

DAILY DAD

DER TÄGLICHE VATER

366 MEDITATIONEN
ÜBER VATER SEIN,
LIEBE UND WIE DEINE
KINDER GROSSARTIGE
MENSCHEN WERDEN

»Machen Sie dieses Buch
zu Ihrem Morgenritual.«

MATTHEW MCCONAUGHEY

RYAN HOLIDAY

New York Times-Bestsellerautor

RYAN HOLIDAY

DAILY DAD
DER TÄGLICHE VATER

366 Meditationen über Elternsein, Liebe
und wie deine Kinder großartige Menschen werden

DAILY DAD

DER TÄGLICHE VATER

366 MEDITATIONEN
ÜBER ELTERNSEIN,
LIEBE UND WIE DEINE
KINDER GROSSARTIGE
MENSCHEN WERDEN

RYAN HOLIDAY

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@finanzbuchverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2023

© 2023 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Copyright © 2023 by Ryan Holiday

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Antoinette Gittinger
Redaktion: Anne Horsten
Korrektorat: Christine Rechberger
Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, München
Abbildung Innenteil: Shutterstock.com/Mykola Mazuryk
Satz: Röser MEDIA, Karlsruhe
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-713-6
ISBN E-Book (PDF) 978-3-98609-381-5
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-98609-376-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

»Zuerst sage dir, was für ein Mensch du sein willst,
dann tue, was du dafür tun musst.«

ΕΠΙΚΤΕΤ, *LEHRGESPRÄCHE*, 3,23.1–2a

INHALT

EINLEITUNG	8
------------	---

JANUAR	14
MIT GUTEM BEISPIEL VORANGEHEN (DIE EINZIGE METHODE, DIE FUNKTIONIERT)	

FEBRUAR	48
BEDINGUNGSLOSE LIEBE (DAS EINZIGE, WAS SIE SICH WIRKLICH WÜNSCHEN)	

MÄRZ	80
STELLEN SIE IHRE FAMILIE AN DIE ERSTE STELLE (ARBEIT, FAMILIE, GESELLSCHAFTSLEBEN: WÄHLEN SIE ZWEI AUS)	

APRIL	114
BEHERRSCHEN SIE IHRE GEFÜHLE (LEKTIONEN IN GEDULD UND SELBSTBEHERRSCHUNG)	

MAI	146
CHARAKTER IST SCHICKSAL (LEKTIONEN ÜBER RECHT UND UNRECHT)	

JUNI	180
VERNACHLÄSSIGEN SIE SICH NICHT SELBST (LEKTIONEN IN SELBSTFÜRSORGE)	

JULI 212
HELFFEN SIE IHNEN, DIE ZU WERDEN, DIE SIE SIND
(LEKTIONEN IN ERZIEHUNG UND FÖRDERUNG)

AUGUST 246
BLEIBEN SIE IMMER IHR FAN
(IHR GRÖSSTES GESCHENK FÜR SIE)

SEPTEMBER 280
EINEN LESER GROSSZIEHEN
(LEKTIONEN ÜBER DAS LERNEN UND DIE NEUGIER)

OKTOBER 312
KÄMPFEN UND VORANKOMMEN
(WIE MAN IHRE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT STÄRKT)

NOVEMBER 346
DANKEN UND BEZIEHUNGEN AUFBAUEN
(LEKTIONEN IN DANKBARKEIT UND VERBUNDENHEIT)

DEZEMBER 378
WIE DIE ZEIT VERGEHT!
(IHR LEBEN KÖNNTE HEUTE ZU ENDE GEHEN)

EINLEITUNG

Viele Menschen haben Kinder, aber zu wenige sind Eltern.

Auch wenn so scheinen mag, als würde einen die Tatsache, ein Kind zu haben, zur Mutter oder zum Vater machen, wissen wir doch alle, dass dies nicht zutrifft. Viele Menschen bringen ihre Kinder zur Schule, kaufen ihnen Kleidung, ernähren sie und geben ihnen ein warmes Bett zum Schlafen ... sind aber dennoch nicht wirklich Eltern. Sie verhalten sich eher wie gesetzliche Vormunde, die Kästchen abhaken, um den Tag – und die ersten 18 Jahre – zu überstehen.

Das ist keine Elternschaft. *Das ist das Minimum.*

Es ist eine traurige Tatsache, dass einige nicht einmal dieses Minimum schaffen. Anscheinend glauben sie, dass ihre Verpflichtungen mit der Empfängnis, der Geburt oder dem Datum der Unterzeichnung ihrer Scheidungspapiere enden.

Die Fortpflanzung ist biologischer, die Elternschaft psychologischer Natur. Sie ist eine Entscheidung. Eine bewusste Wahl. Eine Verpflichtung – die Verpflichtung, tatsächlich an Ihnen und Ihren Prioritäten zu arbeiten, zum Wohl und Besten Ihrer Kinder. Die Verpflichtung, Opfer zu bringen und zu dienen, und die mühselige Arbeit, schwere Entscheidungen zu treffen, zu *lieben* und nicht nur zu *haben*.

Die Elternschaft beinhaltet die Entscheidung, Ihre Kinder nicht unbedingt zu Ihrem Lebensmittelpunkt, aber zu einem wesentlichen Teil Ihres Lebens zu machen. Indem Sie diese kleinen Geschöpfe zur Welt gebracht haben, hat sich alles verändert – wer Sie sind, was Sie schätzen und worin Ihre Pflichten bestehen.

