



Daniela Albert

Unperfekt,
aber echt

Mit Jesus durch den
Erziehungsalltag

Was christliche Familien stark macht



Daniela Albert

Unperfekt,
aber echt

Mit Jesus durch den
Erziehungsalltag

Was christliche Familien stark macht

 neukirchener

DANIELA ALBERT

Unperfekt, aber echt

*Mit Jesus durch den
Erziehungsalltag*

*Was christliche Familien
stark macht*

 neukirchener

Bibliografische Information der Deutschen

Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2021 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH,

Neukirchen-Vluyn

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Miriam Gamper-Brühl, 3Kreativ,

Essen

unter Verwendung eines Bildes von © shutterstock/Eugenio

Marongiu

Lektorat: Anja Lerz, Moers

DTP: Breklumer Print-Service, breklumer-print-service.com

Verwendete Schriften: Scala Sans, FF Scala, Summer

Festival

Gesamtherstellung: PPP Pre Print Partner GmbH & Co. KG,

Köln

ISBN 978-3-7615-6791-3 (eBook)

www.neukirchener-verlage.de

Inhalt

Geleitwort 7

Teil I

Der lange Weg zur friedvollen Elternschaft 9

1. Bunte Steine 10
2. Oma Lisbeth- Liebe, die die Welt verändert 18
3. Der Blick aufs Kind- was sah Jesus, was siehst du? 34
4. Töchter wie Maria, Söhne wie Johannes- welche Kinder braucht die Welt? 46
5. Es gibt keine Verwöhnfalle- warum befriedigte Bedürfnisse stark machen 59

Teil II

Der neue Kompass- was uns trägt, wenn alte Glaubenssätze wegfallen 69

6. Die Welt gesund lieben- wie wir Jesus in liebevoller Erziehung begegnen können 70
7. Bedürfnisorientierung- was ist das eigentlich? 78
8. Bauchfleisch mit Curryketchup 91
9. Keine Angst vor Fehlern 104

Teil III

Mal ganz praktisch- was Familien stark macht 115

10. Durch graue Herbst- und heiße Sommertage- Beziehungen im Alltag leben 116
11. Regeln, Grenzen, Strafen, Beziehung- wie finden wir im Alltag zusammen? 121
12. Rituale und Traditionen - Geborgenheit leben und Glaube vermitteln 137
13. Auch Eltern haben Bedürfnisse - Warum wir nur gut sein können, wenn wir gut zu uns sind 148
14. Das Beziehungskind darf nicht hungern - über die Bedürfnisse als Paar 157

15. Die Lauten, die Leisen, die Wilden, die Besonnenen -
Gemeinde hat Platz für alle 163

16. Schlusswort 170

Quellen 177

Ein paar Worte über ein paar wichtige Menschen 183

Geleitwort

„Sei gnädig mit dir-Gott ist es auch!“ Ich weiß nicht mehr, wo ich diesen Gedanken aufgeschnappt habe. Aber er begleitet mich schon eine Weile und ist mir zu einem wichtigen Anker geworden. Und ich habe ihn für mich erweitert: „Sei gnädig mit dir und anderen-Gott ist es auch!“

Genau diesen Gedanken finde ich nun in Daniela Alberts Buch wieder: „Sei gnädig mit dir und deinen Kindern-Gott ist es auch!“ Dieser Grundgedanke zieht sich durch das ganze Buch. Er entlastet und entspannt: Wir dürfen Fehler machen. Wir müssen nicht perfekt sein. Und dieser Gedanke macht auch deutlich, wo wir Eltern unser Vorbild und unsere Kraft finden können: bei Gott, bei Jesus.

Wie Jesus mit Menschen umgeht, nimmt Daniela Albert als Schablone für unseren Umgang mit den Menschen, die uns am Herzen liegen: unsere Kinder. Sie sollen sich bedingungslos geliebt und angenommen fühlen. Sie sollen wissen, dass sie Fehler machen dürfen und dass ihre Bedürfnisse erfüllt werden. So werden sie zu starken und liebesfähigen Menschen.

Diese Grundhaltung prägt das Erziehungskonzept, das Daniela Albert uns Eltern empfiehlt: eine bedürfnisorientierte Erziehung, die dem Kind Nestwärme und Geborgenheit schenkt und es stark macht für die Welt, in der sie klarkommen müssen. Dabei geht es aber nicht nur um die Bedürfnisse der Kinder. Auch wir Eltern werden in den Blick genommen: Selbstfürsorge ist ebenso essenziell wie die Sorge um die Partnerschaft, wenn wir als

Eltern zu zweit unterwegs sind.

