juni. – Die Probleme des Lebens mit dem »Temperament« haben sie hierher geführt.

An diesem Abend konzentriert sich unsere Diskussion auf zwei Fragen:

Was gefällt Ihnen an Ihrem temperamentvollen Kind am besten?

Was finden Sie am schwierigsten?

Im Lauf der Jahre habe ich andere Einführungsübungen ausprobiert, komme jedoch immer wieder auf diese beiden Fragen zurück. Denn die Antworten darauf lassen ein unmittelbares Gefühl von Kameradschaft entstehen, was mit anderen Übungen nicht so gut gelungen war.

Ich bitte die Eltern, ihre Antworten aufzuschreiben. Lynn erstellt rasch eine lange Liste. Sie blickt auf, ganz begierig, ihre Gedanken mitzuteilen. Andere ringen mit sich, schreiben, halten inne, überlegen, schreiben wieder. Langsam und mühsam entwickeln sich ihre Antworten. Sarahs Augen beginnen feucht zu glänzen. Der Platz unter der Frage »Was gefällt Ihnen an Ihrem temperamentvollen Kind am besten?« ist leer. Sie fängt meinen Blick auf und hält ihm stand. Ich unterbreche die Stille.

»Sie werden es vielleicht schwierig finden, etwas zu finden, was Ihnen am besten gefällt«, sage ich zu der Gruppe. »Das ist in Ordnung. Sie sind hier unter Menschen, die das verstehen.« Sarah lehnt sich in ihrem Stuhl zurück.

Nach ein paar Minuten, in denen geschrieben werden konnte, wird es Zeit, darüber zu berichten. Wir beginnen nach der »Popcorn«-Methode: Jeder kann sich beteiligen und sprechen. Jeder kann sich Zeit lassen, um warm zu werden. Es ist auch in Ordnung, nur Zuhörer zu sein. Es ist ebenso in Ordnung, mit dem Thema leidenschaftlich umzugehen.

Lynn, die mit der meisten Erfahrung, nippt an ihrem Kaffee und macht freiwillig den Anfang.

»Ich habe einen elfjährigen Sohn, Aaron, und eine neunjährige Tochter, Jenna. Meine Tochter ist die Temperamentvolle. Ich schätze an ihr, wie zielstrebig sie ist – aber ich bin hier zum zweiten Mal in einem Kurs über temperamentvolle Kinder, weil sie so leicht frustriert wird.« Lynn schüttelt den Kopf. »Wie gestern zum Beispiel. Jenna hat an einem Mathe-Blatt gearbeitet und ganz plötzlich

explodierte sie.« Sie hört auf zu sprechen, greift nach einem Stück Papier, knüllt es zusammen und wirft es auf den Boden, um die Situation zu demonstrieren. »Ein kleiner Fehler, und sie verliert die Beherrschung! Ich dachte, ich müsste meine Kinder drängen, damit sie gute Noten erreichen, aber bei Jenna ist es so, dass sie sofort völlig verzweifelt ist, wenn sie einmal »nur« eine Zwei bekommt.«

John und Maggie horchen beide auf, Kopfnicken und leichtes Gemurmel zeigen ihre gemeinsamen Erfahrungen an, Phil ist jedoch derjenige, der als Nächster spricht. Während er seinen Zettel zusammenfaltet und in die Tasche steckt, beginnt er: »Ich habe zwei Kinder, T. J. ist zwei und Tara ist vier. Taras Begeisterung und Energie sind großartig«, sagt er mit einem breiten Lächeln. »Taras Begeisterung und Energie bringen mich aber auch auf die Palme.« Er spricht nicht weiter, das Lächeln auf seinem Gesicht ist eingefroren.

Diane klatscht sich auf die Oberschenkel und ruft: »Ist das die Möglichkeit! Was Ihnen am besten gefällt, macht Sie gleichzeitig verrückt.«

Leises Gekicher erhebt sich im Raum, als ich eine Tabelle an die Tafel zeichne und anfangs, die Antworten darin aufzulisten.

