

**ROMY
WINTER**



DAS HERZ DER FAMILIE

Mehr Paar und nicht
nur Eltern sein

BELTZ

ROMY
WINTER

DAS HERZ DER FAMILIE

Mehr Paar und nicht
nur Eltern sein

BELTZ

Unkorrigierte Fassung!
Sperrfrist!
Bitte keine Besprechungen
vor dem
17.08.2022

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Ausnahme oder Regel?

Exkurs: Wie das Paar die Familie trägt

Bedürfnisorientiert begleiten - was wir unseren Kindern wünschen

Ein kurzer Blick in die Geschichte

Eine Haltung, keine Methode

Aus Attachment Parenting wird Attachment Partnering

Attachment Partnering - Bedürfnisorientierte Partnerschaft

Das Bedürfnis-Einmaleins

Das Bedürfnis nach Bindung

Das Bedürfnis nach Kontrolle und Autonomie

Das Bedürfnis nach Selbst(wert)gefühl

Das Bedürfnis nach Lustgewinn

Das Bedürfnis nach Sicherheit

Bedürfnis-Crash - Wenn Baby und unsere Bedürfnisse kollidieren

Der Einfluss auf Bindung

Der Verlust von Kontrolle und Autonomie

Die Veränderung des Selbstgefühls

Die Beeinträchtigung der Lustgefühle

Der Mangel an Sicherheit

Bedürfnismanagement

Verhalten, Gefühle und Bedürfnisse – drei, die zusammengehören

Über Verantwortung und wer sie trägt

Bedürfnisse verhandeln

Das Herz der Familie

Elternschaft: Mehr als Mindfuck und Shitstorm

Anmerkungen

Literatur

Vorwort

Eigentlich könnte es so einfach sein. Wir lernen uns kennen. Wir verlieben uns. Werden ein Paar. Und sind glücklich. Wir bekommen Kinder. Werden eine Familie. Und bleiben glücklich. Happy End de luxe.

Doch dann kommt das Leben dazwischen.

Wenn wir Eltern werden, sind wir nicht einfach nur einer oder zwei oder drei mehr. Und fertig. Unsere Paarbeziehung verändert sich von Grund auf. Wir sind nicht länger einfach nur Frau oder Mann oder Mensch, wir sind von nun an auch Mama oder Papa. Quasi über Nacht rutschen die Bedürfnisse eines anderen kleinen Menschen in den Mittelpunkt unseres Lebens und unserer Partnerschaft. Und eigentlich ist – wenn wir ehrlich sind – erst einmal nichts mehr, wie es vorher vor.

Die Beziehung zum Partner¹ wird komplexer. Und zunächst auch etwas fragiler, bis sich das Miteinander neu eingespielt und wieder gefestigt hat. Aber die eigentliche Schwierigkeit besteht darin, dass wir als Paar während dieses ganzen Prozesses so gefragt sind wie nie zuvor. Wir können uns nicht einfach rausnehmen, zusammen zwei Monate nach Bali entschwinden und in einem Kloster der Stille alles neu sortieren. Wir können nicht einfach die Pausentaste drücken und uns erst einmal in Ruhe unsere Superheldenkostüme im Partnerlook aussuchen, bevor wir aufbrechen, zu der größten Mission unseres Lebens. Mit nichts als einer Pandamaske aus Augenringen und einer Liebesreserve aus vergangenen Tagen ziehen wir los, um die Elternwelt zu erobern.

Denn eines ist von Anfang an klar wie Kloßbrühe und ändert sich auch durch die unerwarteten Begleiterscheinungen der Familiengründung nicht: *Wir*

wollen gute Eltern sein. Um jeden Preis. Und den muss notfalls eben die Paarbeziehung zahlen. Oder nicht?

Das Beste, was Eltern meiner Erfahrung nach für ihre Kinder tun können, ist, sich um ihre Liebe zu kümmern. Weil wir das Herz der Familie sind. Wir sollten den Blick füreinander trotz - nein, eigentlich gerade wegen - der enormen gemeinsamen Verantwortung für unsere Kinder nicht verlieren.

Doch das ist leichter gesagt als getan. Insbesondere heute, wo wir Eltern (zum Glück!) viel zugewandter auf unsere Kinder und deren Bedürfnisse schauen, als es noch vor wenigen Jahr(zehnt)en der Fall war. Vielen Eltern, die bedürfnisorientiert, wertschätzend und auf Augenhöhe mit ihren Kindern umgehen, gelingt das als Paar im Umgang miteinander nicht. Oder zumindest nicht mehr.

Überforderung in der ersten Zeit der Elternschaft und der Wunsch, die Bedürfnisse des Kindes immer unmittelbar zu befriedigen, lassen die des Liebespaares auf der Strecke bleiben. Bedürfnisorientiert Eltern sein: Darin werden wir immer besser. Bedürfnisorientiert Paar sein? Das gilt es jetzt zu lernen!

Dieses Buch ist kein klassischer Beziehungsratgeber. Vielmehr ist es ein Liebesbegleiter, der dich dabei unterstützt, zu verstehen, wie Bedürfnisse auf Abwegen wieder eingefangen werden können.

Obwohl du in diesem Buch viele kleine und große Übungen, Interventionen und Reflexionsfragen finden wirst, die dich und deinen Partner wieder in Bewegung bringen werden, verzichte ich darin auf Universallösungen, Patentrezepte und Convenience Mood. Denn jede Familie, jede Liebesgeschichte, ist einzigartig. Stattdessen wirst du auf den folgenden Seiten Marie und Jonas, aber auch viele andere Paare kennenlernen, die dich mit auf ihre erkenntnisreiche Reise nehmen - und dich so einladen, auf deine ganz eigene zu gehen ...

Einleitung

Mit gesenktem Kopf sitzt sie auf der Couch in meiner Praxis. Ihr Blick sucht Halt auf dem Boden. Ihre linke Hand umklammert das Taschentuch, welches ich ihr gleich zu Beginn der Paarsitzung reiche, als die Tränen zu fließen beginnen. Mittlerweile ist es nass. Zwei der Tränen fallen zu Boden und landen neben dem Schuh ihres Mannes. Er fühlt sich sichtlich unwohl. Vielleicht auch ein bisschen schuldig. Aber vor allem ratlos. Nur das Ticken meiner Uhr durchbohrt die mitteilsame Stille. Es ist unsere erste Sitzung. Wie so oft, wenn Paare zu mir kommen, war es *ihre* Idee. Er kommt trotzdem mit. Ihr zuliebe. Doch die eigentliche Klientin sitzt mir unsichtbar zwischen beiden gegenüber: Es ist ihre Beziehung.

