

JESSICA JOELLE ALEXANDER
IBEN DISSING SANDAHL
Warum dänische Kinder glücklicher
und ausgeglichener sind

mosaik

JESSICA JOELLE ALEXANDER
IBEN DISSING SANDAHL

Warum dänische Kinder glücklicher und ausgeglichener sind

Die Erziehungsgeheimnisse
des glücklichsten Volks der Welt

Aus dem Amerikanischen
von Karin Wirth

mosaik

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

4. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2017

Copyright © 2017 Wilhelm Goldmann, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2014, 2016 der Originalausgabe: Jessica Joelle Alexander, Iben Dissing Sandahl

Originaltitel: The Danish Way of Parenting

Originalverlag: TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC

Umschlag: *zeichenpool

Umschlagmotiv: shutterstock/SunKids

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KW · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-39321-3

www.mosaik-verlag.de

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	14
Was ist das Geheimnis des dänischen Glücks?	14
Jessicas Geschichte	16
Ein Muster wird erkennbar	18
1. Unsere »Standardeinstellungen« erkennen	21
Eltern und Kinder unter Druck	24
Wir können auch anders: Wie wir unsere »Standardeinstellungen« verändern	26
2. »G« steht für gutes Spiel	31
Von Anfang an auf Erfolg programmiert	35
Internale oder externe Kontrollüberzeugung	37
Viel Raum zum Lernen und Wachsen	39
Spielen macht stark	42
Spielend das Leben bewältigen	43
Die Wahrheit über Lego und Spielplätze	46
3. »L« steht für Lernorientierung	53
»Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute«	56
Authentizität in der Erziehung	58
Die dänische Art zu loben	60

Fixierte oder lernorientierte Haltung	61
Der Schlüssel zu lebenslangem Lernen und Erfolg	62
4. »U« steht für Umdeuten	73
Die alte Brille abnehmen	76
Realistischer Optimismus	78
Die Fähigkeit des Umdeutens	80
Wie die Sprache das Glück einschränkt	82
Wie das Umdeuten bei Kindern funktioniert	83
Die Macht der Etiketten	85
Re-Authoring	87
Dem Kind keinen Stempel aufdrücken	89
Die dänische Art des Umdeutens	91
5. »E« steht für Empathie	101
Der Stärkste überlebt	105
Die Entdeckung des sozialen Gehirns	107
Die Überraschung des Gefangenendilemmas	110
Die Wahrheit über Empathie	111
Die elterliche Verantwortung	114
Wie lernen die Dänen, so empathisch zu sein?	115
Die Macht der Worte	118
Die dänische Art, Empathie zu fördern	120
6. »C« steht für Coolbleiben	127
Die vier Erziehungsstile	130
Die harte Wahrheit über das Schlagen	132
Respektvolle Erziehung	135
»Cool bleiben« in der Schule	136

Machtkämpfe vermeiden	139
Sich selbst den Spiegel vorhalten	140
Nicht darüber nachdenken, was andere denken	140
Entspannen und das große Ganze im Blick behalten	141
Coolbleiben: Einen Ausweg anbieten	143
Machtkämpfe beim Abendessen	144
Die Regeln erklären	146
Erste Schritte	146
7. »K« steht für kuscheliges Zusammensein	
(hygge)	153
Hygge als Lebensstil	156
Der Geist des Individualismus	158
Glück entsteht, wenn aus »Ich« »Wir« wird	159
Teamarbeit in Dänemark	161
Singen und hygge	162
Soziale Bindungen sind gesund	163
Gemeinsamer Start ins Familienleben	165
Die dänische Art, hygge zu praktizieren	167
Der <i>Hygge</i> -Eid	175
Wie geht es weiter?	177
Dank	181
Anmerkungen und Quellen	183
Sachregister	219
Personenregister	222

GLÜCK

Gutes Spiel: Warum freies Spiel Kinder zu glücklicheren, ausgeglicheneren und resilienteren Erwachsenen macht.

Lernorientierung: Warum durch ehrliches Lob eine lernorientierte statt einer fixierten Geisteshaltung gefördert werden kann.

