Leseprobe
Michaelleen Doucleff, Kindern mehr zutrauen
Kösel Verlag

Unlektorierte Leseprobe

Michaelleen Doucleff

Kindern mehr zutrauen

Erziehungsgeheimnisse indigener Kulturen

Stressfrei – gelassen – liebevoll

Aus dem Amerikanischen von Ulrike Kretschmer

Bibliographie

Gebunden mit Schutzumschlag

13,5 x 21,5 cm / ca. 336 S.

Originaltitel: Michaelleen Doucleff, Hunt, Gather, Parent,

Avid Reader Press / Simon & Schuster, New York, 2021

Erscheint am 13.9.2021 im Kösel Verlag

Leseprobe
Michaelen Doucleff, Kindern mehr zutrauen
Kösel Verlag

In Erinnerung an Mango,
die beste Buchhütehündin, die sich eine Autorin nur wünschen kann

Für Rosy

INHALT

Prolog 1

TEIL 1: EIGENARTIGER WILDER WESTEN

1. Die eigenartigsten Eltern der Welt 15
2. Warum erziehen wir unsere Kinder, wie wir sie erziehen? XX

TEIL 2: DIE METHODE DER MAYA

3. Die hilfsbereitesten Kinder der Welt XX
4. So helfen Kinder freiwillig XX
5. Kinder zu Folgsamkeit und Kooperation erziehen XX
TEAM 1: Die TEAM-Erziehung –
der bessere Weg zum Miteinander XX
6. Meistermotivatoren: Was ist besser als Lob? XX

TEIL 3: DIE EMOTIONALE INTELLIGENZ DER INUIT

7. Niemals wütend XX
8. Wie man Kindern beibringt, ihre Wut zu kontrollieren XX
9. Nicht mehr wütend auf das Kind sein XX
TEAM 2: Ermutigen, nicht zwingen XX
10. Erziehungswerkzeuge XX
I: Was tun bei Tobsuchtsanfällen? XX
II: Was tun bei Ungezogenheit? XX
11. Verhalten formen: Geschichten XX
12. Verhalten formen: Dramen XX

TEIL 4: DIE HADZA UND GESUNDHEIT

13. Die Erziehungsmethoden unserer Urahnen XX
14. Die selbstsichersten Kinder der Welt XX

Leseprobe
Michaelen Doucleff, Kindern mehr zutrauen
Kösel Verlag

TEAM 3: Ein uraltes Mittel

gegen Angst und Stress XX

15. Ein uraltes Mittel gegen Depression XX

TEIL 5: WESTLICHE ERZIEHUNG 2.0

TEAM 4: Ein neues Paradigma

für die Eltern der westlichen Welt XX

16. Schlaf XX

Epilog 307

PRAKTISCHE ANLEITUNGEN

Übung 1: Erziehung zur Hilfsbereitschaft XX

Übung 2: Erziehung zur Kooperation XX

Übung 3: Kinder motivieren XX

Übung 4: Weniger wütend sein XX

Übung 5: Ohne Worte disziplinieren XX

Übung 6: Mit Geschichten disziplinieren XX

Übung 7: Durch Dramen disziplinieren XX

Übung 8: Selbstvertrauen und Eigenständigkeit stärken XX

Übung 9: Emotionale Unterstützung für die Familie aufbauen
(und nachsichtiger mit sich selbst sein) XX

Danksagung XX

Anmerkungen XX

Register XX

Über die Autorin XX

PROLOG

Ich erinnere mich noch gut an den Augenblick, in dem ich als Mutter an meinem absoluten Tiefpunkt angekommen war.

Es war fünf Uhr früh an einem frostigen Dezembermorgen. Ich lag im Bett und trug dasselbe Sweatshirt wie am Tag zuvor. Meine Haare hatte ich mir schon seit Tagen nicht mehr gewaschen.

Draußen war der Himmel noch immer dunkelblau, die Straßenlaternen leuchteten noch immer gelb. Drinnen herrschte in unserem Haus eine gespenstische Stille. Alles, was ich hören konnte, war unsere Deutsche Schäferhündin Mango, die auf dem Boden unter dem Bett atmete. Alle schliefen, nur ich nicht. Ich war hellwach.

Ich bereitete mich auf die kommende Schlacht vor, ging wieder und wieder im Kopf durch, was ich bei der nächsten Begegnung mit dem Feind tun würde. Was werde ich tun, wenn sie mich wieder haut? Wenn sie mich schlägt? Mich tritt? Oder beißt?

Es klingt furchtbar, meine Tochter den »Feind« zu nennen. Gott weiß, dass ich sie über alles liebe. Und in vielerlei Hinsicht ist sie eine wundervolle kleine Person. Sie ist blitzgescheit, unglaublich mutig und so stark wie ein Ochse, sowohl körperlich als auch mental. Wenn Rosy auf dem Spielplatz hinfällt, steht sie einfach wieder auf. Ohne Geschrei, ohne Heulerei.

Und habe ich schon erwähnt, wie sie duftet? Ich liebe ihren Duft, vor allem den ganz oben auf dem Kopf. Wenn ich für das *National Public Radio*

(NPR) auf Reportage bin, ist ihr Duft das, was ich am meisten vermisse, ihr Duft nach Honig, Lilien und feuchter Erde.

Dieser süße Duft ist betörend. Und irreführend. In Rosys Bauch lodert ein Feuer, ein unkontrollierbares Feuer. Dieses Feuer treibt sie an, lässt sie mit wilder Entschlossenheit durch die Welt marschieren. Oder, wie es eine Freundin einmal ausgedrückt hat: Sie zerstört Welten.

