

Mensch Kind

Jan Hunt

Mensch Kind

Kleine Personen – große Gefühle

Anahita verlag

Dieses Buch folgt im Wesentlichen den Regeln der neuen Rechtschreibung, in einigen Fällen allerdings aus Gründen der Lesbarkeit auch denen des gesunden Menschenverstandes.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-937797-21-2

Copyright © 2006 und 2010 by Anahita-Verlag Julia Dibbern, Winsen (Luhe).

Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten.

Druck und Bindung: Druckerei Sonnenschein GmbH, Hersbruck

Umschlagfoto: „Trout55“, istockphoto

Umschlaggestaltung: Julia Dibbern

Engl. Originalausgabe: The Natural Child – Parenting From The Heart

© 2001 Jan Hunt, Erstveröffentlichung durch New Society Publishers, Gabriola Island, British Columbia 2001

Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Art und Weise vervielfältigt werden.

www.anahita-verlag.de

Für Jason,

*der von dem Tag an,
an dem er geboren wurde
Freude, Spiel und Liebe
in mein Leben gebracht hat*

*Der beste Weg
Kinder gut zu machen
ist sie glücklich zu machen*

(Oscar Wilde)

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort..... | 11 |
| Danksagungen..... | 15 |
| Einleitung..... | 16 |
| Elternschaft mit Mitgefühl und Vertrauen..... | 19 |
| Es mit Kindern „raus haben“..... | 21 |
| Wie wichtig es ist, als Eltern mitfühlend zu sein..... | 24 |
| Angeboren oder anerzogen?..... | 29 |
| Harte Liebe..... | 32 |
| Bekennnisse einer stolzen Mama..... | 36 |
| Erinnerungen an einen liebenden Vater..... | 40 |
| Leben mit einem Baby..... | 45 |
| Ein Baby weint: Wie sollten die Eltern reagieren?..... | 47 |
| Zehn Gründe, auf ein weinendes Kind einzugehen..... | 51 |
| Geschwister kommen ganz plötzlich..... | 55 |
| Einsame Käfige..... | 58 |
| Zehn Wege ein glückliches Kind aufwachsen zu lassen..... | 65 |
| Leben mit Kindern..... | 67 |
| Zehn Arten, auf die wir Kinder missverstehen..... | 69 |
| Zehn Tipps für das Einkaufen mit Kindern..... | 73 |
| Wenn ein Kind einen Wutanfall hat..... | 77 |
| Verborgene Botschaften..... | 82 |
| Zehn Tipps, wie man einen guten Kinderarzt findet..... | 88 |
| Natürliche Großelternschaft..... | 93 |
| Kinder leiten..... | 97 |
| Die Goldene Regel für Eltern..... | 99 |
| Das „Zauberwort“ muss von Herzen kommen..... | 102 |
| Das Problem mit Belohnungen..... | 105 |
| Lob: Manipulation oder Freude?..... | 111 |
| Es sollte nicht wehtun, ein Kind zu sein..... | 113 |
| „Ich bin geschlagen worden, und mir geht es prima.“..... | 121 |
| Die Gefahren der Festhaltetherapie..... | 124 |
| Zehn Alternativen für Strafen..... | 128 |

| | |
|---|------------|
| Kindern beim Lernen helfen..... | 133 |
| Die natürliche Liebe zum Lernen fördern..... | 135 |
| Wann wird Führung zur Manipulation?..... | 141 |
| Zensuren: Hilfreich oder schädlich?..... | 144 |
| Sollten unbeschulte Kinder getestet werden?..... | 148 |
| „Lernbehinderung“: Eine Rose mit anderem Namen..... | 156 |
| Ist I Love Lucy lehrreich?..... | 163 |
| | |
| Für Kinder eintreten..... | 167 |
| Ist in unserer Gesellschaft Raum für Kinder?..... | 169 |
| Sich in der Öffentlichkeit für Kinder einmischen..... | 172 |
| Einmischung kann Leben retten..... | 178 |
| Altersdiskriminierung schadet Jung und Alt..... | 180 |
| The Kids' Project: Den Kreis der Gewalt durchbrechen..... | 185 |
| | |
| Zum Schluss..... | 188 |
| Endnoten..... | 189 |
| Über die Autorin..... | 192 |

