

Romina Alberti  
**ZWISCHEN NEIN UND NÄHE**



ROMINA ALBERTI

# ZWISCHEN NEIN UND NÄHE

Der Reality-Check für die wirklich  
stressigen Situationen mit deinem Kind

Bedürfnis-  
orientierte  
Strategien -  
Schritt für  
Schritt

 KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Copyright © 2026 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlag: buxdesign | Daniela Hofner  
Umschlagmotiv: Stocksy / Kelsey Smith  
Innenteilabbildungen: © Nadine Roßa (Abb. S. 21); Rudzhan/stock.adobe.com  
Redaktion: Dr. Katharina Theml  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in the EU  
ISBN 978-3-466-31243-6

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)



Für M., E. und J. - danke, dass ich eure Mama sein darf.

# Inhalt

<b>VORWORT</b>	9
<b>ES ANDERS MACHEN, WAS HEISST DAS ÜBERHAUPT?</b>	13
Kein Bock mehr auf althergebrachte Erziehungsmethoden!	13
Wir wollen diesen Schmerz nicht mehr	14
Wie wir unsere Kinder begleiten wollen	16
<b>DU BIST EIN:E ANDERSMACHER:IN</b>	21
Die Sache mit der Scham	24
Ich sehe deinen Struggle!	26
Wie können wir losgehen?	28
<b>ES ANDERS MACHEN STARTET BEI DIR</b>	31
Sag mal ehrlich: Was willst du überhaupt?	32
Die Grenzen deiner Toleranz	35
Ene, mene, muh, was brauchst du?	38
Grenzen setzen oder »Ich hab doch »Nein« gesagt!«	48
<b>SITUATIONEN, IN DENEN ES SCHWIERIG WIRD</b>	61
Die Konflikttypen	61
»Mach doch einmal mit« oder: Kooperation und Verweigerung	63
»Jetzt ist aber Schluss« oder: Grenzüberschreitungen	67
»Was stimmt nur nicht mit dir?« oder: Erwartungen und Absprachen	69

### FALLBEISPIEL 1:

#### **MEIN KIND BLOCKIERT DAS LOSGEHEN** 71

Alles bleibt, wie es ist? Der althergebrachte Weg 71

Alles auf links gedreht: Fühlt sich gut an, ist aber genauso bescheiden 74

Dein Fahrplan 77

### FALLBEISPIEL 2:

#### **MEIN KIND VERWEIGERT SICH IN DER KINDERARZTPRAXIS** 111

Alles bleibt, wie es ist? Der althergebrachte Weg 111

Alles auf links gedreht: Fühlt sich gut an, ist aber genauso bescheiden 113

Dein Fahrplan 114

*Werkzeugkasten zum Thema »Kooperation und Verweigerung«* 143

### FALLBEISPIEL 3:

#### **MEIN KIND HAUT SEIN GESCHWISTERCHEN** 149

Alles bleibt, wie es ist? Der althergebrachte Weg 149

Alles auf links gedreht: Fühlt sich gut an, ist aber genauso bescheiden 150

Dein Fahrplan 151

### FALLBEISPIEL 4:

#### **MEIN KIND BELEIDIGT UND SCHIMPFT** 169

Alles bleibt, wie es ist? Der althergebrachte Weg 170

Alles auf links gedreht: Fühlt sich gut an, ist aber genauso bescheiden 171

Dein Fahrplan 172

*Werkzeugkasten zum Thema »Grenzüberschreitungen«* 184

### FALLBEISPIEL 5:

#### **MEIN KIND MACHT DEN FERNSEHER NICHT AUS** 189

Alles bleibt, wie es ist? Der althergebrachte Weg 189

Alles auf links gedreht: Fühlt sich gut an, ist aber genauso bescheiden 190

Dein Fahrplan 191

<b>FALLBEISPIEL 6:</b>	
<b>DER ZUSAMMENBRUCH IM SUPERMARKT</b>	203
Alles bleibt, wie es ist? Der althergebrachte Weg	204
Alles auf links gedreht: Fühlt sich gut an, ist aber genauso bescheiden	204
Dein Fahrplan	205
<i>Werkzeugkasten zum Thema »Erwartungen und Absprachen«</i>	221
<b>WARUM DU DEN FAHRPLAN WIEDER VERGESSEN SOLLTEST</b>	226
<b>DANKE</b>	230
<b>SEI EIN:E ANDERMACHER:IN</b>	232
<b>ANMERKUNGEN</b>	233
<b>LITERATUR</b>	237