Eltern tun ihr Möglichstes, um nicht mit dem Jugendamt in Konflikt zu geraten ... oder um die Kritik der Nachbarn zu vermeiden. Eltern verpflichten sich zeitlosen Prinzipien, die wie Klischees anmuten, aber so selten befolgt werden, dass man sie bemerkt, wenn jemand sich tatsächlich an sie hält. Prinzipien wie: *Setze die Familie an die erste Stelle, liebe sie bedingungslos, sei präsent, unterstütze deine Kinder, zu werden, wozu sie bestimmt sind, geh mit gutem Beispiel voran, sieh nichts als selbstverständlich an und führ ein Leben voller Dankbarkeit.*

Um das klarzustellen: Dies ist eine moderne Entscheidung. Es ist nicht übertrieben, zu behaupten, dass das *Überleben* der Kinder noch vor wenigen Generationen das Einzige war, was erwartet wurde. Ein Kind, anfangs nur eine Belastung, wurde als künftiger Vermögenswert angesehen, als ein weiteres Paar Hände, das bei der Arbeit auf

dem Familienhof half, oder als jemand, der in der Fabrik vor Ort am Fließband arbeitete und Lohn bezog, um so die Familie über Wasser zu halten.

Selbst der Anfang des 20. Jahrhunderts war nach wie vor geprägt von Sterblichkeit und Gebrechen. Wenn alle eigenen Kinder überlebten, war das ein wahres Wunder. Hatten Sie die Verantwortung, sich emotional um sie zu kümmern? Sie bedingungslos zu lieben? Ich bitte Sie, wer hatte schon die Zeit dazu? Oder die Fähigkeit?

Es gibt eine Geschichte über Winston Churchill, ein keineswegs perfekter Vater, der von egozentrischen, vielbeschäftigten, im viktorianischen England groß gewordenen, aristokratischen Eltern aufgezogen worden war. Als sich Churchill eines Abends während eines schulfreien Tags bis spät in die Nacht mit seinem Sohn Randolph unterhielt, kam ihm ein Gedanke: »Weißt du, mein lieber Junge«, sagte er leicht amüsiert, »ich glaube, ich habe heute mehr mit dir gesprochen als mein Vater im Lauf seines ganzen Lebens mit mir.« Dies war weder übertrieben noch ungewöhnlich – und noch viele Jahre lang weiterhin üblich. Es kann sich also durchaus auch auf Sie und Ihre eigene Kindheit beziehen.

Wie traurig ist das! Nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Eltern.

Seit unzähligen Generationen wird Eltern – insbesondere Vätern – das Schönste und Lohnenswerteste der Welt vorenthalten: am Leben ihrer Kinder teilzuhaben. Sie nicht nur im allgemeinen Sinne, sondern aktiv zu lieben, Tag für Tag. Die Kehrseite einer patriarchalischen Kultur, die den Frauen die gesamte Last des häuslichen Lebens aufbürdete, bestand in den geringen Erwartungen an Männer in puncto Haushalt und Kinder. Lieben und geliebt werden? Verstehen und verstanden werden? Niemand brachte das den Männern bei. Und niemand verlangte es von den Vätern.

Stellen Sie sich vor, wie anders die Geschichte verlaufen wäre, wären mehr Eltern tatsächlich *Eltern* gewesen. Wenn [Schurke einfügen] sorgfältiger erzogen worden wäre. Wenn man [gierigen Geschäftsmann einfügen] das Gefühl vermittelt hätte, dass es reicht. Wenn [herzerweichendes Opfer einfügen] beschützt worden wäre. Wenn [anonymen Niemand einfügen] ermöglicht worden wäre, sein Potenzial auszuschöpfen. Wenn jemand [mächtige Person einfügen] gesagt hätte, er sei stolz auf sie.

Wir können diese traumatische Vergangenheit zwar nicht ändern, aber eine bessere Zukunft gestalten.

Genau das ist die Philosophie, die diesem Buch zugrunde liegt.

Trotz der Fehler vergangener Generationen ist die Elternschaft eine jener wunderbaren Erfahrungen, die uns in einer ununterbrochenen Kette über Tausende und Abertausende von Jahren hinweg verbindet. Eine der schönsten Passagen in den Schriften des römischen Dichters Lukrez schildert die Freude eines Vaters, der sich bückt, um seine Kinder aufzufangen, die sich ihm in die Arme werfen. Eines der ältesten Beweismittel für die Existenz von Menschen in Nordamerika sind die Fußabdrücke eines Elternteils, vermutlich einer Mutter, die ein kleines Kind durch den heutigen White Sands National Park trug, es absetzte, wieder hochnahm und erneut absetzte.

Unser wildes, chaotisches, von Freude und Schwierigkeiten, Liebe und Mühen erfülltes Leben ist zeitlos. Die antike Welt unterschied sich grundlegend von unserer heutigen – jene Fußabdrücke in New Mexiko sind vermischt mit denen von Riesenfaultieren, vorzeitlichen Kamelen und einer ausgestorbenen Mammutart. Dennoch entspricht diese Erfahrung derjenigen, die Sie unzählige Male im Park, auf dem Rückweg zum Auto nach dem Abendessen und im Urlaub am Strand gemacht haben.