Vorwort

Von Peggy O'Mara

Mothering Magazine

Jan Hunt sagt die Wahrheit über die eigentliche Natur von Kindern. Heutzutage sind viele Ausdrücke – Bindung, natürlich, empathisch – populär geworden, um eine Art der Elternschaft zu beschreiben, die aber wirklich überhaupt nicht neu ist. Seit Anbeginn der Zeiten sind Eltern auf die Art mit ihren Kindern zusammen gewesen, die durch diese Begriffe beschrieben wird. Jan weist uns für die heutige Zeit den Weg. Die kulturell beeinflussten Stimmen der Angst raten uns dazu, der Bedürftigkeit und Abhängigkeit zu misstrauen, die Kinder so natürlich ausdrücken. Jan hingegen spricht beredt von der Akzeptanz dieser Bedürftigkeit und Abhängigkeit. Indem sie ein Vorbild für diese Akzeptanz ist, macht sie es für uns leichter, unsere Kinder und uns selbst auch zu akzeptieren.

Es kommt nicht oft vor, dass ich ein Buch öffne und feststelle, dass ich so sehr mit den Ansichten des Autors übereinstimme, wie das bei Jans der Fall ist. Ich schaue mir oft das Inhaltsverzeichnis auf Angaben zum Stillen, gemeinsamen Schlafen, Disziplin, Bindung und andere mir von Herzen wichtige Bereiche hin durch. Selten finde ich die Kompatibilität, die ich fühlte, als ich *Mensch Kind* gelesen habe. Wir haben dasselbe Verständnis von der Natur des Kindes, und wir wollen beide die Missverständnisse beheben, die in unserer modernen Kultur über Kinder herrschen.

Wenn wir für alte Dinge neue Namen wie *Attachment Parenting* erfinden, dann geschieht das, weil wir nach einer dauerhafteren Weisheit suchen, als die anders lautenden Gebräuche anbieten. Wir wissen, dass das tiefe Glücksgefühl, das wir dabei empfinden, wenn wir als Eltern aus unserem Herzen heraus handeln, richtig ist. Wir suchen bezüglich unserer Kin-

der nicht nur nach Weisheit, sondern auch nach Anerkennung unserer Teilnahme an einem tieferen Prozess.

Die große Anthropologin Margaret Mead studierte Stämme in aller Welt. Sie sagte, dass die gewalttätigsten Stämme jene wären, die ihren Säuglingen Berührungen versagten. Für mich ist das sehr einfach. Die Neigung zu aggressiven Handlungen steht im Verhältnis zu unerfüllten Bedürfnissen. Wenn wir unsere Babys zu Objekten machen und ihre legitimen Bedürfnisse dahingehend manipulieren, dass sie unserem eigenen Bequemlichkeitsbedarf oder Lebensrezept entsprechen, kann es sein, dass wir sie unwissend einem Risiko aussetzen. Wir können uns statt dessen dafür entscheiden, uns dem Mysterium der Bedürfnisse unseres Babys hinzugeben, den Überraschungen die er oder sie uns bringt – genauso wie wir uns den Überraschungen einer neuen Liebe hingeben und anpassen würden. Ein Baby ist unsere neue Liebe.

Können wir uns für die Liebe entscheiden, indem wir die legitimen menschlichen Bedürfnisse unserer Babys akzeptieren und auf sie offenen Herzens eingehen? Dies bedingt, dass wir unseren Babys und letztlich uns selbst vertrauen müssen. Jeder von uns ist ein Original. Wir sind für unsere Aufgabe ausgestattet, selbst wenn wir noch lernen müssen, wie wir unsere Ausstattung nutzen. Bei den meisten unserer elterlichen Entscheidungen geht es mehr um unseren Geisteszustand als um die Einzelheiten der jeweiligen Situation. Wenn wir uns dafür entscheiden, aus Liebe zu handeln, wird das sehr anders aussehen, als wenn wir uns dafür entscheiden, aus Angst zu handeln.