Und immer wieder macht Daniela Albert uns Eltern bewusst: Das, was wir an und mit unseren Kindern tun, ist unfassbar wertvoll. Sie lädt uns ein, „den Segen zu sehen, den du in die Welt trägst, wenn du scheinbar ‚nichts‘ tust.“ Wir Eltern bauen mit am Reich Gottes, wenn wir Zeit in unsere Familie investieren. Wenn wir am Küchentisch sitzen und zuhören. Wenn wir die siebte Runde Memory spielen. Wenn wir Lego bauen, vorlesen, Schlitten fahren oder Pizza backen...

Ich wünsche mir, dass viele Eltern-inspiriert von diesem Buch-eine gnädige Grundhaltung entwickeln können. Sich selbst und ihren Kindern gegenüber!

Bettina Wendland ist Redakteurin bei Family und FamilyNEXT und lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in Bochum.

Teil I

Der lange Weg zur friedvollen
Elternschaft

1. Bunte Steine

Die Zeit ist wie ein Bild von Mosaik, zu nah beschaut verwirrt es nur den Blick; willst du des Ganzen Art und Sinn verstehn, so mußt du's, Freund, aus rechter Ferne sehn.

Emanuel Geibel

Während ich an einem Märztag 2020 am späten Nachmittag anfang, den Hefeteig für unsere traditionelle Freitagspizza zu kneten, lief auf meinem Handy ein Livestream aus Wiesbaden. Eine Menge Journalisten wartete gespannt auf den hessischen Ministerpräsidenten. Und ich wartete auch, und das mit wachsender Unruhe. Meine beiden Schulkinder waren mittags schwer bepackt nach Hause gekommen. Ihre Schulranzen waren randvoll, und weil nicht alles hineingepasst hatte, hing an jedem Arm noch ein Beutel voller Hefte, Mappen und Zeichenblöcke. „Wir mussten alles mitnehmen“, erklärten sie mir, „falls wir am Montag nicht mehr wiederkommen dürfen.“ Ich hatte mit so etwas schon gerechnet. Und doch lief mir ein Schauer den Rücken hinunter, als ich sie so vor mir sah. Meine beiden kleinen Menschen. Voll bepackt und mit ernster Miene. Nicht ängstlich und doch gespannt. Der Wahnsinn namens Corona, den wir lange Zeit für ein Problem anderer Länder gehalten hatten, war mitten in unser aller Leben angekommen.

Ich hatte den Teig gerade zu einer Kugel geformt und in eine Schüssel gelegt, als sich auf meinem Handybildschirm etwas tat. Der Ministerpräsident und zwei seiner Minister betraten den Saal. Das leise Tuscheln wich dem Geräusch von Blitzlichtern. Dann erklärte der Ministerpräsident, was längst alle vermutet hatten: Die hessischen Schülerinnen und Schüler würden mindestens in den nächsten fünf Wochen nicht zur Schule gehen, und auch die Kindergartenkinder müssten zu Hause bleiben. Die Großeltern, fuhr er weiter aus, sollten erst einmal nicht die Betreuung der Kinder übernehmen. Sie zählten schließlich zu den Menschen, für die das neue Corona-Virus besonders gefährlich sei. Ich seufzte. Die Omas und der Opa sind eine wichtige Stütze unserer Familie. Dass unsere Kinder nicht nur die Schule, sondern auch sie lange nicht sehen sollten, stellte uns vor Herausforderungen.

Doch glücklicherweise bin ich geradezu zwanghaft hoffnungsvoll. Verzweifeln kam für mich bis jetzt noch nie infrage- zumindest nicht über kurze innere Drama-Queen-Momente hinaus. Ich habe einen starken Antrieb, aus jeder Situation das Beste zu machen. Manchmal stürzt mich dieser Antrieb in blinden Aktionismus, daher ersann ich beim Rühren der Tomatensoße einen neuen Alltagsplan. Mein Mann und ich würden in Schichten arbeiten und unsere Kinder betreuen. Die Schulkinder hätten ihre festen Zeiten, in denen sie ihre Schulaufgaben machen würden, und für das Kindergartenkind würde ich ganz viele Ausmalbilder und Bastelideen besorgen. Nachmittags würden wir uns dann endlich den Dingen widmen, die wir schon immer mal machen wollten: etwas über Japan lernen und Sushi selbst rollen. Pflanzen für den Garten auf der Fensterbank vorziehen. Und den großen Jungen ins Star-

Trek-Universum einführen. Während ich Knoblauch zerhackte und Käse rieb, kritzelte ich meine Ideen auf ein Schmierblatt.

