

«Wir Eltern haben unfassbare Macht»

Nachwuchs «Viele Erziehende sind nicht schlecht, sondern zu gut»: Die britische Psychotherapeutin und Bestsellerautorin Philippa Perry über den grössten Fehler, den Mütter und Väter begehen.

Elisa Britzelmeier

Frau Perry, Ihr Bestseller heisst «Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen». Was ist der grösste Fehler, den Eltern machen?

Eltern wollen, dass Kinder die ganze Zeit glücklich sind. Und deswegen lassen sie es nicht zu, wenn ihre Kinder wütend oder traurig werden. Diese Kinder wachsen in dem Glauben auf, dass Trauer oder Wut schlecht sind, und als Erwachsene wissen sie dann nicht, wie sie mit diesen Gefühlen umgehen sollen. Das kann zu einer Reihe von psychischen Problemen führen. In meiner Arbeit als Therapeutin habe ich so viele Menschen gesehen, die sehr wohlmeinende Eltern hatten. Viele Eltern sind nicht schlecht, sondern zu gut.

Was folgte für Sie aus dieser Erkenntnis?

Als Mutter wollte ich das auf keinen Fall wiederholen. Meine Tochter sollte alle Gefühle fühlen dürfen. Ich sagte nie «Schschsch», wenn sie weinte.

Sondern?

«Ach je, du Armes» oder: «Du bist aber ganz schön wütend, dass du vor dem Mittagessen kein Eis kriegst.» Man fasst ihre Gefühle in Worte, bevor die Kinder es selbst können. Mit dem Ergebnis, dass meine Tochter irgendwann sagte: «Ich werde jetzt gleich so was von sauer!» Statt dass sie einen Wutanfall bekam. Entzückend.

Kleine Kinder muss man also nicht nur anziehen, füttern und ins Bett bringen, sondern auch ihre Gefühle begleiten. Als ob das Füttern und Wickeln allein nicht schon genug Arbeit wäre.

Aber die Gefühle zu respektieren, macht den Rest ja so viel leichter! Weil es einfacher ist, sich um ein glückliches Baby zu kümmern. Man wendet Zeit auf, um später Zeit zu sparen.

Wie meinen Sie das?

Angenommen, Sie arbeiten von zu Hause aus, und Ihr Kleinkind ist da. Sie müssen aber E-Mails schreiben. Wahrscheinlich würden Sie sagen: Sobald ich fertig bin, spiele ich mit dir. Das Kind wird sich abgewiesen fühlen und die ganze Zeit fragen: Bist du schon fertig? Und Sie werden nie etwas hinbekommen. Was aber hilft: Das Spielzeugauto über den Teppich schieben, bis das Kind sich sicher fühlt. Weil Sie vermutlich nicht gut im Spielen sind, wird Ihr Kind übernehmen. Und Sie können schnell zum Schreibtisch und Ihre E-Mails erledigen.

Sie schreiben, das Wichtigste am Elternsein sei die Beziehung zum Kind.

Man muss versuchen, das eigene Kind als eigenständige Person zu verstehen, nicht als Verlängerung des Ich. Und nicht als Aufgabe, die erledigt werden muss. Das geht nur über Kommunikation. Eigentlich passiert das intuitiv schon mit Neugeborenen: Man streckt die Zunge raus, lacht, das Baby reagiert - dieses Geben und Nehmen sollte man immer beibehalten. Beim Windelwechseln etwa. Statt ein Kind einfach zu packen, sollte man ankündigen: Ich wechsele dir jetzt die Windeln. Eltern denken oft, sie müssten Anweisungen erteilen und die Kinder müssten gehorchen, geh ins Bett, steh auf, tu dies, tu jenes! Aber Kinder zwingt das in die Rolle desjenigen, mit dem etwas gemacht wird, und dagegen sträuben sie sich. Dann sind sie keine nette Gesellschaft.

Manche Eltern haben Angst, zu viel Aufmerksamkeit könnte schaden.

Als ob Aufmerksamkeit nicht wichtig wäre! Wir alle brauchen Aufmerksamkeit, Kinder besonders viel. Wenn sie sie nicht bekommen, sind sie wirkliche Nervensägen. Aber wenn man mit ihnen bespricht, was gerade los ist, fühlen sie sich eingeschlossen.

So eine intensive Kommunikation klingt gut, bei mehreren Kindern aber auch ganz schön unrealistisch.

Auch wenn jemand sechs Kinder hat, ist es wichtig, sechs individuelle Beziehungen zu diesen Kindern zu haben. Wie ist das eine Kind drauf, was hilft dem anderen? Kommunikation ist grossartig angelegte Zeit.

Heutzutage steht Eltern wahnsinnig viel Wissen zur Verfügung. Sie können nicht mehr sagen, sie hätten es nicht besser gewusst. Das erhöht den Druck ungemein.

Eltern sollten es sich nicht so schwer machen. Sie alle werden Fehler machen. Aber sie können sich entschuldigen. Und das macht einen riesigen Unterschied aus. Meine Eltern haben sich nie bei mir entschuldigt, sie hatten immer recht.

Eltern machen ja nicht nur sich selbst Druck. Sondern auch anderen Eltern.

Eltern haben sich immer schon gegenseitig beurteilt. Sie sind zufriedener mit den eigenen Erziehungsmethoden, wenn sie an anderen herummäkeln können.

Ist das eigentlich von Land zu Land verschieden?