Als Säugling hat Rosy viel geschrien, jeden Abend, stundenlang. »Wenn sie nicht gerade trinkt oder schläft, schreit sie«, erzählte mein Mann voller Panik der Kinderärztin. Die zuckte mit den Schultern. Offensichtlich war ihr das alles nicht neu. »Na ja, sie ist ein Baby«, sagte sie dann.

An jenem stillen Dezembermorgen war Rosy drei Jahre alt, und das Schreien hatte sich in Tobsuchtsanfälle und wahre Sturzbäche an elterlicher Beschimpfung verwandelt. Wann immer sie einen Trotzanfall hatte und ich sie auf den Arm nahm, schlug sie mir ins Gesicht. An manchen Tagen verließ ich das Haus mit einem feuerroten Handabdruck auf der Wange. Das tat weh.

Ich lag also im Bett und gestand mir endlich eine schmerzhafteste Wahrheit ein: Zwischen Rosy und mir baute sich eine Mauer auf. Ich fürchtete mich mittlerweile vor der Zeit mit ihr, weil ich Angst davor hatte, was passieren würde: dass ich die Beherrschung verlieren würde (schon wieder), dass ich sie zum Weinen bringen würde (schon wieder), dass ich ihr Verhalten nur schlimmer machen würde (schon wieder). Und deshalb fürchtete ich, Rosy und ich würden Feinde werden.

Ich bin in einem Haus voll Wut aufgewachsen. Schreien, Türen zuknallen, sogar mit Schuhen nach anderen werfen – das waren alles grundlegende Kommunikationsmittel für meine Eltern, meine drei Geschwister und mich. Aus diesem Grund habe ich auch auf Rosys Tobsuchtsanfälle zuerst so reagiert, wie meine Eltern mich behandelt hatten: mit einer Mischung aus Zorn, Strenge und manchmal lauten, angsteinflößenden Worten. Doch dieser Schuss ging nach hinten los: Dann

nämlich machte Rosy einen Buckel, kreischte wie ein Greifvogel und warf sich auf den Boden. Davon einmal abgesehen wollte ich es besser machen als meine Eltern. Ich wollte, dass Rosy in einer friedlichen Umgebung aufwuchs, ich wollte ihr Kommunikationsmöglichkeiten beibringen, die produktiver waren, als jemandem einen Doc Marten an den Kopf zu donnern.

Also konsultierte ich Dr. Google und erklärte »autoritär« zur »optimalen Erziehungsmethode«, um Rosys Tobsuchtsanfälle in den Griff zu bekommen. Anscheinend bedeutete autoritär, »hart« zu bleiben, dabei aber »nicht böse« zu sein. Ich versuchte mich an diesem Balanceakt, muss aber wohl irgendetwas falsch gemacht haben, weil ich mit der autoritären Herangehensweise immer wieder scheiterte. Rosy wusste, dass ich noch wütend war, und so gerieten wir aufs Neue in den Teufelskreis. Meine Wut machte ihr Verhalten schlimmer, was mich wiederum wütender machte. Irgendwann wurden ihre Tobsuchtsanfälle dann richtiggehend gefährlich. Sie biss, schlug um sich, rannte durchs Haus und stieß Möbel um.

Selbst die einfachste Aufgabe – sich beispielsweise morgens für den Kindergarten fertig zu machen – artete regelmäßig in eine heftige Auseinandersetzung aus. »Würdest du dir jetzt bitte einfach die Schuhe anziehen?«, bettelte ich zum fünften Mal. »Nein!«, schrie sie zur Antwort, um sich anschließend auch noch das Kleid und die Unterwäsche vom Leib zu reißen.

An einem Morgen fühlte ich mich so schlecht, dass ich mich in der Küche vor das Spülbecken kniete und lautlos in den Unterschrank brüllte: Warum ist das immer so ein Kampf? Warum hört sie nicht? Was mache ich falsch?

Um ehrlich zu sein, hatte ich keine Ahnung, wie ich mit Rosy umgehen sollte. Ich wusste nicht, wie ich ihren Tobsuchtsanfällen ein Ende setzen sollte, ganz zu schweigen davon, wie ich ihr beibringen sollte, ein

guter Mensch zu sein – ein gütiger, hilfsbereiter Mensch, der sich Gedanken um andere Menschen macht.

Um noch ehrlicher zu sein: Ich wusste nicht, wie man eine gute Mutter ist. Nie zuvor war ich so schlecht in etwas gewesen, worin ich so gut sein wollte. Nie zuvor war die Kluft zwischen meinem tatsächlichen Können und dem Niveau an Können, das ich anstrebte, so vernichtend groß gewesen.

Und so lag ich in diesen frühen Morgenstunden im Bett und fürchtete mich vor dem Augenblick, in dem meine Tochter – das geliebte Kind, das ich mir so viele Jahre lang sehnlichst gewünscht hatte – aufwachte. Lag da und zermarterte mir das Hirn auf der Suche nach einer Möglichkeit, Zugang zu einer kleinen Person zu finden, die häufig wie eine rasende Irre wirkte. Auf der Suche nach einer Möglichkeit, dem Chaos, das ich angerichtet hatte, zu entkommen.

Ich fühlte mich verloren. Ich war müde. Ich war ohne jede Hoffnung. Beim Blick in die Zukunft sah ich ewig dasselbe: Rosy und ich, in konstantem Kampf ineinander verbissen, wobei sie im Laufe der Zeit nur größer und stärker wurde.

