



Verliebe Dich in die Realität des Elternseins!

Ein Interview mit Naomi Aldort

Seit Jahren erscheinen Naomi Aldorts Artikel in *Mit Kindern wachsen*. Nun gab es die Gelegenheit für ein Interview mit der mittlerweile international tätigen Beraterin in allen Erziehungsfragen.

Naomi, warst Du schon involviert in diese Art der Arbeit mit Kindern, bevor Du selbst Mutter wurdest?

Ja, aber auf andere Art und Weise. Ich wurde von einer überaus kompetenten Mutter großgezogen. Sie verstand es, Gefühle anzuerkennen, und war für ihre Zeit sehr fortschrittlich. Mit 22 Jahren, als Studentin, las ich

„Summerhill“ von A.S. Neil und in Verbindung mit dem, wie ich selbst aufgezogen worden war, klickte es sofort bei mir: Okay, Kinder müssen absolut respektiert werden.

Wie kam es dazu, dass Du mit Eltern zu arbeiten begannst?

Ich studierte Musik, wurde Klavierlehrerin und arbeitete als solche mit Kindern. Bald fingen die Eltern an, mich um Rat zu fragen, weil die Kinder nach den Klavierstunden viel ausgeglichener waren als sonst. Immer mehr

Eltern baten mich um Rat. Es wurde also üblich, mit Erziehungsfragen zu mir zu kommen. So begann alles.

Hat die Geburt Deiner eigenen Kinder irgendetwas an der Art Deines Ansatzes oder der Art der Hilfe, die Du den Leuten gabst, verändert?

Einige Details, an die man nicht denkt, bevor man selbst Mutter ist, kamen hinzu. Insgesamt blieb jedoch der Rahmen erhalten: dem Kind absolut zu vertrauen, es zu respektieren und zu achten – und zwar so, wie es ist –, es nicht um meiner Bequemlichkeit willen in eine Form zu pressen. Die Dinge entwickelten sich im Fluss mit dem Kind.

Wie war das für Deinen Mann? Stimmt er immer mit dem überein, was sich für Dich natürlich ergab?

Nicht immer. Es gab einige Auseinandersetzungen mit meinem Mann. Zum Beispiel ein paar Monate nach der Geburt unseres ersten Kindes, als er – durch die Meinung anderer beeinflusst – fragte, warum wir unseren Sohn denn nicht in sein eigenes Bett legten, nachdem er eingeschlafen war. Ich hielt das für keine gute Idee, war aber offen, es auszuprobieren, obwohl ich sagte: „Ich denke, er wird weinen.“ Er weinte minutenlang, bevor ich ihn zurück in unser Bett holte.

Mein Mann lobte mich, als ich mich zurückhielt und nicht sofort aufsprang, um unser Baby auf den Arm zu nehmen. Er sagte: „Gut für Dich, dass Du Dich zurückhältst“. Doch dann holte ich unseren Sohn wieder in unser Bett und ignorierte das „Gut für Dich“. Was zählt ist das, was für das Baby gut ist! Das war das letzte Mal, dass ich meine Verbindung zu mir selbst aufgrund des Drucks, den mein Mann mir machte, verlor. Im Allgemeinen wurde ihm sehr schnell klar, dass ich diejenige war, die Zeit mit den Kindern verbringt, die nahe an ihnen dran ist und die das entsprechende Wissen und die entsprechende Fähigkeit hat.

Wenn ein Vater all das lernt, was die Mutter lernt, wenn sie also gemeinsam lernen können, ist er sicherlich

Dem Kind absolut vertrauen, es respektieren und achten, so wie es ist.

dazu in der Lage, an elterlichen Entscheidungen teilzuhaben. In den meisten Familien ist es jedoch so, dass die Mutter liest, lernt und mit den Kindern nah verbunden ist, so dass das Beste, was der Vater tun kann, darin besteht, die Mutter zu unterstützen, anstatt die Situation mit gut gemeinten, aber wenig fundierten Meinungen zu verkomplizieren.

Wie kann aus Deiner Sicht ein Vater seine Frau darin unterstützen, Mutter zu sein?