Ich glaube, das ist universell. Es gibt zwei Sorten Eltern: die Ermöglicher und die Regelsetzer. Die einen folgen eher den Launen und Bedürfnissen des Kindes, die anderen geben feste Routinen vor. Diese sagen dann: Man braucht unbedingt feste Essens- und Bettzeiten! Und die anderen: Man sollte essen, wenn man hungrig ist, nicht, wenn es die Uhr vorgibt. Die eine Sorte bäugt die andere und ist sich sicher, dass diese etwas falsch machen.

Es klingt so, als seien Sie selbst eine Ermöglicher-Mutter.

Klar, wenn man nur ein Kind hat, ist das auch viel leichter. Aber am Ende sollten alle das machen, was für sie am besten ist. Und vor allem sollten Ermöglicher und Regelsetzer aufhören, sich gegenseitig zu verurteilen.

Wie kommt man aus dieser Konkurrenz heraus?

Stellen Sie sich einfach vor, wie es ist, der andere zu sein. Ich habe mir beim Schreiben vorgestellt, wie gestresste Neugeborenen- Eltern mein Buch lesen oder eine Schwangere, die Angst hat, oder jemand, dessen Kinder schon 20 sind und der denkt, alles falsch gemacht zu haben. Aber es ist nie zu spät. Meine Tante ist fast 100, neulich habe ich gesehen, wie sie ihren 75-jährigen Sohn lobt und was ihm das bedeutet. Wir Eltern haben unfassbare Macht. Wir sind die wichtigsten Menschen im Leben unserer Kinder. Wenn wir stolz auf unsere Kinder sind, sollten wir es sagen, egal, wie alt sie sind.

Sie betonen, wie wichtig Aufmerksamkeit und Rücksicht sind. Heisst das, ich sollte meinem Kind keine Grenzen setzen?

Kindern Respekt entgegenzubringen, heisst nicht, dass man keine Grenzen setzt. Aber man sollte Grenzen als Ich-Botschaften aussprechen. Wenn Sie vom Spielplatz nach Hause wollen, weil Sie keine Lust mehr haben, dann sagen Sie das ehrlich! Machen Sie es nicht zu einer Sache des Kindes. Wenn man immer an das vermeintliche Wohl der Kinder appelliert, macht man sie verrückt. Sagen Sie also nicht: «Du hast bestimmt Hunger, es ist Zeit fürs Mittagessen.» Stattdessen sagen Sie: «Mir ist kalt, ich bin müde, wir gehen in fünf Minuten zurück.»

Das klingt so egoistisch.

Sicher. Aber wir sind nun mal egoistisch. Tun wir nicht so, als seien wir es nicht, das macht uns nämlich zu den Guten und das Kind zum Übeltäter. Es gibt kaum Wichtigeres, als ehrlich zu Kindern zu sein.

Dass Kinder lügen, ist Ihrer Ansicht nach aber in Ordnung.

Lügen ist eine Superkraft! Wer lügt, schafft eine parallele Realität. Wenn man mit seinem Kind schimpft, weil es lügt, wird es nur besser im Lügen.

Aber wie lernt ein Kind dann, ehrlich zu sein?

Durch Vorbilder. Kinder belauschen einen am Telefon, wie man so was sagt wie: «Ich würde so gern zu eurer Party kommen, aber leider haben wir schon was vor!» So lernen Kinder lügen. Aber wenn man stattdessen sagt: «Das ist wirklich nett und freut mich wahnsinnig, danke für die Einladung, aber ich fühle mich nicht danach» - dann lernen Kinder: Man kann ehrlich sein.

Was war Ihr eigener grösster Fehler als Mutter?

Ich habe meine Tochter immer dafür gelobt, dass sie gut in Mathe war. Aber ich hätte nicht die Ergebnisse loben sollen, sondern ihre Bemühungen. Denn als an der Uni dann alle gut in Mathe waren, musste sie sich ziemlich anstrengen, um mithalten zu können.

Loben ist ein ziemlich grosses Thema unter Eltern heutzutage.

Ja, das habe ich verpasst damals. Jetzt weiss ich, dass man sagen sollte: «Oh, du hast dich aber angestrengt, wie toll!» Na ja. Sie hat ihren Abschluss. Gut gegangen, würde ich sagen.

Und was macht man, wenn Kinder Fehler machen?

Wenn man sie zwingt, sich zu entschuldigen, demütigt man sie. Wirkliches Bedauern lernen Kinder durch Vorbilder. Wenn Eltern dagegen immer zeigen, dass Fehler schlimm sind und sie selbst nie falschlügen, kommt nur ein furchtbarer Politiker dabei raus.

Sie vergleichen urteilende und strafende Eltern mit einem drakonischen Regime, das keine moralisch handelnden Bürgerinnen und Bürger hervorbringt. Ist Erziehung also tief politisch?

Absolut. Die Beziehungen zu unseren Kindern erschaffen die Gesellschaft. Wenn man Menschen mit Rücksicht und Respekt erzieht, lernen sie, rücksichtsvoll und respektvoll zu sein. Wenn wir lernen, die Perspektiven unserer Kinder einzunehmen, dann wäre unsere Welt eine bessere.

Was haben eigentlich Ihre Eltern zu Ihrem Buch gesagt?

Meine Eltern sind beide tot, sie haben das Buch nie gesehen. Wahrscheinlich eine gute Sache.

Philippa Perry Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen

© Basler Zeitung. Alle Rechte vorbehalten.