Jan sagt es, wie es ist. Kinder und Erwachsene unterscheiden sich nicht. Wir haben dieselben Gefühle. Kinder, die durch Liebe diszipliniert werden, reagieren auf liebende Weise. Eltern sind nicht perfekt, aber wir können uns ständig vor Augen halten, wie immens wichtig unser Verhalten unseren Kindern gegenüber ist. Weinen ist die Sprache von Babys. Gemeinsames Schlafen ist sicher und klug. Kinder müssen in die Problemlösungen der

Familie eingebunden werden. Strafen beeinträchtigen die Bindung zwischen Eltern und Kind. Kinder haben eine natürliche Liebe zum Lernen und müssen nicht gezwungen werden. Lern„behinderungen“ könnten Lernunterschiede sein. Kinder verdienen es, in der Öffentlichkeit anerkannt zu werden. Kinder verdienen es, mit Respekt behandelt zu werden.

Diese Glaubenssätze, die wir miteinander teilen, machen Jan und mich so kompatibel. Wir haben uns nie getroffen und unsere Notizen verglichen. Und obgleich wir beide von mehr oder weniger den gleichen Leuten beeinflusst worden sind, lassen sich vielfach einfach die gleichen Rückschlüsse ziehen, wenn man Kindern Vertrauen und Respekt entgegen bringt. Es hört sich einfach an, aber wir alle wissen, dass das, was ich beschreibe, eine lebenslange Reise ist. Viele von uns sind in Kulturen und Familien aufgewachsen, in denen Kontrolle sehr hoch geschätzt wurde. Unsere Kinder sind diesbezüglich oft unsere ersten Lehrer. Indem wir lernen ihnen zu vertrauen, lernen wir, dass auch wir vertrauenswürdig sind.

Es ist die mögliche Grenzenlosigkeit des einfachen Vertrauens unseren Kindern gegenüber, die Eltern Angst macht. Wir fragen uns, wie wir Ordnung und Harmonie im Haushalt ohne Kontrolle, ohne Strafen aufrecht erhalten können. Ein Haushalt, der auf Empathie, Mitgefühl und Kooperation basiert, so lehrt uns Jan richtig, wird eine eingebaute Disziplin haben, die nicht durch durch Strafen erzwungen werden muss. Sie wird durch Liebe erhalten.

In diesem Buch geht es um einfache Prinzipien, für deren Erlernen man doch vielleicht ein Leben lang braucht. Als Mutter erwachsener Kinder kann ich bestätigen, wie hilfreich Stillen, gemeinsames Schlafen, Lernen zu Hause, Disziplin ohne Strafen und andere Vertrauensentscheidungen sind. All diese Entscheidungen sind in meiner – wie ich hoffe – egalitären Beziehung zu meinen Kindern impliziert. Meine Kinder sind meine Gleichrangigen, meine Lehrer, meine Geliebten. Ich versuche mich daran zu erinnern,

wenn ich mit ihnen umgehe. Jans Buch wird auch Ihnen dabei helfen, sich daran zu erinnern.

Danksagungen

Ich stehe in der Schuld meines Sohnes, Jason Hunt, der das Ausgangsmanuskript für dieses Buch mit außerordentlicher Hingabe und Sorgfalt bearbeitet und gedruckt hat. Meine Worte sind dank seiner klugen Aufmerksamkeit für das Detail und seiner großzügigen Zeitspende für dieses Projekt viel klarer geworden.

Ein aufrichtiges Dankeschön an Marcus Hunt, Denise Green, Bonnie Gonzales und Elisabeth Hallett für ihr sorgfältiges Lesen meiner Artikel, ihre kreativen Vorschläge und ihre persönliche Ermutigung über all die Jahre. Vielen Dank für Susan Buckley für die Inspiration zum Verfolgen meiner Träume.

