

Noël Janis-Norton

ENTSPANNTER und GLÜCKLICHER KINDER ERZIEHEN

Mit diesen 5 Strategien vermeiden Sie
die täglichen Kämpfe und bringen Ruhe
in Ihren gemeinsamen Alltag



Noël Janis-Norton

**ENTSPANNTER und
GLÜCKLICHER KINDER
ERZIEHEN**

Noël Janis-Norton

ENTSPANNTER und GLÜCKLICHER KINDER ERZIEHEN

Mit diesen 5 Strategien vermeiden Sie die täglichen
Kämpfe und bringen Ruhe in Ihren gemeinsamen
Alltag

mvgverlag 

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.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2012 bei Hodder & Stoughton unter dem Titel *Calmer, easier, happier parenting*.

© 2012 by Noël Janis-Norton. 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: Simone Fischer

Redaktion: Annett Stütze

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung: Shutterstock/Ihnatovich Maryia/Asya Alexandrova

Satz: Carsten Klein, Torgau

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7474-0338-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-705-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-706-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

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

Dieses Buch ist allen Eltern gewidmet, die auf der Suche nach einem entspannteren, leichteren und glücklicheren Leben für ihre Kinder und sich selbst sind.

Inhalt

Einleitung

Teil 1:

Basisstrategien für ein entspannteres, leichteres und glücklicheres Familienleben

Kapitel 1: Was das moderne Elterndasein so schwierig macht und was wir dagegen tun können

Kapitel 2: Das Versprechen der *Entspannter, leichter und glücklicher Kinder erziehen*-Methode: Sie können sogar die frustrierendsten Aspekte der Elternschaft transformieren

Kapitel 3: Beschreibendes Lob: Der stärkste Motivator

Kapitel 4: Vorbereitung auf den Erfolg: Einfache Techniken, die das meiste Fehlverhalten verhindern, indem Widerstand und Verweigerung reduziert werden

Kapitel 5: Reflektierendes Zuhören: Wie man Nörgeleien und Fehlverhalten minimiert, indem man Frustration, Wut und Ängste entschärft

Kapitel 6: Niemals zweimal bitten: Die Sechs-Schritte-Methode, die Kindern beibringt, direkt das zu tun, worum man sie bittet

Kapitel 7: Wie man Fehlverhalten in die Schranken weist

Kapitel 8: Belohnungen und Konsequenzen: Durchziehen, um Fehlverhalten zu minimieren und die Kooperation zu maximieren

Teil 2:

Krisenherde in der Familie beseitigen: Das Verhalten während des ganzen Tages mithilfe der Kernstrategien verbessern

Kapitel 9: Morgens fertig machen: Gelassen in den Tag starten

Kapitel 10: Essenszeiten: Wählerisches Essverhalten umwandeln und Tischmanieren verbessern

Kapitel 11: Geschwisterbeziehungen: Streitereien reduzieren, Kindern helfen, sich zu vertragen

Kapitel 12: Bildschirmzeit: Die Elektronik im Haus wieder kontrollieren

Kapitel 13: Hausaufgaben: So werden sie stressfrei

Kapitel 14: Aufräumen und Ordnung halten: Verantwortung fördern, Widerstände abbauen

Kapitel 15: Aufgaben im Haushalt: Bereitschaft verbessern, Teamarbeit lehren

Kapitel 16: Selbstständig spielen: Selbstständigkeit und Problemlösung trainieren

Kapitel 17: Schlafenszeit und Einschlafen: Den Tag friedlich ausklingen lassen

Fazit

Ressourcen

Danksagung

Die Autorin

Einleitung

Vor vielen Jahren war ich eine neue und unerfahrene Lehrerin, frisch aus dem Lehrerseminar der New York University. Bei meiner ersten Stelle fiel mir auf, dass die Kinder in einigen Klassenräumen herumschrien, Ausreden fanden, um von ihren Plätzen aufzustehen, Papierflieger quer durch den Raum warfen, sobald sich der Lehrer abwandte, und die wiederholten Bitten des Lehrers um Ruhe ignorierten. In anderen Klassenräumen saßen die Schüler still, sie konzentrierten sich, lernten – und lächelten. Offensichtlich hatten sie Spaß an der Schule und waren stolz auf das, was sie erreichten.

Ich war beeindruckt von den hervorragenden Lehrern, die in der Lage waren, die Kinder so zu motivieren und zu inspirieren. Und ich erkannte, dass es kein Zufall war, dass dies auch genau jene Lehrer waren, die Anweisungen gaben und wussten, dass diese ausgeführt werden würden. In meinen ersten Tagen im Klassenzimmer wurde mir schmerzlich bewusst, dass ich in meinen vier Jahren der Lehrerausbildung fast nichts darüber gelernt hatte, wie man eine Schulklasse führt. Ich hatte viel darüber gelernt, wie man unterrichtet, aber die unausgesprochene Annahme meiner Professoren war immer gewesen, dass ich nur aufzutauchen brauchte und von einer Klasse voller ruhiger, motivierter Kinder begrüßt werden würde, die mit strahlenden Gesichtern zu mir aufblickten und begierig darauf waren, alles aufzusaugen, was ich ihnen beibringen konnte.