Seit jeher sorgen Eltern sich um ihre Kinder. Eltern haben schon immer mit ihren Kindern gespielt. Eltern haben schon immer Pläne für ihre Kinder geschmiedet. Eltern haben schon immer versucht, ein Vorbild für ihre Kinder zu sein. Eltern haben sich schon immer bemüht, ihre Kinder zu unterstützen und zu fördern. Eltern haben von jeher an sich gezweifelt und sich gefragt, ob sie genug tun, genug bieten, ob die Schule gut genug, der Sport sicher genug und die Zukunft des Kindes ausreichend gesichert sei. Sie taten dasselbe wie Sie, und genauso werden die Menschen noch in 50 Generationen handeln.

Wir sind Teil von etwas Zeitlosem und Ewigem, von etwas sehr Kleinem und sehr Großem zugleich. Dies sollte uns demütig machen und uns inspirieren. Es sollte uns ein Ziel geben ... und eine Perspektive.

Und praktische Ratschläge. Die Elternschaft ist ein Thema, mit dem sich jede Philosophie und religiöse Tradition befasst. Platon lehrte uns, wie wir uns vor unseren Kindern beherrschen können. Von Marc Aurel lernten wir, wie wir ein friedliches Heim für unsere Kinder schaffen können. Seneca brachte uns bei, wie wir unsere Kinder nicht verwöhnen. Von Königin Elisabeth II. erfuhren wir, wie wir unsere Kinder unterstützen können, von Florence Nightingale, wie wir

unsere Kinder inspirieren können, und von Sandra Day O'Connor, wie wir die Neugier unserer Kinder fördern können. Jerry Seinfeld weiß, wie wir die Zeit mit unseren Kindern genießen können. Von Toni Morrison lernen wir, wie wir den Ausgleich zwischen unserem Job und unseren Kindern schaffen können. Muhammad Ali lehrte uns durch sein Leben, wie wir an unsere Kinder glauben können. Von Müttern, die den Holocaust überlebten, von Vätern, welche die Bürgerrechtsbewegung anführten, von Söhnen, die zu Kriegshelden wurden, von Töchtern, die den Nobelpreis gewannen ... von den Stoikern und den Buddhisten, den modernen und den alten, von ihnen allen können wir etwas lernen.

So wie in meinem vorherigen Buch *Der tägliche Stoiker: 366 nachdenkliche Betrachtungen über Weisheit, Beharrlichkeit und Lebensstil* geht es auch bei diesem Buch darum, diese Ratschläge anzunehmen – einen nach dem anderen, einen Tag nach dem anderen. Ich empfehle Ihnen, mit dem Tag zu beginnen, an dem Sie dieses Buch gerade in der Hand halten. (Warten Sie nicht bis zum 1. Januar! Fangen Sie heute an!) An welcher Stelle auch immer Sie beginnen, die Kraft des Buchs liegt darin, täglich darin zu lesen und sich konsequent mit dem Inhalt zu beschäftigen, aus folgendem Grund: Auch wenn die Seiten gleich bleiben, werden sich Ihre Kinder verändern, wird sich die Welt verändern und werden auch Sie sich verändern.

Mein Buch *Der tägliche Stoiker* ist nun schon über ein halbes Jahrzehnt auf dem Markt. Mit mehr als einer Million gedruckter Exemplare in 40 Sprachen gibt es Leser, die es seit *Jahren* täglich zur Hand nehmen. Auch wenn das Buch dasselbe ist wie damals, als ich es im Herbst 2015 beim Verlag einreichte, findet es weiterhin Anklang bei Menschen auf der ganzen Welt und leistet ihnen gute Dienste. Von den Stoikern stammt die Aussage, dass wir niemals zweimal in denselben Fluss steigen sollten, da sich sowohl wir als auch der Fluss im ständigen Wandel befinden.

Diese Metapher gilt auch für die Elternschaft, und mein Buch *Daily Dad – Der tägliche Vater* wurde um diese Idee herum konzipiert. Es richtet sich nicht an werdende Eltern oder Eltern mit erwachsenen Kindern. Es ist ein Buch für *jeden*, und zwar in jeder Phase seiner Reise. Jeder Tageseintrag wird den alleinerziehenden Elternteil von jungen Zwillingen anders ansprechen als den Elternteil mit erwachsenen Kindern. Ebenso wird derselbe Eintrag denselben Elternteil anders ansprechen, wenn dieser das Buch im darauf folgenden Jahr wieder zur Hand nimmt und diesen Text erneut liest. Lassen Sie uns einen Augenblick bei diesem Gedanken der »Wiederaufnahme«

verweilen, da diese so wie die gute und präzise Elternschaft ein wichtiges Thema der Philosophie dieses Buchs darstellt.

Die Elternschaft ist so wie das Streben nach Weisheit eine lebenslange Angelegenheit. Niemand erwartet von Ihnen, dass Sie es auf magische Weise »begreifen«. Tatsächlich ist das der grundlegende Fehler zu vieler Erziehungsbücher. Sie sollen sich in der Hektik vor der Geburt, in den Jahren, in denen Ihre Kinder noch sehr klein sind und Sie unter Schlafentzug leiden oder in einer Krise stecken, wenn die Kinder schon älter sind, irgendein Buch zu Gemüte führen, und dann ist alles *gut*? Aber so funktioniert das nicht. Ihre Kinder und das Leben versetzen Sie Minute für Minute in Situationen, die Sie sich selbst nie hätten vorstellen können (und die scheinbar keines der Bücher vorhergesehen hat). Obwohl sich also bei der Elternschaft kein plötzlicher Wandel vollzieht, ist sie dennoch ein Prozess, etwas, woran zu *arbeiten* gilt. Genau darum geht es in diesem Buch, in dem Sie täglich eine Seite lesen sollten. Es ist keine einmalige Sache, sondern ein morgendliches oder abendliches Ritual, ein Einchecken, ein kontinuierlicher Prozess.