Brent schaut mir beim Schreiben zu und spielt dabei mit einer Büroklammer, die auf dem Tisch liegen geblieben war. Nachdem er langsam tief eingeatmet hat, beginnt er zu sprechen: »Ich habe drei Kinder, Sonja ist zwei, Kate vier und Danny ist sechs. Sonja anzuziehen, ist etwa so, als würde man mit einem jungen Stier ringen. Dieses Mädchen ist so dickköpfig. Man muss sie niederringen, um ihr eine Hose anzuziehen, und dann tritt und schlägt sie. Meine Frau schafft es kaum, sie anzuziehen.«

Diane lacht wieder, ihr Haar hüpfte auf ihren Schultern, als sie sich vor Vergnügen schüttelte. »Das ist einfach fantastisch«, ruft sie aus und spornt Brent an, weiterzuerzählen.

»Danny ist immer beschäftigt«, fährt Brent fort, wobei er zu Diane hinüberschaut, ob sie wieder etwas sagen will, aber sie lässt ihn weiterreden. »Man weiß nie, was er als Nächstes kaputt macht. Als er klein war, konnte man ihn nicht eine Minute aus den Augen lassen. Wir mussten den Deckel vom Toilettenspülkasten ankleben, weil er ihn immer abgenommen hat.«

»Das soll er bloß nicht meinen Jungs erzählen!«, kicherte Diane. »Das ist tatsächlich eine der wenigen Ideen, auf die sie noch nicht gekommen sind.«

Brent wirft ihr von der Seite einen Blick zu, während er mit einem leichten Grinsen in den Mundwinkeln fortfährt. Er scheint es zu genießen, im Rampenlicht zu stehen und Dianes Reaktionen auszulösen. »Jetzt, wo Danny älter ist, klettert er überall hinauf – gestern ist er von einem Baum gefallen –, und wenn er sich langweilt, schubst er den Hund, seine Schwestern, was gerade in der Nähe ist.«

»Was gefällt Ihnen an Danny?«, frage ich, weil ich gerne in beiden Spalten der Tabelle Antworten stehen haben möchte.

Er verbiegt die Büroklammer, während er einen Moment lang nachdenkt. »Also, wenn Danny gerade einmal nichts kaputt macht, kann er toll mit einem Ball umgehen.«

Ich schreibe *sportlich* in die Tabelle. »Ist Danny eher so wie Sie oder wie Ihre Frau?«, frage ich.

Brent blickt auf die Büroklammer, die er jetzt völlig verbogen in der Hand hält. Er schnaubt. »Na ja, ich würde sagen, es gibt schon einige Ähnlichkeiten zwischen uns beiden.«

Diane stellt ihre Kaffeetasse ab. »Genau das ist das Problem«, sagt sie ernst. »Ich weiß, dass mein Sohn so ist wie ich, aber ich will nicht, dass er so ist wie ich! Ich habe drei Söhne: Andy ist drei, Brandon fünf und Justin acht. Ich weiß, dass Justin sensibel ist und dass dies als etwas Gutes gilt. Es stimmt auch, dass er freundlich

und liebevoll ist, aber er weint wegen allem. Er nimmt alles persönlich. Wenn ein anderes Kind auf der Rutsche zu ihm sagt, er solle schneller machen, sind seine Gefühle verletzt. Selbst wenn das Kind jemand anderen anschreit, ist er durcheinander. Ich weiß, wie er sich dann fühlt, und ich weiß auch, dass man damit nicht so leicht zurechtkommt.«

Maggie tätschelt Diane mitfühlend den Arm.

Diane schweigt einen Moment, angenehm überrascht von Maggies Unterstützung, dann fährt sie fort. »Brandon zieht andere Menschen an. Sie lieben ihn. Er ist kontaktfreudig und lebhaft. Aber es ist unmöglich, mit ihm einkaufen zu gehen oder ihn zu verpflegen. Nichts schmeckt richtig. Seine Milch muss kalt sein, sonst trinkt er sie nicht. Er beklagt sich ständig, dass der Fernseher zu laut ist, die Lichter seinen Augen wehtun, die Leute ihn verrückt machen oder Opa beim Kauen schmatzt.«

Ich schreibe so schnell ich kann, um mitzukommen. Sie merkt, dass ich Mühe habe, und spricht langsamer.

