

**Dr. Mary Sheedy Kurcinka**

**Wie anstrengende**

**Kinder**

**zu großartigen**

**Erwachsenen**

**werden**

**Der Erziehungsratgeber für  
besonders geforderte Eltern**

## Vorwort

*»Sie haben mir versprochen, meine Tochter würde eine großartige Erwachsene werden und genau das ist sie geworden!«*

*Lydia, zweifache Mutter*

Willkommen bei der Lektüre von *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden*. Ich bin Mary, lizenzierte Dozentin im Eltern- und Kindercoaching, selbst Mutter temperamentvoller Kinder, die inzwischen erwachsen sind, und werde Sie durch dieses Buch begleiten. Mit Freude kann ich Ihnen mitteilen, dass sich die Informationen und Strategien in *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden* bereits langfristig bewährt haben.

Als Eltern eines temperamentvollen Kindes haben Sie vielleicht manchmal das Gefühl, Sie wären damit ganz allein. Das sind Sie aber nicht. Tausende vor Ihnen sind diesen Weg gegangen, und es gibt inzwischen Informationen, die dabei helfen, bestimmte Sachen zu verbessern. Jeden Tag werden Erfahrungsberichte von Eltern, die diese Informationen erfolgreich nutzen konnten, auf meiner Facebook-Seite der Gruppe für *Wie anstrengende Kinder zu*

*großartigen Erwachsenen werden* gepostet oder landen in meinem E-Mail-Account.

So schrieb Lydia: »Sie haben mir beigebracht, meinem Kind zuzuhören. Seit meine Tochter merkt, dass ich ihr zuhöre und sie respektiere, hat sie großes Selbstvertrauen und versteht sich endlich selbst. Kürzlich hat sie ihr Studium in drei Hauptfächern abgeschlossen. Sie hatte mit großen Schwierigkeiten zu kämpfen und hat sie alle bewältigt. Ich wünschte mir, ich wäre auch so ›beelert‹ worden, wie ich sie ›beelert‹ habe.«

In dieser dritten Auflage von *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden* wurden in jedes Kapitel neue Informationen und die aktuellsten Forschungsergebnisse eingefügt. Es wurden neue Tipps mit aufgenommen, wie Sie sich auf die Stärken Ihres Kindes konzentrieren können, gelassen bleiben, Zusammenbrüche abfangen, klare Grenzen setzen können, eine lösungsorientierte Familie werden und die Häufigkeit von Konflikten mit Gleichaltrigen und Geschwistern reduzieren können. Außerdem finden Sie einen Leitfaden für die Wahl einer Schule, die für Ihr Kind »passt«.

Das Kapitel 16 »Bettgezeit und nächtliches Aufwachen« wurde ebenfalls völlig neu formuliert. Jahrelange Arbeit mit einzelnen Familien hat mir bei der Feinabstimmung der hilfreichsten Informationen geholfen sicherzustellen, dass Ihre Familie den Schlaf bekommt, den sie braucht und verdient.

Als ich mich hinsetzte, um die erste Version von *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden* zu schreiben, war ich Mutter von zwei Kleinkindern und gab Kurse für Eltern im Rahmen des Minnesota Early Childhood Family Education Program. Damals frustrierten mich die bestehenden Lehrpläne, und es war wichtig für mich, mit anderen Eltern zu sprechen, die verstanden, was ich mit einem Kind durchmachte, das fünfundvierzig Minu-

ten schreien konnte, weil der Toast in Dreiecke geschnitten war und nicht wie erwartet in Rechtecke. Mit einem Kind, das lieber sterben wollte, als die Antwort Nein zu akzeptieren, und so empfindlich war, dass es die Nähte in den Socken störten. Mit einem Kind, das in gängigen Erziehungsratgebern entweder gar nicht auftauchte oder in schrecklich negativer Art besprochen wurde – mit Begriffen, die ich nicht akzeptieren wollte.