Danke an Susannah Scheffer von Holt Associates, deren frühe Veröffentlichungen meiner Artikel in *Growing Without Schooling* dabei halfen, meine Schreibkarriere zu starten und an Wendy Priesnitz dafür, dass sie meine Elternkolumne für *Natural Life* erbat und über neun Jahre laufen ließ. Danke an Peggy O'Mara, Herausgeberin von *Mothering*, für ihren ungebrochenen Enthusiasmus für meine Arbeit und für die Freundlichkeit, trotz ihres vollen Zeitplans das Vorwort zu diesem Buch zu schreiben.

Danke auch an David Albert für seine Ermutigung und seinen Enthusiasmus – und für seine Hilfe beim Finden eines Verlags für dieses Buch.

Und ein ganz besonderes Dankeschön an Chris Plant, Audrey McClellan und das Team von New Society Publishers dafür, dass sie erkannt haben, wie wichtig es ist, Eltern dabei zu helfen, ihre Kinder mit Vertrauen und Mitgefühl zu behandeln. Und dafür, dass sie bei jedem unserer Kontakte lebende Beispiele dieser Qualitäten gewesen sind.

Einleitung

Mensch Kind ist eine Sammlung von Essays über Elternschaft und Bildung, die ich seit 1988 geschrieben habe. Viele der Artikel sind in der kanadischen Publikation *Natural Life* erschienen, zu der ich von 1989 bis 1999 eine Elternkolumne beisteuerte (<www.life.ca/nl/>). Andere haben seit 1996 in die Webseite des Natural Child Project <www.naturalchild.org> Eingang gefunden.

Ich habe diese Essays geschrieben, weil ich damit Eltern und zukünftigen Eltern helfen möchte zu verstehen, wie ungemein wichtig es ist, dass sie ihre Kinder von der Säuglingszeit bis zum Erwachsenenalter mit Würde, Respekt Verständnis und Mitgefühl behandeln. Ich hoffe darauf, Eltern zu einer neuen Art des Lebens mit ihren Kindern zu inspirieren, die eine gegenseitig vertrauensvolle und liebende Beziehung gestattet, aufgebaut auf respektvoller, sanfter Führung und emotionaler Unterstützung.

Diese Herangehensweise wird als „Attachment Parenting“ oder „empathische Elternschaft“ bezeichnet. Oft wird sie dem „New Age“ zugeordnet, aber in Wirklichkeit ist sie steinalt. Viele der Praktiken, die ich in diesem Buch empfehle, sind tausende von Generationen lang die Norm gewesen und erst in den letzten hundert oder weniger Jahren in Frage gestellt worden.

Empathische Elternschaft ist, einfach ausgedrückt, das zu glauben, was wir im Herzen als wahr erkennen. Wenn wir unserem Herzen folgen, vertrauen wir dem Kind folgendermaßen:

- Wir verstehen, dass alle Kinder zu jedem beliebigen Zeitpunkt das allerbeste tun, was sie tun können.
- Wir vertrauen, dass Kinder – obwohl körperlich klein – es verdienen, dass ihre Bedürfnisse ernst genommen werden.

- Wir wissen, dass es unrealistisch ist, wenn man erwartet, dass sich ein Kind ständig perfekt benimmt.
- Wir erkennen, dass „schlechtes Verhalten“ ein Kommunikationsversuch des Kindes ist, mit dem es uns ein wichtiges Bedürfnis auf die ihm beste Möglichkeit mitteilt.
- Wir lernen hinter das äußere Verhalten des Kindes zu schauen um zu verstehen, was es denkt und fühlt.
- Wir sehen, dass unser Kind uns auf wunderschöne Weise beibringt, was Liebe ist.

Kinder, die mit Liebe und Mitgefühl aufgezogen werden, werden als Erwachsene frei sein, ihre Zeit auf bedeutende und kreative Weise zu nutzen anstatt ihre Kindheitsverletzungen ausdrücken zu müssen und dabei sich selbst oder andere zu verletzen. Wenn Erwachsene nicht ihre Vergangenheit bewältigen müssen, können sie vollkommen in der Gegenwart leben.

Der Erziehungswissenschaftler John Holt sagte einmal, dass alles, was er je geschrieben hätte, in einem Satz zusammengefasst werden könnte: „Vertraut den Kindern.“ Das ist das wertvollste Geschenk, das wir als Eltern geben können.