Ohne groß darüber nachzudenken, hatte ich angenommen, dass mir das Unterrichten Spaß machen und ich gut darin sein würde. Aber ich merkte sofort, dass ich für die Realität nicht gerüstet war. Die Schüler an dieser Schule hatten nicht automatisch Respekt vor den Lehrern. Diese Kinder glaubten nicht, dass es ihre Aufgabe war, aufmerksam zu sein oder ihr Bestes zu geben. Also hörte ich während meiner Mittagspause im Lehrerzimmer aufmerksam den Gesprächen der erfahrenen Kollegen zu, in der Hoffnung, die Geheimnisse ihres Erfolgs zu erfahren. Ich sprach die Lehrer an, die ich bewunderte, und fragte sie, wie sie es schafften, so eine ruhige, konzentrierte Atmosphäre im Klassenzimmer zu schaffen.

Eine freundliche Lehrerin versuchte, mich zu beruhigen: »Machen Sie sich keine Sorgen, meine Liebe. In ein paar Jahren werden Sie den Dreh raushaben.« Das beruhigte mich *nicht*, denn ich hatte Angst, dass ich die paar Jahre nicht überleben würde, wenn ich nicht Ordnung in mein Klassenzimmer bringen konnte. Eine andere Lehrerin, bei der ich häufig hörte, wie sie ihre widerspenstige Klasse anschrie, unterbrach uns, um mir diesen Rat zu geben: »Diese Kinder! Sie sind Tiere! Erwarten Sie nicht zu viel von ihnen, und Sie werden nicht enttäuscht.« Ich wusste, dass das nicht stimmen konnte, denn es gab eine Handvoll Lehrer an der Schule, die sich den Respekt ihrer Schüler verdient hatten. Diese Lehrer erwarteten sehr viel von ihren Schülern, und sie wurden nicht enttäuscht.

Ein Lehrer versuchte, es mir so zu erklären: »Sie müssen ihnen nur zeigen, dass Sie es ernst meinen.« Das klang vielversprechend, aber es verriet mir nicht, *wie*. Ein anderer Lehrer sagte: »Sie müssen ihnen zeigen, dass Sie daran glauben, dass die Kinder gute Arbeit leisten können.« Das hörte sich auch gut an, aber wieder wusste ich nicht, *wie* ich

das anstellen sollte. Ein weiterer Lehrer meinte: »Sie müssen ihnen zeigen, wer der Boss ist.« Als ich nach dem alles entscheidenden »Wie« fragte, wurde mir gesagt: »Sie müssen einfach ein Machtwort sprechen.« Mir war danach, zu fragen: »Und welches, bitte?«

Mir wurde klar, dass diese exzellenten Lehrer schon so viele Jahre lang ihren Job gut machten, dass sie nicht mehr darüber nachdenken mussten, wie sie die Ergebnisse erzielten, die sie erreichten. Sie wussten einfach nicht, wie sie in Worte fassen sollten, was sie taten. Daher waren sie leider nicht in der Lage, mir irgendwelche nützlichen Ratschläge zu geben.

Von diesem Zeitpunkt an begann ich, diese Lehrer aufmerksam zu beobachten und detaillierte Notizen darüber zu machen, was sie taten und wie sie es taten, was sie sagten und wie sie es sagten. Durch das Aufschreiben und Studieren meiner Notizen wurde mir klar, dass es nicht irgendeine intrinsische Qualität eines Lehrers war, die die Kinder dazu brachte, sich zu benehmen und lernen zu wollen, sondern bestimmte Techniken zugrunde lagen, die diese Lehrer anwandten. Ich dachte, ich hätte nichts zu verlieren, und begann, diese Techniken auch in meiner Klasse einzusetzen, obwohl ich kaum glaubte, dass mir das gelingen würde. Ich hoffte, dass ich mit der Zeit und mit etwas Übung irgendwann gute Ergebnisse erzielen würde.

Zu meiner großen Freude begannen die Techniken innerhalb weniger Tage zu greifen. Als ich anfang, das zu tun, was diese effektiven Lehrer taten, reagierten die Kinder schnell so auf mich, als ob ich einer dieser älteren, von mir bewunderten Lehrer wäre. Innerhalb von Wochen, und nicht erst nach Jahren, wie es der Lehrer im Lehrerzimmer vorausgesagt hatte, begann ich daran zu glauben, dass ich das, was ich mir vorgenommen hatte, erreichen konnte.

Ich war erstaunt, als andere Lehrer das bemerkten. Ein Lehrer sagte: »Hat Frank B. in letzter Zeit gefehlt? Ich musste ihn schon eine Weile nicht mehr in der Schulversammlung rügen«, und ein anderer Lehrer antwortete: »Nein, er hat nicht gefehlt. Er ist nur viel ruhiger geworden. Noëls Magie wirkt auf ihn.« Bald stellte ich fest, dass die Lehrer mich, eine blutige Anfängerin, um Rat im Umgang mit schwierigen Kindern fragten!