Marie und Jonas

Marie und Jonas¹ sind vor 18 Monaten Eltern geworden. Milan war ein absolutes Wunschkind, auf dessen Ankunft sich beide wie verrückt freuten. Nach acht gemeinsamen Jahren endlich eine richtige Familie. Jonas ist Projektmanager, Marie arbeitete vor Milans Geburt in einer kleinen PR-Agentur. Sie lebten eine moderne und gleichberechtigte Partnerschaft, in der sich laut eigener Aussage beide sicher und gesehen fühlten. Sie verbrachten eine Menge Zeit miteinander und teilten bestimmte Interessen, gestanden sich aber auch einen großen Raum an Freiheit, Autonomie und Individualität zu. Jeder hatte seines. Und zusammen hatten sie ihres. Doch seit Milan da und Marie in Elternzeit ist, hat sich die Beziehung zwischen den beiden verändert. Ein Phänomen, das die meisten Elternpaare kennen. Nur leider bedeutet »verändert« in den wenigsten Fällen »verbessert«. Natürlich ist jede Partnerschaft – unabhängig davon, ob es Kinder in ihr gibt –

von Veränderungsprozessen geprägt. Aber es gibt wenig Vergleichbares, was die Beziehung eines Liebespaares so stark polarisiert wie das Elternwerden – oder nicht Elternwerden.

Marie ist erschöpft. Sie beschreibt, wie sehr ihr die Fürsorge und Verantwortung für Milan manchmal über den Kopf wächst. Sie versichert dreimal, dass sie Milan natürlich über alles liebt. Sie schämt sich für ihre Überlastung und auch dafür, dass sie manchmal um ihr altes, selbstbestimmtes Leben trauert. Gleichzeitig ist sie wütend. Auf sich. Aber vor allem auf Jonas. Sie fühlt sich alleingelassen und einsam – und macht ihn dafür verantwortlich. Der Job scheint ihm wichtiger zu sein als seine Familie. Sonst würde er weniger arbeiten und abends nicht ab und zu noch mit den Jungs zum Squash gehen, statt nach Hause zu kommen. Er weiß doch, wie anstrengend das alles für sie ist. Immer müsse sie ihm alles sagen. Nie sieht er von allein, was zu tun ist. Es ist doch sicher nicht zu viel verlangt, dass er mal von allein darauf kommt, ihr Milan abzunehmen oder Zahncreme zu kaufen, wenn die Tube alle ist. Ihr Frust sitzt tief.

Auf die Frage, wie sie Jonas als Vater wahrnimmt, antwortet sie, dass er ein guter Vater ist. Ja, und eigentlich auch ein guter Mensch. Wenn er doch nur manchmal etwas anders wäre. Aufmerksamer. Aufopfernder. Selbstständiger. Geduldiger. Denn wenn er gestresst ist, dann pampst er Milan manchmal an – und natürlich möchte Marie nicht, dass Milan sich schlecht oder falsch fühlt. Sie möchte ihn schützen. Und die Beziehung zwischen Vater und Sohn. Sie bedauert, dass Jonas sich nicht aktiver mit Erziehung und Familie beschäftigt, zum Beispiel mithilfe von Podcasts und Büchern. Dann hätte sie vielleicht weniger das Gefühl, dass sie für alles allein verantwortlich ist. Und es würde ihr besser gehen.

Jonas sagt, er finde die neuen Erziehungsansätze gut. Er bewundert Marie für ihre Geduld und ihren Mut, neue Wege

zu gehen. Mit neuen Wegen meint er andere Wege als die, über die er getragen, geschoben und gezogen wurde, als er selbst Kind war. Er wünscht sich mehr für seinen Sohn und versteht, dass »bedürfnisorientierte Erziehung« – wie Marie es nennt – viel Zeit, Geduld und Energie von Eltern fordert. Er spürt, dass es sich richtig anfühlt. Und trotzdem fällt es ihm nicht immer leicht, so zu reagieren, wie er es gern täte. Und ab und an, da ist er eben auch einfach anderer Meinung als Marie. Dann gibt sie ihm das Gefühl, dass seine Meinung nicht zählt. Manchmal fühlt er sich regelrecht unzulänglich und inkompetent – so, als könne er es ihr sowieso nicht recht machen. Milan und Marie, die beiden seien so eingespielt und vertraut, dass es Jonas schwerfällt, seinen Platz zu finden. Als ich ihn frage, was ihn sonst noch belaste, sagt er schüchtern, fast schuldig: »Ich vermisse meine Frau. Ich vermisse uns.« Er meint das nicht in einem besitzergreifenden oder gar patriarchalen Sinne. Aber er hat realisiert, dass die Elternschaft uns Eltern nicht nur unglaublich viel gibt, sondern uns auch einiges nimmt. Zeit und Energie zum Beispiel – oder eben auch die eingespielten Routinen und Rollen als Paar. »Wir lernen einander noch einmal ganz neu kennen«, sagt er. Jonas mag die neuen Facetten, die die Mutterschaft an Marie hervorgebracht hat und noch immer hervorbringt. Er klingt sanft, ehrlich, liebevoll und sogar stolz, als er das sagt, doch dann fügt er mit einer gewissen Unsicherheit und Enttäuschung in der Stimme hinzu: »... aber weißt du Romy, ich finde meine Frau erzieht mich strenger als unseren Sohn.«

Das ist der Moment, in dem sich die anfangs erwähnte Stille in meinem Praxisraum wie ein Nebel ausbreitet. Es gibt verschiedene Formen der Stille. Das hier war eine gute Stille. Sicher war es eine Stille, die aus einem Überraschungsmoment geboren wurde und der die Worte fehlten. Aber sie war nicht strafend oder schockierend.