Doch das ist nicht geschehen, und dieses Buch erzählt von dem unerwarteten und tiefgreifenden Wandel, der sich in unserem Leben ereignete. Er begann mit einer Reise nach Mexiko, wo ein Erlebnis, das mir die Augen öffnete, zu anderen Reisen in andere Ecken der Welt führte – jedes Mal mit Rosy an meiner Seite. Unterwegs begegnete ich einigen außergewöhnlichen Müttern und Vätern die mir großzügigerweise unglaublich viel über das Erziehen beibrachten. Diese Frauen und Männer zeigten mir nicht nur, wie ich Rosys Tobsuchtsanfälle zähmen, sondern auch, wie ich mit ihr sprechen konnte, ohne zu schreien, ohne zu nörgeln oder zu bestrafen – eine Kommunikation, die das Selbstvertrauen des Kindes stärkt, statt zu Spannungen und Konflikten mit den Eltern zu führen. Und was vielleicht am wichtigsten ist: Ich lernte, wie ich Rosy beibringen

konnte, mir, ihrer Familie und ihren Freunden gegenüber freundlich und großzügig zu sein. Und das alles war teilweise deswegen möglich, weil diese Mütter und Väter *mir* gezeigt hatten, auf ganz neue Weise gütig und liebevoll zu meinem Kind zu sein.

Oder, wie die Inuit-Mutter Elizabeth Tegumiar an unserem letzten Tag in der Arktis zu mir sagte: »Ich glaube, du weißt jetzt besser, wie du mit ihr umgehen sollst.« Das weiß ich wirklich.

Ein Kind zu erziehen ist etwas ausnehmend Persönliches. Die Einzelheiten variieren nicht nur von Kultur zu Kultur, sondern auch von Gemeinschaft zu Gemeinschaft, ja sogar von Familie zu Familie. Und doch kann man heute rund um den Globus einen roten Faden erkennen, der sich durch die überwiegende Mehrheit der verschiedenen Kulturen zieht. Von der arktischen Tundra über den Regenwald von Yucatán bis zur Savanne in Tansania und zu den Berghängen auf den Philippinen zeigen sich im Umgang mit Kindern bestimmte Gemeinsamkeiten. Dies trifft besonders auf Kulturen zu, die auffällig freundliche und hilfsbereite Kinder hervorbringen – Kinder, die morgens aufwachen und sofort damit beginnen, den Abwasch zu erledigen. Kinder, die ihre Süßigkeiten mit ihren Geschwistern teilen wollen.

Diese universelle Herangehensweise an die Erziehung von Kindern besteht aus vier Kernelementen. Man kann diese Elemente in kleinen Nischen Europas heute noch beobachten, und vor nicht allzu langer Zeit waren sie in den gesamten Vereinigten Staaten von Amerika weit verbreitet. Oberstes Ziel dieses Buchs ist es, die Besonderheiten dieser Elemente herauszustellen und zu vermitteln, wie wir sie uns zunutze und es uns so leichter machen können.

Angesichts der Verbreitung, die der universelle Erziehungsstil überall auf der Welt und unter Jäger-Sammler-Gemeinschaften gefunden hat, ist er wahrscheinlich schon viele Tausende, wenn nicht Zigtausende Jahre alt. Biologinnen und Biologen können überzeugende Argumente dafür vorbringen, dass diese Form der Eltern-Kind-Beziehung entwicklungsgeschichtlich so vorgesehen ist. Erlebt man die Erziehungsmethode nämlich in Aktion – sei es nun beim Tortillabacken in einem Maya-Dorf oder beim Seesaiblingfischen im Arktischen Ozean –, denkt man unwillkürlich sofort: »Ach, so soll das mit der Erziehung eigentlich funktionieren!« Kind und Elternteil passen zusammen wie eine Nut-Feder-Verbindung oder, noch besser, wie eine japanische Nejire-kumitsugi-Holzfrage. Sie ist wunderschön.

Ich werde nie vergessen, wie ich das erste Mal Zeuge dieses Erziehungsstils wurde. Es war eine geradezu lebensverändernde Erfahrung.

Zu dieser Zeit war ich bereits sechs Jahre als Reporterin für NPR tätig gewesen. Davor hatte ich sieben Jahre lang als in Berkeley ausgebildete Chemikerin gearbeitet. Deshalb lag mein Fokus als Reporterin auf medizinwissenschaftlichen Storys – ansteckenden Krankheiten, Impfstoffen und der Kindergesundheit. Meist arbeitete ich von meinem Schreibtisch in San Francisco aus, doch hin und wieder wurde ich von NPR in eine entlegene Ecke der Welt geschickt, um über eine exotische Erkrankung zu berichten. Ich war auf dem Höhepunkt des Ebola-Ausbruchs in Liberia, stocherte auf der Suche nach tauenden Grippeviren in arktischem Permafrost herum und stand in einer Fledermaushöhle auf Borneo, wo ein Virenjäger mich vor einer zukünftigen Corona-Pandemie warnte (das war im Herbst 2017 gewesen).

Nachdem Rosy in unser Leben getreten war, nahmen diese Reisen eine neue Bedeutung für mich an. Ich sah die Mütter und Väter auf der ganzen Welt nicht mehr mit den Augen der Reporterin oder der Wissenschaftlerin, sondern mit denen der erschöpften Mutter, die

verzweifelt nach jedem noch so kleinen Schnipsel Erziehungsweisheit suchte. Es muss etwas Besseres geben als das, was ich tue, dachte ich. Es muss einfach.

Und plötzlich, während einer Reise zur mexikanischen Halbinsel Yucatán, erlebte ich sie, die universelle Erziehungsmethode, aus allernächster Nähe. Die Erfahrung erschütterte mich im Innersten. Nach meiner Rückkehr begann ich, meine gesamte Karriere neu auszurichten. Statt mich weiterhin auf Viren und Biochemie zu konzentrieren, wollte ich so viel wie möglich über diese Art von Beziehung zu kleinen Menschen herausfinden, diese so verlockend sanfte und warmherzige Art, Kinder zu Hilfsbereitschaft und Autarkie zu erziehen.

