



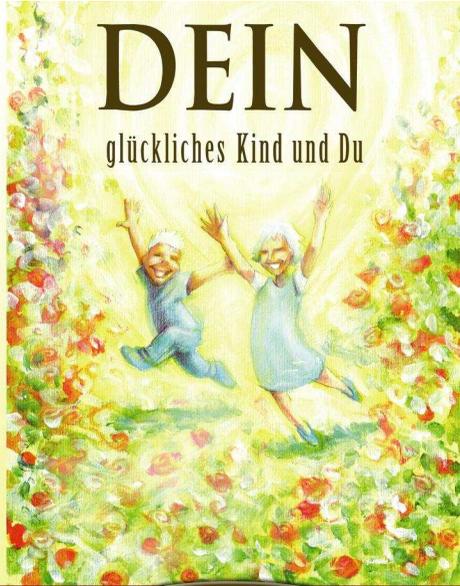
Ich wünsche jedem Menschen auf dieser Erde, daß er sein Licht findet.  
 Ich wünsche jedem Menschen auf dieser Erde, daß er die Kraft und den Mut findet, seinen ganz persönlichen Lebensweg zu finden – und diesen dann auch zu gehen. Möge auf diesem Weg immer die Sonne auf Euch scheinen.  
 Ich wünsche jedem Menschen auf dieser Erde, daß er sich seiner unendlichen Macht bewußt wird; der Macht, diese Erde zu einem Paradies zu gestalten.  
 Ich wünsche jedem Menschen auf dieser Erde, daß er seine ganz persönlichen und einmaligen Talente und Fähigkeiten erkennt – und diese im Rahmen seiner Möglichkeiten einsetzt.  
 Ich wünsche jedem Menschen auf dieser Erde, daß es ihm gelingt, sein höchstes Potential zu entwickeln.  
 Ich wünsche jedem Menschen auf dieser Erde, daß er den Eingang zu seinem persönlichen Paradies findet.

Jedes Kind auf dieser Erde ist ein Licht der Hoffnung.

Ich wünsche jedem unserer Kinder, daß möglichst viele Menschen ihr Licht finden, ihren persönlichen Lebensweg gehen, sich ihrer unendlichen Macht bewußt werden, ihre persönlichen Talente und Fähigkeiten einsetzen, ihr höchstes Potential entwickeln, und den Eingang zu ihrem persönlichen Paradies finden.  
 Ich wünsche jedem unserer Kinder, daß möglichst viele Menschen ihr inneres Kind manchmal „hüpfen“ lassen.  
 Ich wünsche jedem unserer Kinder, daß es uns gemeinsam gelingt, diese Erde zu dem Paradies zu gestalten, die sie sein könnte.  
 Und dann meine Lieben, dann feiern wir eine riesige Willkommen-im-Paradies-Party.

**Das WIE – das Wie, das steht in diesem Buch.**

Bettina Peters  
**DEIN glückliches Kind und Du**



Bettina-Peters-Verlag



ISBN: 3-939691-01-1  
 978-3-939691-01-3



Bettina Peters



# Bettina Peters

## DEIN glückliches Kind und Du

Dieses Buch widme ich allen Kindern auf der Erde.

Ich wünsche jedem Kind auf dieser Welt  
ein glückliches und freies Leben.

Meine besonderen Wünsche und Gedanken sowie all meine  
Liebe gehören in diesem Moment meinem Sohn Boris, den  
Kindern meiner Schwester, Ann-Kathrin und Pascal sowie dem  
Sohn meines lieben Mannes, Torben.

Dieses Ebook ist kostenlos. Du darfst es gerne so oft verteilen,  
wie Du möchtest. Dies ist ein Geschenk – weil es mir wichtig ist,  
daß dieses Buch sehr viele Menschen lesen.

Wenn Du Dir meine Homepage ansiehst, dann bemerkst Du,  
daß mir das Glück von Kindern sehr am Herzen liegt. Sehr viele  
Kinder sind in unserer reichen Gesellschaft benachteiligt, leben  
in zerrütteten Familien – ja, es gibt sogar Kinder, die am  
Existenzminimum leben. Ich möchte mich hier – vielleicht mit  
Deiner Hilfe – engagieren. Auf meiner Homepage findest Du  
den Punkt „Stiftung“.

Wenn Du dieses Buch gelesen hast, und dieses Dir gefällt –  
dann gib es weiter – an so viele Menschen, wie Du möchtest.

Du kannst mir den Betrag, den Dir persönlich das Buch wert ist,  
auf mein Konto überweisen (Kto. 1200034377 – BLZ 39550110 –  
Sparkasse Düren). Wenn dieser Betrag die Druckkosten deckt,  
bekommst Du noch ein gedrucktes und gewidmetes Buch  
obendrauf. Der gesamte Gewinn dieses Buches fließt in meine  
Kinderstiftung.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte biblio-  
grafische Dateien sind im Internet über  
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Bettina Peters – DEIN glückliches Kind und Du  
ISBN 3-939691-01-1 - 978-3-939691-01-3  
© copyright August 2006. Alle Rechte bei der Autorin  
© Cover: Albert Hamm  
© Coverillustration: Mario Walz  
[www.mario-walz.de](http://www.mario-walz.de)  
Printed in Germany 2006

1. Auflage Dezember 2006



**Bettina-Peters-Verlag**

Im Bollerts 4  
64646 HP-Erbach  
<http://www.literaturladen.de>

Autoren-Homepage:  
<http://www.literaturladen.eu/bettina>

# Inhaltsverzeichnis

Prolog .....	5
I. Teil - Denken, fühlen, handeln .....	8
Einleitung.....	9
1. Ursache und Wirkung .....	12
2. Stell Dir vor, wir wollen etwas ändern - .....	20
und keiner fängt an!.....	20
3. Gestern, heute und morgen.....	31
4. Unsere Gesellschaft - ein Paradies für Kinder? .....	44
5. Einige gesellschaftliche Themen rund um's Kind.....	54
II. Teil - Scheidung, Trennung und Co.....	61
Einleitung.....	62
6. Ein Beispiel .....	65
7. Offene Briefe von Vätern an ihre Kinder .....	69
8. Fazit .....	76
9. 20 Kinderbitten und eine Bitte von mir an Euch .....	84
10. Fallbeispiel – Pia, erwachsenes Scheidungskind .....	95
11. Fallbeispiel: Peter und sein Sohn .....	110
12. Fallbeispiel: Ich .....	139
13. Mögliche Lösungen – oder:.....	145
Wie finde ich einen neuen Weg .....	145
III. Teil - Der Ausweg – und die Rückkehr ins Paradies.....	155
Einleitung.....	156
14. Definition von „Leben wie im Paradies“ .....	158
15. Nicht mehr arbeiten müssen .....	169
16. Ist viel Geld die „gute Fee“?.....	177
17. Jetzt vollkommen leben .....	182
IV. Teil - Dein glückliches Kind .....	192
Einleitung.....	193
18. Probleme unserer Kinder .....	195
Schlußgedanken: Einige Gründe, warum Du Dir diese Mühe machen solltest .....	240
Epilog.....	246
Ein herzliches Dankeschön .....	248

## Prolog

Ursprünglich wollte ich ein Buch über Scheidungskinder schreiben - mit dem Hauptthema der Entfremdung von den Vätern der Kinder. Dabei bin ich nicht wirklich zu Potte gekommen. Es war eine Quälerei! Nach einer "kreativen" Pause - in der ich viel nachgedacht habe - monatelang, habe ich mich an meine Kindheit erinnert.

Ich habe mich an all das erinnert, was für mich so schön war. Dann habe ich an meinen Sohn und an dessen Kindheit gedacht. So extrem anders als meine Kindheit war die seine; so vieles, was ich genießen durfte, hat ihm gefehlt. Ich sehe die Zwillinge meiner Schwester, die 15 Jahre jünger sind als mein Sohn und den Sohn meines Mannes (auch in diesem Alter) - wieviel weniger Kindheit wiederum diese drei Sonnenscheinchen gegenüber meinem Sohn haben. Und ich frage mich, die Kinder die heute, morgen und in einigen Jahren geboren werden - wie wird deren Kindheit sein? Wie wird das "Kindsein" für all die heutigen und die zukünftigen Sonnenscheinchen sein in dieser Welt, die wir dabei sind zu erschaffen?

Diese Gesellschaft lebt den Krieg. Nein, ich meine nicht den Krieg der "Großen" - der Staaten untereinander. Ich meine den Krieg, der schon in unseren Familien herrscht. Wir bombardieren uns selbst (und unsere Kinder) mit Negativ - und wir lassen uns bombardieren; täglich, stündlich, minütlich. Vom Fernsehen, vom Radio, von Zeitungen und Zeitschriften, von Computerspielen und und und.

Die Zeitungen werfen uns negative Schlagzeilen ins Gesicht - Positives lesen, sehen und hören wir nur wenig.

Das Radio und das Fernsehen schreien uns täglich in die Ohren, wie schlecht die Welt doch ist. Die Computerspiele sind all dem angepaßt - Kampf, Krieg, Gewalt - fast ausschließlich.

In dieser Welt wachsen unsere Kinder auf. Sie sehen und hören das Gleiche wie wir. Null-Bock-Generation ist ein Schlagwort. Wen wundert das? Mich nicht! Wenn ich das Fernsehen einschalte, verliere ich auch die Lust irgendetwas zu tun; und mit der Zeit bemerke ich dann, daß dieser Müll (ja sorry - aber das ist nur MÜLL) mein Denken und meine ansonsten positive Sichtweise beeinflusst. Ich habe Mühe, das Schöne zu sehen, durch meinen Kopf schießen auch negative Gedanken - und ich werde auch aggressiv.

Nun - ich habe Glück - denn ich bin erwachsen. Ich schalte den Fernseher ab und beschäftige mich wieder mit positiven Dingen - und ich fühle mich sofort besser dabei.

Unsere Kinder haben dieses "Glück" nicht. Die meisten von uns passen wohl auf, daß unsere Kinder keine Horrorfilme oder ähnliches sehen. Aber bei den Nachrichten, bei der Werbung usw. - da denken wir uns nichts dabei - sind ja keine Horrorfilme.

Bei dem, was wir unserem Partner über unseren Chef, über unseren Nachbarn usw. erzählen, da passen wir auch nicht auf, ob kleine Öhrchen da zuhören. Wir schimpfen über X und Y, wir jammern über die Ungerechtigkeit und die schlechte Zeit, wir fahren mit unseren Kindern im Auto und schreien "Idiot" und "Depp".

Worüber wundern wir uns eigentlich? Warum schimpfen wir über die "Null-Bock-Generation"? Was bestimmt unser Weltbild denn? Woher sollten unsere Kinder denn "Bock" haben?

Und dies ist das Thema dieses Buches. Die Scheidung nimmt dabei ein Kapitel ein - das restliche Leben die anderen.

Ich möchte hier an dieser Stelle ausdrücklich betonen, daß ich nicht der Meinung bin, ich „hätte die Weisheit mit dem Löffel gegessen“. Ebenso wenig möchte ich urteilen oder schlaue Ratschläge erteilen. Ich versuche einfach, für die Probleme, die ich täglich sehe, Alternativen anzubieten. Was jeder einzelne von Euch für sich selbst davon als gut empfindet und ausprobieren möchte – das liegt selbstverständlich bei jedem selbst. Grundsätzlich möchte ich zum Nach- und Umdenken anregen – nach neuen Wegen suchen.

Für den Fall, daß sich manche Leser über die Tatsache wundern, daß die meisten Themen eigentlich die Erwachsenen betreffen, kann ich Euch beruhigen. Der Punkt ist der, daß man nur das an sein Kind weitergeben kann, was man selbst weiß, kann und tut. Bevor Du also Deinem Kind zu einem glücklichen Leben verhelfen kannst – mußt Du zunächst Dein eigenes Leben zu einem Paradies „machen“. Dein Kind profitiert davon – und Du natürlich auch.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Lesen - und wenn Ihr Euch über mich und das was ich so geschrieben habe aufregt - dann schimpft nicht in Gegenwart Eurer Kinder - sondern schreibt mir ☺.

# **I. Teil - Denken, fühlen, handeln**

## Einleitung

Unsere Gedanken und unsere Gefühle beeinflussen sich gegenseitig. Wenn wir unseren Kopf mit positiven Dingen beschäftigen, dann fühlen wir uns auch gut. Wenn wir uns gut fühlen, dann haben wir auch positive Gedanken.

Es ist nicht möglich, gerade in Gedanken unseren Chef zu ermorden - und dabei glücklich zu sein. Es ist auch nicht möglich, uns an eine schöne Situation zu erinnern und dabei unglücklich zu sein.

Umgekehrt ist es unmöglich gerade auf Wolke 7 zu schweben - und dabei gleichzeitig z. B. an eine mögliche Arbeitslosigkeit zu denken.

Unser Denken und unser Fühlen bestimmen unser Handeln. Negative Gedanken und Gefühle werden immer Handlungen hervorrufen, die negative Ergebnisse zur Folge haben. Unser Handeln bestimmt in direkter Folge die Qualität unseres Lebens. Also bestimmen unsere Gedanken und unsere Gefühle unser Leben. Man könnte auch sagen, unser Leben ist die Summe unserer Gedanken und Gefühle.

Zu einfach? Nein, warum? Weil wir gewohnt sind, es uns möglichst kompliziert zu machen - darum! Und nein, ich bin keiner von den immer-positiv-Denkern. Aber ich bemühe mich stark, einer zu werden. Es geht mir nämlich sehr viel besser dabei!

Und letztendlich ist das doch alles, was zählt; daß ich mich gut fühle, daß ich glücklich bin.

Natürlich kann ich äußere Einflüsse nicht ausschalten. Auch wenn ich positiv denke und fühle kann es mir passieren, daß mich irgendwer verklagt, beschimpft, betrügt oder was auch immer. Darauf habe ich keinen Einfluß. Aber ich habe Einfluß darauf, wie ich diese Situation interpretiere. Ich habe sehr wohl Einfluß darauf, was ich in dieser Situation denke und fühle. Kein Mensch dieser Welt kann mich dazu bewegen unglücklich zu sein, oder negativ zu denken, wenn ich das nicht will!

Wenn Du damit beginnst, Deinen Weg zu gehen, immer wieder über Dich selbst nachdenkst und Dein inneres Navigationssystem immer wieder neu programmierst – an Deine neuen Erkenntnisse anpaßt, dann wirst Du feststellen, daß Dein Leben immer einfacher wird. Ich spreche hier aus eigener Erfahrung. Denn Fakt ist, daß die Alternativen immer weniger werden. Das mag jetzt auf Dich vielleicht nicht allzu positiv wirken – das ist es aber. Laß es mich kurz erklären. Dein Leben wird nicht „ärmer“, wenn immer mehr mögliche Alternativen verschwinden – es wird im Gegenteil immer reicher. Ärmer wird es nur an Wegen und Möglichkeiten, die sowieso nicht zu Deinem Weg (zu Dir also) passen. Du erkennst immer öfter und immer schneller, was Du willst – und auch, was Du nicht willst. Die Dinge, die Du nicht willst, die lernst Du immer schneller abzuhaken. Zum Schluß bleiben dann genau diejenigen übrig, die genau das sind, was Du willst. Es gibt für jeden Bereich Deines Lebens noch genau eine Möglichkeit – und das ist dann die, die genau zu Dir paßt. Wenn Du an diesem Punkt angelangt bist, bedeutet das, daß Du weniger Entscheidungen zu treffen hast; du zersplitterst Deine Gedanken und Gefühle nicht mehr auf die vielen möglichen Alternativen – sondern kannst Dich auf Dich und Deinen Weg – und was dazu paßt – konzentrieren.

Und genau das macht die Erfüllung Deiner Wünsche dann auch erst möglich. Du bist nur noch auf das, was Du willst konzentriert. Ein bildhaftes Beispiel: Wenn man Licht bündelt (konzentriert), dann ergibt das irgendwann einen Laserstrahl. Mit einem Laserstrahl kann man sogar Metall schneiden – mit dem breit gefächerten Licht einer Glühbirne ist das nicht möglich. Genau so ist das bei Deinem Geist. Wenn Du Deine Gedankenkraft konzentrierst, funktioniert diese genau wie ein Laserstrahl.

Du erreichst Deine Ziele ohne Mühe und in einem Bruchteil der sonst dafür notwendigen Zeit. Und das macht Dein Leben ganz natürlich reicher – viel reicher. Die gewonnene Zeit kannst Du damit verbringen, einfach nur mit Spaß und Freude Dein Leben zu genießen – und das bringt Dir wiederum mehr Kraft.

Der Satz: Die Reichen werden immer reicher – und die Armen immer ärmer; der trifft also zu hundert Prozent zu. Und wie Du siehst, hat das nichts (alleine) mit Geld zu tun.

Und bei diesem Schlußsatz möchte ich es hier an dieser Stelle auch belassen. Ich gehe in den verschiedenen Kapiteln immer wieder auf dieses Thema ein.

Also wünsche ich Euch viel Spaß beim Lesen und freue mich über jeden Einzelnen, der sein Leben vielleicht ein klein wenig positiver gestaltet.

## 1. Ursache und Wirkung

Dieses Gesetz kann ich am besten am Beispiel von Scheidung und Trennung erklären - auch wenn es natürlich nicht nur dann Gültigkeit hat. Das Thema Scheidung betrifft jedoch mehr als die Hälfte der Gesamtbevölkerung.

Wie ich auf diese Zahl komme? Nun, ganz einfach. Laut offiziellen Statistiken wird heute fast jede zweite Ehe geschieden. Also gehören zu unserem Kreis schon einmal die Hälfte dieser ehemals verheirateten Frauen und Männer. Dies schließt natürlich dann auch die Kinder ein, die aus diesen Ehen hervorgingen. Soweit so gut.

Bevor nun die Mathematiker und Statistiker unter Euch zu schreien beginnen, geht's gleich weiter.

In diesen Kreis hinzu kommen noch die Großeltern, die häufig in dieses Thema involviert werden, zumindest diejenigen, die von einem Elternteil ausgegrenzt werden - und das sind nicht wenige.

Und weil die meisten Menschen das Trauma der Scheidung irgendwann verarbeitet haben und dann eine neue Partnerschaft eingehen, treten die sog. Zweitfrauen und Zweitmänner mit in unseren Kreis.

Hinzu kommen noch in nicht weniger kleiner Zahl diejenigen Personen, die nicht verheiratet waren, Kinder haben - und sich trennen.

Wir haben es also mit einer riesengroßen "Gemeinschaft" zu tun. Viele Millionen Menschen, die traurig sind, die depressiv sind, die wütend sind, die voller Haß sind, die aus der Bahn geworfen wurden; und die - im Falle

unserer Kinder - ihre komplette Welt zusammenbrechen sehen - von einer Sekunde auf die nächste.

Eine riesige, eine unvorstellbar riesige Lawine, voll von negativen Gefühlen und Gedanken; eine unvorstellbar riesige Lawine, voll von Trauer, Haß, Wut, Depression, Neid, Richtungslosigkeit, Identifikationslosigkeit; der Supergau quasi - eine unvorstellbar riesige Katastrophe!

Ein Super-Tsunami, voll von negativen Emotionen. Das Ergebnis eines Tsunami ist Vernichtung und Zerstörung. Bei unserem Thema ist das ganz genauso.

Die Physiker sagen, daß alles - wirklich alles - letztendlich Energie und Schwingung ist. Also sind alle Gefühle und Gedanken auch Energie und Schwingung. In unserem speziellen Fall logischerweise hochgradig negative Energie und Schwingung.

Physikalisch ebenso unbestritten ist die Tatsache, daß Energie und Schwingung niemals verschwinden. Energie verschwindet nicht, sie stirbt nicht, und sie wird auch nicht weniger. Und Energie und Schwingung haben immer eine Wirkung, das ist logisch. Wenn Energie freigesetzt wird, dann bewirkt diese also irgendwann irgendetwas. Einverstanden?

Also ist es doch nur die logische Schlußfolgerung, daß all diese negative Energie auch eine negative Wirkung hat, oder?

Nehmen wir mal an, daß Wärme positive Energie und Kälte negative Energie ist. Wenn ich Wasser der Wärme aussetze, dann kocht es irgendwann. Nun käme kein Mensch auf die Idee, sein Wasser in die Gefriertruhe zu stellen und dann darauf zu warten, daß es kocht. Völlig idiotische Vorstellung, nicht wahr?

Wieso idiotisch? Wenn das idiotisch ist, dann verstehe ich aber das Verhalten sehr vieler Menschen absolut nicht. Denn ich glaube nicht, daß sich irgend jemand mit Absicht idiotisch verhält. Also, vielleicht eher unlogisch oder?