Als die Pizza im Ofen buk, tippte ich meinen fertigen Corona-Plan in den Computer, druckte ihn aus und legte ihn neben Chiliöl und Basilikum zur Pizza auf den Abendbrottisch. Meine Familie nahm die Pizza mit hoher, den Plan mit mäßiger Begeisterung auf.

Wie war ich doch glücklich unwissend an diesem Abend. Ich wusste noch nicht, dass mir dieser Plan innerhalb kürzester Zeit um die Ohren fliegen würde. Er weichte auf unter den Tränen frustrierter Kinder, die von den ständigen Wiederholungsaufgaben aus der Schule gelangweilt waren. Er wurde in Fetzen gerissen von wütenden kleinen Menschen, die sich in ihren Bedürfnissen nicht mehr gesehen fühlten. Er schwamm vor meinen eigenen müden Augen. Kurzum- er bedurfte einer Überarbeitung. Wir mussten ihn gesundschrumpfen. Und mit ihm mussten dies meine eigenen Ansprüche tun.

Ohne dass ich es damals schon geahnt hätte, führte der Lockdown uns alle tief in die Thematik dieses Buchprojektes, über das ich schon so lange nachdachte.

Ein Brennglas für Stärken und Schwächen

Es lag mir auf dem Herz zu beschreiben, dass wir die Welt an unserem Küchentisch gesund lieben können, und dass unsere gewöhnlichen Alltagstätigkeiten einen Unterschied machen.

In der großen, weltweiten Krise wurde dieser Unterschied auf einmal greifbar. Denn für viele Wochen waren unsere Liebe, unser Einsatz und die Atmosphäre an unseren

Tischen die einzigen Konstanten, die den Kindern blieben. Mehr denn je kam es darauf an, dass wir verlässlich bei ihnen waren. Dass wir ihnen einen Rahmen schafften, in dem sie wachsen und lernen konnten, und ihnen Halt gaben. Mehr denn je waren es die kleinen Dinge, die auf einmal zählten: Wir kommen an unserem Tisch zusammen und essen gemeinsam. Wir hören zu und nehmen einander ernst. Liebevoll begleiten wir die Gefühle unserer Kinder- die manchmal so heftig sind. Mehr denn je traten unsere Stärken im Familienleben zutage.

Doch auch der andere Teil, über den ich schreiben wollte, wurde in diesen herausfordernden Wochen greifbarer denn je: Nicht nur unsere Stärken traten besonders hervor, sondern auch die Dinge, die wir nicht so gut können, und mit ihnen die uns allen innewohnende Überforderung. Die Tatsache, dass unsere Herzensanliegen, unsere Prinzipien manchmal schier unmöglich umsetzbar sind.

Wenn wir ehrlich sind, braucht es doch oft genug nicht einmal eine weltweite Krise, damit wir an unseren eigenen ambitionierten Vorstellungen von unserer Rolle als Eltern kläglich scheitern. Wir möchten unseren Kindern wertschätzend begegnen- und wenn es anstrengend wird, brüllen wir sie doch manchmal an. Wir möchten mit ihnen zusammen und auf Augenhöhe Lösungen finden, wenn es Probleme gibt. Und manchmal verstecken wir stattdessen wütend ihre Handys im Schrank und erteilen Internetverbot. Wir wissen, dass Schläge nicht nur verboten sind, sondern auch extrem schmerzhaft für Körper und Seele, ein großer Vertrauensbruch und eine Demütigung, die ihre Spuren hinterlässt, und wollen unsere Kinder gewaltfrei ins Leben begleiten. Und doch- wenn wir ganz ehrlich sind, hatten viele von uns schon

einmal eine Situation in ihrem Elternleben, in der die eigene Überforderung so groß war, dass es beinahe passiert wäre- oder tatsächlich geschehen ist. Momente wie diese gehören zu den dunkelsten Stunden in unserem Dasein als Mütter oder Väter. Wir schieben sie weit weg und trauen uns kaum, darüber zu reden. Wir schämen uns, wenn wir entdecken, dass wir neben ganz viel Liebe auch unendlich viel Wut in uns tragen. Vielleicht gepaart mit Impulsen, wirklich grässliche Dinge zu sagen oder zu tun.

Doch auch von dieser Wahrheit möchte ich in diesem Buch erzählen. Es ist wichtig, dass wir diese dunklen Seiten des Elternseins akzeptieren und offen damit umgehen. Denn wenn wir nicht verstehen, dass Wut, Trauer, Überforderung, Scham und gewalttätige Impulse zu uns gehören und Teil unseres Seelenmosaiks sind, sind wir ihnen hilfloser ausgeliefert, als wenn wir uns mit ihnen auseinandersetzen. Deshalb werde ich gleich zu Beginn eine kleine Geschichte darüber erzählen, wie Gewalt sich vererbt und in uns weiterlebt, auch wenn wir sie nicht haben wollen.