Zuerst einmal möchte ich Ihnen Danke sagen. Danke für Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Zeit. Ich weiß, wie wertvoll beides für Eltern ist. Mithilfe eines fantastischen Teams habe ich hart dafür gearbeitet, dass sich das Buch für Sie und Ihre Familie als nützlich erweisen kann.

Zum anderen haben Sie sich aller Wahrscheinlichkeit nach ein bisschen wie ich und mein Mann gefühlt – händeringend nach besseren Ratschlägen und Werkzeugen suchend. Vielleicht haben Sie schon andere Erziehungsratgeber gelesen und wie ein Wissenschaftler mit unterschiedlichen Methoden an Ihren Kindern experimentiert. Möglicherweise wirkten die Experimente auf den ersten Blick auch tatsächlich vielversprechend, stellten sich nach einigen Tagen jedoch als leider nutzlos heraus, was Sie natürlich noch mehr auslaugte. Ich habe diesen frustrierenden Zyklus in Rosys ersten zweieinhalb Lebensjahren selbst durchgemacht. Die Experimente scheiterten, wieder und wieder.

Dieses Buch hat es sich zum Ziel gesetzt, Sie aus dem frustrierenden Zyklus zu befreien. Durch die hier vorgestellte universelle Herangehensweise an die Kindererziehung bekommen Sie Einblick in die Art und Weise, wie Kinder seit Tausenden von Jahren erzogen wurden, wie erzogen zu werden sie von der Evolution programmiert worden sind. Sie beginnen zu verstehen, wie es überhaupt zu Fehlverhalten kommt, und werden befähigt, es an seiner Wurzel auszurotten. Sie lernen eine Eltern-Kind-Beziehung kennen, die jahrtausendlang von Müttern und Vätern auf sechs Kontinenten der Erde getestet wurde und die aktuell in anderen Erziehungsratgebern nicht vorkommt.

Ratschläge an Eltern kranken derzeit an einem Hauptproblem: Der Großteil davon gibt einzig die europäisch-amerikanische Perspektive wieder. Gut, Amy Chua zeigt in *Die Mutter des Erfolgs: Wie ich meinen Kindern das Siegen beibrachte* fesselnd, wie man als chinesischstämmige Amerikanerin erfolgreiche Kinder großziehen kann, doch insgesamt basieren die zeitgenössischen Erziehungsvorstellungen fast ausschließlich auf dem westlichen Paradigma. Was dazu geführt hat, dass amerikanische Mütter und Väter lediglich wie durch ein winziges Schlüsselloch auf die Erziehungslandschaft spähen können. Diese eingeschränkte Sichtweise blendet nicht nur viele der bestechendsten (und nützlichsten) Elemente aus, sie hat auch weitreichende Konsequenzen: Sie ist einer der Gründe dafür, warum es heute so anstrengend ist, Kinder großzuziehen – und warum Kinder und Teenager in der westlichen Welt in den vergangenen Jahrzehnten immer einsamer, ängstlicher und depressiver geworden sind.

Heute hatte rund ein Drittel aller Teenager in den USA schon Symptome, die die Kriterien einer Angststörung erfüllen, so Wissenschaftler aus Harvard. Mehr als 60 Prozent der Studierenden berichten von einem

Gefühl der »erdrückenden« Angst, und die Generation Z, also diejenigen, die zwischen Mitte der Neunzigerjahre und Anfang des neuen Jahrtausends zur Welt gekommen sind, ist die einsamste Generation seit Dekaden. Dennoch bewegt sich der vorherrschende Erziehungsstil in den USA in eine Richtung, die diese Probleme verschärft, statt sie einzudämmen. »Eltern sind in einen Kontrollmodus übergegangen«, so die Psychotherapeutin B. Janet Hibbs 2019. »Früher haben sie die Selbstständigkeit, die Autonomie der Kinder gefördert ... Heute aber üben sie mehr und mehr Kontrolle aus, was die Kinder ängstlicher macht und weniger vorbereitet auf das Unvorhersehbare.«

Wenn der »Normal«zustand von Teenagern in unserer Kultur ängstlich und einsam ist, sollten wir als Eltern vielleicht einmal darüber nachdenken, was eine »normale« Erziehung ist. Wenn wir unsere kostbaren Bündel der Freude wirklich verstehen wollen – wirklich eine Beziehung zu unseren Kindern aufbauen wollen –, müssen wir dazu vielleicht den Sprung aus unserer kulturellen Komfortzone wagen und mit Eltern sprechen, von denen wir selten etwas hören.

Vielleicht ist es an der Zeit, unsere eingeschränkte Sichtweise zu weiten. Vielleicht sehen wir dann, wie schön – und wirkmächtig – Erziehung sein kann.

Und genau darin besteht ein weiteres Ziel dieses Buchs: die Lücken in unserem Erziehungswissen zu füllen. Dazu richten wir das Augenmerk auf Kulturen, die wahrlich eine enorme Menge an nützlichem Wissen besitzen – auf die Jäger und Sammler sowie auf andere indigene Kulturen mit ähnlichen Werten. Sie haben ihre Erziehungsstrategien im Laufe von Tausenden von Jahren immer weiter verfeinert. Ihre Großmütter und Großväter haben ihr Wissen von einer Generation zur nächsten weitergereicht und so neue Mütter und Väter mit einem riesigen Kasten unterschiedlicher und wirksamer Werkzeuge ausgestattet. Damit wissen Eltern, wie man Kinder dazu bringt, Aufgaben zu erledigen, ohne darum

bitten zu müssen, wie man Geschwister dazu bringt zu kooperieren (und nicht zu streiten) und wie man diszipliniert, ohne zu schreien, zu schimpfen oder Hausarrest zu verhängen. Diese Eltern sind wahre Meistermotivatoren und Experten darin, die exekutiven Funktionen der Kinder zu stärken, darunter auch Fähigkeiten wie Resilienz, Geduld und Impulskontrolle.