Wir waren uns einig, daß positive Energie keine negative Wirkung haben kann und umgekehrt. Wenn ich also heißes Wasser will, dann muß ich es der positiven Energie (sprich Wärme) aussetzen. Wenn ich dagegen Eiswürfel haben will, ist es völlig unlogisch (oder idiotisch) mein Wasser auf die Herdplatte zu stellen - ich muß es negativer Energie (sprich Kälte) aussetzen. Ich denke, das versteht jeder.

Wirklich? Ich denke nicht! Warum? Ganz einfach!

Wie oben schon geschrieben setzen wir (und zwar täglich) eine riesengroße Lawine voll von negativer Energie frei. Also, müßte uns doch logischerweise klar sein, daß diese negative Energie-Lawine eine negative Wirkung hat.

Wie können wir denn dann davon ausgehen, daß wir ein glückliches, gesundes, friedliches, fröhliches Leben in Wohlstand, Fülle, Liebe und Glück führen können? Und ich glaube nicht nur, sondern ich weiß, daß jeder Mensch sich genau das wünscht.

Das Idealbild des Lebens? Schöne Vorstellung? Ein Traum? Eine unerfüllbare Vision?  
NEIN!!! Ich werde das beweisen - in diesem Buch!

Also fassen wir zusammen:

- Wenn ich negative Energie freisetze, kann ich kein positives Ergebnis erwarten.
- Ein positives Ergebnis erhalte ich immer dann, wenn ich positive Energie freisetze.

Das ist das Gesetz von Ursache und Wirkung.

Ganz banal gesagt, wenn ich Weizen säe, kann ich keine Tomaten ernten. Ich dürfte also über das Ergebnis nicht enttäuscht sein, weil es logisch ist!

Es gibt in unserer Sprache viele Sprichwörter, die das genauso sehen. Z.B. "wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus". Oder ganz einfach, wenn ich vor einer Felswand stehe, und ich rufe "Depp", dann wirft die Felswand als Echo logischerweise auch "Depp" zurück. Kein Mensch würde "Depp" rufen und als Antwort "Liebling" erwarten. Genau genommen wäre jeder von uns völlig fassungslos, wenn das so wäre. Weil es einfach nicht möglich ist. Es ist die gleiche Schwingung, die zu mir zurückkommt, die ich vorher gesendet habe.

Anderes Beispiel. Es ist eine ebenso physikalische Tatsache, daß Druck Gegendruck erzeugt. Sprich, wenn ich mit einem Kraftaufwand (Energie) von 100 kg gegen eine Wand drücke, dann drückt die Wand mit 100 kg zurück. Nun kann ich die Energie (den Druck) immer mehr erhöhen und der Gegendruck erhöht sich in gleichem Maße. Druck und Gegendruck erzeugen wiederum Schwingung - logisch oder? Ich denke, das kann sich am Beispiel einer Wand jeder bildlich vorstellen. Irgendwann ist die Schwingung dann so hoch, daß die Wand umfällt. Man kann nach diesem Prinzip ganze Hochhäuser zum Einsturz bringen - z. B. mit einer Explosion. Bei einer

Explosion wird eine riesengroße Energiemenge in einer kurzen Zeit freigesetzt. Die Schwingung ist also so riesig, daß das Hochhaus einstürzt.

Komisch, in der Schule war ich die Niete überhaupt in Physik. Ich habe Physik gehaßt wie die Pest (Ursache und Wirkung auch hier). Mittlerweile fange ich an, Physik zu mögen. Weil sie so herrlich logisch ist.

So, um jetzt aber wieder zum Thema zurückzukehren. Wenn wir uns also ein solches Ideal-Leben wünschen, warum senden wir dann das Gegenteil aus?

Glauben wir etwa, daß Ursache und Wirkung in unserem Leben keine Gültigkeit hat?

Muß ja so sein, sonst würden wir anders handeln oder?

Wir handeln also in einer unlogischen (oder idiotischen) Art und Weise. Frei nach dem Motto: Ich wünsch mir Liebe, also sende ich Haß. Ich wünsch mir Frieden, also sende ich Krieg. Ich wünsch mir Glück, also sende ich Unglück. Ich wünsch mir Fröhlichkeit und Spaß, also sende ich Wut und Ärger. Ich wünsch mir Wohlstand und Fülle, also sende ich (meinem Expartner) Armut. Ich wünsch mir Aufbau (meines neuen Lebens), also sende ich Vernichtung.

Und der Expartner, der macht mit. Der brüllt genauso "Depp" an die Wand, wie ich. Und dann wundern wir uns, daß nicht "Liebling" zurückkommt?

Wenn das nicht idiotisch ist, was dann ???

Ich nehme mich da selbst gar nicht davon aus - auch mir selbst passiert das manchmal. Ein Beispiel:

Ich habe dieses Buch angefangen zu schreiben aus der Euphorie der vielen vielen positiven Feedbacks meines ersten Buches "Männer, wehrt Euch!" heraus. Angefangen habe ich mit der Einleitung des Teils "Scheidung, Trennung und Co.". Aus vielen positiven Gefühlen heraus entstand ein Anfang, mit dem ich mich total und als Einheit identifizieren konnte.

Einen Teil dieses Buches wollte ich von Beginn an Geschichten von Menschen widmen. Wahre Geschichten, Fallbeispiele, die man analysieren kann; bei denen man nachdenken kann; nachdenken darüber, was hätte besser laufen können; nachdenken auch über sich selbst und was man selbst ändern könnte.

Dabei ist dann folgendes passiert. Ich habe die Geschichten gelesen, die mir die Menschen erzählt haben. Ich habe mich intensiver mit dem Thema beschäftigt. Ich habe im Internet recherchiert. Und das hat mich so dermaßen mitgenommen und auch beeinflusst, daß ich eine zweite Einleitung vor die erste gesetzt habe. Diese zweite Einleitung war negativ. Sie war voller Haß und Wut und Ärger und Traurigkeit. Einige der Kapitel, die ich geschrieben habe, waren genauso. Ich habe mich nur noch mit den negativen Ergebnissen befaßt, mit den Problemen - und dementsprechend war mein Geschreibsel - einfach grauenvoll!

Ich habe mein eigentliches Ziel - nämlich das Ende des Krieges - völlig aus den Augen verloren.

Wer war daran schuld? Etwa die Menschen, deren Geschichten ich gelesen habe? Natürlich nicht - da stimmt mir jeder zu.

Ich selbst war schuld daran. Ich habe mich mit negativen Emotionen identifiziert - und sie mir zu Eigen gemacht. Jetzt weiter.

Dann ist (glücklicherweise) etwas passiert. Ich bekam eine Blockade. Die letzten Monate habe ich kein einziges Wort geschrieben. Mir fiel nichts ein. Na Gott sei Dank!

Ich habe also wieder angefangen, selbst zu lesen, und zwar positive Bücher zu lesen. Ich habe Gespräche mit meinem Mann geführt, positive Gespräche. Ich habe mich mit dem beschäftigt, was ich will - mit meinen Träumen und Zielen. Und - ich habe meinen eigenen "Saustall" (in der Familie) aufgeräumt. Irgendwann hat es "Klick" gemacht. Ich habe fast den kompletten Text wieder gelöscht und habe neu angefangen. Und danach hatte ich ganz plötzlich wieder eine riesengroße Menge an positiver Energie.

Und plötzlich läuft alles wieder wie am Schnürchen. Die Finger flitzen über die Tastatur, ich schreibe aus dem Bauch heraus, ich habe Spaß. Und ich handle anders - komplett anders.

Ich tat das, was eigentlich überhaupt nicht mein Ding ist. Probleme mündlich klären - oder überhaupt klären. Normalerweise habe ich bisher immer dann, wenn ich verletzt war, dazu tendiert, entweder abzuhauen (Mauer außenrum und Rückzug), oder ich bin völlig ausgetickert. In diesem Fall beides.

Nach Lösung meiner Blockade - und vielen positiven Gefühlen, habe ich mich ans Telefon begeben und hab einfach so angerufen. Ich war offen, verzeihend, nicht mehr nachtragend, fröhlich, nicht mehr wütend und

verärgert. Und ich bekam das Gleiche zurück, was ich gesendet habe - Liebe nämlich.

Also: Ursache und Wirkung - dieses ist nur ein Beispiel von vielen, die ich im Laufe dieses Buches erläutern werde. Und ich bin davon überzeugt, daß das jedem Leser mehr bringt, als wenn ich auf wissenschaftlicher Ebene mit Fremdwörtern um mich werfen würde, die kaum jemand versteht - und mit denen sich auch kaum jemand identifizieren kann.

Ich wünsche mir, daß Ihr Kapitel für Kapitel lest, darüber nachdenkt, auch mal ganz objektiv über Euch selbst nachdenkt. Vielleicht kommen dann einige von Euch zum gleichen Ergebnis wie ich.

Daß nämlich kein Mensch einen anderen Menschen oder die Welt ändern kann. Daß aber jeder von uns sich selbst ändern kann. Und, dem Gesetz von Ursache und Wirkung zufolge, sich dann automatisch auch die Welt und die anderen ändern. ICH muß anfangen - bei mir selbst.

Und das ist das Thema des nächsten Kapitels.

## **2. Stell Dir vor, wir wollen etwas ändern - und keiner fängt an!**

Doofe Überschrift? Aber nein, das ist Realität!

Jeder von uns möchte sein Leben ändern - aber nicht sich selbst. Das ist unlogisch, idiotisch und völlig paradox. Auch hier wieder: Ursache und Wirkung.

Wenn Ihr zu zweit vor der Felswand steht und "Depp" ruft, dann kommt auch zweimal "Depp" zu Euch zurück. Wenn Du "Liebling" hören willst, warum wartest Du dann, bis der andere "Liebling" ruft? Weil der angefangen hat? Der hat schließlich als erstes "Depp" gerufen? Möglich, aber völlig egal!

Denn schließlich willst Du ja "Liebling" hören, also mußt Du auch als erstes "Liebling" rufen. Wenn Du nämlich anfängst damit, dann ist das Ergebnis schon mal um fünfzig Prozent besser (positiver) als vorher. Du rufst "Liebling", der andere ruft "Depp". Dann kommt einmal "Liebling" und einmal eben "Depp" zurück - anstatt zweimal "Depp" wie vorher.

Nun könntest Du einwenden, daß Du positiv gesendet hast, der andere aber trotzdem nicht. Das ist richtig, aber ebenso völlig egal.

Denn Dein Ergebnis war eben positiv. Das "Depp", das da zurück kommt, das ist nicht Dein Ergebnis. Dein Ergebnis ist "Liebling". Denn was der andere an Ergebnissen erhält, das kannst Du nicht beeinflussen - es liegt nicht in Deiner Macht und Verantwortung. Du kannst nicht beeinflussen, was der andere sendet. Aber Du kannst sehr wohl beeinflussen, was Du sendest! Und was DU sendest, das beeinflußt auch DEINE Ergebnisse. Und nur das ist wichtig.

Du ärgerst Dich jetzt vielleicht und denkst, ich mache es mir einfach? Ich hab ja schließlich nicht mit Deinen Problemen zu kämpfen? Du hast völlig recht. Ich hab meine eigenen Probleme (gehabt), und diese habe ich nach genau dieser Methode gelöst. Und zwar zur Zufriedenheit aller Parteien gelöst.

Ich hab einfach angefangen mich selbst und das, was ich sende zu ändern. Und wunderbarerweise haben sich die anderen und mein Leben geändert. Ich habe mein Ziel also erreicht.

Was diese anderen wirklich in ihrem Innersten über mich denken, das weiß ich natürlich nicht! Aber das ist auch völlig unerheblich. Wichtig für mich ist doch nur, wie diese anderen auf mich zukommen, mich behandeln und mit mir umgehen. Und wenn das positiv ist, dann sollen die doch denken was sie wollen. Das kann ich doch sowieso nicht ändern.

Wenn ich anfrage und mich beispielsweise für das, was positiv ist (oder war) bedanke, dann bekomme ich doch automatisch auch positive Reaktionen zurück. Kein Mensch ist doch so derb und gibt mir dann als Antwort: "Verpiß Dich." Nein! Es wird immer auch etwas positives zurückkommen.

Wenn ich anfrage und ich entschuldige mich für das, was ich falsch gemacht habe (und keiner ist doch perfekt und fehlerfrei), dann gibt das doch meinem Gegenüber die Chance, sich ebenso für seine Fehler zu entschuldigen. Vielleicht nicht sofort - aber irgendwann doch schon. Du hast schließlich auch eine Zeitlang dazu gebraucht, das einzusehen. Also gestehe doch Deinem Gegenüber die gleiche Zeit zu.

Jetzt komme ich wieder auf das Thema zurück, das ich in der Einleitung kurz angeschnitten habe.

Unser Denken und unser Fühlen bestimmen unser Handeln. Negative Gedanken und Gefühle werden immer Handlungen hervorrufen, die negative Ergebnisse zur Folge haben. Unser Handeln bestimmt in direkter Folge die Qualität unseres Lebens. Also bestimmen unsere Gedanken und unsere Gefühle unser Leben. Man könnte auch sagen, unser Leben ist die Summe all unserer Gedanken und Gefühle.

Manche von Euch höre ich jetzt förmlich schreien: "Sooo einfach ist das nicht." Zu einfach? Nein, warum? Im übrigen ist das gar nicht einfach!!! Probier das mal aus – nur so zum Spaß! Versuch doch mal, einen ganzen Tag lang nur positiv zu denken und zu fühlen. Du wirst merken, daß das harte Arbeit ist – Arbeit an Dir selbst – von wegen einfach!

Ein kleines Beispiel mitten aus meinem Alltag - und der Horror für viele unter uns: Einkaufen am Samstag – Supermarkt - nur eine Kasse offen - lange Schlange. Etwa einen Meter vor der Kassenzone sind jede Menge Stände und Kästen aufgebaut - zwecks Umsatzförderung. Leider macht dieses auch das gerade Anstellen an der Kasse etwas schwierig - zu wenig Platz. Also - etwa 6 Einkaufswagen gerade in einer Linie hintereinander, danach eine junge Frau schräg um die Kurve rum (wegen dem Platz). Dahinter stellte sich ein älteres Ehepaar an und dahinter dann ich. Anschließend kam ein Rentnerehepaar (die ja keine Zeit haben) - und zwar wieder in gerader Linie auch hinter der jungen Frau. Und wie um zu verdeutlichen, daß er (obwohl später angestellt) früher kommt als das Ehepaar vor mir die Äußerung zur jungen Frau: "Na, dann gehen Sie mal vor und dann kommen

wir." Die junge Frau wunderte sich (man sah es überdeutlich im Gesicht), das Ehepaar vor mir ärgerte sich (auch das war zu sehen) - und ich habe innerlich gegrinst (weil ich begriffen habe, um was es geht - um vor-drängeln).

An dieser Stelle muß ich nun offen zugeben, daß ich mich normalerweise auch geärgert hätte - und wahrscheinlich auch ordentlich einen vom Stapel gelassen hätte - mittlerer Aufstand halt. Aber nicht an diesem Tag - ich war gut drauf - und hatte keine Lust auf Terror. Also egal, auf die 5 Minuten kommt's nicht an. Die Rentner kommen also irgendwann an die Kasse, legen ihren Kram auf das Band - und siehe da (innerliches Frohlocken) - einer der Artikel hatte keinen Code und keinen Preis. Die Kassiererin ruft an, um einen Preis zu bekommen - und kassiert in der Zwischenzeit weiter (noch größeres inneres Frohlocken meinerseits). Kurze Rede, langer Sinn: Das Ehepaar vor mir geht durch, ich gehe durch - die Rentner warten noch. Als ich vom Parkplatz fuhr (ich hab natürlich aufgepaßt), waren die immer noch drin. (Innerliche Mega-Party - ein klein wenig Gehässigkeit sei mir gestattet.)

Ursache und Wirkung - oder "jeder bekommt vom Leben genau das, was er verdient" - oder auch "was ich aus-sende, das kommt auch zu mir zurück".

Natürlich ist das nur ein kleines Beispiel - ich könnte hier viele aufführen. Probiert es doch einfach aus, macht Eure eigenen Beobachtungen im Alltag - in Eurem Leben. Ihr werdet feststellen, daß ich nicht so ganz falsch liege.

Nun ist es natürlich so, daß die Wirkung mitunter nicht so direkt zurückkommt, wie bei diesem Beispiel. Manchmal dauert es einfach eine ganze Zeitlang. Und dann ist die Ursache - der Auslöser für dieses aktuelle Ergebnis - nicht

mehr im Gedächtnis. Und immer dann reden wir von Zufall, Pech oder Glück.

Bei mir ging das schon immer ziemlich fix - ich mußte nie lange auf meine "Strafe" warten. Egal, was ich verbrochen habe - die Quittung kam prompt. Heute empfinde ich das als positiv, denn so habe ich relativ zügig erkannt, daß es für mich ganz persönlich besser ist, wenn ich andere Menschen so behandle, wie ich auch gerne behandelt werden möchte. Ich habe sehr schnell gelernt, daß es nichts bringt zu lügen oder zu versuchen sich kleine Vorteile auf Kosten anderer zu erschleichen. Denn meine Quittungen waren immer noch negativer, als das, was ich da angestellt habe. Learning by doing quasi.

Ich gehe blind davon aus, daß jeder Einzelne von uns schon solche Erfahrungen gemacht hat, aus denen er dies hätte lernen können. Bei den meisten Menschen ist die Lektion aber nicht angekommen. Warum eigentlich?

Weil wir gewohnt sind, es uns möglichst kompliziert zu machen - darum! Wir denken schon so wahnsinnig kompliziert, daß wir auf die einfachsten Dinge gar nicht kommen. Das Verrückte daran ist, daß wir denken, wir würden es uns einfach machen - Irrtum!

Dazu gehört auch das eigentliche Thema dieses Kapitels. Die meisten von uns sind unzufrieden mit ihrem Leben. Alles ist Mist und soll besser werden. Und immer sind die "anderen" schuld - nie wir selbst. Das ist natürlich äußerst bequem. Denn wenn ich nicht "schuld" an meinem "Unglück" bin, dann muß ich auch nix ändern. Die ominösen "anderen" (die ja auch schuld sind), die müssen sich ändern. Und so warten wir - und wir warten - und wir warten - und wenn sie nicht gestorben sind, dann

warten sie immer noch. Und schwups ist das Leben vorbei - und alles was wir gemacht haben ist - klar, warten!!!

Nicht schreien - ich weiß, daß Ihr mich jetzt am liebsten auf den Mond schießen würdet. Aber ich weiß genau, wovon ich da rede. Ich nehme mich nämlich selbst davon gar nicht aus. Auf was alles habe ich nicht schon gewartet in meinem Leben - Himmel! Seltsamerweise ist immer dann, wenn ich auf irgend etwas, oder auf die "anderen" gewartet habe, nix passiert. Ich hätte warten können, bis ich schwarz bin. Aber sobald ich dann die Schnauze voll vom Warten hatte - und mich wieder selbst bewegt habe, dann ist es irgendwie immer weiter gegangen. Seltsam, oder? Nein, gar nicht seltsam - logisch.

Und nein, ich bin keiner von den immer-positiv-Denkern. Aber ich bemühe mich stark, einer zu werden. Es geht mir nämlich sehr viel besser dabei! Und letztendlich ist das doch alles, was zählt; daß ich mich gut fühle, daß ich glücklich bin, und daß sich etwas in meinem Leben bewegt.

Natürlich kann ich äußere (negative) Einflüsse nicht ausschalten. Auch wenn ich positiv denke und fühle kann es mir passieren, daß mich irgendwer verklagt, beschimpft, betrügt oder was auch immer. Darauf habe ich keinen Einfluß. Aber ich habe Einfluß darauf, wie ich diese Situation interpretiere. Ich habe sehr wohl Einfluß darauf, was ich in dieser Situation denke und fühle. Kein Mensch dieser Welt kann mich dazu bewegen, unglücklich zu sein oder negativ zu denken, wenn ich das nicht will!

Anfänglich mag das zugegebenermaßen etwas schwer fallen. Es ist eine tief in uns drin einbetonierte Gewohnheit (wie eine Programmierung im Computer). Und es ist auch bestimmt nicht leicht, weiterhin zu lächeln und positive Gefühle zu haben, wenn man von jemandem beschimpft wird oder ähnliches. Aber es ist erlernbar. Und im Laufe der Zeit wird es immer einfacher.

