

Inhaltsverzeichnis

Vorwort »» LESEPROBE

Willkommen auf dieser Welt

0–4 Monate

«Euer Leben wird sich für immer verändern.»

Gefühlschaos

Verbundenheit

Verstehen und Vertrauen

Morgen und Abend

Licht blendet

Ein verlässliches «Fertig»

«Ich nehme dich hoch.»

Wasser ist nass

«Darfst locker lassen.» »» **LESEPROBE**

«Dein Bett ist dein Reich.»

Achtsamkeit beim Ohrenputzen

Auf zur Normalität

4–6 Monate

Struktur nach Plan

Die morgendliche Milchflasche

Das Kuscheltuch

Unaufgeförderte Aufmerksamkeit

«Rufe, wenn du mich brauchst.»

Schritt für Schritt

Neue Herausforderungen

10–12 Monate

«Er hat etwas im Mund!»

«Das ist nichts für dich.» »» **LESEPROBE**

«Wieso fragst du Levin?»

Er weint und schreit – was mach ich nur?!

Familienleben

11–14 Monate

Der Sabber-Kuss – ein wundervoller Glücksmoment. »» **LESEPROBE**

Gemütlichkeit – das Märchen von Zeit und Zufriedenheit.

Die Toastbrote – hart gelandet in der Realität.

Der «Blablabla-Hit» – meinen Bedürfnissen auf der Spur.

Der Arbeitskollege – ein Hallo ans Eheleben.

Doppelbelastung? – zwischen Mutter und Geschäftsfrau.

«Wie läuft es zu Hause?»

«Alles bestens» – aber ... »» **LESEPROBE**

Meine Liste – sieben Wünsche für die Zukunft.

Du liebe Zeit ... – der gemeinsame Nenner.

Meine Prioritäten

16 Monate

«Zeit-Oasen» mit Levin

Dream-Team

Nur für mich!

Berufsfrau

Aufregen ist ungesund

Schönheitsschlaf

Täglich mit viel Zeit

Blockierende Verpflichtungen »» **LESEPROBE**

Aus dem Alltag

13–16 Monate

Der Teller segelt auf den Boden.

Wozu schimpfen?

Wozu loben?

Hektik auf dem Wickeltisch

Das angepasste Abendritual

Harmonie beim Abendessen

«Wir sind ein Team.»

Die Wickeltisch-Box

Ja und Nein – Kopf wackeln und Hand schütteln

Das Fieberzäpfchen »» **LESEPROBE**

Eine nächtliche Gewohnheit

Das Letzte und fertig

Noch einmal, noch einmal, ...

Geschichten versüssen den Alltag.

«Lass dich drücken.»

«Unterbrich uns nicht.»

«Darf ich mitspielen?»

Eine Lektion in Gelassenheit »» **LESEPROBE**

Lachen ist gesund

Über Spielgewohnheiten

Wie fühlt sich das Schimpfen an?

«Mama tläge»

«Jaja, aber er kann auch anders!»

Der Streit – was fühlt Levin?

Ein Einschlafen der besonderen Art.

«Slow Motion» bei Tobsuchtsanfällen

«Deklaration: Ausnahmezustand!»

Ruhe und Ordnung

16–20 Monate

«So eine Phase ...»

Notstand – also Kurswechsel!

Das Schlafprotokoll

Dem Mittagsschlaf sei Dank.

Ausnahmen unerwünscht.

Eigene Gewohnheiten und geregelter Feierabend

Gedanken zu Einschlafproblemen

Viel Geborgenheit im Bett

Der richtige Zeitpunkt

Die Wirkung der Regelmässigkeit

Raus in die Natur

Eine Überforderung durch Eindrücke

Das Bedürfnis nach Nähe

Die Gwunderkiste – ein zauberhaftes Abendritual

Wo ein Wille ist ...

16–20 Monate

Ein Erdhaufen – mit dem Kopf durch die Wand.

Schuhe anziehen – Protest vom Feinsten.

«Möchtest du?» – «Ja, du darfst.» »» **LESEPROBE**

«Lass dir Zeit» – «Wir sind nicht in Eile.»

Die saftigen Gräser – ein Tobsuchtsanfall.

Die weisse Orchidee – Provokation pur.

Grenzen setzen – Ein Hindernis?

Das Nein – Überlegung zu Erfolg und Nutzen.

«Ist das Erziehung im Schongang?»

Konkret – das Ziel unserer Erziehung.

Mr. Tickle und der Weltfrieden

20 Monate



Vorwort

Es ist Spätherbst. Wir verbringen mit meinen Schwiegereltern eine Woche Ferien in Italien. Während mein eineinhalb jähriger Sohn, mein Mann und seine Eltern eine nahegelegene Ortschaft besuchten, gönne ich mir einen freien Vormittag. Die Sonne wärmte noch einmal den zu dieser Jahreszeit fast leerstehenden Ferienort. Also mache ich es mir auf dem Balkon unserer Ferienwohnung gemütlich.

Ich nehme den Erziehungsratgeber zur Hand, den ich vor kurzem geschenkt bekam. Sprunghaft blättere ich von Kapitel zu Kapitel und lese, was da geschrieben steht. Eine ganze Weile später fällt mir auf, dass ich einen gedanklichen Dialog mit der Autorin des Buches führe. Ich erzähle, welche Erfahrungen ich zu diesem und jenem Thema gemacht habe und was meine Gedanken dazu sind.

Jetzt blicke über den Buchrand hinaus in die Ferne. Die Formulierungen sprudeln nur so – ich kann gedanklich kaum folgen. Ich muss einfach aufstehen und mir Blatt und Stift holen.

In der rudimentär eingerichteten Ferienwohnung finde ich allerdings kein einziges Stück beschreibbares Papier. Mein Blick fällt auf den Schreibblock meines Schwiegervaters. Darauf löst er täglich Sudoku-Aufgaben. Es sind kaum noch Blätter dran, was meine Situation nicht eben vereinfacht. Unbeherrscht zupfe ich eines der untersten Blätter ab, setzte mich wieder an die Sonne und beginne konzeptlos zu schreiben. In der kleinstmöglichen Schriftgröße kritzele ich während der nächsten zwei Stunden ununterbrochen vor mich hin – motiviert und glücklich.

Die Ausflügler kehren zurück. Ich lege die Schreibsachen zur Seite und höre mir innerlich zufrieden an, was der Vormittag alles brachte.

Am selben Abend – mein Sohn ist bereits im Bett – lassen wir Erwachsenen den Tag ruhig im Wohnbereich ausklingen. Ich widme mich erneut meinen Notizen. Aber nur so lange, bis weder die Vorder- noch die Rückseite meines Schreibblattes auch nur ein einziges Zeichen mehr verkraften kann. Freundlich gehe ich zu meinem Schwiegervater, welcher über seinem aktuellen Sudoku brütet. Ich frage nach, ob er mir womöglich eines der verbleibenden Blätter von seinem Schreibblock geben könnte. Er blättert den mageren Rest durch und zögert einen Moment. Das wäre der letztmögliche Zeitpunkt um von meinem vormittäglichen Papierraub zu beichten. Ich lasse es bleiben. Mein Schwiegervater zupft ein weiteres Blatt ab und überreicht es mir wortlos aber schmunzelnd.

Gut gelaunt schreibe ich weiter. Meine Schwiegermutter blickt kurz darauf über den Rand ihres Buches und fragt mich, was ich denn da schreibe. Ich zögerte keine Sekunde und sage zu meiner eigenen Überraschung «ein Buch». Sie antwortet mit einem freundlichen Blick und unterlässt weitere Bemerkungen. Irgendwann werde ich sie fragen, was sie in diesem Moment dachte.