Besonders auffällig ist, dass in vielen Jäger-und-Sammler-Kulturen Eltern eine Beziehung zu kleinen Kindern aufbauen, die sich von der in der westlichen Welt gepflegten erheblich unterscheidet. Diese Beziehung basiert auf Kooperation statt auf Konflikt, auf Vertrauen statt auf Angst und auf persönlich abgestimmten Anforderungen statt auf standardisierten Entwicklungsmeilensteinen.

Während ich also Rosy mit im Grunde genommen nur einem einzigen Werkzeug erziehe – einem wirklich lauten Hammer –, bedienen sich zahlreiche Eltern überall auf der Welt eines ganzen Koffers an Präzisionsinstrumenten und wenden mal den Schraubenzieher, mal den Flaschenzug und mal die Wasserwaage an, ganz nach Bedarf. In diesem Buch möchte ich Ihnen so viel wie möglich über diese Superwerkzeuge erzählen, damit sie Ihnen fortan auch im eigenen Zuhause zur Verfügung stehen.

Dafür wenden wir uns direkt der Quelle der Informationen zu – den Müttern und Vätern selbst. Wir werden drei verschiedene Kulturen besuchen, die Maya, die Hadza und die Inuit, die sich jeweils in Erziehungsaspekten auszeichnen, mit denen die westliche Kultur zu kämpfen hat. Maya-Mütter sind Meisterinnen im Großziehen hilfsbereiter Kinder. Sie haben eine ausgeklügelte Form der Zusammenarbeit entwickelt, die Geschwister lehrt, nicht nur miteinander auszukommen, sondern wirklich gemeinschaftlich tätig zu sein. Hadza-Eltern sind Weltmeister im Großziehen selbstbewusster und selbstbestimmter Kinder, bei ihnen kennt man kindliche Angststörungen und Depressionen – in den USA weitverbreitet – nicht. Und die Inuit verfügen über bemerkenswert effektive

Methoden, Kindern emotionale Intelligenz beizubringen, insbesondere hinsichtlich der Wutkontrolle und des Respekts anderen gegenüber.

Jeder dieser Kulturen ist jeweils ein Hauptteil des Buchs gewidmet. Darin lernen wir verschiedene Familien kennen und erfahren etwas über ihren Tagesablauf: wie sie die Kinder morgens für die Schule fertig machen, wie sie sie abends ins Bett bringen und wie sie sie motivieren zu teilen, nett zu ihren Geschwister zu sein und neue Verantwortungen zu übernehmen, wenn sie soweit sind.

Und obendrein stellen wir diese Supermütter und Superväter noch vor eine ganz besondere Herausforderung, geben ihnen ein Erziehungsrätsel auf, das sie vor unseren Augen lösen sollen: Rosy.

Um dieses Buch zu schreiben, habe ich mich auf eine epische – und manchmal vielleicht auch wahnwitzige – Reise begeben. Mit einem Kleinkind im Schlepptau reiste ich zu drei hochgeachteten Gemeinschaften rund um den Globus, lebte dort bei verschiedenen Familien und versuchte, alles über die Tricks und Kniffe ihrer Kindererziehung herauszubekommen. Rosy und ich schliefen in einer Hängematte unter dem Maya-Vollmond, halfen einem Inuit-Großvater bei der Narwaljagd im Arktischen Ozean und lernten von Hadza-Müttern in Tansania, wie man nach Wurzeln und Knollen gräbt.

Darüber hinaus kommen auch Anthropologen und Evolutionsbiologen zu Wort, die verdeutlichen, dass die beschriebenen Erziehungsstrategien nicht nur für diese Familien und diese Kulturen spezifisch, sondern heute überall auf der Welt verbreitet sind und sich zudem durch die gesamte Menschheitsgeschichte ziehen. Von Psychologen und Neurowissenschaftlern wiederum erfahren wir, welchen Einfluss die einzelnen Erziehungswerkzeuge und -tipps auf die geistige Gesundheit und die Entwicklung von Kindern haben können.

Außerdem finden Sie in jedem Hauptteil praktische Anleitungen, mit denen Sie die Ratschläge zu Hause ausprobieren können. Mit verschiedenen

Tipps können Sie gewissermaßen erst einmal den »Zeh ins Wasser stecken« und herausfinden, ob die Erziehungsmethode zu Ihrem Kind passt; die ausführlicheren Anleitungen helfen Ihnen dabei, die passenden Methoden in Ihren Alltag zu integrieren. Die praktischen Abschnitte beruhen auf meiner persönlichen Erfahrung sowie auf den Erfahrungen von Freunden, die ebenfalls in San Francisco leben und selbst kleine Kinder haben.

Auf unserer Reise, die uns über die Grenzen der Vereinigten Staaten hinausführt, werden wir die westliche Herangehensweise an die Kindererziehung allmählich mit anderen Augen sehen. Denn wenn es um unsere Kinder geht, zäumen wir das Pferd nur allzu oft von hinten auf: Wir greifen zu viel ein. Wir haben zu wenig Vertrauen in unsere Kinder. Wir vertrauen nicht darauf, dass sie mit einer ganz besonderen Fähigkeit auf die Welt gekommen sind: dass sie von Natur aus wissen, was sie brauchen, um wachsen zu können. Und häufig sprechen wir noch nicht einmal ihre Sprache.

Vor allem konzentriert sich unsere Kultur fast ausschließlich auf einen Aspekt der Eltern-Kind-Beziehung: die Kontrolle. Darauf, wie viel Kontrolle die Eltern über das Kind ausüben, und darauf, wie viel Kontrolle das Kind über die Eltern auszuüben versucht. Die am weitesten verbreiteten Erziehungs»modelle« drehen sich alle um Kontrolle. Helikoptereltern üben maximale Kontrolle aus, Eltern, die sich dem Free-Range Parenting, dem pädagogischen Freiraum verschrieben haben, nur minimale. In den Augen unserer Kultur hat also entweder der Erwachsene die Kontrolle oder das Kind.