Wir werden versagen. Wir werden die Beherrschung verlieren, uns ablenken lassen, die falschen Prioritäten setzen und dabei sogar uns selbst und die Menschen, die wir lieben, verletzen. Und dann? Genau wie bei den Seiten dieses Buchs müssen wir dort weitermachen, wo wir aufgehört haben. Wir müssen akzeptieren, dass wir fehlerhafte Menschen sind, obwohl wir unser Möglichstes tun, um aus unseren Fehlern zu lernen und dieselben Fehler kein zweites Mal zu machen ... oder noch öfter, als wir es bereits getan haben.

Klopfen Sie sich den Staub ab. Fangen Sie neu an. Machen Sie es besser.

Diese Reise – *Daily Dad – Der tägliche Vater* als Buch und als Vorstellung – richtet sich natürlich nicht nur an Männer. Unsere tägliche E-Mail, die man kostenlos über dailydad.com beziehen kann, erhalten jeden Morgen Tausende von Frauen. Sie heißt *The Daily Dad*, weil ich zufällig Vater von zwei Jungen bin, und das ist auch schon alles, was Sie über den Namen wissen müssen. Ob Ihre Kinder älter oder noch nicht geboren sind, ob Sie ein Stiefelternteil, ein Co-Elternteil, ein Adoptivelternteil, homosexuell oder heterosexuell oder welchen Geschlechts auch immer sind: Dieses Buch handelt von der Reise, der Elternteil zu werden, der Sie sein können, den Ihre Kinder verdienen ... der Sie für die Welt sein sollten. Es handelt sich auch nicht um eine kurze Reise – von der Geburt bis zur Volljährigkeit, wie die Kultur es manchmal definiert. Nein, es beginnt lange

vorher und endet ... nie, großartige Eltern zu sein. Unsere Kinder werden auch nach unserem Tod die Lektionen, die guten wie die schlechten, die wir ihnen durch unsere Worte und Taten vermittelt haben, in sich tragen.

Kinder aufzuziehen – oder wie ich einmal einen Elternteil einen Interviewpartner korrigieren hörte, *Erwachsene* heranzuziehen, denn das ist das Ziel – ist die größte Herausforderung, mit der Sie je konfrontiert werden. Diese Aufgabe ist aber auch das Lohnenswerteste und Wichtigste, was Sie je tun werden.

Um dieses Thema – und um die hart erkämpften Weisheiten vergangener Generationen – geht es in diesem Buch.

Sie sind ein Elternteil. Sie stehen für alle Eltern, die je gelebt haben oder leben werden.

Wir sind hier gemeinsam unterwegs.

Lassen Sie uns jetzt *gemeinsam* unser Bestes geben.



JANUAR

MIT GUTEM BEISPIEL VORANGEHEN

(DIE EINZIGE METHODE,
DIE FUNKTIONIERT)

1. Januar

EIN KLEINER KERL FOLGT IHNEN

1939, neun Jahre bevor John Wooden als Trainer der UCLA-Basketballmannschaft der Männer engagiert wurde, sandte ihm ein Freund ein Bild mit einem Gedicht zur Geburt von Woodens erstem Kind. Das Bild zeigt einen Mann an einem Strand, dessen Sohn hinter ihm herrennt und in seinen Fußstapfen im Sand spielt. Wooden hängte das Bild in seinem Haus auf, damit er es täglich anschauen konnte. Das Gedicht, das er auswendig lernte und gerne verschenkte, lautete wie folgt:

»Ein achtsamer Mann zu sein ist mein Streben,
denn ein kleiner Kerl will wie ich werden.
Ich wage es nicht, auf Abwege zu geraten,
aus Angst, er würde dasselbe wagen.
Er lässt mich nicht aus den Augen,
versucht, immer an mich zu glauben.«

Sie müssen es Wooden nicht gleichtun und diese Worte auswendig lernen, aber es empfiehlt sich, ihre Botschaft zu verinnerlichen. Ihre Kinder folgen Ihrem Vorbild. Sie sehen alles, was Sie tun. Wenn Sie vom Weg abkommen, kommen auch sie davon ab.



2. Januar

LASSEN SIE NIE ZU, DASS SIE SIE SO SEHEN

»Ich mache mir aus einem Philosophen gerade so viel, als er imstande ist, ein Beispiel zu geben.«

FRIEDRICH NIETZSCHE

Senecas berühmter Essay *Vom Zorn* beinhaltet die Geschichte eines Jungen, der in sehr jungen Jahren in Platons Haus lebte, um von dem berühmten Philosophen unterwiesen zu werden. Als der Junge zu Besuch zu seinen Eltern heimkehrte, erlebte er, wie sein Vater die Beherrschung verlor und jemanden anbrüllte. Überrascht von diesem heftigen Ausbruch bemerkte der Junge mit kindlicher Naivität: »In Platons Haus habe ich es nie erlebt, dass sich jemand so verhält.«

Wie auch immer wir uns vor unseren Kindern verhalten – vor allem zu Hause, in der Privatsphäre –, sie werden dieses Verhalten als normal ansehen. Wenn wir grob oder unfreundlich unserem Ehepartner gegenüber sind, werden sie annehmen, dass dies eine angemessene Art und Weise ist, geliebte Menschen zu behandeln. Wenn wir besorgt und überängstlich sind, werden sie denken, die Welt sei ein unheimlicher Ort ist, vor dem man sich fürchten muss. Wenn wir uns unethisch oder zynisch verhalten, werden sie auch anfangen, zu betrügen und zu lügen.