Seither organisierte ich mir in meinem Alltag zwischen Berufs- und Familienfrau einzelne Tage zum Schreiben. Viele Tagebuchnotizen erinnern mich an die kleinen und grossen Erlebnisse mit Levin. Diese Texte ergänzen meine Gedanken. Ein Jahr später ist das Manuskript fertig.

Der Beginn meines Buchprojektes verlief so schnell, dass ich gar nicht darüber nachdenken konnte, wieso und für wen ich all das aufschreiben werde. Und das ist auch der Grund, weshalb ich an dieser Stelle von meinen Ferien erzähle und nicht über meine Beweggründe, ein Buch zu schreiben.

Willkommen auf dieser Welt

0–4 Monate

«Euer Leben wird sich für immer verändern.»

Gefühlschaos

Verbundenheit

Verstehen und Vertrauen

Morgen und Abend

Licht blendet

Ein verlässliches «Fertig»

«Ich nehme dich hoch.»

Wasser ist nass

«Darfst locker lassen.» »» **LESEPROBE**

«Dein Bett ist dein Reich.»

Achtsamkeit beim Ohrenputzen

«Darfst locker lassen.»

Levin: 3 Monate

Mein kleiner Sohn liegt vor mir auf dem Wickeltisch. Ich möchte ihm eine frische Windel anziehen. Er hat aber seine Beinchen hochgezogen, so dass ich die Klebestreifen der Windel nicht schliessen kann. Ganz vorsichtig drücke ich seine kleinen Beine zur Seite. Zuerst spüre ich einen leichten Widerstand und Levin muckst einen kurzen Moment lang auf. Danach entspannt er seine Beine etwas, so dass ich die Windel zukleben kann.

In den letzten Wochen habe ich mir viele Gedanken dazu gemacht, wie ich Levins Vertrauen aufrecht erhalten kann. Mich begleitet die Überlegung: «Was ich verstehe, ist mir vertraut. Was mir vertraut ist, gibt mir Sicherheit und macht mir keine Angst.»

Meine Aufmerksamkeit richte ich besonders auf all jene Situationen, die in Levin Unsicherheitsgefühle auslösen können. Mit welchen Eindrücken konfrontiere ich ihn und was muss ein kleines, reines Wesen spüren und fühlen, dem all das gänzlich unbekannt ist? Was kann Levin Angst machen und vor allem, wie kann ich ihn dabei unterstützen, Sicherheit zu gewinnen? Sicherheit – und damit Vertrauen.

Ich habe einen Weg gefunden, wie ich mit meinem Kind kommunizieren kann. Diese Erlebnisse beflügeln mich. Was noch kann ich mit dieser Art von Verständigung erreichen? Und wie?

Ich beginne damit, Levin beim Windeln anziehen sanft über seine Oberschenkel zu streicheln. Ich fordere ihn auf, die Beine locker zu lassen. «Locker lassen bitte.» Er scheint nicht zu verstehen, was ich meine. Doch ich vertraue darauf, dass es eine Frage der Zeit ist. Und ich wiederhole mein Verhalten bei jedem Wickeln.

Wieder liegt Levin vor mir auf dem Wickeltisch. Ich streichle über seine Oberschenkel. «Locker lassen bitte», sage ich zu ihm. Schau an, die Beinchen gehen nach unten. Diesen Zufallstreffer nutze ich und reagiere mit vielen lobenden Worten. So gebe ich ihm die Möglichkeit zu verstehen, was meine Absicht ist.

Es dauert nicht lange, bis Levin den Zusammenhang zwischen dem, was ich sage, und seiner eigenen Reaktion darauf, erkennt. Jetzt streichle ich ihn regelmässig über die Oberschenkel und benutze das Wort «locker». Er lässt die Beinchen nach unten fallen. Wir hätten eigentlich viel früher darüber «reden» können, es funktioniert wunderbar.

Neue Herausforderungen

10–12 Monate

«Er hat etwas im Mund!»

«Das ist nichts für dich.» »» **LESEPROBE**

«Wieso fragst du Levin?»

Er weint und schreit – was mach ich nur?!

«Das ist nichts für dich.»

Levin: 10 Monate

Eine Bekannte ist bei uns zu Gast. Gemütlich sitzen wir am Esstisch, tauschen interessiert Neuigkeiten aus und trinken Kaffee. Levin habe ich auf meinem Schoß. Hier spielt er – nur mässig motiviert – mit der Tierfigur, die ich ihm hingelegt habe. Schnell aber verfliegt sein Interesse an der Mini-Giraffe und er schaut neugierig über die Tischkante. Dort erblickt er den Bleistift, welcher knapp ausser seiner Reichweite liegt. Was tut der Junge? Mit ganzem Körpereinsatz stemmt er seine Füsse an meinen Beinen ab, lehnt mit ausgestrecktem Arm über den Tisch und holt sich den Schreiber. Beeindruckt über diese Aktion schaue ich zu, wie Levin seine Eroberung einen Moment lang in den Händen herum dreht. Einen Augenblick später aber saust er bereits mit seinem Fundstück über das Tischset. Huch, das möchte ich nicht. Er soll weder die Unterlage und schon gar nicht den Tisch bemalen.

Ich sage nichts zu Levin, sondern führe mein Gespräch fort. Gleichzeitig nehme ich den leuchtend roten Strohhalm, welcher vor Levins Hochstuhl auf dem Tisch liegt. Damit husche ich mindestens genau so schnell über die Essunterlage, wie Levin es mit dem Bleistift tut. Ich ernte grosses Interesse. Sofort streckt Levin seine freie Hand nach dem knallroten Flitzer aus. Unauffällig halte ich den Bleistift fest, den Levin in seiner anderen Hand mit den Fingerchen umklammert. Durch den Widerstand einerseits und die Faszination andererseits lässt Levin den Schreiber unbewusst los und freut sich über seine neuste Errungenschaft - den Strohhalm. Den ungeeigneten Gegenstand lege ich ausser Levins Sichtfeld. Der Tausch erregt kaum Aufmerksamkeit, denn es geschieht nebenbei und ich unterbreche auch nicht das Gespräch.

Etwas später hole ich aus der Küche zwei Fruchtschnitten und dazu Teller und Dessertgabeln. Levin sitzt bei meiner Bekannten, die beiden spielen miteinander. Ich stelle alles auf den Tisch und setze mich wieder hin. Gerade will ich das Geschirr verteilen, da greift Levin zur Dessertgabel, die verlockend vor ihm liegt. Aufgeschreckt und mit schneller Bewegung nimmt meine Bekannte die Gaben aus Levins Hand: «Nein, mein Kleiner, du musst lernen, dass die Gabel gefährlich ist. Die kannst du nicht haben.»

Ich möchte mich nicht einmischen und nehme mir ein Stück Kuchen. Dabei überlege ich vor mich hin ... Bei mir lernt er tatsächlich nicht, dass er nicht mit einer Gabel spielen darf. Ich verbiete es ihm nicht. Ob das später zu Problemen führen wird ... ? Ich beobachte die Szene weiter. Levin bekommt erneut den Strohhalm zur Ablenkung. Er will aber die Gabel. Meine Bekannte versucht es mit einem Teelöffel, der Levins Aufmerksamkeit gewinnen soll. Levin will die Gabel. Das Kuchenstückchen, welches er nun abgeboten bekommt, zeigt Wirkung. Levin ist zufrieden.