Ich brachte in diese ersten Kurse über temperamentvolle Kinder die neuesten Forschungsberichte und Studien über kindliche Entwicklung, Kommunikation, Persönlichkeit, Temperament und Typ ein. Wir kauten sie durch, zerpflückten sie und überlegten uns Möglichkeiten, wie wir sie als Hilfe dafür nützen könnten, widerstrebende kleine Personen angezogen, gefüttert oder ins Bett zu bekommen und mit etwas weniger Auseinandersetzungen durch ein Geschäft zu lotsen. Indem wir unsere Geschichten teilten, erlaubten wir es uns untereinander, einen Blick in unser Zuhause, unsere Schulen und die unmittelbare Nachbarschaft zu werfen. Wir entdeckten Ähnlichkeiten in den Dingen, über die wir uns sorgten, und mussten manchmal laut schreien. Wir teilten die Regeln, die in unseren Familien vorherrschten, die disziplinarischen Methoden, die funktionierten, und solche, die nicht funktionierten. Wir erfuhren, was jeder von uns tat, um eine gesunde Beziehung zu seinem temperamentvollen Kind aufzubauen.

In der vorliegenden Ausgabe von *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden* kamen weitere Geschichten von Eltern hinzu, die an meinen Workshops teilgenommen, im Rahmen privater Konsultationen meinen Rat in Anspruch genommen oder mir geschrieben haben, um ihre Erfahrungen zu teilen. Wie ihre Vorgänger waren auch diese Eltern bereit, ihre Fragen, Ängste, ihre bevorzugten Strategien und Horrorgeschichten mit Ihnen zu teilen. Alle Berichte sind wahr, die Altersangaben sind korrekt,

nur die Namen, Orte und diesbezügliche beschreibende Details wurden frei erfunden. Ich habe festgestellt, dass es den Menschen nichts ausmacht, wenn wir in ihre Fenster schauen, solange wir ihre Adresse nicht bekannt geben.

Etwas habe ich jedoch nicht verändert: die Einleitungsseiten. Denn sehr oft haben mir Leser gesagt: »Als ich die ersten Seiten gelesen habe, musste ich weinen. Natürlich hat mir die Logik gesagt, dass auch andere Eltern Kinder wie meine Tochter großziehen, aber ich bin ihnen nie begegnet, und ich fing doch an zu glauben, dass meine Tochter vielleicht die einzige ihrer Art ist ...« Daher bleibt der Anfang unverändert. Er ist eine Einladung an Sie, noch andere Eltern von sehr lebhaften Kindern auf dem wilden, manchmal zur Verzweiflung treibenden, aber herzerquickenden Weg kennenzulernen, ein Kind großzuziehen, das völlig normal, in allem aber »etwas mehr« ist.

Ich muss zugeben, dass diese anderen Eltern eine viel größere Gruppe bilden, als ich es je erwartet hätte. Nie hätte ich mir selbst in meinen kühnsten Träumen vorstellen können, dass *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden* Leser in aller Welt finden würde. Aber genau das ist passiert. Das Buch ist ein Freund, den man bei sich hat, es findet seinen Platz auf dem Nachttisch oder wird heruntergeladen, wenn die Antwort auf eine Frage gesucht wird, eine Strategie gelernt werden muss und eine optimistische Zukunftsvision benötigt wird.

Ich bin jedes Mal überwältigt, wenn ich von Eltern gefragt werde, wie es sein kann, dass ich ihre Kinder so gut kenne, ohne ihnen je begegnet zu sein, oder ob ich es irgendwie geschafft hätte, bei ihnen eine Videokamera zu verstecken. Tatsächlich habe ich einfach den Geschichten zugehört und habe die Gemeinsamkeiten darin erkannt. Anscheinend sind wir nicht allein, egal wo wir leben, auch wenn sich unsere Kulturen und Länder unterscheiden.

So haben sie sich tatsächlich gefunden. Vierundzwanzig Stunden am Tag chatten Mitglieder der Facebook-Gruppe *Raising Your Spirited Child* miteinander, teilen ihre Geschichten und bieten einander Unterstützung und hilfreiche Vorschläge an. Sie besuchen meine Website unter <http://www.parentchildhelp.com/>, um mich wissen zu lassen, dass sie dankbar sind für das Buch, das »Gutes gebracht hat« oder um private Konsultationen zu planen. Sie sprechen sich gegenseitig in Geschäften, Schulen und Parks an, um zu sagen: »Ich war auch einmal an diesem Punkt und heute ist mein Kind einfach nur fantastisch.« *Sehr lebhaft und temperamentvoll* sind nicht nur Begriffe. Dazu gehört auch eine Vision, die uns zueinander zieht, damit wir uns auf die Stärken unserer Kinder konzentrieren.

