

Nina **ROESNER**
Debbie **HITCHCOCK**



PULVERFASS PUBERTÄT

Einander respektieren –
gelassener erziehen



francke

Inhalt

Ein Vorwort von Nina.....	7
Ein Vorwort von Debbie.....	10
Erwartungen.....	13
Aufgabe 1: Nehmen Sie eine Standortbestimmung vor.....	19
Aufgabe 2: Erinnern Sie sich an Ihre eigene Kindheit.....	25
Aufgabe 3: Konzentrieren Sie sich auf Gottes Plan.....	30
Aufgabe 4: Revidieren Sie falsche Entscheidungen	34
Aufgabe 5: Achten Sie auf Ihre Worte.....	40
Aufgabe 6: Bringen Sie Ihren Kindern schon früh Respekt entgegen	44
Aufgabe 7: Üben Sie sich in Selbstbeherrschung.....	48
Aufgabe 8: Achten Sie auf sich selbst.....	54
Aufgabe 9: Schwimmen Sie gegen den Strom	60
Aufgabe 10: Auch bei Ihren Kindern gilt die Unschuldsvermutung	65
Aufgabe 11: Bleiben Sie sich selbst treu.....	70
Aufgabe 12: Erziehen Sie mit Perspektive	77
Aufgabe 13: Verlassen Sie Ihre Komfortzone.....	84
Aufgabe 14: Ermutigen Sie, statt zu kritisieren.....	89
Aufgabe 15: Nehmen Sie es mit Humor	95
Aufgabe 16: Stehen Sie Gott nicht im Weg	100
Aufgabe 17: Seien Sie ein dankbarer Mensch	107
Aufgabe 18: Stehen Sie zu Ihrem Wort.....	113
Aufgabe 19: Zeigen Sie Mitgefühl, anstatt andere zu verurteilen.....	118
Aufgabe 20: Begegnen Sie Ihrem Kind mit Barmherzigkeit	125
Aufgabe 21: Nehmen Sie sich Zeit, um zuzuhören	131

Aufgabe 22: Helfen Sie Ihren Kindern, mit Konflikten richtig umzugehen	136
Aufgabe 23: Bauen Sie für die Zukunft vor	144
Aufgabe 24: Sprechen Sie mit Ihren Kindern, wenn Sie enttäuscht sind	150
Aufgabe 25: Hören Sie auf mit dem Vergleichen	155
Aufgabe 26: Laden Sie die Freunde Ihrer Kinder ein	161
Aufgabe 27: Lösen Sie sich von Ihrem Kind.....	168
Aufgabe 28: Unterbinden Sie Schuldzuweisungen	174
Aufgabe 29: Reagieren Sie besonnen	179
Aufgabe 30: Spielen Sie anderen nichts vor	184
Aufgabe 31: Kümmern Sie sich zuerst um den Menschen und dann erst um das Problem.....	190
Aufgabe 32: Setzen Sie sich respektvoll mit den Bitten Ihrer Kinder auseinander	196
Aufgabe 33: Leben Sie Ihren Kindern Freundschaft vor.....	202
Aufgabe 34: Entlassen Sie Ihre Kinder Schritt für Schritt in die Freiheit.....	208
Aufgabe 35: Leiten Sie Ihre Kinder zu emotionaler Intelligenz an	213
Aufgabe 36: Seien Sie sensibel im Umgang mit anderen Eltern	218
Aufgabe 37: Geben Sie Ihre Sorgen ab	224
Aufgabe 38: Fördern Sie die Selbstdisziplin	229
Aufgabe 39: Betonен Sie das Positive	236
Aufgabe 40: Fördern Sie die Beziehungen	240
Neuanfang.....	245

Ein Vorwort von Nina

Vielleicht haben Sie schon einige gute Erziehungsbücher gelesen, und dieses Buch ist nur ein weiterer Schritt auf Ihrem Weg. Vielleicht fühlen Sie sich überfordert und unsicher, wie Sie mit Ihren Kindern – den Teenies und denen, die die magische Grenze von 13 noch nicht ganz erreicht haben – umgehen sollen, und hoffen, dieses Buch kann Ihnen die nötigen Tipps geben, damit Sie Ihrem Erziehungsauftrag als Mutter besser nachkommen können.

Trösten Sie sich: Sie sind nicht allein.

Dieses Buch wendet sich an Mütter von angehenden und „ausgewachsenen“ Teenagern.

Uns ist natürlich bewusst, wie wichtig der Einfluss des Vaters auf die Familie ist, aber gleichzeitig wissen wir, dass die Mütter im Durchschnitt mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen als die Väter. Daher liegt der Fokus hauptsächlich auf der Rolle der Mutter, obwohl wir natürlich auch die Beziehung der Kinder zum Vater und die Erziehung innerhalb der ganzen Familie ansprechen.

Dieses Buch will Ihnen als Mutter helfen, die stürmischen Gewässer der Pubertät Ihrer Kinder zu durchschiffen.

Wir stellen Ihnen Kommunikations- und Beziehungsstrategien vor, die Sie umsetzen können, bevor die Probleme auftauchen. Dadurch wird es Ihnen gelingen, langfristig gesündere Beziehungen aufzubauen, auch wenn es natürlich weiterhin Konflikte geben wird, denen Sie nicht aus dem Weg gehen sollten. Wir hoffen von Herzen, dass Sie durch dieses Buch lernen, mit Konflikten konstruktiv umzugehen. Natürlich werden Sie nach der Lektüre nicht die perfekte Supermutter sein. Und auch Ihr Kind wird durch die Umsetzung unserer Tipps kein Vorzeigeteenie. Wir verfolgen ein anderes Ziel.

Wenn Ihr Teenie Ihnen schon einmal an den Kopf geworfen

hat: „Du verstehst mich einfach nicht!“, wollen wir Ihnen helfen, wie Sie eine bessere Beziehung zu Ihrem Kind entwickeln können.

Dieses Buch richtet sich auch an all die Mütter, denen es schwerfällt, die Kontrolle aus der Hand zu geben, während ihre Kinder älter werden. Darüber hinaus ist es für Mütter geschrieben, die ihre Identität vom Verhalten ihrer Kinder abhängig machen und deshalb Probleme haben. Wir wollen Ihnen helfen, Ihre Kinder so zu sehen, wie Gott sie sieht: als kostbare Menschen. Dann können Sie durch Empathie und aufmerksames Zuhören die Früchte einer starken Beziehung ernten. Und wir wollen Eltern dazu ermutigen, ihren Kindern Grenzen zu setzen und diese auch selbst zu respektieren.