Dann begannen auch die Eltern, mich um Rat zu fragen. Sie erkannten, dass ich in der Lage war, ihre kleinen Rabauken dazu zu bringen, in der Schule still zu sitzen, zuzuhören und ihre Aufgaben zu erledigen. Also wusste ich sicher auch, wie man sie dazu bringt, ihre Hausaufgaben zu machen, ohne Wutanfall ins Bett zu gehen oder das zu tun, was ihnen aufgetragen wurde. Ich war geschmeichelt, dass ich gefragt wurde, aber da ich zu dieser Zeit selbst noch keine Kinder hatte, hatte ich nicht das Gefühl, dass ich diesen Eltern nützliche Ratschläge geben konnte. Die einzige Antwort, die mir einfiel, war: »So mache ich das im Klassenzimmer, und es funktioniert. Warum versuchen Sie es nicht zu Hause?« Innerhalb weniger Tage kamen die Eltern zurück und berichteten: »Es funktioniert!«

Da wurde mir klar, dass ein großer Teil der Erziehung in Wirklichkeit Unterrichten ist, und dass jeder die Techniken lernen kann, um ein besserer Lehrer und folglich ein besserer Elternteil zu werden. Ich lernte, dass die Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die uns an unseren Kindern stören oder ärgern, verbessert und in vielen Fällen sogar behoben werden können, wenn wir anfangen, jedes Problem als eine Unterrichtsmöglichkeit zu betrachten.

Im Laufe meiner weiteren Arbeit mit Kindern und später auch mit Eltern und Lehrern lernte ich immer mehr darüber, wie man Kindern helfen kann, kooperativer, zufriedener,

motivierter, selbstständiger und rücksichtsvoller zu werden. Meine Faszination für dieses Thema führte mich zu weiteren Studien. Als Mutter, Stief- und Pflegemutter (und jetzt als Großmutter) lernte ich noch mehr. Im Laufe der Jahre fand ich heraus, welche Auswirkungen das Temperament auf das Verhalten hat und wie man Kindern mit extremen Temperamentsschwankungen helfen kann, ausgeglichener zu reagieren. Ich lernte, dass viele Kinder mit Verhaltensproblemen unter fast unmerklichen und oft unerkannten Lernschwierigkeiten leiden und dass das Ansprechen der Lernprobleme immer das Verhalten und die Einstellung verbessert. Ich erkannte, dass chronischer Stress jede noch so gute Bemühung der Eltern untergräbt, und was man tun kann, um den Stress zu reduzieren. Nach und nach stellte ich alle Techniken, Fertigkeiten, Strategien und Prinzipien, von denen ich sah, dass sie funktionierten, in einem umfassenden Paket zusammen. Ich nenne diese Methode *Calmer, Easier, Happier Parenting and Teaching*, zu Deutsch: *Entspannter, leichter und glücklicher Kinder erziehen*.

Mit der Zeit ging ich von der Beratung von Eltern in der Schule dazu über, Seminare, Kurse und Vorträge zu halten. Mein nächster Schritt war die Eröffnung eines Zentrums für Familien. Dann habe ich das, was ich gelernt hatte, in Bücher, CDs und DVDs gepackt, damit auch Eltern, die nicht in der Nähe von London wohnen, von diesen Techniken profitieren konnten. Als es sich herumsprach, begann ich, den Bedarf zu decken, indem ich *Calmer, Easier, Happier Parenting*-Trainer ausbildete, die Eltern auf der ganzen Welt coachen, sowohl persönlich als auch per Telefon.

Viele Eltern erzählen uns, dass ihre größte Frustration darin besteht, Anweisungen mehrmals wiederholen zu müssen, bevor ihre Kinder zuhören und kooperieren. Bei der

Lektüre dieses Buches werden Sie sehen, dass der *Entspannter, leichter und glücklicher Kinder erziehen*-Ansatz Ihnen eine Schritt-für-Schritt-Methode bietet, um dieses Problem (und andere typische Familienprobleme) zu lösen. Mit positiven und respektvollen Techniken können Eltern ihre Kinder dazu bringen, zu kooperieren und größtenteils ohne viel Aufhebens mitzuarbeiten.

In diesem Buch finden Sie Strategien, die viele typische Familienprobleme verändern werden – alles von Hausaufgaben und Musikunterricht über Rivalität unter Geschwistern bis hin zu Aufräumen, Schlafens- und Essenszeiten. Diese Strategien lehren Kinder, sich selbst als fähig, rücksichtsvoll und wertschätzend wahrzunehmen. Diese Methoden helfen Eltern, sich entspannter und zufriedener in ihrer Rolle als Eltern zu fühlen. Sie machen das Familienleben deutlich entspannter, leichter und glücklicher.

In den 40 Jahren, in denen ich nun Eltern berate, habe ich noch nie erlebt, dass diese Techniken versagt haben. Es ist mir eine große Freude, sie jetzt mit Ihnen zu teilen.