Umdeuten: Warum sich durch Neuinterpretation Ihr Leben und das Ihrer Kinder zum Besseren verändern kann.

Empathie: Warum es eine wesentliche Voraussetzung für glücklichere Kinder und Erwachsene ist, Empathie zu verstehen, zu leben und zu lehren.

Coolbleiben: Warum das Vermeiden von Machtkämpfen und die Anwendung eines demokratischen Erziehungsansatzes Vertrauen, Resilienz und Glück bei Kindern fördert.

Kuscheliges Zusammensein (*hygge*): Warum eine starke soziale Bindung einer der wichtigsten Faktoren für unser Wohlbefinden ist. Und wie wir mit »*hygge*« (kuscheliger Nähe) dieses Geschenk an unsere Kinder weitergeben können.

Vorwort

Dieses Buch zu recherchieren und zu schreiben war uns wirklich eine Herzensangelegenheit. Alles begann mit der Frage: *Was macht dänische Kinder – und dänische Eltern – zu den glücklichsten Menschen der Welt?*

Als amerikanische Mutter, die mit einem Dänen verheiratet ist, und als dänische Psychotherapeutin und Mutter hat uns diese Frage sowohl persönlich berührt als auch intellektuell fasziniert. Die Suche nach Antworten führte uns zu Forschungsergebnissen, Fakten über Dänemark und Interviews mit Experten auf den verschiedensten Gebieten. Als der erste Entwurf dieses Buches fertig war, verschickten wir ihn an eine informelle Zielgruppe aus Müttern, Vätern und Experten in den USA und Europa. Diese Zielgruppe umfasste Demokraten und Republikaner, Müsli-Mamas und beim Militär tätige Väter, stillende Mütter und Karrierefrauen, Eltern, die Wert auf eine enge Bindung legen, und »Tigermütter«, von Kalifornien bis Washington D.C., und darüber hinaus. Wir versuchten Eltern mit möglichst unterschiedlichem Hintergrund zu erreichen.

Nachdem wir ihr wertvolles Feedback bekommen hatten, gaben wir die erste Auflage des Buches im Eigenverlag heraus. Wir waren sicher, etwas Besonderes geschaffen zu haben, aber wir waren nicht auf die außergewöhnliche Entwicklung vorbereitet, die das Ganze nehmen würde – von einer Graswurzelbewegung hin zu einem weltumspannenden Garten. Wir sind jeden Tag, mit jedem neuen Leser, aufs Neue dankbar dafür.

Als wir das Buch auf den Markt brachten und zunächst nur sehr wenige Bestellungen eingingen, waren wir erstaunt über die Orte, aus denen sie kamen: Neuseeland, Südafrika, verschiedene europäische Länder, Vietnam, Indonesien, Australien und die USA, um nur einige zu nennen. Hollywood-Regisseure, dänische Botschafter und College-Professoren kauften das Buch. Das wussten wir, weil wir die Bücher eigenhändig verpackten, adressierten und verschickten! Es war vielversprechend, aber auch langwierig und mühsam, und die schwachen Erfolgsaussichten bedrückten uns.

Doch allmählich bekamen wir Feedback von den Lesern – von Eltern, die sich mit unseren Gedanken auseinandersetzten und sie in ihren eigenen Familien ausprobierten. Dieses Feedback war mehr als positiv: Es war voller Dankbarkeit und Erleichterung darüber, weil unser Buch das Gefühl vieler Eltern bestätigte, dass es noch eine andere Art der Kindererziehung gibt, bei der es nicht in erster Linie darum geht, gesellschaftliche Erwartungen zu erfüllen und Dinge »richtig zu machen«.

Eltern schrieben uns, dass ihnen die Vorstellung gefalle, sich auf Spiel, Empathie und Sozialkompetenz (statt nur auf akademische Fähigkeiten) als wichtige Elemente der Kindererziehung zu konzentrieren. Und dass diese Erziehungsmethode schon lange in einer blühenden, glücklichen Gesellschaft praktiziert wird, war für viele Leser, die bis dahin nicht viel über Dänemark gehört hatten, sehr aufschlussreich.