3. Januar

DIE FEHLER IHRER KINDER SIND IHRE FEHLER

»Mach dir nichts daraus, dass deine Kinder dir nie zuhören. Sei dir im Klaren darüber, dass sie dich stets beobachten.«

ROBERT FULGHUM

Ihre Kinder können Sie zum Wahnsinn treiben. Mit der Art, wie sie Sie mit ihren Fragen löchern. Mit der Art, wie sie Sie nachmachen.

»Ich liebe ihn von Herzen, vermutlich wegen seiner Fehler, die auch meine sind«, schreibt der Schriftsteller John Steinbeck über seinen Sohn. »Ich weiß, woher seine Schmerzen und seine Panik rühren.«

Unsere Kinder übernehmen sowohl unsere Tugenden *als auch* unsere Laster. Daher ist diese rundum verrückte Elternschaft eine so wunderbare Chance. Denn wir können ihnen helfen, die bestmögliche Version ihrer selbst zu werden. Einerseits können wir sie unterstützen, im besten Sinne so zu werden wie wir. Und andererseits können wir sie davor bewahren, all unsere schlechten Seiten anzunehmen.

Das kann ein unendlich schwieriger Balanceakt sein, wenn wir nicht ehrlich oder selbstbeherrscht sind, wenn uns unser Ego in die Quere kommen darf. Das dürfen wir nicht zulassen. Dies ist unsere Chance, sie zu unterstützen, ihnen Mut zu machen. Ihnen zu helfen, Schwächen zu überwinden, die wir selbst nie ganz in den Griff bekommen haben. Diese zweite Chance zu ergreifen – zu geben, was wir nicht bekommen haben.

Vor allem aber ist es eine Chance, zu verstehen.



4. Januar

ZEIGEN SIE IHNEN, WIE SIE DIE RUHE BEWAHREN

Margaret Thatchers Vater wurde 1952 aus dem Amt gedrängt, als eine konkurrierende politische Partei bei der Wahl die Mehrheit errang. Er war gekränkt, war verletzt. Und er hätte sich bei seiner Reaktion von diesen Gefühlen leiten lassen können. Doch das tat er nicht.

Stattdessen bezog Thatchers Vater mit unglaublicher Zurückhaltung und Würde Stellung: »Es ist nun fast neun Jahre her, dass ich mit Würde in diese Robe geschlüpft bin, und ich bin sicher, dass ich sie mit Würde wieder ablege.« Später fügte er hinzu: »Obwohl ich gefallen bin, bin ich wieder auf die Beine gekommen. Ich war froh, dieses Amt bekleidet zu haben, bin aber jetzt auch froh, es nicht mehr innezuhaben.«

Damit zeigte er seiner Tochter, wie man mit Anstand verliert und noch viel mehr. Er lehrte sie auch, dass nicht äußere Umstände, sondern lediglich unsere Reaktion darauf uns definieren. Er vermittelte ihr, wie man Widrigkeiten erträgt und niemals die Fassung oder die Selbstbeherrschung verliert. All diese Lektionen befolgte Margaret Thatcher in ihrem turbulenten Leben als Staatsdienerin, Premierministerin und Mutter.

Auch Ihre Kinder benötigen diese Lektionen. Also zeigen Sie ihnen, wie sie sich verhalten sollen. Vermitteln Sie es ihnen durch Ihr Vorbild und nicht nur mit Worten. Zeigen Sie ihnen, wenn Sie reingelegt wurden und es wirklich schmerzt, dass Ihr persönlicher Verhaltenskodex immer noch mehr zählt. Denn das tut er. Denn das wird er.



5. Januar
WAS WERDEN WIR SEIN?

In seiner Broadwayshow erklärte Bruce Springsteen, vor welcher Wahl alle Eltern stehen:

»Wir sind Geister oder Vorfahren im Leben unserer Kinder. Entweder bürden wir ihnen unsere Fehler und Lasten auf und quälen sie, oder wir unterstützen sie dabei, diese alten Lasten abzuwerfen, befreien sie von den Fesseln unseres eigenen fehlerhaften Verhaltens. Und als Vorfahren halten wir uns an ihrer Seite und helfen ihnen, ihren eigenen Weg und eine gewisse Transzendenz zu finden.«

Werden Sie für Ihre Kinder ein Geist oder Vorfahre sein? Werden Sie sie quälen oder leiten? Werden Sie sie verfluchen oder inspirieren?

Natürlich wissen wir alle, welches von beidem wir sein *wollen*, so wie es sicherlich bei Bruces schwierigem Vater der Fall war. Aber dann kommen uns die Dämonen, unsere Probleme und die Geister unserer eigenen Eltern in die Quere.

Deshalb begeben wir uns in Therapie und lesen gute Bücher. Deshalb bleiben wir abends vor dem Schlafengehen länger auf und besprechen mit unserem Partner, wie schwer es uns als Eltern fällt, diese Dämonen auszutreiben, indem wir sie ans Tageslicht zerrren. Deshalb versprechen wir uns still, wenn wir unsere Kinder im Arm halten, es besser zu machen, uns stärker zu bemühen und die Fehler, die wir beim Erwachsenwerden aushalten mussten, nicht zu wiederholen.