# Vorwort

An die folgende Situation werde ich mich immer erinnern: Mein erstes Kind, damals ungefähr zwei Jahre alt, wollte sich nicht wickeln lassen. Und hey, ich gab mir wirklich große Mühe! Im Studium hatten mich vor allem die erziehungswissenschaftlichen und familiensoziologischen Seminare begeistert, ich hatte viel dazu gelesen und war mir ganz sicher, dass ich es ANDERS MACHEN könnte und auch würde. Ich hatte das feste Ziel, meinem Kind immer und jederzeit auf Augenhöhe zu begegnen, seine Bedürfnisse zu erkennen, sie prompt zu beantworten und überhaupt: Ich wollte es einfach so *richtig gut* machen.

Na ja, und dann ließ sich dieses Kind nicht wickeln. Ich versuchte es spielerisch, ich versuchte es auf dem Bett, auf dem Wickeltisch, ich versuchte es mit einer Pause und einem kurzen Spiel und irgendwann ... Irgendwann verlor ich die Geduld, wickelte das weinende Kind unter Protest, schimpfte dabei leise vor mich hin und fühlte mich so verdammt hilflos.

Kennst du Situationen wie diese? Falls ja, dann sitzen wir im selben Boot. Falls wir uns noch nicht kennen: Hi, ich bin Romina und mein großes Ziel ist das Folgende: KINDHEIT ANDERS MACHEN!

Ich möchte ein Leben mit meinen Kindern führen, das sich gut anfühlt, das leicht ist, das meinen Werten entspricht und in dem nicht nur von einem »Miteinander« gesprochen wird, sondern das auch ganz praktisch gelebt wird. Das ist auch dein Ziel? Dann bist du hier genau richtig, und ich wünsche dir viel Freude mit diesem Buch.

Seit 2021 habe ich (durch meine Tätigkeit als Eltern- und Familienberaterin, durch meinen Instagram-Account und etliche Kurse, Seminare und Workshops) Tausende Eltern begleitet. Ich habe beraten, Impulse gegeben und mich ausgetauscht, und eins wurde mir immer wieder deutlich: Mit dieser persönlichen Erfahrung, die ich dir eben geschildert habe, bin ich nicht allein! Sehr viele Eltern wollen es heute ANDERS MACHEN, wir möchten Wege im Miteinander suchen, wir wollen unsere Kinder respektvoll behandeln, aber wenn es hart auf hart kommt ... Dann wissen wir so oft nicht weiter!