Eine Professorin kontaktierte uns, um uns von einem Seminar zu berichten, das sie auf der Basis unseres Buches konzipiert hatte – zur großen Begeisterung ihrer Studenten, denen darin die Augen für eine andere Art der Erziehung geöffnet worden waren.

Wir verbreiteten weiterhin die Botschaft vom Wert des dänischen Erziehungsstils, schrieben Artikel und gaben Interviews, und dadurch entstand allmählich ein Dominoeffekt.

Ein indischer Geschäftsmann kaufte das Buch auf seiner Rückreise von Dänemark. Er schrieb uns, dass er es in ganz Indien bekannt machen wolle – in Schulen, in Kinderarztpraxen, in der Lehrerausbildung und in der allgemeinen Öffentlichkeit. »Das ist kein Buch«, schrieb er uns, »sondern eine Bewegung. Und ich sehe darin eine Bewegung, die ein ganzes Land verändern kann.« Wir waren ihm unglaublich dankbar.

Nun ist unser Buch in dieser aktualisierten Ausgabe bei einem großen Verlag gelandet. Der Rest ist (gerade stattfindende) Geschichte.

Wie die Kindererziehung ist auch dieses Buch eine schwierige, mühsame, beglückende und befriedigende Erfahrung. Der erfreulichste und erfüllendste Aspekt ist jedoch das unglaubliche Feedback unserer Leser: von Eltern, Großeltern, Lehrern und Erziehern, von kinderlosen Lesern, Psychologen und Buchclubs. Ob die Leser mit allen Aspekten des dänischen Erziehungsstils einverstanden waren oder nicht – ein guter Ausgangspunkt für Gespräche war das Thema auf jeden Fall. Wir hoffen, dass sich unsere Ideen wie Samen mit dem Wind verbreiten werden, damit mehr Güte, Empathie und Glück in der Welt gedeihen kann. Und wir hoffen, dass sie auch Ihnen und Ihrer Familie ein glücklicheres Zusammenleben bescheren.

Jessica Joelle Alexander
Iben Dissing Sandahl

Einleitung

Was ist das Geheimnis des dänischen Glücks?

Dänemark, ein kleines Land im Norden Europas, das für Hans Christian Andersens Märchen »Die kleine Meerjungfrau« bekannt ist, wurde von der OECD (Organisation für wirtschaftliche Entwicklung und Zusammenarbeit) seit 1973 fast jedes Jahr zu dem Land mit den glücklichsten Menschen der Welt gewählt! 1973! Das sind mehr als vierzig Jahre! Wenn man sich das einmal vor Augen führt, ist es eine wirklich eindrucksvolle Leistung. Auch im kürzlich wieder von der UN herausgegebenen *World Happiness Report* liegt Dänemark zum wiederholten Mal an der Spitze. Was ist das Glücksgeheimnis der Dänen?

Der Lösung dieses Rätsels wurden zahllose Artikel und Studien gewidmet. Dänemark? Warum Dänemark? In der Sendung *60 Minutes* im amerikanischen Fernsehen wurde eine Reportage mit dem Titel »Das Streben nach Glück« gezeigt. Oprah Winfrey hatte eine Sendung mit dem Titel »Warum sind die Dänen so glücklich?«. Die Antworten auf diese Frage blieben immer relativ offen. Ist es die Qualität ihres umfassenden Sozialsystems, sind es ihre Häuser oder ist es ihre Regierung? Die hohen Steuern und die kalten, dunklen Winter in Dänemark können es wohl kaum sein.

Andererseits sind die USA, das Land, das das Streben nach Glück in seine Unabhängigkeitserklärung aufgenommen hat, nicht einmal unter den ersten zehn in diesem Ranking. Es reicht gerade mal für einen Platz unter den ersten zwanzig; Nummer 14. Trotz eines eigens dem Glück gewidmeten Teilgebiets der Psychologie und einer endlosen Flut von Ratgeberliteratur mit Anleitungen zum Erreichen dieses flüchtigen Zustandes sind wir nicht wirklich glücklich. Woran liegt das? Und vor allem: Warum sind die Dänen so zufrieden?