Dies wird nicht leicht sein. Wir werden nicht perfekt sein. Aber wir werden es weiterhin versuchen. Wir werden ein Vorfahre sein – jemand, der seine Kinder führt und inspiriert. Wir werden ihr zukünftiges Selbst nicht als Geist heimsuchen.



6. Januar

HÄNGEN SIE IHRE BILDER AN DIE WAND

Er konnte nicht wissen, was die Zukunft bereithielt. Er konnte nicht ahnen, dass er und sein Land bald einer harten Prüfung ausgesetzt sein würden. 2019 hielt Wolodymyr Selenskyj eine 20-minütige Antrittsrede vor dem ukrainischen Volk, die seine Reaktion vorwegnahm.

Obwohl Selenskyj eine der größten Erfolgsgeschichten seines Landes verkörpert, indem er ein Vermögen in der Unterhaltungsbranche machte und dann das höchste Amt des Landes bekleidete, bat er darum, nicht gefeiert oder als Vorbild präsentiert zu werden. »Ich möchte wirklich nicht, dass Sie mein Bild in Ihren Büros aufhängen, denn der Präsident ist keine Ikone, kein Idol und auch kein Porträt«, sagte er. »Hängen Sie lieber die Fotos Ihrer Kinder auf und schauen Sie sie jedes Mal an, wenn Sie eine Entscheidung fällen.«

Im Februar 2022 marschierte Russland in einem Akt brutaler Illegalität und Habgier in die Ukraine ein. Selenskyj stellte sich dem Kampf, lehnte jede Möglichkeit ab, in Sicherheit gebracht zu werden. Was motivierte ihn wohl dazu? Sein eigener Rat. Er hat zwei Kinder im Alter von 18 und 10, für die er kämpft. Das ukrainische Militär und seine Bürgersoldaten waren ähnlich motiviert – sie kämpften tapfer an seiner Seite gegen unglaubliche Herausforderungen, damit ihre Kinder die Chance erhalten, in Freiheit und mit Stolz zu leben. Und sie wissen, dass ihre Eltern im Ernstfall bereit sind, alles für sie zu opfern.

Jeden von uns sollte dieses Beispiel inspirieren und mit Demut erfüllen. Aber wie Selenskyj sagte, brauchen wir keine Heldenbilder an der Wand. Stattdessen können wir Bilder unserer Kinder aufhängen und danach streben, sie stolz zu machen. Dies sollte uns motivieren und stärken, wenn wir schwere Entscheidungen für ihre Zukunft, ihre Sicherheit und ihre Freiheit treffen müssen.

Unsere Kinder zwingen uns dazu, das Richtige zu tun ... denn sie haben uns immer im Blick.



7. Januar

SIE LERNEN VOM ELTERNHAUS

»Es wird ständig betont, dass die Erziehung im Elternhaus beginnt. Dabei wird jedoch oft vergessen, dass auch die Moral im Elternhaus beginnt.«

LOUIS L'AMOUR

Sie lehren sie, artig zu sein. Ehrlich zu sein. Sich an das Gesetz zu halten. Sich um ihre Mitmenschen zu kümmern. Dass Sicherheit an erster Stelle steht.

Das alles vermitteln Sie ihnen, aber was tun Sie?

Sie können nicht behaupten, dass Sie sich um andere kümmern, und dann mit überhöhter Geschwindigkeit Stoppschilder überfahren, weil Sie zu spät dran sind. Sie können Ihren Kindern nicht erklären, wie wichtig Ehrlichkeit ist, und dann lügen, um keinen Strafzettel zu kassieren. Was ist Ihnen wichtiger? Eine Geldstrafe zu vermeiden oder sich an Ihre Werte zu halten? Genau das müssen Sie sich in jeder Situation fragen, vor allem dann, wenn Ihre Kinder dabei sind. Ist Ihr vermeintlicher Vorteil es wert, falsche Lehren zu erteilen und die Werte, die Sie vermitteln möchten, zu untergraben?

Die Kinder, die hinter Ihnen angeschnallt sind, beobachten, was Sie tun, und nehmen die Lektionen in sich auf, die sie im Kleinen wie im Großen formen werden. Von der Art, wie sie fahren werden, bis hin zu der Art von Persönlichkeit, die sie sein werden. Sie beobachten, wie Sie sich durch die Welt bewegen. In diesem Augenblick. Sie beobachten, wie Sie gegen Verkehrsregeln verstoßen, Versprechen brechen. Sie hören, wenn Sie lügen. Sie spüren es, wenn Ihre Handlungen nicht Ihren Worten entsprechen.

Kinder lernen vom Elternhaus. Sie lernen im Auto. Sie lernen von Mama und Papa. Sie setzen den Maßstab, also *seien* Sie der Maßstab.



8. Januar

INWIEFERN LEBEN SIE IHRE WERTE?

Am 1. April 1933, kurz nach ihrer Machtübernahme in Deutschland, boykottierten die Nazis alle jüdischen Geschäfte. Das war nur der Anfang der Judenverfolgung, die sich immer mehr ausbreiten sollte. Doch zu viele Mütter und Väter, die ihren Kindern eingebläut hatten, das Richtige zu tun, machten dabei mit.