In den nächsten Tagen lasse ich mir die Szene durch den Kopf gehen. Eine Frage beschäftigt mich: Habe ich Levin überhaupt je einmal etwas verboten? Er ist immerhin schon zehn Monate alt. Natürlich kenne ich die Antwort: Nein, das habe ich nicht! Wieso nicht? Versuche ich, die Konfrontation mit Levin, seinen Frust oder gar seine Tränen zu umgehen?

Bisher habe ich mir nie überlegt, weshalb ich sämtlichen Verboten intuitiv aus dem Weg gehe. Betrachte ich die Wirkung eines Verbotes jetzt aber unter logischen Gesichtspunkten, fühle ich mich nicht verunsichert, sondern bestärkt in meinem Vorgehen. Dies ist die Überlegung: Was lernt Levin daraus, wenn ich ihm verbiete, mit einem – in seinen Augen aussergewöhnlich spannenden – Gegenstand zu spielen? Welchen Schluss zieht er daraus, wenn er nicht haben darf oder ihm weggenommen wird, was ihn so sehr interessiert?

Verständnis kann ich bei meinem zehnmonatigen Sohn nicht erwarten. Levin wird aber erkennen und sich merken, dass alle verbotenen Gegenstände wahre Besonderheiten sind. Wieso sonst würden sie ihm weggenommen werden? Und was macht Levin aus dieser neu gewonnen Erkenntnis? Ausschliessen kann ich, dass er durch das gesprochene Verbot einsieht, dass er etwas nicht haben darf und künftig nicht mehr danach verlangt. Viel mehr wird die Dessertgabel bei Levin jedes Mal grosses Interesse wecken, wenn sie auf dem Tisch liegt – im Gegensatz zum Teelöffel, welcher ihm nie weggenommen wurde. Und es ist nicht in meinem Sinn, Levin immer mit Kuchen abzulenken, wenn er sein Wunschobjekt nicht haben darf. Würde also das Verbot bestehen bleiben, gäbe es voraussichtlich bei der nächsten Begegnung mit der Gabel Frustränen. Und wozu wären diese Tränen gut? Auf jeden Fall würden sie in keiner Weise dazu beitragen, den Streitpunkt Gabel zu beenden.

Mein Fazit daraus ist es, das die meisten Verbote Probleme nicht lösen, sondern vielmehr monate- und jahrelang hinauszögern. Levin ist meiner Meinung nach zu jung, um den Sinn zu verstehen, und fühlt sich unverstanden. Das möchte ich nicht.

Und ich will auch keine Trotzreaktionen provozieren. Levin soll nicht denken, dass er sich deutlich vehementer einsetzen muss für etwas, was er haben will. Und er soll nicht aus Unsicherheit schlussfolgern, seinen Gegenstand um jeden Preis verteidigen zu müssen, da dieser ihm jederzeit weggenommen werden könnte.

Und nicht zuletzt wird auch mit jedem Streit Levins Vertrauen in mich ein bisschen kleiner. Für mich steht fest: Momentan bringt jedes Verbot mehr Probleme als Nutzen. Wenn ich mir und meinem Sohn das Zusammenleben langfristig vereinfachen will, spreche ich so wenige Verbote aus wie irgendwie möglich.

Ist das die neue Art der antiautoritären Erziehung, die du anstrebst? Darf Levin also einfach alles tun, was er gerne möchte?

Nein, das darf er nicht. Es gibt andere Möglichkeiten als Verbote, um Levin durch die spannende Welt der Alltagsgegenstände zu führen. In den letzten Monaten hatte ich Zeit, Ideen hierfür zu finden.

Darf ich? Ich kann Levin ganz einfach bitten, mir den unpassenden Gegenstand zu geben. Habe ich zum Beispiel ein Couvert für die Post bereit gelegt, muss dieses nicht zwingend Levins Speicheltest bestehen. Levin macht es nichts aus, mir auf meine Bitte hin den Brief zu geben. Und er freut sich über mein Lächeln und mein freundliches Dankeschön.

Mach nur. Mehrfach habe ich gelesen, dass für kleine Kinder längst nicht alles so gefährlich ist, wie es den Anschein macht. Ich kann also mit einer Portion Gelassenheit entscheiden, womit ich Levin spielen lassen möchte und was mir zu riskant ist. So manches muss ich ihm erst gar nicht verbieten.

Und wenn ich etwas verbieten muss, dann möchte ich andere Möglichkeiten nutzen, um Levins Neugier zu begegnen:

Ablenken. Kürzlich schaute Levin mir zu, wie die verbotene Gartenschere aus seinen Händen flog und kurz hinter meinem Rücken verschwand. Und sofort hüpfte sie per Hurra wieder hervor. Nach zwei weiteren «Hurras» tänzelte dann nicht mehr die Gartenschere herbei, sondern Mamis Schlüsselbund. Levin war hingerissen von meiner kleinen Vorführung. Die Freude über das Spiel war so gross, dass keinerlei Frust über die verschwundene Gartenschere aufkam. Keine Frage – der Schlüsselbund war natürlich eine ansehnliche Alternative.

Kleine Wundernase. Ein Beispiel dazu:

Wir sind zu Besuch bei meinen Schwiegereltern. Satt und zufrieden sitzen wir am Tisch, Levin ist bei mir. Meine Schwiegermutter beginnt damit, das

Geschirr wegzuräumen. Dabei rollt ein Zahnstocher Levin direkt vor die Nase. Er lässt sich verständlicherweise nicht zwei Mal auffordern und beginnt sofort, das filigrane Hölzchen zu untersuchen. So etwas hatte er überhaupt noch nie in den Händen. Ich kann Levins Neugier richtig nachfühlen. Es widerstrebt mir, ihm diese Neuentdeckung aus den Fingern zu nehmen – obwohl ich weiss, wie gefährlich das sein kann.

Er soll doch die Gelegenheit haben, seine Neugier zu stillen. Dazu benötige ich einzig einen Moment der ungeteilten Aufmerksamkeit. Das ist keine grosse Sache. Ich weiche mit meinem Blick nicht von Levin ab und beobachte genau, was er tut. Konzentriert dreht er den Zahnstocher zwischen den Händen umher und berührt mit seinen kleinen Fingern immer und immer wieder die spitzen Enden.

Eine halbe Minute später etwa schaut Levin zum ersten Mal hoch, den Zahnstocher noch fest in den Händen haltend. Ich interpretiere das so, dass die erste Phase seiner Entdeckungslust abgeschlossen ist. Levin hat den spannenden Gegenstand von allen Seiten genau betrachtet und ertastet. Ich zweifle natürlich nicht daran, dass er gerne noch weiter mit dem Zahnstocher spielen würde. Denn noch hat er das Hölzchen nicht in den Mund genommen und über den Tisch rollen durfte es auch noch nicht. Und zum Schluss stünde bestimmt ein Bad im kühlen Mineralwasser auf Levins Plan. Dann erst wäre Phase zwei abgeschlossen und das Interesse verfliegen. Diese Zwei-Phasen-Aufteilung habe ich schon mehrfach beobachtet.

In den meisten Fällen ist der Zeitpunkt nach der – selbstbenannten – «ersten Phase» ideal, damit Levin per Ablenkung seine semi-gefährliche Attraktion freiwillig hergibt.