Druck von allen Seiten

Eltern werden heute von zwei Seiten in die Mangel genommen. Autoritäre Kräfte werfen ihnen vor, zu weich zu sein und mit ihrer Art des Umgangs mit Kindern eine verwöhnte, verweichlichte, vielleicht sogar lebensuntaugliche Generation zu erziehen. Doch die Gegenbewegung- Befürworter eines bedürfnisorientierten Familienlebens, die sich für Bindung und Beziehung auf Augenhöhe einsetzen, fallen manchmal von der anderen Seite vom Pferd. Schaut man sich manches Profil in den

sozialen Medien an, kommt man sich schnell ungenügend vor. Legt man die dort präsentierten Idealbilder an sein eigenes Familienleben an, kann man eigentlich nur verlieren.

Ich hege große Sympathie für alle, die sich für die Bedürfnisse von Kindern einsetzen und sich für einen bedürfnisorientierten Umgang mit Kindern starkmachen. Ich fühle mich ihnen zugehörig. Und gleichzeitig wünschte ich, meine Mitstreiterinnen und Mitstreiter wären ehrlicher. Ehrlicher damit, dass theoretisches Ideal und praktische Umsetzung oft weiter auseinandergehen als man es gern hätte. Und ehrlicher damit, dass sichere Bindung und eine gute Beziehung zwischen Eltern und Kindern viel buntere Gesichter haben als man meint. Ich werde daher versuchen, in diesem Buch ehrlich zu sein.

Zuwendung als lebendige Nachfolge

In diesem Buch geht es um die Kraft unvollkommener, lebendiger Zuwendung. Es geht um einen Umgang mit Kindern, der diese stark und liebesfähig macht. Ein Umgang, der Empathie fördert und gleichzeitig nachsichtig gegenüber Fehlern ist; denen der Kinder und vor allem den eigenen. Es geht um Zuwendung, die die Welt verändern kann.

Das ist jedoch noch nicht alles, denn ich glaube, dass diese unperfekte Zuwendung lebendige Nachfolge ist. Jesus kam auf die Welt, um diese zu verändern. Er kam, um unseren Blick auf den Nächsten und uns selbst klarer werden zu lassen. Und er kam, um diese Welt gesund zu lieben. Wir können ihm dabei dienen, indem wir unsere Kinder liebevoll ins Leben begleiten. Wir dürfen ihm

hinterherstolpern, indem wir unsere alltäglichen Kleinigkeiten tun. Die Dinge, die uns oft so wenig besonders erscheinen. Bei ihm sind sie es. Die Gute-Nacht-Geschichten und gemeinsamen Mahlzeiten, die Pizza am Freitag (oder Mittwoch oder Samstag), das Pflaster auf dem aufgeschlagenen Knie, die kühle Hand auf der vom Fieber heißen Stirn und das warme Elternbett nach dem nächtlichen Albtraum. Der Familienausflug ins Grüne und der Duft von Weihnachtsplätzchen. Der Wäscheberg, der niemals schrumpft. All das sind bunte Steine, die wir, wie Reinhard Mey es in seinem wunderschönen Lied „Beim Blättern in den Bildern meiner Kindheit“ besingt, in das Seelenmosaik unserer Kinder legen. Und so wird manches, dem wir kaum Beachtung schenken prägen für ein ganzes Leben, weil es „... seinen bunten Stein als ein Andenken ins Mosaik unserer Seele trägt.“ Bei Jesus hat das alles seinen Wert. Es ist Teil seines Plans und ein Ausdruck seiner Liebe.

Doch bei ihm dürfen wir auch ehrlich werden. Er sieht unsere Fehler, unsere Verzweiflung. Unser Bemühen und unser Scheitern. Er kennt deine Wut und meine Ungeduld, hat dich weinend auf den kalten Badfliesen sitzen sehen und meinen viel zu lauten Schrei gehört. Er verurteilt uns dafür nicht, sondern spricht uns frei. Mit ihm können wir uns zu den Eltern entwickeln, die wir gern wären.

Und deshalb möchte ich dich ermutigen, gemeinsam mit Jesus und mir die Welt ein bisschen gesünder zu lieben.

Ein Buch für dich und mich

Ich habe das Buch für dich geschrieben, die du so gern zugewandt und wertschätzend bist- und manchmal ganz

schön kratzbürstig und ungerecht.

Ich habe es für dich geschrieben, weil ich weiß, dass du letztens geweint hast, als du gemerkt hast, dass du dein Kind gerade vor lauter Wut schlagen wolltest.