Natürlich nicht alle, wie zum Beispiel Dietrich Bonhoeffers 99-jährige Großmutter. An diesem Tag war sie zum Einkaufen unterwegs und weigerte sich, zu akzeptieren, dass man ihr vorschrieb, welches Geschäft sie betreten durfte und welches nicht. Sie ignorierte die vor den Läden stationierten Nazischläger oder wich ihnen aus und kaufte ein, wo es ihr beliebte. Die Großmutter, die »an den Nazigorillas vorbeimarschierte«, galt in der Familie Bonhoeffer als »Inbegriff der Werte, nach denen sie zu leben versuchten«.

Sie hatte Dietrich beeindruckt, der zehn Jahre später nach einem Attentatsversuch gegen Hitler hingerichtet wurde. Obwohl er Pastor war, obwohl er viele Möglichkeiten gehabt hätte, aus Deutschland zu fliehen und in Frieden und Freiheit in London oder Amerika zu leben, blieb er in der Heimat. Das Beispiel seiner Großmutter leitete ihn und führte ihm vor Augen, wie man nach seinen Werten *lebt*.

Dasselbe möge für Sie und Ihre Kinder gelten, was auch immer die Zukunft an Bedeutendem oder weniger Bedeutendem bringen mag.



9. Januar

SCHÜTZEN SIE DIESE GROSSARTIGE ERFINDUNG

Der Autor, Pädagoge und Kulturkritiker Neil Postman weist in seinem Werk *Das Verschwinden der Kindheit* darauf hin, dass die Kindheit ein soziales Konstrukt ist. Die Genexpression unterscheidet nicht, wer ein Kind ist und wer nicht. Unser Verständnis von Kindern gibt es erst seit knapp 400 Jahren. »Die Vorstellung der Kindheit ist eine der großen Erfindungen der Renaissance«, schreibt Postman, denn diese ermöglichte es den Kindern, sich zu entfalten, zu lernen und einen sicheren Raum zu haben, in dem sie spielen, forschen und sich selbst entdecken können.

Wie jede Erfindung kann auch die Kindheit verschwinden. Wie? Durch das *Verschwinden des Erwachsenseins*. Die Kindheit als soziale Struktur und psychischer Zustand funktioniert dann, wenn Aspekte wie Reife, Verantwortung, Fähigkeit, zu lesen und zu schreiben, sowie kritisches Denken einen Erwachsenen kennzeichnen. Doch wenn zum Beispiel ausführliches Schreiben und Lesen verschwinden, schrumpft die Kluft zwischen Kind und Erwachsenem; die Grenze zwischen ihnen verschwimmt und löst sich schließlich ganz auf.

Als Eltern müssen wir diese großartige Erfindung schützen und den Abstand zwischen Kindheit und Erwachsensein vergrößern. Lassen Sie sie Kinder sein ... aber sorgen Sie auch dafür, ein Erwachsener zu sein. Führen Sie sie. Seien Sie verantwortungsbewusst. Dienen Sie als Beispiel, als Vorbild, das sie nachahmen sollten. Lassen Sie die Kinder sehen, wie Sie ein Buch lesen, dass sie noch nicht verstehen können. Binden Sie sie in Erwachsenengespräche ein, die sie noch nicht richtig begreifen können. Zeigen Sie ihnen, wie Sie arbeiten, sich mühen und die Familie versorgen.

Sorgen Sie dafür, dass sie einen Erwachsenen sehen, damit sie nicht nur jemanden haben, zu dem sie aufschauen können, sondern auch etwas, worauf sie sich freuen können.



10. Januar

IHR LEBEN IST DIE LEHRE

»Mit gutem Beispiel voranzugehen, ist nicht nur der beste Weg, andere zu beeinflussen, es ist der einzige Weg.«

ALBERT SCHWEITZER

Sokrates' Schüler sagten über ihren Lehrer, dass Platon und Aristoteles und alle übrigen Weisen, die von ihm lernten, trotz all seiner Genialität »mehr Nutzen aus [seinem] Charakter zogen als aus [seinen] Worten«. Dies traf auch auf Zeno und Kleantes zu, die beiden frühesten Philosophen der Stoa. »Kleantes hätte Zenon nicht nachleben können«, schrieb Seneca, »wenn er von ihm bloß seine Lehre gehört hätte: Er nahm an seinem Leben teil, er durchschaute seine Geheimnisse und beobachtete ihn, ob er seine Lehre lebte«.

Gibt es eine bessere Beschreibung, eine bessere Messlatte für einen Elternteil als diese? Wenn Sie Ihre Kinder unterweisen wollen, dann sollte das nicht mit Worten erfolgen. Auch nicht mit Vorträgen, sondern indem Sie ihnen zeigen, wie Sie entsprechend Ihrer selbstgewählten Regeln leben und dass die Werte, die Sie ihnen zu vermitteln versuchen, wichtig sind.



11. Januar

WIR KÖNNEN DIESES GESCHENK SEIN

Mark Aurel war noch sehr jung, als sein Vater starb. Aber dann erhielt dieser Junge, der vom Schicksal geschlagen war, ein großes Geschenk, eines, von dem alle Kinder, denen es zuteilwird, wissen, dass es eines der unglaublichsten Dinge der Welt ist – ein liebevoller Stiefvater.

Ernest Renan schrieb, dass Mark neben seinen Lehrern und Tutoren einen Meister mehr als alle andere verehrte: Antoninus. Während seines gesamten Erwachsenenlebens eiferte Mark seinem Stiefvater nach. Solange er lebte, sah er laut Renan in ihm »das schönste Vorbild eines perfekten Lebens«.