Nein, es war diese Art Stille, in der man Menschen denken hören kann. Da saß Jonas nun, verwundert über seine eigene Courage und versunken in die Zweifel, die ihn fragten, ob er zu weit gegangen war. War er? Maries Blick bleibt gesenkt. Nur ihre Augenbewegungen verraten, dass sich in ihr etwas tut. Anfangs schaut sie hauptsächlich nach links unten auf den Boden. Ein Zeichen dafür, dass sie in sich hineinhört und ihren Gefühlen oder inneren Prozessen lauscht. Doch dann wischt sie ihre Tränen weg, hebt langsam den Kopf und richtet ihren Blick aus dem Fenster gegenüber.

In Beratungs- oder Therapiesitzungen ist Stille so eine Sache. Man muss sie aushalten können. Egal auf welchem Platz man sitzt, man sollte ihr Raum geben. Denn meistens ist die Stille der Raum, in dem neue Gedanken entstehen und Gefühle sich sortieren. Genau dafür kommen Menschen ja eigentlich zu Menschen wie mir. Schwer ist es trotzdem.

Das Schweigen dauert nun bereits eine halbe, wenn nicht sogar eine ganze Minute. (Und wer jetzt meint, dass das nicht lang sei, kann gern einmal ausprobieren, auf die Äußerung seines Partners, Kindes oder Chefs eine halbe Minute nicht zu reagieren und stattdessen nur zu schweigen. Viel Glück!) Während ich noch überlege, ob ich Marie nach ihren Gedanken fragen oder doch lieber Jonas bitten sollte, diese wichtige Wahrnehmung noch etwas genauer auszuführen, ergreift Marie das Wort. Bisher haben die beiden über mich kommuniziert, doch nun wendet sie sich Jonas direkt zu und sagt mit fester Stimme: »Vielleicht hast du recht. Ich bin wirklich streng zu dir. Ich bin genervt und gereizt – und irgendwie auch enttäuscht, eben weil ich dir alles sagen muss. Aber ich habe noch nie darüber nachgedacht, dass das wie Erziehung ist. Eine Erziehung, die ich für Milan auf keinen Fall will.«

Ausnahme oder Regel?

Wir alle kennen mindestens ein Paar, dem es so geht wie Marie und Jonas. Vielleicht sind wir sogar selbst dieses Paar. Und damit sind wir in bester Gesellschaft. Denn das Phänomen, dass Frauen sich mit der Verantwortung alleingelassen und Männer sich erzogen beziehungsweise gegängelt fühlen, ist nicht nur nicht neu, nein, es wird sogar mehr und mehr zum Untersuchungsgegenstand von Paartherapeuten, Psychologen und Psychiatern – vielleicht weil wir heute einfach andere Ansprüche an unser Leben und Lieben haben. Allerdings ist dieses Dilemma sicher nicht allein auf die Geschlechter oder eine Frau-und-Mann-Dynamik zu schieben, denn auch unter gleichgeschlechtlichen Paaren und Paaren, denen es gelungen ist, das klassisch patriarchale Rollenmodell aufzuknacken, kann es diese Empfindungen geben.

So unterschiedlich all die Paare, die ich begleite, auch sind, in ihren Konflikten sind sie sich dann doch recht ähnlich. Meist mangelt es an Wertschätzung, Verständnis, Zuwendung und Respekt füreinander, weshalb die typischen Streitthemen wie Haushalt, Kindererziehung, Finanzen, Familie, Job und Sex eine starke Brisanz entwickeln – ganz besonders bei Elternpaaren mit kleinen und mittelgroßen Kindern. Allein das Bedürfnismanagement, das nötig ist, um drei oder mehr Menschen gerecht zu werden, ist eine akrobatische Höchstleistung. Die Aufteilung der eigenen und gemeinsamen Ressourcen ist ein Drahtseilakt. Ebenso die faire Umverteilung der Zumutung, die ja nötig ist, weil eben nicht jeder jederzeit alles kriegen kann, was er gerade will oder braucht. Und das verursacht Frust. Frust, der sich auf die Beziehung überträgt, selbst wenn er gar nicht dort wurzelt. Und obwohl sich beide eigentlich lieben, fühlen sie sich plötzlich nicht mehr als Team. Stattdessen

»kämpft« jeder für sich und seine Bedürfnisse. Und irgendwie ist es ja auch total nachvollziehbar, dass durch die eigene Bedürftigkeit nur wenig Kapazität ist, um die Not des anderen zu erkennen. Fatal ist es trotzdem.

Die Situation spitzt sich immer weiter zu, die Fronten verhärten sich. Hinzu kommen die Verletzungen, die wir einander zufügen und die in Zeiten des Umbruchs, wie das Elternwerden einer ist, besonders schwer wiegen. Das kann sogar so weit gehen, dass unser Gehirn schon »Alarm« schlägt, wenn wir den anderen nur sehen oder hören. Stresshormone werden vermehrt freigesetzt, während die positiven Gefühle immer seltener werden. Schleichend passiert es, dass die negativen Gefühle überwiegen und der einzige Ausweg aus dem Schlamassel das Ende der Beziehung zu sein scheint. Und das nicht selten.

Im Jahre 2020 wurden in Deutschland 143 000 Ehen geschieden. In 50 Prozent der Fälle waren das Paare mit minderjährigen Kindern. Laut dem Statistischen Bundesamt machte das 119 000 Kinder zu Trennungskindern. Durchschnittlich waren es in den letzten zehn Jahren etwa 131 000 Kinder jährlich. Ist das ein Problem? Natürlich nicht grundsätzlich. Dennoch belegen Studien, dass Scheidungskinder überproportional häufiger unter psychosozialen Problemen leiden und auch körperlich anfälliger sind. Allerdings geht es Kindern, die in zerrütteten Ehen aufwachsen, keinesfalls besser. Denn die ständigen Konflikte zwischen den Eltern haben nicht nur negative Folgen für das Selbstvertrauen von Kindern, sondern können sich auch negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Die Folgen sind mitunter Anpassungsschwierigkeiten und Verhaltensstörungen. Betroffene Kinder werden häufiger aggressiv oder defensiv und ziehen sich immer mehr zurück. Auch spätere Beziehungsprobleme, Depressionen, Arbeitslosigkeit und Drogenmissbrauch treten vermehrt auf. Es geht also nicht

darum, dass wir Eltern irgendwie, auf Biegen und Brechen und um jeden Preis ein Paar bleiben sollten, weil das unsere elterliche Pflicht ist. Ist es nämlich nicht. Aber unsere Pflicht ist es, unseren Kindern eine konfliktarme und sichere Umgebung zu gestalten. Gemeinsam! Unabhängig davon, ob wird getrennt oder zusammenleben. Denn das ist zweitrangig. Ja, zweitrangig, aber keineswegs egal. Denn wenn es Eltern gelingt, das als Eltern- *und* Liebespaar zu tun, hat das zusätzliche Vorteile. Für Erwachsene und Kinder gleichermaßen.