Ich schreibe noch ihre letzten Antworten in die Tabelle, als Maggie sich Diane zuwendet. »Mein Sohn hat auch wirklich tiefe Gefühle«, sagt sie, »aber zurzeit sind es überwiegend wütende Gefühle. Es war schon immer schwierig, mit seinen Reaktionen umzugehen, aber seit der Scheidung sind sie viel schlimmer geworden.« Sie senkt einen Moment den Blick und fährt mit einem Finger sorgfältig um den Rand ihrer Tasse. »Er kommt nicht gut über Dinge hinweg. Er braucht sehr lange, um wieder seine Mitte zu finden.« Dann fängt sie sich wieder und sagt: »Er ist kein böses Kind. Er kann auch sehr lustig sein.« Ihre Stimme wird heller. »Und ich glaube, er ist ein aufgewecktes Kind.« Dann jedoch sinkt ihr Kinn nach unten, als sie zugibt: »Zurzeit macht er mich einfach nur fertig.«

Diane beugt sich zu Maggie hinüber und flüstert etwas, was ich nicht verstehe. Maggies Blick wird beim Zuhören weicher. Ihre

Nebenunterhaltung scheint für den Moment eine gute Sache zu sein und ich lasse sie in Ruhe.

Nur John und Sarah müssen sich noch vorstellen. John blickt in die Runde und als ich ihm zunicke, beginnt er zu sprechen. Seine Stimme ist so weich wie sein Blick und so ernst, dass plötzlich alle still sind. »Mein Sohn Todd ist zwölf. Ich mag seine Kreativität und seine Ausdauer bei Dingen, die ihm wirklich wichtig sind, und die Dramatik, mit der er sein Leben lebt – das Auf und Ab. Am schwierigsten finde ich«, er macht eine Pause und schaut zu Phil, »das Auf und Ab seines Lebens und seine mangelnde Ausdauer bei Dingen, die ihn nicht interessieren.« Phil zeigt ihm seine erhobenen Daumen.

John fährt ruhig fort. »Meine 13-jährige Tochter Kelly ist intelligent. Die Lehrer lieben sie. Ich würde mir mehr Offenheit von ihr wünschen, neue Dinge auszuprobieren. Sie ist so begabt für alles, aber es ist eine große Anstrengung, sie dazu zu bringen, etwas zu tun.«

Ich trage seine Kommentare in die Tabelle ein. Jetzt muss nur noch Sarah etwas sagen. Ihr Körper ist steif, ihre Finger umklammern ihren Stift. Das Papier, das vor ihr liegt, ist noch immer leer. »Wir können Sie auch auslassen«, sage ich zu ihr.

Sie kaut auf ihren Lippen. »Ich sitze hier und versuche, an etwas zu denken, was mir gefällt«, sagt sie leise. »Aber ich muss mich um vier Kinder kümmern und bin mit so vielen Herausforderungen konfrontiert, dass ich keine Freude finde. Ich bin an einem Punkt angelangt, an dem ich nur noch verzweifelt bin. Ich merke, dass ich immer weniger emotionale und körperliche Energie habe. Ich bin nicht sicher, ob ich das durchhalten werde.«

Sie schaut niemanden an, als sie zu sprechen aufhört. Die anderen rühren sich nicht, sie wissen nicht, wie sie darauf reagieren sollen. Zu meiner Überraschung rettet Brent die Situation, indem

er scherzt: »Also, wenn das ein bezahlter Job wäre, würde ich kündigen!«

Sarah gelingt beinahe ein Lächeln. Sie sammelt sich und sagt: »Ich glaube, ich könnte sagen, dass David kein Herdentier ist. Das ist eine gute Sache«, sie flüstert beinahe, macht sich selbst Mut. »Außer bei Familienausflügen, die er in einen Albtraum verwandelt. Er weigert sich, das zu tun, was alle anderen tun wollen.«

»Ist er selbstständig?«, frage ich.

Sie schaut verblüfft. »Ja, ich glaube schon. So habe ich das nie gesehen.«

»Und was ist mit Cara?«, frage ich.