Und Sie müssen wissen, dass auch unser Motto für *Wie anstrenghende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden* unverändert bleibt:

Fortschritt, nicht Perfektion

Eltern zu sein, eine gesunde Beziehung zu einem Kind aufzubauen, ist ein nie endender Prozess. Es gibt gute Tage und miserable Tage. Wenn wir uns Fortschritt zum Ziel setzen, müssen wir nicht auf ein unklares Finale warten. Stattdessen können wir jede Sekunde, in der wir etwas verstanden haben, jeden im Sande verlaufenen Machtkampf und jede innige Umarmung als Erfolg verbuchen. Wir können zu uns selbst freundlich sein, können glücklich sein über Momente des Friedens und Stunden »pädagogischer Stärke«, selbst wenn der Tag insgesamt nicht perfekt ist. Wir können uns selbst die Zeiten vergeben, in denen wir voller Frustration grollen oder wütend aufbrausen, indem wir erkennen, dass wir zwar nicht ausfallend werden dürfen, aber doch nur Menschen sind. Fortschritt braucht Zeit. Man kann nicht von heute auf morgen Haltungen verändern, alte Fertigkeiten stärken und neue erlernen. Darum müssen wir jeden noch so winzigen Erfolg

mitzählen. Zum Glück sind diese winzig kleinen Erfolge wie nasse, klebrige Schneeflocken: Sie können sich zu einem Schneeball zusammenfügen. Zusammengerollt bilden sie eine glückliche und gesunde Beziehung. Und eines Tages, so hoffen wir, werden auch Sie, wie so viele vor Ihnen, sagen können: »Ich bin zu der Überzeugung gelangt, dass ein lebhaftes Temperament ein wunderbares Geschenk ist.« Vielleicht werden Sie sogar erkennen, dass auch Sie selbst so temperamentvoll sind!

Nehmen Sie sich nun eine Tasse Kaffee, Tee oder was Sie sonst mögen, und entdecken Sie die »Geheimnisse«, wie Sie ein temperamentvolles, lebhaftes Kind großziehen. Picken Sie sich heraus, was für Sie passend ist, und lassen Sie den Rest links liegen. Nur Sie können wirklich wissen, was Sie und Ihr Kind brauchen. Vergessen Sie aber nicht: Unser Ziel ist Fortschritt, nicht Perfektion.

# ERSTER TEIL

## Das Temperament verstehen





# 1

## Wer ist dieses temperamentvolle Kind?

*»Eine Gelegenheit, sich zu verlieben, Nahrung für Frustrationen, eine Quelle der Angst und ein endloses Puzzle – das ist mein temperamentvolles Kind.«*

*Abby, zweifache Mutter*

Das Wort, das temperamentvolle Kinder von anderen Kindern unterscheidet, ist mehr. Es sind ganz normale Kinder, sie haben nur mehr Intensität, mehr Beharrlichkeit, sind empfindlicher, haben eine höhere Wahrnehmungsfähigkeit, und an Veränderungen passen sie sich schwerer an als andere Kinder. Alle Kinder besitzen diese Merkmale, bei temperamentvollen Kindern sind diese jedoch sehr stark ausgeprägt und haben eine große Bandbreite, die von anderen Kindern nicht erreicht wird. Temperamentvolle Kinder sind der Flummi in einem Zimmer voller Gummibälle. Andere Kinder springen vielleicht neunzig Zentimeter hoch. Bei einem temperamentvollen Kind geht jeder Sprung bis zur Decke.

Es ist schwer zu beschreiben, wie es sich anfühlt, Mutter oder Vater eines temperamentvollen Kindes zu sein. Die Antwort fällt immer wieder anders aus, ist tagesabhängig oder sogar momentabhängig. Wie beschreibt man die Erfahrung, zehnmal am Tag innerhalb von Sekunden das Wechselbad von Freude und Frust zu erleben? Wie erklärt man die Vorahnung morgens um acht Uhr, dass es ein guter oder ein schrecklicher Tag werden wird?