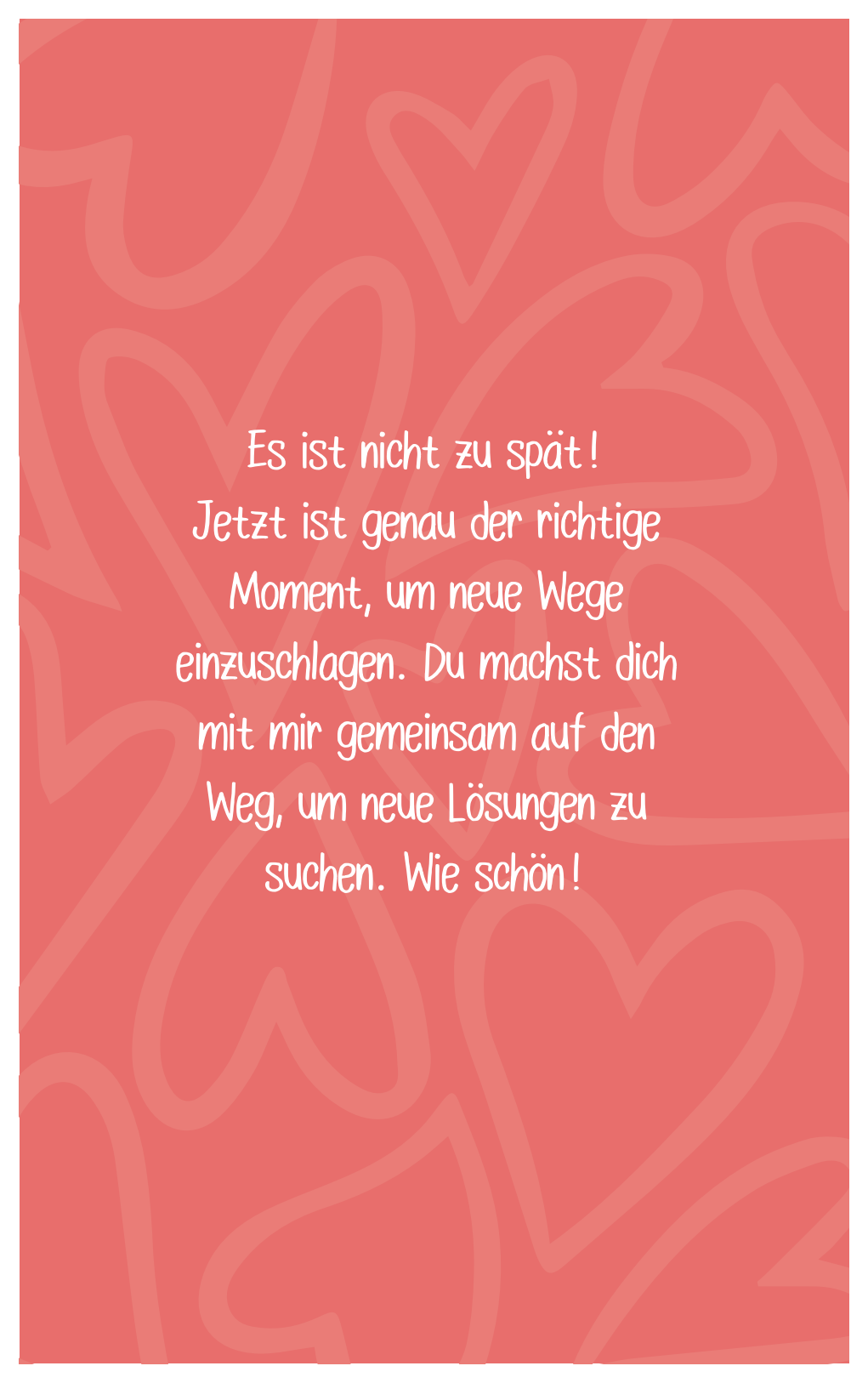
Das Buch, das du gerade in den Händen hältst, ist aus diesem Gedanken heraus entstanden. Ich möchte dir zeigen, wie du die Dinge, die dir völlig zu Recht wichtig sind, auch ganz praktisch in deinen Alltag integrieren kannst. Ich möchte dir zeigen, was du tun kannst, wenn es so richtig hart und stressig wird, du aber *trotzdem* im Miteinander bleiben möchtest. Ich möchte dir zeigen, wie du es ANDERS MACHEN kannst.

Hierfür schauen wir uns zunächst an, wo du gerade stehst, und schaffen das Fundament, um richtig loslegen zu können. Ich werde dir dann meinen Fahrplan vorstellen, der dir hilft, dich auch in wirklich schwierigen Situationen sicher und souverän zu fühlen. Damit du es ganz konkret und alltagsnah hast, zeige ich dir nicht nur die gängigsten Konflikttypen (inklusive Werkzeugkoffer), sondern sechs ganz konkrete Fallbeispiele und wie du es ANDERS MACHEN kannst – egal was passiert. Na

ja, und zum Schluss ... Zum Schluss sage ich dir, warum du diesen Fahrplan vielleicht doch wieder vergessen solltest. Neugierig geworden?

Na, dann geht's los!

*Deine Romina*

The background is a solid red color with a pattern of white, hand-drawn heart outlines scattered across it. The hearts vary in size and orientation, creating a textured, affectionate feel.