Doch diese Ansicht bringt ein großes Problem mit sich: Sehen wir Erziehung so, kommen wir nicht ohne Machtkämpfe, Streit, Schreien und Tränen aus. Niemand wird gern kontrolliert. Sowohl die Kinder als auch die Eltern lehnen sich dagegen auf. Interagieren wir also in Form von Kontrolle mit unseren Kindern – kontrollieren die Eltern das Kind oder umgekehrt –, führt das automatisch zu einer konfliktreichen, feindschaftlichen Beziehung.

Spannungen entstehen. Auseinandersetzungen sind an der Tagesordnung, Machtkämpfe unvermeidlich. Und bei einer kleinen Zwei- oder Dreijährigen, die noch nicht mit Emotionen umgehen kann, verschaffen sich diese Spannungen in einem körperlichen Ausbruch ein Ventil.

Dieses Buch stellt Ihnen eine andere Dimension der Erziehung vor, eine Dimension, die in unserer westlichen Kultur im Laufe der vergangenen 50 Jahre größtenteils auf der Strecke geblieben ist. Eine Möglichkeit der Eltern-Kind-Beziehung, die nichts mit Kontrolle zu tun hat, und zwar weder mit dem Ausüben noch mit dem Erdulden derselben.

Vielleicht ist Ihnen nicht klar, in wie vielen Ihrer Erziehungskämpfe es im Grunde um Kontrolle geht. Streichen wir jedoch die Kontrolle aus der Erziehungsgleichung oder kürzen wir sie zumindest, lösen sich Kämpfe und Widerstand ganz erstaunlich schnell in Luft auf und schmelzen wie Butter in der heißen Pfanne. Halten Sie durch! Probieren Sie aus, was in diesem Buch steht, und Sie werden sehen, dass die frustrierendsten Augenblicke der Erziehung – die nachgeschmissenen Schuhe, der Tobsuchtsanfall im Supermarkt, der Kampf beim Zu-Bett-Bringen – weit weniger oft stattfinden und schließlich sogar ganz verschwinden werden.

Zum Schluss noch ein paar Worte zu der Absicht, die ich mit diesem Buch verfolge.

Das Letzte, das ich will, ist, dass Ihnen auch nur ein Abschnitt darin das Gefühl vermittelt, Sie seien »schlechte« Eltern. Eltern kämpfen ohnehin schon mit so vielen Selbstzweifeln und Unsicherheiten, dass ich diesen nicht noch mehr hinzufügen möchte. Sollte das doch einmal der Fall sein, schreiben Sie mir bitte umgehend eine Mail. Denn meine Absicht mit

diesem Buch ist das genaue Gegenteil: Ich will Sie als Eltern befähigen und stärken, Ihnen ganz neue Werkzeuge und Ratschläge an die Hand geben, die in unseren Erziehungsdiskussionen heute fehlen. Ich habe dieses Buch geschrieben, um diejenige zu sein, die ich mir an jenem dunklen, kalten Dezembermorgen an meiner Seite gewünscht hätte, als ich als Mutter ganz unten angekommen war.

Mein anderer Wunsch ist es, mit diesem Buch meiner Wertschätzung den vielen Eltern gegenüber, die darin erwähnt werden, Ausdruck zu verleihen. Sie haben Rosy und mich in ihrem Zuhause und in ihrem Leben willkommen geheißen. Diese Familien entstammen Kulturen, die sich von der meinen unterscheiden – und wahrscheinlich auch von der Ihren. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, mit diesen Unterschieden umzugehen. In den USA konzentrieren wir uns nur allzu oft auf die Probleme dieser Kulturen, ja mehr noch, wir beschimpfen Eltern anderer Kulturen, wenn sie den Regeln unserer Kultur nicht folgen. Hin und wieder schlägt das Pendel aber auch zu weit in die entgegengesetzte Richtung aus: Dann verklären wir andere Kulturen, unterstellen ihnen ein »uraltetes magisches Wissen« oder beneiden sie um ihr »verlorenes Paradies«. Beide Denkweisen sind grundsätzlich falsch.

Keine Frage: Das Leben in diesen Kulturen kann hart sein – genauso hart wie in jeder anderen Kultur. Gemeinschaften und Familien hatten und haben Tragödien, Krankheiten und schwere Zeiten zu erleiden (manchmal auch aufgrund der westlichen Kultur). Genau wie Sie und ich arbeiten auch diese Eltern unglaublich hart und üben meist mehrere Jobs aus. Auch sie machen Fehler bei der Erziehung und bereuen gelegentlich Entscheidungen. Genau wie Sie und ich sind auch diese Eltern nicht perfekt.

Gleichzeitig ist aber auch keine dieser Kulturen ein Relikt, ein Überbleibsel aus einer anderen Zeit. Ganz im Gegenteil: Die Familien in diesem Buch sind so »aktuell« – leider fällt mir kein besseres Wort dafür ein – wie Sie und ich. Sie haben Smartphones, sehen auf Facebook nach

(häufig), gucken *CSI* und lieben *Die Eiskönigin – völlig unverfroren* und *Coco – lebendiger als das Leben*. Die Kinder kriegen Froot Loops zum Frühstück und dürfen nach dem Abendessen noch fernsehen. Die Erwachsenen hetzen sich morgens ab, um die Kinder für die Schule fertig zu machen, und trinken an faulen Samstagabenden mit Freunden ein Bier.