Die Kindererziehung ist ein Bereich, den Gott dazu gebrauchen kann, dass wir unsere Identität nicht von Menschen abhängig machen, sondern von ihm. Es kommt entscheidend darauf an, was Gott über uns denkt, nicht, was unsere Kinder von uns halten.

Das erste und wichtigste Gebot ist, Gott mit unserem ganzen Herzen, unserer ganzen Seele, unserem ganzen Verstand und unserer ganzen Kraft zu lieben. Das zweite Gebot lautet, dass wir unsere Mitmenschen lieben sollen wie uns selbst. Beim Lesen der einzelnen Kapitel werden Sie Ihre Beziehung zu Gott vertiefen. Und das wird Auswirkungen auf Ihre Beziehung zu Ihren heranwachsenden Kindern haben.

Als Eltern erwarten wir oft von unseren Kindern, dass sie sich an alle Regeln halten. Aber wir müssen uns bewusst machen, dass wir es mit unvollkommenen Menschen zu tun haben – genauso wie wir selbst unvollkommen sind. Es geht darum, sie zu begleiten, wenn sie Fehler gemacht haben und etwas wieder in Ordnung bringen müssen. Und wir wollen sie anleiten, wie sie Gott und ihre Mitmenschen lieben können.

Der Schlüssel zu einer solchen Beziehung ist der Respekt. Es mag ungewöhnlich klingen, dass Sie Ihren Kindern mit Respekt begegnen sollen. Viele Eltern glauben, dass Kinder ihre Eltern respektieren sollten – das sehen wir genauso –, aber wir finden auch, dass Eltern ihren Kindern Respekt entgegenbringen sollten.

Die meisten Erziehungsexperten sagen, Charakter und Verhalten werden in erster Linie durch das Vorbild der Eltern geprägt und weniger durch Worte. Deshalb ist es unser Ziel, eine Einstellung und ein Verhalten zu fördern, das von gegenseitigem Respekt geprägt ist und in dem gesunde Beziehungen gedeihen. Das ändert nichts an Ihrer Autorität als Eltern und ändert auch nichts an der Verantwortung für die Familie, die Ihnen Gott übertragen hat. Aber wenn Sie Ihren Kindern mit Respekt begegnen, kann das langfristige negative Folgen verhindern und gesunde Beziehungen schaffen.

Wenn Sie dieses Buch durcharbeiten, wird Ihre Beziehung zu Gott vertieft und Sie werden wahrscheinlich erleben, dass Ihre Beziehungen zu anderen Menschen nach und nach besser werden. Sie werden Tipps bekommen, wie Sie Konflikte lösen können, und Ratschläge von anderen Eltern, die erzählen, was ihnen geholfen hat. Aber viel wichtiger ist, dass Sie einen anderen Blick dafür bekommen, wie Sie mit Ihren Kindern umgehen.

Vergessen Sie aber vor allem eines nicht: Selbst Gott hatte Kinder, die nicht vollkommen waren und die ihm nicht gehorchten! Mich tröstet bei dieser Erziehungsabenteuer die Geschichte von Adam und Eva.

Wir wünschen uns, dass dieses Buch Sie ermutigt für Ihre große Erziehungsaufgabe an Ihren heranwachsenden Kindern. Suchen Sie immer wieder das Gebet und geben Sie nicht auf! Alle Kämpfe sind Teil des Weges, sowohl Ihres eigenen Weges als auch des Weges Ihrer Kinder. In der Bibel steht: „Bring dein Kind schon in jungen Jahren auf den richtigen Weg, *dann hält es sich auch im Alter daran*“ (Sprüche 22,6; Hervorhebung durch die Autorin). Das mit dem *Alter* bedeutet für mich, dass das letzte Wort noch nicht gesprochen ist.

Nina Roesner

Ein Vorwort von Debbie

2006 wusste ich bei einem meiner Teenager nicht mehr weiter. Ich hatte schon zahlreiche Erziehungsbücher gewälzt, um die Konflikte, die bei uns zu Hause immer irgendwie brodelten, zu lösen; ich hatte viel in der Bibel gelesen, Seminare besucht und auch den Rat von christlichen Seelsorgern gesucht. Verwandte und Freunde gaben mir Tipps, aber sie waren unterschiedlicher Meinung, was das Beste sei, und nichts schien wirklich zu helfen. Mein Mann und ich waren wie gelähmt. Uns graute vor der Zukunft. Nachdem wir monatelang gebetet und Seelsorge in Anspruch genommen hatten, trafen wir die schwerste Entscheidung, die wir je in unserem Leben getroffen haben: Wir brachten eines unserer Kinder für kurze Zeit in einer Einrichtung unter.

Wir hofften, dass der räumliche Abstand uns helfen würde, Ruhe in die Familie zu bringen, in der ein Krieg getobt hatte. Doch stattdessen erwartete uns in dieser Zeit viel Arbeit; die schwerste Arbeit, mit der ich je konfrontiert worden bin. Jede Woche fand ein Telefongespräch statt, bei dem mein Mann und ich an einem Ende der Leitung saßen und unser Teenager und der Therapeut am anderen Ende. In dieser Zeit fiel mir irgendwann auf, dass ich anfang, mir genau zu überlegen, was ich zu meinem Kind sagte, und mir die Worte zurechtlegte. Es waren Worte, die dem anderen gegenüber Verständnis, Offenheit, Respekt und Liebe zum Ausdruck brachten. Es war erstaunlich, wie sich unsere Gespräche veränderten, weil sich unsere Sichtweise geändert hatte und wir jetzt eine emotional gesunde Beziehung anstrebten.

Bei der Situation, in der wir steckten, ging es nicht nur um dieses Kind, sondern auch ganz stark um uns selbst. Wir konnten nur etwas bewirken, wenn wir unserem Kind halfen, in der Welt zurechtzukommen, und wenn wir zuließen, dass es aus den

natürlichen Konsequenzen des Lebens lernt. Wir mussten damit aufhören, auf jede Situation emotional zu reagieren.

In dieser Zeit wurde in unserer Gemeinde ein Kurs für Frauen angeboten, von dem ich schon viel Gutes gehört hatte. Mein Interesse war geweckt, und schließlich meldete ich mich an. Diese Entscheidung hat im wahrsten Sinn des Wortes mein Leben verändert.