Meinem Mann sagte ich, dass für Kinder zu sorgen ein Fulltime-Job ist. Ich sagte: „Wenn Du nach Hause kommst, wird die Spüle voll sein, das Haus wird aussehen wie eben ein Haus, in dem Kinder leben, aussieht. Und wenn Du nach Hause kommst, bin ich diejenige, die eine Pause braucht. Wenn Du nach Hause kommst, kannst Du helfen, indem Du Aufgaben übernimmst oder bei den Kindern bist, so dass ich in die Küche gehen kann.“ Nachdem man längere Zeit mit den Kindern verbracht hat, ist es tatsächlich eine schöne Pause, den Abwasch zu machen oder das Chaos zu beseitigen. Keine Arbeit ist so hart, wie Kinder großzuziehen, insbesondere dann, wenn man mehr als eines hat. Wenn wir den Bedürfnissen unserer Kinder gerecht werden wollen, können wir nicht erwarten, dass wir noch irgendetwas anderes erreichen (obwohl wir dazu auf wundersame Weise manchmal sogar fähig sind).

Tatsache ist: Für Kinder zu sorgen zieht eine Spur des Chaos nach sich.



Vorher sagtest Du – lass außen vor, was gut oder schlecht für Dich ist: Schau auf das Kind.

Das kann eine Herausforderung sein in Zeiten, in denen Du zum Beispiel müde bist und als Mutter Deine eigenen Bedürfnisse hast.

Die Bedürfnisse der Mutter drehen sich im Allgemeinen nur um das Wohlergehen des Kindes und damit es dem Kind gut gehen kann, muss die Mutter gut versorgt sein: Sie muss essen, trinken und frische Luft haben, sie braucht Zuneigung, Verbindung und Unterstützung. Das nennen wir ihre Bedürfnisse.

Wenn ich mit Eltern arbeite, arbeite ich mit ihnen an dem, was sie als separiertes, eigenes Bedürfnis wahrnehmen: zum Beispiel mit Freunden auszugehen, ins Kino zu gehen oder – ein großes Thema für viele – die Nacht ungestört zu schlafen.

Ich helfe ihnen zu sehen, dass sie diese unmöglichen Dinge tatsächlich nicht brauchen, weil ihr primäres Bedürfnis darin besteht, für das Baby zu sorgen. Wenn also die Bedürfnisse des Kindes gedeckt sind, sind auch die Bedürfnisse der Mutter gedeckt und sie hat ein glückliches, gedeihendes Baby.

Mit zufriedenen Kindern lässt es sich leichter leben und wir fühlen uns genährt, wenn wir bei Ihnen sind. Wenn wir einmal Hilfe haben, können wir uns ein wenig Zeit für die Selbstfürsorge nehmen, doch wahrscheinlich brauchen wir nicht so viel, wenn wir das Zusammensein mit dem Kind als Freude betrachten.

Was ist Deine Unterscheidung zwischen dem, was angenehm ist, und einem authentischen Bedürfnis?

Für mich ist das, was angenehm ist, etwas, das am meisten Sinn macht für das Kind, denn dann habe ich ein glückliches Kind und das ist die höchste Priorität für mich. Wenn eine Mutter die Nacht durchschlafen möchte, so ist das kein authentisches Bedürfnis, weil das Baby in der Nacht aufwachen muss, um zu trinken. Babys müssen oft aufwachen, sie wachsen während des Schlafes und sie dürfen nicht so tief schlafen, damit sie ihren Atem nicht verlieren.

Mit anderen Worten: Die Nacht durchzuschlafen ist kein gutes Ziel für das Baby und im größeren Zusammenhang betrachtet auch kein gutes Ziel für die Mutter.

Wie sieht Deine Hilfe für Mütter in dieser Situation aus?