Selbst unter dem Vorzeichen von Befreiung ist es nahezu unvermeidbar, dass eine Trennung bei Kindern zu Loyalitätskonflikten, Verlustängsten und sogar Schuldgefühlen führt. Denn obwohl es rational schwer zu erklären ist und die wenigsten Eltern auch nur annähernd so etwas vermitteln (wollen), erleben sich Kinder oft als Grund für die Trennung. Insbesondere, wenn es Streit um die Erziehung gab.

Wir Eltern sind zwei ausgleichende Pole für unsere Kinder. Auch wenn wir das oft anders empfinden, profitieren sie von den Unterschieden zwischen Mama und Papa, Mama und Mama, Papa und Papa – kurzum: Mensch und Mensch. Sie bereichern ihre Erfahrungswelt und eröffnen ihnen Wahlmöglichkeiten, denn die Anwesenheit von zwei Elternteilen verkörpert für Kinder verschiedene Optionen und Strategien zur Problem- und Stressbewältigung. Und Eltern entlasten sich natürlich auch gegenseitig, teilen sich bestenfalls Aufgaben und Verantwortung, was das Leben für alle leichter macht.

Dadurch steigen auch die Belastbarkeit der Elternteile und die Qualität der Elternschaft. Denn Paare, die sich unterstützt und geliebt fühlen, haben einen Vorteil auf dem Weg zu kompetenten und einfühlsamen Eltern.

Ich bin nicht gegen Trennung oder Scheidung. Denn zweifelsohne ist das manchmal die bessere Option. Aber eben nicht immer. Der Paar- und Familientherapeut Martin

Koschorke ist sogar der Meinung, dass mindestens 40 Prozent aller Trennungen vermeidbar wären. Er sagt: Viele Paare trennen sich zu früh. Vor allem junge Eltern. Die Scheidungsrate gibt ihm gewissermaßen recht: Tatsächlich lassen sich junge Paare am häufigsten scheiden, und zwar in den ersten vier Jahren nach der Geburt des ersten Kindes. Marie und Jonas sind also in bester Gesellschaft. Vielleicht ohne es wirklich zu wissen, stehen sie an einem entscheidenden Punkt in ihrer Beziehung. Einem Scheidepunkt im wahrsten Sinne. Doch bevor wir uns der Frage widmen, wie aus den wackeligen Beziehungsbeinen wieder ein tragfähiges Fundament werden kann, möchte ich erklären, wozu wir dieses Fundament überhaupt brauchen. Warum genau ist die Elternbeziehung eigentlich so wichtig für eine Familie?

Exkurs: Wie das Paar die Familie trägt²

- Betrachten wir es einmal ganz pragmatisch, dann ist unstrittig, dass wir als Eltern für den **existenziellen Schutz** aller Familienmitglieder verantwortlich sind – also für die Erfüllung der physischen und psychischen Grundbedürfnisse von Groß und Klein. Wenn unsere Partnerschaft nur auf Sparflamme läuft oder kriselt, sind wir als Elternteam nicht voll funktionsfähig, was unsere Verlässlichkeit als Versorger beeinflussen kann. Zum einen geht viel unserer Energie und Aufmerksamkeit verloren, zum anderen verhindern diese Spannungen und Konflikte beispielsweise die vollumfängliche Befriedigung des Bedürfnisses nach Geborgenheit und Sicherheit, was das Wohlbefinden aller Familienmitglieder gefährdet.
- Familien geraten in Krisen. Das ist eine ganz normale Sache. Egal ob durch Krankheit, Arbeitslosigkeit,

Pandemien, Mobbingvorfälle oder anderes. Die Liste ist lang. Selbst schöne Ereignisse wie die Ankunft eines Geschwisterchens oder ein Umzug können die Stabilität einer Familie ins Wanken bringen und fordern die Krisenfestigkeit heraus. Und wenn wir über **Krisenfestigkeit** sprechen, dann ist eigentlich klar, dass wir als Eltern hier absolut im Auge des Sturms stehen. Alle Entscheidungen und Krisen müssen auf der Elternebene verantwortet und bewältigt werden. Wenn also der Wolf kommt und kräftig hustet und pustet, sollten wir unseren Paarraum besser nicht wie Zilli und Billi aus Stroh oder Holz gebaut haben, sondern aus Stein - wie Willi. Denn für den Fall, dass wir als Eltern unsere Aufgaben in Alltags- und Krisensituationen durch Abwesenheit oder Uneinigkeit nicht zuverlässig übernehmen, führt dies häufig dazu, dass unsere Kinder es stattdessen tun und sich damit Schuhe anziehen, die ihnen viel zu groß sind. Infolge einer solchen **Parentifizierung und Überforderung** ist die gesunde Entwicklung unserer Kinder gefährdet, weil sie sich nicht auf ihre anstehenden Entwicklungsaufgaben konzentrieren können.