Es ist nicht zu spät!  
Jetzt ist genau der richtige  
Moment, um neue Wege  
einzuschlagen. Du machst dich  
mit mir gemeinsam auf den  
Weg, um neue Lösungen zu  
suchen. Wie schön!



## Es ANDERS MACHEN, was heißt das überhaupt?

Du liest dieses Buch, weil du es ANDERS MACHEN willst. Weil du Wege im Miteinander suchst, dir eine gute und vertrauensvolle Beziehung zu deinem Kind wichtig ist und du dir mehr Leichtigkeit und Sicherheit wünschst, richtig? Bevor wir uns gemeinsam auf den Weg machen, ist es für mich als Soziologin immer erst einmal wichtig zu schauen, wovon wir da überhaupt konkret sprechen. Was bedeutet es, etwas ANDERS zu MACHEN? Wovon grenzen wir uns ab, und wohin soll die Reise gehen?

### Kein Bock mehr auf althergebrachte Erziehungsmethoden!

Die meisten Eltern, mit denen ich in den letzten Jahren intensiv im Kontakt stand, waren sich von vorneherein einig: Althergebrachte Erziehungsmethoden, die auf Macht und Unterdrückung beruhen, sind nicht mehr angesagt. Und das zu Recht! Wir wissen heute um die negativen Auswirkungen von Bestrafungen, Manipulation und Sätzen wie »Wenn du jetzt nicht

*kommst, dann gehe ich eben ohne dich*«. Nicht wenige der Eltern, die ich bereits auf ihrem Weg begleiten durfte, haben selbst erfahren, dass solche Druckmittel, die für Eltern in großer Not so verführerisch sind, noch weit über die akute Situation hinaus nachwirken und nicht selten Verletzungen verursachen, mit denen selbst Erwachsene noch zu kämpfen haben.

Erziehung, die auf Härte, Strafen, Beschämung, Angst und Abwertung basiert, bedeutet Schmerz. Schmerz für die Kinder, die so oft für all das abgewertet werden, was sie nun mal ausmacht (laut sein, die eigenen Bedürfnisse noch nicht zurückstellen können, nicht so schnell umplanen können, starke Gefühle zum Ausdruck bringen), und Schmerz für die Eltern, bei denen sich häufig abends auf der Couch das Gefühl einstellt, dass diese eine Situation heute ein bisschen anders hätte laufen müssen ...

## **Wir wollen diesen Schmerz nicht mehr**

Damit du es für dich (oder die nächste Familienfeier) schwarz auf weiß hast, warum es eine gute Idee ist, herkömmlichen Erziehungsmethoden wie Bestrafungen, Drohungen oder Wenn-dann-Sätzen den Rücken zu kehren, liefere ich dir hier ein paar stichhaltige Argumente:

- Kinder sind Menschen und haben genau wie Erwachsene ein Recht auf ein gewaltfreies Leben.
- Wenn wir althergebrachte Erziehungsmethoden wie Bestrafung, Drohung, Einschüchterung oder Beschämung anwenden, dann zählt auch das zu Gewalt, eine subtilere und gesellschaftlich eher akzeptierte Gewalt als Schläge oder körper-

liche Einschüchterung. Dennoch ist es Gewalt, da wir auch hier unsere Machtposition ausnutzen, um unsere Kinder zu Dingen zu bewegen, die sie nicht möchten. Ausgeschimpft zu werden tut weh, im Gehirn werden dabei dieselben Areale aktiviert, die bei körperlichem Schmerz aktiv werden.