»Sie hat sich schon immer schrecklich wegen der Kleidung aufgeführt«, antwortet Sarah. »Jetzt, da sie zehn Jahre alt ist, ist es besser – es sei denn, sie soll sich schick machen. Sie hasst alles mit einem engen Kragen oder Bündchen. Sadie, unsere Vierjährige, braucht ewig lange, bis sie zur Tür hinaus ist. Entweder will sie nicht gehen oder sie muss bei allem und jedem stehen bleiben, um es anzusehen, wenn sie nach draußen zum Auto geht. Bei vier Kindern führt sich eines immer auf.«

»Sie sind an den richtigen Ort gekommen«, versichere ich Sarah. »Und mit vier Kindern haben Sie es schwerer. Sie haben einen sehr wichtigen Schritt unternommen. Sie sind hier an einem Ort, an dem andere Menschen Sie verstehen und wo es Informationen gibt, die Ihnen helfen können, die Situation zu verbessern. Herzlich willkommen!«

Die Frustration, die viele dieser Eltern dazu gebracht hat, an dieser Sitzung teilzunehmen, scheint sich in die Zimmerecken zurückzuziehen. Alle scheinen zu merken, dass hier Menschen zusammengekommen sind, die über die emotionale Achterbahn der Erziehung eines temperamentvollen Kindes wirklich Bescheid wissen.

Auch Sie sind nicht alleine! Als Elternteil eines temperamentvollen Kindes gehören Sie zu den vielen, vielen Menschen, die ein temperamentvolles Kind haben. Es gibt zwar keine Statistiken für die deutschsprachigen Länder, aber der Bedarf an Unterstützung ist riesig! Auch Sie sind bei der Betreuung dieses Kindes stärker gefordert, das normal, aber »mehr« ist. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um Ihre Freuden und Schwierigkeiten in die Tabelle einzutragen.

Übung

1. Oben in der Tabelle stehen die Merkmale, die von den Eltern in dieser Gruppe genannt wurden. Lesen Sie sich diese Freuden und Schwierigkeiten durch und kreuzen Sie alle an, die zu Ihrer eigenen Erfahrung passen.
2. Fügen Sie unterhalb dieser Merkmale Ihre eigenen Freuden und Schwierigkeiten ein. Wundern Sie sich nicht, wenn dabei die Schwierigkeiten die Freuden zahlenmäßig übersteigen.

<i>Was gefällt Ihnen am meisten an Ihrem temperamentvollen Kind?</i>	<i>Was finden Sie am schwierigsten bei Ihrem temperamentvollen Kind?</i>
Entschlossenheit	Ist schnell frustriert
Kreativität	Hat immer hohe Erwartungen
Begeisterung	Begeisterung
Energie	Energie
Sensibilität	Das Herumzappeln und Schubsen
Lebhaftigkeit	Kann nicht aufhören
Charisma	Wird leicht aufgebracht
Stärke	Einkaufen gehen
Sportliche Fähigkeiten und gute Koordination	Wut und Wutanfälle

Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden

<i>Was gefällt Ihnen am meisten an Ihrem temperamentvollen Kind?</i>	<i>Was finden Sie am schwierigsten bei Ihrem temperamentvollen Kind?</i>
Humor	Ist fordernd
Intelligenz	Akzeptiert kein Nein
Fokussierung	Sprunghafte Laune
Dramatik	Will nichts Neues ausprobieren
Bedachtsamkeit/Vorsicht	Hört nicht zu
Geht nicht mit der Masse	Lange Umstellung auf etwas anderes
Bemerkt alles	Kooperiert nicht mit anderen Das Anziehen Bemerkt alles Essen

Vergleichen Sie Ihre Antworten mit denen der Eltern aus der Gruppe. Sind Sie von Ihren eigenen Antworten überrascht?

.....

Wenn Sie sich, so wie Sarah, etwas überfordert fühlen, klopfen Sie sich einmal symbolisch selbst auf die Schulter. Sie haben bereits den ersten Schritt unternommen, um etwas zu verbessern, indem Sie dieses Buch zur Hand genommen haben. Darin finden Sie Strategien, um die erste Spalte über die Freuden an Ihrem Kind auszufüllen zu können. Warten Sie einfach ab!

Die Kernpunkte

- Sie sind nicht alleine.
- Um ein temperamentvolles Kind zu erziehen, braucht es ein Mehr an Wissen, Fertigkeiten und Geduld.
- Im vorliegenden Buch finden Sie Informationen, die Ihnen helfen können.

2

Eine andere Sichtweise

Auf die Stärken bauen

ZUR VORBEREITUNG

- Lesen Sie die Kapitel 1 und 2 von *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden*.
- Halten Sie einen Stapel Karteikarten oder ein Writing Tablet und einen Stift bereit.