Ich glaube, dass die Welt durch empathische Elternschaft ein friedlicherer und menschlicherer Ort werden kann, in dem jedes Kind mit einer großzügigen Fähigkeit für Mitgefühl und Vertrauen heranwachsen kann. Unsere Gesellschaft hat keine dringlichere Aufgabe.

Jan Hunt,
Oktober 2001

Elternschaft mit Mitgefühl und Vertrauen

Es mit Kindern „raus haben“

Was bedeutet es, wenn man es mit Kindern „raus hat“? Dieses Konzept, auf das ich mich in meiner Arbeit oft beziehe, scheint ein „ganz oder gar nicht“-Zustand zu sein; die Leute haben es entweder raus oder eben nicht. Sie verstehen entweder, dass Kinder menschliche Wesen sind, die es verdienen als solche behandelt zu werden – oder sie begreifen es einfach nicht. Leider gibt es in unserer Gesellschaft viele Leute, die es nicht „raus haben“. Und das schließt überraschenderweise viele Menschen ein, die sich beruflich mit geistiger Gesundheit befassen.

Was bedeutet es, wenn jemand es *nicht* begreift? Es bedeutet, dass diese Menschen sich der Ansicht ergeben haben, dass Kinder grundsätzlich anders sind als Erwachsene. Es bedeutet, dass sie denken, Kinder würden aufgrund wesentlich anderer Prinzipien funktionieren als Erwachsene. Sie müssen das denken, denn kein Erwachsener würde sein Verhalten *verbessern*, wenn er geschlagen, beleidigt, kritisiert, angeschrien oder irgendwie bestraft wird. Erwachsene benehmen sich so gut, wie sie behandelt werden – jeder weiß das. Warum weiß dann nicht jeder, dass das auch für Kinder gilt? Warum wird angenommen, dass Kinder sich besser benehmen, wenn sie bestraft werden? Offensichtlich werden sie ihr Verhalten aus Angst heraus ändern, aber, wie der Psychologe und Autor Marshall Rosenberg uns erinnert, gibt es zwei Fragen, die wir uns stellen müssen, wenn wir das Verhalten eines Kindes ändern wollen:

Zwei Fragen helfen uns zu verstehen, warum es so unwahrscheinlich ist, dass wir das bekommen, was wir brauchen, wenn wir mit Strafen das Verhalten anderer Menschen ändern wollen... Die erste Frage lautet: *Was hätte ich gerne, das diese Person tut im Gegensatz zu dem, was sie im Augenblick gerade macht?* Wenn wir nur diese erste Frage stellen, dann kommt uns Strafe vielleicht wirkungsvoll vor, weil die Androhung oder Ausübung von strafender Macht das Verhalten eines Menschen sehr wohl beeinflussen kann. Mit der zweiten Frage wird jedoch deutlich, dass

Bestrafung nicht funktionieren wird: *Aus welchen Gründen hätte ich gern, dass die Person das macht, worum ich sie bitte?*

Wir stellen uns selten die zweite Frage, aber wenn wir es tun, dann merken wir schnell, dass sich Strafe und Belohnung der Fähigkeit unserer Gesprächspartner in den Weg stellen, Dinge aus Gründen zu tun, die uns wichtig sind. Beschuldigungen und Bestrafungen tragen nicht zu der Motivation bei, die wir bei anderen inspirieren möchten.¹