Teil 1:

**Basisstrategien für ein
entspannteres, leichteres und
glücklicheres Familienleben**

Kapitel 1:

Was das moderne Elterndasein so schwierig macht und was wir dagegen tun können

Frustration in Freiheit verwandeln

Früher habe ich meine Kinder regelmäßig vor dem Schlafengehen angeschrien. Wenn sie dann endlich schliefen, sackte ich regelmäßig mit den Tränen kämpfend aufs Sofa, so frustriert und schlecht gelaunt war ich. Das passierte an vielen Abenden. Ich schwor mir, geduldiger und ruhiger zu werden. Was ich damals nicht begriff, war, dass ich keine Ahnung hatte, wie ich sie dazu bringen sollte, zu tun, was ich verlangte. Also legte ich ein Gelübde ab, das ich einfach nicht einhalten konnte.

Jetzt habe ich die Werkzeuge, sodass meine Kinder fast immer kooperieren. Das Leben ist ruhiger, ich verbringe keine Zeit mit Feilschen, Verhandeln und Schreien, und ich habe tatsächlich Zeit, einige der Dinge zu erledigen, die ich erledigen muss!

Mutter von drei Kindern, 9, 7 und 4 Jahre alt

Wenn ich in einem Raum voller Eltern spreche, bricht immer Gelächter aus, wenn ich zu ihnen sage: »Es wäre viel einfacher, Eltern zu sein, wenn wir keine Kinder hätten. Sie bremsen einen aus. Sie kommen einem in die Quere. Sie machen Theater, während man versucht, etwas zu erledigen.«

Als Eltern können wir uns alle damit identifizieren. Unsere To-do-Liste ist seitenlang. Als wir unser Neugeborenes in

den Armen hielten und ihm liebevoll in die Augen schauten, dachten wir nicht: »Ich kann es kaum erwarten, dich jemand anderem zu überlassen, damit ich meinen Aufgaben nachgehen kann.« Natürlich wollten wir uns um unser Kind kümmern und Zeit mit ihm verbringen. Wir stellten uns ein Leben mit einer ruhigen und glücklichen Elternschaft vor.

Aber die Realität sieht so aus, dass viele von uns mit der Arbeit, den Terminen der Kinder, ehrenamtlichen Verpflichtungen, dem Haushalt und so weiter jonglieren. Wir haben einen vollen Terminkalender und überlegen ständig, was noch getan werden muss. Wenn unsere Kinder nicht zuhören oder nicht tun, was wir verlangen, ist das frustrierend. Dann verlieren wir die Geduld und fühlen uns wegen des ganzen Ärgers gestresst – wegen des Wiederholens, Erinnerns, Verhandelns und Schreiens, das notwendig ist, um unsere Kinder dazu zu bringen, all die Dinge zu tun, die jeden Tag getan werden müssen!

Kommt Ihnen das bekannt vor? Vielleicht haben Sie dieses Buch in die Hand genommen, weil Sie angesichts all der Nörgeleien, Trotzanfälle, Wutausbrüche, Respektlosigkeiten oder Auseinandersetzungen hinsichtlich Essenszeiten, Schlafenszeiten oder Hausaufgaben mit den Nerven am Ende sind. Möglicherweise hat eines Ihrer Kinder ein etwas extremes Temperament – sensibler, ausgeprägter und unflexibler – und Sie sind unsicher, wie Sie dieses Kind erziehen sollen. Vielleicht sind die Probleme, mit denen Sie es zu tun haben, auch recht mild, und Sie möchten einfach nur positive und effektive Strategien lernen, die Ihnen helfen, die bestmöglichen Eltern zu sein, die Sie sein können. Eventuell hat Ihr Kind ein diagnostiziertes besonderes Bedürfnis und Sie möchten wissen, wie Sie das Beste in ihm zum Vorschein bringen können.

Dieses Buch ist für Sie alle geeignet. In diesem Buch gebe ich Ihnen Strategien und Fähigkeiten an die Hand, mit denen Sie die Zusammenarbeit und all die anderen Gewohnheiten, die Ihr Kind entwickeln soll, deutlich verbessern können. Ich werde Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie die Aufgabe der Elternschaft ruhiger, einfacher und glücklicher gestalten können.

Die Herausforderungen, denen moderne Eltern gegenüberstehen

Warum ist das Elternsein heute stressiger, und was macht unsere To-do-Listen so lang? Sicherlich stellt das Elternsein in der heutigen Zeit neue und andere Herausforderungen dar als die, mit denen unsere Eltern konfrontiert waren. Eltern erleben heute aus verschiedenen Gründen mehr Stress.

Die meisten haben keine Großfamilie in der Nähe, die sie unterstützt. Eltern stehen unter dem Druck, eine unmögliche Anzahl von Rollen zu erfüllen, was sich vor allem in Familien mit zwei berufstätigen Elternteilen bemerkbar macht – und dies ist ein immer größer werdender Prozentsatz. Da viele Eltern häufig lange arbeiten, werden Aufgaben wie Lebensmitteleinkauf, Putzen und Kochen zunehmend als hektisch und stressig erlebt.