Die guten Tage könnten gar nicht besser sein. Sie werden geweckt von einer liebevollen Umarmung und einem schnellen Küsschen. Ihr Kind erobert Sie mit seinen lustigen Mätzchen im Sturm, wenn es beispielsweise vor dem Hund steht, einen Klacks Erdnussbutter in der Handfläche versteckt und fragt: »Ist Grace eine hundsgemeine Schwester?« Der Hund lauscht aufmerksam. Die Hand bewegt sich wie eine Zauberwand leicht auf und ab. Die Hundenase folgt dem Geruch und scheint zustimmend zu nicken. Da müssen Sie einfach lachen.

Tiefsinnige Äußerungen kommen aus seinem Mund, frühreif und viel zu intellektuell für ein Kind dieses Alters. Es erinnert sich an Erlebnisse, die Sie längst vergessen haben, und zieht Sie ans Fenster, um Regentropfen zuzusehen, die wie Diamanten vom Himmel fallen. An den guten Tagen ist es verblüffend, überraschend, wunderbar, lustig, interessant und von großartigen Momenten durchsetzt, ein Elternteil eines temperamentvollen Kindes zu sein.

Die schrecklichen Tage sind eine völlig andere Geschichte. An solchen Tagen sind Sie nicht sicher, weitere vierundzwanzig Stunden mit diesem Kind auszuhalten. Es fällt schwer, sich als Elternteil gut zu fühlen, wenn Sie dem Kind nicht einmal seine Socken anziehen können, wenn Sie immer nur ermahmend mit ihm gesprochen haben, wenn die harmlose Tatsache, dass Sie Hühnchen statt der erwarteten Tacos auf den Tisch bringen, einen wütenden Aufstand auslöst, wenn Ihnen klar wird, dass Sie innerhalb von

fünf Jahren mehr öffentliche Orte verärgert verlassen haben als die meisten anderen Eltern im Laufe ihres gesamten Lebens.

Sie fühlen sich abgekämpft, ausgelaugt und viel zu alt dafür, selbst wenn Sie zwischen zwanzig und dreißig waren, als Ihr Kind zur Welt kam. Es ist manchmal schwierig, ein Kind zu lieben, das einen nachts aufweckt und beim Einkaufen blamiert.

An den schlechten Tagen ist es verwirrend, frustrierend, anstrengend, herausfordernd und löst Schuldgefühle aus, Vater oder Mutter eines temperamentvollen Kindes zu sein. Sie überlegen, ob Sie die einzigen Eltern mit einem solchen Kind sind, denken beunruhigt daran, was wohl in den Teenagerjahren auf Sie zukommen wird, wenn Sie schon jetzt, in den ersten Jahren, nicht wissen, was Sie tun sollen.

## **DIE ENTDECKUNG DES TEMPERAMENTS**

Sie haben vielleicht schon in der Schwangerschaft bemerkt, dass dieses Kind anders ist als andere Kinder, normal, aber anders. Vielleicht hat es während der Schwangerschaft so fest geboxt, dass Sie ab dem sechsten Monat nicht mehr gut schlafen konnten. Oder sie haben es erst später gemerkt, als die Säuglingsschwestern der Säuglingsabteilung betroffen den Kopf schüttelten und Ihnen viel Glück wünschten. Ihnen kann diese Erkenntnis auch erst Jahre später gekommen sein. Anfangs dachten Sie vielleicht, alle Kinder seien so. Möglicherweise kam Ihr »Erwachen« bei der Geburt eines zweiten Kindes – eines Kindes, das bei Familienfesten durchschlief, anstatt zu brüllen, und sich ein hübsches Kleidchen anziehen ließ, anstatt die Spitze abzureißen. Oder es war bei der Geburt des Kindes Ihrer Schwägerin, das sofort einschlief, egal, wohin man es legte. Ihre Schwägerin strahlte voller Stolz, als hätte sie etwas richtig gemacht, während Ihr Kind weiterschrie und sich aufregte, sodass sich alle Blicke im Raum auf Sie richteten

mit der stillschweigenden Anklage: »Was stimmt nicht mit deinem Kind?“ Intuitiv haben Sie sich gegen diese Blicke und die Anklagen zur Wehr gesetzt, haben gewusst oder geglaubt, dass Ihr Kind schwieriger zu erziehen ist, waren sich aber nicht wirklich sicher, ob Sie recht haben, und wenn Sie recht hatten, wussten Sie nicht, warum.

