

*Hast du heute zu deinem Kind etwas gesagt, was du als Kind selbst
gehasst hast?*

Wenn ja, bist du nicht das Problem. Du bist der Erste in deiner Familienlinie, der es bemerkt.

Dieses Buch erzählt, woher deine Sätze kommen: von einer Erziehungslehre, die 1934 in Deutschland geschrieben und über drei Generationen weitergereicht wurde. Es zeigt, was Kinder heute laut der Bindungs- und Hirnforschung wirklich brauchen. Es entlarvt Mythen, die Eltern verunsichern, und gibt dir konkrete Werkzeuge, mit denen du der Endpunkt der Kette werden kannst.

Du musst es nicht perfekt machen. Nur bewusst.

Inhalt

• Klappentext	1
• Vorwort — Drei Versprechen	3
• Wie dieses Buch zu lesen ist	6
Teil 1 — Wo wir herkommen	9
• Kapitel 1 — Du bist nicht das Problem	10
• Kapitel 2 — Die Last, die du trägst	20
Teil 2 — Was Kinder wirklich brauchen	37
• Kapitel 3 — Bindung ist Biologie	38
• Kapitel 4 — Krippe: Die schwerste Wahrheit	53
• Kapitel 5 — Mythen, die uns prägen	67
Teil 3 — Was du tun kannst	82
• Kapitel 6 — Der Hebel: Bewusstwerdung	83
Teil 4 — Die Welt drumherum	97
• Kapitel 7 — Du handelst nicht im Vakuum	98
• Kapitel 8 — Niemals Gewalt	112
• Anhang	122

Drei Versprechen

Ich heiße Konstantin. Ich bin Bachelor Professional in Sozialwesen sowie Erlebnis- und Traumapädagoge und arbeite seit über zwölf Jahren in der Jugendhilfe, mit Jugendlichen, die in ihrer Kindheit nicht das bekommen haben, was sie gebraucht hätten. Ich höre ihre Geschichten — fast täglich. Ich höre, wie sich Sätze einbrennen, die vor Jahrzehnten gefallen sind. Ich sehe, was passiert, wenn ein Kind lernt, dass es seine Bedürfnisse herunterschlucken muss. Und ich sehe, was passiert, wenn diese Kinder erwachsen werden und plötzlich selbst Eltern sind.

Ich bin auch Vater. Eine Tochter. Geboren bei uns zu Hause, zu zweit. Meine Frau hat sich entschieden, in den ersten Jahren bei ihr zu bleiben. Nicht weil eine Frau das tun muss; wir haben es uns so überlegt. Und ich bin Musiker — vielleicht kennst du den Song *LichterKinder* von *Konstantin Music*. Wenn nicht: macht nichts. Du bist hier, weil du etwas anderes suchst.

Dieses Buch ist die schriftliche Fassung eines Vortrags, den ich gehalten habe. Vor Eltern. Vor Hebammen. Vor Pädagoginnen. Manche haben geweint. Manche haben gelacht. Viele haben mir hinterher gesagt: „*Ich wusste das alles eigentlich. Aber niemand hat es mir vorher so gesagt.*“

Das wollte ich auch dir nicht vorenthalten.

Ich verspreche dir drei Dinge auf den nächsten Seiten.

Verstehen. Du wirst nach diesem Buch wissen, warum dein Kind sich verhält, wie es sich verhält. Und warum *du* dich verhältst, wie du dich

verhältst. Du wirst die Brücke sehen, die zwischen deiner Großmutter und der Szene heute Morgen am Frühstückstisch besteht. Du wirst aufhören, deine Reaktionen als persönliches Versagen zu deuten — und anfangen, sie als Symptome einer Geschichte zu sehen, die größer ist als du.