Die moderne Telekommunikation macht es Eltern fast unmöglich, komplett abzuschalten. Mobiltelefone und Internet haben sich in jeden Winkel des Lebens geschlichen – in unsere Wohnungen, Autos, Handtaschen, Hosentaschen – und sich an unsere Ohren geklemmt. Auf der einen Seite macht die Technologie das Leben einfacher, auf der anderen

Seite prasseln die Kommunikation und der Druck, zu reagieren, rund um die Uhr auf uns ein!

Eine weitere Rolle, die den Stresspegel beeinflusst, ist die des »Familintaxifahrers«. Die Anzahl der bereichernden Aktivitäten, die Kindern heute zur Verfügung stehen, ist atemberaubend, und das beginnt schon im Kleinkindalter! Dies ist eine enorme Veränderung gegenüber der Generation unserer Eltern, denn heute fängt alles früher an: Fußball, Ballett, Musikunterricht oder sogar Yoga können schon mit drei Jahren oder früher gelernt werden! Das ist eine Chance, aber auch eine Belastung. Wir wollen unseren Kindern viele wunderbare Erfahrungen ermöglichen, deshalb locken uns all diese bereichernden Programme. Doch so sehr unser Kind die Aktivität auch genießen mag, wir enden damit, den Chauffeur zu spielen. All dieses Hin- und Herfahren zum Unterricht und zum Spielen zehrt an unseren Nerven und erhöht unseren Stresspegel. Wir sind genauso überlastet wie unsere Kinder.

Die wahrgenommene Bedrohung durch »fremde Gefahren« hat auch die Art und Weise, wie Kinder spielen, und damit unser Aufgabenfeld drastisch verändert. Zusätzlich zu den anderen Rollen sind wir auch zu »Unterhaltungsdirektoren« geworden. Früher war es so, dass Kinder, wenn sie von der Schule nach Hause kamen, eine Kleinigkeit zu essen bekamen und dann rausgingen. Die Eltern hatten Zeit, Dinge zu erledigen, während die Kinder mit anderen Kindern aus der Nachbarschaft auf Entdeckungstour gingen, Verstecken spielten, auf Bäume kletterten und so weiter. Vor dem Abendessen kamen die Kinder nicht nach Hause. Hausaufgaben gab es entweder nicht, oder sie waren so minimal, dass die Eltern sie kaum auf dem Radar hatten. Unsere Eltern machten sich kaum Sorgen über Sexualstraftäter, sodass die Kinder die Freiheit

hatten, alles zu erkunden. Jetzt spielen die Kinder mehr zu Hause, bitten um mehr Bildschirmzeit, machen weniger Sport und wollen, dass wir mit ihnen spielen oder sie zu Verabredungen zum Spielen fahren.

Angesichts der Herausforderungen, mit denen moderne Eltern konfrontiert sind, ist es kein Wunder, dass wir uns gestresst fühlen und uns veranlasst sehen, zu nörgeln, zu drohen, zu kritisieren und zu schreien, um sicherzustellen, dass alles erledigt wird, was jeden Tag erledigt werden muss. Es ist unwahrscheinlich, dass einer dieser Stressoren verschwinden wird, also liegt es an uns, Wege zu finden, um den Familienstress zu reduzieren und unsere Kinder zu mehr Kooperation anzuleiten, damit die Elternschaft ruhiger, einfacher und glücklicher wird.

Elternschaft: Der Job ohne Ausbildung

Elternschaft ist zweifellos der wichtigste Job, den es gibt. Aber es ist ein Job, für den es in der Regel keine Ausbildung gibt, die über Geburtsvorbereitungskurse hinausgeht. Wie kann es sein, dass ein so vielfältiger und anspruchsvoller Job wie Kindererziehung ohne Ausbildung auskommt? Das ist kein Management-Job, den wir einfach hinschmeißen können, wenn es hart auf hart kommt und die Mitarbeiter uns nerven! Kindererziehung ist ein Job, für den wir jeden Tag aufstehen und den wir täglich ausüben müssen, ohne dafür bezahlt zu werden. Natürlich ist es auch ein Job, der unglaublich belohnend und bereichernd sein kann. Wir finden den Job des Elternseins am lohnendsten, wenn wir das gute Gefühl haben, dass die Art und Weise, wie wir als

Eltern erziehen, einen positiven Einfluss auf unsere Kinder hat.

Als wir Eltern wurden, wurden wir plötzlich in die Rolle von Erziehern gestoßen. Die meisten von uns haben keine Lehrerausbildung absolviert, und doch üben wir diese Aufgabe jeden Tag bei unseren Kindern aus. Denn das Unterrichten ist unsere Hauptaufgabe. Ich spreche nicht davon, akademische Fächer zu unterrichten. Ich spreche davon, unseren Kindern jene Verhaltensweisen, Fähigkeiten und Werte beizubringen, die wir für wichtig und richtig halten. Aber wie lehren und vermitteln wir unseren Kindern effektiv die Verhaltensweisen, die uns wichtig sind?