## WARUM »TEMPERAMENTVOLL«?

Wahrscheinlich ist Ihnen der Begriff »Temperamentvolles Kind« nicht sehr geläufig. Als mein Sohn Joshua geboren wurde, gab es keinerlei Kurse oder Bücher über temperamentvolle Kinder. Die einzigen Informationen, die ich finden konnte und die ein Kind wie ihn beschrieben, verwendeten Worte wie *schwierig*, *mit ausgeprägtem Willen*, *dickköpfig*, *Sargnagel* oder *Dennis, der Plagegeist*. Dabei merkte ich, dass Joshua viel Ähnlichkeit mit seinem Vater hatte, einem energiegeladenen, sensiblen, leidenschaftlichen und umsichtigen Erwachsenen, den ich innig liebe. An den »guten« Tagen begann ich daher, ein besseres Wort zu finden, um Josh zu beschreiben. An solchen Tagen stellte ich fest, dass dieses Kind, das mich in den Wahnsinn treiben konnte, Persönlichkeitszüge besaß, die tatsächlich Stärken waren, wenn man sie verstand und in gute Bahnen lenkte.

Mein Wörterbuch definiert »temperamentvoll« auch als lebhaft, kreativ, leidenschaftlich, begierig, voller Energie und Mut und mit sehr durchsetzungsfähiger Persönlichkeit. Temperamentvoll – das fühlt sich gut an, das klingt gut, es vermittelt das spannende Potenzial dieser Kinder, verschweigt aber auch nicht die Herausforderungen, mit denen ihre Eltern konfrontiert werden. Wenn wir uns dafür entscheiden, unsere Kinder als temperamentvoll zu betrachten, geben wir ihnen und uns selbst Hoffnung. So richtet sich unser Fokus auf ihre Stärken anstatt auf ihre Schwä-

chen, damit versehen wir sie aber nicht mit einem weiteren Etikett, sondern wir versuchen, sie dadurch besser zu verstehen.

## Die Merkmale

Jedes temperamentvolle Kind ist einmalig, es besitzt jedoch ausgeprägte Merkmale, die deutlich zeigen, was es *mehr* hat. Nicht jedes temperamentvolle Kind besitzt alle der folgenden fünf Merkmale, aber jedes weist genügend davon auf, um es von der Masse abzuheben.

1. INTENSITÄT: Am leichtesten erkennt man die lauten, effektvollen temperamentvollen Kinder. Sie weinen nicht, sie brüllen. Sie sind laut, wenn sie spielen, wenn sie lachen und sogar, wenn sie duschen und dabei aus voller Kehle singen, während sich der Warmwassertank leert.

Aber auch stille, aufmerksam beobachtende Kinder können temperamentvoll sein. Sie beurteilen jede Situation, bevor sie auf den Plan treten, als würden sie für jede Bewegung eine Strategie entwickeln. Ihre Intensität konzentriert sich eher nach innen, als nach außen.

Egal worauf sich die Intensität dieser temperamentvollen Kinder fokussiert, die Reaktionen sind immer stark. Einen Mittelweg gibt es selten. Sie quengeln nicht, sie brüllen. Sie können lächelnd und lachend in ein Zimmer gehüpft kommen, um es dreißig Sekunden später wutentbrannt wieder zu verlassen. Ihre Wutanfälle sind impulsiv und ausdauernd.

2. BEHARRLICHKEIT: Sobald temperamentvollen Kindern eine Idee oder Aktivität wichtig ist, können sie sich komplett darauf fixieren. Dann sind sie engagiert, zielorientiert und wollen nicht davon ablassen. Sie zu einem Sinneswandel zu bewegen, wird ein

größeres Unterfangen. Sie diskutieren gerne und haben keine Angst, sich durchzusetzen.