Werkzeuge. Du wirst ein paar konkrete Bilder mitnehmen, an die du dich erinnern kannst, wenn du in einer Situation bist, in der du nicht weißt, was richtig ist. Keine Patentrezepte (die wirken nur, solange das Kind sich an das Skript hält), sondern Bilder. Geschichten. Sätze, die dir morgen früh um sieben in der Küche einfallen, wenn dein Kind gerade die Mülschale auf den Boden wirft.

Mitgefühl. Mit deinem Kind. Und vor allem mit dir selbst. Wenn du dieses Buch zuklappst und nicht mit einem ein bisschen wärmeren Verhältnis zu dir selbst rausgehst, habe ich den Job verfehlt. Selbstmitgefühl ist nicht weich. Selbstmitgefühl ist die Voraussetzung dafür, dass du anders mit deinem Kind umgehen kannst als deine Eltern mit dir.

Ich verurteile auf diesen Seiten niemanden. Ich beschreibe, was ich sehe — als Pädagoge, der mit traumatisierten Jugendlichen arbeitet, und als Vater, der täglich neu lernt.

Ich habe dieses Buch nicht in einem Schwung geschrieben. Ich habe es geschrieben, nachdem ich Hunderte Eltern in Vorträgen erlebt habe, nachdem ich mit Hunderten Jugendlichen gearbeitet habe, deren Geschichten mich nachts nicht mehr losließen, nachdem ich selbst Vater geworden bin und an dem Tag verstanden habe, dass das, was wir Erziehung nennen, vor allem eines ist: die Weitergabe einer Geschichte, die wir nicht selbst geschrieben haben.

Ich habe Eltern weinend aus Vorträgen gehen sehen. Nicht weil ich sie verurteilt hätte: Sie hatten zum ersten Mal eine Sprache für etwas gefunden, das in ihnen längst gärt. Ich habe Mütter, die seit Jahren das Gefühl hatten, irgendwie zu versagen, hinterher sagen hören: „*Ich hab gedacht, ich bin die Einzige.*“ Das bist du nicht.

Wenn du zu diesen Eltern gehörst — die jeden Abend mit einem Kloß im Hals ins Bett gehen, weil sie schon wieder den Satz gesagt haben, den sie nie sagen wollten — dann ist dieses Buch für dich.

Ich nenne mein Buch „*Bedürfnisorientierte Elternschaft – Traumafreie Familie*“, weil ich davon überzeugt bin, dass die meisten Eltern, die sich heute schlecht fühlen, dies tun, weil sie eine systemische Last als persönliches Versagen interpretieren. Sie ist nicht ihre. Sie wurde ihnen gegeben.

Aber sie können sie zurückgeben.

Konstantin Junker

TEIL 1

Wo wir herkommen

Du bist nicht das Problem

Hast du heute zu deinem Kind etwas gesagt, was du als Kind selbst gehasst hast?

Bleib einen Moment bei der Frage. Sie ist die wichtigste Frage in diesem Buch.

Vielleicht ist dir gerade ein Satz eingefallen. *„Stell dich nicht so an.“ „Reiß dich zusammen.“ „Das hat noch keinem geschadet.“ „Wenn du nicht aufhörst zu weinen, dann ...“ „Lass es schreien, sonst tyrannisiert es dich später.“ „Indianerherz kennt keinen Schmerz.“ „Jetzt ist auch mal gut.“*

Vielleicht ist dir eingefallen, wie du diesen Satz heute Morgen aus deinem Mund hast kommen hören, und wie du dich danach selbst nicht leiden konntest. *„Wo kommt das her? Das wollte ich doch nie sagen.“*

Eine Mutter erzählte mir nach einem Vortrag in Norddeutschland: *„Ich habe gestern zu meiner Tochter gesagt: Wenn du nicht aufhörst, fahren wir alleine. Und in dem Moment, in dem ich es sagte, hörte ich meine eigene Mutter sprechen. Wort für Wort. Vor dreißig Jahren, an einem Bahnhof, als ich fünf war.“* Sie schweig eine Weile. Und sagte dann: *„Ich dachte, das hätte ich überwunden.“* Sie hatte es nicht überwunden. Sie hatte es nur weggeschoben. Und in dem Moment, in dem sie selbst Mutter wurde und in einer Stresssituation war, kam es wieder hervor, aus dem alten Kanal, den ihre Kindheit in ihr gegraben hatte. Nicht aus Bosheit.