- Mit der Anwendung dieser Erziehungsmethoden aktivieren wir Angst in unseren Kindern. Ganz konkret etwa die Angst, eine Aktivität beenden zu müssen (*»dann gehen wir nach Hause«*), ein Spielzeug oder Ähnliches zu verlieren (*»dann muss ich es dir wegnehmen«*) oder – und das ist der Worst Case für jedes Kind – die Angst vor einem Beziehungsabbruch (*»dann geh ich halt ohne dich«*). Diese Angst kann dazu führen, dass Kinder versuchen, sich sehr stark anzupassen und sich an unseren Wünschen zu orientieren. Die Tendenz, fortlaufend zu versuchen, den Erwartungen Außenstehender zu entsprechen, auch »People Pleasing« genannt, kann weit über das Kindesalter hinauswirken.
- Selbst wenn sich althergebrachte Erziehungsmethoden für uns im ersten Moment vertraut und somit sicher anfühlen und scheinbar »funktionieren«, haben sie einen hohen Preis. Sie haben nicht nur das Potenzial, langfristig die Beziehung zu unserem Kind zu beschädigen, sie verhindern auch eine echte Auseinandersetzung mit ihm. Somit nehmen sie uns die Möglichkeit, gemeinsame Wege und Strategien im Miteinander zu finden.
- Althergebrachte Erziehungsmethoden hindern uns daran, uns selbst als echte und authentische Menschen zu zeigen. Wir steigen dann häufig aus der Beziehung aus. Wir verhärten emotional und beginnen innerlich, unser Kind abzuwerten. Das ist fatal für unser Kind, denn wir signalisieren damit: Du bist nicht okay. Du bist nicht liebenswert. Die Familienex-

pertinnen Katharina Saalfrank und Dr. Becky Kennedy haben großartig herausgearbeitet, warum es für Kinder so wahnsinnig wichtig ist zu wissen, dass sie »okay sind«, dass sie »gut sind«, auch wenn sie vielleicht manchmal einen schlechten Moment haben. Strafen, Drohungen, Beschämungen oder Abwertungen zerstören diese Sicherheit und geben unserem Kind das Gefühl, dass sie es nicht wert sind, dass wir uns *wirklich* auf sie einlassen.

Allein diese Liste zeigt ganz klar, dass es eine gute Idee ist, alt-hergebrachte Erziehungsmethoden hinter sich zu lassen. Vielleicht bist du an der ein oder anderen Stelle beim Lesen zusammengezuckt, denn ganz ehrlich, ich glaube, die wenigsten Eltern können von sich behaupten, ihre Kinder immer so begleitet zu haben, wie sie es sich wünschen würden. Auch ich bin das eine oder andere Mal zu laut geworden, habe das kleine Händchen eine Spur fester gedrückt, als die Situation das erfordert hätte, oder habe durch kleine Bestechungen die Abkürzung gesucht. Die wenigsten von uns sind frei davon. Und dennoch, oder gerade deswegen: Es ist nicht zu spät! Jetzt ist genau der richtige Moment, um neue Wege einzuschlagen. Du machst dich mit mir gemeinsam auf den Weg, um neue Lösungen zu suchen. Wie schön!

## Wie wir unsere Kinder begleiten wollen

Bedürfnisorientierung, Bindungsorientierung, Beziehungsorientierung, es ANDERS MACHEN, es gibt viele Begriffe, die insbesondere auf Social Media meist äquivalent verwendet werden, um zu beschreiben, wie wir Kinder heute begleiten wollen.

Und auch wenn die Begriffe zum Teil unterschiedliche Nuancen setzen, wird damit meist eine ähnliche Haltung verbunden:

- Wir wünschen uns als Eltern eine Beziehung zu unserem Kind, die auf Vertrauen statt dem Ausnutzen eines Machtverhältnisses beruht. Wir möchten als Eltern unsere Kinder und ihre Grenzen respektieren und ernst nehmen.
- Bedürfnisse geraten in den Fokus. Wie es im Begriff »Bedürfnisorientierung« so schön zum Ausdruck kommt, wissen wir heute, dass Bedürfnisse Dinge sind, die wir zum Leben brauchen. Werden (kindliche) Bedürfnisse nicht erfüllt, kann sich das etwa durch ein auffälliges (oder extrem angepasstes) Verhalten bemerkbar machen. Eltern möchten heute verstehen, was ihre Kinder brauchen und diese Bedürfnisse möglichst auch erfüllen. Zugleich zählen auch die Bedürfnisse aller anderen Familienmitglieder, damit es im Familiensystem eben allen miteinander gut gehen kann.
- Kinder sollen in ihrer Individualität ernst genommen werden. Glücklicherweise denkt heute niemand mehr, dass Kinder eine Art formbare Masse seien, die von uns Eltern nach ihren eigenen Wünschen gestaltet wird. Eltern wünschen sich heute, ihre Kinder zu verstehen, und das bedeutet auch, sie in ihrer Einzigartigkeit anzunehmen. Es ist eine großartige Entwicklung, dass etwa durch die Arbeit von Nora Imlau und Saskia Niechzial der Blick nicht weiter auf neurotypische Kinder verengt bleibt, sondern auch neurodivergente und gefühlsstarke<sup>1</sup> Kinder wahrgenommen werden.
- Wir wissen heute, wie wichtig für Kinder eine sichere Bindung ist. Die wissenschaftliche Grundlage für diese Haltung legte John Bowlby als Begründer der Bindungstheorie. Er entwickelte diese in den 1940er- und 50er- Jahren, in einer Zeit,