Wie wir das Elternsein lernen

Wie lernen wir, gute Eltern zu sein, wenn es keine Berufsausbildung für das Elternsein gibt? Die meisten von uns erziehen wahrscheinlich so, wie sie selbst erzogen wurden. Louise, eine Mutter, die meine Seminare besuchte, berichtete, wie ihre Mutter mit Geschwisterstreitigkeiten umging. Louise erzählte, dass die berühmte Drohung ihrer Mutter immer lautete: »Wenn ihr Kinder nicht aufhört, euch zu streiten, werde ich eure drei Köpfe gegeneinanderschlagen!« Louise und ihre Geschwister rätselten immer darüber, wie ihre Mutter eine solche Aufgabe tatsächlich durchführen würde, was sie zum Glück nie versuchte. Aber was trieb ihre Mutter dazu, diese leere Drohung auszusprechen? Wahrscheinlich extreme Verärgerung über die Geschwisterzankereien. Zweifellos hatte Louises Mutter diese Drohungstaktik von ihrer eigenen Mutter gelernt und in Ermangelung anderer ihr bekannter Erziehungsmethoden sagte sie dasselbe zu ihren Kindern,

unabhängig davon, ob es funktionierte oder nicht. Hätte Louise nicht die Fertigkeiten von *Entspannter, leichter und glücklicher Kinder erziehen* gelernt, würde sie wahrscheinlich ähnlich unwirksame Drohtechniken anwenden!

Die Standardausbildung der meisten Eltern

Als Sie ein Baby bekamen, haben Sie sich wahrscheinlich in vielerlei Hinsicht auf die Schwangerschaft und die Geburt vorbereitet. Vielleicht haben Sie Kurse besucht, um sich auf die Geburt und die Herausforderungen der Elternschaft eines Neugeborenen einzustimmen. Wahrscheinlich haben Sie alles über die Entwicklungsstufen eines Babys gelesen. Wenn Sie Probleme hatten, Ihr Baby zum Schlafen zu bringen, haben Sie bestimmt Bücher darüber konsultiert, wie Ihr Kind nachts durchschlafen kann. Und da endet die Ausbildung für die meisten. Damit sind Sie bis zum ersten Geburtstag Ihres Kindes gekommen. Das Training ist vorbei. Nun sind Sie für die nächsten 17 Jahre auf sich allein gestellt, herzlichen Dank auch!

Die Ausbildung, die Eltern wirklich brauchen

18 Monate sind also vergangen, und nun haben Sie ein liebes Kleinkind – meistens. Sie haben nämlich auch ein Kleinkind, das Wutanfälle hat, sein Essen auf den Boden wirft und mit Ihnen ringt, wenn Sie es in seinen Autositz

setzen wollen. *Hilfe!* Ihr Kleinkind wird zweieinhalb und plötzlich heißt es nur noch »Nein!«. Es will nicht zum Essen auf seinem Stuhl sitzen bleiben. Sie können ihm nicht die Windel wechseln, ohne dass ein anderer es festhält. Es hat angefangen, das neue Baby zu schlagen. *Hilfe!* Im Alter zwischen drei und fünf Jahren wird Ihre willensstarke Tochter immer widerspenstiger, quengelt und sträubt sich so sehr, dass Sie kurz davor sind, den Verstand zu verlieren. Sie trödelt beim Anziehen, sodass Sie sich morgens gehetzt fühlen. Die Schlafenszeit ist zu einem allabendlichen Kampf geworden. *Hilfe!* Zwischen fünf und zehn Jahren fängt Ihr Sohn an, Sie zu ignorieren, und Sie ertappen sich dabei, wie Sie endlos wiederholen und mahnen. Ihr Stresspegel steigt. *Hilfe!* Und dann kommen die Teenagerjahre. *Hilfe!*

Mangelnde Kooperation ist sehr stressig!

Eltern kommen in der Regel zu meinen Seminaren, weil sie verzweifelt nach effektiveren Wegen suchen, um Fehlverhalten zu reduzieren und um das Zuhören und die Kooperationsbereitschaft zu verbessern. Die Eltern erkennen, dass das, was sie tun, nicht funktioniert, aber sie sind nicht sicher, wie sie ihre Kinder dazu bringen können, das zu tun, was sie ihnen sagen. Der Vater in der folgenden Geschichte hatte eine besonders schwierige Dreijährige, Katie.

So kann ein Mangel an Kooperation dazu führen, wie wir uns gegenüber diesen kleinen Menschen fühlen, von denen wir es kaum erwarten konnten, sie auf die Welt zu bringen. Bedeutet das, dass wir sie weniger lieben? Nein. Aber

unsere Kinder zu mögen und mit ihnen zusammen sein zu wollen, ist gleichermaßen wichtig, und es macht keinen Spaß, Zeit mit einem unkooperativen Kind zu verbringen.