Hinzu kommt noch ein ziemlich verblüffender Effekt. Je länger ich nach diesem Prinzip lebe, desto seltener werden die negativen Erlebnisse. Die äußeren Einflüsse werden positiver - jeden Tag ein Stückchen mehr.

Ein gutes Beispiel ist ein Baby. Kinder werden geboren mit "leerer Festplatte". Jedes Erlebnis, alles was es im Laufe seines Lebens erfährt, hört und sieht wird gespeichert. Und die ersten, die auf der "Festplatte" unserer Kinder Dateien abspeichern, das sind wir als Eltern. Das ist eine riesengroße Verantwortung.

Babies werden geboren mit der Fähigkeit zu lächeln. Sie strahlen uns richtig an. Wer von uns könnte bei so einem kleinen Strahlemann zornig, wütend oder was auch immer sein? Geht nicht - ist unmöglich. Man ist automatisch gut drauf. Positive Signale sind also "ansteckend" - haben eine positive Wirkung auf das Umfeld.

Das Leben geht weiter - der kleine Strahlemann bekommt die ersten Dämpfer. Gar nicht mal böse gemeint - wir sind ja selbst so programmiert. Und wie bei einem Computer kann nur das herauskommen, was ich vorher eingespeichert habe.

Mal ehrlich: Wieviel von dem, was Du auf der Festplatte Deines Kindes speicherst ist positiv und wieviel davon ist negativ? Wenn der Prozentsatz des Positiven größer ist als der des Negativen, dann bist Du richtig gut! Aber im Regelfall ist das leider nicht so.

Natürlich sind wir deswegen nicht "böse" - wir bekommen es ja täglich, stündlich und minütlich so vorgelebt. Die Regierung, die Arbeitgeber, die Medien - die Welt - jeder scheint nur das Negative zu registrieren. Nimm als Beispiel die Nachrichten: Wie hoch ist der Prozentsatz an positiven Meldungen? Gibt's die überhaupt? Oder kauf Dir eine Zeitung und mach Dir eine Liste. Trag auf der einen Seite alles Positive ein und in der anderen alles Negative. Und dann laß Dich mal überraschen!

Oder beobachte Dich mal selbst im Alltag. Mach Dir eine Liste - in die eine Spalte machst Du ein Pluszeichen für jede positive Äußerung von Dir - und ein Minus für alles Negative, was Du so von Dir gibst. Glaub mir, Deine Haare werden sich aufstellen.

Das ist der Punkt. Wir sind so darauf trainiert, dem Negativen mehr Aufmerksamkeit entgegenzubringen, daß wir das schon gar nicht mehr merken. Es fällt uns im Gegenteil auf, und wir sind überrascht, wenn jemand hauptsächlich positiv redet. Die meisten von uns sehen solche Menschen mit einem gewissen Mißtrauen an.

Wenn DAS nicht pervers ist, was dann???

Wir wurden geboren mit der Fähigkeit zu lächeln und positive Signale zu senden. Wir heulten als Babies nur, wenn uns etwas fehlte. Wir hatten keine Angst, Neues auszuprobieren. Wir hatten unendliches Vertrauen in uns selbst, in unsere Eltern und Großeltern. Wir glaubten an

die gute Fee, an den Weihnachtsmann, an Engel, an den lieben Gott und an vieles mehr. Wir waren kreativ und hatten eine riesige Phantasie. Wir fühlten uns oft auch unbesiegbar - laufen lernen z. B. - einfach auf die Füße und losgetrabt. Manchmal sind wir auch auf den Hintern gefallen - ja und? Kurz heulen, aufstehen und weitertraben! Unser Leben war schön.

Was ist passiert? Unsere Eltern, der Kindergarten, die Schule usw. - jeder fühlte sich zuständig, uns beizubringen, was wir alles nicht können; worin wir alles schlecht sind, bekamen wir täglich mitgeteilt; die gute Fee und der Weihnachtsmann, die Engel und der liebe Gott waren irgendwann nicht mehr altersgemäß - wir ließen sie sterben - vielleicht unter Protest. Wir sind erwachsen geworden!

Als Erwachsene können wir immer noch lächeln und positive Signale senden. Wir tun es aber nur selten. Wir heulen nicht mehr nur, wenn uns etwas fehlt, sondern wir jammern eigentlich ständig. Unser Vertrauen in uns selbst und den Rest der Welt haben wir verloren. Unsere Kreativität und unsere Phantasie knebeln wir so lange, bis sie auch wie die gute Fee und der Weihnachtsmann gestorben sind. Wir fühlen uns auch nicht mehr unbesiegbar, sondern haben vor Neuem meistens Angst. Wenn wir "auf den Hintern fallen" stehen wir oft nicht mehr auf, sondern bleiben einfach sitzen. Und unser Leben ist nicht mehr so schön.

Und weil wir es so gelernt haben, scheinen wir es gar nicht abwarten zu können, bis unsere Kinder ebenfalls erwachsen werden. Wie oft sagen wir zu unseren Kindern: "Nun werde endlich erwachsen." oder auch: "Du bist doch kein kleines Kind mehr."

Und so nehmen wir unseren Kindern Stückchen für Stückchen das gleiche, was uns auch genommen wurde.  
Noch ein Beispiel. Kennt einer von Euch den Satz: "Das heißt ich möchte, nicht ich will." Ich denke, jeder von uns kennt diesen Satz in ähnlicher Form. Etwas zu wollen - so wird es uns beigebracht, scheint etwas Unanständiges zu sein. Und genau das gleiche bringen wir unseren Kindern bei.

Warum eigentlich?

Wer hat mit diesem Schwachsinn angefangen?

Warum kann ich nicht erwachsen sein, und doch auf einer Schaukel in den Himmel fliegen?

Warum sollte ich nicht wollen dürfen?

Warum darf ich nicht an die gute Fee und ihre Kollegen glauben?

Warum darf ich keine Kuchen mehr im Sandkasten backen?

Warum kann ich mich nicht eine Stunde lang vor einen Ameisenhaufen setzen und den kleinen Krabblern zusehen - total fasziniert und die Welt um mich herum vergessen?

Warum kann ich keinen unsichtbaren Freund mehr haben?

Wer bestimmt denn, was "normal" ist?

Ich für meinen Teil lasse mein "inneres Kind" leben. Und wenn ich Lust auf einen riesigen Eisbecher habe, dann will ich den - möchte gibt's bei mir nicht. Wenn es mir danach schlecht wird, dann hab ich halt Pech gehabt. Wenn ich Lust habe zu schaukeln, dann tu ich das. Und wenn ich Lust habe, mich, mit wem auch immer (der nicht da ist) zu unterhalten, dann tu ich auch das. Wer sollte mich daran hindern wollen, wenn nicht ich selbst?  
Und siehe da - das Leben ist wieder schön!!!

Wer vielleicht nicht ganz so weit gehen möchte, dem kann ich eigentlich nur empfehlen, wenigstens bei seinem kleinen Sonnenschein darüber nachzudenken, wie lange das Leben schön sein darf.

Ich möchte hier an dieser Stelle nur einen kleinen Tipp loswerden, den ich mir nicht verkneifen kann:

Laß Dein inneres Kind (wenigstens manchmal) leben.  
Denn Dein inneres Kind und DEIN Kind sind Geschwister.

### 3. Gestern, heute und morgen

Es geht hier in diesem Kapitel um die Welt in der wir und unsere Kinder leben. Wie war es in der Vergangenheit, was ist heute wichtig und wie wird unsere Welt wohl in der Zukunft aussehen? Dieses Kapitel hängt mit dem nächsten zusammen, denn die Welt, in der wir leben - die wir heute erschaffen - das ist die Welt, in der unsere Kinder morgen leben müssen. Es bleibt ihnen nichts anderes übrig - Kinder haben keine Wahlmöglichkeit - und leider auch (fast) keine Lobby.

So, wie die letzten beiden Kapitel zusammenhingen; und so wie dieses und das nächste Kapitel zusammenhängen; genauso hängt auch alles auf der Welt miteinander zusammen.

Die Welt, die wir heute erschaffen, mit der müssen wir morgen auch zurechtkommen. Das ist ja prinzipiell gerecht! Jeder muß seine eigene Suppe auslöffeln, die er sich ja auch selbst eingebrockt hat.

Aber wie sieht das bei DEINEM Kind aus? Wer von uns hat darüber schon einmal wirklich ernsthaft und intensiv nachgedacht?

Hast Du Dein Kind schon einmal gefragt, wie es denn später einmal leben will? Und wenn ja, handelst Du heute danach?

Machst Du Dir manchmal Gedanken darüber, daß alles, was DU heute denkst, fühlst und tust Auswirkungen nicht nur auf Dich und Deine Zukunft hat; ist Dir bewußt, daß alles, was DU tust, Auswirkungen auf das zukünftige Leben Deines Kindes haben wird?

Wann hast Du Dich mit Deinem Kind das letzte Mal darüber unterhalten, wie es sich sein Leben überhaupt vorstellt - nicht erst in Zukunft, sondern heute?

Wann hast Du Dich mit Deinem Kind überhaupt das letzte Mal unterhalten?

Weißt Du wirklich, was Dein Kind eigentlich will?

Nein, ich bin kein Anhänger der anti-autoritären Erziehung! Aber ich weiß, daß Kinder denken können. Ich weiß, daß Kinder sich Gedanken über die Zukunft, über das Leben, über die Umwelt, über die Welt und auch über uns Erwachsene machen. Warum sollte man sich nicht mit Kindern darüber unterhalten? Und warum sollte man Kinder nicht ernst nehmen? Warum denken wir Erwachsenen, daß wir die Weisheit mit dem Löffel gegessen haben - und (ohne zu fragen) wissen, was "gut" für unsere Kinder ist? Wissen wir das wirklich?

Natürlich müssen wir unseren Kindern Grenzen aufzeigen. Wir müssen unsere Kinder auch vor Gefahren schützen.

Aber da ich jetzt schon wieder etwas abgeschweift bin, komme ich hiermit zum Thema zurück. Auf diese Thematik komme ich im III. Teil nochmals zurück.

## **Gestern und heute**

Ganz sicher gab es in der Vergangenheit Aspekte, die nicht wirklich als positiv zu bezeichnen sind. Viele Kinderkrankheiten, die heute "Peanuts" und als solche zu behandeln sind, waren früher oftmals tödlich für unsere Kinder. Es gab Kinderarbeit, Armut, Hunger, richtigen Drill, körperliche Bestrafung und noch vieles mehr. Glücklicherweise ist dieses Thema Vergangenheit.

Ist es das wirklich?

In vielen Ländern unserer Erde sind all diese Themen noch heute höchst aktuell. Überall auf der Welt sterben noch heute Kinder an eigentlich behandelbaren Krankheiten, es gibt in vielen Ländern noch heute Kinderarbeit. In vielen Ländern dieser Erde sterben Kinder an den Folgen der Armut, am Hunger - und sogar im Krieg als Kindersoldaten. In unseren Industriestaaten sind diese Probleme ausgerottet - oder sollten es sein; sind sie aber auch nicht - wir können es täglich in den Medien lesen. Allerdings sind dies "hausgemachte" Probleme - die nicht wirklich auftreten müßten. Es ist eine Folge unserer Wohlstandsgesellschaft, die diese und haufenweise neue Probleme auferstehen läßt. Dazu aber später mehr.

Wie gesagt, nicht alles war "früher" besser. Aber mit den Dingen, die negativ waren, sind auch die vielen positiven Aspekte verschwunden.

Wenn ich mich an meine Kindheit erinnere, ist da so vieles, was einfach nur wunderschön war - und das - heute wenn überhaupt noch vorhanden, dann doch eine Seltenheit ist. Die Familie beispielsweise. Irgendwie gab es in meiner Kindheit haufenweise Verwandtschaft.

Da gab es zwei Großelternpaare, die genauso waren, wie man sich Opas und Omas vorstellt. Die waren immer gut gelaunt, manchmal waren sie auch kindisch, sie haben mich verwöhnt, hatten massenhaft Zeit zum Spielen und Blödsinn machen, es gab Ausflüge in den Wald und in die Natur, es gab Urlaube in herrliche Gegenden überall in Deutschland, es gab im Sommer gemeinsames Schwimmen am Baggersee, im Winter gab es Schlittensfahrten und Schneeballschlacht. Jeder Tag hatte seine vielen kleinen Glücksmomente.

Manchmal haben wir uns auch über unsere Großeltern lustig gemacht; darüber, daß sie immer von "früher" erzählten - obwohl wir eigentlich diese alten Geschichten geliebt haben. Geschichten darüber, wie der Kaffee aus Eicheln und was weiß ich alles geschmeckt hat; Geschichten über das "Kartoffelstoppeln" und das im offenen Feuer braten mitten auf dem Acker; Geschichten darüber, daß es keine Autos und Fernseher gab; Geschichten darüber, wie weit man früher laufen mußte - immer in Gesellschaft und wie schön und lustig das war; Geschichten darüber, daß man früher abends nach Feierabend auf einer Bank auf der Straße saß und wer dann alles vorbeigekommen ist.

Es gab Geschwister und Cousin und Cousine, es gab Onkel und Tanten, es gab Nachbarn und Freunde - und sehr oft Besuch. Die Familienfeste waren eine Wucht - immer lustig und immer was los - und alles andere als perfekt durchorganisiert.

Mein Bruder und ich hatten einen riesigen Spaß in unserem Garten; der wäre nach heutigen Maßstäben alles andere als schön - wir fanden's klasse so wie es war. Heute ist er gestylt wie in einer Zeitschrift und wunderschön anzusehen - früher war er paradiesisch zum Spielen, zum Naschen, zum Rum-Sauen. Ich erinnere mich noch an das alte Plumpsklo im Hof, die Vogel-

volieren, in denen auch Hühner rumflitzten, die vielen Obstbäume und Sträucher.

Noch heute muß ich über die "Salatbäume" lachen (wenn 50 Salatköpfe auf einmal gepflanzt werden, wachsen die meisten davon in den Himmel - soviel kann man gar nicht essen). Ich erinnere mich an die vielen hundert Nacktschnecken (orangerot sind die), die mein Bruder aufgespießt und im Plumpsklo versenkt hat - solange, bis dieses völlig verstopft war. Ich erinnere mich an das Fenster im Hof, an dem immer Onkel Hans saß - und vor dem wir standen und Fratzen machten - solange, bis er uns (klein, dick und etwa 80 Jahre alt) nachrannte und mit dem Stock drohte - und wir auf einen Baum kletterten und uns halbtot lachten.

Ich könnte an dieser Stelle ein eigenes Buch schreiben - ich laß es lieber (Euch zuliebe). Aber mal ehrlich: Welche Erinnerungen werden unsere Kinder einmal zu erzählen haben?

- Wie lange die Schlange am Lift im Skiurlaub in der Schweiz war.
- Wie toll die Kinderanimation im Hotel in Thailand war.
- Wieviele Kinder auf der Party zum Kindergeburtstag bei McDonalds erschienen sind.
- Welche Markenklamotten sie im Schrank hatten.
- Über die Berge von Spielsachen im Schrank.
- Wie schön es im Holiday Park oder im Phantasialand ist.
- Welche Fernsehsendungen am schönsten waren.
- Was es für tolle Computerspiele gab, und wen man alles abschießen konnte.
- Daß alles ziemlich stressig war. Nach der Schule Hausaufgaben, und danach je nach Wochentag Tennistraining, Nachhilfe, Ballettunterricht usw.

- Daß es am Wochenende im Schwimmbad immer so voll ist - und unter der Woche keiner Zeit hat.
- Daß es an Weihnachten neben Bergen von Geschenken auch jede Menge Streit gab.
- Daß es dreimal in Kur zum Abnehmen war.
- Daß der Kinderpsychologe und die Logopädin wirklich nett waren.
- Daß es oft einsam war - als Schlüsselkind.
- Daß es morgens kein Frühstück sondern 2 € mit in die Schule bekam.
- Daß Mama und Papa immer soviel arbeiten mußten, weil das Leben so teuer war.
- Daß es leider keine Katze hatte, weil der Vermieter das nicht erlaubt hat. Außerdem wäre das ja auch blöd, wenn man in Urlaub fliegt.
- Daß Opa alleine im Altersheim gestorben ist - und daß man ihn leider wenig besuchen konnte.

Auch hier könnte ich ein eigenes Buch schreiben. Aber ich denke, diese Beispiele reichen aus, um aufzuzeigen, was ich denke.

Eines unserer Haupt“probleme“ ist Zeitmangel; irgendwie hat keiner mehr wirklich Zeit. Ich frage mich weshalb. Denn jeder hat doch jeden Tag die gleichen 24 Stunden Zeit zur Verfügung. Das war bei unseren Eltern so, bei unseren Großeltern, bei den alten Ägyptern. Aber obwohl wir noch nie so wenige Wochenstunden gearbeitet haben wie in dieser Zeit, und obwohl wir noch niemals zuvor so viele Maschinen, Autos usw. zur Verfügung hatten – die ja eigentlich alle Zeit „sparen“ – gab es wohl noch nie zuvor eine Zeit, in der die Menschen so gestresst waren und unter so viel Zeitmangel „gelitten“ haben wie heute. Wer von Euch kennt

das Buch von Michael Ende „Momo“ (gibt es ja auch als Film)? Schon einmal darüber nachgedacht?

Wir müßten eigentlich doch sehr viel mehr freie Zeit haben, als die Menschen früher. Warum ist das nicht so? Ist es wirklich nicht so? Ist es nicht vielmehr so, daß wir unsere freie Zeit einfach nicht „richtig“ nutzen, so daß wir nur das Gefühl haben, wir hätten keine Zeit?

Freizeitstreß ist ein Schlagwort und jeder kann es in seiner Freizeit bei anderen Menschen beobachten (vielleicht auch bei sich selbst, bei anderen fällt es uns nur mehr auf).

Ein Beispiel hierzu:

Vor zwei Wochen konnten wir den Samstag mit dem Sohn meines Mannes verbringen. Als erstes gingen wir mit dem Kleinen in ein Sea-Life-Center. Davon einmal abgesehen, daß diese Einrichtung wirklich erlebenswert ist, war es faszinierend, die Menschen zu beobachten – sowohl die Erwachsenen wie auch die Kinder.

Relativ kurz nach dem Eingang war ein offenes Becken, in dem Rochen schwammen – und es war gerade Fütterungszeit. Ich hätte stundenlang davorstehen können und war mehr als begeistert.

Die Rochen schienen durch das Wasser zu fliegen und streckten dabei die Schnauzen (die wie kleine Rüssel aussehen) aus dem Wasser. Wie gesagt, ich hätte stundenlang davorstehen können – aber der Sohn meines Mannes ist ein echtes Kind dieser Zeit – keine Zeit – schnell weiter, um möglichst viel in möglichst kurzer Zeit zu sehen (frei nach dem Motto: „Erleben Sie Amerika in 3 Tagen.“). Etwas weiter gab es ein Aquarium mit kleinen Quallen – hunderte davon schwebten glitzernd wie ein Regenbogen durch das Wasser – wunderschön, faszinierend – auch hier hätte ich wieder stundenlang zusehen können.

Leider nicht der Kleine – also schnell weitergeflitzt. Dieses Phänomen war nicht nur bei uns zu beobachten, sondern bei fast allen Besuchern – traurig! Wenn man durch ist, kommt man automatisch in einen Shop; und hier hatten alle auf einmal wieder alle Zeit der Welt. Die Menschen haben mehr Zeit in diesem Shop (in dem es alles mögliche und unmögliche zu kaufen gab) verbracht, als in der Unterwasserwelt.

Etwas ganz Trauriges habe ich übrigens direkt nach der Kasse beim Hineingehen „erleben“ müssen. Man bezahlt, geht rein und dann kommt die Frage: „Was machen wir danach?“.

Ich weiß jetzt nicht, wie diese kleine Erzählung auf Dich ganz persönlich wirkt. Findest Du das ganz normal? Du wunderst Dich nicht? Du kannst überhaupt nicht verstehen, warum ich das überhaupt geschrieben habe? Dann hast Du das gleiche Problem – und wahrscheinlich auch keine Zeit und bist immer gestreßt!

- Sind wir denn nicht mehr fähig, einfach nur den Augenblick und das, was er uns schenkt zu genießen?
- Müssen wir denn immer an „was machen wir danach“ denken?
- Ist denn das, was man kaufen kann so viel interessanter, als das, was man erleben, sehen und fühlen kann?
- Ist es denn wirklich notwendig, „Amerika in 3 Tagen zu erleben“?
- Wäre es denn nicht viel schöner, einfach nur mal eine Stunde (oder auch einen halben Tag) vor einem Ameisenhaufen zu sitzen und zuzusehen, was die Krabbeltiere so alles machen?