«Schau mal Levin, was ich hier habe. Das ist ein Serviettenring. Hast du gesehen, er hat sogar ein Loch drin. Man kann hindurchschauen oder ihn wie einen Hut auf den Kopf setzen. Toll, nicht? ...» Den Zahnstocher zupfe ich

dabei unauffällig und äusserst elegant zwischen Levins Fingerchen hervor. Mein Schwiegervater schaut mich schmunzelnd an und kommentiert die Szene damit, dass ich offensichtlich nicht ohne Grund in der Werbebranche tätig sei!

Da mag er recht haben. Meine Erkenntnis für Levin aber ist, dass ich ihm ab und zu durchaus erlauben darf, etwas Gefährliches zu untersuchen. Er soll einen Moment Zeit bekommen, um seine Neugier zu befriedigen. Und ich möchte mir diese Zeit der Aufmerksamkeit nehmen, um ihn gewähren zu lassen und ihm beim Erkunden mitzuhelfen, wenn es nötig ist.

Ja, du darfst. Sehr gerne gebe ich Levin positive Rückmeldungen. Robbt er beispielsweise über den Küchenboden und holt sich aus dem offenen Küchenschrank ein Plastikbecken, ist das überhaupt kein Problem. Damit kann er spielen. Also kommentiere ich das auch entsprechend: «Ja, Levin, das ist in Ordnung, das darfst du haben.» Levin hält jeweils einen Moment inne. Es scheint, als würde er meine Worte reflektieren. Ich zweifle zumindest nicht daran, dass er sie zur Kenntnis nimmt.

Vor kurzem beobachtete ich meinen Sohn, wie er seine Hand nach einer Zeitschrift ausstreckte. Diese lag etwas erhöht und fiel natürlich auf den Boden, als er daran zog. Levin schaute etwas überrascht und wendete seinen Blick sofort zu mir. Ich schenkte ihm ein Lächeln und «antwortete» ihm voller Freude: «Ja, das darfst du haben, danke fürs Fragen.»

Da bei uns kaum ungeeignete Gegenstände in Levins Griffnähe liegen, kann ich seine «Fragen» ganz oft bejahen. Natürlich überlasse ich ihm auch einige besonders spannende Sachen, mit denen er spielen darf: eine Knoblauchpresse, ein nasser Lappen oder ein Pack Spagetti. Das ist Ehrensache.

Die Ausnahme. Ein unverrückbares Verbot gibt es auch in unserem Haushalt. Sämtliche Pflanzen sind tabu. Die dürfen von Levin nicht angefasst

werden. Ich zweifelte nie daran, dass Levin diese eine Regel verstehen und sich daran halten wird. Mit viel Geduld habe ich ihn immer und immer wieder sanft von den Pflanzen abgewendet. Ich blieb stets freundlich. Bald sah Levin ein, dass die Pflanzen tabu sind und ich immer zur Stelle sein werde, wenn er einen neuen Versuch startet. Es klappte wunderbar, das Interesse verflog. Allerdings erreichte ich schlussendlich doch keine langfristige Wirkung. Denn eines Tages testete Levin prompt, wie ernst es mir mit diesem Verbot ist. Die Leidtragende war meine wunderschön blühende, weiße Orchidee. Aber bis dahin sind es noch ein paar Kapitel ...

Familienleben

11–14 Monate

Der Sabber-Kuss – ein wundervoller Glücksmoment. »» **LESEPROBE**

Gemütlichkeit – das Märchen von Zeit und Zufriedenheit.

Die Toastbrote – hart gelandet in der Realität.

Der «Blablabla-Hit» – meinen Bedürfnissen auf der Spur.

Der Arbeitskollege – ein Hallo ans Eheleben.

Doppelbelastung? – zwischen Mutter und Geschäftsfrau.

«*Wie läuft es zu Hause?*»

«Alles bestens» – aber ... »» **LESEPROBE**

Meine Liste – sieben Wünsche für die Zukunft.

Du liebe Zeit ... – der gemeinsame Nenner.

Der Sabber-Kuss

Levin: 11 Monate

Levin und ich sind alleine zu Hause. Eben habe ich das Geschirr vom Abendessen in die Küche geräumt, jetzt setze ich mich gemütlich aufs Sofa. Levin kommt zu mir gekrabbelt. *«Hallo Levin. Na, möchtest du zu mir kommen?»* Ich nehme ihn hoch. Er turnt auf mir herum, steht auf und setzt sich wieder hin. Ich genieße es, ihn so nah bei mir zu haben. Ganz entspannt bin ich allerdings nicht. Denn ich bin ständig in Reaktionsbereitschaft, falls er stolpern oder das Gleichgewicht verlieren würde. Er macht das aber bestens, meine Hilfe ist nicht nötig.

Nun beginnt er, mein Gesicht zu untersuchen. Vorsichtig stupst er mir an die Nase und berührt meine Augen. Ich weiss, dass er mir nicht weh tun wird. Also schliesse ich die Augen, damit er noch besser forschen kann. Da leckt mir der Lausbub einfach über die Backe. Ich jauchze auf. Hauptsächlich, weil das so unerwartet kam, aber auch, weil ich allgemein kein Sabber-Fan bin. Levin ist wahnsinnig amüsiert über mein pures Verhalten, er lacht herzlich über das ganze Gesicht. Ich stutze einen Moment und muss jetzt auch lachen. Levin setzt dem noch eins obendrauf und leckt mir ein zweites Mal über die Backe. Ich versuche, seinen sabberigen Küssen zu entkommen und drehe meinen Kopf zur Seite. Ganz aufgeregt vor Freude packt Levin mich um den Hals und gibt mir weitere nasse Küsse auf die Backe. Ich habe Tränen in den Augen vor lauter Lachen und rolle mit meinem kleinen Schlitzohr übers Sofa. Jetzt jauchzt Levin auf und lacht so laut, herzlich und fröhlich, wie ich ihn selten erlebt habe. Sein Lachen ist ansteckend. Mit jedem Versuch, mir einen nächsten feuchten Sabber-Kuss zu geben, wird unser Lachen ausgelassener.

Nach einer Weile beruhigen wir uns einigermassen. Aber sobald Levins Blick auf meinen trifft, schiessen mir die Lachtränen in die Augen.

Innerlich fühle ich mich ganz high dank diesem Lachanfall mit Levin ... Ich habe schon über viele Kinderspässe gelacht und mich über manche Tollpatschigkeiten köstlich amüsiert, aber eine solche Ausgelassenheit, die ist mir neu. Bisher war mein Verhältnis zu Levin überwiegend durch Fürsorge, Liebe, Achtsamkeit, Verständnis und Unterstützung geprägt. Der ausgelassene Abend heute war anders – freundschaftlich, echt, ebenbürtig.

Mir ist klar – ich habe eine ganz neue Qualität im Zusammensein mit Levin entdeckt. Und das, obwohl er gerade erst elf Monate alt ist. Diesen Aufsteller werde ich nicht mehr vergessen. Es waren meine ersten, waschechten Lachtränen, die ich nicht über, sondern mit meinem Sohn vergoss. Ich bin regelrecht verliebt in dieses Gefühl.

Darf, soll oder muss diese Emotion zu meiner Aufgabe als Mutter gehören? Ausgelassenheit ist für mich ein authentisches und pures Verhalten. Es findet auf gleicher Augenhöhe statt – meistens unter Kindern oder dann unter Erwachsenen. Es beinhaltet viel Freundschaftliches und keinerlei Hierarchie. Passt denn das überhaupt zu einer Mutter-Kind-Beziehung? Ja, wieso nicht. Ich zumindest wünsche mir sehr, dass diese Ebene auch künftig in unserem Zusammenleben Platz hat.