Meine Hilfe wird immer darin bestehen, einen Weg zu finden, damit die Mutter genug Schlaf bekommen kann – und zwar unter Berücksichtigung der Tatsache, dass das Baby häufig aufwacht. Ich habe einige Tricks, wie Mütter zu mehr Schlaf kommen können. Und wir können unser Denken verändern: Wenn wir denken, „Und was ist mit mir?“, können wir das wahrnehmen und loslassen. Denn wenn wir Mutter werden, dann existiert das „Ich“ im Sinne eines getrennten Individuums für ein paar Jahre nicht mehr. Und das ist für viele von uns schwer zu akzeptieren. Deshalb schlage ich vor, uns selbst gegenüber freundlich und verzeihend zu sein und die Freude zu nähren, die darin besteht, den Fokus auf das Kind zu richten. Diese Freude wird in Dir wachsen und Dir viel mehr Freude bringen als der Kampf, etwas zu bekommen, was unmöglich und nicht optimal für Dein Kind ist.

So schlage ich vor, uns selbst gegenüber freundlich und verzeihend zu sein und die Freude zu nähren, die darin besteht, den Fokus auf das Kind zu richten.

Ich frage mich, ob das nicht auch eine Generationsfrage ist von Eltern, deren Bedürfnisse nicht wahrgenommen wurden, als sie selbst Kinder waren?

Ja, und das hat etwas mit der Mainstream-Erziehung zu tun. Es ist ein Teil dessen, was wir lernen, wenn wir aufwachsen. Teil der modernen Gesellschaft und der Bewunderung der Freiheit des Individuums ist, dass wir lernen, dass es um mich – mich – geht, und das macht es uns schwer, den Fokus auf uns selbst als Individuum aufzugeben und jemand anderem die Priorität zu geben. Die meisten von uns sind so aufgewachsen, dass Ihre Bedürfnisse nicht wahrgenommen wurden. Es ist hart, weil die Eltern heutzutage eine Übergangsgeneration sind. Sie haben selbst nicht bekommen, was sie gerne geben würden. Ja, ich bewundere diese Generation, weil sie sehr, sehr mutig ist. Dennoch begreifen einige Mütter, was für eine Freiheit es darstellt, nicht ständig mit sich selbst beschäftigt zu sein. Sie realisieren: „Okay, ich habe als Kind nicht so viel Aufmerksamkeit bekommen – doch diese Phase ist vorbei“.

Welche Art von Ressourcen können Eltern sich schaffen, die ihrem Kind geben wollen, was sie selbst nicht bekommen haben?

Diese Art von Problem kann natürlich nicht durch das Lesen einer Antwort auf eine Interviewfrage in einer Zeitschrift gelöst werden. Wenn Eltern mit mir an dieser Art von Thema über mehrere Sitzungen hinweg arbeiten, so arbeite ich mit ihnen an zwei Arten von Lösungen.

Welche ist die erste Art?

Zuallererst: Finde praktische Lösungen, die Dir selbst freie Zeit verschaffen! Und das kann einfach eine halbe Stunde sein, wenn der Vater des Kindes nach Hause kommt. Er nimmt das Baby und Du nimmst ein Bad, machst Yoga, gehst spazieren. Falls das Kind überhaupt nicht von Dir getrennt sein möchte, kannst Du spazieren gehen, aber der Vater nimmt das Kind und versorgt es in Deiner Gegenwart. Suche Dir Unterstützung von Großmutter und/oder -vater, Freunden, Partnern, einem Babysitter... Und gib Dir selbst ein wenig Zeit, um Dich zu nähren.

Hand in Hand mit dem ersten Teil der Lösung, lehre ich etwas, das essenziell für Zufriedenheit ist: Sei Dir wirklich der Momente, die Du Dir selbst schenkst, bewusst. Im Gespräch sagen Mütter häufig: „Ich habe überhaupt keine Zeit für mich selbst. Ich fühle mich ausgezehrt und überwältigt.“ Wenn wir dann den Tag der Mutter analysieren, sieht es so aus, als hätte sie alle möglichen Nischen für sich selbst, doch wenn sie diese hat, ist sie sich derer nicht bewusst und denkt immer noch: „Ich habe überhaupt keine Zeit für mich selbst“ oder „Was braucht das Baby als Nächstes?“.