- Ist es denn wirklich wünschenswert, daß unsere Kinder auch „keine Zeit“ haben?

Ebenfalls interessant war das in diesem Sea-Life-Center integrierte Center von Greenpeace. Es gab eine Pinwand, an der Kinder Zettel anbringen konnten. Auf diese Zettel schrieben Kinder der verschiedensten Altersklassen, was sie sich wünschten. Mir kamen die Tränen. Denn hier war überdeutlich zu erkennen, daß sich unsere Kinder viele Gedanken über die Umwelt und die Welt, in der sie leben machen. Es war ebenfalls deutlich zu erkennen, daß unsere Kinder eine sehr große Angst vor der Zukunft haben. Es ging um die Ausrottung ganzer Arten, des Regenwalds, das Sterben des Meers, daß das Öl bald alle sein wird, Arbeitslosigkeit und vieles vieles mehr. Viele dieser Kinder haben auch aufgeschrieben, auf was sie denn alles bereit wären zu verzichten (es ging um Konsum), wenn dafür der Regenwald und das Meer weiterleben dürften und das Ozonloch wieder verschwinden würde.

Ich werde später noch ziemlich ausführlich auf die ganze Thematik, die für mich zu „das Leben genießen“ gehört eingehen.

## Morgen

Wenn man die Entwicklung der letzten hundert Jahre einmal verfolgt, dann ist klar, daß es morgen kaum besser als heute werden kann, wenn wir das heute nicht verändern. Das Heute verändern wir, wenn wir uns selbst heute ändern. Denn wenn wir uns ändern, dann verändert sich auch das Außenrum.

Wenn Du damit nicht einverstanden bist, dann lies das Buch noch mal von Beginn an – oder lies ein anderes, das sich mit dieser Thematik beschäftigt, wenn Du mir nicht glaubst.

Es gibt viele Bücher zu diesem Thema, wissenschaftliche von Physikern und auch welche von Esoterikern. Such Dir das aus, das Dir gefällt.

Ich denke, der allererste Schritt für ein „besseres“ Morgen besteht darin, sich heute darüber klar zu werden, was man denn eigentlich will. Wie soll es morgen denn „besser“ werden, wenn Du nicht weißt, was Du willst. Wenn Du nicht weißt, was Du willst, woher willst Du dann wissen was „besser“ denn eigentlich bedeutet?

Auf der nächsten Seite habe ich einige Fragen aus einem Buch (leider weiß ich nicht mehr aus welchem) abgeschrieben, die ich jeden bitte, einmal für sich selbst zu beantworten.

Beantworte diese Fragen für Dich selbst, laß sie Deinen Partner auch beantworten und wenn Du ein Kind hast, dann laß Dein Kind auch die Fragen beantworten, die relevant sind.

Es geht um „das gute Leben“. Wünschen wir uns das nicht alle?

## Mein jetziges Leben

1. Was ist gut daran?
2. Was fehlt darin?
3. Wie fühlt es sich in diesem Moment an?
4. Ist es das, was ich möchte?
5. Wann bin ich glücklich?
6. Wann bin ich unglücklich / unzufrieden?
7. Was geschieht in meiner Arbeit?
8. Wie sind meine Beziehungen?
9. Welche Beziehung habe ich zu dem Ort, in dem ich lebe?
10. Wie drücke ich meine Talente aus?
11. Was macht mich zufrieden in meinem Leben?
12. Was macht mich unzufrieden in meinem Leben?
13. Worauf verwende ich die meiste Zeit / Energie?
14. Welche Lebens-/Arbeitsentscheidungen würde ich treffen, wenn ich nicht an Geld denken müßte?
15. Wie stelle ich mir ein gutes Leben vor?  
(Leben an dem Ort wo ich hingehöre, mit den Menschen die ich liebe, eine Arbeit tun die mich erfüllt, mit einem (Lebens)Ziel vor Augen!)

Such Dir für diese Fragen einen Augenblick aus, in dem Du entspannt und gut gelaunt bist – und nimm Dir vor allem richtig Zeit. Ich wette mit Dir, wenn Du das wirklich tust – und Dir diese Zeit für Dich selbst nimmst, dann werden Dich die Ergebnisse verblüffen.

Für mich war es das wahrscheinlich größte „Aha“-Erlebnis, das ich je hatte – ich habe mein Leben danach (stückchenweise) komplett geändert. Und ich war noch niemals zuvor so glücklich, so ausgeglichen und so mit mir selbst im Reinen wie jetzt in diesem Leben, das ich jetzt (danach) führe.

Wie viele Menschen streben nach Selbstverwirklichung? Leider suchen sich die meisten davon äußerst eigenartige Methoden dafür aus. Irgendwie scheinen wir alles Mögliche und Unmögliche zu tun, um uns ja so weit wie möglich von uns selbst zu entfernen.

Denn Selbstverwirklichung hat mit dem Leben, das die meisten von uns führen nicht das Geringste zu tun.

Selbstverwirklichung bedeutet: Sich selbst verwirklichen; sich selbst entdecken; sich selbst erkennen; so zu handeln, wie es einem selbst entspricht. Und das hat weder etwas mit Konsum noch mit Geld zu tun!

Denk einmal darüber nach, wann Dein Kind und Du den meisten Spaß habt. Bei welchen Gelegenheiten seid Ihr glücklich, zufrieden und eins mit Euch und der Welt? Bei welchen Gelegenheiten vergeßt Ihr die Zeit, die Probleme, das Geld .....?

Viele von uns setzen uns selbst so dermaßen unter Druck, daß wir wirklich keine Zeit, keinen Spaß und keine Freude mehr haben. Und diese „Lebensphilosophie“ geben wir an unsere Kinder weiter (ob wir wollen oder nicht – wir leben es ja schließlich vor). Wir sind Vorbilder für unsere Kinder (oder sollten es sein).

Was wollen wir unseren Kindern weitergeben?  
Was wünschen wir uns für unsere Kinder?

Ihr denkt darüber nach – und ich komme im III. Teil dieses Buches auf genau diese Thematik zurück – und darauf, wie man den Eingang ins Paradies findet. Denn das Paradies ist nur einen Schritt (oder einen Gedanken) von Dir entfernt.

## 4. Unsere Gesellschaft - ein Paradies für Kinder?

Ist unsere Gesellschaft ein Paradies für Kinder? Ich glaube, jeder stimmt mir zu, wenn ich diese Frage direkt und absolut mit „nein“ beantworte.

Für diejenigen, die nicht mit mir einer Meinung sind – die also denken, daß wir ein Kinderparadies geschaffen haben – oder auch für diejenigen, die sich dafür interessieren, warum wir kein Kinderparadies haben, schreibe ich dieses Kapitel. Ich analysiere einfach ein klein wenig die Welt in der wir leben – ohne einen Anspruch auf Vollständigkeit. Dies sind meine ganz persönlichen Gedanken zu unserer Gesellschaft. Ihr dürft gerne zu einigen Gedanken – oder auch zu allen – eine andere Meinung haben. Vielleicht erhält der ein oder andere von Euch einige Denkanstöße – und das freut mich dann einfach. Wenn dann noch der ein oder andere beginnt, sein Leben und damit automatisch das Leben seiner Kinder zu einem kleinen Paradies umzugestalten, dann freut mich das gewaltig und ich mache eine Party. Vielleicht feiern wir alle zusammen irgendwann eine „Willkommen-im-Paradies-Party“.

Erst heute ist mir aufgefallen, wie abhängig wir alle doch sind. Heute gab es einen Stromausfall in unserer Straße. Das ist natürlich keine große Sache, aber doch ein Synonym für so vieles (oder alles) in unserer Gesellschaft. Ohne Strom geht bei uns gar nix mehr! Kein Fernsehen – das wäre nicht schlimm; kein Licht – das wäre auch noch zu verkraften – zündet man eben Kerzen an, wenn es dunkel wird – kann ja auch mal ganz romantisch sein. Aber dann geht's auch schon los: Kein Herd – kochen ist nicht; kein Computer – schreiben ging also auch nicht;

kein Staubsauger – putzen ist nicht mehr so einfach; keine Geschirrspülmaschine, keine Waschmaschine, kein Trockner – gut verschieben wir auf später; kein Kühlschrank – das ist derb im Sommer; kein Kaffee – das ist fast unerträglich; kein warmes Wasser – duschen ging also auch nicht; im Winter keine Heizung – gut holen wir Wolldecken.

Was geht denn überhaupt noch – ohne Strom? Nichts – absolut nichts! Und das – das ist nicht akzeptabel!

Wie sieht es denn sonst so aus? Schon einmal darüber nachgedacht? Wer denkt denn überhaupt über so etwas nach? Kinder zum Beispiel – konnte man im letzten Kapitel einen Auszug davon lesen.

Wir sind abhängig von den Arabern wegen dem Öl, von den Russen wegen dem Gas, von den Arbeitgebern oder dem Staat wegen dem Geld, von den Stadtwerken wegen dem Strom und dem Wasser, von der Telekom wegen dem Telefon, von anderen Ländern wegen des Essens. Und das sind nur die „großen“ Beispiele. Wir müßten einmal mit offenen Augen und eingeschaltetem Gehirn durch den Alltag gehen und uns bei jeder alltäglichen Kleinigkeit fragen, von wem wir denn dabei abhängig sind. Ist das der Fortschritt? Ist das überhaupt ein Fortschritt? Warum empfindest Du das als Fortschritt? Also ich empfinde das alles andere als positiv.

Wenn man sich einmal mit der Geschichte etwas beschäftigt (man muß gar nicht so weit zurückgehen, nur etwa 150 bis 200 Jahre), dann wird man erkennen, daß das damals nicht so war.

Damals war jeder weitgehend autonom – unabhängig. Die Menschen haben sich weitgehend selbst versorgt – mit den wichtigen Dingen, die jeder Mensch täglich zum Leben braucht. Jeder war für sein Leben und für seinen Wohlstand selbst verantwortlich.

Heute haben wir diese Verantwortung weitgehend abgegeben. Auch wenn das die meisten von uns nicht so sehen. Wer ist unserer Meinung nach nicht alles verantwortlich für unser Glück oder Unglück? Der Staat, die Arbeitgeber, die Banken, die Versicherungen, die Politiker, die Ämter, die Beamten – man könnte die Liste endlos fortführen.

Das schlimme daran ist, daß wir uns auch täglich darüber unterhalten (oder sollte ich besser beschweren sagen). Und daß wir uns keine Gedanken darüber machen, daß unsere Kinder diese Gespräche sehr wohl registrieren. Wenn wir uns schon ausgeliefert und hilflos fühlen, wie sollen sich dann unsere Kinder fühlen? Wie sollen unsere Kinder Selbstvertrauen entwickeln (das Vertrauen, sich auf sich selbst verlassen zu können)? Wie sollen unsere Kinder das Gefühl haben, daß diese Welt ein Paradies ist? Woher sollen unsere Kinder das Wissen lernen, daß diese Welt ein Ort ist, wo jeder sein ganz persönliches Glück finden wird?

Vom Staat und der Schule etwa? Glaubt Ihr das wirklich? Aber ich bin ein Spinner, was?

In der Schule (und früher noch im Kindergarten) lernen unsere Kinder alles, was nötig ist, um gute Arbeitnehmer zu sein. Sie lernen dort, sich auf den Staat zu verlassen. Sie lernen dort einen Einheitsbrei, der keine Rücksicht auf persönliche Talente und Fähigkeiten nehmen kann. Sie lernen dort alles, was sie später nicht zum selbständig Leben brauchen!

Wenn Du jetzt aufschreist, dann denke doch bitte mal darüber nach, was von dem, das Du irgendwann in der Schule gelernt hast, Dir dabei geholfen hat, Dein Leben so zu führen, wie Du es für richtig hältst. Was davon hat Dir geholfen, Deinen ganz persönlichen Weg zu finden?

Was davon hat Dir geholfen, Deine Talente zu entdecken? Was davon hat Dir geholfen, ein unabhängiges, freies, fröhliches Leben zu führen? Ein Leben mit Spaß an der Arbeit; ein Leben, in dem Du Deine ganz persönlichen Talente und Fähigkeiten (die nur DU hast – denn jeder von uns ist einzigartig) anwenden kannst? Was davon hat Dir geholfen, Deine Berufung zu finden – und nicht nur irgendeinen Beruf auszuüben, in dem Du angepaßt lebst und Deine Kohle verdienst? Die meisten von uns bemühen sich fast schon krampfhaft, möglichst angepaßt und „normal“ zu sein – ja nicht auffallen – daß es schon fast wieder abnormal ist.

Ich bin weiß Gott kein Anarchist, der alles, was staatlich ist, in den Müll werfen will – nein! Aber die Schule sollte die Basis sein – ein Fundament. Das Haus auf diesem Fundament, das müssen wir als Eltern bauen – es ist unsere Pflicht!

Jeder von uns bringt das seinen Kindern bei (hab ich ja auch). Ist auch völlig normal – wir haben genau das gleiche von unseren Eltern gelernt – und die wieder von ihren Eltern. Bildung ist etwas wundervolles – wir können uns glücklich schätzen, daß jedes Kind in unserem Land in die Schule gehen darf – kostenlos! Aber die Mentalität, daß der Staat das schon macht und unseren Kindern all das beibringt, was sie brauchen um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen – das ist nicht Aufgabe des Staates – sondern die unsere.

Es ist unsere Aufgabe, unseren Kindern ein selbständiges Denken beizubringen.

Es ist unsere Aufgabe, unseren Kindern dabei zu helfen, ihre ganz persönlichen Talente und Fähigkeiten zu entdecken und zu vervollkommen.

Es ist unsere Aufgabe, unseren Kindern Selbstvertrauen beizubringen - Vertrauen in sich selbst.

Es ist unsere Aufgabe, unseren Kindern beizubringen, daß es richtig und wichtig ist, seine Berufung zu finden; daß Arbeit in erster Linie Spaß machen soll.

Es ist unsere Aufgabe, unseren Kindern verschiedene Wege zu zeigen (oder Arten zu leben), aus denen sich dann das Kind selbst irgendwann entscheiden kann: „Ja, so und nicht anders will ich leben.“

Auch auf diese Thematik komme ich später nochmals zurück.

Was ist denn heute so alles wichtig in dieser Gesellschaft?

- Arbeitsplatz, möglichst einen, der ein hohes Image und viel Geld bei möglichst wenig Arbeit bringt.
- So oft wie irgendwie möglich ein neues Auto.
- Jede Saison die neuesten Klamotten, das neueste Parfum, die neuesten Farben im Schminkkoffer, das beste Waschpulver und was weiß ich noch alles.
- Eine so oft wie möglich neue Einrichtung – von einem Designer wäre klasse.
- Ein eigenes Haus – möglichst Neubau.
- Einen möglichst durchgestylten Garten.
- Daß Samstag die Straße gekehrt wird, das Auto immer gewaschen ist.
- Daß die Kinder gute Noten haben, möglichst Abitur machen oder studieren und nicht so anstrengend sind.
- Sparverträge, Versicherungen, Aktienpakete – daß wir möglichst „gute“ Geldanleger sind.
- Urlaub – möglichst oft, möglichst luxuriös und möglichst weit weg.

- Möglichst angepaßt sein – je normaler je besser, möglichst nicht auffallen – außer durch das was man besitzt.
- Über so viel wie möglich schimpfen können.
- Wenn schon Haustiere, dann sollten sie repräsentativ sein – also Rassetiere.
- Daß wir Steuern sparen.
- So viele Aktivitäten wie möglich in der Freizeit – und davon so viele wie möglich repräsentativ, sprich teuer.
- Besser zu sein wie andere.

Ich hab wahrscheinlich noch die Hälfte vergessen – aber das macht auch nichts, denn ich persönlich finde, daß nichts von alledem wirklich wichtig ist. Und ich bin weiß Gott kein Asket! Ich liebe Luxus – nur habe ich Luxus mittlerweile für mich ganz neu definiert.

Was davon „brauchen“ wir denn wirklich – oder unsere Kinder? Was davon macht uns wirklich ganz tief in uns drin zufrieden und glücklich – oder unsere Kinder? Wenig bis gar nichts meiner Meinung nach!

All dieser Kram, den ich oben aufgezählt habe kostet uns dagegen so einiges. Diese Dinge kosten uns nicht nur jede Menge Geld, das wir dann ja auch wieder verdienen müssen. Diese Dinge kosten uns auch jede Menge Zeit, Lebensqualität, Spaß und Freude und vieles von dem, was wirklich wichtig ist im Leben. Und so ganz nebenbei bringen wir unseren Kindern etwas bei, das diese dann auch wieder in den gleichen Kreislauf integriert. In den Kreislauf von zu wenig Zeit, immer im Streß, nie genug Geld für alle materiellen Wünsche, Frust, Neid auf die die mehr haben und allen möglichen anderen negativen Gefühlen.

Wir haben uns (unbewußt vielleicht) in die Spirale des müßens und der Unzufriedenheit begeben. Obwohl wir einen Lebensstandard aufgebaut haben, um den uns Milliarden von Menschen beneiden (würden), sind wir permanent unzufrieden. Es ist niemals genug, was wir besitzen. Wir gieren ständig nach noch mehr, einem noch höheren Lebensstandard. Und immer wenn wir das Fernsehen einschalten oder eine Zeitschrift aufschlagen, wird uns vor Augen geführt, daß es andere Menschen gibt, die noch viel mehr besitzen als wir. Die Werbung prügelt uns ständig in den Kopf, was es neues gibt, das wir unbedingt haben müssen. Und was wir nicht sofort bezahlen können, das können wir ja auf Kredit kaufen. Es ist heutzutage schon normal, auf Pump in Urlaub zu fliegen (vom Auto finanzieren rede ich jetzt mal gar nicht – das ist den meisten von uns so in Fleisch und Blut übergegangen, daß wir gar nicht mehr merken, daß das Auto, das wir unter dem Hintern haben, gar nicht uns gehört). Die Werbung erzählt uns, daß „wir das auch können“, was ein alter Mafioso uns da vormacht. In was für einer Welt leben wir eigentlich?

Wer bestimmt Dein Leben? Wer bestimmt das Leben Deines Kindes? Die Nachbarn, Frau XY aus der Bunten, die XXXX-Kreditbank, die Autoindustrie? WARUM ???

Warum läßt Du Dir von irgend jemand anderem erzählen, was DU brauchst? Glaubst Du wirklich, der weiß das besser?

Warum? Weil Du es schon als Kind so gelernt hast?

Und jetzt leg dieses Buch auf die Seite – und zwar für mindestens eine halbe Stunde – gerne auch bis morgen. Geh spazieren – alleine, mit Deinem Partner oder mit Deinem Kind – und denk nach!

- Denk darüber nach, was DU ganz persönlich wirklich brauchst.
- Denk darüber nach, was DICH ganz persönlich wirklich glücklich macht und erfüllt – ganz tief in Dir drin.
- Denk darüber nach, ob es nicht ein viel größerer Luxus ist, täglich 2 Stunden weniger arbeiten zu müssen – um diese Zeit mit Deinem Kind in der Natur oder auf dem Spielplatz zu verbringen – und auf was Du dafür an Konsum verzichten kannst.
- Denk darüber nach, in welcher Welt DU leben willst.
- Denk darüber nach, wer zukünftig DEIN Leben bestimmen soll.
- Denk darüber nach, was DU Dir für DEIN Kind wünschst.

Und wenn Du lange genug nachgedacht hast, um zu einem Ergebnis zu kommen, dann lies weiter.

Jetzt nochmals die ersten beiden Fragen vom Anfang der Seite, etwas anders formuliert:

Willst Du Dir auch in Zukunft von anderen erzählen lassen, was Du brauchst?

Glaubst Du immer noch, daß irgend jemand außer Dir besser weiß, was gut für Dich ist?

Diejenigen, die jetzt wirklich spazieren gegangen sind und nachgedacht haben, die fühlen sich jetzt entweder wie der letzte Depp und fragen sich, was sie da die letzten Jahre um Himmels Willen gedacht haben (zu denen gehörte ich vor einigen Monaten eine Zeitlang).

Einige andere fühlen sich, als hätten sie eine Frischzellenkur hinter sich – oder auch als wären sie mit Superman verwandt.

Keine Sorge, Gruppe 1 fühlt sich in einigen Tagen oder Wochen genauso super.

Dieses Problem hast/hattest nicht nur Du, das haben Millionen (wahrscheinlich auch Milliarden) von Menschen in der sogenannten zivilisierten Welt.