Allerdings haben diese Kulturen etwas, das der westlichen Kultur augenblicklich fehlt: tief verwurzelte Erziehungstraditionen und den Wissensschatz, der damit einhergeht. Und es besteht kein Zweifel daran, dass die Eltern in diesem Buch unglaublich talentiert darin sind, mit ihren Kindern zu kommunizieren, sie zu motivieren und mit ihnen zu kooperieren. Verbringen Sie nur ein, zwei Stunden mit einer dieser Familien, und die Beweise liegen auf der Hand.

Deshalb ist es mein erklärtes Ziel in diesem Buch, Ihre Aufmerksamkeit auf die herausragenden Fähigkeiten dieser Eltern zu lenken. Auf meinen Reisen wollte ich anderen Menschen begegnen, mich so echt wie möglich mit ihnen verbinden und aus ihren ungeheuer reichen Erfahrungen lernen. Dies wollte ich anschließend an Sie, meine Leserin oder meinen Leser, weitergeben. Dabei möchte ich die Menschen in diesem Buch und die Gemeinschaften, denen sie angehören, ehren und ihnen meinen Respekt erweisen, so gut ich nur kann. Und ich will ihnen etwas zurückgeben. Aus diesem Grund gehen 35 Prozent meines Vorschusses für dieses Buch an die Familien und Gemeinschaften, die Sie kennenlernen werden. Und um jedem gleichermaßen gerecht zu werden, werde ich ab der zweiten Erwähnung nur noch den jeweiligen Vornamen benutzen.

Bevor wir nun in den Flieger springen und in drei der geachtetsten Kulturen der Welt eintauchen, müssen wir uns noch einer anderen Sache zuwenden. Wir müssen einen Blick auf uns selbst werfen, um zu verstehen, warum wir

Leseprobe
Michaelen Doucleff, Kindern mehr zutrauen
Kösel Verlag

unsere Kinder so erziehen, wie wir sie erziehen. Sie werden sehen: Viele der Techniken und Werkzeuge, die wir für selbstverständlich halten – und auf die wir immens stolz sind –, haben einen recht überraschenden und eher unsoliden Ursprung.

Leseprobe
Michaelen Doucleff, Kindern mehr zutrauen
Kösel Verlag

TEIL 1

Eigenartiger wilder
Westen

KAPITEL 1

Die eigenartigsten Eltern der Welt

Im Frühjahr 2018 saß ich am Flughafen Cancún und fühlte mich beinahe wie gelähmt. Geistesabwesend starrte ich auf die Flugzeuge, in Gedanken noch immer mit dem beschäftigt, was ich gerade miterlebt hatte. Konnte es wirklich wahr sein?

Konnte Erziehung wirklich so einfach sein?

Nur ein paar Tage zuvor war ich zu einem kleinen Maya-Dorf mitten auf der Halbinsel Yucatán gereist. Ich arbeitete an einer Radioreportage über die Aufmerksamkeitsspanne von Kindern, nachdem ich in einer Studie gelesen hatte, dass sich Maya-Kinder in bestimmten Situationen besser konzentrieren können als amerikanische Kinder. Und ich wollte wissen, warum.

Doch schon nach meinem ersten Tag im Dorf witterte ich eine größere Story, die sich unter diesen Strohdächern verbarg. Eine viel größere Story.

Danach verbrachte ich Stunde um Stunde damit, die Mütter und Großmütter des Dorfs über die Erziehung ihrer Kinder zu befragen und ihnen genau dabei zuzusehen – wie sie mit Trotzanfällen kleiner Kinder umgehen, die Kinder zu den Hausaufgaben motivieren und sie überreden, zum Abendessen ins Haus zu kommen. Im Grunde genommen also nichts

anderes als der ganz normale Alltag einer Familie. Ich befragte sie auch zu den schwierigeren Parts, beispielsweise dazu, wie sie es schaffen, die Kinder morgens pünktlich aus dem Haus oder abends ins Bett zu bringen.

Was ich erfuhr und erlebte, haute mich um. Ihre Erziehungsmethoden unterschieden sich vollständig von allem, was ich diesbezüglich je gesehen hatte – von den Erziehungsmethoden der Übermütter in San Francisco, von denen, mit denen ich erzogen worden war, ganz bestimmt aber von denen, mit denen ich Rosy erzog.

Mein Erziehungsstil ähnelte einer Wildwasserfahrt, mit Drama, Herumbrüllen und Tränen in Hülle und Fülle (ganz zu schweigen von den endlosen Verhandlungen und dem Gezänk auf beiden Seiten). Bei den Maya-Mamas hingegen fühlte ich mich wie auf einem breiten, ruhigen Fluss, der mit spiegelglatter Wasseroberfläche gemächlich durch ein Bergtal mäandert. Sanft. Locker. Mit nur sehr wenig Drama. Ich sah kein Geschrei, kein Herumkommandieren (weder in die eine noch in die andere Richtung) und nur sehr wenig Nörgeln. Und trotzdem waren die Methoden effektiv. Ungeheuer effektiv! Die Kinder zeigten sich respektvoll, freundlich und kooperativ, und zwar nicht nur ihren Eltern, sondern auch ihren Geschwistern gegenüber. Ja, verdammt: Die meiste Zeit über mussten die Eltern ihr Kind noch nicht einmal darum bitten, die Tüte Chips mit der kleinen Schwester oder dem kleinen Bruder zu teilen – das Kind teilte freiwillig!

Was mich vollends erstaunte, war die Hilfsbereitschaft der Kinder. Wohin ich auch blickte – überall Kinder in jeder Altersstufe, die eifrig ihren Eltern zur Hand gingen. Ein neunjähriges Mädchen sprang von seinem Fahrrad, um für seine Mutter den Wasserschlauch aufzudrehen. Ein vierjähriges Mädchen bot sich begeistert an, auf dem Markt um die Ecke ein paar Tomaten zu holen (natürlich mit dem Versprechen, dafür eine kleine Süßigkeit zu bekommen).

