



Leseprobe aus: Graf/Seide, Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn, Gelassen durch die Jahre 5 bis 10, ISBN 978-3-407-86504-5, © 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86504-5>

Einleitung

Weinend reichte mir meine beste Freundin Mara ihr Handy. Ich schaute aufs Display und sah ein Selfie ihres zehn Jahre alten Sohnes Mirko: Er lag auf ihrer weißen Couch, neben ihm auf dem Sofa ein Teller mit einem krümeligen Schoko-Nougat-Creme-Toast und ein Glas Cola. »Guck mal, was ich gerade mache!«, hatte er unter das Bild geschrieben. Erstaunt las ich weiter. »Du weißt genau, dass du da nicht essen sollst und schon gar nicht Schokolade!«, hatte seine Mutter erbost zurückgeschrieben. Mirkos Antwort war knallhart: »Und was willst du jetzt dagegen machen? Von der Arbeit nach Hause kommen, weil ich einen Toast esse?« Die nächste SMS seiner Mutter war erst zehn Minuten später abgeschickt worden. Offenbar hatte Mara eine Weile mit sich gerungen: »Warte nur, wenn ich das dem Papa erzähle!« – »Na und? Soll mir das Angst machen?«

»Ich muss Mirko irgendwie bestrafen«, stellte Mara bitter fest. »Hilf mir mal, etwas zu finden. Soll ich ihm für eine Woche das Handy wegnehmen? Oder soll ich das WLAN zu Hause abschalten? Hausarrest? Ich weiß nicht, ob ich das noch durchsetzen kann. Ich fürchte, dafür ist er schon zu groß geworden. Ich habe nicht die Kraft, ihn davon abzuhalten, einfach aus der Tür zu gehen. Eigentlich macht er nur noch, was er will. Ich hasse das. Mein kleiner, süßer Sohn ist mir so fremd geworden.« Sie fing an zu weinen und ich umarmte sie sanft, einen dicken Kloß im Hals.

Während es sie leise in meinen Armen schüttelte, schweiften meine Gedanken zurück zu der Zeit, als der heutige Zehnjährige fünf war. Damals saßen wir im Café und schauten mit liebevol-

len Augen dem bildhübschen Vorschulkind zu, das gewissenhaft und mit Zunge im Mundwinkel ein kompliziertes Feenbild malte. Auf meinen Kommentar, wie toll ihr Junge sei und dass sie wirklich stolz auf ihn sein könne, hatte sie damals nachdenklich gesagt: »Ja, Mirko ist toll. Aber weißt du, manchmal habe ich Angst, was passieren könnte, wenn ich nachlasse.« Ich verstand nicht, was sie meinte, und hakte nach. »Ach, ich finde es einfach so anstrengend, ihn immer in der Spur zu halten ... ihn zu erziehen«, präzisierte sie. »Es fühlt sich an wie ein ewiger Kampf. Aber was, wenn ich nicht mehr so streng mit ihm bin? Ich möchte nicht, dass er mal auf die schiefe Bahn gerät, weißt du? Also darf ich nicht nachlassen.«

Meine Gedanken kamen zurück in die Gegenwart. Nun, die »schiefe Bahn« war der Schoko-Creme-Toast auf der weißen Couch vielleicht nicht, und doch begann die Situation gerade, unangenehm zu eskalieren. Dem Jungen das Handy wegzunehmen oder das WLAN auszuschalten, würde wahrscheinlich zu noch mehr Krieg führen. Meine Freundin schaute mich traurig an. »Er ist uns gegenüber so gehässig geworden. Du hast ja seine SMS gelesen – es ist, als wolle er uns irgendwas heimzahlen. Er entfernt sich immer weiter von mir. Muss das so sein? Ist der Sinn des Großwerdens, seine Eltern besonders stark zu verletzen, damit man selbst unabhängig wird? Das ist doch scheiße so. Das muss doch irgendwie anders gehen! Ich will mein Baby zurück.«