Vielleicht liegt das daran, daß wir zwar das Außen immer mehr steigern – also den materiellen Teil unseres Lebens ständig auf eine noch höhere Stufe heben, aber das Innen dabei vernachlässigen.

Dieses bekommen wir einprogrammiert – von unseren Eltern (die auch so programmiert wurden), von der Schule, vom Chef, von Arbeitskollegen, von den Politikern, von den Medien, von Nachbarn, von Freunden – eigentlich von fast jedem. Die meisten davon machen das nicht mit böser Absicht – die wurden selbst so programmiert. Einige Gruppierungen haben Vorteile davon und machen das darum – das sind die Programmierer.

Wir lernen vieles in der Schule und im Arbeitsleben. Aber eines lernen wir nicht: Selbständiges Denken – ganz speziell über uns selbst und das, was wir eigentlich wollen nachzudenken.

Dabei sollte dies das Allererste sein, was irgend jemand überhaupt lernt: Selbständig denken – nachdenken über sich selbst, über seine ganz persönlichen Wünsche, darüber, wie man sich selbst sein Leben vorstellt – und welche Möglichkeiten man mit seinen ganz persönlichen Talenten und Fähigkeiten hat, den Eingang zu seinem ganz persönlichen Paradies zu finden.

Auch hierauf werde ich im III. Teil ausführlicher eingehen. Denn da geht es um Lösungen – im Moment analysieren wir noch.

Das wichtigste an dieser ganzen Analyse und an Deinen Gedanken ist Dein Kind (ob schon real oder zukünftig gewünscht). Denn wenn Du anfängst nachzudenken, und Dein Leben stückchenweise ver- änderst, dann bist Du raus aus der Spirale – und Dein Kind automatisch mit.

Dann kannst Du beginnen, Deinem Kind sein zukünftiges Leben zu erleichtern. Du kannst Deinem Kind andere Weisheiten beibringen, die ihm ein glückliches und selbstbestimmtes Leben ermöglichen.

Dein Kind wird nicht jahrelang (oder jahrzehntelang) irgendein stumpfsinniges Leben führen und wie ein Hamster im Rädchen immer sinnlos vor sich hinrennen – ohne jemals irgendwo anzukommen.

Dein Kind wird diese Spirale niemals betreten.

Ist DAS nicht wirklicher Luxus?

## 5. Einige gesellschaftliche Themen rund um's Kind

Ich möchte hier einfach mal einige meiner Gedanken in Worte fassen. Es geht hier um Themen, die alle mehr oder weniger Kinder betreffen, direkt oder indirekt. Es ist mir bewußt, daß ich meistens bis immer nicht „der Norm entsprechend“ denke, und daß ich Dinge anspreche, bei denen sich vielleicht bei einigen von Euch die Nackenhaare aufstellen.

Ich möchte kein Besserwisser sein (bin ich auch nicht, wenn dann bin ich ein Anderswisser), und ich möchte auch nicht missionarisch ankommen. Ich weiß nichts besser, ich bin auch kein Missionar, ich will auch niemanden bekehren oder überzeugen – und ich urteile grundsätzlich nicht (auch nicht in Gedanken) über andere!

Alles was ich will, ist zum Nachdenken anregen, zum Andersdenken, zum Überdenken bisheriger Denkweisen – und zum Bilden einer wirklich eigenen Meinung.

### Abtreibung

Direkt zu Beginn: Ich bin kein Abtreibungsgegner, aber auch kein Befürworter. Es gibt bei dieser Thematik kein pauschales „richtig“ oder „falsch“. Ich bin durchaus der Meinung, daß diese Frage sich jeder selbst beantworten muß – er muß dann ja auch mit den Konsequenzen seiner Entscheidung leben, wie auch immer diese ausfällt. Ich persönlich würde niemals abtreiben; ich lasse allerdings gelten, daß andere Menschen eine andere Entscheidung treffen. Ich kann nicht in die Köpfe und in die Herzen dieser Menschen sehen – und wie gesagt, ich urteile grundsätzlich nicht – und schon gar nicht pauschal.

Allerdings empfinde ich persönlich die Umgehensweise mit diesem Thema als zu „lässig“ und wahrscheinlich auch zu gedankenlos. Nur, weil ein Kind gerade nicht in die Karriereplanung, oder das Lebenskonzept paßt abzutreiben, das finde ich bedenklich. In der heutigen Zeit ist dieses ein hausgemachtes Problem, das es nicht geben müßte – von einigen wenigen Ausnahmen einmal abgesehen (wenn in etwa die Pille eingenommen wird, aber diese ihre Wirkung verfehlt, warum auch immer).

Vor vielen Jahren gab es im Fernsehen eine Reportage (ich glaube bei „Report“), in dem eine Abtreibung gefilmt und gezeigt wurde. Ich habe diese gesehen – und es hat meine bis dahin vertretene Meinung (das ist meine Sache und geht niemanden etwas an) gründlich und endgültig revidiert. Nach dieser Sendung gab es in der Bevölkerung und in den Medien wochenlange Diskussionen – und die Sendung wurde durch die Bank weg verteufelt. Ich fragte mich damals – und das tue ich noch heute – warum eigentlich? Weil da die harte Realität gezeigt wurde?

Für all diejenigen, die diese Sendung nicht gesehen habe, möchte ich versuchen, das mit Worten wiederzugeben, was ich damals gesehen und empfunden habe. Ich beschränke mich auf das, was die Emotionen überall hochkochen ließ – den Embryo.

Es herrscht wohl die landläufige Meinung, daß dieses Würmchen ja noch gar kein „richtiges“ Kind ist – ein Zellhaufen soll das sein – bei dem es ist nicht schlimm ist, was man da tut. Der Film widerlegte dieses vom Allerfeinsten!

Dieses Würmchen ist auch bereits in diesem Frühstadium kein Zellhaufen ohne Gefühle mehr, sondern Leben; Leben, ein schöpferischer Akt, ein Embryo, ein kleiner noch nicht voll entwickelter Mensch mit Gefühlen,

Schmerzempfinden und allem, was dazu gehört. Man sah in dem Film den Sauger (mit dem die Abtreibung vollzogen wird) ins Bild mit dem bis dahin friedlich am Daumen nuckelnden Würmchen kommen. Und man konnte bei dem kleinen Würmchen deutlich Panik erkennen – Angst und grenzenlose Panik. Und als der Sauger näher zu kommen begann, da streckte dieses Würmchen die Ärmchen mit den kleinen Händchen und Fingerchen aus – als Abwehr. Der kleine Mund öffnete sich zu einem stummen Schrei. Einige Sekunden später war es vorbei – das Würmchen wurde vom Sauger zerfetzt und abgesaugt.

Wie gesagt, ich urteile nicht über Menschen, die abtreiben – diese Entscheidung muß in der Tat jeder für sich selbst treffen. Ich bin auch kein Sadist. Aber meiner Meinung nach gehört das Verfahren geändert. Beratung hin oder her (selbst das scheint einigen ja zuviel zu sein); meiner Meinung nach müßte man jedem Menschen, der vorhat eine Abtreibung vornehmen zu lassen, diesen Film zeigen – im Zuge der Beratung. Und danach – danach kann gerne frei entschieden werden.

Jetzt geht das Geschrei wieder los. Warum eigentlich? Weil diese Vorgehensweise brutal wäre? Es wäre brutal, einem Menschen, der genau dieses, was ich oben beschrieben habe vorhat, vorher zu zeigen?

DAS soll brutal sein? Wenn das schon brutal ist, was ist dann die Abtreibung als solches? Wurde denn das Würmchen gefragt, ob es denn einverstanden ist, zerstückelt und abgesaugt zu werden? Weggesaugt wie Dreck?

Wie gesagt, ich habe nichts gegen Abtreibung. Aber ich habe etwas gegen den sorglosen Umgang mit dieser Methode. Wenn jemand für sich selbst entscheidet, daß

kein Kind gewünscht ist, dann ist das für mich in Ordnung. Dann aber sollte man doch entweder vorher darüber nachdenken – oder zumindest vor Augen geführt bekommen, was man da eigentlich genau tut!

Denn mein Bauch gehört nicht nur mir. Mein Bauch natürlich schon, aber das Leben, das sich darin befindet – das gehört nicht mir – auch in diesem Stadium nicht! Jedes Leben hat Schutz verdient – auch dieses, noch nicht vollständig entwickelte.

Und noch etwas ist meine Meinung. Meines Erachtens müßten beide Beteiligten (also auch der Erzeuger/Vater) seine Zustimmung erteilen – von Vergewaltigungen usw. natürlich abgesehen.

### **Eine Frage noch zum Abschluß an die Adresse des Feminismus:**

Wahrscheinlich würdet Ihr mich nur all zu gerne auf den Mond schießen – ist das Thema Abtreibung doch Euer Lieblingsthema, frei nach dem Motto: „Mein Bauch gehört mir.“ Meinetwegen – will ich gar nicht abstreiten. Aber gleichzeitig ertönt aus Euren Reihen das Geschrei, daß die Männer genauso für die Verhütung zuständig seien als Ihr.

Nun eine ganz logische Frage:

Wenn etwas DIR gehört, ist es dann nicht ganz logisch und ganz selbstverständlich, daß DU auch dafür verantwortlich bist???

Wenn DIR also nun ein Auto gehört, bist dann nicht auch DU dafür verantwortlich, daß genug Benzin im Tank ist???

Wenn also nun DEIN Bauch DIR gehört, wieso bist DU dann der Meinung, daß für die Verhütung dessen, was DU nicht willst, ein Mann verantwortlich ist – und nicht mehr DU???

Du weißt nicht warum? Ich aber – weil DU DIR nämlich alles genauso drehst und wendest, wie DU es gerne hättest – und wie es DIR in den Kram paßt.

Frei nach dem Motto – ich mache, was ich will, was andere wollen interessiert mich einen Dreck – aber aufpassen, daß das, was ich nicht will auch nicht passiert, das sollen mal schön andere tun.

Erwachsen ist das keineswegs, meine Lieben!!! Erwachsen sein bedeutet nämlich auch und gerade, die Verantwortung für sein eigenes Leben selbst zu übernehmen – und dazu zu stehen, wenn man Mist gebaut hat. Aber ich weiß schon, daß das nicht wirklich in DEIN feministisches Weltbild paßt!!!

### **Vaterschaftstest**

Meiner Meinung nach hat jedes Kind das Recht zu wissen, wer sein biologischer Vater ist – ohne wenn und ohne aber, und egal ob die Eltern verheiratet sind, oder nicht.

Meiner Meinung nach kann es nicht sein, daß eine Mutter alleine entscheidet, ob das Kind dieses erfahren darf oder nicht.

Und meiner Meinung nach handelt es sich um Betrug (und als solcher gehört er auch strafrechtlich verfolgt), wenn eine Mutter 18 Jahre lang oder mehr Monat für Monat Unterhalt von einem Menschen fordert, der nicht der Erzeuger dieses Kindes ist.

Die Gegner dieser Tests berufen sich auf die „Persönlichkeitsrechte“ des Kindes. Eine Begründung, die so abstrus und völlig hirnrissig ist, habe ich noch niemals zuvor gehört!!!

Müßte dem Baby mittels einer Spritze Blut genommen werden, könnte man dieses Argument gerade noch gelten lassen. Da dem aber nicht so ist (das Blut kann aus der Nabelschnur entnommen werden), dürfte dieses Argument absolut nicht greifen. Ferner können DNA-Tests anhand von Haaren und Fingernägeln durchgeführt werden. Dem Baby wird also kein Schmerz durch die Prozedur zugefügt.

Als Begründung für den Vaterschaftstest würde ich ebenfalls die Persönlichkeitsrechte des Kindes anführen. Denn die Hälfte der Persönlichkeit des Kindes werden aus den Genen des Vaters gebildet; außerdem geht es hier um die Identität des Kindes.

Ferner gibt es medizinische Gründe für einen Vaterschaftstest. Es geht um Erbkrankheiten, um später eventuell auftretende Krankheiten, die das Wissen um den wirklichen Erzeuger notwendig machen können.

Meines Erachtens muß man auf alle Fälle mißtrauisch werden, wenn eine Mutter einen Vaterschaftstest ablehnt; wenn es nichts zu verbergen gibt, warum sollte man dann ablehnen?

Aus diesem Grund würde ich auch durchaus für einen „Zwangstest“ plädieren – ohne Zustimmung der Mutter! Außerdem stellt sich mir die Frage, warum nur die Mutter für die „Wahrung der Persönlichkeitsrechte des Kindes“ zuständig sein soll – und nicht auch der Vater. Die Pflichten für den Vater – die Rechte für die Mutter? Ja, wo leben wir denn? Ach ja – ich vergaß – in Deutschland!!!

Das Kind hat ein Recht auf dieses Wissen – und daran gibt es nichts zu rütteln. Und dieses Recht wiegt schwerer, als jede idiotische Begründung einer Mutter. Punkt!

Es gibt übrigens viele Internetseiten, auf denen man auch Petitionen zu diesem Thema unterstützen kann. Ich für meinen Teil habe dies getan. Eine dieser Seiten ist [www.pro-test.de](http://www.pro-test.de). Auch der Petitionsausschuß hat eine eigene Internetseite (bitte in Google recherchieren, weiß nicht mehr, wie die heißt); dort befinden sich eine Menge an aktuellen Petitionen, die man zeichnen kann.

Leider Gottes haben wir ja keine Volksabstimmung in diesem unserem Lande – auf diese Weise hat man wenigstens eine kleine Chance, vielleicht dann doch etwas zu bewirken; zumindest kann man dort seine Meinung kundtun.

Ich denke, wir alle müssen aufhören, nur zu meckern – und uns statt dessen engagieren, für die Dinge, die uns nicht gefallen. Denn nur, wenn wir uns engagieren, kann sich auch etwas ändern.

## **II. Teil - Scheidung, Trennung und Co.**

## Einleitung

Eine Frau und ein Mann lernen sich kennen, sich lieben, sie leben mit oder Trauschein zusammen - und aus dieser gemeinsamen Liebe heraus wird ein Kind geboren - ein Kind der Liebe...

In unserer heutigen Zeit, in der wir überall auf diesem Planeten so große Probleme in allen Bereichen unseres Lebens haben - könnte dieses Kind der Liebe ein Licht der Hoffnung sein. Hoffnung auf eine Zukunft, in der die Liebe den Platz einnimmt, der ihr gebührt. Denn wahre Liebe stellt keine Bedingungen, sie fordert nicht, sie streitet nicht, sie kämpft nicht - sie ist! LIEBE IST!

Jemanden aus tiefster Seele zu lieben bedeutet für mich, für diesen Menschen da zu sein, immer, ohne Einschränkung und, ohne Bedingungen zu stellen - Liebe ist.

Jemanden aus tiefster Seele zu lieben bedeutet für mich, diesem Menschen dabei zu helfen, seinen Weg zu finden und diesen zu gehen – auch, wenn ich mir vielleicht etwas anderes wünsche - Liebe ist.

Jemanden aus tiefster Seele zu lieben bedeutet für mich, diesem Menschen die Freiheit der Gedanken, die Freiheit der Gefühle und die Freiheit der Seele zu schenken - Liebe ist.

Jemanden aus tiefster Seele zu lieben bedeutet für mich, diesem Menschen immer und unter allen Umständen das Beste zu wünschen - und zwar das Beste, was dieser Mensch sich selbst wünscht - Liebe ist.

Jemanden aus tiefster Seele zu lieben bedeutet für mich, diesen Menschen zu akzeptieren, seine "Fehler" zu tolerieren, seine Gedanken, Gefühle und Handlungen zu respektieren - Liebe ist.

Jemanden aus tiefster Seele zu lieben bedeutet für mich, glücklich zu sein, daß ich mit diesem Menschen mein Leben - oder einen Teil davon - verbringen darf - Liebe ist.

Jemanden aus tiefster Seele zu lieben bedeutet für mich, daß ich diesem Menschen auch dann noch das Beste wünsche, ihn akzeptiere und respektiere, für ihn da bin - wenn dieser Mensch nicht mehr mein Leben teilt - LIEBE IST!

Diese Liebe sollten wir doch auf jeden Fall unseren Kindern entgegenbringen, oder? Denn unsere Kinder sind einst aus Liebe gezeugt und geboren worden. Unsere Kinder lieben uns - auf genau diese Art und Weise. Unsere Kinder lieben uns, obwohl wir Fehler machen und unvollkommen sind. Unsere Kinder lieben uns, obwohl wir sie manchmal anbrüllen. Unsere Kinder lieben uns, auch wenn wir oft anderer Meinung sind als sie. Unsere Kinder lieben uns, auch wenn wir keine Zeit für sie haben. Unsere Kinder lieben uns - egal was wir tun! LIEBE IST!

Wir alle - wir können von unseren Kindern lernen!  
Wir bilden uns ein, alles besser zu wissen, als unsere Kinder. Wir irren uns! Denn unsere Kinder beherrschen das Wichtigste im Leben besser als wir - die Liebe.

Laßt uns von unseren Kindern lernen - damit jedes Kind ein Licht der Hoffnung sein kann.

Unsere Kinder sind die Zukunft - auch unsere! Was stellen wir denn mit unserer Zukunft - unseren Kindern an?

Ich wiederhole hier die Worte vom Anfang:  
Eine Frau und ein Mann lernen sich kennen, sich lieben, sie leben mit oder ohne Trauschein zusammen - und aus

dieser gemeinsamen Liebe heraus wird ein Kind geboren  
- ein Kind der Liebe ...  
... eine Frau und ein Mann trennen sich ... und aus dem  
Kind der Liebe wird ein Kind des Krieges, ein Kind des  
Hasses ...

Unsere Kinder sind die Zukunft ...  
... welche Zukunft wünschen wir uns denn?

Wenn wir, die wir uns Erwachsene nennen, nicht endlich  
lernen, daß Respekt, Toleranz, Akzeptanz - und Liebe -  
auch nach einer Trennung die Basis für das Leben unserer  
Kinder sein müssen, dann sieht unsere Zukunft ziemlich  
düster aus!

Unsere Kinder sind da schlauer! Ein Kind liebt Mama und  
ein Kind liebt genauso auch Papa - auch nach einer  
Trennung und auch, wenn Papa jetzt woanders lebt. Das  
ist Liebe - und das ist eine wünschenswerte Zukunft!

## 6. Ein Beispiel

Gestern abend bin ich aus Zufall in eine Fernseh-Sendung über "schwierige und kriminelle Jugendliche" geraten. Es ging darin um Kinder und Jugendliche ab 13 Jahren, die in einem sog. Erziehungscamp gelandet waren - quasi als letzte Chance, den Knast zu vermeiden. Schwer- oder gar nicht erziehbare Kinder; natürlich Kinder - die jüngsten waren 13 Jahre alt! 13!!!

Ich war gefesselt - die Sendung war gut gemacht, denn die Kinder kamen selbst zu Wort. Ich war erschüttert - denn diese Kinder wirkten auf mich ziemlich normal. Das, was sie erzählten, daß sie es aus ganzem Herzen bejahten, in diesem Camp zu sein. Und wißt Ihr, warum sie das gut fanden? Weil sie sich wünschten, dann eine Zukunft zu haben - eine lebenswerte Zukunft. Und wißt Ihr, was für diese Kinder eine lebenswerte Zukunft ist? Sie wünschten sich, besser mit ihrer Familie klarzukommen. Sie wünschten sich, die Schule mit Erfolg abzuschließen. Sie wünschten sich, einen Ausbildungsplatz zu finden - um etwas zu lernen; und um später einen Beruf auszuüben, in dem sie Erfüllung finden konnten. Sie wünschten sich eigene Kinder - eine glückliche Familie. Und bei dieser Aussage eines 16jährigen Jungen, bei dieser Aussage sind mir die Tränen in die Augen gestiegen.

Weil das doch etwas ganz Selbstverständliches für unsere Kinder sein sollte; etwas völlig normales - garantiert dieses doch schon unser Grundgesetz. Andere Wünsche hatte dieses Kind nicht. Traurig oder?

Viele von Euch werden jetzt einwenden, daß diese Kinder ja aber nicht die Normalität sind - das sind eben Asoziale. Nein, das sind sie nicht! (Im übrigen sind Kinder meiner Meinung nach niemals asozial – wenn man in diesem Zusammenhang von asozial spricht, dann doch bitte über die Eltern – denn die erziehen diese Kinder!!!) Denn

alle diese Kinder stammten aus zerrütteten Familien. Und sorry Leute, heutzutage ist mindestens jede zweite Familie zerrüttet (denn so hoch ist die Scheidungsrate)!