Mit dem Sabber-Kuss-Erlebnis habe ich eine neue Art von Verbundenheit erlebt. Damit bin ich Levin emotional noch näher gekommen. Unsere Beziehung wurde bereichert – das spüre ich deutlich. Dieser Qualität möchte ich bewusst Raum geben. Ich möchte Spässe machen und gemeinsam lachen können. Es ist mein Wunsch, eine tiefe Beziehung und eine liebevolle Freundschaft zu Levin aufbauen. Eine erzieherische Rolle alleine genügt mir nicht. Wird es möglich sein, meine erzieherischen Aufgaben zu vereinen mit dieser Art von Freundschaft? Denn so – ja, so stelle ich mir das Muttersein vor. Mindestens so anspruchsvoll wie die Erziehung scheint mir die Herausforderung, diesen unbeschwerten, echten Momenten Raum zu geben. Sie fallen nicht vom Himmel und können nicht erzwungen werden. Was kann ich tun ... ?

Familienleben

11–14 Monate

Der Sabber-Kuss – ein wundervoller Glücksmoment. »» **LESEPROBE**

Gemütlichkeit – das Märchen von Zeit und Zufriedenheit.

Die Toastbrote – hart gelandet in der Realität.

Der «Blablabla-Hit» – meinen Bedürfnissen auf der Spur.

Der Arbeitskollege – ein Hallo ans Eheleben.

Doppelbelastung? – zwischen Mutter und Geschäftsfrau.

«Wie läuft es zu Hause?»

«Alles bestens» – aber ... »» **LESEPROBE**

Meine Liste – sieben Wünsche für die Zukunft.

Du liebe Zeit ... – der gemeinsame Nenner.

Alles bestens, aber ...

Levin: 15 Monate

Das Gespräch mit meiner Bekannten geht mir nicht aus dem Kopf. (*Zitat aus vorhergehendem Kapitel «Wie läuft es zu Hause?»: «Du hast es sehr gut getroffen, ich kann dir nur raten, deine Situation zu schätzen. Denn so problemlos, wie es bei euch zu und her geht, das ist ein Geschenk. Davon können andere nur träumen. Du solltest dich wirklich nicht beklagen!»*)

Sie hat schon recht, was will ich mehr ... ?

Ich will mehr Reserven im Alltag!

Es darf nicht sein, dass ich so schnell an meine Grenzen stosse. Ich möchte meine Pläne umsetzen, mehr Zeit mit meinem Mann zu verbringen. Und wenn ich mir zudem viele unverplante Tage mit Levin wünsche, wann genau kümmere ich mich um den Haushalt? Wie kann ich meine Konzentration aufrecht erhalten für meine Aufgaben als Berufsfrau? Und was ist, wenn meine Mutter einmal keine Zeit hat, um mir auszuhelfen? Schlafe ich dann im Stehen ein, wenn Levin wieder eine Nacht lang unruhig ist?

Natürlich darf ich das alles nicht überbewerten. Energie-Engpässe gehören zum Alltag einer Mutter, das höre ich immer wieder.

Momentan kann ich meine Gedanken kaum in Worte fassen. Ich schwanke zwischen der Erwartung, dankbar zu sein, dass alles so gut läuft, und dem Wunsch nach einer Verbesserung. Ich getraue mich kaum zu denken, dass ich keine tiefe Zufriedenheit empfinde, obwohl es mir doch von allen Seiten so einfach gemacht wird. Ich habe wirklich das Bedürfnis nach mehr Energie-Reserven, damit ich das Muttersein genießen, meine Beziehung pflegen und eine gute Geschäftsfrau sein kann. Stress und Hektik möchte ich aus meinem Leben streichen, genug Schlaf sollte eine Selbstverständlichkeit sein und ich möchte mich stets ausgeglichen und glücklich fühlen.

Schon währenddem ich das aufschreibe, wird mir klar, dass meine Erwartungen illusorisch sind. Ich kann selber nicht verstehen, wieso dieser Wunschgedanke so hartnäckig ist. Gerade bei mir, wo doch alle sagen und ich selber weiss, wie einfach wir es haben. Der Verstand sagt, ich muss zufrieden sein, das Herz will eine Veränderung. Und das kann ich nicht ignorieren.

Der Auslöser für diesen seltsamen und belastenden Gedanken-Pingpong sind mit Sicherheit die beiden starken Emotionen, die ich in den letzten Wochen im Zusammenhang mit Levin erlebt habe.

Zum einen erinnere ich mich an die unbeschwerten Stunden an unserem Abend mit dem Sabber-Kuss, sowie an den legendären Blablabla-Hit! Und mit warmem Herzen denke ich an die Märchentage der Langsamkeit zurück, die ich mit Levin erleben durfte. Diese Stunden waren rundum beglückend und erfüllend. Zum anderen habe ich Levin gegenüber ablehnende Gefühle erlebt. Ich musste ihn zurück weisen, mochte ihn nicht bei mir haben und schaffte es nicht, seinen Bedürfnissen gerecht zu werden. Die damit verbundenen Schuldgefühle rauben mir unendlich viel Energie und sie sind schlichtweg frustrierend.

Gehören ganz einfach beide Gefühle zum Muttersein? Und wenn ja, in welchem Verhältnis darf ich das erwarten? Welche Emotionen überwiegen – normalerweise? Und kann ich es beeinflussen, wie oft ich die beglückenden Situationen erleben darf? Diejenigen, die mir so viel Energie bringen, die meine Batterien aufladen und mich so richtig aufstellen – das Lachen, die Harmonie und die Freundschaft mit Levin.

«Muttersein ist kein Zuckerschlecken. Es zerrt mitunter an deinen Nerven und treibt dich an deine Grenzen. Das ist ganz normal.» ... sagt man. Nicht desto Trotz. Ich schätze es sehr, dass es bei uns so gut läuft. Aber das ist kein Grund dafür hinzunehmen, was nicht optimal ist. Ich denke, ich kann durchaus mehr Raum in meinem Leben schaffen – Raum für wunderschöne Glücksmomente. Es ist ein Versuch wert.

Meine Prioritäten

16 Monate

«Zeit-Oasen» mit Levin

Dream-Team

Nur für mich!

Berufsfrau

Aufregen ist ungesund

Schönheitsschlaf

Täglich mit viel Zeit

Blockierende Verpflichtungen »» **LESEPROBE**

Blockierende Verpflichtungen

Levin: 15 Monate

Inzwischen habe ich meine Prioritäten ganz neu gesetzt. Ich nehme mir Zeit für mich und lebe die Beziehungen zu meinem Mann und zu Levin sehr bewusst – alles benötigt Zeit. Diese Zeit ist sehr gut investiert. Zudem plane ich die unverschiebbaren Aufgaben mit grosszügigen Zeitpolstern, um Stress und Hektik im Alltag zu umgehen. Ein wichtiger Schritt ist getan. So schaffe ich die Balance und den Ausgleich täglich sehr gut.

Einige meiner bisherigen Aufgaben werden durch die neue Prioritätenaufteilung verdrängt. Es ist nicht anders möglich. Es bleibt unmöglich Zeit für alles, solange ich nicht davon abweiche, Zeit für mein Wohlbefinden einzusetzen. Das ist logisch und nachvollziehbar. Bisher habe ich mit der Frage **«Habe ich Zeit dafür?»** entschieden, ob ich etwas annehmen oder erledigen will – oder eben nicht. Das hat keine Gültigkeit mehr, denn Zeit habe ich nun. Aber die Zeit will unverplant bleiben.