Wir sind fest davon überzeugt, dass es anders geht. Dass Kinder, die erwachsen werden und sich von ihren Eltern lösen wollen, dies auch ohne Gehässigkeit tun können, wenn – ja, wenn – sie nicht selbst im Laufe der Jahre immer wieder verletzt wurden. Denn viele der herkömmlichen Erziehungswege produzieren bei den Kindern Unmut und Wut über ihr Ausgeliefertsein den Eltern gegenüber und eine Sehnsucht nach eigener Macht, die entweder Schwäche-

ren gegenüber ausgelebt wird, zum Beispiel durch Mobbing an der Schule, oder eben gegenüber den Eltern, wenn die Kinder ihnen in Größe und Kraft benbürtiger werden.

In diesem Buch wollen wir einen Weg aufzeigen, der ohne Verletzungen der Integrität der Kinder auskommt und trotzdem nicht die Eltern zu willfährigen Dienern ihrer Söhne und Töchter macht. Ein Weg, der auf die Bedürfnisse *aller* achtet. Der Lebensabschnitt zwischen dem fünften und zehnten Geburtstag ist ideal, um unseren Kindern wichtige soziale und gesellschaftliche Regeln zu vermitteln. Die Voraussetzungen dafür sind in diesem Alter bereits im Gehirn angelegt: die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel, Impulskontrolle, Empathie, Selbstberuhigungskompetenzen und ein schon gut arbeitsfähiger präfrontaler Cortex.

Doch jetzt müssen diese Fähigkeiten angewendet und ausgebaut werden. Das passiert nicht nur innerhalb der Kernfamilie, sondern auch in anderen sozialen Beziehungen. Kein Wunder also, dass Kinder zwischen fünf und zehn Jahren zunehmend den Drang haben, mehr Zeit mit ihren Freunden zu verbringen als mit uns. Sie haben ein gutes Bauchgefühl dafür, was sie brauchen. In der Regel gehen diese Freunde nämlich sehr viel nachsichtiger mit Verstößen gegen soziale Regeln um als wir Erwachsenen. Wir Großen haben bereits ein sehr starres Gerüst in unserem Kopf, was »man darf« oder »nicht darf«, was peinlich ist oder schlichtweg inakzeptabel. Wir wissen auch, was ein antisoziales Verhalten für die Zukunft unseres Kindes bedeuten könnte, und wollen ihm deshalb aus Sorge um Tochter oder Sohn möglichst schnell entgegenwirken. Ein ganzer Rattenschwanz aus Gedanken und Gefühlen hängt an unseren Reaktionen, wenn unser Kind etwas tut, das wir moralisch oder gesellschaftlich grenzwertig finden.

Unsere inneren Ängste bleiben Kindern aller Altersstufen nicht verborgen. Sie sind Meister darin, unsere unbewusste Mimik und Gestik zu interpretieren und zu erkennen, dass wir denken, mit

ihnen stimme etwas nicht. Dieses fremde Bild von ihnen verankert sich möglicherweise in ihrem Inneren – es wird unter Umständen sogar zu ihrem Selbstbild. Andere Kinder hingegen haben keinen solchen Rattenschwanz an Gedanken, wenn sie mit unseren Kindern spielen, weil sie noch nicht erwachsen denken. Sie reagieren nur darauf, was das Verhalten unserer Kinder mit ihnen macht. Wenn es sie ärgert, sind sie ärgerlich. Wenn es sie freut, freuen sie sich. Selbstverständlich gibt es unter Kindern heftige Streits und manchmal sogar Beziehungsabbrüche, Manipulationsversuche und emotionale Erpressung. Wer hat nicht schon mal ein Kind gehört, das sagte: »Wenn du das machst, bin ich nicht mehr deine Freundin«? Doch bei all diesen Konflikten bleibt eins wunderbar unangetastet: das Selbstbild des Kindes. Es lernt die Kausalität seines Verhaltens (»Wenn ich immer herumkommandiere, spielen die anderen nicht mit mir.«) ohne das tonnenschwere Gefühl von Schuld, welches von uns Erwachsenen oft unbeabsichtigt eingepflanzt wird (»Was stimmt denn nicht mit mir, dass ich andere immer so herumkommandiere, statt freundlich zu bitten?«).