Bei diesem Kurs, der von Nina Roesner konzipiert worden war, ging es darum, das eigene Leben kritisch unter die Lupe zu nehmen: Was erlebe ich und wie reagiere ich auf das Erlebte. Wir lasen gemeinsam Texte und erhielten Aufgaben, denen wir uns stellen mussten. Sie ermutigten die Teilnehmer, das eigene Verhalten aktiv zu verändern. Dieser Kurs hatte deshalb eine so große Wirkung, weil die Trainingsmethoden auf der Bibel basierten und der Heilige Geist wirkte. Ich erlebte, wie ich selbst und die anderen Frauen radikal verändert wurden. Wir lernten, wie man mit schwierigen, konfliktreichen Beziehungen umgeht.

In dieser Zeit riefen mich immer wieder Eltern an, die Probleme mit ihren Kindern hatten. Dass mein Mann und ich erst kurz zuvor drastische Schritte mit einem unserer Kinder ergriffen hatten, war nicht unbemerkt geblieben, und plötzlich begleitete ich andere Eltern bei ihren Problemen. Ihre Situation war manchmal ganz anders als unsere, aber die Strategien, die ich gelernt hatte, ließen sich trotzdem anwenden. Ich sah, dass ich nicht die einzige Mutter war, die mit einer schweren Situation fertigwerden musste.

2011 führte ich dann zusammen mit Nina Roesner einen Kurs für Eltern durch. Mein Mann und mehrere Pastoren unterstützten uns dabei. Unser Ziel war es, Eltern mit der Kernaufgabe ihrer Erziehungsarbeit, die ihnen von Gott übertragen ist, vertraut zu machen: *den Kindern helfen, selbständig in der Welt zurechtzukommen!*

Im Laufe der Jahre konnte ich erleben, wie sich die Beziehungen in meiner eigenen Familie veränderten und wie Gott auch in anderen Familien wirkte. Ich bin dankbar, dass ich mit eigenen Augen sehen durfte, welche Veränderungen möglich sind, wenn

sich Eltern bewusst dafür entscheiden, ihren Kindern respektvoll zu begegnen, und Zeit und Kraft in die familiären Beziehungen investierten.

Als Mütter müssen wir uns aktiv dazu entscheiden, die Kontrolle aus der Hand zu geben, unsere Ängste abzulegen, unsere Kinder mutig hinaus ins Unbekannte ziehen zu lassen und zu vertrauen, dass Gott für jeden Schritt, den unsere Kinder gehen, einen Plan hat. Wir dürfen Träume haben für unsere Kinder, aber wir brauchen unseren Selbstwert nicht von diesen wunderbaren Geschöpfen abhängig zu machen, die Gott uns als Leihgabe für eine gewisse Zeit anvertraut hat.

Dieses Buch wird Sie herausfordern, Gottes Wort zu lesen, seinem Auftrag gehorsam zu sein und Gewohnheiten aufzugeben, durch die Beziehungen oft zerstört werden. Gehen Sie das Risiko ein, sich selbst verändern zu lassen, um auf Ihre Familie einen positiven Einfluss zu haben.

Es ist meine Hoffnung und mein Gebet, dass Sie Gott durch dieses Buch auf tieferer Ebene kennenlernen. Möge es Ihnen den nötigen Antrieb geben, damit Sie Ihre Kinder ohne Angst in die Welt ziehen lassen können und gleichzeitig wissen, dass Gott alles unter Kontrolle hat.

Debbie Hitchcock

Erwartungen

Warum wollen Sie dieses Buch lesen? Weil Sie Kinder haben, die in der Pubertät sind oder kurz davorstehen? Weil Sie die Beziehung zu Ihrem Teenager verbessern wollen oder sich eine atmosphärische Veränderung in Ihrer Familie wünschen? Vielleicht sind Sie aber auch gar nicht sicher, ob Sie dieses Buch überhaupt brauchen. Wenn Sie sich mit anderen Familien vergleichen, wird Ihnen klar, dass es auch noch viel schlimmer sein könnte. Aber selbst wenn Sie eine gute Beziehung zu Ihrem Kind haben, wer sagt denn, dass sie nicht noch besser werden könnte?

Normalerweise haben wir Erwartungen an unsere Kinder; wir haben Träume, was sie im Leben einmal erreichen und was für Menschen aus ihnen werden sollen; wir wünschen uns, dass sie ein bestimmtes Verhalten an den Tag legen, besonders vor unseren Freunden. Bei diesen Erwartungen geht es um Dinge, die sie tun oder lassen sollen. Je nachdem, ob unsere Kinder diese Erwartungen erfüllen, können sie uns ein Lächeln aufs Gesicht zaubern oder in Verlegenheit bringen. Aber oft vergessen wir, auch an uns Eltern Erwartungen zu stellen. Wir kritisieren, fordern, stellen Regeln für unsere Kinder auf und hoffen auf positive Veränderungen. Aber trotzdem bleiben wir gefangen in diesem Teufelskreis aus Enttäuschung und Angst, dass unsere Träume vielleicht nie wahr werden. Dabei vergessen wir manchmal – oder uns ist vielleicht noch nicht bewusst geworden –, dass wir aus diesem Kreislauf auch ausbrechen können, wenn wir bereit sind, unsere Erwartungen an unsere Kinder aufzugeben, und stattdessen Erwartungen an uns selbst stellen.

Wenn wir in diesem Buch von *Erwartungen* sprechen, ist uns bewusst, dass dieses Wort sowohl positive als auch negative Aspekte hat. Es ist ungesund und wir setzen uns nur Enttäuschungen aus, wenn wir erwarten, dass unsere Kinder die Träume erfüllen, die wir selbst nie verwirklichen konnten. Dagegen ist es angemess-

sen, wenn wir erwarten, dass *wir uns selbst* auf eine bestimmte Weise verhalten, um im Umgang mit unseren Kindern besser klarzukommen. Die meisten Eltern wünschen sich von ihren Kindern ein positives Verhalten, aber ohne das nötige Verständnis und die Grundlage für bleibende Veränderungen erreichen sie zwar vielleicht, dass sich ihre Kinder gut benehmen, aber mehr auch nicht. Letztendlich muss die Veränderung aus dem Herzen kommen, und Herzen werden durch Beziehungen verändert. Deshalb ermutigen wir Sie, die Erwartungen zu überprüfen, die Sie an sich selbst stellen, um Ihre Beziehung zu verbessern.

