

NINA GRIMM
EINE
**LÖWEN
MAMA**
MUSS NICHT
ZWITSCHERN KÖNNEN

Erziehen ohne sich zu verbiegen

Das
**5-ELTERN
TYPEN**
Modell

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

BELTZ

NINA GRIMM

EINE
**LÖWEN
MAMA**
MUSS NICHT
ZWITSCHERN KÖNNEN

NINA GRIMM

EINE
**LÖWEN
MAMA**
MUSS NICHT
ZWITSCHERN KÖNNEN

Erziehen ohne sich zu verbiegen

Das
**5-ELTERN
TYPEN**
Modell

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86970-8 Print
ISBN 978-3-407-86971-5 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2026

© 2026 Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk wurde vermittelt von Sabrina Rabow Personal Branding & PR
Illustration: Goldkehlchen: © istockphoto.com/OGri, Eidechse: © istockphoto.com/olgaserova, Kakadu: © istockphoto.com/Elena Dorosh, Löwin: © istockphoto.com/Catya_Shok, Wolf: © istockphoto.com/modera76
Lektorat: Bettina Brinkmann
Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München
Bildnachweis: © www.anjajahn.com

Herstellung: Cornelia Stratthaus
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Für meine Mami und meinen Papi
Christine und Helmut

Ohne euch wäre ich nicht die, die ich heute bin.

Inhalt

Zum Einstieg 11

Bedürfnisorientierung – ein Missverständnis! 15

Historisches Fragezeichen? 16

Wie wurde aus Forschung ein Dogma? 18

BO ist nicht alltagstauglich!? 21

Wenn Eltern kippen 23

Der vergessene Faktor 25

Die Eltern-Persönlichkeit 29

Warum wir sind, wer wir sind 31

Angeborene Persönlichkeit 32

Erlernte Persönlichkeit 36

Zusammenfassend 47

Die Elterntypen 51

Die Superkraft der Elterntypen 53

Die Stile der Elterntypen 54

Goldkehlchen 57

Wesen 57

Schutzprogramm 59

Schalter zur Superkraft 61

Goldkehlchen-Stil: emotional haltend 64

Das Goldkehlchen im Alltag 70

Eidechse 77

Wesen 78

Schutzprogramm 79

Schalter zur Superkraft 82

Eidechsen-Stil: stabilisierend 86

Die Eidechse im Alltag 91

Kakadu 97

Wesen 98

Schutzprogramm 99

Schalter zur Superkraft 102

Kakadu-Stil: verspielt 107

Der Kakadu im Alltag 110

Löwin 115

Wesen 115

Schutzprogramm 117

Schalter zur Superkraft 119

Löwinnen-Stil: autoritativ 125

Die Löwin im Alltag 129

Wolf 135

Wesen 136

Schutzprogramm 138

Schalter zur Superkraft 141

Wolf-Stil: strukturorientiert 145

Der Wolf im Alltag 148

Elterntypen im Alltag 155

Edda (3) haut ein anderes Kind auf dem Spielplatz 155

Inez (5) will genau so viel Medienzeit
wie ihre Schwester (8) 157

Can (6) bleibt beim Essen nicht sitzen 159

Paul (4) und Mira (2) wollen beide zu Mama **162**
Maxim (7) beschimpft seine Eltern **164**

Musterdurchbrechungssequenz 169

Wie wir Schutzprogramme durchbrechen und unsere
Superpower freilegen **170**
Die Technik im Alltag **179**

Hilfe, ich bin ein Zoo! 185

Promenadenmischungen **188**

Mismatch zwischen Kind und Elterntyp? 193

Eidechsen-MaPa mit wildem Kind **194**
Löwen-MaPa mit verträumtem Kind **194**
Wolf-MaPa mit sensiblem Kind **195**

Zwei Elterntypen in da house 197

Mehr Verständnis füreinander **197**
Das 4-Stufen-System **198**
Der Clash der Elterntypen im Alltag **202**
Irritieren unterschiedliche Strategien das Kind? **207**