Dieses Buch will Eltern zurückführen zum bedingungslosen, sorgenfreien Annehmen ihrer Kinder. Wir werden zeigen, dass vermeintliches antisoziales oder sogar tyrannisches Verhalten mit der großen Lernaufgabe dieses Altersabschnitts zu tun hat und gar nicht so besorgniserregend ist, wie wir Erwachsenen denken und wie in einigen Ratgebern behauptet wird. Wir werden erklären, warum unsere Kinder manchmal nicht auf uns hören oder uns sogar absichtlich provozieren und was wir ändern können, damit das besser wird. Wir werden darstellen, was bedürfnis- und beziehungsorientierte Elternschaft bedeutet und dass, gerade im Hinblick auf die nicht mehr weit entfernte Pubertät, die Jahre fünf bis zehn ein immens wichtiger Entwicklungsabschnitt sind, dessen Bedeutung leider noch zu oft übersehen wird. Es ist verwunderlich,

wie wenig Literatur es für dieses mittlere Alter gibt, obwohl doch gerade hier die Grundlagen für das soziale Miteinander in Familie und Gesellschaft elegt werden.

In Teil 1 möchten wir Ihnen schildern, was eine beziehungs- und bedürfnisorientierte Elternschaft von fünf- bis zehnjährigen Kindern im Alltag bedeutet. In Teil 2 erläutern wir die wichtigsten Bedürfnisse von Kindern in diesem Alter sowie hilfreiche bzw. nicht so hilfreiche Strategien zu ihrer Erfüllung, und wir stellen Ihnen unsere Überlegungen vor, wie dieser Erziehungsstil sich bei den zentralen Themen in den mittleren Jahren der Kindheit, nämlich selbstständig werden, Freunde und Schule umsetzen lässt. Der 3. und 4. Teil widmen sich der kindlichen Selbstbestimmung und ihren Grenzen – Themen, die uns Eltern in diesen Jahren immer wieder beschäftigen. Der Themenkreis neue Medien hat hier genauso seinen Platz wie die (manchmal etwas beunruhigende) Einzigartigkeit unserer Kinder wie auch immer wiederkehrende Konflikte rund ums Essen, um die Eigenverantwortung bei den Hausaufgaben, bei der Mithilfe im Haushalt oder beim Zusammensein mit Freunden und vielem anderen mehr. Teil 5 behandelt die Frage, wie wir als Eltern reagieren können, wenn wir unsere Kinder nicht bestrafen wollen, und in Teil 6 geht es um krasse Aussagen von Eltern und Kindern und was sie eigentlich bedeuten. Wichtig ist uns auch, und darüber sprechen wir im letzten Teil unseres Buches, auf welche Weisen wir in Beziehung mit unseren Kindern sein können und welche Lösungswege und Win-win-Kompromisse sich aus dem Abwägen von Bedürfnissen ergeben können.

Sollten Sie an der einen oder anderen Stelle des Buches nicht mit unserer Sichtweise mitgehen können, legen Sie es bitte nicht gleich beiseite: Es werden andere Stellen kommen, die sich in Ihr Herz schleichen und für Sie Sinn ergeben. Diese sind es, die Ihrer Familie guttun werden. Denn Erziehung sollte sich nicht schwer anfühlen. Weder sollten Sie als Eltern das Gefühl haben, ständig

in einen Machtkampf mit ihren Kindern verstrickt und nur noch Mecker-Mama oder Mecker-Papa zu sein, noch sollten Sie dauerhaft die Grenzen Ihrer Belastbarkeit ignorieren, um alle Wünsche und Bedürfnisse der Kinder zu erfüllen. Das Babyalter, in welchem das nötig ist, ist vorbei. Wir sind davon überzeugt: In einem Familiengefüge, in dem alle Mitglieder alt genug sind, um die Perspektive eines anderen einzunehmen, müssen die Bedürfnisse jedes Einzelnen gleichermaßen beachtet werden. Selbstverständlich wird es trotzdem immer wieder schwierige Phasen geben, aber insgesamt sollten alle – Kinder und Erwachsene – das Zusammenleben als leicht und schön empfinden. Dann ist man als Familie auf dem richtigen Weg.