- Die Familie spannt und schützt den **Rahmen für die kindlichen Entwicklungsaufgaben**. Und die Paarbeziehung wiederum spannt den Rahmen um die Familie. Daher ist es wichtig, dass sie für unsere Kinder als solche erkennbar ist und es eine sichtbare und fühlbare Grenze zwischen Eltern und Kindern gibt. Keine aus Stacheldraht. Sondern eine, in die man sich fallen lassen kann. Eine klare Generationsgrenze um das Subsystem Eltern kommt nämlich nicht nur der Geborgenheit oder der Funktionsfähigkeit der Eltern zugute, sondern schützt auch vor destruktiven Bündnissen und Allianzen. Diese können entstehen, wenn eine Eltern-Kind-Beziehung bedeutsamer und vertrauensvoller wird als die der Partner untereinander

oder ein Elternteil somit bewusst oder unbewusst ausgeschlossen wird. Das führt zu Loyalitätskonflikten und dazu, dass Kinder parentale Rollenmuster und Verantwortungsfelder übernehmen, die sie einerseits überfordern und andererseits ihre eigentlichen Entwicklungsaufgaben behindern können und die spätere Ablösung erschweren. Beziehungsärger sollte gegenüber unseren Kindern zwar nicht versteckt oder geleugnet werden, aber er sollte definitiv auch nicht bei ihnen abgeladen werden.

- Warum nicht leugnen? Nun, Kinder sind wie kleine Trüffelschweine. Selbst, wenn wir glauben, wir hätten unsere Paarthemen dort versteckt, wo man sie nicht sehen kann, erschnüffeln sie diese. Zwar unterstellen Eltern ihren Sprösslingen häufig, dass diese ja gar nichts mitkriegen – zum Beispiel wann man besser den Mund hält oder auch mal unaufgefordert den Müll rausbringt. Aber das stimmt definitiv nicht. Was den Müll angeht, vielleicht schon, aber davon abgesehen, ist der Empfang unserer Kinder viel besser und störunanfälliger als der unserer Smartphones. Sie spüren alles. Auch die **fehlende Verbindung oder unstimmmige Balance der Eltern** untereinander. Leugnen wir nun die Existenz solcher Schwingungen, beginnen Kinder an uns oder, schlimmer noch, an sich selbst und ihrer Intuition zu zweifeln. »Ja, wir streiten gerade, und das ist sicher unangenehm für dich. Aber du kannst sicher sein, wir Eltern kümmern uns darum. Wir klären das.« Diese Verantwortung von den Schultern des Kindes zu nehmen ist wichtig. Andernfalls reagieren sie mit ihrem Verhalten auf unsere Konflikte, denn in dem kleinen Mikrokosmos Familie sind alle miteinander verbunden. Schulprobleme, Lernschwierigkeiten und andere Verhaltensauffälligkeiten sind nicht selten »nur«

Symptomverschiebungen. Das eigentliche Problem ist aber die Ehekrise der Eltern.

- Kinder suchen stets nach Erklärungen. Nichts ist unerträglicher als Ungewissheit oder fehlende Verstehbarkeit. Darum finden sie die Erklärung, also die **Schuld**, oft bei sich selbst oder versuchen, durch ihr eigenes Verhalten Einfluss auf die Elternbeziehung, mindestens aber auf die Elternteile zu nehmen. Kinder wollen nämlich, dass es uns gut geht. Wenn die Paarbeziehung kriselt und wir unsere emotionalen Bedürfnisse nicht in unserer Partnerschaft erfüllen können, dann wachsen – wenn auch unbewusst – die Last und der Druck auf unsere Kinder. Zum einen, weil sie, wie gesagt, wollen, dass es ihren Eltern gut geht. Und zum anderen dadurch, dass einige unserer unerfüllten Bedürfnisse, wie zum Beispiel das Nähebedürfnis, unbewusst oder zumindest unabsichtlich zu einer Überfürsorge führen können.
- Wie wir als Paar miteinander leben und wie wir einander lieben, das entscheidet maßgeblich über die **zwischenmenschliche Atmosphäre** und das **emotionale Klima** der gesamten Familie. Unsere Kinder sind ein wundervolles Stimmungsbarometer, das nicht nur bei Streit anschlägt. Denn das Familienklima braucht mehr als bloß die Abwesenheit destruktiver Konflikte. Wie liebend ihr miteinander umgeht, wie mitfühlend ihr miteinander sprecht und welche Haltung ihr miteinander lebt, das bestimmt die gesamte familiäre Energie. Und Anspannungen zwischen zwei Menschen sind spürbar, selbst wenn Meinungsverschiedenheiten gar nicht offen ausgesprochen werden. Bestimmt erinnerst auch du dich an eine Situation in deinem Leben, wo du in einer Gruppe von Menschen das Gefühl hattest, auf einem Pulverfass zu sitzen, und dich unwohl oder unsicher, vielleicht sogar fehl am Platz gefühlt hast, obwohl es

keinen offenen Konflikt gab, sondern höchstens kalte Blicke, lieblose Gesten, Schweigen oder Reserviertheit.

- Wir sind **Role Models**. Das ist längst kein Geheimnis mehr. Kinder lernen von uns. Die. Ganze. Zeit. Wie man Beziehung zu Menschen gestaltet, die nicht Mama oder Papa heißen, und wie man Konflikte in solchen gleichrangigen Beziehungen löst, schauen sie sich weitestgehend bei uns, in unserer Interaktion miteinander, ab. Nicht selten streiten Geschwister ähnlich miteinander wie ihre Eltern. Unsere Partnerschaften sind zudem auch das Lernmodell für ihre späteren Freundschaften und Liebesbeziehungen – es lohnt sich also doppelt, Beziehung genau so zu leben, wie wir es unseren Kindern wünschen würden.
- Als Paar sind wir entweder **die Kraftquelle oder das Energieleck** der Familie. Die Atmosphäre zu Hause ist ausschlaggebend dafür, ob die Familie ein geborgener Ort ist. Ein Ort, an dem aufgetankt werden kann. All die Punkte, die diesem vorangehen, sind wichtig – für uns und für unsere Kinder. Aber in diesem letzten Punkt möchte ich den Fokus gern von den Kindern weglenken. Denn geht es den Eltern gut, ist für das Wohl der Kinder schon viel erreicht. Unsere Beziehung hat ganz eindeutig sowohl direkten als auch indirekten Einfluss auf unsere Elternschaft und somit die ganze Familie – egal ob sie funktioniert oder nicht. Das ist unstrittig. Sie hat Einfluss auf die wahrgenommene Geborgenheit, Stimmung und Harmonie. Sie schafft die Voraussetzungen dafür, dass Kinder ihren altersgerechten Entwicklungsaufgaben nachkommen können. Oder eben nicht. Und sie erfüllt eine wichtige Vorbildfunktion für das, was Kinder über Beziehungsgestaltung, Selbstwert, Streitkultur und Kompromissbereitschaft lernen. Denn natürlich lernen unsere Kinder auch dann von uns, wenn wir gerade gar nicht beabsichtigen, ihnen etwas beizubringen. Wenn