3. **EMPFINDLICHKEIT:** Sehr bewusste temperamentvolle Kinder reagieren rasch auf die geringsten Geräusche, Gerüche, Lichter, Texturen oder Stimmungsänderungen. Sie werden in größeren Menschenansammlungen leicht von der Flut an Empfindungen überwältigt. Es wird eine bedeutende Leistung, sie durch ein Einkaufszentrum, einen langen Gottesdienst, eine Karnevalsveranstaltung oder ein Familientreffen zu lotsen, ohne dass es in einem Tränenmeer endet. Das Anziehen kann zur Qual werden. Ein widerspenstiger Faden oder eine kratzige Beschaffenheit kann Kleidung für sie unerträglich machen.

Diese Kinder saugen jede Empfindung und Emotion auf, auch Ihre Gefühle. Sie erzählen Ihnen, dass Sie einen verkorksten Tag haben werden, noch bevor Sie es selbst merken, und sie schreien und schmollen sogar an Ihrer Stelle.

4. **HOHE WAHRNEHMUNGSFÄHIGKEIT:** Wenn Sie ein temperamentvolles Kind in sein Zimmer schicken, damit es sich anzieht, wird es dies nie tun. Irgendetwas auf dem Weg in sein Zimmer – vielleicht ein helles Licht am Fenster – wird seine Aufmerksamkeit fesseln, und es wird das Anziehen vergessen. Es kann zehn Minuten dauern, um das Kind aus dem Haus ins Auto zu bringen. Es bemerkt alles – den neuen Ölfleck, die weiße Feder im Vogelnest und den Tau im Spinnennetz. Häufig wirft man diesen Kindern vor, sie würden nicht zuhören.

5. **SCHLECHTES ANPASSUNGSVERMÖGEN:** Temperamentvolle Kinder tun sich mit Veränderungen schwer. Sie hassen Überraschungen und wechseln nicht so einfach von einer Aktivität oder

Idee zur nächsten. Wenn Ihr Kind zum Abendessen Hamburger vom Grill erwartet, bewahre der Himmel Sie davor, mit dem Vorschlag heimzukommen, essen zu gehen. Selbst wenn Sie das Lieblingsrestaurant vorschlagen, wird Ihr Kind sagen: »Nein, ich will Hamburger vom Grill.«

Es ist für diese Kinder schwierig, mit jeder Art von Veränderung zurechtzukommen: ein Spiel zu beenden, um zum Essen zu kommen, sich in den verschiedenen Jahreszeiten anders zu kleiden, bei der Oma zu schlafen anstatt daheim, ins Auto zu steigen und dann wieder aus dem Auto auszusteigen – alle diese Aktivitäten lassen bei temperamentvollen Kindern, die lange brauchen, um sich auf etwas neu einzustellen, einen Kampf erwarten.

Jedes temperamentvolle Kind ist einmalig, doch die meisten sind intensiver, ausdauernder, empfindlicher, haben eine höhere Wahrnehmungsfähigkeit und können sich Veränderungen schlechter anpassen. Viele, aber nicht alle, besitzen vier zusätzliche »Bonus«-Merkmale: Aspekte ihrer Persönlichkeit, die es noch herausfordernder machen können, ihre Eltern zu sein.

6. PROBLEME MIT DER REGELMÄSSIGKEIT: Es ist ein tägliches Geduldsspiel für Eltern temperamentvoller Kinder herauszufinden, wann diese schlafen oder essen werden. Es erscheint unmöglich, sie an irgendeine Art von Zeitplan zu gewöhnen. Eine Nacht mit achtstündigem ungestörtem Schlaf ist für Sie nur noch eine ferne Erinnerung an die Zeit vor ihrer Geburt.

7. HOHE ENERGIE: Die Geschichten, die ich von Eltern über ihre temperamentvollen Kinder höre, sind wirklich verblüffend – so wie die eines zwei Wochen alten Babys, das die gesamte Länge eines Doppelbetts hinunter»robbte« und kurz davor war, auf dem Boden zu landen, als sein Vater nach ihm schaute. Oder die Ge-



schichte von dem Kleinkind, das die Backofentür öffnete und sie dazu nutzte, um auf die Arbeitsplatte und von dort aus oben auf den Kühlschrank zu klettern.