Eine Erwartung an Sie selbst könnte etwa so aussehen: „Ich werde nicht mehr laut, wenn ich sehe, dass mein Sohn sein Fahrrad abends draußen stehen lässt“ oder: „Ich werde keine kritischen Bemerkungen mehr über die neue Frisur meiner Tochter machen, auch wenn ich sie furchtbar finde“ oder: „Ich werde mich bewusst dafür entscheiden, mich ruhig auf einen Konflikt einzulassen, statt wütend oder ausweichend zu reagieren, wenn Probleme angesprochen werden müssen“.

Als Eltern sollten wir uns nicht darauf fixieren, dass unsere Kinder alle unsere Erwartungen erfüllen, sondern lieber Voraussetzungen dafür schaffen, dass sich unser Kind zu dem Menschen entwickelt, zu dem Gott es geschaffen hat. Aber letztendlich entscheidet unser Kind selbst, was es tut. Vergessen Sie nicht: Unser Ziel ist es, eine gute Beziehung zu unserem Kind zu haben, es bedingungslos zu lieben und es in seinem Leben zu begleiten.

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und bitten Sie Gott, Ihnen drei greifbare Ergebnisse zu zeigen, an denen sichtbar werden würde, dass *Sie* Fortschritte dabei machen, alte Erwartungen aufzugeben, die Kontrolle aus der Hand zu geben und neue, angemessene Erwartungen zu entwickeln. Machen Sie sich bewusst: Wirklich beeinflussen und kontrollieren können Sie nur Ihr eigenes Verhalten. Achten Sie darauf, dass diese Ergebnisse messbar sind, damit Sie, wenn Sie die Liste später wieder durchgehen, erkennen können, ob sich etwas verändert hat. Auf diese Bereiche sollten Sie sich konzentrieren. Eine Seite in Ihrem Tagebuch könnte vielleicht so aussehen:

Erwartungen an mich als Mutter

1. Ich werde eine Möglichkeit finden, mir mindestens einmal am Tag 15 Minuten Zeit für meine Tochter Lisa zu nehmen und etwas mit ihr zu machen, das uns beiden gefällt: spazieren gehen, basteln, etwas Schönes einkaufen, über ein interessantes Thema diskutieren oder eine heiße Schokolade trinken.
2. Ich werde mich beherrschen und kein Wort darüber verlieren, wie sich Lisa kleidet, auch wenn ich es nicht gut finde, dass sie so viel nackte Haut zeigt. Sie kennt meinen Standpunkt und meine Worte stoßen sowieso auf taube Ohren. Deshalb beschließe ich, keine Diskussionen mehr zu diesem Thema anzufangen.
3. Ich entscheide mich, keinen Konflikt vom Zaun zu brechen, wenn Lisa zu spät nach Hause kommt. Ich werde einfach das Licht ausschalten, ihr eine gute Nacht wünschen und am nächsten Morgen, wenn wir beide ausgeschlafen haben, in aller Ruhe mit ihr sprechen.

Den Eltern, die mehrere Kinder in diesem Alter haben, empfehlen wir, sich immer nur auf ein Kind zu konzentrieren. Die Erfahrung zeigt: Wenn Sie sich auf das Kind konzentrieren, mit dem es aktuell am schwierigsten ist, lernen Sie neue Fertigkeiten, die Ihnen helfen, später auch die Beziehung zu Ihren anderen Kindern zu verbessern. Stellen Sie keine zu hohen Erwartungen an sich, sondern gehen Sie einfach viele kleine Schritte.

Auf einem anderen Blatt Papier notieren Sie unter der Überschrift „Erwartungen an mein Kind, die ich an Gott abgebe“ ähnlich wie oben als Beispiel vorgeschlagen drei greifbare, messbare Erwartungen, die Sie an Ihr Kind haben. Das können Ihre unerfüllten Träume für Ihr Kind sein oder etwas, das Sie sich wünschen, das aber nicht den Interessen oder Gaben Ihres Kindes und auch nicht Gottes Plan entspricht. Das könnte zum Beispiel der

Wunsch sein, dass Ihr Sohn an eine bestimmte Universität geht und einen bestimmten Beruf ergreift. Erwartungen, die Sie loslassen sollten, können auch unrealistische Forderungen an das Verhalten Ihres Kindes sein; zum Beispiel, dass das Zimmer Ihrer Tochter immer aufgeräumt sein sollte.

Erzählen Sie Ihrem Kind und Ihrem Mann nichts von diesen Erwartungen, sondern nehmen Sie dieses zweite Blatt Papier und stecken Sie es in einen Umschlag. Kleben Sie diesen Umschlag zu und schreiben Sie das Datum von genau einem halben Jahr später darauf. Hängen Sie den Umschlag an das Kalenderblatt in 6 Monaten oder legen Sie ihn an eine Stelle, an der Sie ihn in einem halben Jahr wiederfinden. Notieren Sie in Ihrem Kalender den Tag, an dem Sie diesen Umschlag öffnen. Widerstehen Sie der Versuchung, sich Gedanken darüber zu machen oder ihn früher zu öffnen. Konzentrieren Sie sich einfach darauf, diese Erwartungen wirklich an Gott abzugeben. Wenn Sie den Umschlag nach sechs Monaten öffnen, werden Sie erstaunt sein, was sich in der Zwischenzeit verändert hat. (Wenn Sie Englisch können, könnten Sie auf die folgende Website gehen: <http://www.greaterimpact.org/respect-dare/the-envelope/>. Dort finden Sie weitere Anweisungen, was Sie mit der Liste, die Sie angefertigt haben, tun können.)

Tauschen Sie sich mit dem Vater Ihres Kindes über Ihre guten Vorsätze und die Erwartungen aus, die Sie an sich selbst haben. Das bringt Sie beide in Ihrer Beziehung weiter. Ermutigen Sie ihn, ebenfalls das eine oder andere Verhaltensmuster zu ändern, wenn er sieht, welche Wirkung die Veränderungen, die Sie vornehmen, haben, aber widerstehen Sie dem Drang, ihn zu korrigieren, wenn er Fehler macht. Seien Sie geduldig und ermutigen Sie sich gegenseitig, es das nächste Mal besser zu machen. Manchmal müssen wir uns den alten Spruch vor Augen halten: „Wenn es sich lohnt, etwas richtig zu machen, dann lohnt es sich auch, es so lange falsch zu machen, bis wir es richtig können.“ Lesen Sie regelmäßig die Liste mit Ihren persönlichen Erwartungen, die Sie in Ihrem Tagebuch notiert haben.