Die Hauptpunkte des Kapitels

- Fakten darüber, warum es so wichtig ist, dass Sie Ihr Kind positiv visualisieren.
- Übung, um positive Etiketten zu entwerfen.
- Beispiele, wie dieses positive Bild auch während anstrengender Zeiten beibehalten werden kann.

Dinge, die es zu beobachten gilt

- Welche Worte verwenden Sie, um Ihr Kind zu beschreiben?
- Wie reagiert Ihr Kind, wenn Sie etwas Positives über Ihr Kind sagen?
- Wie fühlen Sie sich, wenn jemand etwas Positives über Ihr Kind sagt?

Können die Erwartungen, die Sie an das Verhalten Ihres Kindes haben, dieses Verhalten unabsichtlich hervorrufen? Die Antwort lautet: JA!

In einer berühmten Studie von A. S. King wurde einem Ausbilder für Schweißer gesagt, fünf Männer in seinem Kurs hätten das Potenzial, herausragende Schweißer zu werden. Tatsächlich waren die Männer nach dem Zufallsprinzip ausgewählt worden und nicht mehr und nicht weniger fähig als die anderen Kursmitglieder. Dem Ausbilder wurde gesagt, er solle damit lediglich über die hohe Begabung der fünf Männer informiert werden, er müsse sie deswegen nicht anders behandeln.

Am Ende des Kurses zeigten die Aufzeichnungen, dass die fünf zufällig ausgewählten Männer ...

- im Abschlusstest zehn Punkte mehr erreicht hatten als ihre Kollegen
- die Aufgaben in der Hälfte der Zeit der Kollegen lernten
- von ihren Kollegen zu den bevorzugten Arbeitspartnern gewählt wurden
- eine höhere Anwesenheitsquote hatten

Was war geschehen? Warum glänzten diese Männer, obwohl sie sich doch in Wirklichkeit nicht von den anderen unterschieden? Während der Ausbilder der festen Überzeugung war, bei diesen Männern nichts anders gemacht zu haben, zeigten Beobachtungen, dass er dies doch getan hatte. Dank dieser und weiterer Studien wissen wir heute, dass sich Ihr Verhalten verändert, wenn Sie etwas Gutes erwarten. Man bezeichnet dies als »Pygmalion-Effekt«.

Ein positives Bild führt dazu, dass Sie

- öfter lächeln
- mehr positives Feedback und mehr hilfreiche Hinweise geben

- mehr Informationen geben
- besser zuhören
- ausdrucksstärker, freundlicher und aufmunternder sind
- mehr interessante und herausfordernde Gelegenheiten bieten

Das Ergebnis: Die Person, von der Sie sich ein positives Bild aufgebaut haben, erlebt dadurch mehr Selbstvertrauen und erreicht eine höhere Leistung.

Ihre positive Sichtweise ist ein wesentlicher Faktor für den Erfolg Ihres temperamentvollen Kindes. Dieses positive Bild beginnt sich mit den Worten aufzubauen, die Sie zur Beschreibung Ihres Kindes wählen.

Temperamentvolle Kinder scheinen geradezu um Kennzeichnungen oder Etiketten zu betteln, leider nicht immer um positive. Daher ist es so wichtig, dass Sie sich der Etiketten bewusst werden, die Sie verteilen. Rufen diese Kennzeichnungen Assoziationen von Kindern hervor, die intelligent, kreativ, wissbegierig und künftige Führungspersönlichkeiten sind? Liefern sie Beschreibungen, die dazu führen, dass andere Sie darum beneiden, ein temperamentvolles Kind zu haben? Sorgen sie dafür, dass Sie vor Stolz kaum laufen können, anerkennend lächeln, glucksen vor Vergnügen und Erfolg erwarten? Das wollen wir uns einmal anschauen.