Nach jahrelanger Recherche glauben wir nun endlich das Geheimnis des dänischen Glücks entdeckt zu haben: Die Antwort liegt schlicht und ergreifend in der Kindererziehung.

Die Erziehungsphilosophie der Dänen und die Art ihres Umgangs mit Kindern führt zu ziemlich eindrucksvollen Ergebnissen: zu resilienten, emotional stabilen, glücklichen Kindern, aus denen resiliente, emotional stabile, glückliche Erwachsene werden, die diesen hoch wirksamen Erziehungsstil dann wiederum bei ihren Kindern anwenden. Das Vermächtnis wiederholt sich, und dabei kommt eine Gesellschaft heraus, die seit mehr als 40 Jahren in Folge die internationalen Glücksrankings anführt.

Wir möchten die Erkenntnisse unserer erstaunlichen Entdeckungsreise und unser Wissen um die dänischen Erziehungsmethoden mit Ihnen teilen. In dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung wollen wir Müttern und Vätern helfen, die im Begriff sind, eine der schwierigsten und wichtigsten Aufgaben der Welt zu übernehmen oder schon mittendrin stecken. Die Umsetzung dieser Methoden erfordert Übung, Geduld, Entschlossenheit und Bewusstheit, aber das Ergebnis ist alle Anstrengung wert.

Denken Sie daran, dass es Ihr Vermächtnis ist. Wenn Sie das Ziel haben, die glücklichsten Menschen der Welt großzuziehen, dann lesen Sie bitte weiter. Sie finden hier das wahre Geheimnis des dänischen Erfolgs.

Jessicas Geschichte

Als meine Freunde erfuhren, dass ich Co-Autorin eines Erziehungsbuches geworden war, reagierten sie alle belustigt. »Du, die unmütterlichste Frau, die wir kennen, hat an einem Erziehungsratgeber mitgeschrieben?« Ironischerweise hat gerade mein Mangel an angeborenen mütterlichen Fähigkeiten überhaupt erst mein Interesse am dänischen Erziehungsstil geweckt. Der dänische Stil hat mein Leben so grundlegend verändert, dass ich wusste: Wenn er mir helfen konnte, konnte er definitiv auch anderen helfen.

Wissen Sie, ich wurde nicht mit all den fürsorglichen mütterlichen Fähigkeiten und Instinkten geboren, mit denen angeblich alle Frauen ausgestattet sind. Ich habe kein Problem damit, das zuzugeben. Ich war kein »Kindermensch«. Wenn ich ganz ehrlich sein soll, mochte ich Kinder nicht einmal besonders. Ich wurde Mutter, weil das irgendwie dazugehört. Sie können sich vorstellen, welche Ängste ich hatte, als ich schwanger wurde und dachte: »Wie um alles in der Welt soll ich diese Aufgabe bewältigen? Ich werde sicher eine schreckliche Mutter!« Und so verschlang ich sämtliche Erziehungsratgeber, die ich in die Finger bekam. Ich las viel. Ich lernte viel. Aber die Angst blieb.

Zu meinem Glück war ich mit einem Dänen verheiratet. Ich war seit mehr als acht Jahren der dänischen Kultur ausgesetzt, und mir war schon aufgefallen, dass die Dänen bei ihren Kindern eindeutig etwas richtig machten. Im Großen und Ganzen erlebte ich dort glückliche, ruhige, wohlerzogene Kinder und fragte mich, wie die dänischen Eltern das erreichten. Aber zu diesem Thema gab es keinen Erziehungsratgeber.

Als ich schließlich selbst Mutter wurde, tat ich das Naheliegende: Ich fragte meine dänischen Freunde und Verwandten nach all den Dingen, die mir unklar waren – vom Stillen über das Disziplinieren bis hin zur Schulbildung –, und die spontanen Antworten waren für mich wertvoller als alle Bücher in meinen Regalen. Auf diese Weise entdeckte ich eine Erziehungsphilosophie, die mir die Augen öffnete und mein Leben völlig veränderte.