Denken Sie auch daran, dass Sie an den Vater Ihres Kindes kei-

ne Erwartungen stellen sollten. Diesen Weg geht jeder von Ihnen für sich allein. Das heißt, dass jeder das eigene Tempo einschlägt. Lassen Sie sich auf keinen Fall auf das „Ich bin besser als du“-Spiel ein, sondern freuen Sie sich, dass Ihr Kind wenigstens zu einem von Ihnen eine Beziehung hat, falls dies der Fall sein sollte. Machen Sie sich außerdem bewusst, dass sich die eigenen Erwartungen nicht von heute auf morgen in Luft auflösen. Verlieren Sie nicht den Mut, wenn dieser Kampf länger dauert.

Sie sollten nicht vergessen, dass jede Situation ihre eigenen einzigartigen Umstände mit sich bringt, ob Sie nun Teil einer Scheidungsfamilie, einer Patchworkfamilie, einer Familie mit nur einem Elternteil oder einer Familie mit beiden Elternteilen sind. Gott kann in jede Beziehung Heilung bringen, wenn wir bereit sind, uns zeigen zu lassen, wo wir nach seinem Willen wachsen sollen.

Beten Sie mit uns, bevor wir diesen Weg gemeinsam antreten:

Vater im Himmel,

ich bin dein geliebtes Kind. Du verstehst viel besser als ich, wie weh es tut, wenn die Beziehung zu den eigenen Kindern nicht gut ist. Genauso wie ich in meiner Beziehung zu dir, meinem himmlischen Vater, der mir mein Leben geschenkt hat, Fehler mache und deine Anweisungen nicht immer befolge, sehe ich das Gleiche bei meinem Kind. Genauso wie du für mich Hoffnungen und Träume hast, habe ich sie auch für mein Kind.

Gott, sei mir gnädig und höre mein Gebet, wenn ich dir meine Bitten hinlege und sehnsüchtig warte. Es gibt Zeiten, in denen ich vom Stöhnen ganz erschöpft bin; die ganze Nacht liege ich im Bett oder auf dem Sofa und weine, weil mein Kind Dinge tut, die mir nicht gefallen. Meine Seele findet nur in dir Ruhe. Dein Wort sagt mir, dass du mir Stärke gibst, wenn ich vom Kämpfen müde bin. Herr, du allein gibst mir Hoffnung. Hilf mir, dieses Rennen zu bestreiten, ohne müde zu werden.

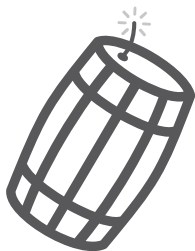
Manchmal bin ich so fest entschlossen, die Dinge zu korrigieren, die mein Kind tut, dass ich vergesse, es zu ermutigen. Ich vergesse auch, mein eigenes Herz zu schützen. Ich versuche, meinen Erziehungsstil im-

mer mehr deinem Stil anzupassen. Hilf mir, Herr, die Wahrheit über mein Kind zu erkennen. Hilf mir, das Gute zu sehen, die Dinge, die es richtig macht. Hilf mir, geduldig darauf zu warten, dass das, was ich pflege, auch wachsen wird.

Du hast mich an diesen Platz gestellt, auf diesen Weg mit meinem Kind, um mich zu verändern. Hilf mir, bei dir Weisheit zu suchen. Zieh mich immer näher zu dir hin, damit mich die Angst nicht überwältigt. Ich weiß, dass ich mich aus mir selbst heraus nicht ändern kann, aber für dich ist nichts unmöglich.

Herr, ich will die beste Mutter sein, die ich sein kann. Ich sehne mich nach einer Beziehung zu meinem Kind, die für künftige Generationen Frucht bringt. Mögen meine Bemühungen in deinen Augen angenehm sein.

Amen.



Aufgabe 1

Nehmen Sie eine Standortbestimmung vor

Ihm antwortete Jesus: „Wer mich liebt, richtet sich nach dem, was ich gesagt habe. Auch mein Vater wird ihn lieben, und wir beide werden zu ihm kommen und für immer bei ihm bleiben. Wer mich aber nicht liebt, der lebt auch nicht nach dem, was ich sage. Meine Worte kommen nicht von mir, sondern von meinem Vater, der mich gesandt hat.“

Johannes 14,23-24

Zu Beginn dieses Buches wollen wir eine Standortbestimmung vornehmen und uns anschauen, wie Sie bis jetzt mit Ihrem Kind umgegangen sind. Machen Sie sich bewusst, dass jeder Mensch anders ist und dass jedes Kind unterschiedliche Bedürfnisse und Neigungen hat. Was in der einen Familie funktioniert, funktioniert in einer anderen vielleicht überhaupt nicht. Was bei Papa funktioniert, funktioniert bei Mama nicht. Gott hat Ihrem Kind Vater und Mutter gegeben. Jeder von Ihnen beiden denkt und handelt anders. Deshalb möchten wir Sie ermutigen, sich zu überlegen, wie Sie sich gegenseitig ergänzen können. Jeder von Ihnen sollte eine eigene Beziehung zu Ihrem Kind haben. Dazu kommen noch die Beziehungen innerhalb der Familie.

Verlieren Sie nicht den Mut, wenn Sie alleinerziehend sind

oder sich Ihr Mann in Ihrem Familienleben nicht sehr engagiert. Gott selbst begleitet Sie bei Ihrer Erziehung, genauso wie er Familien mit zwei Elternteilen begleitet. Natürlich wird manches anstrengender sein, da sich die Auseinandersetzungen in den Teenagerjahren verstärken. Wir möchten Sie ermutigen, nach anderen Erwachsenen Ausschau zu halten, die bereit sind, Ihr Kind mitzubegleiten. Allein fühlen Sie sich schnell überfordert. Aber vertrauen Sie vor allem darauf, dass Gott Ihnen alles gibt, was Sie brauchen.

Wenn Sie in einer Patchworkfamilie leben oder geschieden sind, dann bitten Sie Gott um Weisheit, ob Sie Ihren Ex-Mann einbeziehen sollen oder wie Sie den Stiefvater an dem Prozess beteiligen. Gott weiß, vor welchen Herausforderungen Sie stehen. Er wird Ihnen einen Weg zeigen, denn er liebt Ihr Kind von ganzem Herzen.