Was lernte Mark von Antoninus? Er erfuhr, wie wichtig Mitgefühl, harte Arbeit, Ausdauer, Altruismus, Eigenverantwortung und Frohsinn sind. Wie essenziell Offenheit und die Gabe sind, jedem zuzuhören, der etwas zu sagen hatte, wie wichtig es ist, Verantwortung und Schuld auf sich zu nehmen und andere zu beruhigen; Experten das Feld zu überlassen und ihren Rat zu befolgen; wie entscheidend es ist, zu wissen, wann man etwas oder jemanden drängen und wann man Abstand davon nehmen sollte; und dass man sich nicht von oberflächlichen Ehrungen beeindrucken lassen und die Menschen so behandeln sollte, wie sie es *verdienen*.

Eine beeindruckende Liste, nicht wahr? Diese Lektionen hinterließen bei Mark einen so nachhaltigen Eindruck, dass er sie bis weit ins Erwachsenenalter im Gedächtnis behielt und sie in seinen *Selbstbetrachtungen* niederschrieb. Diese Lehren wirkten sich deshalb so aus, weil Antoninus nach ihnen handelte und nicht bloß auf einer Tafel oder Schriftrolle festgehalten waren.

Es gibt keine bessere Methode, etwas zu lernen, als von einem Vorbild. Es gibt keine bessere Möglichkeit, unseren Fortschritt zu beurteilen, als durch ständige Begleitung der Person, der wir gerne irgendwann ähneln würden.



12. Januar

REDEN SIE NICHT DARÜBER. VERKÖRPERN SIE ES

Tim Duncan ist vermutlich der größte Power Forward in der Geschichte der NBA. Er gewann fünf Titel, wurde dreimal als bester Spieler der NBA-Finals ausgezeichnet und nahm 15-mal an den NBA All-Star Games teil. Außerdem wurde er 15-mal in das Team der NBA-Auswahl gewählt und 15-mal in das NBA-All-Defensive-Team. Er schaffte den erfolgreichsten Drehsprungwurf, den der Basketball je erlebt hat. Und er spielte mit einer fast beispiellosen Selbstlosigkeit und Gelassenheit.

Natürlich ist *fast* hier der entscheidende Begriff, denn Duncan wurde auf seinem Weg zum Erfolg von seinem Vorgänger und Teamkollegen David Robinson unterstützt. Wie fanden diese beiden Superstars zusammen? Wie hat der eine den anderen inspiriert? Duncan sagte in seiner Rede anlässlich der Aufnahme in die NBA-Hall of Fame:

»Ständig fragen die Leute: »Was hat er dir gesagt? Was hat er dir gezeigt?« Ich erinnere mich an nichts, worüber wir uns im Besonderen unterhalten hätten. Doch er war ein Vollblutprofi, ein unglaublicher Vater, ein wunderbarer Mensch. Und er zeigte mir, wie man ein guter Teamkamerad, ein wertvolles Mitglied der Gesellschaft wird, all diese Dinge. Und zwar nicht, indem er dasaß und mir sagte, wie ich es tun sollte, sondern indem er als Vorbild diente.«

Wir erreichen mehr, wenn wir unsere Philosophie *verkörpern*, statt darüber zu reden. Wie die Stoiker sagten, ist es Zeitverschwendung, darüber zu spekulieren oder zu diskutieren, was einen guten Menschen, einen guten Sportler und einen guten Teamkameraden ausmacht. Unsere Aufgabe, erklärten sie, besteht darin, *einer zu sein*. So funktioniert das im Sport, im Leben und in der Elternschaft. Natürlich können wir nach Herzenslust reden, großartige Gespräche führen. Aber entscheidend ist, was wir tun, wer wir sind und wie wir handeln.



13. Januar

SO ERZIELEN SIE NACHHALTIGEN EINFLUSS

»Damit Ihre Kinder sich auch noch morgen an Sie erinnern, müssen Sie heute in Ihrem Leben sein.«

BARBARA JOHNSON

Ob Sie es wissen oder nicht, ob Sie sie kannten oder nicht, ist es unbestritten, dass Ihre Großeltern aufgrund der Wertvorstellungen, die sie ihren Kindern, Ihren Eltern, vermittelten, Ihr Leben stark beeinflusst haben. Und jetzt geben Sie viele dieser Lektionen an Ihre eigenen Kinder weiter.

Das bedeutet, dass eine Person Einfluss auf drei Generationen hat. Wenn Sie es so sehen, ist es nicht übertrieben zu behaupten, dass Ihre Großeltern im wahrsten Sinne des Wortes die Welt veränderten. Und sie taten es im Kleinen – mit Unterhaltungen, indem sie täglich zur Arbeit gingen, durch die Bücher, die sie abends lasen, und durch ihre Tischmanieren beim Abendessen. Sie taten es in den Gesprächen, die sie mit ihren Kindern führten, wenn diese Fehler begingen. Sie taten es durch die Art, wie sie ihre Nachbarn behandelten, ihren Rasen mähten und ihre Auffahrten von Unkraut freihielten.

Wir können vieles unternehmen, um die Welt zu verändern. Wir sollten uns bemühen, alles Erdenkliche zu tun. Aber dabei dürfen wir nicht vergessen, wie viel Einfluss wir zu Hause auf die Welt ausüben können. Durch unsere Kinder, ihre Kinder und deren Enkel hinterlassen wir ein Mehrgenerationenvermächtnis.

Das ist eine unglaubliche Kraft. Vernachlässigen Sie sie nicht.