Wir, das sind Katja Seide und Danielle Graf. Unsere Wunsch Kinder Carlotta, Helene, Josua, Sophie und Richard sind seit Erscheinen unseres ersten Buches *Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn. Der entspannte Weg durch Trotzphasen* größer geworden und nun zwischen vier und neun Jahre alt. Viele der Probleme, die Eltern mit ihren kleinen Wackelzahn-Rebellen durchmachen, haben wir selbst auch erlebt. In unserem zweiten Buch, das Sie nun in Ihren Händen halten, schildern wir sowohl Situationen aus unserem Alltag mit unseren fünf Kindern als auch häufige Probleme der Leser unseres Blogs *Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn*, der auch für dieses Buch namensgebend war. Deren Namen in den Beispielen haben wir geändert und die Geschehnisse an einigen Stellen zusammengefasst. Um den Lesefluss nicht zu stören, haben wir auf die Unterscheidung »der Leser/die Leserin« verzichtet.

Seit über fünf Jahren begleiten uns zahlreiche Mütter und Väter, Großeltern und Menschen in Berufen, die mit Kindern zu tun haben. Jeden Monat werden unsere Blogartikel über bindungs- und bedürfnisorientierte Elternschaft und viele andere Themen rund

ums Elternsein über eine halbe Million mal angeklickt und auch unser erstes Buch hat viele Leser erreicht. Wir sind glücklich, so viele Menschen durch das Abenteuer Leben mit Kindern begleiten zu dürfen. Immer wieder erreichen uns E-Mails oder Nachrichten über die sozialen Netzwerke, in denen uns berichtet wird, dass unsere Gedanken und Anregungen zu einem entspannteren Familienleben geführt haben. Mit unserem Buch wollen wir diesen Weg durch die Jahre fünf bis zehn weitergehen.

Es ist uns wichtig, zu betonen, dass wir keine Bedienungsanleitung für Kinder bereitstellen wollen. Stattdessen möchten wir alternative Wege aufzeigen und begründen, warum wir diese selbst gehen oder gegangen sind. Da jedoch jede Familie ein individuelles Gefüge mit verschiedenen Charakteren und Bedürfnissen ist, kann es nicht »den einen« Erziehungsweg geben. Unsere Ausführungen sind darum weder objektiv als »richtig« noch als »falsch« einzustufen. Sie sind lediglich Ergebnis dessen, was wir in unserem Leben mit unseren Kindern an positiven oder negativen Erfahrungen gesammelt haben. Unsere Argumente sind als Anregungen und Augenöffner zu verstehen, nicht jedoch als abzuhakende »To-do-Liste«, an deren Ende garantiert ein glücklicher, zuvorkommender Zehnjähriger steht.