Also ist sie sich der kostbaren Minuten, die sie für sich selbst hat, gar nicht gewahr. Sie nimmt eine Dusche, hat zwanzig Minuten ganz für sich alleine und nimmt es nicht wahr. All das Geschwätz in ihrem Geist erlaubt ihr nicht, von der Zeit, die sie für sich selbst hat, zu profitieren. Ich schlage deshalb vor, den Moment wahrzunehmen und zu genießen: Hier ist mein Körper, warmes Wasser läuft darüber – wie wunderbar!“

Sei Dir wirklich der Momente, die Du Dir selbst schenkst bewusst.

Und was ist der zweite Teil der Lösung?

Genau das zu tun, was Du gerade tust, wenn Du mit dem Baby zusammen bist, anstatt in Deinem Kopf zu sein und Dir zu wünschen, Du wärst irgendwo anders. Das ist die emotionale Arbeit, die Dich von dem Bedürfnis, überhaupt Pausen zu brauchen, befreit. Ich arbeite ähnlich wie Byron Katie mit „The work“. Wer wäre ich ohne die Geschichte: „Ich brauche Zeit für mich allein, getrennt von meinem Kind“? Ohne diese Geschichte stellst Du fest, dass Du genährt bist durch das Muttersein und die Zeit mit Deinem Kind tatsächlich die beste Zeit deines Lebens ist.

Wenn Du jedoch in einem emotionalen Zustand des „Ich möchte etwas haben“, „Ich möchte Zeit für mich alleine“ bist, so sind es diese Gedanken, die die Zeit mit dem Kind anstrengend machen, weil es bedeutet, sich nach etwas zu sehnen, was nicht ist. Es bedeutet, sich mit der Realität anzulegen.

Ich lade Mütter dazu ein, sich in die Realität, das Baby zu versorgen, zu verlieben.

Was passiert in diesem Prozess?

Was Mütter nach einer Weile daraus für sich gewinnen, ist, dass sie sich so genährt fühlen durch das Dasein für das Kind, dass sie ruhiger werden – dadurch wächst die Freude, mit dem Kind zu sein. Das ist wie ein Schneeballeffekt, es wird immer besser und besser. Denn wenn Du es genießt, bei Deinem Kind zu sein, verhält sich das Kind besser, weil es glücklich und zufrieden ist und nicht das Gefühl hat, dass Du es loszuwerden versuchst.

Das hört sich nach einem wunderbaren Alltag an.

Ja, wenn du zum Beispiel die Zeit findest, einen Salat zu machen, und Dein Dreijähriger Dich plötzlich braucht, dann würdest Du aus der alten Art heraus sagen: „Nur noch eine Minute, ich bin fast fertig; spiel noch ein kleines bisschen alleine“. Und Dein Kind bekommt Angst, dass Du nicht genug bei ihm sein wirst, und sein Verhalten geht den Bach hinunter und es wird noch ängstlicher, bedürftig und dadurch schwierig.

Da haben wir also die Geschichte mit der Henne und dem Ei: Das Kind wird schwieriger – Du hast weniger Lust, bei ihm zu sein, Du möchtest den Abwasch oder den Salat oder was auch immer fertig kriegen.

Wenn Du jedoch den Salat machst, während es ein klein wenig alleine spielt, und Du sofort damit aufhörst und für es da bist, weil Du erkennst, dass es Dich braucht, und Du Dir sagst: „Klar, lese ich Dir gerne ein Buch vor“ und Du einfach hingehst und bei Deinem Kind bist, entwickelt das Kind keine Angst. Wenn Du die Zeit, die Du ohne das Kind verbringst, auszudehnen versuchst, lernt das Kind: „Wenn Mama beschäftigt ist, kommt sie nicht mehr zurück – ich werde warten müssen“. Wenn Du prompt antwortest oder sogar das Bedürfnis wahrnimmst, noch bevor das Kind fragt, ist das Kind zufrieden, verhält sich besser, vertraut Dir. Ihr habt diese schöne Verbindung und die Zeit, die Du mit Deinem Kind verbringst, ist auch schöner, weil das Kind ausgeglichener ist. Auf lange Sicht gesehen, wird ein solches Kind eher und früher bereit sein, ohne Dich auszukommen (so lange Du es nicht drängst).