Dr. Rosenberg ist ein Psychologe, der es raus hat, klar und vollkommen. Aber es gibt viele, die das nicht tun. Es gibt viele, die glauben würden, dass Dr. Rosenbergs Beschreibung für Erwachsene zutreffen mag, aber nicht für Kinder. Aber wenn Kinder so anders sind als Erwachsene, an welchem Tag ihres Lebens genau fangen sie dann an, ihre Funktionsprinzipien zu ändern? Am Morgen ihres 18. Geburtstags? Oder ihres 21.? Niemand kann diese Frage beantworten, weil es keinen solchen Übergang gibt. Menschliche Wesen aller Altersstufen funktionieren aufgrund derselben Prinzipien: Sie benehmen sich gut, wenn sie von jemand anders gut behandelt werden, und sie reagieren da-rauf, indem sie diese Person auch gut behandeln möchten. Sie benehmen sich schlecht, wenn sie von jemand anderem bewusst verletzt werden, und sie reagieren mit Zorn und Abneigung und dem Wunsch, diese Person im Gegenzug auch zu verletzen. Es macht keinen Unterschied, wenn Misshandlung aus elterlicher Sicht rationalisiert wird als „zu ihrem eigenen Besten“ – für das Kind ist eine solche Motivation nicht wichtig. Alles, was es sieht, ist die Aktion selbst.

Wenn wir es nicht begreifen – wenn wir glauben, dass unsere Kinder Prinzipien für ihr Benehmen haben, die uns fremd sind – dann wird das Elternsein viel komplizierter. Wir raten ständig herum, was wir tun müssen. Zählen wir vor dem Verprügeln bis fünf oder bis zehn? Geben wir zwei Minuten Auszeit oder fünf? Geben wir unserem Teenager einen Tag oder eine Woche Stubenarrest? Entschuldigen wir uns für unsere Fehler oder präsentieren wir unserem Kind eine perfekte Fassade?

Wenn wir es begreifen – wenn wir verstehen, dass Kinder dieselben Funktionsprinzipien, dieselbe menschliche Natur wie wir Erwachsenen haben – wird es ein Leichtes, vorherzusagen, wie sie auf unsere Aktionen reagieren werden. Alles, was wir tun müssen, ist uns selbst zu fragen, wie wir in der Situation reagieren würden. Elternsein wird zu einer recht einfachen Angelegenheit – der Anwendung der Goldenen Regel. Wie Dr. Elliott Barker, der Direktor der Kanadischen Gesellschaft für die Vermeidung von Kindesmisshandlung, es so gekonnt ausdrückt:

Kinder, deren Bedürfnisse früh von liebenden Eltern erfüllt werden, sind vollkommen und absolut der strengsten Form der „Disziplin“ unterworfen, die man sich denken kann: *Sie tun nicht, was du nicht möchtest, weil sie dich so sehr lieben!*

Wenn du die Funkwellen zwischen dir und deinem Kind nicht mit tausend dummen „Neins“ verstopft hast, die sich um dein Royal Doulton Porzellan, den Nachtsch vor dem Hauptgericht, das Nichtaufessen des Spinats, dieses oder jenes nicht zu tun drehen, dann braucht man in den wenigen Situationen, wo angemessenes Verhalten wegen der Sicherheit oder der Sittlichkeit wirklich wichtig ist, nichts einzusetzen, das auch nur entfernt der Bezeichnung „Disziplinierung“ nahe kommt.²

Kinder sind nicht weniger menschliche Wesen als wir es sind. Sie verdienen es, mit Würde, Respekt, Verständnis und Mitgefühl behandelt zu werden. Wenn ihnen so begegnet wird, profitieren alle davon.

Wie wichtig es ist, als Eltern mitfühlend zu sein

*Jede Person, die ihre Kinder misshandelt,
ist selbst in der Kindheit schwer traumatisiert worden...
Es gibt keinen anderen Grund für Kindesmisshandlung
als die Verdrängung der Misshandlung und der Verwirrung,
die vom Misshandler selbst erlitten wurden.
(Alice Miller)¹*

Wie kann ein misshandeltes Kind schmerzhaft Erfahrungen weit genug überwinden, um seinen eigenen Kindern mehr Liebe zu geben als es selbst bekommen hat? Sind solche Kinder, wenn sie das Erwachsenenalter erreichen, dazu verdammt, einen endlosen Kreislauf aus Zorn, Missbrauch und Vergeltung zu wiederholen? Oder gibt es Möglichkeiten, diesen Kreis zu durchbrechen und zu lernen, wie man Kinder mit mehr Mitgefühl behandelt und mehr auf sie eingeht?