EINE ANDERE SICHTWEISE

Die Temperaturen waren in der vergangenen Woche stark gestiegen, und als Diane und ihre drei Jungs durch die Eingangstür des Zentrums hereinwirbelten, zerzauste eine warme Frühlingsbrise ihr Haar. Diane trug rosa Leggings mit einem langen Sweat-Shirt in Lila und Pink. Andy, ihr Jüngster, hing an ihrem Bein. Er wusste

nicht so recht, ob er zur Familienzeit in den Kursraum für die Kinder gehen wollte. Wir zeigten ihm das Besprechungszimmer, in dem Diane sitzen würde, und ließen ihn einen Stuhl für sie aussuchen. Durch den Einwegspiegel zum Zimmer für die Kinder zeigte ich ihm die lila Knetmasse, die ihm in der Vorwoche so viel Freude gemacht hatte. Er sah auch seine Brüder, die bereits dabei waren, Würmer und Schlangen daraus zu formen, und entschied, es wäre vielleicht doch gar nicht schlecht mitzumachen. Wir gingen gemeinsam in den Kinderraum, und als es für Diane Zeit wurde, sich von ihm zu trennen, gab er ihr einen Kuss und umarmte sie, ohne zu weinen.

Nachdem wir uns alle im Besprechungszimmer versammelt hatten, kündigte ich der Gruppe an, wir würden gleich zur Sache kommen – zu den schlechten Tagen.

»Sie wissen ja«, sagte ich, »zu diesen Tagen, an denen Ihr Kind morgens um 10 Uhr bereits drei Auszeiten hatte. Wenn nichts von dem, was Ihr Kind macht oder was Sie machen, richtig ist. Wenn Sie ernsthaft überlegen, ob Sie es schaffen werden, noch einen Tag mit diesem Kind auszuhalten.«

»Oh«, seufzte Sarah. »Diese Tage!«

»Sie sollen ganz ehrlich sein«, sagte ich. »Unterdrücken Sie jegliche Zensur und lassen Sie sich einfach einmal gehen.«

»Super!«, rief Diane.

Brent stützte sein Kinn in die Hand und sah mich unter seiner Kappe heraus an. Ich hatte nicht den Eindruck, dass er sich so richtig ungezügelt und frei fühlte, daher zog ich einen Stapel Karteikarten heraus und teilte jedem drei davon aus. »Schreiben Sie ein Wort oder einen Satz auf, der Ihr Kind an schlechten Tagen beschreibt«, machte ich zur Aufgabe. »Anschließend werden die Karten in der Mitte des Tisches gemischt und nach dem Zufallsprinzip gezogen und vorgelesen.«

Die Vertraulichkeit ließ einige interessante Etiketten beziehungsweise Kennzeichnungen entstehen.

Diane zog drei Karten und las sie freiwillig als Erste vor: »aufsässig«, »fordernd« und »kleiner Rotzlöffel«.

Ich zog eine Augenbraue in Richtung Brent hoch. Er grinste und hob unschuldig seine Hände. Ich glaubte ihm nicht. Die anderen lachten, ihre Stimmen wurden lauter, als es rund um den Tisch lebendiger wurde. Phil schnappte sich drei Karten, um zu sehen, was für Schätze da noch verborgen lagen. Er las: »emotionale Achterbahn«, »perfektionistisch« und – er hustete nervös, bevor er das letzte Kärtchen vorlas – »krankhaft pingeliger Quälgeist«.

Die Gruppe war unsicher, wie sie reagieren sollte. Einige lachten, andere stöhnten, einerseits wegen der Härte der Worte, andererseits weil sie die zugrunde liegende Wut spürten. Es herrschte Stille, bevor John drei Karten zog. »Negativ«, »irrational« und »weinerlich«, las er vor. Sarah griff nach dem Haufen. »Ungehorsam«, »manipulierend«, »muss immer sein eigenes Ding machen«, fügte sie hinzu.

Ich schrieb jedes Wort und jeden Satz an die Tafel. Im Raum verbreitete sich eine bedrückte Stimmung. Unbewusst ließen einige die Schultern hängen, als an der Tafel eine scheinbar überwältigende Herausforderung sichtbar wurde.

- **Aufsässig**
- **Fordernd**
- **Kleiner Rotzlöffel**
- **Emotionale Achterbahn**
- **Perfektionistisch**
- **Krankhaft pingeliger Quälgeist**
- **Negativ**
- **Irrational**
- **Weinerlich**
- **Ungehorsam**
- **Manipulierend**
- **Muss immer sein eigenes Ding machen**
- **Stur**
- **Ablehnend**
- **Herrschsüchtig**