Nicht alle temperamentvollen Kinder sind Kletterer und Springer. Aber alle neigen zu großer Geschäftigkeit: Sie zappeln, zerlegen Dinge, gehen auf Erkundungstour und verfolgen bestimmte Projekte – von dem Moment an, an dem sie aufwachen, bis sie irgendwann endlich schlafen. Obgleich sie gelegentlich als »wild« angesehen werden, ist ihre Energie in der Regel fokussiert und verfolgt einen Zweck.

Es mag Sie überraschen, dass nicht alle temperamentvollen Kinder energiegeladen sind. Doch meist ist es diese hohe Energie, die als Erstes die Aufmerksamkeit der Eltern auf sich zieht. Daher habe ich sie auch in den Untertitel dieses Buches aufgenommen. Sieht man jedoch genauer hin, ist es in der Regel eher die Bewegungsintensität oder Hartnäckigkeit, als die Energie selbst, die Probleme bereitet.

8. ERSTE REAKTION: Typisch für viele temperamentvolle Kinder ist, dass sie vor allem Neuen erst einmal zurückschrecken. Jede unbekannte Idee, jeder unbekannte Ort, jede unbekannte Person trifft auf ein heftiges »Nein!«, oder das Kind versteckt sich schnell hinter Ihnen oder in einem anderen Zimmer. Diese Kinder brauchen Zeit, um mit einer Sache oder Person warm zu werden, bevor sie bereit sind mitzumachen.

9. STIMMUNG: Für manche temperamentvollen Kinder ist die Welt ein ernster Ort. Sie sind analytisch, prüfen Erlebnisse akribisch, entdecken Fehler und machen Änderungsvorschläge. Selbst wenn sie beim Fußball drei Tore geschossen haben, fokussieren sie sich auf das eine, das sie verpatzt haben. Sogar wenn sie sich für etwas begeistern oder sich über ein Geschenk freuen, werden Sie

das vielleicht nur schwer merken, da das Lächeln bei diesen Kindern ein seltenes Vergnügen ist.

Die Bonus-Eigenschaften sind nicht bei allen temperamentvollen Kindern vorhanden, sollte Ihr Kind jedoch eine davon besitzen, müssen Sie noch einfallsreicher sein. Sie leben nicht nur mit einem Kind zusammen, das in allem *mehr* ist, sondern werden auch mit der Erschöpfung konfrontiert, die das Leben mit einem Kind mit sich bringt, das energiegeladen ist, nur selten einen vorhersehbareren Schlaf- und Essenszeitplan einhält, starken Widerstand gegenüber neuen Situationen und Dingen zeigt und Sie seltener mit einem Lächeln belohnt. Verzweifeln Sie nicht. Auch diese Kinder haben ihr Potenzial!

## **SIE SIND NICHT ALLEIN**

Vater oder Mutter eines temperamentvollen Kindes zu sein, kann ein einsames Unterfangen sein. Da diese Kinder *mehr* sind, bleiben viele Ratschläge, die für das Aufziehen anderer Kinder funktionieren, bei temperamentvollen Kindern wirkungslos. Es wäre lächerlich, die Wutanfälle Ihres temperamentvollen Kindes zu ignorieren. Es kann sich eine Stunde lang wie wild aufführen, weil Sie die Tür aufgemacht haben, während es erwartet hatte, dies selbst zu tun. Schicken Sie es für eine Auszeit in sein Zimmer, und es wird dieses auseinandernehmen. Es lässt sich nicht ablenken von etwas, was es unbedingt tun oder haben will. Selbst wenn ein Gegenstand weggesperrt ist, wird es über Hindernisse klettern, darunter durchkriechen oder diese umgehen, um ihn wiederzubekommen. Als Ergebnis können Sie das Gefühl haben, verrückt zu sein, können überlegen, was Sie falsch machen, sich dafür schelten, nicht »die Kontrolle zu gewinnen« und denken, sie seien der einzige Elternteil auf der Welt mit einem Kind, das sich so aufführt.