Um heraus zu finden, wo ich kürzen soll, stelle ich mir eine andere Frage. **«Macht es mir Freude oder fühle ich mich dazu verpflichtet?»**

Ich kann keine Aufgaben mehr übernehmen, nur aus einem Pflichtgefühl heraus. Ich musste lernen, «nein» zu sagen und die eine oder andere Einladung dankend abzulehnen. Und das, obwohl ich für den besagten Tag keine Pläne habe. Das ist richtig und wichtig so.

Ich plane so, dass ich einen meiner beiden Levin-Mami-Tage ohne einen einzigen Termin angehen kann. Was wir dann spontan für Treffen abmachen, entscheiden wir gleichentags. Langfristig voll verplante Tage will ich unbedingt vermeiden.

Ich verzichte auf Organisations-Komitees und liebend gerne auf haushalterischen Perfektionismus. Ich bastle keine Dekorationen im Haushalt, organisiere keine aufwändigen Kinderpartys und versende nicht regelmässig Grusskarten. Ich besorge nicht zu jedem Anlass ein Mitbringsel und nehme während dem Tag nur selten Telefone ab. Ich beantwortete private Mails nur unregelmässig – ganz nach Lust und Laune und ich vermeide Abhängigkeiten von Internet und Fernseher. Ich treffe gerne Freunde, entscheide mich aber auch mal gegen eine Verabredung, sofern sie mehr als «Verpflichtung» als aus Freude besteht. Ich besuche nicht jeden Geschäftsanlass und lege keine Geschäftstermine fest, bei denen ein verspäteter Feierabend bereits absehbar ist.

Es fällt mir inzwischen leicht zu erkennen, was ich tun und was ich lassen möchte, weil es eine andere Priorität verdrängt. Zu fühlen, was mir gut tut, ist einfach zu unterscheiden von dem, wozu ich mich verpflichtet fühle. Das hilft mir aber nicht immer, wenn es um das Anwenden meiner Überzeugung geht – bei Freunden und Bekannten. Dies ist mit grossem Abstand das Schwierigste für mich. Es liegt mir nicht, jemanden zu enttäuschen. Und unhöflich möchte ich auch nicht sein. Regelmässig gerate ich in Erklärungsnotstand, wenn ich an einem Gruppentermin nicht teilnehmen möchte. Die Erwartungshaltung ist oft gross und ich fühle mich manchmal etwas alleine mit meiner Überzeugung. Ich möchte nicht, dass jemand meine Lebenseinstellung persönlich nimmt. Von meiner Seite her tue ich alles, um meinen Mitmenschen viel Toleranz und Verständnis entgegen zu bringen. Niemand soll sich meiner wegen gestresst fühlen. Ich überrede niemanden zu etwas und ich frage auch nie nach dem Grund für eine Absage. Es wäre tatsächlich alles etwas einfacher, wenn andere das auch so sehen würden. Ich habe lange genug darüber nachgedacht – für mich ist dieser eindeutig der richtige Weg. Also werde ich auch ganz bestimmt stärker in der Umsetzung. Es ist ein Prozess. Ich kann meinen Mitmenschen bestimmt irgendwie zu verstehen geben, dass mein Entscheid für eine Absage nicht alleine auf diesem Grund basiert. *«Leider habe ich schon etwas anderes abgemacht.»*

Aus dem Alltag

13–16 Monate

Der Teller segelt auf den Boden.

Wozu schimpfen?

Wozu loben?

Hektik auf dem Wickeltisch

Das angepasste Abendritual

Harmonie beim Abendessen

«Wir sind ein Team.»

Die Wickeltisch-Box

Ja und Nein – Kopf wackeln und Hand schütteln

Das Fieberzäpfchen »» **LESEPROBE**

Eine nächtliche Gewohnheit

Das Letzte und fertig

Noch einmal, noch einmal, ...

Geschichten versüssen den Alltag.

«Lass dich drücken.»

«Unterbrich uns nicht.»

«Darf ich mitspielen?»

Eine Lektion in Gelassenheit »» **LESEPROBE**

Lachen ist gesund

Über Spielgewohnheiten

Wie fühlt sich das Schimpfen an?

«Mama tläge»

«Jaja, aber er kann auch anders!»

Der Streit – was fühlt Levin?

Ein Einschlafen der besonderen Art.

«Slow Motion» bei Tobsuchtsanfällen

«Deklaration: Ausnahmezustand!»

Das Fieberzäpfchen

Levin: 15 Monate

Vor dem Zubettgehen schaue ich nach Levin. Er schläft überaus unruhig. Schon am späten Nachmittag wirkte er matt und leicht fiebrig. Jetzt fühle ich seine Stirn. Obwohl ich fast keine Erfahrungen habe, ist mir klar, dass Levin Fieber hat. Vorab lasse ich ihn weiterschlafen. Nach weniger als 20 Minuten ist Levin aber wach und weint. Besorgt nehme ich meinen kranken Sohn zu mir. Während der nächsten Stunden befindet sich Levin in einem Halbwach-Zustand. Immer wieder versucht er zu schlafen, wird aber geweckt von seinem Unwohlsein. Mein Mann und ich machen kein Auge zu und leiden mit jedem schläfrigen Jammern mit. Levin ist so selten krank, dass uns jetzt von Routine bis Gelassenheit so ziemlich alles fehlt.

Wir entscheiden, Levin ein Zäpfchen zu geben. Ich werde schlagartig nervös, sogar leicht zittrig und weiss haargenau, wieso.

4 Monate zuvor, Levin ist 11 Monate alt. Es war ebenfalls mitten in der Nacht und zudem das erste und letzte Mal, als Levin hohes Fieber hatte. Auch damals gab es viele unruhige Stunden und anschliessend die gemeinsame Entscheidung, ein Zäpfchen zu verabreichen. Ich wollte Levin schnell und ohne grosses Aufsehen das Zäpfchen geben, so dass er im besten Fall gar nicht aus seinem Halbschlaf-Zustand erwachte. Bei stark gedämpftem Licht legte ich Levin auf den Wickeltisch und riss etwas hektisch die Verpackung auf. Kommentarlos verabreichte ich Levin das Zäpfchen, worauf er ganz fürchterlich zu weinen begann. Er konnte sich kaum beruhigen und ich fühlte mich elend schlecht.

Mir war sofort klar, wie unsensibel ich eben gehandelt hatte. Levin hatte keine Chance zu verstehen, was mit ihm geschieht. Vermutlich flossen seine Tränen aus Angst und Unsicherheit und es tut mir bis heute leid,

wenn ich daran denke. Das darf sich beim nächsten Mal unter keinen Umständen wiederholen.

Jetzt ist «das nächste Mal», kein Wunder, bin ich nervös. Ich hoffe fest, dass meine Vorbereitung auf diesen Moment etwas gebracht hat. Seit einigen Wochen nämlich rede ich mit Levin regelmässig über das Zäpfchen-Geben während unseren Wickeltisch-Gesprächen (siehe «die Wickeltisch-Box»).

Nun nehme ich Levin zu mir, drehe das Licht eine Stufe höher und lege ihn auf den Wickeltisch. Langsam spreche ich zu ihm. Dieses Mal soll er richtig wach sein, während ich ihm das Medikament verabreiche. Ich beginne damit, in denselben erklärenden Worten über das Vorgehen zu sprechen, in denen ich es sonst auch tue. Ich erkläre ihm genau, in welcher Reihenfolge ich was tun werde. Levin folgt konzentriert meinen Worten. Und während ich seine Windel öffne, darf er mit dem verpackten Zäpfchen spielen. Mit sanften Berührungen bereite ich meinen kleinen Patienten zusätzlich auf das vor, was gleich folgen wird.