in der ein möglichst distanzierter und auf Disziplinierung abzielender Erziehungsstil gelebt wurde. Eine enge Bindung zwischen Kind und Eltern – etwa durch viel Blick- und Körperkontakt – sollte vermieden werden, um das Kind nicht zu einem »Tyranen« heranzuziehen. Wenn wir uns dies vor Augen führen, wird deutlich, wie revolutionär die folgende Erkenntnis war: Menschen haben nicht nur ein angeborenes Bedürfnis nach einer engen Bindung zu mindestens einer primären Bezugsperson, mehr noch: Die Qualität der Bindung hat große Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung.

- Und noch ein weiterer Punkt ist mir wichtig, nämlich das, worauf der Kinderarzt, Wissenschaftler und Autor Herbert Dr. Renz-Polster so treffend hinweist: Kinder zugewandt zu begleiten, bedeutet nicht nur, der sichere Hafen zu sein, sondern eben auch, loslassen zu können und Vertrauen zu haben. Dass wir Verantwortung übertragen und Kindern Räume zur Verfügung stellen, in denen sie, ohne ständige Kontrolle von Erwachsenen, sie selbst sein können.<sup>2</sup>

Auch diese Liste ließe sich sicher noch weiter ausführen, doch schon jetzt wird deutlich: Dass wir unsere Kinder bedürfnisorientiert begleiten, dass wir es ANDERS MACHEN, hat nichts damit zu tun, ob wir mit unserem Kind in einem Bett schlafen oder nicht, ob wir es stillen oder die Flasche geben oder ob wir uns für eine Krippe entscheiden oder nicht. Es ANDERS MACHEN, Kinder friedvoll und zugewandt begleiten, definiere ich als eine Haltung, die auf unseren Werten und Normvorstellungen beruht und die in jeder Familie ganz unterschiedlich gelebt werden kann.

Leider wird diese bedürfnis- oder bindungsorientierte Haltung trotz klarer Studienlage auch heute noch von vielen Seiten

belächelt. Die Angst vor »Tyrannekindern« und dem »Verwöhnen« sitzt nach wie vor tief. Was sicherlich auch damit zusammenhängt, dass überholte Ideen aus dem Nationalsozialismus, wie die der Autorin und Kinderärztin Johanna Haarer, bis weit über die Nachkriegszeit hinaus einflussreich blieben und noch bis in die 1970er-Jahre hinein in Berufs- und Fachschulen, beispielsweise in der Ausbildung von Hauswirtschaftslehrerinnen, gelehrt und verbreitet wurden. Auch heute tragen viele Eltern diese Ideen – bewusst oder unbewusst – noch tief in sich.

Hinzu kommt, dass Bedürfnisorientierung, auch medial, gerne als Projektionsfläche genutzt und – ob absichtlich oder nicht, sei mal dahingestellt – völlig falsch verstanden wird. Oft wird Bedürfnisorientierung auch mit einem Laissez-faire-Stil gleichgesetzt, der keine Grenzen kennt und bei dem sich alles ausschließlich um die Wünsche der Kinder dreht. Doch das ist völlig falsch. In meinem Buch möchte ich zeigen, dass Bedürfnisorientierung im Alltag sehr wohl so umgesetzt werden kann, dass es allen Familienmitgliedern gut geht, dass wir auch schwierige Situationen im Miteinander meistern können und dass es in der Beziehung mit Kindern nicht darum geht, wer sich wann durchsetzt.