Die gute Nachricht ist, dass es viele einfache und effektive Werkzeuge gibt, die Sie schnell erlernen können und die Ihnen helfen werden, kooperative Kinder zu entwickeln – in jedem Alter. Wenn Sie die Anwendung dieser Techniken üben, können Sie vom Wiederholen, Erinnern und Anbrüllen dazu übergehen, nie mehr zweimal fragen zu müssen, und Sie können diese wundersame Verwandlung in bemerkenswert kurzer Zeit erreichen.

Eigensinnig und aufmüpfig

Unser erstes Kind, Thomas, hatte ein empfindsames Temperament, aber er war grundsätzlich kooperativ. Dann bekamen wir Katie, und alles änderte sich. Schon mit zwei Jahren war sie eigensinnig und aufsässig. Meine Frau und ich rauchten uns die Haare, um herauszufinden, wie wir sie dazu bringen konnten, die Dinge zu tun, die sie täglich tun sollte. Sie wehrte sich, indem sie weinte, Wutanfälle bekam und biss.

Im Alter von drei Jahren wurde sie körperlich immer aggressiver. Der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte, war, als sie mit meiner Frau im Supermarkt war. Katie war frustriert, weil meine Frau sie dazu brachte, etwas in ein Regal zurückzustellen, das sie haben wollte. Katie drückte ihre Frustration dadurch aus, dass sie meiner Frau im Supermarkt in den Po biss.

Ein paar Tage später hatten wir eine Freundin zu Besuch und sie kommentierte ein Bild von Katie, das an der Wand hing, und erwähnte, wie süß sie sei. Ich sagte ihr, dass Katie nur zu zwei Zeiten süß ist. Sie ist süß auf Fotos und wenn sie schläft!

Vater von zwei Kindern, 6 und 3 Jahre alt

Eine Geschichte von zwei Jungen

Lassen Sie uns einmal zwei sehr unterschiedliche Momentaufnahmen eines Morgens bei einem fünfjährigen

Jungen namens Jimmy betrachten. Das erste Szenario veranschaulicht, was passieren kann, wenn ein Kind noch nicht daran gewöhnt ist, das zu tun, was man morgens von ihm verlangt. Das zweite Szenario zeigt, wie der Morgen für denselben Jungen aussehen kann, nachdem seine Eltern die *Entspannter, leichter und glücklicher Kinder erziehen*-Fähigkeiten in die Praxis umgesetzt haben. Natürlich liebt Jimmys Mutter ihn sowohl in der Vorher- als auch in der Nachher-Version sehr, und natürlich tut sie ihr Bestes, um ihm gute Verhaltensweisen beizubringen. Im ersten Szenario erkannte sie einfach nicht, dass die Art und Weise, wie sie reagierte, zu Jimmys Trödeln und seinem unkooperativen Verhalten beitrug. Als diese Mutter effektivere Strategien lernte und anfang, Dinge anders zu handhaben, konnte sie auf eine Weise kommunizieren, die Jimmy ein gutes Gefühl gibt und ihm dabei hilft, das Richtige zu tun.

Ein schlechter Morgen mit einem unkooperativen Jimmy

»Jimmy! Bist du noch im Bett? Es ist Zeit aufzustehen – wir kommen sonst zu spät zur Schule!«

Zehn Minuten später geht seine Mutter wieder in sein Zimmer. Er hat seine Socken an und sonst nichts. »Du bist schon seit zehn Minuten wach und hast nur deine Socken an? Was hast du denn die ganze Zeit gemacht? Du musst dich beeilen, und vergiss nicht, dein Bett zu machen.«

Fünf Minuten später kommt seine Mutter zurück, und inzwischen hat Jimmy seine Unterwäsche an, aber er spielt mit Spielzeugautos. Ihre Frustration wächst. »Du spielst mit deinen Autos? Du weißt, dass jetzt Anziehzeit ist, nicht Spielzeit.« – »Aber Mum, ich darf

nie spielen!« Jimmys Mutter beginnt, ihm beim Anziehen zu helfen, weil es schneller geht und sie befürchtet, zu spät zu kommen. Sie gibt die Hoffnung auf, dass sein Bett heute gemacht wird.

Jimmy kommt in die Küche und setzt sich hin, um zu frühstücken. Er steht während des Frühstücks mehrmals vom Tisch auf, um mit dem Hund zu spielen, ein Spielzeug zu finden und seine Schwester zu ärgern. »Jimmy, setz dich hin und iss. Wenn du noch ein einziges Mal vom Tisch aufstehst, ist das Frühstück vorbei.« Jimmy steht wieder auf. »Jimmy, ich meine es ernst.« Jimmy steht nochmals auf. »Okay, das ist die letzte Warnung. Wenn du noch einmal aufstehst, darfst du nach der Schule nicht fernsehen.«

Jimmy beendet sein Frühstück und geht vom Tisch weg. »Jimmy, du hast wieder vergessen, dein Geschirr abzuräumen! Wir haben das gestern besprochen.« Jimmy jammert und beschwert sich. »Warum muss ich das machen? Polly muss das nicht.« – »Polly ist zu klein. Benimm dich wie ein großer Junge und sei ein Vorbild für deine Schwester. Widersprich mir nicht.« Widerstrebend kommt er zurück und räumt sein Geschirr ab, wobei er gegen den Stuhl seiner Schwester tritt.