Am letzten Morgen meines Besuchs schließlich wurde ich Zeuge des ultimativen Aktes der Hilfsbereitschaft, und er kam aus einer wahrlich unerwarteten Richtung: von einem Mädchen, das noch keine 13 war und gerade Ferien hatte.

Ich saß in der Küche der Familie und unterhielt mich mit der Mutter des Mädchens, Maria de los Angeles Tun Burgos, während sie schwarze Bohnen über einem Steinkohlenfeuer zubereitete. Sie trug ihr langes, schwarzes Haar zu einem seidig glänzenden Pferdeschwanz gebunden und hatte ein marineblaues, weit ausgestelltes Kleid mit Gürtel an.

»Die beiden älteren Mädchen schlafen noch«, sagte Maria und setzte sich zum Ausruhen in eine Hängematte. Sie waren spät ins Bett gegangen, weil sie sich einen Hai-Gruselfilm hatten ansehen wollen. »Um Mitternacht habe ich sie alle zusammen aneinandergeschult in einer Hängematte vorgefunden«, fuhr Maria leise lachend fort. Dann lächelte sie. »Also erlaube ich es, dass sie etwas länger schlafen.«

Maria arbeitet sehr hart. Sie kümmert sich um den gesamten Haushalt, kocht alle Mahlzeiten – und damit meine ich jeden Tag frisch aus Maismehl aus der Steinmühle zubereitete Tortillas – und hilft darüber hinaus noch im Geschäft der Familie. Und egal wie chaotisch es während unseres Besuchs auch zuging, Maria blieb cool wie eine frische Meeresbrise. Selbst wenn sie ihre Jüngste, Alexa, dazu ermahnte, nicht ins Feuer zu fassen, blieb ihre Stimme ruhig und ihr Gesicht entspannt. Es war keinerlei Anzeichen von Dringlichkeit, Angst oder Stress zu erkennen. Und im Gegenzug verhielten sich ihre Kinder ihr gegenüber wirklich fantastisch. Sie kamen ihren Bitten nach (meistens). Sie stritten nicht und gaben auch keine Widerworte.

Wir unterhielten uns noch einige Minuten, und als ich gerade aufstand und gehen wollte, kam Marias zwölfjährige Tochter aus ihrem Zimmer. Mit ihren schwarzen Caprihosen, dem roten T-Shirt und den goldenen Kreolen sah sie wie jeder andere Teenager aus Kalifornien aus.

Dann aber tat sie etwas, das ich in Kalifornien noch nie gesehen habe. Sie ging an mir und ihrer Mutter vorbei, schnappte sich, ohne ein Wort zu sagen, eine Schüssel mit Seifenwasser und begann, das Geschirr vom Frühstück abzuwaschen. Niemand hatte sie darum bitten müssen. An der Wand hing keine Aufgabenverteilungsliste. (Tatsächlich, das werden wir später noch sehen, können solche Listen freiwilliges Tätigwerden sogar verhindern.) Nein, Angela hatte einen Blick auf das dreckige Geschirr in der Spüle geworfen und sich direkt an die Arbeit gemacht, Ferien hin oder her.

»Wow!«, entfuhr es mir. »Hilft Angela öfter freiwillig?«

Ich war vollkommen überrascht, Maria nicht im Mindesten. »Nicht jeden Tag, aber oft«, entgegnete sie. »Wenn sie sieht, dass etwas erledigt werden muss, zögert sie nicht. Einmal musste ich mit ihrer jüngeren Schwester in die Klinik, und als wir zurückkamen, hatte Angela das ganze Haus geputzt.«

Ich ging zu Angela hinüber und fragte sie selbst, warum sie mit dem Spülen angefangen hatte. Ihre Antwort brachte mein Herz zum Schmelzen.

»Ich helfe meiner Mutter gern«, erwiderte sie in weichem Spanisch und schrubhte dabei einen gelben Teller.

»Und wenn du deiner Mutter gerade nicht hilfst, was tust du dann gern?«, fragte ich sie weiter.

»Dann helfe ich meiner kleinen Schwester«, kam stolz zurück.

Ich war baff. Welche Zwölfjährige steht morgens auf und beginnt als Allererstes damit, das Geschirr zu spülen – und das auch noch in den Ferien?, dachte ich. Ist sie wirklich da oder vielleicht doch nur ein Traum?

Und so musste ich auch Tage später am geschäftigen Flughafen Cancún, als ich geistesabwesend auf die Flugzeuge blickte, immer noch an Angela denken – an ihren echten Wunsch zu helfen und ihre Liebe zu ihrer

Familie. Wie brachten Maria und die anderen Maya-Mamas das zustande?
Wie erzogen sie ihre Kinder zu so viel Kooperation und Respekt?

Diese Frauen brachten es fertig, dass Erziehung – darf ich es so sagen? – wie ein Kinderspiel wirkte. Darüber wollte ich unbedingt mehr wissen. Ich wollte ihnen all ihre Erziehungsgeheimnisse entlocken. Ich wollte, dass auch zwischen mir und Rosy eine solche Ruhe und Entspannung herrschte. Ich wollte runter vom Wildwasser und rauf auf den breiten, vor sich hin mäandernden Fluss.

Als ich mich von den Flugzeugen abwandte, fiel mein Blick auf die amerikanischen Touristen, die mir gegenüber saßen und sich bereit machten, das Flugzeug zurück nach San Francisco zu besteigen. Da fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Vielleicht hatte ich nicht deshalb so viele Schwierigkeiten mit Rosy, weil ich eine schlechte Mutter war, sondern weil ich einfach nur niemanden gehabt hatte, der mir beigebracht hätte, wie man eine gute Mutter ist? Hat meine Kultur schlicht vergessen, wie man Kinder am besten erzieht?