Ich sprach auch mit meiner guten Freundin Iben über dieses Thema. Iben ist eine dänische Psychotherapeutin mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Familien und Kindern, und wir stellten uns gemeinsam die Frage: »Gibt es einen dänischen Erziehungsstil?« Ihres Wissens nach gab es ihn nicht. Wir suchten überall nach Literatur zu diesem Thema, aber es gab keine. In all den Jahren ihrer Arbeit im dänischen Schulsystem und als Familientherapeutin hatte Iben noch nie von einem »dänischen Stil« gehört. Sie kannte alle wissenschaftlichen Theorien und Forschungsergebnisse zu Erziehungsmethoden, von denen sie viele täglich in ihrem eigenen Familienleben anwandte, aber konnte es einen klar definierbaren, in ihre eigene Kultur eingebetteten Erziehungsstil geben, den sie bisher nicht wahrgenommen hatte?

Ein Muster wird erkennbar

Je mehr wir darüber sprachen, desto klarer wurde uns, dass es tatsächlich eine dänische Erziehungsphilosophie gab, die aber so eng mit dem Alltagsleben und der dänischen Kultur verwoben war, dass sie für diejenigen, die sie ganz selbstverständlich praktizierten und vorlebten, nicht ohne weiteres erkennbar war. Je genauer wir nun hinschauten, desto deutlicher wurde das Muster im Gewebe. Und dann lag er vor uns, der dänische Erziehungsstil.

Warum dänische Kinder glücklicher und ausgeglichener sind ist unsere Theorie auf der Basis von mehr als dreizehn Jahren Erfahrung, Forschung und Analyse von Studien und Fakten zur dänischen Alltagskultur. Iben ist Expertin auf ihrem Gebiet und brachte neben ihrer persönlichen Erfahrung berufliche Kenntnisse sowie viele Studien und kulturelle Beispiele ein. Wir haben beide auf dieser Reise sehr viel gelernt, indem wir recherchiert und mit Eltern, Psychologen und Lehrern ausführliche Interviews zum dänischen Erziehungssystem geführt haben (alle zugrunde liegenden Studien sind am Ende dieses Buchs aufgeführt).

Glückliche Kinder wachsen zu glücklichen Erwachsenen heran, die glückliche Kinder großziehen, und so weiter.

Wir möchten gern klarstellen, dass dies weder ein politisches Statement noch ein Buch über das Leben in Dänemark ist. Unser Buch stellt vielmehr einen Erziehungsstil vor, der unserer Meinung nach einer der wichtigsten Gründe dafür ist, dass die Dänen so glücklich sind. Glückliche Kinder wachsen zu glücklichen Erwachsenen heran, die glückliche Kinder großziehen, und so weiter.

Wir wissen dabei auch, dass ihr Erziehungsstil nicht der einzige Grund für die Zufriedenheit der Dänen ist. Wir wissen, dass viele Faktoren zu ihrem Glück beitragen und dass es in diesem Land sicherlich auch unglückliche Menschen gibt. Dänemark ist kein Utopia und hat wie jedes andere Land seine eigenen Probleme, mit denen es sich auseinandersetzen muss. Auch steht hinter diesem Buch nicht die Absicht, andere Länder zu verunglimpfen. Jessica ist stolz darauf, Amerikanerin zu sein, und liebt ihr Land sehr. Sie hat einfach die Möglichkeit erhalten, die Welt auch mal durch eine andere Brille (die dänische) zu betrachten, und das hat ihre gesamte Weltsicht verändert.

Wir möchten Ihnen diese Brille anbieten, damit Sie selbst herausfinden können, was Sie denken, wenn Sie hindurchschauen. Wenn Ihnen dieses Buch hilft, Dinge anders zu sehen, dann ist es für uns ein Erfolg. Und wir hoffen, dass Ihnen die Reise Freude macht.

1.

Unsere
»Standardeinstellungen«
erkennen