Fallvignetten aus der Familienberatung 209

Goldkehlchen **209**
Eidechse **211**
Kakadu **213**
Löwin **214**
Wolf **216**

Zum Abschied 219

Quellen und Anmerkungen 223

Zum Einstieg

Es gab diesen *einen* Moment. Der Moment, in dem ich erkannte, dass es sich so anfühlt, als würde ich als Löwin am Fuße des Baumes sitzen und wehmütig zu dem Goldkehlchen aufblicken – um zu erkennen, dass mein Lied niemals so lieblich klingen wird wie seines. Ganz gleich, wie sehr ich mich auch anstrengte. Ich werde immer irgendwie eher fauchen statt zwitschern. Aber Moment, Moment, eins nach dem anderen ... Was ich mit dem Goldkehlchen meine, fragst du dich jetzt sicherlich? Vollkommen zurecht. Schließlich beginnen wir hier gerade erst miteinander. Wir fangen also von vorne an:

Ich war eine dieser ambitionierten Mütter. Eine von denen, die zehn Bücher gelesen haben, noch bevor ihr erstes Kind auf die Welt gekommen ist. Ein Glück, dass Social Media damals noch nicht so en vogue war und ich vollkommen introvertiert, sodass mich diese Kanäle null interessiert haben. Sie wären wohl mein Untergang gewesen, selbstunsicher, wie ich war. Kurze Randnotiz: Ich erzähle dir das nicht, weil ich gleich zu Beginn den roten Faden verliere – tatsächlich ist es ein wichtiges Puzzleteil in dieser ganzen Typologie-Geschichte. Also, zurück zum Goldkehlchen: Die vielen Bücher, die ich damals gelesen hatte, rund um Mindful Parenting, bedürfnis- und beziehungsorientierte Erziehung und Co., lösten damals so ein großes »Jaaaaa!!!«-Gefühl in mir aus. Ich las die Zeilen, und jede Pore meines Seins ging in Resonanz. Ich wusste: So und nicht anders will ich mein Kind begleiten (nicht erziehen!). Der Punkt

war nur: Diese ganzen bedürfnisorientierten Strategien, die in diesen Büchern beschrieben wurden, die passten irgendwie nicht zu mir. Beziehungsweise: Es verhielt sich wie mit diesen schicken High Heels: sehen im Regal extrem gut aus, passen theoretisch auch zu jedem Outfit – Jeans *und* Partykleid. Aber wenn du sie dann anziehst, tun dir nach fünf Minuten die Füße weh. Und statt elegant auszu-sehen, bekommst du Blasen. Bei den Erziehungshacks schmerzten jedoch nicht nur die Füße, sondern das ganze System. Die Umsetzung fühlte sich im echten Leben oft anstrengend an. Und ein bisschen wie eine Rolle, die ich spielte. Schon plausibel. Aber einfach irgendwie nicht nach Nina.

Und wenn ich dann die ersten Wutanfälle vor zehn Uhr den klugen Ratgebern entsprechend begleitet hatte, kam ich früher oder später an den Punkt, an dem es *in mir* aufschrie. Weil ich das Gefühl hatte, dass es mich gleich zerfetzt, wenn ich jetzt noch einmal »Oh, das tut dir gerade ganz doll weh« sagen muss, wenn sich die Zuckerschnute den kleinen Zeh gestoßen hat. Und so kam extrem viel innerer Druck in mir auf. Weil ich dachte, etwas Bestimmtes verkörpern, sagen und tun zu müssen, um eine gute Mutter zu sein. Das Tückische war: Aus diesem inneren Druck heraus wurde ich früher oder später irgendwie doch zu einer Variante meiner selbst, die ich eigentlich niemals sein wollte: schroff, meckernd bis schreiend. Obwohl ich doch die besten Absichten hatte.