wir unsere Kinder also stärken wollen, müssen wir damit bei uns und unserer Partnerschaft beginnen – und da gibt es auch leider keinen Spielraum für Schummeleien, denn bisher haben wir keine Anhaltspunkte dafür, dass Partnerschaftsprobleme durch ein besonders günstiges Erziehungsverhalten kompensiert werden können.³ Aber – und darum soll es hier gehen – das stärkste Argument, in unsere Paarbeziehung zu investieren, das sind nicht unsere Kinder, sondern wir selbst. Natürlich sind wir es unseren Kindern gewissermaßen schuldig, gut auf unsere Beziehung zu achten, viel entscheidender ist jedoch, dass wir es um unserer selbst willen tun. Weil wir es uns wert sind. Und weil wir in allen Bereichen davon profitieren. Zusammen haben wir mehr Ressourcen. Mehr Coping-Strategien. Mehr Augen und Arme. Und ich gebe zu: weniger Schokolade. Dennoch: Zusammen sind wir stärker. Als Liebende und als Eltern. Unserer Beziehung kann unsere Kraftquelle sein. Unser Zuhause. Unser Safe Place. Unser Anker. Unsere Superkraft.

Wir alle kennen das beflügelnde Gefühl der Verliebtheit. Es ist, als würden wir eine Superkraft besitzen, die uns durchs Leben schweben lässt. Dopamin und Oxytocin sei Dank. In dieser Phase schenken sich Paare vor allem Zeit, Aufmerksamkeit, Nähe und Exklusivität. Meist geht all das mit den Jahren, insbesondere mit den Babyjahren verloren. Sicher nicht spurlos. Und auch nicht unwiederbringlich oder völlig unbemerkt. Aber doch leise. Und schleichend. Wäre es nicht schön, wenn wir etwas von dieser Superkraft auch im Elternalltag wieder durch unsere Adern fließen lassen könnten? Zum Beispiel, indem wir uns daran erinnern, was wir einst hatten und zukünftig haben könnten?



Herzmoment: Zurück zu den Wurzeln

Dreh die Uhr zurück und erinnere dich an eure kribbelige Anfangszeit. Überlege dir, was euch aneinander verzaubert hat: In wen und in was hast du dich verliebt? Was an dir war zum Verlieben? Nimm diese Erinnerung und das damit verbundene Gefühl mit in den Tag. Wenn du magst, benimm dich heute noch einmal auffällig verliebt.

Die (fürsorge)intensive Elternzeit ist nahezu ein Wimpernschlag im Vergleich zu unserem ganzen Leben und möglicherweise sogar im Vergleich zu unserer ganzen Partnerschaft: Am Anfang und am Ende der Elternschaft stehen wir als Paar. Allein. Unsere Partner, bestenfalls unsere besten Freunde und/oder Seelenmenschen, sie bleiben unter Umständen länger an unserer Seite als unsere Kinder. Unsere Kinder sind nur zu Gast in unserem Leben, auch wenn sie zweifelsohne immer fest dazugehören werden. Wir bleiben immer Eltern. Und unsere Kinder bleiben immer wichtig. Aber eines Tages sind sie groß und ziehen aus. Haben ihr eigenes Leben. Mit wem verbringen wir dann unseres? Eine Frage, die wir uns nicht nur mit Blick auf die Zukunft stellen dürfen, sondern auch im Hier und Jetzt.

Milla und Paul

Milla und Paul sind vor Kurzem zum zweiten Mal Eltern geworden. Bevor ihre Töchter auf die Welt kamen, liebten sie es, zu reisen, sich mit Freunden zu treffen, gemeinsam zu kochen und Musik zu machen. Sie lebten innerhalb von fünf Jahren in drei verschiedenen Ländern und genossen ihre Freiheit als Paar sehr. Wie viele andere junge Eltern auch gerieten sie durch die Herausforderungen der neuen

Lebenswelt in eine Schiefelage und suchten in einer Paarberatung nach Unterstützung und Impulsen. Als ich beide fragte, wofür es gut sein wird, ihre Liebe zu retten, berührte mich insbesondere Millas Antwort sehr. Denn sie argumentierte nicht mit dem Wohl der Kinder oder anderen Vernünftigkeiten, sondern mit dem Herzen. Sinngemäß sagte sie, dass sie sich in ihrem Leben als Frau noch nie so glücklich und lebendig gefühlt hat wie in der kinderlosen Zeit mit Paul. Die Erkenntnis, dass auf die beiden kein Empty-Nest-Syndrom, sondern ein erfülltes, abenteuerreiches Leben wartet, wenn die Kinder eines Tages auf eigenen Füßen stehen, war für sie so erstrebenswert, dass sie entschlossen war, mit Paul durch die wildesten Zeiten der Elternschaft zu gehen.

Die Paarbeziehung in den Fokus zu rücken ist absolut legitim, ja sogar wünschenswert, denn ihr kommt die Schlüsselbeziehung in der Familie zu. Diese Schlüsselbeziehung kann ihrer Funktion aber nur gerecht werden, wenn es ihr und den Menschen darin gut geht. Sie braucht Pflege. Und Eltern, die sich als Team begreifen.

Jesper Juul betonte oft, dass Kinder heutzutage sehr viel Aufmerksamkeit bekommen, und das meinte er nicht als Kompliment. Er sprach von zu viel Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit, die infolgedessen woanders fehlt. Beim Paar. Und dieses Ungleichgewicht ist nicht selten verantwortlich für viele Paar- und Familienprobleme. Denn der Freiraum des Paares schafft auch Frei- und Entwicklungsraum für dessen Kinder.

Nun wissen wir, was die Beziehung der Eltern für die Familie tun kann. Die wichtigste Frage, die sich daraus ergibt, lautet:

Was können wir als Paar wiederum für diese Beziehung tun?

Was braucht unsere Beziehung von uns?