Wenn dir das gerade passiert ist, möchte ich dir sofort etwas sagen, bevor du irgendetwas anderes denkst:

Du bist nicht das Problem. Du bist der Erste in deiner Familienlinie, der es bemerkt.

Lass diesen Satz einen Moment wirken. Vielleicht liest du das gerade abends, dein Kind schläft im Nebenraum, und du hattest heute einen schweren Tag. Vielleicht hast du das Buch aufgeschlagen, weil du kurz davor warst, dich selbst aufzugeben. Dann lies den Satz nochmal: *Du bist nicht das Problem. Du bist der Erste in deiner Familienlinie, der es bemerkt.*

Diese Sätze, die aus dir herauskommen, sind nicht deine. Sie wurden dir gegeben. Vor langer Zeit. Bevor du wählen konntest. Sie kommen aus den Mündern deiner Eltern. Aus den Mündern deiner Großeltern. Sie sind durch eine Geschichte gewandert, die wir noch zusammen anschauen werden, und sind in dir gelandet — wie ein altes Möbelstück, das man von der Großmutter geerbt hat, ohne zu wissen, woher sie es hatte.

Stell dir das wirklich bildlich vor: Ein dunkler Schrank, den niemand gewollt hat, der aber immer mit umgezogen wurde. Du erbst ihn von deiner Mutter, sie hatte ihn von ihrer Mutter, die hatte ihn von ihrer Mutter. Niemand weiß mehr, was drin ist. Niemand hat ihn geöffnet. Aber jeden Tag stehst du dran und manchmal, wenn du nicht hinschaust, fasst du rein und ziehst etwas raus, das dir nicht gehört, von dem du gar nicht wusstest, dass es da ist.

Dass du sie hörst, dass du sie nicht magst, dass du sie loswerden willst: Das ist nicht der Beweis, dass du eine schlechte Mutter oder ein schlechter Vater bist. Es ist der Beweis, dass du der erste Mensch in deiner Familienlinie bist, der hinhört. Drei, vier Generationen lang hat niemand

hingehört. Sie haben funktioniert. Sie haben weitergegeben, was ihnen gegeben wurde. Du bist die erste Person, die die Schranktür öffnet und nachschaut.

Das ist eine schwere Aufgabe. Sie ist gleichzeitig ein Geschenk an deine Kinder. Und an deine Enkel. Und an alle, die nach dir kommen.

Warum dieses Buch nötig ist

Die Wissenschaft weiß heute mehr über Kindheit als je zuvor. Wir wissen, was Kinder brauchen, um zu sicheren, lebendigen Erwachsenen heranzuwachsen. Wir wissen, wie ihr Gehirn arbeitet, was Stress in ihrem Körper anrichtet, welche Bindungen sie schützen.

Wir wissen, dass das Stresshormon Cortisol bei einem Säugling, der ohne Antwort weint, in den Himmel schießt, nicht ein bisschen, sondern um drei Viertel über sein normales Niveau. Wir wissen, dass das kindliche Gehirn in den ersten drei Jahren mit einer Geschwindigkeit reift, die es danach nie wieder erreichen wird, und dass jede Beruhigung, jede Berührung, jeder Blickkontakt physisch die neuronalen Verbindungen formt, die dieses Kind ein Leben lang tragen werden. Wir wissen, dass „Bindung“ kein Erziehungsstil ist, sondern ein biologisches Grundbedürfnis, so essenziell wie Atmen.