Und was passiert bei einer Scheidung bzw. Trennung? Es gibt Krieg - Krieg zwischen den Erwachsenen. Und bei diesem Krieg ist der Verlierer derjenige, der den Krieg gar nicht wollte - das Kind. (Seltsam, die Parallele zum wirklichen Leben in Bezug auf Krieg ist doch verblüffend, meint Ihr nicht? Denn da zahlen auch diejenigen die Zeche, die nicht gefragt wurden!)

Frage an alle, die es angeht: Warum und mit welchem Recht verhaltet Ihr Euch auf eine solche Art und Weise? Ihr habt nicht das Recht dazu!!! Ihr solltet Euch verdammt noch mal gewaltig schämen, daß Ihr unter dem Deckmantel von: "Ich liebe mein Kind und opfere mich für dieses auf" - genau diesem Kind, daß Ihr zu lieben vorgebt, eine solche seelische Mißhandlung antut!!!!

Denn die Leidtragenden des Krieges der Erwachsenen, das sind unsere Kinder. Unsere Kinder sollten unsere Zukunft sein. Ist das jetzt nicht unvorstellbar gerecht? Denn wir machen mit unserem Krieg unsere Kinder kaputt - und dürfen uns dann anschließend mit der von uns fabrizierten Zukunft herumschlagen! Geschieht uns recht, denn das ist doch mal wirklich Gerechtigkeit!

Vielleicht fangen wir endlich mal an, uns Gedanken zu machen. Wir sind für unsere Kinder verantwortlich; nicht nur, daß sie satt werden, anständig angezogen sind und immer schön in die Schule gehen. Sondern wir sind auch verantwortlich für das Glück unserer Kinder. Es ist unsere Pflicht, unseren Kindern zu helfen, glückliche Menschen zu werden. Wie soll das bitte schön denn unter solchen Umständen funktionieren? Werdet endlich wach Mensch! Unsere Kinder können ohne ihre Eltern keine

glücklichen Menschen werden. Die Väter und die Mütter unserer Kinder sind ein Teil der Identität und der Seele unserer Kinder. Wenn wir unseren Kindern die Väter oder die Mütter nehmen, dann amputieren und mißhandeln wir unsere Kinder seelisch auf grausamste Art und Weise. Wollen wir das wirklich? Ich denke nicht.

Also bitte liebe Mitmenschen. Lest dieses Buch; denkt darüber nach; denkt darüber nach, was Ihr Euren Kindern wünscht und mit auf ihren Lebensweg geben wollt. Denn Ihr tragt die Verantwortung dafür. Ihr müßt mit dem Vater (oder der Mutter) Eurer Kinder nicht zusammenleben, wenn Ihr das nicht wollt. Aber, Ihr müßt als Mutter mit dem Vater Eurer Kinder zusammenarbeiten - und umgekehrt - damit Eure Kinder glücklich sein können.

Und egal, was Euer Ex-Partner in Euren Augen "verbrochen" haben mag - und wie sehr Ihr diesen auch hasen mögt: Diese "Verbrechen" hat nicht der Vater oder die Mutter Eurer Kinder "verbrochen" - sondern Euer Partner. Es muß eine strikte Trennung erfolgen zwischen Eurem ehemaligen Partner und dem anderen Elternteil Eurer Kinder. Vielleicht nicht ganz leicht - vor allem nicht, wenn verletzte Gefühle mitspielen - aber ganz definitiv und endgültig Eure Pflicht - Eure Pflicht als Mutter und als Vater.

Ich erwarte von Euch nicht, daß Ihr mir in allem zustimmt, oder einer Meinung mit mir seid. Aber, ich erwarte von Euch, daß Ihr dieses Buch - das Ihr ja zu diesem Zeitpunkt offensichtlich in den Händen haltet - zumindest lest. Und danach erwarte ich ebenso klar von Euch, daß Ihr Euch zumindest bemüht, darüber nachzudenken.

Denkt darüber nach, was Ihr Euch für Eure Kinder wünscht - und handelt danach.

Vielleicht hilft es, einmal darüber nachzudenken, was Ihr Euch anstelle Eures Kindes wünschen würdet. Versetzt Euch ruhig einmal in die Lage Eures Kindes - und denkt von diesem Platz aus darüber nach, was Ihr Euch wünschen würdet - von Eurer Mutter - und von Eurem Vater!!!

## 7. Offene Briefe von Vätern an ihre Kinder

November 2005

Lieber T.,

es ist jetzt einige Monate her, seit wir uns gesehen haben. Wenn jetzt eine gute Fee kommen würde und ich einen Wunsch frei hätte, dann würde ich mir nur eines wünschen: Dich wieder zu sehen - denn ich vermisse Dich. Aber, weil ich nicht weiß, wann wir uns wieder sehen, möchte ich Dir etwas sagen. Ich wünsche mir, daß Du immer, wenn es Dir mal nicht so gut geht, daran denkst.

Es gibt viele Kinder, deren Eltern getrennt sind. Das ist so, weil die Erwachsenen sich nicht mehr verstehen. Und manchmal ist es besser, sich zu trennen, als immer nur zu streiten. Du bist ein kluger Junge, und ich denke, Du verstehst das. Und denk auch daran, daß die Kinder daran nicht schuld sind. DU bist nicht schuld daran. Deine Mutter liebt Dich und ich liebe Dich auch, obwohl wir eben nicht zusammen leben wollen.

Manche dieser Kinder leben bei Mama, manche leben bei Papa, manche leben bei den Großeltern, manche auch in Pflegefamilien. Und manchmal dauert es sehr lange Zeit bis sie sich wieder sehen. Aber deswegen sind sie trotzdem eine Familie und sie lieben sich. Egal, was passiert, die Liebe bleibt immer.

Ich denke sehr viel an Dich und erinnere mich an die Zeit, die ich mit Dir verbracht habe. Ich vermisse Dich sehr und ich liebe Dich über alles. Denk immer daran, daß, egal was passiert und, egal wie lange es dauert, bis wir uns

wieder sehen, ich an Dich denke und Dich liebe. Denn meine Liebe, die bleibt Dir immer - und die kann uns auch niemand wegnehmen.

Ich wünsche Dir eine schöne Zeit, viel Spaß und sei so glücklich, wie Du kannst.

Ich liebe Dich mein Sohn - Dein Papa

Mein lieber Junge,

vor 9 Jahren habe ich Dich zuerst gesehen. Die Sonne ging gerade auf. Daran kannst Du Dich natürlich nicht erinnern. Die ersten Schritte allein hast Du dann auf mich zu gemacht. Das war genau eine Woche vor Deinem ersten Geburtstag, auf dem Balkon.

Schon bald warst Du hellwach. Den Baum, zu dem Du das erste Mal "Baum" sagtest, kann ich Dir auch noch zeigen.

Das weißt Du aber natürlich nicht mehr: Schon früh hast Du Dich für Licht interessiert. Ich weiß noch, daß Du ganz aufgeregt - Du warst gerade zwei Jahre alt - gerufen hast: "Der Mond geht mit." Wir fuhren abends vom Tiergehege nach Berlin zurück. Daran kannst Du Dich aber wohl nicht erinnern.

Mit zweieinhalb Jahren hast du die "Feuerwerksmusik" von Händel nachgekräht: Die Töne saßen. Und auch alle Farben und Farbtöne wie "hellgelb" oder "dunkelgrün" oder "beige" hast Du beim abendlichen Baden bei mir gelernt, und Deine Tante Kirsten staunte nur.

Aber vielleicht erinnerst Du Dich daran, daß Du schon mit vier Jahren die 204 Stufen im Grunewaldturm gezählt hast, den ich mit Dir oft hochging; wir haben nach unten zu Mama gesehen und Du hast gerufen. Oder wie wir beide auf dem Rad "Hops, hops" und "Plumps plumps" sagten, wenn wir über den Bordstein fuhren. Du vor mir, damit Du nach vorne gucken konntest. Und immer hast Du den Schaumstoff abgepult, der Dich vor dem Lenkrad schützte und auf dem Du sogar beim Fahren einschlafen konntest. Dann fuhren wir zum Sandberg, wo ich bis oben die "Knöpfe" machen konnte und Du hast immer nur gelacht und nichts getan.

Aber das weißt Du vielleicht noch, wie wir nebeneinander in der Hängematte saßen und durch das Fernrohr der Amsel auf dem Baumwipfel zusahen, oder wie wir zusammen abends in der Hängematte in den Sternenhimmel sahen - Mama schlief schon im Häuschen -, und dann bist Du auch in meinem Arm eingeschlafen. Weißt Du noch, wie wir im Winter durch das Fernglas den Jupiter mit seinen Monden sahen? Und auf jedem Hochsitz im Wald sind wir gewesen, ich immer unter Dir. Weißt Du noch, wie wir die Spinnen aus dem Versteck gelockt haben, wenn wir mit einem Grashalm das Netz zum Zittern brachten? Und wie oft haben wir Feuer gemacht, die vertrockneten Blütenstände brannten so schön schnell und hell. Oder wie wir mit einer spitzen Pinzette die Blütenblätter der Gänseblümchen auszupften und zählten und das "Köpfchen" unter der Lupe ansahen? Unter dem Mikroskop haben wir so manchen Wespenstachel und -flügel und -auge angesehen. Wespen hatten bei mir nichts zu suchen, ein Schnips mit dem Finger, und die Wespe hat uns nicht mehr geärgert.

Wie oft und fast immer habe ich Dir abends noch als letztes Lied auf der Mundharmonika "Der Mond ist aufgegangen ..." vorgespielt und dann bist Du auch irgendwann auf meinem Arm eingeschlafen. Auch, wenn Du mal Mist gemacht hast, habe ich nie gesagt, daß das böse ist. Du brauchtest Dich auch nie zu entschuldigen.

Weißt Du noch, wie Du Rad fahren gelernt hast? Lange Strecken bin ich hinter Dir her gelaufen, die Hand immer ganz hinter Deinem Kopf, damit Du nicht umfällst. Aber dann bist Du doch einmal umgefallen, als Du schon Rad fahren konntest: Eine Hummel saß in der Hecke. Na ja.

Wie oft mußte ich meinen Kiefer verschieben und sagen: "immer, wenn es regnet, krieg ich Wasser in den Mund" und dann: "Komisch, kann ich gar nicht verstehen".

Ich könnte dir noch viel mehr erzählen, was wir alles gemacht haben und wie wir beide gelacht haben. Das ist für Dich schon alles lange her, aber die ersten sechs Jahre waren wir jeden Tag zusammen.

Und Schwimmen hast Du gelernt, als ich Dich immer ins Becken warf mit den Worten: "kleine Kinder gehören ins große Becken". Das war dann Hundepaddeln, aber durch das Becken bist Du allein geschwommen, ich auf dem Rücken vor Dir her.

Ich wünsche Dir, daß Du immer oben bleibst, und ich denke immer an Dich.

In Liebe, Dein Vater

Mein lieber M.,

verzeih mir bitte, daß ich dein Leben verkrüppelt habe. Ich habe einen riesigen Fehler gemacht: nur nach 6 Tagen Bekanntschaft habe ich eine absolut Unbekannte geheiratet. Es war Frau D. Und sie ist leider deine "Mama".

Ich kannte doch ihre Schwester, von welcher ich einer sehr schlechten Meinung war. Ich habe befürchtet, daß D. mich nur deswegen heiratet, weil sie nach Deutschland umsiedeln wollte. Einige Male habe ich sie darüber gefragt, wurde aber ständig betrogen. Warum Frauen das schaffen, die Männer zu betrügen, hat Bettina Peters sehr gut in ihrem Buch "Männer wehrt Euch!", 2005 dargestellt.

Zwei Mal habe ich D. aus dem Haus rausgeworfen. Sechs Monate vor deiner Entführung habe ich sogar einen Scheidungsanwalt aufgesucht. Aber immer wieder bin ich auf ihre Lügereien und Besserungsschwüre reingefallen. Ich mußte sogar hinnehmen, daß sie als "Nutte auf Abruf" ihren Lebensunterhalt verdiente. Vergib mir bitte: Durch meine Zutraulichkeit habe ich deine Entführung praktisch gefördert.

Und geboren warst du nur zu einem Zweck: Du solltest das Bleiberecht und den Anspruch auf die Sozialhilfe für D. und ihre Tochter sichern. Selber wäre ich nie auf so was Perverses gekommen. Das hat mir bei dem allerersten nach deiner Entführung Gespräch Frau B.-Pf. vom Jugendamt gesagt.

"Nachher" habe ich alles unternommen, um dich zurück nach Hause zu holen. Das Amtsgericht-Familiengericht traf alle Entscheidungen zu deinen Gunsten. Aber solche Wunder passieren in diesem Land sehr selten und du wurdest von den kinderfreundlichen "Halbgötter im

schwarz' zur Geisel und zum Sozialhilfeempfänger gemacht.

Ich unternehme alles, um deine Zuhauseaufenthalte zu verlängern. Ich versuche unsere verlorene Zeit nachzuholen. Ich bringe dir alles bei, was in dieser knappen Zeit nur möglich ist.

Und hier muß ich über das liebe Geld sprechen. Ich hoffe, daß du dieses Finanzpoker verstehen wirst.

Ich muß viel Geld ausgeben, um dir Zuhauseaufenthalte zu ermöglichen: Fahrtkosten um dich abzuholen und zurückzubringen, Essen, Kleidung, unsere Unternehmungen, deine Schule... Und ich versuche das Geld dafür mit allen Mittel zu verdienen.

D. umgekehrt bekommt das Geld vom Staat, weil sie dich "besitzt". Du sicherst ihr und ihrer Tochter nicht nur das Bleiberecht in Deutschland sondern auch die Sozialhilfe.

Ich hoffe, daß du später begreifen wirst, wer dich wirklich liebte und wer dich als den Ernährer ausnutzte.

Bitte verzeih mir meine Fehler und sei sicher: Ich war, bin und werde immer für dich da (sein)!

Dein Papa

## 8. Fazit

Die ersten beiden Väter - und auch beide Kinder - haben eines gemeinsam. Beide Väter (stellvertretend für Hunderttausende) dürfen ihre Kinder nicht sehen. Beide Kinder (stellvertretend für Hunderttausende) müssen ohne ihre Väter aufwachsen. In beiden Fällen (wieder stellvertretend für Hunderttausende) haben einzig und allein die Mütter diese Entscheidung getroffen - auf unterschiedliche Art und Weise.

Ich will hier nur ganz kurz auf die beiden Fälle eingehen. In beiden Fällen gibt es das gleiche Ergebnis (siehe oben). Jedoch sind die beiden Väter völlig verschiedene Wege gegangen.

Im ersten Fall handelt es sich um den "Peter" aus meinem ersten Buch "Männer, wehrt Euch!". Dessen Geschichte wird in diesem Buch vollständig ab dem Zeitpunkt der Trennung erzählt. Bei dieser Scheidungsgeschichte ist offiziell eigentlich alles "in Butter" - denn es wurde ein "gemeinsames Sorgerecht" vereinbart. Dieses Kind würde also rein theoretisch mit seinem Vater einen regelmäßigen Kontakt haben. Rein theoretisch!!!

In der Praxis sieht das jedoch anders aus. Das Kind wurde und wird von seiner Mutter derart beeinflußt, daß es seinen Vater gar nicht mehr sehen will - warum das so ist, kann man später lesen. Die Großmutter des Kindes spielt übrigens mit - perfekt nach den Regeln der Mutter des Kindes.

(Anmerkung: Mittlerweile gibt es ein vorläufiges Happy End.)

Im zweiten Fall gab es von Anfang an offiziell Krieg. Es gab einen Scheidungskrieg vom Allerfeinsten. Mit diversen Gutachtern, Verleumdung am Arbeitsplatz, Bergen von Schriftverkehr, unzählige Gerichtsverfahren und und und.

Das Ergebnis - das allerselbe wie im ersten Fall - der Vater darf das Kind erstens nicht sehen - und das Kind will seinen Vater zweitens nicht sehen. Auch hier, nachweislich wegen Beeinflussung der Mutter.

Der dritte Fall liegt komplett anders – ist im Prinzip aber das gleiche. Mittlerweile hat dieser Vater wieder die offizielle „Genehmigung“ eines Familiengerichts – ein rechts-kräftiges Urteil „im Namen des Volkes“ – in dem die genauen Termine der Papa-Wochenenden festgelegt sind. Leider jedoch passierte es direkt beim ersten Abholversuch im Kindergarten durch den Vater, daß die Erzieherin das Kind dem Vater nicht mitgeben durfte – die Mutter hatte es untersagt. Aus seiner abgrundtiefen Verzweiflung in diesem Moment heraus rief der Vater die Polizei, um das Kind zu bekommen – ohne Erfolg.

Hierauf möchte ich später nochmals ausführlicher eingehen.

Ich möchte an dieser Stelle ausdrücklich betonen, daß ich nicht die „Väterbrille“ aufgesetzt habe. Es ist mir bewußt, daß es genauso Mütter gibt, die unter diesem Problem zu leiden haben – und in denen Väter die Kinder den Müttern entfremden. Dieser Sachverhalt ist genauso zu beurteilen. Darum möchte ich versuchen, von Eltern teilen zu sprechen. Es haben mich im Vorfeld nach der Ankündigung des ursprünglich geplanten Buches einige Mütter angeschrieben und mich darauf aufmerksam gemacht, daß es nicht nur ein Väterproblem ist – sondern ein Elternproblem.

Ich werde weder jetzt, noch in Zukunft Partei für Väter noch für Mütter ergreifen – und ich wünsche mir aus tiefstem Herzen, daß Ihr mich versteht. Genauso betroffen sind nicht nur Väter und Mütter – sondern in gleichem Maße auch die Großeltern.

Ich will und werde jedoch Partei für die Kinder ergreifen – denn darum geht es doch bei dieser ganzen Geschichte, oder nicht?

Ich könnte hier also Hunderttausende von offenen Briefen veröffentlichen. Und ich könnte Hunderttausende von Analysen veranstalten. Der Weg, der Krieg, die Schicksale sind völlig unterschiedlich. Das Ergebnis jedoch, das ist immer dasselbe. Die jeweiligen Elternteile sind ausgebootet, die jeweiligen Großeltern prinzipiell auch. Die Kinder verlieren also einen Teil ihres Lebens, ihrer Identität - und ihrer Persönlichkeit. Diese Eltern werden zu Kühen umfunktioniert - angekettet und allzeit zum Melken bereit. Mehr ist offensichtlich nicht mehr erwünscht. Das alleine ist zwar schon schlimm genug - und völlig unmenschlich außerdem. Daß die Eltern dieser "Zahleltern" genauso ausgebootet werden ist logische Konsequenz daraus - denn es könnte ja die Möglichkeit bestehen, daß das Konzept des "Mutter/Vaters", daß Kind ohne den verhaßten Expartner besser dran ist hierdurch zum Scheitern verurteilt wird.

Wie gesagt, das alleine ist schon schlimm genug. Daß man hier dem Kind neben der bedingungslosen Liebe, die Großeltern ihrem Enkel entgegenbringen auch eine große Quelle der Weisheit - des Wissens - einer geballten Ladung Lebenserfahrung nimmt - das vergessen diese "Eltern" völlig. Man ist viel zu sehr mit sich selbst, seinem Egoismus, seiner Wut, seiner Rache - was auch immer - beschäftigt. Mit dieser negativen Einstellung des Eltern-

teils muß nun das Kind alleine klarkommen. Und Jugendämter, Richterinnen und Richter, Gutachter, Psychologen ..... - die spielen mit.

WARUM ??????

Aber bei diesen ganzen Sorgerechts-Angelegenheiten geht es ja schließlich immer um "zum Wohle des Kindes". Also, vergessen wir jetzt mal die Eltern - und vergessen wir auch die Großeltern.

Meine Frage war: WARUM?

Wenn man nun also vom vorigen Absatz ausgeht, müßte dieses negative und böartige neue Lebensumfeld des Kindes also zu dessen Wohl sein.

HALLO ?????? Geht's noch?????

Ich habe nicht studiert, ich bin kein Arzt, kein Psychologe - ich habe noch nicht einmal Abitur. Aber eins kann ich - ich kann denken!

Jede dieser "Mütter" und „Väter“, jede dieser Richterinnen, jeder dieser Richter, jeder dieser Gutachter, jeder dieser Psychologen möge mir bitte erklären, wie ein solch negatives Umfeld "zum Wohle des Kindes" sein kann. Jede dieser Personen erkläre mir bitte, wie es "zum Wohle des Kindes" sein kann, daß es mehr als die Hälfte seiner Identität verliert. Jede dieser Personen erkläre mir bitte, wie es "zum Wohle des Kindes" sein kann, daß es sein zukünftiges Weltbild ohne die Hälfte seiner Gene formen muß.