Ich verzichte in meiner Arbeit auf den Begriff »Erziehung«, da dieser sich für mich zu sehr nach »ziehen« und »zurechtstutzen« anfühlt. Ich spreche lieber davon, Kinder zu begleiten, ihnen auf ihrem Weg ins Erwachsenenleben zur Seite zu stehen. Und das bedeutet durchaus auch, dass wir unseren Kindern Orientierung und Sicherheit geben, ihnen *leitend* zur Seite stehen, wenn es nötig ist. Gleichzeitig gibt es auch gute Argumente, den Begriff Erziehung weiterhin zu verwenden. Aber statt in einem Elfenbeinturm über Begrifflichkeiten zu diskutieren, möchte ich Eltern da abholen, wo sie stehen, und sie auf ihrem

Weg begleiten. Ob du dabei nun von bedürfnisorientiertem Begleiten oder Erziehen sprichst, ist mir herzlich egal. Du bist ein:e Andersmacher:in. Das zählt!



## Du bist ein:e Andersmacher:in

Zunächst lass mich eine Sache klarstellen: Für mich bist du, so wie du da gerade dieses Buch in der Hand hältst und liest, ein:e echte Andersmacher:in, denn sonst würdest du dieses Buch schlicht und ergreifend nicht lesen. Aber was bedeutet es, ein:e Andersmacher:in zu sein, und warum fühlt sich das oft so verdammt anstrengend an? Lass es mich dir erklären – und zwar mit einem Meme, das sehr gut beschreibt, was dieses ANDERS MACHEN bedeutet:



Während die beiden älteren Personen links im Bild ihren jeweiligen Kindern mit einer eher negativen Haltung gegenüberreten, wird dieser Kreislauf mit der dritten Person, die ihr Kind trös-

tet, dem gerade etwas heruntergefallen ist, durchbrochen. Diese letzte erwachsene Person in der Ahnenfolge hat es geschafft, die eigenen Wunden zu bearbeiten und somit den Ton in der Familie neu zu setzen. Sie blickt anders auf ihr Kind und kann ihm andere Botschaften vermitteln. Damit beginnt etwas Neues.

Das klingt zu schön, um wahr zu sein? Ja, ich gebe dir recht, so einfach ist es für die meisten von uns leider nicht, denn die eigenen Verletzungen sitzen oft tief. Und dennoch finde ich, dass dieses Bild wunderbar zeigt, was wir so oft vernachlässigen: Wenn wir es ANDERS MACHEN wollen, müssen wir unseren Kontext berücksichtigen, unseren persönlichen, aber ein Stück weit auch unseren historischen Kontext. Wir müssen uns in unserem »Gewordensein« betrachten, alles andere wäre uns selbst gegenüber schlicht unfair. Wenn wir unsere eigene Herkunft, unser Aufwachsen berücksichtigen, verstehen wir leichter, warum uns Änderungen oft schwerfallen und wir manchmal in alte Muster zurückfallen.

Besonders deutlich wird mir das immer, wenn ich Workshops halte. Hier sitzen Eltern mit der behütetsten Bullerbü-Kindheit neben Eltern, die in ihrer Familie massive Gewalt erfahren haben, und alle haben den gleichen Anspruch an sich selbst: Es mit ihren Kindern ANDERS MACHEN. Und zwar zu einhundert Prozent! Das kann nur schiefgehen, oder?

Falls du das bisher noch nicht getan hast, möchte ich dich an dieser Stelle dazu ermutigen, dich selbst als erwachsene Person in der Zeichnung zu verorten. An welcher Stelle stehst du? Was waren die Themen deiner Eltern? Die deiner Großeltern? Welche Geschichten werden in deiner Familie von Generation zu Generation weitergegeben? Vielleicht die, dass man selbst schnell zu kurz kommt und darum kämpfen muss, gesehen zu werden? Oder die, dass die eigenen Bedürfnisse erst erfüllt wer-

den dürfen, wenn alle anderen versorgt sind, oder dass »weich sein« Schwäche bedeutet?