Das Zäpfchen ist drin, ich spreche weiter. In einem selbstverständlichen Tonfall erkläre ich den Vorgang noch einmal. Mit langsamen Handbewegungen klebe ich die neue Windel zu, ziehe die Pyjama-Hose hoch und drücke Levin fest an mich.

Ich bin unendlich erleichtert. Es gab keine einzige Träne. Levin war zwar etwas angespannt und liess mich keine Sekunde aus den Augen, aber er hatte keine Angst. Er kuschelt sich an mich. Ich atme tief durch und bin glücklich darüber, dass Levin mir in dieser ungewohnten Situation sein Vertrauen geschenkt hat.

Eine Lektion in Gelassenheit

Levin: 18 Monate

Es ist ein milder Herbsttag – warm genug, um mit Levin auf dem Balkon Zvieri zu essen. Ich stelle ein paar Apfelschnitze und einen halbvollen Becher Jogurt auf dem Küchentisch bereit und kümmere mich um die Getränke. Levin sieht den Jogurtbecher, der da so verlockend auf Griffhöhe steht. Einen Augenblick später streckt er sich – auf den Zehenspitzen stehend – hoch und holt sich den Jogurt vom Tisch. Ich drehe mich um – zum Glück ist nichts verschüttet. Nun knie ich mich zu Levin runter und will ihn bitten, mir den Jogurtbecher zu geben. Wenn er diesen selber auf den Balkon trägt, sind die Fruchtflecken auf dem Parkettboden so gut wie sicher. Und wenn ich zudem an die Schwelle zum Balkon denke – spätestens bei dieser Stolperstelle wäre das Chaos perfekt. Levin weiss natürlich nichts von meinen Überlegungen. So wie er mich anschaut, erwartet er ein Lob dafür, dass er den Becher vorsichtig und ohne zu verschütten vom Tisch geholt hat. Ich muss schmunzeln und meine Bedenken relativieren sich. Ich entscheide, meine Aussage anders zu formulieren: *«Levin, würdest du mir bitte den Becher auf den Balkontisch stellen? Das wäre lieb.»*

Levin zögert keinen Moment und macht sich wackligen Schrittes auf Richtung Balkon. Den Becher hält er gewissenhaft mit beiden Händen fest. Die Balkonschwelle schafft er, dank vollster Konzentration, mit links. Jetzt steht er vor dem Balkontisch und versucht, den Becher über die Kante zu bringen. Es sieht alles wacklig aus – von den Zehenspitzen bis zum Jogurtbecher. Aber es klappt, der Becher hat den Weg über die Tischkante geschafft. Levin hält ihn zwar noch in den Händen, aber das Unterfangen scheint geglückt zu sein. Einen Moment zu früh jedoch konzentriert sich Levin darauf, das Gleichgewicht zu behalten und schaut zu seinen eigenen Füßen runter. Er vergisst den Jogurt, welchen er noch in den Händen hält. Der Becher kippt über den Balkontisch. Mein Gesicht verzieht sich unwill-

kürlich. Levin aber hat noch gar nicht gemerkt, was passiert ist. Erst als er den sicheren Halt gefunden hat hebt er – ganz stolz – den Kopf, um sich noch einmal anzuschauen, was er eben vollbracht hat. Er sieht den umgekippten Becher auf dem Tisch. Levins Enttäuschung ist riesengross – ich fühle mit ihm.

Das ausgeschüttete Zvieri ist in Anbetracht der Situation absolut zweitrangig. Niemals hätte ich an dieser Stelle mit Levin schimpfen können.

Die Situation motiviert mich, Levin vermehrt kleine Aufgaben zuzutrauen, auch wenn es nicht ganz risikofrei ist. Ich werde auch nicht alles ausserhalb seiner Reichweite hin stellen, was kippen oder ausleeren könnte. Levin kann den Umgang damit nur lernen, wenn ich ihm die Gelegenheit dazu biete. Ich hingegen muss damit rechnen, dass einmal etwas herunterfällt – Gelassenheit ist gefragt.

Mir ist klar, dass ich nicht auf das Resultat (z.B. den ausgeleerten Becher) reagieren muss, sondern darauf, ob es Absicht war oder nicht. Bemüht sich Levin, etwas sorgfältig zu machen und es misslingt, nehme ich es gelassen. Ich wische auf, was ausgeleert ist, oder nehme zusammen, wenn gar mal etwas zerbrochen ist.

Das ist keine Katastrophe. Es bringt in dieser Situationen weder Levin noch mir etwas, wenn ich mich nerve. Meiner Erfahrung nach ist eine kleine Wasserlache innerhalb von 15 Sekunden spurlos aufgewischt. Wenn ich kein grosses Trara darum veranstalte – was meines Erachtens keinen Lerneffekt hat – schenke ich dem Ereignis so wenig Aufmerksamkeit, wie es Wert ist. Levin traut sich auch später wieder etwas zu, und dann klappt es bestimmt.

Wo ein Wille ist ...

16–20 Monate

Ein Erdhaufen – mit dem Kopf durch die Wand.

Schuhe anziehen – Protest vom Feinsten.

«Möchtest du?» – «Ja, du darfst.» »» **LESEPROBE**

«Lass dir Zeit» – «Wir sind nicht in Eile.»

Die saftigen Gräser – ein Tobsuchtsanfall.

Die weisse Orchidee – Provokation pur.

Grenzen setzen – Ein Hindernis?

Das Nein – Überlegung zu Erfolg und Nutzen.

«Ist das Erziehung im Schongang?»

Konkret – das Ziel unserer Erziehung.

Levin steht mir in Konflikt-Situationen wie ein Spiegel gegenüber. Bin ich wütend und laut, wird auch er wütend und laut. Mache ich hektische Bewegungen, so tut es Levin mir nach. Drohe ich Levin, provoziert er zurück. **«Levin, kommst du bitte, wir sollten langsam gehen. Ich möchte dir die Schuhe anziehen.»** Levin schüttelt den Kopf. Also wiederhole ich: **«Levin, würdest du bitte herkommen, ich möchte dir wirklich deine Schuhe anziehen.»** **«Nein»** antwortet mein Sohn und geht ein paar Schritte rückwärts. Meine Aufforderung wird wesentlich lauter und bestimmter: **«Komm jetzt her, ich muss dich sonst holen kommen.»** Genau so laut kommt die Antwort: **«Nein nein nein!»**. Levin rennt davon.

Was jetzt? Ich werde nicht darauf verzichten, mit Levin wie geplant nach draussen zu gehen. Ich laufe ihm hinterher und setze ihn auf meinen Schoß. Er wehrt sich, weint und will weg. Ich lasse ihn gehen.

Das kann doch kein Weg sein. Es muss andere Möglichkeiten geben, um in dieser Situation zu reagieren. Etwas später versuche ich es noch einmal: **«Levin, wo möchtest du dich hinsetzen, um die Schuhe anzuziehen? Du darfst auswählen. Aufs Sofa, oder auf deine Bank, oder auf den Sessel oder du kannst auch auf deine Matte sitzen. Was möchtest du?»** Levin wählt das Sofa.

«Möchtest du?»