Obgleich es sehr wahrscheinlich ist, dass verletzende Eltern in ihrer Kindheit selbst verletzt wurden, ist die Wiederholung dieses Musters nicht unausweichlich. Einige misshandelte Kinder wachsen heran und sind fest dazu entschlossen, ihren Kindern die Kindheit zu geben, die sie selbst nicht hatten. Mein Vater, der manchmal von seinem Vater geschlagen oder klein gemacht wurde, drückte seinen Wunsch aus, seinen Kindern „ein besseres Leben zu geben, als ich es hatte.“

Die Einfachheit dieser Aussage ist eine Illusion. Sie umfasst tatsächlich zwei komplexe Schritte. Zunächst muss das Elternteil ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass er oder sie in der Kindheit tatsächlich misshandelt wurde. Dies ist der schwierigste Schritt, denn Misshandlungen in der Kindheit sind so schmerzhaft, dass wir sie verdrängen. Es kann daher sein, dass sie unserem bewussten Zugriff entzogen sind, selbst wenn wir uns dafür bereit

fühlen, unseren emotionalen Begrenzungen entgegen zu treten. Dr. Miller erklärt: „Viele Menschen können sich kaum an die Qualen ihrer Kindheit erinnern, weil sie gelernt haben diese als gerechtfertigte Strafe für ihre eigene »Schlechtigkeit« zu sehen und auch, weil ein Kind schmerzhaftes Ereignis verdrängen muss um zu überleben.“ Es ist jedoch nicht unvermeidbar, dass das misshandelte Kind selbst zum Misshandler wird, „wenn es während seiner Kindheit – und sei es nur ein einziges Mal – die Chance hatte jemanden zu treffen, der ihm etwas anderes als Erziehung und Grausamkeit entgegen gebracht hat: ein Lehrer, eine Tante, ein Nachbar, eine Schwester, ein Bruder. Nur durch die Erfahrung des Geliebtseins kann ein Kind jemals lernen Grausamkeit als solche zu erkennen, sich davor zu hüten und ihr zu widerstehen.“

Bewusstsein ist jedoch nicht genug, um den Kreislauf der Gewalt zu durchbrechen. Der zweite Schritt zu diesem Ziel ist, dass die Eltern neue Möglichkeiten für den Umgang mit ihren Kindern lernen müssen – Möglichkeiten, die sie selbst als Kinder selten, wenn überhaupt je, erlebt haben. Wie können solche Eltern lernen ihre eigenen Kinder mit Würde und Respekt zu behandeln?

Dr. Elliott Barker empfiehlt vier entscheidende Schritte, die alle werden den Eltern unternahmen können um emotional gesunde Kinder groß zu ziehen, „gleich, wie ungeeignet ihre eigene Erfahrung von Geborgenheit gewesen ist.“

Ein positives Geburtserlebnis

Dr. Barker erklärt: „Wenn beide Eltern bei der Geburt anwesend sind und die Geburt ein positives Erlebnis ist, werden sich die Mutter und der Vater wahrscheinlich in das Baby verlieben... Die harte Arbeit der Baby-pflege fühlt sich dann sehr viel weniger hart an; sie sind besessen davon, wie wundervoll ihr Baby ist.“

Langzeitstillen

„Stillen, bis das Kind es nicht mehr braucht, gehört zu den Dingen, die eine Mutter tun kann, die wiederum andere gute Dinge hervorbringen... wie von Zauberhand“, sagt Dr. Barker. „Stillen sorgt dafür, dass man in sein Kind verliebt bleibt. Langzeitstillen kann der Mutter helfen – die Säuglingsbindung überlebt raue Zeiten, die sonst möglicherweise zu emotionaler Unerreichbarkeit und Trennung führen würden.“

Minimale Trennung und zuverlässige Bezugspersonen

Dem Kinderarzt William Sears nach sind nur die Eltern „vollkommen auf die Bedürfnisse des Kindes eingestimmt. Während stressiger Zeiten [voneinander] getrennt zu sein, beraubt das Kind seiner wertvollsten Unterstützung und beraubt Sie der Chance zum Untermauern Ihrer Freundschaft... Babys lernen es, unerfüllte Bedürfnisse zu akzeptieren – aber auf Kosten ihres Selbstwertgefühls und ihrer Vertrauensfähigkeit.“