Meiner Erfahrung nach ist es ganz häufig so, dass Muster und Themen in Familien weitergegeben werden, weshalb ich es für eine gute Idee halte, sich hiermit auseinanderzusetzen. Denn auch wenn die meisten Eltern berichten, dass sie im Vergleich zu ihren Eltern und Großeltern durchaus privilegiert aufgewachsen sind, haben viele dennoch sinnbildlich einen großen Rucksack mit Themen und Traumata der vorherigen Generationen im Gepäck. Und daran – das ist an dieser Stelle wichtig – ist erst mal niemand »schuld«. Es geht also nicht darum, den eigenen Eltern oder sogar Großeltern etwas nachzutragen, sondern schlichtweg darum, anzuerkennen, woher wir kommen und wie unser Ist-Zustand gerade aussieht.

Wir tragen also alle eine persönliche Geschichte mit uns, die in größere Zusammenhänge eingebettet ist. Vielleicht hast auch du Großeltern, bei denen Disziplin und Gehorsam zu den wichtigsten Erziehungszielen zählten? Vielleicht spielten solche Ideen und autoritäre Erziehung auch in der Kindheit deiner Eltern noch eine Rolle und wurden an dich weitergegeben, oder die Kindheit deiner Eltern wurde vielleicht von den in den 1960er-Jahren aufkommenden antiautoritären Strömungen beeinflusst? Vielleicht hat deine Familie in Westdeutschland oder in der DDR gelebt? Oder sie hat eine Migrationsgeschichte? Wie wir es auch drehen und wenden: Wenn wir es ANDERS MACHEN wollen, müssen wir unseren Kontext berücksichtigen. Oft heißt das, dass wir eben nicht mit der Haltung und den Skills aufgewachsen sind, die einem friedvollen Begleiten zugutekommen, sondern dass wir uns all das als Erwachsene erst Schritt für Schritt aneignen müssen.

## Die Sache mit der Scham

Viele Eltern empfinden große Scham, beispielsweise dafür, dass sie sich selbst nicht gut regulieren können, also keinen bewussten, zielgerichteten Umgang mit ihren Gefühlen haben. Denn viele Eltern haben schlicht nie gelernt, was es heißt, einen guten Umgang mit ihren eigenen Gefühlen zu finden, da sie nicht co-reguliert wurden. Co-Regulation meint hier, dass Kinder von Erwachsenen bei der Regulation ihrer Gefühle unterstützt werden. Indem wir Kinder zugewandt begleiten, unterstützen wir sie dabei, das eigenständige Regulieren von Gefühlen zu lernen.<sup>3</sup> Du siehst: Regulation ist kein Selbstläufer.

Anderen Eltern ist es unangenehm, dass sie in manchen Konfliktsituationen einfach nicht weiterwissen, sie hatten aber schlicht nie die Vorbilder, die sie sich gewünscht oder gebraucht hätten. Die allermeisten haben Erwartungen an sich, die sie einfach nicht erfüllen können. Zumindest noch nicht. Und darüber sollten wir sprechen.

Um dies nachvollziehen zu können, lass mich kurz einmal ausholen: Wir empfinden Scham, wenn wir das Gefühl haben, nicht dazuzugehören, den Erwartungen anderer, deren Normen und Werten nicht entsprechen zu können. »Die Scham ist der Blick der anderen auf uns«, schreibt der Autor Matthias Kreienbrink.<sup>4</sup>

Insbesondere durch Social Media und all die Bilder von perfekten Familien darin steht für viele Eltern zusätzlich zu der althergebrachten Norm, dass Eltern ihre Kinder »im Griff« haben sollten, auch die Idee, dass Eltern ihre Kinder stets bedürfnisorientiert und zugewandt begleiten müssten. Und dass sie, sobald sie vielleicht einmal lauter geworden sind oder nicht im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation mit ihren Kindern ge-