Um eine Antwort darauf zu finden, dürfen wir uns dort umsehen, wo Eltern für gewöhnlich sehr viel Engagement und Herzblut investieren: bei der Kindererziehung. Wie das Paar seine (anderen) Kinder durchs Leben trägt, kann als Inspiration dienen, denn gewissermaßen ist die eigene Beziehung das erste gemeinsame Kind eines Paares, wenn nicht sogar das wichtigste.

Bedürfnisorientiert begleiten - was wir unseren Kindern wünschen

Ein kurzer Blick in die Geschichte

In den letzten Jahrzehnten hat sich in Erziehungsfragen tatsächlich viel bewegt. Mehr und mehr rückte das Kindeswohl in den Fokus - weg von den Rudimenten einer Erziehungskultur, die ihre Wurzeln in der Zeit des Nationalsozialismus hatte. Dennoch prägen beispielsweise die Ansätze der Humanmedizinerin, Schriftstellerin und fünffachen Mutter Johanna Haarer unseren gesellschaftlichen Blick auf Kinder und den Umgang mit ihnen bis heute. Vor allem in öffentlichen Einrichtungen. Ganz vorn mit dabei: die Angst, ein Kind zu verhätscheln oder sich einen Tyrannen heranzuziehen, wenn man auf seine Bedürfnisse eingeht oder es zu eng an die Bezugsperson bindet. Ein bisschen paradox bis lächerlich ist diese Behauptung schon, wenn wir bedenken, von wie viel Tyrannei die Geburtsstunde dieser Erziehungskultur geprägt war.

Dank Bindungs- und Entwicklungsforscher*innen wie John Bowlby, Mary Ainsworth, Emmy Werner oder Karl Heinz Brisch, Klaus Grossmann und Remo H. Largo im deutschsprachigen Raum wissen wir heute, wie fatal diese »alten« Ansätze für das psychische Wohl und die gesunde Entwicklung eines Kindes sind. Nicht der frühe Cut macht Kinder selbstständig und selbstwirksam, sondern die stabile emotionale Sicherheit.

Auch die Haltung gegenüber Kindern hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. So galten Kinder früher als unbeschriebene Blätter, die laut Immanuel Kant erst durch Erziehung zum Menschen gemacht werden

müssten. »Der Mensch kann nur Mensch werden durch Erziehung. Er ist nichts, als was die Erziehung aus ihm macht.«¹ Sogar von »biologischen Mängelwesen« war in der Literatur vergangener Zeiten die Rede – und damit verbunden der Gedanke, dass Kinder Erziehung brauchen, um zu guten und anständigen Menschen zu werden, weil sie es nach ihrer Geburt noch nicht sind. Mittlerweile wissen wir – zum Glück –, dass Kinder schon mit einer Persönlichkeit und einem gewissen Temperament, aber vor allem kompetent und sozial zur Welt kommen. Sie sind Potenzialbomben, wie der Autor André Stern es ausdrückt, auch wenn unstrittig bleibt, dass sie mindestens eine verlässliche erwachsene Bezugsperson an ihrer Seite brauchen, um überleben und gedeihen zu können.

Durch den Ruck, der in den letzten Jahrzehnten durch die Erziehungskultur ging, zogen neue Ansätze und Methoden bei den Familien ein. Das klassische Erziehungsziel wurde abgelöst durch den Wunsch, das Kindeswohl in den Fokus zu rücken. Meine Generation setzt auf beziehungs- beziehungsweise bedürfnisorientierte Erziehung und Conscious Parenting, was von Menschen, die noch der »alten Schule« angehören, oft als antiautoritär, Laissez-faire oder »helikoptern« karikiert wird. Sicher gibt es Eltern, auf deren Erziehungsstil das zutreffen mag, aber die Definition von Bedürfnisorientierung ist eine andere – und endet auch nicht beim Kind.

Bei der bedürfnisorientierten Erziehung geht es darum, zuverlässig auf die Signale und Bedürfnisse des Kindes zu reagieren und so eine gute Bindung sowie emotionale Sicherheit zu schaffen. Darum werden die Begriffe bedürfnis-, beziehungs- und beziehungsorientiert manchmal auch synonym verwendet. Es geht um einen liebevollen und wertschätzenden Umgang miteinander.

»Ganz schön schwammig«, entgegnete mir mal eine Erzieherin im Kindergarten meiner Tochter, als ich ihr von

dem Ansatz und den Werten dahinter erzählte. Und ich verstehe das! Ich kann nachvollziehen, dass es schwer ist, eine Erziehungsform zu begreifen, die nicht wie einst üblich auf eindeutigen Regelwerken oder tradierten Methoden basiert. Da kann man schon mal die Orientierung verlieren. Zwar gibt es auch in der bedürfnisorientierten Erziehung klare Vorstellungen darüber, wie wir auf unsere Kinder blicken und mit ihnen umgehen und kommunizieren sollen, doch die Ideologie dahinter richtet sich nicht an allgemeinen Normen und Tugenden aus, sondern vielmehr an den individuellen Werten und Bedürfnisse aller. Ja, *aller*.

Ein entscheidender Zusatz, denn oft wird diesem Ansatz vorgeworfen, die Mütter wieder in patriarchale Zeiten zu katapultieren und sie als »Hausfrau und Mutter« zu verheizen. Und tatsächlich: In bestimmten, beispielsweise politisch rechts orientierten, konservativen Kreisen ist die Bedürfnisorientierung von einer grundsätzlichen Haltung Kindern gegenüber zu einem starren Dogma und einer fragwürdigen Ideologie geworden. Darüber hinaus lassen sich insbesondere in sozialen Netzwerken Lebensentwürfe verfolgen, die im Namen der »Bedürfnisorientierung« Langzeitstillen, Windel- und Kitafreiheit oder das Freilernen promoten – und dadurch immensen Druck auf Eltern, aber vor allem Mütter auslösen. Zwar sind das alles wertvolle Wege, Kinder sicher und geborgen ins Leben zu begleiten, aber sie gehen weit über die ursprüngliche Idee hinaus. Das sieht auch die Bestsellerautorin Nora Imlau so und sagt in einem Interview mit Edition F: »Der Attachment-Parenting-Begriff ist in Deutschland so verwässert worden – mit dem Urgedanken hat das oft nichts mehr zu tun.«²