»Nun mach schon, wir müssen uns beeilen und deine Zähne putzen.« Jimmy geht langsam ins Bad und putzt sich etwa zehn Sekunden lang die Zähne. »Okay, jetzt lauf und zieh deine Schuhe an, damit wir nicht zu spät zur Schule kommen!« Jimmy geht langsam dorthin, wo seine Schuhe stehen. Seine Mutter bindet ihm die Schuhe zu, obwohl er weiß, wie es geht, und hilft ihm in seine Jacke, obwohl er das selbst kann, denn sie sind spät dran.

www.calmerparenting.com (Nordamerika)

Danksagung

Meine tiefste Dankbarkeit geht an:

Laura Runnels Fleming, meine liebe Freundin und vertrauenswürdige Ratgeberin, die mir half, meine Ideen zu strukturieren und zu ordnen, um dieses Buch so verständlich wie möglich zu machen.

Jill Janis, meine Schwester, Freundin und Kollegin, für ihre Weisheit und ihr klares Denken, ihre wertvollen Ratschläge, ihre Gründlichkeit und unermüdliche Liebe zum Detail, ihre Liebe zur Sprache, ihre Künstlerseele, ihr Mitgefühl und ihren Sinn für Humor, wenn ich ihn am meisten brauche! Jills tiefes Verständnis von Familienbeziehungen hat mir in den letzten 40 Jahren geholfen, die Prinzipien dieses Programms zu verfeinern. Ohne sie würde es dieses Buch nicht geben.

Clare Hulton, meine Agentin, dafür, dass sie an mich und an dieses Buch geglaubt hat.

Nicky Ross, meine geduldige und hartnäckige Lektorin bei Hodder & Stoughton; ihrer Weitsicht ist es zu verdanken, dass dieses Buch nun verwirklicht worden ist.

Gillian Edwards, der ich zutiefst zu Dank verpflichtet bin für die außergewöhnliche Großzügigkeit, das Verständnis und die Freundlichkeit, mit der sie mich in den letzten 20 Jahren überschüttet hat, und vor allem dafür, dass sie auf der emotionalen Reise des letzten Jahres meine Hand gehalten und mir geholfen hat, dieses Buch zum Erfolg zu führen. Gillian war nicht nur meine Assistentin, sondern auch rund um die Uhr meine Schreibkraft, meine Problemlöserin, meine »Genau das richtige Wort«-Finderin,

meine Köchin, mein Kindermädchen und meine Stimme der Vernunft – die mehr als nur ihre Pflicht getan hat.

Naia Edwards für ihr Engagement, mir beim Schreiben dieses Buches zu helfen, und für ihre ruhige positive Ausstrahlung während der gesamten Zeit.

Isabel Irish, Michael Rose und Diana Callaway für die endlosen Stunden des Tippens und erneuten Abtippens.

Meinen früheren und jetzigen Kollegen im Calmer, Easier, Happier Parenting Centre (in Großbritannien und den USA) für ihre Einsicht, Sensibilität und Entschlossenheit und dafür, dass sie meine Vision davon, was Familienleben sein kann, teilen:

Heleni Achilleos, Rosalie Ajzensztejn, Nancy Albanese, Suzanne Burdon, Miriam Chachamu, Amanda Deverich, Suzanne Ferera, Sherry Fink, Lou Fleming, Michael Foulkes, Isabel Irish, Bebe Jacobs, Annie Saunders, Luke Scott, Robin Shaw, Grazyna Somerville, Dorian Yeo, Sylvia Young und die vielen anderen, die ebenfalls zu dieser Arbeit beigetragen haben und zu zahlreich sind, um sie hier alle zu erwähnen.

Meinen Kindern, Jessica, Jordan und Chloe, für ihre beständige Unterstützung und Ermutigung.

Den vielen Eltern, die ihre Geschichten und Erfahrungen für dieses Buch geteilt haben, darunter Dan Goldthwait, Judith Whitaker, Kirsten Simonsgaard, Dr. Andrea Davis, Ph. D., Lynn Serwin, Megan Foker, Marnie Aulabaugh, Sue Feldmeth, Laura und Lou Fleming, Saeed Jaffer, Beth und Dan Bootzin, Romney O'Malley, Jamie Rosenblatt, Robyn Wisinski, Felicia Young, Kelly Laghaei, Peter Perez, Kim Okubo und Linda Sue Runnels.

Und schließlich gilt mein besonderer Dank den Zehntausenden von Eltern und Fachleuten, mit denen ich das Privileg hatte, im Rahmen des Programms *Calmer*,

Easier, Happier Parenting and Teaching zu arbeiten. Sie haben diesen neuen Ansatz ausprobiert und mir die Rückmeldung gegeben: »Es funktioniert!« Ihr Mut und ihre Ehrlichkeit berühren und inspirieren mich immer wieder. Ich bin dankbar für ihre leidenschaftliche Unterstützung dieses Programms.