Drahtseilakt Zahnlücken- pubertät

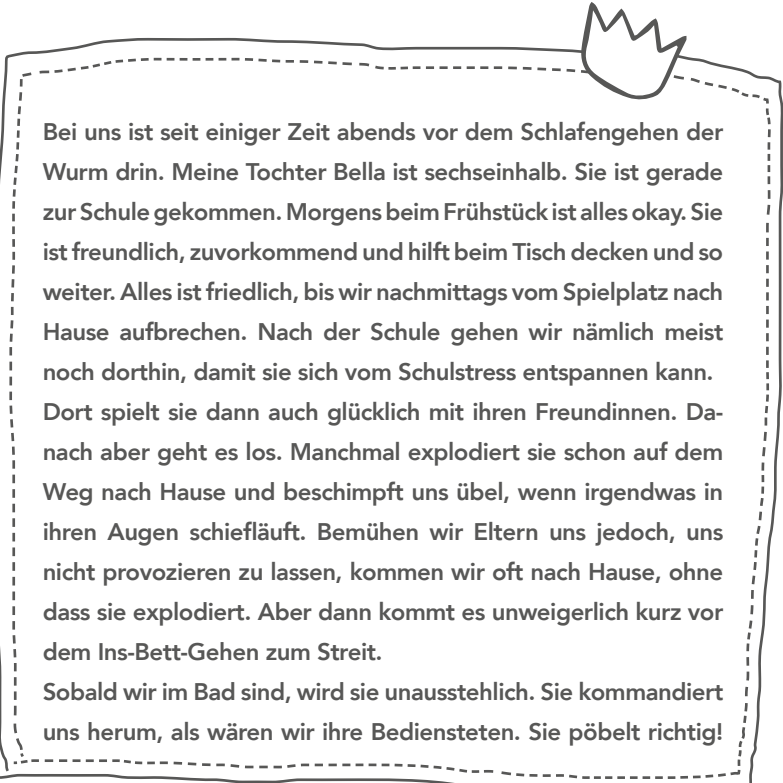


Schon groß
und doch
noch klein




Selbstständig werden, Freunde, Schule: Was wirklich zählt

Manchmal ist das Verhalten unserer Kinder für uns Erwachsene völlig unverständlich. Kaja, 35, und Jan, 32, zum Beispiel werden jeden Abend von ihrer Tochter Bella in einen Streit getrieben – für keinen von ihnen eine schöne Situation. Und weder Kaja noch Jan können sich erklären, warum ihre Tochter so handelt.



Bei uns ist seit einiger Zeit abends vor dem Schlafengehen der Wurm drin. Meine Tochter Bella ist sechseinhalb. Sie ist gerade zur Schule gekommen. Morgens beim Frühstück ist alles okay. Sie ist freundlich, zuvorkommend und hilft beim Tisch decken und so weiter. Alles ist friedlich, bis wir nachmittags vom Spielplatz nach Hause aufbrechen. Nach der Schule gehen wir nämlich meist noch dorthin, damit sie sich vom Schulstress entspannen kann. Dort spielt sie dann auch glücklich mit ihren Freundinnen. Danach aber geht es los. Manchmal explodiert sie schon auf dem Weg nach Hause und beschimpft uns übel, wenn irgendwas in ihren Augen schief läuft. Bemühen wir Eltern uns jedoch, uns nicht provozieren zu lassen, kommen wir oft nach Hause, ohne dass sie explodiert. Aber dann kommt es unweigerlich kurz vor dem Ins-Bett-Gehen zum Streit.

Sobald wir im Bad sind, wird sie unausstehlich. Sie kommandiert uns herum, als wären wir ihre Bediensteten. Sie pöbelt richtig!



Wir sollen ihr »gefälligst« (O-Ton) beim Ausziehen helfen und wehe, wir tun es nicht in der Reihenfolge, in der sie es will! Danach mault sie, warum das blöde Bad schon wieder so eiskalt sei. Wir hätten doch mal daran denken sollen, die Heizung für sie hochzudrehen. Später ist es ganz sicher so, dass wir die falsche Zahnpasta auf die Bürste gedrückt haben. Sie motzt uns an, dass wir doch wüssten, dass sie die andere lieber mag. Aber am nächsten Abend sagt sie das Gleiche zur anderen Zahnpasta. Man kann es Bella wirklich nicht recht machen.

Mein Mann und ich, wir versuchen ihre Pöbelei möglichst zu ignorieren, aber irgendwann platzt uns beiden trotzdem der Kragen. Irgendwann kann ich einfach nicht mehr, und ich schreie sie an. Verbitte mir diesen Ton und weise sie darauf hin, wie extrem unfreundlich sie gerade mit uns spricht. Wenn ich das früher mit meinen Eltern gemacht hätte, ich hätte spätestens nach dem zweiten Satz eine sitzen gehabt.