Und selbst den Urgedanken möchte ich nicht unkommentiert lassen. Denn dieser durch die Werke von William Sears und seiner Frau Martha verbreitete Ansatz

hatte anfangs klare antifeministische Züge und durchaus die Intention, Frauen zu ihrer »gottgegebenen« Bestimmung als Mutter zurückzuführen. Oje! Die Sears waren jedoch fähig und willig, diese Kritik zum Anlass für Verbesserung zu nehmen, und forderten ganz klar, dass AP auch die Väter mit ins Boot holen müsse, damit die Mütter nicht ausbrennen: Attachment Parenting statt Attachment Mothering. Und das stellt die Nähe zwischen den Eltern oder anderen Bezugspersonen und dem Baby beziehungsweise Kind in den Mittelpunkt der Familieninteraktion. Das ist die Grundidee. Nicht mehr und nicht weniger. Eigentlich simpel.

Warum ist mir diese Differenzierung so wichtig? Weil es sinnvoll ist, zu klären, was Bedürfnisorientierung im Kontext dieses Buches meint und was nicht.

Eine Haltung, keine Methode

Wir - und damit meine ich diese neumodernen »Attachment ist mehr als ein E-Mail-Anhang«-Eltern - nehmen unsere Kinder als vollwertige und gleichwürdige Gegenüber wahr. Denn Kinder sind kleine Menschen, also sollte ihnen zustehen, was allen Menschen zusteht - oder nicht? Ja, unbedingt! Und diese Haltung teile ich nicht nur mit anderen Müttern und Vätern, sondern auch mit vielen Erziehungsfachmenschen, Humanist*innen, Psycholog*innen, Therapeut*innen und Revoluzzer*innen wie Jesper Juul, Herbert Renz-Polster, Katharina Saalfrank und vielen mehr.

Bedürfnisorientierung ist also eine Haltung. Keine Methode und auch kein Erziehungsstil. Es geht nicht (wie bei manch anderen Erziehungsansätzen oder Erziehungsprogrammen üblich) darum, normierte oder gut klingende Worthülsen und Verhaltensmuster zu erlernen

und sie dem Kind möglichst elegant vorzuführen – in der Hoffnung auf ein ganz bestimmtes Outcome beim Kind. Die Weisheiten anderer wie strenge Rezepte zu behandeln sollte nie die Lösung sein, da sonst jeglicher Raum für Authentizität, Selbstbestimmung und die eigenen Werte verloren geht. Deshalb lautet der »Wahlspruch« von AP auch: *Beziehung statt Erziehung*.

Zusammenfassend besteht der Kern der Haltung hinter AP darin, dass die Bedürfnisse *aller* im Fokus des Miteinanders beziehungsweise des Familienlebens stehen und auf diese Bedürfnisse in angemessener, feinfühligere Weise und unter Wahrung der Integrität aller reagiert wird. Dabei kommt der Bindung, die wir zu unseren Kindern haben, eine besonders wichtige Bedeutung zu. Und wenn man es denn unbedingt auf ein »Erziehungsziel« herunterbrechen wollte, so wäre das ein Klima emotionaler Sicherheit, in dem sich Kinder wie auch Erwachsene optimal entwickeln und entfalten können. So wie es ihnen entspricht. Und hier wird eigentlich schon klar, warum es in Familien Flexibilität und keine starren Methoden braucht: Zwar haben alle Menschen grundsätzlich dieselben Bedürfnisse, allerdings unterscheiden wir uns hinsichtlich der Gewichtung und Intensität ebenso voneinander wie bei den gewählten Strategien zur Erfüllung unserer Bedürfnisse. Daraus ergibt sich konsequenterweise ein sehr individuelles, lebendiges Miteinander. Wir tanzen Freestyle und Expressive Dance, statt feste Choreografien. So lässt sich das Bedürfnis nach Hunger durch die Brust oder die Flasche stillen und das Bedürfnis nach Nähe durch Mama oder Papa oder eine ganz andere Bezugsperson.

Was heißt das aber in der Praxis? Gibt es vielleicht ein paar Leitlinien? So etwas wie ein AP-Manifest? Wie du gelesen hast, gibt es keine starren Regeln. Dennoch habe ich die Haltung eines bedürfnis-, bindungs- und

beziehungsorientierten Umgangs mit Kindern in ein paar Leitgedanken zusammengefasst:

Bedingungslose Liebe: Ich liebe dich so, wie du bist. Ich knüpfe meine Zuwendung nicht an Bedingungen.

Sichere Bindung: Ich bin da. Du kannst dich auf mich verlassen.

Akzeptanz: Du bist gut, so wie du bist. Du darfst sein, wer du bist.

Wertschätzung: Ich sehe dich mit all deinen Formen und Farben. Und schätze dich dafür.

Empathie: Ich berücksichtige und verstehe deine Perspektive. Selbst wenn ich anderer Meinung bin.

Autonomie: Du kannst über dich bestimmen, so weit, wie ich es verantworten kann. Ich habe Vertrauen in deine eigenverantwortliche Selbstführung.

Gleichwürdigkeit: Wir sind von gleichem Wert und verdienen denselben Respekt. Deine Meinung zählt.

Eigenverantwortung: Du bist nicht verantwortlich für meine Gefühle und Bedürfnisse. Das bin ich.

Bedürfnisorientierung: Ich achte deine Bedürfnisse. Und ich unterstütze dich bei deren Erfüllung.

Integrität: Ich respektiere deine Meinung und deinen Willen.

Toleranz: Du darfst (eigene) Fehler machen. Mein Weg ist nicht dein Weg.

In dem oben erwähnten Interview sagt Nora Imlau übrigens auch, dass AP im Wesentlichen ebenso eine Kinderrechtsbewegung ist, die betont, dass Kinder Menschen sind und daher dieselben Rechte auf Würde wie Erwachsene haben. Das mache den Umgang mit dem eigenen Kind letztlich nicht zur Erziehungs-, sondern zur Menschenrechtsfrage.

Und so gestehen wir Kindern heute eine Vielzahl von Werten zu, die wir hinsichtlich ihres seelischen Wohls, aber