Genau so fühlte sich Abby, bis sie anderen Eltern begegnet ist, die verstanden, was es bedeutet, ein Kind zu haben, das in allem *mehr* ist. Abby ist eine von Tausenden von Müttern und Vätern, mit denen ich in meinen Kursen für Familienbildung gearbeitet habe. Sie musste lächeln, als sie mir von dem ersten Mal erzählte, als sie die Worte *temperamentvolle Kinder* gelesen hatte. Sie standen in großen blauen Buchstaben auf dem Whiteboard am Eingang zu dem Familienzentrum, an dem ich unterrichtete. Im Eingangsbereich dieses Zentrums gab es ein großes hölzernes Klettergerüst, das zum Klettern einlud, ein blaues Trampolin und übergroße rote Kissen.

An diesem ersten Tag hatte sie das Gebäude eilig betreten, ihren dreijährigen Sohn Owen im Schlepptau. Sie waren zu spät dran für den Kurs. Später erzählte sie mir, dass sie an diesem Tag durch einen Faden in Owens Socke ausgebremst worden waren, der die einfache Aufgabe, Socken anzuziehen, in eine viertelstündige Geduldsprobe verwandelt hatte, während der sie sorgfältig alle losen Fäden entfernt und die Socke so lange gedreht hatte, bis sie sich für ihn richtig anfühlte. Darauf folgten Tränen und Geschrei, weil die Etiketten im Kragen seines Pullovers ihn am Hals kratzten und die Ärmelbündchen zu eng waren.

Nun, zwei Monate später, haben sich ihre Vermutungen bestätigt: Das Großziehen eines temperamentvollen Kindes verlangt mehr. Aber sie kann heute Owens Empfindlichkeit schätzen, kann seine »Auslöser« vorhersehen und Wutausbrüche vermeiden. Sie hat gelernt, dass es Verständnis, Geschicklichkeit und Geduld verlangt, mit dem Temperament umzugehen, dass dies jedoch möglich ist. Ja, es kann sogar Spaß machen.

Genau wie Abby habe auch ich von anderen Eltern gelernt. Und ich habe mit ihnen gelacht und mich mit ihnen gesorgt. Ich habe ihr Verständnis für das Leben mit einem temperamentvollen Kind und ihre Unterstützung wertgeschätzt. Ich habe meine Noti-

zen und Tagebucheinträge aus diesen Jahren aufbewahrt und mir nun selbst die Aufgabe gestellt, die Informationen und Methoden festzuhalten, die das Leben mit dem Temperament belohnender und vergnüglicher machen.

Bevor wir nun ein Stück des Weges gemeinsam gehen, möchte ich Sie an ein paar Dinge erinnern. Ich habe sie in Form eines Credos aufgeschrieben. Für mich sind sie die wesentlichen Grundlagen für das Leben mit temperamentvollen Kindern und den Aufbau einer gesunden und warmherzigen Beziehung zu ihnen. Ich empfehle Ihnen, dieses Credo für die schlimmen Tage, an denen Sie sich sehr allein fühlen, an die Kühlenschranktür zu hängen und sie an guten Tagen mit einer Freundin oder einem Freund zu teilen.

### Ein Credo für die Eltern temperamentvoller Kinder

1. Sie sind nicht allein. Persönlichkeitsforschungen zufolge passt auf 15 bis 20 Prozent aller Kinder die Beschreibung des temperamentvollen Kindes. Folglich gibt es also Millionen Eltern, die sich in Sie hineinversetzen können und verstehen, mit welchen Herausforderungen Sie es zu tun haben. Ihr Kind ist weder merkwürdig noch ein Sonderling. Sie sind nicht die schlechtesten Eltern der Welt. Sie sind nicht die einzigen Eltern eines solchen Kindes. Sie sind von Freunden umgeben.

2. Es liegt nicht an Ihnen, dass Ihr Kind temperamentvoll ist. Es gibt einen genetischen Faktor dafür, temperamentvoll zu sein, aber wie sich die Gene eines Menschen im Verhalten ausdrücken, wird signifikant von Lebensereignissen beeinflusst. Sie sind nur einer von vielen Einflüssen im Leben Ihres Kindes. Der andere Elternteil, Verwandte, Geschwister, Lehrer, Nachbarn, Freunde, Lebenserfahrungen und die Welt insgesamt spielen alle eine Rolle. Sie machen einen großen Unterschied aus, aber nicht den einzigen.