Das Ding ist, sobald wir zurückmotzen, ist Bella richtiggehend schockiert und todunglücklich. So als ob wir ihr das größte Unrecht der Welt antun. Ich verstehe das nicht. Ich meine, sie fängt doch an! Sie bricht in Tränen aus und weint sich die Seele aus dem Leib. Wir kuscheln dann natürlich mit ihr und bleiben so lange bei ihr, bis sie aufhört und einschläft. Dann erinnert sie mich immer so an die Zeit, als sie noch ein Baby war. Ich liebe sie so sehr, aber ich wünschte, sie würde abends mit dem Pöbeln aufhören. Mir wird zwar von allen Bekannten und Freunden gesagt, dass sich Kinder in Bellas Alter halt an uns Eltern reiben müssen und dass solche Machtkämpfe normal sind. Aber ich halte das kaum noch aus – meine Nerven liegen blank. Warum mutiert unser Kind im Badezimmer zum Diktator? Wir wünschen uns eine ruhige Abendroutine. Gespräche über ihr unmögliches Verhalten haben nicht geholfen.

Eigentlich muss es doch für Bella unglaublich unangenehm sein, jeden Abend von ihren Eltern ausgeschimpft zu werden und dann weinend einschlafen zu müssen. Eigentlich müsste es in ihrem eigenen Interesse sein, die Abendroutine in einer entspannten Atmosphäre zu durchlaufen. Es ist doch viel schöner, beim Zähneputzen mit dem Papa zu scherzen, beim Schlafanzuganziehen der Mama vom Tag zu erzählen und dann mit einem Küsschen von beiden ins Bett zu hüpfen und vielleicht noch eine Gute-Nacht-Geschichte vorgelesen zu bekommen. Und doch gebärdet sich das Kind immer wieder so biestig, dass sie ihre Eltern regelmäßig gegen sich aufbringt. Obwohl die Großen mit ihr gesprochen haben, scheint kein Lerneffekt einzutreten. Bella mutiert nach der Schule oder abends im Bad unweigerlich zum Tyrann, und die Erwachsenen schütteln verständnislos den Kopf.

Bella: Stressabbau einer Erstklässlerin

In den allermeisten Fällen von unangemessenem, provozierendem Verhalten ergibt der eingeschlagene Weg für unsere Kinder einen Sinn. Für Bella muss es demnach einen (unbewussten) wichtigen Grund geben, immer wieder so unfreundlich zu sein, sonst hätte sie angesichts der Schelte, die sie deswegen einsteckt, längst damit aufgehört. Schauen wir uns die Situation also genauer an. Die Eltern erzählen, dass ihre Tochter schon als Baby abends in ihren Armen geweint habe. Das ist bei Babys nicht ungewöhnlich: Die meisten von ihnen haben abends eine sogenannte »Schreistunde«, in denen sie die Eindrücke vom Tag verarbeiten. Im Prinzip ist es ein Ventil zum Stressabbau.

In diesem Licht betrachtet, ist das Verhalten der nun Sechseinhalbjährigen plötzlich gar nicht mehr so unverständlich: Sie ist ge-

rade zur Schule gekommen, das heißt, sie hat während des Tages mit ungewohnten, neuen Situationen zu tun, die ihr Stress verursachen: Freunde finden, sich alleine organisieren – es sind eine Menge Anforderungen, die am Schulanfang auf die Kinder einströmen. Dieses Stresslevel bleibt in Bella bestehen, bis sie eine Möglichkeit findet, es abzubauen. Das menschliche Gehirn greift gern auf Strategien zurück, die in der Vergangenheit erfolgreich waren, deshalb sucht Bella unbewusst eine Möglichkeit, ihren Stress so abzubauen, wie sie es bisher immer gemacht hat – durch Weinen.¹ Da sie von überaus liebevollen Erwachsenen umgeben ist, ist ihr unbewusster Wunsch, zu weinen, um ihr unbewusstes Bedürfnis nach Stressabbau zu befriedigen, gar nicht so leicht umzusetzen. Sie nutzt daher, auch wieder unbewusst, die Strategie des Pöbelns, um in der Konfrontation mit ihren Eltern einen echten Grund zum Weinen zu haben. Schimpfen die Eltern mit ihr, kann der innere Druck – ihr Schulstress – endlich via Tränen raus.