Levin: 20 Monate

Mich interessiert das Vorfeld des Konfliktes. Wie und zu welchem Zeitpunkt kann ich eine Krise problemlos entschärfen? Ich bin sehr motiviert, eine Form des Zusammenlebens zu finden, in der ich weder die Macht der lauten Stimme, noch die physische Überlegenheit ausüben muss. Wo kann ich Konflikte vermeiden? Wo sind sie einfach unnötig? Es sollte mir möglich sein, einen Weg zu finden, wie ich Levin «sanft» erziehen kann.

Ich möchte diese Beobachtung nutzen, aber zum Positiven. Wie wird Levin auf mich reagieren, wenn ich bewusst freundlich und ruhig bin und nicht nur versuche, so zu wirken? Wird Levin diese innere Haltung annehmen? Begegne ich ihm mit aufrichtigem Wohlwollen, spiegelt er das zurück?

Ich will es versuchen – als Start auf der Suche nach einer sanften Erziehungsmethode. Das Schlüsselwort ist «miteinander» nicht «gegeneinander». Die Grundlage ist «ja, du darfst» und «möchtest du?».

Wenn ich mir das so vorstelle, verspricht es eine ganz «heitere» Erziehungsmethode zu werden. Kann das funktionieren? Meine Zweifel sind recht gross. Viel grösser ist aber mein Interesse daran, es zu versuchen. Wie formuliere ich eine Aufforderung mit dem «Miteinander-Gedanken»? Es ist gar nicht so schwierig:

«Möchtest du das Velo anfassen? Der Töff ist nämlich gefährlich.»

Fass den Töff nicht an.

«Sollen wir gemeinsam die Schuhe in den Schrank stellen?»

Stell die Schuhe in den Schrank zurück.

«Komm besser rein es ist doch kalt da draussen. Wir wollten noch die Wäsche machen, gehen wir gemeinsam ins Wohnzimmer?» *Komm rein.*

«Lass uns die Windeln wechseln gehen. Zeigst du mir, wo der Wickeltisch steht? Ich komme mit.» *Wir gehen Windeln wechseln.*

«Oh schau an, du hast ein Glas gefunden. Du hältst das ja sehr gut mit beiden Händen. Ich staune. Möchtest du es mir bringen?»

Gib das Glas her, das kann kaputt gehen.

«Möchtest du den Knopf drücken im Lift? Weißt du noch, welcher es ist?»

Komm in den Lift.

«Oh du hast einen Bostiche gefunden. Zeigst du mir, wo du den gefunden hast? Ich komme gerne mit. Ja, du darfst ihn tragen. Wollen wir ihn hier in der Schublade lassen? Du darfst die Schublade zumachen.»

Gib den Bostiche her, das ist nichts für dich.

«Schau an, du hast Daddys Handy gefunden. Würdest du es Daddy zurück bringen? Er wird sich bestimmt sehr darüber freuen.»

Gib Daddys Handy her, du weißt dass du das nicht darfst.

«Levin, du darfst mit der Gabel auf Mamis Tischset kratzen. Und ja, du darfst auch auf deinem Tischset kratzen. Und hier darfst du auch, hier auf Levins Latzen. Zeigst du mir, wo du nicht kratzen darfst? Genau, auf dem Tisch!»

Kratze nicht mit der Gabel auf dem Tisch, sonst nehme ich sie dir weg.

«Soll ich dir zeigen wo du überall anfassen darfst? Hier darfst du und hier auch, da ebenfalls und da unten, da darfst du auch. Und zeigst du mir jetzt noch, wo du nicht anfassen darfst? Toll, du machst das grossartig.»

Fass das nicht an.

«Schau an, Levin hat ein Messer in den Händen. Du darfst das hier rein legen. Danke.» *Gib sofort das Messer her, das ist gefährlich.*

«Würdest du mir zeigen, wo unser Briefkasten ist? Weisst du es noch? Aha, wir müssen zuerst in den Lift. Und wo müssen wir drücken? Weisst du auch noch, welchen Knopf du nicht drücken darfst? Super! Zeigst du mir, welches unser Briefkasten ist?» *Komm jetzt, wir gehen den Briefkasten leeren.*

«Hey wollen wir gemeinsam den Gang runter rennen? Gibst du mir die Hand?» *Komm wir müssen den Gang hier runter.*

Ich habe richtig Spass daran, den Miteinander-Gedanken bewusst zu leben. Mir fallen sogar noch drei weitere Faktoren auf, welche diesen Ge-

danken unterstützen: Ein freundliche Ton, ein Lächeln und eine ruhig formulierte Aussage. Der freundliche Ton allerdings muss echt sein. Es klappt nicht, Ungeduld und Unzufriedenheit mit einer freundlichen Stimme zu überspielen. Levin ertappt mich natürlich jedes Mal sofort.

Ich muss längst nicht jede Aufforderung kunstvoll formulieren. Aber ich bin mir der Wirkung bewusst und verpasse es nicht, Levin meine Grundbotschaft «Miteinander» unter anderem mit solchen Formulierungen zu vermitteln. Damit kann ich ihm zu verstehen geben, dass ich ihn lieb habe – und zwar in einer Art, die für ihn verständlich ist. Ich glaube Levin versteht meine Botschaft. Ich handle MIT ihm, nicht GEGEN ihn. Wir sind ein Team. Es gibt nur Gewinner und keine Verlierer.

Ich gehe davon aus, dass es nicht immer so funktionieren wird. Die Zeit vom Grenzen-Testen kommt früh genug. Bis es soweit ist, muss ich es mir nicht selber schwer machen.

Mein Teamkollege und ich sind auf gutem Wege. Ich freue mich zu sehen, dass es damit kaum einmal zu Streit kommt. Es gibt jedoch noch eine ganze Reihe weiterer Erlebnisse im Zusammenhang mit Konflikt-Situationen. Offensichtlich spielen hierbei sehr viele Faktoren im Zusammenleben eine Rolle. Ich hatte ja auch gar nicht erwartet, dass das Kapitel jetzt schon zu Ende ist.

Zum Buch «LIEBER FREUND»

*Nun also hast du dein Buch veröffentlicht.
Siehst du es als eine Art Ratgeber?*

Susann Blum: Nein, es ist ein Erlebnisbericht. Mit dem Unterschied, dass ich nicht über ein aussergewöhnliches Erlebnis berichte, sondern vom ganz normalen Alltag mit meinem ersten Kind.

Meine Handlungen basieren auf sachlichen Überlegungen, genauen Beobachtungen, Intuition und dem grossen Interesse daran, Reaktionen zu reflektieren. Ich stütze mich nicht auf bewiesene Tatsachen und auch nicht auf eine langjährige Erfahrung. Es ist also absolut legitim, meine Ansichten und Meinungen nicht zu teilen. Ich sehe meine Ideen im Umgang mit meinem Sohn als Prozess, der mich mit jeder neuen Erfahrung ein Stück weiter bringt. Nebst meinen eigenen Schlussfolgerungen suche ich gerne den Austausch mit anderen Personen. Diese Gespräche bringen mich auf neue Ideen und öffnen mir nicht selten die Augen für weitere Themen im Alltag als Mutter. Ich sehe meine Texte also nicht als Ratschläge, sondern als – eher unkonventionelle – Form des Austausches, der auch andere um Schrittchen oder Schritte weiterbringt.

«LIEBER FREUND» – *Erziehung ist Teamsache* erscheint im Februar 2009.
Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt
ISBN 13: 978 3 8370 4080 7, Preis: CHF 27.50