Ich habe es für dich geschrieben, die du seit Jahren zu Hause sitzt und glaubst, dein Beitrag sei nichts wert, weil du „nur“ Familienarbeit machst- oder die du arbeitest und dafür verurteilt wirst.

Ich habe es für dich geschrieben, die du dir so viele Gedanken darüber machst, wie du dein Kind gut begleiten kannst und manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr siehst.

Ich habe es für dich geschrieben, die du auf der Suche nach Rat oft im Internet suchst und dich danach einfach nur ungenügend fühlst, zwischen all den perfekten Supereltern, die es scheinbar so viel besser können als du.

Ich habe es für dich geschrieben, die du oft glaubst, alles falsch zu machen.

Und natürlich habe ich es für dich geschrieben, wenn du nicht die bist, die das alles so empfindet, sondern der.

Und ich habe dieses Buch für mich geschrieben- denn ich bin eine von euch.

2. Oma Lisbeth- Liebe, die die Welt verändert

Dass es sich lohnt, seine Kinder liebevoll zu betrachten und wertschätzend ins Leben zu begleiten, dafür gibt es mittlerweile viele Belege. Der Sozialwissenschaftler Lloyd de Mause schrieb einmal:

„Die Geschichte der Kindheit ist ein Albtraum, aus dem wir gerade erst erwachen.“¹

Damit beschrieb er die Tatsache, dass es Kindern historisch gesehen, je weiter wir in der Geschichte zurückgehen, immer schlechter ging.

Umgekehrt bedeutet das, dass es Kindern von Generation zu Generation ein Stück besser geht. Diese Entwicklung verändert die Welt. Wir wissen heute, dass sich Gewaltbereitschaft auf Gewalterfahrungen gründet. Und zwar besonders auf die, die Menschen in ihrer Kindheit gemacht haben. So ist es nicht verwunderlich, dass beispielsweise die Gewaltbereitschaft von Jugendlichen stetig abnimmt. Der Kriminologe Christian Pfeiffer sieht hier einen direkten Zusammenhang zum Wandel in der Erziehung.² Kinder müssen heute in ihren Familien weniger Gewalterfahrungen machen und erfahren mehr Zuwendung. Diese ist ein Geschenk- für die Kinder, aber auch für uns als gesamte Gesellschaft.

Was Oma nie vergessen konnte

Meine Oma Lisbeth wurde 1911 geboren. Ihre Mutter starb

nur wenige Jahre später bei der Geburt ihrer jüngsten Schwester, und auch ihr Vater konnte sie nicht ins Erwachsenenleben begleiten. Sie war ein Waisenkind, und wie ihre fünf anderen Geschwister unter der Obhut des ältesten Bruders, bis sie alt genug war, sich eine Stellung zu suchen und ihr eigenes Leben zu beginnen.

In den letzten Jahren dieses Lebens litt sie unter Demenz. Sie vergaß viel von dem, was ihre zweite Lebenshälfte ausgemacht hatte. Sie vergaß die Namen ihrer Nachbarn. Sie konnte sich nicht mehr erinnern, wie wir Enkel hießen. Irgendwann wusste sie nicht einmal mehr, dass sie überhaupt Enkelkinder hatte. Stattdessen suchte sie an manchem Abend verzweifelt nach ihren eigenen kleinen Jungs, die ihrer Wahrnehmung nach doch schon längst hätten nach Hause kommen müssen. Sie hatte vergessen, dass ihr Mann schon vor Jahren gestorben war, und auch die vielen Geschichten, die sie früher zu erzählen wusste, kannte sie nicht mehr. Nur eine verfolgte sie bis an ihr Lebensende. Sie erzählte sie mir immer wieder. Fast jeden Mittag, wenn ich sie in ihrem Haus, in dem sie trotz zunehmender Verwirrtheit blieb, besuchte und darauf achtete, dass sie ihr Mittagessen nicht vergaß, erinnerte sie sich an dieselbe Szene aus ihrer Kindheit:

Ihr Vater, ein Bauer, dessen Leben aus harter Arbeit und viel Sorge um seine große Kinderschar bestand, lebte damals noch. Als sie eines Abends zu Tisch saßen, kam ein Mann aus der Nachbarschaft vorbei. Der Vater bat ihn dazu und lud ihn ein, einen Teller mitzuessen. Doch der Gast lehnte dankend ab. Der Vater bedachte seine Kinder vorsichtshalber mit strengen Blicken, denn der Nachbar hatte in der Vergangenheit schon oft Anlass für unerwünschte, kindliche Lachkrämpfe gegeben.