Für Bella ist der Ringkampf mit ihren Eltern also eine äußerst effektive Strategie der Psychohygiene! Und gerade weil sie so effektiv ist, hält das Kind so vehement daran fest. Für Bella ist der Nutzen (Stressabbau) höher als die Kosten (ausgeschimpft werden), zumal sie in den Armen ihrer Eltern weinen darf, trotz ihres unmöglichen Verhaltens vorher. Würden die Eltern es schaffen, sich absolut nicht provozieren zu lassen, egal, wie das Mädchen sich verhält, müsste Bella mit erhöhtem Stresslevel ins Bett – auf Dauer eine ungesunde Sache. Andererseits ist ihre Strategie für die Eltern bei aller Liebe absolut unhaltbar. Kein Elternteil dieser Welt muss sich so von seinen Kindern behandeln lassen, kindliche Psychohygiene hin oder her. Wir können ab und zu Prellbock spielen, aber nicht auf Dauer und nicht auf Kosten unserer eigenen psychischen Gesundheit. Zwar ist das »Warum« von Bellas Verhalten nun verständlich, doch das »Wie« ist und bleibt für die Erwachsenen unerträglich.

Vom Unterschied zwischen Wünschen und Bedürfnissen

Um eine gute Lösung für Bellas Familie zu finden, müssen wir uns ein bisschen näher mit dem Unterschied von Wünschen und Bedürfnissen befassen: Jeder Mensch hat Wünsche. Jeder Mensch hat Bedürfnisse. Leider wachsen wir in unserer Gesellschaft nicht mit der Kompetenz auf, beides klar auseinanderhalten zu können. Deshalb fällt es uns Eltern häufig schwer, zu entscheiden, ob wir etwas, das unser Kind will, erfüllen sollten: Ist es nur ein Wunsch oder ist es ein echtes Bedürfnis?

Häufig sehen wir Eltern nur die Strategien unserer Kinder und werden sauer. Es ist ja auch wirklich ärgerlich, wenn ein sechsjähriger Knirps zu allem und jedem Nein sagt und wie Bella die gesamte Abendroutine torpediert. Wenn man dann als Elternteil wirklich seine Ruhe braucht, bleibt im Alltag oft keine Zeit, um tiefer zu forschen und zu erkunden, welches Bedürfnis hinter der Strategie steckt. Manche Eltern sind sich nicht einmal bewusst, dass da überhaupt ein Bedürfnis im Hintergrund steht. Dann werden Erklärungen wie »Er will nur testen, wer der Herr im Haus ist«, »Sie möchte ihre Grenzen aufgezeigt bekommen« oder »Er will seinen Willen durchdrücken« bemüht, um das Verhalten der Kleinen zu interpretieren.

Viele von uns Eltern schaffen es, hinter dem Verhalten ihres Kindes den Wunsch zu erkennen. Das ist ein großer Schritt vorwärts, denn damit gibt es immerhin einen nachvollziehbaren Grund für uns Großen. Wer kennt es nicht, morgens nicht zur Arbeit zu wol-

len? Wir können uns also mit dem kindlichen Wunsch, nicht zur Schule zu müssen, identifizieren, und das stimmt uns im Hinblick auf die – für uns anstrengende – Strategie milder. Manchmal können wir die Wünsche jedoch nicht nachvollziehen, weil wir sie selbst nicht haben. Dann ärgern wir uns richtig – sowohl über den Wunsch als auch die Strategie. Bei Bellas Eltern war das der Fall: Sie konnten einfach nicht nachvollziehen, warum das Mädchen jeden Abend offenbar weinend ins Bett gehen *wollte*, statt eine entspannte Abendroutine mit ihren Eltern zu durchlaufen. Ist uns der Wunsch unseres Kindes fremd, reagieren wir genervter auf die Art und Weise, mit der er geäußert wird, als wenn wir ihn nachvollziehen können.