Hältst Du es zu jedem Zeitpunkt in der Erziehung eines Kindes für möglich, zu dieser Art des Umgangs zu wechseln?

Absolut. Ich arbeite die ganze Zeit mit solchen Eltern. Die Kinder verändern sich schnell. Es sind die Eltern, die Schwierigkeiten damit haben, sich zu verändern. Dieser Weg ist für Eltern, die wirklich lernen möchten, die Konzepte von Misstrauen und Kontrolle hinter sich zu lassen.

Wie arbeitest Du mit Eltern, die auf diesem Weg sind?

Ich habe großes Mitgefühl mit Eltern. Ich weiß, wie hart sie arbeiten und wie sehr sie ihre Kinder lieben. Wenn Eltern mich anrufen, die schon seit Jahren Kinder haben und die über all die Dinge nachdenken, die sie falsch gemacht haben, so fange ich damit an, ihre Schuldgefühle zu verringern. Es ist wichtig zu wissen, dass Kinder aufwachsen und dafür gemacht sind, von unvollkommenen menschlichen Wesen aufgezogen zu werden. Also arbeite ich stark daran, dass die Eltern sich selbst wertschätzen, denn es ist genau diese Wertschätzung ihrer selbst, die ihnen dabei hilft, die Eltern zu sein, die sie gerne sein möchten.

Diese Wertschätzung für uns selbst, diese Selbstliebe, gibt uns, was wir bei anderen suchen. Anstatt Aufmerksamkeit von anderen einzufordern – „wann werde ich... bekommen?“, „wann werden sie mir dieses geben?“, „wann drückt mein Mann seine Liebe aus?“ –, finden wir heraus, dass die Lösung in uns selbst liegt.

Statt nach externen Stimulationen zu suchen, um sich gut zu fühlen, helfe ich Müttern dabei, glücklich mit sich selbst zu sein, ohne auf irgendjemand anderen angewiesen zu sein.

Ich versuche nicht, die Realität zu manipulieren, sondern Mitgefühl und Verständnis für die Mutter/den Vater zu haben und mit ihnen daran zu arbeiten, dass sie an einen Platz gelangen, wo sie sich selbst so sehr wertschätzen und lieben, dass das Bedürfnis nach einem äußeren Ersatz für mangelnde Selbstliebe verschwindet und sie die die Zeit mit ihrem Kind aus tiefstem Herzen genießen können.

Du gehst also weit über Rezepte oder festgelegte Meinungen hinaus?

Genau. Ich helfe Eltern dabei, ihre eigene Weisheit zu finden, denn sie haben sie – sie ist nur von Meinungen und Gedanken verschleiert. Jedes menschliche Wesen, das nicht vom Wunsch nach Anerkennung oder der Angst davor, was andere denken könnten, geblendet ist, hat die angeborene Fähigkeit, ein/e liebevolle/r Mutter oder Vater zu sein.

Was Eltern wirklich möchten ist, sich mit dem Kind zu verbinden und den Weg für das Kind frei zu machen. Ich habe keine vorgefertigte Antwort für den einzelnen Elternteil. Sie müssen sich selbst entfalten – es gibt kein Rezept. Es gibt nicht nur eine Art, zu lieben. Sie müssen ihre eigene Art, zu lieben, finden und wie ich es in meinem Buch gesagt habe: Das Einzige, dem es sich treu zu bleiben lohnt, ist die Liebe!

Vielen Dank für das Interview, Naomi.

Das Interview führte Birgit Genz.

Naomi Aldort

Naomi Aldort, ist die Autorin von „Von der Erziehung zur Einfühlung“ (Original „Raising Our Children, Raising Ourselves“), erschienen im Arbor Verlag. Eltern aus der ganzen Welt suchen ihren Rat per Telefon, bei ihr persönlich oder auf ihren Workshops. Ihre Artikel zum Thema Elternberatung erscheinen in Erziehungszeitschriften in Kanada, USA, Australien, England und wurden ins Deutsche, Hebräische, Holländische, Japanische und Spanische übersetzt. Naomi Aldort ist verheiratet und Mutter dreier Kinder. Mehr Information unter www.NaomiAldort.com