So saß ich abends also irgendwann auf meiner IKEA-Couch. Und hatte diesen einen Moment. Einen Geistesblitz, dass all diese bedürfnisorientierten Strategien aus den klugen Büchern am Ende die eines Goldkehlchens sind. Und ich vermaledeit noch mal einfach kein Goldkehlchen zu sein scheine und verzweifelt versuche, etwas zu erreichen – was ich sehr wahrscheinlich niemals erreichen *kann*. Weil eine Löwin niemals zwitschern wird. Ganz egal, wie sehr sie sich anstrengt.

Und dann war da ein Moment der Wehmut. Weil ich es mir doch so sehr gewünscht hatte, dieses Goldkehlchen für mein Kind zu sein. Nahezu zeitgleich jedoch: ein Aufatmen! Weil ich gefühlt das erste Mal an mir herunterschaute und erkannte: »F*ck. Du bist halt einfach eine Löwin, Mama! Und wenn du dich dafür verurteilst, dass dein Lied nicht so lieblich klingt wie das des Goldkehlchens, ist das aber auch der Moment, in dem du deine naturgegebenen Kompetenzen verhöhnst. Klar kann eine Löwin nicht süß zwitschern. Aber sie kann verdammt noch mal schnell rennen. Jagen! Ein Rudel führen!! Und noch so viel mehr!!!«

Das war der Moment, in dem ich aufhörte zu versuchen, die Mama zu sein, die in den Büchern stand. Und mir selbst die Erlaubnis gab, *meinen* Weg zu gehen. Das war die Geburtsstunde des Elterntypen-Modells. Freiburg, 2021 in unserer 64-m²-Altbauwohnung mit dem breiten Flur und dem Stuck an den hohen Decken. Eine kleine Anekdote aus meinem ersten Buch – die auf riesige Resonanz stieß. Und da mit dem ersten Bestseller viele Klient:innen kamen, wurde diese These in der Praxis bestätigt, denn es zeigte sich, dass es da draußen so viele Eltern gibt, die gerne Goldkehlchen wären, es aber einfach nicht sind. Da gab es nicht nur die wilden Löwinnen, sondern auch die kreativen Kakadus und die stillen Eidechsen. Und brandneu in der Reihe: der regeltreue Wolf!

Und darüber werden wir beide also in diesem Buch sprechen: dass verschiedene Eltern Verschiedenes brauchen, um in den hitzigen Momenten des ganz normalen Familienalltags die Variante ihrer selbst bleiben zu können, die sie wirklich, wirklich sein möchten.

Die bahnbrechende Frage, die sich hier jetzt natürlich zuallererst stellt: Funktioniert Bedürfnisorientierung denn am Ende vielleicht gar nicht für alle?

Bedürfnisorientierung – ein Missverständnis!

Was mit einer guten Idee begann, scheiterte also irgendwie in der Praxis. Dabei war (und ist!) die bedürfnisorientierte Welle mehr als ein Social-Media-Trend mit viralen Hashtags. Sie war das wissenschaftliche Fragezeichen an einer alteingesessenen, vollkommen überholten Form der Pädagogik. Doch leider mutierte dieses berechnete Fragezeichen nicht zuletzt dank Social Media schnell zum Dogma, das vor allem dazu führte, dass sich viele Eltern selbst extrem unter Druck setzten, um einem vollkommen überhöhten und unrealistischen Ideal zu folgen. Einem Ideal, das sich vor allem aus einem kolossalen und verheerenden Missverständnis speiste: Kindliche Bedürfnisse first! ... und danach erst mal lange nichts.

Und so kam es, dass gefühlt eine ganze Elterngeneration entweder ausbrannte oder ausrastete.

Aber wie kam es denn dazu? Wie konnte es passieren, dass aus innovativer Forschung ein kollektives Burnout wurde? Oder entpuppt sich Bindungs- und Bedürfnisorientierung (BO) am Ende doch als ein Trend, der nur im Alltag von privilegierten Zen-Muddis funktioniert?

Lass uns gemeinsam einen Blick darauf werfen.