Hinter sehr vielen Wünschen stehen echte Bedürfnisse, die denjenigen, die diese Wünsche äußern, meist gar nicht bewusst sind. Bella zum Beispiel war sich nicht bewusst, dass sie sich jeden Abend so renitent verweigerte, weil der Schulanfang sie immens anstrengte. Ihr Bedürfnis hinter ihrem Wunsch und hinter ihrer Strategie war für alle Beteiligten zunächst ein Rätsel. Erst durch das Zusammenpuzzeln der Begleitumstände und ihres Verhaltens als Baby wurde klar, dass Entspannung beziehungsweise Stressabbau der treibende Faktor ihres Verhaltens war. Dieses Bedürfnis konnten Kaja und Jan gut nachvollziehen. Als den Eltern klar wurde, dass ihre Tochter nicht einfach nur ein »fie es Tyrannenkind« war oder sich »an ihnen reiben musste«, änderte sich ihre Sicht auf die abendlichen Machtkämpfe grundlegend. Zwar war der Ton der Tochter für sie immer noch schlimm und auf Dauer nicht tragbar, doch wussten sie nun, dass Bella einfach noch keine bessere Strategie gefunden hatte. Das Wissen um Bellas Bedürfnis eröffnete der gesamten Familie endlich neue Wege zu seiner Befriedigung.

Fassen wir also zusammen: Menschen haben unterschiedliche Leben, unterschiedliche Charaktere, unterschiedliche Wünsche und unterschiedliche Strategien – diese können deshalb bei ande-

ren Wut auslösen, aber wir alle haben dieselben lebenswichtigen Grundbedürfnisse. Auf dieser Ebene sind alle Menschen gleich. Sobald wir also einem anderen Menschen ein echtes Bedürfnis offenbaren, ruft das meist eine positive Resonanz hervor, da die anderen es nachvollziehen können. Unsere Wünsche und Strategien mögen ihnen fremd sein, unsere Bedürfnisse sind es nicht. Das führt dazu, dass sie sich zumeist tatsächlich bemühen, uns bei der Befriedigung unseres Bedürfnisses zu unterstützen.

Was jeder Mensch zum Glücklichein braucht

Luft, Nahrung, Wasser, Schlaf, Körperhygiene – ohne die Erfüllung dieser Grundbedürfnisse würden wir relativ schnell sterben, das ist uns allen klar. Auch Bewegung beziehungsweise Körpertraining, Ruhe und Erholung, Sex und Körperkontakt sowie Schutz vor Gefahren sind Bedürfnisse, die den meisten von uns nach einigem Nachdenken einfallen. Doch es gibt noch andere, weniger offensichtliche Bedürfnisse, die im Leben eines jeden Menschen erfüllt sein müssen. Wir schreiben *müssen* bewusst, weil ein Mensch nur dann wirklich glücklich werden kann, wenn seine Bedürfnisse befriedigt werden – diejenigen, denen mehrere wichtige Elemente fehlen, werden depressiv und verlieren oftmals den Lebensmut.

Das Gehirn des Menschen ist nämlich so angelegt, dass die Erfüllung von Bedürfnissen die Ausschüttung von den körpereigenen Opioiden Dopamin und Oxytocin nach sich zieht – es werden also glücklich machende Hormone freigesetzt, und der Mensch fühlt sich wohl. Werden die Bedürfnisse dagegen missachtet oder gar nicht erst erkannt, stockt die Ausschüttung. Der Mensch fängt an, unglücklich zu werden. Leider ist das ein sehr unbestimmtes Unglücklichsein. Eines ohne wirklich greifbaren Anlass. Da wir uns