Arbeiten Sie den folgenden Fragenkatalog durch. Sie werden feststellen, dass dabei Gewohnheiten und Einstellungen angesprochen werden, zu denen die Bibel Sie als Eltern ermahnt. Betrachten Sie jede Frage als eine Gelegenheit, sich persönlich weiterzuentwickeln. Beten Sie darum, dass Gott Ihnen Weisheit, Klarheit und Verständnis schenkt, während Sie ihm erlauben, Ihr Herz zu erforschen und Ihr Denken zu überprüfen. Und möge er uns allen helfen, unsere Kinder so zu lieben, wie er uns liebt.

Persönlicher Fragebogen für Mütter

Jüngerin

- Verbringe ich jeden Tag regelmäßig Zeit im Gebet?
- Lese ich häufig in der Bibel?
- Treffe ich meine täglichen Entscheidungen unter der Frage, was Gott von mir will?
- Ist mein Herz für alles, was Gott für mich getan hat, dankbar?
- Will ich mich in meinem Leben an Gott orientieren oder mache ich mir Gedanken darüber, was andere von mir halten?
- Lasse ich den Heiligen Geist in mir wohnen und meine Schritte lenken oder verlasse ich mich auf meine eigenen Fähigkeiten?

- Ist meine Beziehung zu Gott eine lebendige Erfahrung oder nur ein intellektuelles Denkmodell?
- Gehe ich regelmäßig in den Gottesdienst?

Coach

- Geht es mir darum, im Glauben und in der Hingabe an Gott zu wachsen, oder will ich vor allem meinen Teen glücklich machen?
- Spreche ich mit meinem Teen bewusst über geistliche Dinge?
- Helfe ich meinem Teen, Schwierigkeiten mithilfe der Bibel zu bewältigen?
- Lasse ich meinen Teen wissen, womit ich innerlich zu kämpfen habe (in angebrachter Form)? Bitte ich ihn, für mich zu beten?
- Entschuldige ich mich bei meinem Teen und bitte ihn um Vergebung, wenn ich ihn verletzt habe oder im Irrtum war?
- Bete ich regelmäßig mit meinem Teen?

Gesprächspartnerin

- Bleibe ich in einem Gespräch beim Thema oder schweife ich ab?
- Kann ich gut zuhören?
- Gehe ich Konflikte in einem ruhigen Tonfall an oder werde ich emotional?
- Vertraut sich mein Teenie mir an?
- Sind meine Worte eher positiv oder bin ich kritisch und sarkastisch?
- Kenne ich den Unterschied zwischen Kritisieren und Coachen?
- Ermutige und unterstütze ich mein Kind oder neige ich dazu, es in der Öffentlichkeit zu kritisieren und zu korrigieren?
- Spreche ich es vorher mit meinem Teenager ab, wenn ich anderen meine Erlebnisse mit ihm schildere?
- Habe ich meine Gefühle unter Kontrolle und schaffe ich es, nicht gleich hochzugehen oder den anderen zu verurteilen, wenn er sich mir öffnet?

- Lobe ich mein Kind/meinen Teenager jeden Tag für das, was ihm gut gelungen ist?
- Nimmt mich mein Teenager eher als positiven Menschen wahr oder als jemanden, der sich ständig beklagt?
- Interessiere ich mich dafür, wie meine Kinder mich wahrnehmen und bitte ich sie um Feedback?
- Kann ich meinen Teenies Tipps geben, die sie mir abnehmen? Nehmen sie meinen Rat gern an?
- Bittet mich mein Teen um Rat?
- Kommuniziere ich offen? Oder kommt es oft vor, dass ich meinen Teens ein Ultimatum stelle?

Selbstbewusste und zuversichtliche Mutter

- Nehmen mich andere als eine Frau wahr, die zuversichtlich ist und Gott vertraut? Oder gebe ich mich anderen gegenüber eher arrogant, aggressiv, herrschsüchtig, manipulativ, scheu oder ängstlich?
- Bin ich mutig genug, um das zu tun, was Gott von mir will?
- Habe ich einen Geist der Kraft, der Liebe und der Selbstbeherrschung?
- Kenne ich Gottes Absichten für mein Leben und vertraue ich ihm, dass er mir helfen wird, sie zu erreichen?
- Lasse ich mich vertrauensvoll auch auf schwierige Gespräche ein oder weiche ich ihnen aus oder verhalte mich aggressiv?
- Treffe ich meine Entscheidungen als Mutter mit dem nötigen Selbstvertrauen?
- Weiß ich, wann ich es zulassen muss, dass mein Sohn/meine Tochter auf die Nase fällt? Kann ich realistisch einschätzen, wann ich besser eingreifen und meine Hilfe anbieten sollte?
- Habe ich das Vertrauen, dass Gott alles unter Kontrolle hat? Oder manipulierte ich andere, damit die Dinge sich so entwickeln, wie ich es will?
- Entschuldige ich mich bei meinen Kindern, wenn ich Fehler mache, oder rede ich mich raus und schiebe die Schuld auf andere?

- Bin ich bereit, meinem Kind beim Erwachsenwerden zu helfen, oder versuche ich ständig, sein Verhalten zu kontrollieren?
- Kann ich Kritik und negatives Feedback von meinem Teenie annehmen, ohne dabei die Dinge persönlich zu nehmen?
- Vertrauen mir meine Familienangehörigen?

Architektin von Familienbeziehungen

- Habe ich eine gesunde Beziehung zum Vater meines Kindes?
- Spreche ich mit seinem Vater offen über die Sorgen, die ich mir mache, und strebe ich gemeinsame Entscheidungen an?
- Habe ich Frieden darüber, dass in meiner Patchworkfamilie die Beziehungen nicht klar definiert sind?
- Schlage ich Möglichkeiten vor, wie unser Kind eine tiefere Beziehung zu beiden Elternteilen entwickeln kann?
- Weiß ich, wie gesunde Beziehungen unter Familienangehörigen aussehen, und lebe ich sie aktiv vor?
- Habe ich das Ziel, die Wünsche jedes Familienmitglieds zu erfahren und die Unterstützung durch andere Angehörige zu fördern?
- Fördere ich eine gesunde Kommunikation mit Verwandten, indem ich entweder Gelegenheiten schaffe oder auf Grenzen achte?

Und Sie?