Bedachter Geschwisterabstand

Dr. Barker zufolge „benötigt man eine enorme Menge Zeit und Energie von beiden Eltern um einem Kind unter drei gerecht zu werden. Die Wahl des Geschwisterabstands ist eine wichtige Sache. So lässt sich die Erschöpfung vermeiden, die auftritt, wenn wohlmeinende Eltern die schwierige Aufgabe antreten, die emotionalen Bedürfnisse dicht aufeinander folgender Kinder zu erfüllen.“

Diese vier Schritte können tief greifende Auswirkungen auf die ganze Familie haben. Sie helfen nicht nur dabei, im Kind die Fähigkeit zu Liebe und Vertrauen zu gründen, sondern sie helfen auch den Eltern bei der Heilung ihrer eigenen Kindheitsschmerzen. Indem zwischen Eltern und Kind ein enges Band der Liebe und des Vertrauens geknüpft wird, können diese Schritte den Kreislauf der Misshandlung innerhalb einer Generation zum Anhalten bringen. Dr. Miller versichert uns, dass es „absolut unmöglich ist,

dass jemand, der in einer Umgebung von Ehrlichkeit, Respekt und Zuneigung aufgewachsen ist, sich jemals dazu getrieben fühlt, eine schwächere Person zu quälen... Er hat sehr früh gelernt, dass es richtig und in Ordnung ist, der kleinen, hilflosen Kreatur mit Schutz und Führung zu begegnen. Dieses Wissen, in diesem frühen Stadium in seinem Geist und Körper gespeichert, wird für den Rest seines Lebens wirksam bleiben.“ So ein Kind wird mit der tiefen und unumstößlichen Überzeugung aufwachsen, dass es falsch ist, einem anderen Menschen weh zu tun.

Leider sind sich viele junge Eltern dieser vier entscheidenden Schritte nicht bewusst – besonders, wenn sie selbst in ihrer Kindheit nie bedingungslose Liebe und Vertrauen erfahren haben. Der unerbittliche Kreislauf der Misshandlung kann durchbrochen werden – durch Erziehungsprogramme, die die vier Schritte der mitfühlenden Elternschaft betonen, durch eine neue Gesetzgebung, die Kindern den Schutz gibt, den sie brauchen und verdienen und dadurch, dass Kinder von Menschen, die mit den Familien umgehen, liebevoll behandelt werden.

In Skandinavien [und in Deutschland: § 1631 Abs. 2 BGB, Anm. d. Übers.] gibt es Gesetze, die Kindesmisshandlung verbieten – nicht nur körperliche und sexuelle Misshandlung, sondern auch „klapsen“ und drangsalieren. Diese Gesetze enthalten keine Strafen; sie sind dazu gedacht, das öffentliche Bewusstsein für die legitimen Bedürfnisse und Rechte von Kindern zu erhöhen. Wird eine solche Gesetzgebung Erfolg haben, wenn alles andere versagt hat? Dr. Miller glaubt, dass „jeder Mensch, der in einer Falle gefangen ist, einen Ausweg suchen wird. Und im Herzen ist er glücklich und dankbar, dass man ihm einen Weg heraus zeigt, der nicht zu Schuld und der Zerstörung seiner eigenen Kinder führt.“

Glücklicherweise kann die Fähigkeit zur Liebe und zum Vertrauen, einmal im Kind verankert, ebenso leicht durch die Generationen weitergegeben werden wie Misstrauen und Grausamkeit. Dr. Miller versichert uns, dass „es ganz einfach nicht wahr ist, dass Menschen zwanghaft damit fort-

fahren müssen, ihre Kinder zu verwunden... Verletzungen können heilen und müssen nicht weitergegeben werden – vorausgesetzt, sie werden nicht ignoriert. Es ist möglich... für die Botschaften unserer Kinder offen zu sein, die uns helfen können, niemals wieder Leben zu zerstören, sondern es zu beschützen und erblühen zu lassen.“