Daß diese Rechnung nicht aufgehen kann, das muß jedem Menschen, der auch nur ein klein wenig logisch denken kann völlig klar sein. Den Jugendämtern, Richterinnen und Richtern, Gutachtern, Psychologen usw. - denen ebenso logisch nicht. Wie ich darauf komme?

Na logisch, die würden sonst doch nicht so entscheiden, oder?

Ja - aber wenn ICH darauf komme - dann müssen doch diese "Intelligenzbolzen" das schon hundert Mal.

Man könnte jetzt aus dieser Tatsache die konsequente Schlußfolgerung ziehen, daß diese Personen zwar schon darauf gekommen sind, es ihnen aber entweder schlichtweg egal ist; oder schlimmer, daß das bewußt so und nicht anders entschieden wird - weil man das so will. Warum? Mit welchem Ziel?

Ein in der ganzen Szene bekannter Gutachter und Kinderpsychologe, Prof. K. erzählte mir am Telefon, daß er heute genau die Generation psychologisch betreut, die als ehemalige Scheidungskinder unter dieser Situation zu leiden hatten.

Man mache sich bewußt: Eine ganze Generation von ehemaligen Scheidungskindern, die nur mit einem Elternteil aufwachsen mußten, wird psychologisch betreut - oder hat zumindest große Probleme - seelische Probleme, Probleme mit der eigenen Persönlichkeit, Probleme mit der eigenen Identität, Probleme in der eigenen Beziehung .....

Meine direkte Frage an alle Frauen und Männer, die ihren Kindern zumuten, ohne Vater oder Mutter aufzuwachsen, oder die darüber nachdenken, dieses zu tun:

**WOLLT IHR EUREN KINDERN DAS WIRKLICH ANTUN ???**

Bitte schlägt jetzt nicht gleich um Euch und werdet böseartig. Ich habe nur eine Frage gestellt.

Darum folgt im Anschluß die Geschichte eines ehemaligen Scheidungskindes, die heute als Erwachsene versucht, ihre Probleme in den Griff zu bekommen. Vielleicht kann Euch das als Denkanstoß dienen, Euer Verhalten zumindest zu überdenken - und am allerbesten zu ändern!

Um jetzt gleich von vornherein eines auszuschließen. Ich will hier nicht auf den Frauen und Müttern herumhacken - und schon gar nicht pauschal. Ich bin selbst Frau und Mutter - mein Sohn ist ein Scheidungskind. Mein Ex-Mann hat keinen Unterhalt bezahlt und hat sich (nachdem er eine neue Beziehung eingegangen war) auch nicht sehr fein verhalten - weder mir und schon gar nicht seinem Sohn gegenüber. Ich kann diesem Mann nur eines zugeute halten - der Krieg fing erst an, als er wieder eine neue Beziehung hatte. Der Auslöser dieses Krieges war also - richtig - eine Frau! Diese Frau hat übrigens selbst Drillinge aus erster Ehe.

Der Vater dieser Kinder sieht seine Kinder nicht - wegen angeblichem sexuellem Mißbrauch! Und, nachdem diese Frau (mein Exmann spielte hier mit!) meinem Sohn ebenfalls "sexuellen Mißbrauch" an einem ihrer Kinder vorgeworfen hat (völlig lächerlich, ehrlich!) liegt die Schlußfolgerung nahe, daß die ganze Nummer "getürkt" war.

Ich werde nie in meinem Leben das Gesicht meines Sohnes vergessen, als er mit seiner Freundin bei uns im Wohnzimmer saß - und mir die Geschichte erzählte. Ich werde nie im Leben seine völlige Fassungslosigkeit vergessen, die in seinem Gesicht stand - angesichts der Tatsache, daß sein leiblicher Vater diese Boshaftigkeit unterstützte. Und ich werde auch nie im Leben seinen Schmerz vergessen, den man in seinen Augen sah!

Da dieser "sexuelle Mißbrauch" leider Gottes auch ein Thema in vielen Scheidungskriegen ist, eine persönliche Anmerkung von mir.

Einen "sexuellen Mißbrauch" zu kreieren, um den Vater "zu bestrafen", das ist ja wohl das allerletzte! Vergessen wir auch hier an dieser Stelle mal den Vater - und wie es dem wohl gehen mag - komplett. Denken wir nur einmal an dieses Kind.

Was tut man diesem Kind an, wenn man ihm einredet, sein Vater hätte es sexuell mißbraucht und darum darf es da nicht mehr hin? Denkt Ihr nicht, daß die Möglichkeit besteht, daß das Kind das irgendwann wirklich glaubt? Wißt Ihr nicht, wie Kinder, die mißbraucht worden sind leiden? WOLLT IHR DAS - FÜR EUER KIND ?????

Das ist einfach das allerletzte und definitiv ein unverzeihlicher Mißbrauch der "Mutter"! Mehr muß ich wohl dazu nicht sagen!

Noch eines zum Schluß dieser wohl sehr emotionsgeladenen Worte. Ich will und werde niemand persönlich angreifen. Diejenigen, die es nicht betrifft, sollten sich auch bitte nicht angesprochen fühlen. Und diejenigen, die es betrifft, na die dürfen sich auch angegriffen fühlen! Das ist Ziel dieses Teils des Buches. Vielleicht werft Ihr einfach einmal Eure ganz persönlichen verletzten Gefühle und auch Euer Ego über Bord - und tut das, was wirklich zum Wohl Eurer Kinder ist. Denn das ist Euere Pflicht als Mutter und als Vater!

Und diejenigen Mütter unter Euch, die sich wirklich fair und zum Wohl Ihrer Kinder verhalten, und die das Pech haben, daß der Vater Ihrer Kinder eben keiner ist (ich weiß, daß es das gibt!), die könnten ja dieses Buch dem Erzeuger Ihrer Kinder in die Hand drücken - denn in diesem Fall ist es genau dort an der richtigen Adresse!

Es sollte uns allen doch in erster Linie um das Wohl unserer Kinder gehen. Und es kann niemals zum Wohl eines Kindes sein, wenn es den Kontakt, die Liebe und Zuneigung und die Güte verliert, die Eltern und Großeltern zu geben haben. Punkt!!!

## 9. 20 Kinderbitten und eine Bitte von mir an Euch

Der nachfolgende Text stammt nicht von mir – auch, wenn er mir direkt aus dem Herzen spricht. Diese Bitten findet man auf sehr vielen Internetseiten – der Verfasser war leider nicht herauszufinden. Ich habe mir erlaubt, den nachfolgenden Text auf der Homepage des VAFK Darmstadt e.V. auszuleihen – die Seite ist überhaupt sehr gut – und von mir uneingeschränkt empfohlen – für Väter, Mütter und Großeltern.

Zitat:

Wenn die Familie oder Partnerschaft zerbricht, reagieren die betroffenen Kinder meist mit traurigem Schweigen. Sie weinen nach innen!

Mit Hilfe von Psychologen und Eheberatern wurden die wichtigsten Anliegen zusammengetragen, die die betroffenen Kinder in dieser schwierigen Situation ihren Eltern gerne ans Herz legen würden.

Liebe Mama und lieber Papa .....

1. Vergesst nie: Ich bin das Kind von Euch beiden. Ich habe jetzt zwar einen Elternteil, bei dem ich hauptsächlich wohne und der die meiste Zeit für mich sorgt. Aber ich brauche den anderen genauso.
2. Fragt mich nicht, wen ich von Euch beiden lieber mag. Ich habe Euch beide gleich lieb. Macht den anderen also nicht schlecht vor mir. Denn das tut mir weh.

3. Helft mir, zu dem Elternteil, bei dem ich nicht ständig bin, Kontakt zu halten. Wählt für mich seine Telefonnummer oder schreibt mir die Adresse auf einen Briefumschlag. Helft mir zu Weihnachten oder zum Geburtstag ein schönes Geschenk für den anderen zu basteln oder zu kaufen. Macht von den Fotos von mir immer einen Abzug für den anderen mit.
4. Redet miteinander wie erwachsene Menschen. Aber redet. Und benutzt mich nicht als Boten zwischen Euch – besonders nicht für Botschaften, die den anderen traurig oder wütend machen.
5. Seid nicht traurig, wenn ich zum anderen gehe. Der, von dem ich weggehe, soll auch nicht denken, daß ich es in den nächsten Tagen schlecht haben werde. Am liebsten würde ich ja immer bei Euch beiden sein. Aber ich kann mich nicht in Stücke reißen – nur weil Ihr unsere Familie auseinandergerissen habt.
6. Plant nie etwas für die Zeit, die mir mit dem anderen Elternteil gehört. Ein Teil meiner Zeit gehört meiner Mutter und mir und ein Teil meinem Vater und mir. Haltet Euch konsequent daran.
7. Seid nicht enttäuscht oder böse, wenn ich beim anderen bin und mich nicht melde. Ich habe jetzt 2 Zuhause. Die muß ich gut auseinanderhalten – sonst kenne ich mich in meinem Leben überhaupt nicht mehr aus.
8. Gebt mich nicht wie ein Paket vor der Haustüre des anderen ab. Bittet den anderen für einen kurzen Moment rein und redet darüber, wie ihr mein schwieriges Leben einfacher machen könnt. Wenn ich abgeholt oder gebracht werde, gibt es kurze Momente, in denen ich Euch beide habe. Zerstört das nicht dadurch, daß Ihr Euch anödet oder zankt.

9. Laßt mich vom Kindergarten oder bei Freunden abholen, wenn Ihr den Anblick des anderen nicht ertragen könnt.
10. Streitet nicht vor mir. Seid wenigstens so höflich, wie Ihr es zu anderen Menschen seid und, wie Ihr es auch von mir verlangt.
11. Erzählt mir nichts von Dingen, die ich noch nicht verstehen kann. Sprecht darüber mit anderen Erwachsenen, aber nicht mit mir.
12. Laßt mich meine Freunde zu beiden von Euch mitbringen. Ich wünsche mir ja, daß sie meine Mutter und meinen Vater kennen und toll finden.
13. Einigt Euch fair übers Geld. Ich möchte nicht, daß einer von Euch viel Geld hat und der andere ganz wenig. Es soll Euch beiden so gut gehen, daß ich es bei Euch gleich gemütlich habe.
14. Versucht nicht, mich um die Wette zu verwöhnen. Soviel Schokolade kann ich nämlich gar nicht essen, wie ich Euch lieb habe.
15. Sagt mir offen, wenn Ihr mal mit dem Geld nicht klar kommt. Für mich ist Zeit ohnehin viel wichtiger als Geld. Von einem lustigen gemeinsamen Spiel habe ich viel mehr, als von einem neuen Spielzeug.
16. Macht nicht immer „Action“ mit mir. Es muß nicht immer was Tolles oder Neues sein, wenn Ihr etwas mit mir unternimmt. Am schönsten ist es für mich, wenn wir einfach fröhlich sind, spielen und ein bißchen Ruhe haben.
17. Laßt möglichst viel in meinem Leben so, wie es vor der Trennung war. Das fängt bei meinem Kinderzimmer an und hört auf bei kleinen Dingen, die ich ganz allein mit meinem Vater oder meiner Mutter gemacht habe.

18. Seid lieb zu den anderen Großeltern – auch wenn sie bei Eurer Trennung mehr zu ihrem eigenen Kind gehalten haben. Ihr würdet doch auch zu mir halten, wenn es mir schlecht ginge. Ich will nicht auch noch meine Großeltern verlieren.
19. Seid fair zu dem neuen Partner, den einer von Euch findet oder schon gefunden hat. Mit diesem Menschen muß ich mich auch arrangieren. Das kann ich besser, wenn Ihr Euch nicht gegenseitig eifersüchtig belauert. Es wäre sowieso besser für mich, wenn Ihr beide bald jemanden zum Liebhaben findet. Dann seid Ihr nicht mehr so böse aufeinander.
20. Seid optimistisch. Eure Ehe habt Ihr nicht hingekriegt – aber laßt uns wenigstens die Zeit danach gut hinbekommen. Geht mal alle Bitten an Euch durch. Vielleicht redet Ihr miteinander darüber. Aber streitet nicht. Benutzt meine Bitten nicht dazu, dem anderen vorzuwerfen, wie schlecht er zu mir war. Wenn Ihr das macht, habt Ihr nicht kapiert, wie es mir jetzt geht, und was ich brauche um mich wohler zu fühlen.

Als ich diese Worte das erste Mal gelesen habe (viele weitere Male folgten), war dies auf der HP eines Vaters, der sein Kind nicht sehen durfte. Er war nicht mit der Mutter verheiratet – und er sah sein Kind bis zum heutigen Tag nicht ein einziges Mal – weil es die Mutter nicht wollte.

Dieser Mensch kann dem Kind niemals etwas Böses getan haben – er hat es ja noch nie zu Gesicht bekommen. Diese Mutter kann niemals beurteilen können, ob dieser Mensch ein guter oder ein schlechter Vater ist – er hatte niemals den Hauch einer Chance, ein Vater zu sein. Er hat sein Kind noch niemals gesehen – und hat diesem (doch eigentlich fremden) Kind viele, viele

Stunden gewidmet – die Stunden, in denen er die Homepage aufbaute, und die Stunden, in denen er die Homepage pflegt, Emails beantwortet und vieles mehr.

Dieser Vater liebt sein Kind.

Alle Väter, alle Mütter und alle Großeltern lieben eben dieses Kind, das sie nicht sehen dürfen.

Und diese Kinder – die lieben die Väter, die Mütter und auch die Großeltern; sie werden niemals verstehen können, warum sie von heute auf morgen diese Menschen, die bis zum Zeitpunkt der Trennung ihr Leben teilten, nicht mehr sehen dürfen. Sie können und sie werden es niemals verstehen.

Eltern, die in dieser Weise handeln, denen gehört das Sorgerecht entzogen – ohne Wenn und ohne Aber! Denn sie sind es nicht wert, daß man sie Eltern nennt. Es ist völlig gleichgültig, ob eine Mutter oder ein Vater seinem Kind diese brutale seelische Mißhandlung antut – es ist und bleibt absolut verwerflich, brutal, gewalttätig und asozial. Dies ist meine Meinung – und die laß ich mir auch von nichts und niemandem nehmen. Punkt!

Warum glauben wir Erwachsenen nur immer, daß wir am besten wüßten, was zum Wohle unserer Kinder ist? Wenn wir das wirklich wüßten, dann würden wir nicht so handeln. Wenn wir wirklich zum Wohle unseres Kindes handeln würden (oder auch nur darüber nachdenken würden), dann könnten wir niemals unserem Kind den Vater, die Mutter oder die Großeltern nehmen. Punkt!

Und, völlig gleichgültig, was ein Psychologe, ein Gutachter, ein Jugendamtsmitarbeiter, ein Richter oder eine Richterin sagt – und „im Namen des Volkes“ verkündet – wir sind erwachsen – und infolge dessen für unser Den-

ken, für unser Fühlen und vor allen Dingen für unser Handeln selbst verantwortlich.

DU bist verantwortlich dafür, wenn Du Deinem Kind einen Elternteil oder seine Großeltern nimmst. Du begehst an DEINEM Kind die brutalste seelische Mißhandlung, die überhaupt möglich ist. Du kannst Dir noch so oft und so lange einreden, daß das besser für Dein Kind ist. Dein Herz, Deine Seele und Dein Gewissen wissen es besser. Es ist niemals zum Wohle Deines Kindes, wenn es einen Teil seiner selbst amputiert bekommt. Du bist ein absoluter Egoist, wenn Du in dieser Weise handelst. Und, ich verspreche Dir, daß Du Dich eines Tages dafür zu verantworten hast. Und kein Psychologe, kein Gutachter, keiner vom Jugendamt und kein Richter wird Dir dabei helfen. Und dies ist nur allzu gerecht – denn DEINEM Kind, dem hat auch keiner geholfen!!!

Dein Kind hat gelitten, wochenlang, monatelang, jahrelang, vielleicht jahrzehntelang. Es hat stumm gelitten – denn Du wolltest nicht zuhören – es hat Dich in Deinem Egoismus nicht interessiert. Es ist ja schließlich DEIN Kind – nicht wahr?

Dein Kind ist nicht Dein Eigentum, Dein Besitz. Das einzige Recht, das Du hast, das ist, Dein Kind zu einem glücklichen Menschen heranwachsen zu sehen – und es dabei zu begleiten und ihm zu helfen, seinen eigenen Weg zu finden.

Warum tust Du Deinem Kind dieses an? WARUM???

DU bist es nicht wert, Dich Mutter oder Vater zu nennen, wenn Du Dich so benimmst. Punkt!

Ein offenes Wort möchte ich noch an diejenigen Eltern-  
teile, die ihr Kind nicht sehen dürfen, richten.

Ich habe in den letzten Monaten in der Väterszene so  
einiges mitbekommen und erfahren. Diese Worte be-  
treffen jedoch nicht nur die Väter, sondern auch die  
Mütter – all diejenigen unter Euch, die Ihre Kinder nicht  
sehen dürfen. Es soll ein Denkanstoß sein – ausführlich  
gehe ich auf diese Problematik noch im letzten Kapitel  
dieses Buchteils ein – unter dem Punkt „mögliche  
Lösungen“.

Ich kann verstehen, daß man glaubt, die Welt bricht zu-  
sammen, wenn man sein Kind nicht mehr sehen darf. Ich  
kann es nicht nur verstehen, ich kann mitfühlen. Um so  
schlimmer trifft einen Menschen dieser Sachverhalt  
natürlich, wenn der Kindesentzug unbegründet ist – und  
das in 99 % der Fälle so. Ich kann verstehen und  
nachfühlen, daß man einen Riesenhaß und eine Mords-  
wut auf den Expartner hat, der einem so etwas antut.  
Natürlich kann ich das – ich hab die gleiche Problematik  
als Zweitfrau erlebt – bei meinem Mann. Ich habe 4  
lange Jahre lang mit ihm gelitten. Ich habe 4 lange  
Jahre lang miterlebt, wie der Mann, den ich über alles  
auf der Welt liebe, leidet – jede Sekunde seines Lebens –  
4 lange Jahre lang. So vieles ist in diesen 4 Jahren  
passiert. Einen Auszug daraus kann man in meinem  
ersten Buch bei den Fallbeispielen unter „Peter“ lesen –  
das ist mein Mann. Einiges weitere wird in diesem Buch zu  
lesen sein – wieder unter „Peter“.

Und trotzdem, trotz allem, was mein Mann erliden  
mußte, ist er niemals den Weg gegangen, den so viele  
von Euch gehen. Er hat niemals – kein einziges Mal – Haß  
mit Gegenhaß beantwortet. Niemals hat er von sich aus  
geklagt, niemals hat er im Beisein seines Sohnes gegen  
seine Exfrau oder gegen seine Mutter (die Teil dieses

Leids war) schlecht gesprochen. Der erste Brief in diesem Buchteil, das war ein Brief, den mein Mann an seinen Sohn geschrieben hat.

Mein Mann hat Wut, Haß und Zorn mit Liebe beantwortet – Liebe zu seinem Sohn. Er ist sich immer selbst treu geblieben, war immer liebevoll, verantwortungsbewußt und hat stets wirklich „zum Wohle seines Sohnes“ gehandelt – meistens zum Nachteil für sich selbst.

Und bitte – bitte faßt die folgenden Worte nicht als Kritik, oder als Angriff auf – das ist nicht mein Ziel. Ich möchte einfach nur, daß Ihr darüber nachdenkt, wie Ihr zukünftig zum Wohle Eures Kindes handeln könnt.

Ich möchte Euch fragen, ob es „zum Wohle Eures Kindes“ sein kann, wenn Ihr mit der Polizei vor dem Kindergarten, oder der Schule erscheint? Wie wird sich Dein Kind wohl fühlen?

Ich möchte Euch fragen, ob es „zum Wohle Eures Kindes“ sein kann, wenn Ihr in das gleiche Horn wie Euer Expartner/in blast und kein gutes Haar an dem/der laßt – womöglich im Beisein Eures Kindes? Wie soll Dein Kind in dieser Situation denn reagieren? Das Kind liebt Euch beide!