1. Welche Gefühle oder Gedanken beschäftigten Sie beim Lesen des Fragenkatalogs?
2. Was könnte dieses Gefühl oder diesen Gedanken ausgelöst haben?
3. Können Sie diesen Gefühlen und Gedanken trauen? Warum oder warum nicht?
4. Wählen Sie zwei Bereiche aus, an denen Sie zum jetzigen Zeit-

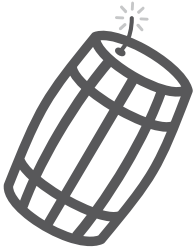
punkt am meisten arbeiten sollten. Warum ausgerechnet diese Bereiche?

5. Was würde passieren, wenn es Ihnen gelingen würde, in den nächsten 40 Tagen in diesen zwei Bereichen spürbar zu wachsen?
6. Was würde das für Sie, Ihren Sohn/Ihre Tochter und den Vater bedeuten?
7. Nehmen Sie sich Zeit zum Gebet. Bitten Sie Gott, Ihnen deutlich zu zeigen, was sich ändern würde, wenn Sie es schaffen könnten, in den Bereichen, in denen Sie wachsen wollen, Veränderungen vorzunehmen. Gott will uns stärken, damit wir die besten Eltern werden, die wir sein können. Laden Sie ihn ein, Sie auf diesem Weg zu begleiten und Ihnen zu zeigen, wie Sie wachsen und besser vorbereitet sein können, um den Anforderungen der Erziehungsaufgabe gewachsen zu sein.

Gebet

Herr, ich bekenne, dass ich oft nicht weiß, was ich tun soll. Ich habe Schwierigkeiten, in meinem Alltag deinen Willen zu erkennen. Ich sehne mich danach, zu meinen Familienmitgliedern eine gute Beziehung zu haben und dich auf diese Weise zu verherrlichen. Ich bekenne auch, dass es mir oft mehr darum geht, dass etwas so läuft, wie ich es für richtig halte, als darum, was du vielleicht im Sinn hast. Ich versuche, die Kontrolle zu haben. Hilf mir, dir ganz zu vertrauen und nur danach zu fragen, was du willst. Ich will in unserer Familie mehr Frieden und weniger Angst. Hilf mir, eine Friedensstifterin zu sein; schenk mir den Mut, dir nachzufolgen. Erfülle mich mit deinem Geist.

Hilf mir, meine Kinder gut zu erziehen. Ich bitte dich darum, dass sie dich kennenlernen und sich auf eine Beziehung mit dir einlassen. Danke Jesus, du verstehst besser als jeder andere, was opferbereite Liebe bedeutet. Mach mir bewusst, dass du meine Kinder mehr liebst, als das ihr Vater und ich je könnten. Hilf mir, dir darin zu vertrauen. Amen.



Aufgabe 2

Erinnern Sie sich an Ihre eigene Kindheit

Liebe Brüder und Schwestern! Betrachtet es als besonderen Grund zur Freude, wenn euer Glaube immer wieder hart auf die Probe gestellt wird. Ihr wisst doch, dass er durch solche Bewährungsproben fest und unerschütterlich wird. Diese Standhaftigkeit soll in eurem ganzen Leben ihre Wirkung entfalten, damit ihr in jeder Beziehung zu reifen und tadellosen Christen werdet, denen es an nichts mehr fehlt. Wenn es jemandem von euch an Weisheit mangelt zu entscheiden, was in einer bestimmten Angelegenheit zu tun ist, soll er Gott darum bitten, und Gott wird sie ihm geben. Ihr wisst doch, dass er niemandem sein Unvermögen vorwirft und dass er jeden reich beschenkt.

Jakobus 1,2-5

Tanja stand vor dem Auto und wünschte sich, die Dinge wären anders. Sie hatte dieses Spiel, das Woche für Woche ablief, so satt.

„Oliver, deinetwegen kommt Lars zu spät zum Training! Beim Fußball herrschen strenge Regeln. Wenn Lars nicht pünktlich zum Training kommt, nimmt ihn der Trainer am Samstag beim Spiel nicht in die Mannschaft. Steig jetzt endlich ein!“

„Aber, Mama, ich wollte doch nur meine Autos holen“, jammerte der sechsjährige Oliver, während er versuchte, mit einer

Safttüte in der einen und seiner Essenstüte in der anderen Hand die Autotür aufzumachen. Als er sich bückte, um seine Autos aufzuheben, verschüttete er versehentlich seinen Saft auf den Autoteppich.

„Oliver! Schau nur, was du gemacht hast!“, schrie Tanja. „Papa hat das Auto gestern erst geputzt, und jetzt hast du den Teppich ruiniert. Diese roten Flecken gehen nie wieder raus. Du wusstest ganz genau, dass wir losmüssen! Steig jetzt sofort ein und schnall dich an! Deinetwegen kommt Lars noch zu spät!“

Ein gemütliches Abendessen mit der ganzen Familie gehörte der Vergangenheit an. Nach seinem Work-out im Fitnessstudio holte Mark am Abend Luisa vom Schwimmtraining ab. Am Abend drauf musste Tanja ihren Wocheneinkauf erledigen und war mit der Fahrgemeinschaft zum Schwimmen an der Reihe, während Mark Oliver zum Taekwondo brachte und Lars vom Fußballtraining abholte. Die Wochenenden gehörten den ganztägigen Schwimmwettkämpfen, die kein Ende zu nehmen schienen!

Als sie an diesem Abend müde ins Bett fiel, beugte sich Tanja zu Mark hinüber, um ihm einen Gutenachtkuss zu geben, und sprach aus, was sie dachte: „Warum tun wir uns das eigentlich an? Diese ganze Hektik kommt mir wie die reinste Zeitvergeudung vor. Ich habe das Gefühl, dass ich Oliver heute Abend die ganze Zeit nur angeschrien habe. Ich bin eine furchtbare Mutter.“

Mark versuchte, sie zu trösten, bevor sie beide erschöpft einschliefen.

Am nächsten Tag rief Tanja ihren Mann an der Arbeit an und fragte ihn, ob sie am Samstag nach dem Schwimmwettkampf ein wenig Zeit zu zweit ohne die Kinder verbringen könnten. „Ich finde, wir sollten darüber sprechen, wie wir als Familie aus diesem Hamsterrad herauskommen? Könntest du dir bitte darüber Gedanken machen und darüber beten?“

Bei einem ruhigen Essen an diesem Samstag unterhielten sie sich über die Situation und was ihnen Sorgen machte. Sie betrachteten die positiven Seiten und auch das Negative an dem Familienleben, das sie führten.