Und doch leben wir in einer Zeit, in der Eltern *verunsicherter* sind als je zuvor. Ich treffe in meinen Vorträgen Mütter, die seit drei Wochen nicht mehr richtig geschlafen haben, nicht weil ihr Baby nicht schläft, sondern weil sie nicht wissen, ob sie es richtig machen. Ich treffe Väter, die ihre Kinder lieben, aber nicht wissen, wie sie das ausdrücken sollen, weil ihr eigener Vater es ihnen nie vorgelebt hat. Ich treffe Eltern, die

zehn Erziehungsbücher gelesen haben und mit jedem unsicherer geworden sind.

Ich treffe Großeltern, die ihren Töchtern Tipps geben wollen, die heute als veraltet gelten, und die das spüren, sich aber nicht trauen, ihr eigenes Erziehen zu hinterfragen, weil dann ihre eigene Lebensleistung in Frage stünde. Ich treffe junge Paare, die Angst haben, Kinder zu bekommen, weil sie das Gefühl haben, die Verantwortung kaum tragen zu können. Ich treffe Hebammen, die mir leise sagen: „*Eigentlich darf ich das Folgende gar nicht sagen, aber...*“, und dann etwas sagen, was die Wissenschaft längst weiß, sich aber nicht in offiziellen Empfehlungen wiederfindet.

Diese Verunsicherung ist nicht deine Schuld. Sie ist die Folge einer Kollision: zwischen dem, was wir heute aus der Forschung wissen, und dem, was uns kollektiv beigebracht wurde. Diese beiden Bilder vom Kind — das eine wissenschaftlich, das andere historisch — passen nicht zusammen. Und solange wir das nicht verstehen, werden wir uns in unserer eigenen Elternschaft fühlen, als würden wir in einem Spiegelkabinett laufen. Jedes Bild widerspricht dem anderen. Wir verlieren den Boden.

Dieses Buch ist mein Versuch, das Spiegelkabinett zu verlassen. Schritt für Schritt. Erst zurück zum Anfang: woher das Wissen kam, das du in dir trägst, das dir nicht gehört. Dann nach vorne: was wir heute wissen, jenseits der Tradition. Und am Ende: zu dem, was du konkret tun kannst. Damit du am Ende mehr hast als ein weiteres Buch im Regal: eine andere Hand, mit der du dein Kind morgen anfasst.

Die drei Versprechen — wieder

Ich habe es im Vorwort gesagt, ich sage es noch einmal, weil ich möchte, dass du es mitnimmst:

Verstehen. Wir gehen gemeinsam zurück zu der Stelle, an der die heutigen Erziehungsmythen ihre Wurzeln haben. Du wirst sehen: Vieles, was wir für „normales Wissen“ über Kinder halten, ist gar kein Wissen. Es ist Tradition. Und manche Tradition ist sehr alt — älter, als wir denken — und verträgt Licht ganz schlecht.

Werkzeuge. Du wirst Werkzeuge bekommen, die du morgen einsetzen kannst. Nicht Theorien — Bilder. Geschichten. Sätze, die du dir merken kannst, wenn dein Kind brüllt und du nicht mehr weißt, was du tun sollst.

Mitgefühl. Mit deinem Kind, ja. Aber vor allem: mit dir selbst. Du wirst dieses Buch leichter zur Seite legen können, wenn du am Ende nicht eine lange Liste von Dingen mitnimmst, die du falsch gemacht hast, sondern ein wärmeres Verhältnis zu dir selbst.

Was dieses Buch nicht ist

Bevor wir loslegen, fünf Dinge, die ich nicht tun werde.

Erstens: **Ich werde dich nicht verurteilen.** Wenn du dein Kind in eine Krippe gibst, weil du arbeiten musst: Du bist hier nicht angeklagt. Wenn du dein Kind manchmal anschreist: Du bist hier nicht angeklagt. Wenn du es in den ersten Wochen schreien gelassen hast, weil deine Hebamme dir das gesagt hat: Du bist hier nicht angeklagt. Wenn du heute Morgen einen Klaps verteilt hast und dich seitdem schlecht fühlst: Du bist hier nicht angeklagt. Du bist hier eingeladen.