„Weißt du, Mark“, sagte Tanja, „ich glaube, ich weiß, warum wir uns das antun. Als Kind durfte ich keinen Sport treiben. Meine Brüder durften alles machen, was sie wollten, und ich fand es nicht fair, dass ich zu Hause bleiben musste, während sie ihren Spaß hatten. Ich habe immer gesagt, dass meine Kinder einmal all den Aktivitäten nachgehen dürfen, die mir als Kind verboten waren.“ Nachdenklich hielt sie kurz inne, um dann weiterzusprechen: „Ich erinnere mich, dass du einmal erzählt hast, dein Vater hätte dich gezwungen, aus den Sportvereinen auszutreten, weil er sich über etwas geärgert hatte. Stimmt das?“

„Ja.“

„Vielleicht ist es das. Vielleicht erlauben wir unseren Kindern deswegen, in so viele Sportvereine einzutreten, weil wir das als Kinder nicht durften. Wir versuchen unbewusst, das, was unsere Eltern unserer Meinung nach falsch gemacht haben, wiedergutzumachen.“

„So habe ich das bis jetzt noch nicht gesehen. Aber du könntest recht haben. Vielleicht sollten wir uns Gedanken machen, welches Vermächtnis wir unseren Kindern und Enkeln hinterlassen wollen.“



Wenn wir unsere eigene Kindheit anschauen,
können wir vieles an
unserem Erziehungsstil besser verstehen.

Wir alle werden durch die Art und Weise, wie unsere Eltern uns erzogen haben, und durch das, was sie uns mitgegeben haben, beeinflusst. Die Chance, die wir nie bekamen, oder Verletzungen, die wir ertragen mussten, können unser Urteilsvermögen trüben. Selbst wenn wir meinen, wir wären unter idealen Bedingungen aufgewachsen, sollten wir unsere Kindheitserinnerungen kritisch

unter die Lupe nehmen, wenn die stressigen Jahre der Kindererziehung kommen. Dinge, die wir nie sagen oder tun wollten, verfolgen uns jetzt, oder wir beschließen, problematische Verhaltensweisen unserer Kinder zu ignorieren, weil wir Angst haben, sonst die gleichen Fehler wie unsere Eltern zu machen.

Aber wenn wir bereit sind, einen ehrlichen Blick auf unsere Vergangenheit zu werfen, dann werden wir ungesunde Verhaltensweisen entlarven und uns auf ein solides biblisches Fundament stellen. Durch diesen einfachen Schritt fällt Licht auf einige Lügen, die wir glauben und die unsere aktuelle Situation beeinflussen. Wenn uns das bewusst wird, haben wir die Chance, es anders – besser – zu machen. Es kann eine Weile dauern, bis wir die Vergangenheit für uns geklärt haben, aber wenn wir daraus lernen und dann neue Gewohnheiten entwickeln, können wir einen positiven Einfluss auf unsere eigenen Kinder und auf künftige Generationen haben.

Und Sie?

1. Nehmen Sie sich heute Zeit und bitten Sie Gott, Sie an eine Erfahrung aus Ihrer Kindheit zu erinnern, die bis heute nachhaltige Folgen auf bestimmte Erziehungsmaßnahmen hat. Wer war damals dabei? Wann geschah dieser Vorfall? Wo waren Sie? Wie alt waren Sie? Was ist passiert? Wenn es etwas ist, das oft passiert ist, dann nehmen Sie eine konkrete Situation heraus und beschreiben Sie sie, so gut Sie können. Versuchen Sie dabei, diesen Moment aus der Vergangenheit neu zu durchleben.
2. Welche möglichen Reaktionen beobachten Sie aufgrund dieses Vorfalls in Ihrer aktuellen Erziehungssituation? Führen Sie sich noch einmal die Geschichte von Tanja und Mark vor Augen. Vielleicht denkt Mark heute: *Ich kann nie mit einem Trainer über meinen Sohn sprechen, weil ich mich sonst ärgere. Und ich will nicht, dass mein Sohn seine Mannschaft verlassen*

muss. Und für Tanja sieht es vielleicht so aus: Ich durfte als Mädchen nichts unternehmen. Deshalb tue ich alles dafür, dass meine Tochter Sport treiben darf, so viel sie will, egal, welche Opfer ich dafür bringen muss. Stellen Sie sich einen Wecker und nehmen Sie sich sieben Minuten Zeit, um aufzulisten, ob es ähnliche Reaktionen wie bei Mark und Tanja auch bei Ihnen gibt.

3. Formulieren Sie ein Gebet, in dem Sie Ihre natürlichen Reaktionen auf die Umstände Ihrer eigenen Kindheit beschreiben und Gott bitten, dass er Sie davon befreit. Bitten Sie ihn, alle zerstörerischen Gedanken zu entlarven und Sie für die Wahrheit frei zu machen.

Gebet

Herr, es spielt keine Rolle, ob meine Kindheit mit angenehmen Erinnerungen oder mit Verletzungen verbunden ist. Du hast zugelassen, dass die Vergangenheit ein Teil von dem wurde, was ich heute bin. Hilf mir, meinen Weg und meine Kindheitserfahrungen richtig einzuordnen und zu erkennen, wenn sie meine Vorstellung, wie ich mich als Mutter verhalten sollte, beeinflusst haben.

Vater, ich bitte dich, mir einen konkreten Vorfall aus meiner Kindheit ins Gedächtnis zu rufen, aus dem ich eine Konsequenz für meinen Erziehungsstil abgeleitet habe. Es spielt keine Rolle, ob es ein guter oder ein negativer Vorfall war. Ich will die Wahrheit über die Kindheit, die ich erlebt habe, verstehen, damit ich die Mutter sein kann, als die du mich haben willst. Zeig mir die Lügen, die ich als Folge von diesem Vorfall geglaubt habe. Offenbare mir, wie sich dieser eine Vorfall darauf auswirkt, wie ich jetzt mit meinen Kindern umgehe.

Ich sehne mich so sehr nach Weisheit, während ich die Höhen und Tiefen des Mutterseins erlebe. Lehre mich deine Wahrheit und befreie mich von den Lügen, die ich mein Leben lang geglaubt habe. Hilf mir, meine Kinder durch die Augen des Heiligen Geistes zu sehen und zu erziehen.

Amen.