Ich möchte Euch fragen, ob es zum „Wohle Eures Kindes“ sein kann, wenn Ihr im Müllsack bekleidet, auf dem „entsorgter Papa“ steht, vor der Schule Eures Kindes eine Mahnwache veranstaltet? Nichts gegen die Aktion als solches. Wer sich im Müllsack bekleidet irgendwo hinstellen will, um auf sein Leid als Vater und auf die Problematik der Kinder aufmerksam machen will – der soll das auch tun. Aber sich im Müllsack vor die Schule seines eigenen Kindes zu stellen – das finde ich äußerst bedenk-

lich. Ich muß mich nur mal in die Situation dieses Kindes oder Teenagers einfühlen – diese Menschen mögen dies doch bitte auch einmal tun. Ich kann nur für mich selbst sprechen; ich liebe meinen Vater – er war meine erste große Liebe. Aber, hätten sich meine Eltern scheiden lassen und mein Vater hätte im Müllsack vor meiner Schule gestanden – ich hätte mich für ihn und für mich selbst geschämt.

Das gibt doch einen Riesen-Aufruhr – und dann soll man zugeben müssen, daß das sein eigener Vater ist, der da im Müllsack steht? Grauenhafte Vorstellung! Man könnte diese Aktion auch durchführen, ohne sein eigenes Kind damit zu belasten; vor Familiengerichte stellen z. B., vor Universitäten, vor Rechtsanwaltspraxen usw. – aber doch nicht vor die Schule seines eigenen Kindes!

Ich möchte Euch abschließend fragen, ob es zum „Wohle Eures Kindes“ sein kann, wenn Ihr nur noch den Haß lebt – und eine Klage nach der anderen an den Ex-partner schickt – solange, bis Ihr finanziell, körperlich und seelisch völlig am Ende seid? Und mal ehrlich, Ihr wißt genau, daß da nix dabei rauskommt! Und selbst, wenn Ihr so ein Urteil „im Namen des Volkes“ in den Händen haltet, was nützt es Euch denn? Seid ehrlich und werdet wach! Wie viele Urteile hast Du denn schon „gesammelt“? Hat Dir auch nur ein einziges davon etwas genützt?

Um Himmels willen, ich empfehle Euch hier nicht, Euer Kind aufzugeben. NIEMALS!!! Ihr dürft niemals aufgeben – niemals, solange Ihr noch einen einzigen Atemzug in Euch habt. Aber es gibt andere Möglichkeiten, die wirklich „zum Wohle Eures Kindes“ beitragen, als die oben genannten. Wir kommen später noch darauf.

Fakt ist, wenn der entfremdende Elternteil nicht will, dann nützen Dir Deine ganzen Urteile, Deine ganzen Aktionen – all das nützt Dir nichts – es ist nicht einen Pfifferling wert. Nun gehst Du vielleicht schon jahrelang diesen Weg – immer den gleichen; und immer wieder rennst Du an die Wand. Warum hörst Du nicht damit auf, an die Wand zu rennen – und suchst Dir einen neuen Weg? Weniger als bisher kann nicht dabei herauskommen – also, welches Risiko hast Du dabei? Bitte denk nach.

Bitte, werft Euren verletzten Stolz, Euren Haß, Eure Wut und alle negativen Gefühle in den Müll und denkt nach. Ich weiß, daß ich viel von Euch verlange – trotzdem: **BITTE!!!**

Ich weiß auch, daß es Situationen gibt, in denen es nicht ohne gerichtliche Klage geht.

Gerade habe ich von einem Vater erfahren, dessen Sohn ihm auch jahrelang entfremdet wurde. Jedenfalls hat sich das Kind irgendwann durchgesetzt – und es gab wieder regelmäßigen Kontakt. (Man bedenke – ein Kind hat das geschafft, was trotz Gerichtsverhandlungen und Urteilen nicht möglich war!)

Am letzten Papawochenende nun, wollte (mußte) dieser Vater sein Kind Sonntag abends wieder zur Mutter zurück bringen. Was ist passiert? Die Dame machte die Tür nicht auf. Es gab Palaver durch die geschlossene Tür – angeblich hatte sie Angst. Der Vater ging mit seinem Kind zum Auto zurück – und schickte seinen Kleinen im Anschluß daran alleine zu seiner Mutter. Was passierte? Richtig – sie machte die Tür wieder nicht auf. Nach einiger Zeit gaben die Beiden auf – und fuhren wieder zurück zum Vater.

Zwischen den beiden Wohnungen liegen einige hundert Kilometer – das war also eine durchaus problematische

Situation (Schulbesuch usw.). Der Vater (der seine Exfrau richtig eingeschätzt hatte) meldete den Vorfall der Polizei, um vorzubeugen. Montags passierte noch nichts – der Vater meldete seinen Sohn, der mittlerweile auch von seiner Mutter nichts mehr wissen wollte, in der Schule seines Wohnortes an.

Es kam ein Brief vom gegnerischen Anwalt, in dem dargelegt wurde, daß die Mutter Angst gehabt hätte, daß der Vater des Kindes gewalttätig wird (?????) – und darum wäre die Tür nicht aufgemacht worden ..... und noch viele Lügen mehr.

Kurz und gut, der bestellte Verfahrenspfleger hat in diesem Fall sehr zum Wohl des Kindes gehandelt – auf richterliche Anordnung verbleibt das Kind bis auf weiteres beim Vater.

„Witzig“ hierbei ist allerdings, daß die Mutter keinen Unterhalt bezahlt – und unter den Maßnahmen, unter denen Väter gemeinhin in solchen Fällen zu leiden haben – nicht zu leiden hat!

In diesem und in ähnlichen Fällen geht es natürlich nicht ohne Klage und Gericht!!!

In den meisten anderen Fällen aber schon. Wir sollten doch als Erwachsene in der Lage sein, uns wie ganz normale Menschen miteinander zu unterhalten – und Regelungen treffen können, die zum Wohle des Kindes sind.

## 10. Fallbeispiel – Pia, erwachsenes Scheidungskind

Pia schickte mir ihre Geschichte mit den folgenden Worten:

Hallo Bettina!!!

Ich hab's geschafft. Heute war genau die kreative Stunde da, die ich gebraucht habe. Ich glaube, Du wirst merken, daß es mitten drin „Klick“ bei mir gemacht hat. Bei mir hat sich so ein großer Knoten während dem Schreiben gelöst. Ich bin Dir richtig dankbar. DANKE!!!

Weißt Du, den Satz „ich habe Eltern“, den konnte ich noch nie formulieren. Es waren immer Mama oder Papa. Als ich die letzten drei Absätze geschrieben habe, sind mir die Tränen gelaufen, ich mußte schluchzen – weil es mir gut geht. Ich habe meine innere Ruhe gefunden. Ich muß nicht mehr suchen. Ich bin jetzt richtig glücklich!  
Ganz liebe Grüße Pia

Ich möchte hier anmerken, daß Pia um die Dreißig ist – und ihr Leben lang mit Hautproblemen zu kämpfen hatte – auch diese bekommt sie langsam in den Griff. Sie ist einer der liebsten Menschen, die ich durch meine Arbeit kennen gelernt habe. Ihren Text habe ich weitgehend (bis auf einige Kleinigkeiten – nicht der Rede wert) so gelassen, wie sie ihn mir geschickt hat. Ich hätte es nicht „besser“ machen können. Bei jedem Satz spürt man ihre Emotionen, ihr Leid und die Hilflosigkeit, die sie als Kind und später noch als Erwachsene empfunden hat. Ihren Vater konnte sie nicht mehr kennen lernen, weil er zum Zeitpunkt des Suchens bereits gestorben war. Sie hat eine kaputte Ehe hinter sich, die man zu hundert Prozent auf

ihre Kindheit zurückführen kann – dieses hat sie auch selbst erkannt.

Pia mußte dreißig Jahre alt werden, um das Trauma ihrer Kindheit hinter sich zu lassen. Für mich ist es mehr als bewundernswert, daß sie dennoch ein durch und durch liebevoller und positiv denkender Mensch geworden ist.

Hier nun ihre Geschichte:

Alles, was ich schreibe, sind kleine Auszüge. Es ist viel und durcheinander, es sind Teile meines Lebens.

Angefangen hat meine Geschichte mit der ersten großen Liebe meiner Mutter – sie war damals zarte 17 und mein Vater 30 Jahre alt und US-Soldat. Er galt als zeugungsunfähig, also ließ meine Mutter das Thema Verhütung unter den Tisch fallen – sagt sie. Das Ergebnis wurde am 28.05.75 geboren – ein 3.500 g schweres Mädchen – ich.

Ich wuchs bei meinen Großeltern auf, meine Mutter, drei weitere Onkel und noch zwei Tanten lebten ebenfalls da – die dritte Tante war bereits ausgezogen. Meine Oma sagte immer, daß ich ihr achttes Kind gewesen sei. Meine Mutter konnte ohne Probleme ihre Ausbildung machen, überließ mich ganz ihrer Mutter. Jahrelang war mein Opa mein Papa und meine Oma meine Oma.

Als in der Schule ein Stammbaum erstellt werden mußte – das war in der dritten Klasse – war das Fenster „Vater“ bei mir leer. Ich sagte, ich habe keinen Vater. Ich wurde damit aufgezo-gen und es wurde mir gesagt, daß jeder einen Vater haben müsse – ich solle mal zu Hause nachfragen. Die Antwort meiner Mutter war kurz und er-

schütternd – aus heutiger Sicht: „Dein Vater ist vollge-soffen gegen einen Baum gefahren und gestorben.“ Na ja – wenigstens konnte ich das Feld „Vater“ ausfüllen. Natürlich habe ich auch immer diese Geschichte über meinen Vater weiter getragen. Meine Sympathie für ihn war schon dadurch nicht sehr groß. Als mir noch erzählt wurde, er habe meine Mutter geschlagen, mochte ich ihn noch weniger. Ganz dunkel kann ich mich noch daran erinnern, daß meine Mutter vor mir vor ihrer Foto-schublade gesessen und ein paar Bilder von meinem Vater herausgeholt hat.

Sogar über meine Hautprobleme, die ich seit meinem neunten (!) Lebensjahr hatte sagte ich: „Was weiß ich, woher das kommt. Keine Ahnung was für ein Müll mir von meiner anderen Hälfte mitvererbt wurde.“ Meine Mutter tat auch nicht sonderlich viel dazu, daß ich meinen Vater hätte mögen können; mit Aussagen wie: „Wenn Du jähzornig guckst, siehst Du wie Dein Vater aus.“ Ich wollte nicht wie mein Vater aussehen, zumal mir meine Mutter oft genug erzählte, daß er sich nie für mich interessiert hat und nichts von ihr oder mir wollte. Er fand keinen Platz in mir, bis ich etwa zwölf war.

Mein Vater mußte 1976 wieder in die USA zurück. Er hinterließ ein Foto, auf dem ein etwa sechsjähriger Junge zu sehen war, der genauso aussah wie ich in dem Alter. Dieses Bild entdeckte ich zufällig in der Bilderschublade meiner Mutter, als ich heimlich darin gewühlt habe. Ganz tief unten war das Bild. Da war ich zwölf.

Auf der Rückseite des Bildes stand etwas auf Englisch, was ich nicht verstand. Mit dem Bild bin ich in die Schule zu meinem Lehrer, der mir erst das Englische vorlas: „Pia, this is your brother Joseph jr. Anyday I will make a point with you so you will meet him.“ Oder so ähnlich. Als mir

mein Lehrer übersetzte, daß ich das Bild meines Bruders in der Hand hielt, fing ich an Rotz und Wasser zu heulen. Ich hatte einen Bruder! Mein Vater hat mir - m i r - ein Bild von meinem Bruder hinterlassen. Mein Vater hat an mich gedacht.

Das paßte nicht zu dem, was mir meine Mutter erzählt hatte. Mit dem Bild bin ich dann erst zu meiner Oma. Ich weiß nicht mehr, was sie dazu gesagt hat. Negativ war es nicht.

Als ich dann mehr oder weniger beichtend zu meiner Mutter mit dem Bild bin, hat sie mich so verächtlich angeschaut, daß ich ganz genau begriffen – oder das Gefühl bekommen habe, daß sie mich dafür verachtet, daß ich das Bild je entdeckt habe.

Ich habe das Bild in meine Geheimkiste getan, und so oft es ging habe ich den Jungen angeschaut.

Mit der Nachricht bin ich ins hiesige Jugendzentrum und habe Ulli, meiner Vertrauensperson (Sozpäd.) alles erzählt. Sie sagte mir, daß ich ein Recht auf alles, was meinen Vater und meinen Bruder betrifft habe, und meine Mutter weiterhin fragen soll. Nur sie könne mir schließlich sagen, wo sich mein Bruder vielleicht aufhält.

So irgendwo hält sich eine Erinnerung fest, daß die Schwester meines Vaters einmal bei uns war. Da war ich etwa acht Jahre alt. Ich sprach meine Mutter darauf an. Sie erzählte mir nur, daß meine Tante „Fila“ hier in Deutschland war, um sich künstlich befruchten zu lassen. „Was war denn das für eine Tante“, war mein Gedanke. Auch konnte ich mich dunkel daran erinnern (als sie da war), daß sie mich freundlich anlächelte und mir in die Wange zwickte. Sie war vielleicht gerade einmal dreißig zu diesem Zeitpunkt – eine wunderhübsche Frau, mit weitfallenden dunklen Locken; etwa so wie meine Haare.

Ein schöner Teint und tolle braune Augen kamen noch dazu. Aber die Geschichte meiner Mutter schockte mich – und ich konnte meine Tante vorerst auch nicht leiden. Die ganze väterliche Familie schien seltsam zu sein. Nur die Familie, in der ich groß wurde – also die meiner Mutter – die war wohl ganz in Ordnung.

Alles in allem ruhten die Geschichten in mir. Meine Oma versuchte Verwandtenpflege zu betreiben, und schrieb mit mir zwei Briefe nach Amerika – an meine Tante. Aber jedes Mal, wenn ein Brief unterwegs war, stürzte ein Flugzeug ab. Hmmm, meine Oma und ich warteten auch vergeblich auf Antwort. Mein Opa meinte damals scherzhaft, daß meine Briefe vielleicht in den Flugzeugen waren. „Blöd“ sagte ich. „Wenn jedes Mal ein Flugzeug abstürzt, schreibe ich besser nicht mehr.“ Mein Opa lachte herzlich und Oma streichelte mir über den Kopf und erklärte mir, daß die Flugzeuge wohl nicht wegen mir abstürzen würden. Sie erklärte mir auch, daß man sich in den USA nicht ummelden müsse – und deshalb eine Suche nach meiner Tante oder anderen Verwandten sehr schwierig werden würde – wenn ich mal suchen würde. Oma wußte leider auch keinen Rat, wie ich an meine Verwandtschaft herantreten könnte. Sie und Opa sagten nie etwas Schlechtes über meinen Vater oder meine andere Verwandtschaft. Also konnten die doch auch gar nicht so schlimm sein, wie meine Mutter immer tat. Aber wer sollte das in dem zarten Alter schon verstehen.

Die Jahre vergingen. Meine Mutter wechselte ihre Beziehungen wie andere Leute ihre Kleidung. Jedes Mal, wenn ich gerade einen ihrer Männer ein wenig ins Herz geschlossen hatte und ihn als Vertrauensperson aner-

kennen konnte, war er auch schon wieder weg. Bei ihrem jetzigen Mann hatte er auf ihre Annonce geantwortet. Ich habe zufällig den Antwortbrief gelesen. Er hatte vier Kinder, war geschieden, und sie kannte ihn schon vom ersten Kind her. Meine Mutter ist Hebamme. Er war noch nicht bereit für eine feste Beziehung – oder hatte Angst davor. Als ich irgendwann mittags nach Hause kam, hielt sie einen Brief in der Hand und weinte. Als ich sie fragte, was los sei – ich war etwa 15 – sagte sie mir, daß sie „die Absage ihres Lebens“ in den Händen hielt. Ich ermutigte sie, daß sie zu ihm fahren und mit ihm reden solle. Weg war sie. Sie kam erst einige Tage später wieder heim – glücklich.

Als ich 16 war, heiratete sie ihn – und ein halbes Jahr später starb mein Opa. Ab da ging es in der Beziehung zwischen mir und meiner Mutter steil bergab. Sie wurde herrisch, versuchte mich zu unterdrücken, wo es nur ging. Sie quälte mich nicht körperlich. Sie machte es ganz subtil. Die Freundschaft – ich nenne es mal vorsichtig so – die wir hatten, zerbrach langsam, weil sie versuchte plötzlich die Mutter zu sein, die sie nie war. So nicht. Meine Stiefgeschwister bekamen Prügel. Sie war hysterisch und unberechenbar. Heute würde ich sagen, sie war völlig überfordert.

Mein Stiefbruder durfte in den Ferien zu seiner Mutter. Als er wiederkam, wollten seine zwei anderen Brüder auch mit zur Mutter. Die Schwester wollte nicht. Ich sagte so zum Scherz zum Großen, er solle seine Brüder wieder mitbringen. Hätte ich das nur nicht gesagt. Das war echt zuviel. Er kam zurück, und die beiden Kleinen wurden von ihrer Mutter „festgehalten“. Heute glaube ich den Aussagen der Jungs, daß sie bei ihrer Mutter bleiben wollten. Damals dachte ich, sie seien gezwungen

worden so zu handeln. Der Große machte sich riesige Vorwürfe, weil er sein Wort mir gegenüber nicht gehalten hatte. Mensch, er war doch erst knapp zwölf. Wie sollte er auch?

Sein Vater und meine Mutter hatten nichts Besseres zu tun, als ihm das ständig „aufs Brot zu schmieren“. So arbeiteten die Beiden eigentlich immer. Statt uns Kindern oder einer Situation etwas Positives abzurufen, immer nur draufhauen. Hatte man eine zwei in der Schule, war es noch nicht gut genug (nur um es etwas plastischer zu machen). Dabei waren die Beiden nicht besser! Egal! Das Wort Anerkennung können beide schreiben – aber was das Wort bedeutet .....

Meine erste große Liebe kam, als ich 14 war – und hielt etwas über drei Jahre. Kaputt ging die Beziehung dank der Hilfe meiner Mutter, die meinem Freund damals nach knapp drei Jahren Hausverbot erteilte. Das war, nachdem mein Großvater gestorben war, sie meinen Stiefvater geheiratet – und ich unglücklicherweise zu ihnen gezogen bin. So ein Zufall!!!

Meine Oma sagte zu mir, daß sie heute bereut, daß sie nach Hawaii gefahren ist. Meine Mutter sagte mir, daß ich jetzt ganz zu ihr und ihrer neuen Familie solle, da ich meiner Oma „auf der Nase herumtanzen würde – und sie mich nicht mehr ertragen könne“. Meine Oma sagte mir vor kurzem, daß ich nur für die Dauer ihrer Reise zu meiner Mutter hätte gehen sollen. Danach wäre meine Oma wieder für mich da gewesen. Meine Mutter erzählte wohl ihr, daß ich freiwillig in die neue Familie wollte.

Danach hat eigentlich keine Beziehung mehr länger als ein Jahr gedauert, bis ich an den Vater meiner Kinder geraten bin – per Internet, AOL. Unsere Beziehung war eigentlich ein totgeborenes Kind. Er war noch verhei-

ratet, erzählte mir aber natürlich, daß diese Ehe schon kaputt sei. Ich wurde nach drei Monaten schwanger; nicht, weil ich nicht aufgepaßt habe. Ich sage heute immer, ich habe mich verrechnet. Meine Große war erwünscht. Ich dachte zwar noch einen Augenblick über Abtreibung nach – aber der Gedanke verging, als ich sie im Ultraschall sah. Sie winkte mir – und winkte sich direkt in mein Herz.

Meine Mutter fragte mich, was sei, wenn dieser Mann nicht bei mir bleiben wolle. Ich könne das ja gar nicht alleine schaffen. Mann! Die konnte einen total schocken. Daran habe ich überhaupt nicht gedacht. Was wollte sie erreichen?

Wir – der Vater meiner Kinder und ich – zogen zusammen. Er sagte immer, daß wir erst zu dem Zeitpunkt unseres Zusammenziehens ein Paar geworden seien. Dann fragte ich mich, wie ich schon in der achten Woche sein konnte ...? Na ja! Damals irritierte es mich, ich dachte nur nicht weiter darüber nach.

Die Große wurde geboren – und kurz danach die Kleine. Bei der Kleinen war meine Mutter die Hebamme. Sie hatte den Ehrgeiz in sich, ihre Enkelin auf die Welt zu holen. Ich war mir nicht sicher, ob ich eine Hausgeburt wollte. Sie hatte es letztendlich mit meinem (zu dem Zeitpunkt noch) Freund in der Hand. Beide waren für die Hausgeburt.

Es war Glück. Es passierte nichts –und die Kleine kam zu Hause auf die Welt. Meine Große begrüßte sie gleich mit einem Kuß auf die Stirn. Als wir die Kleine auf dem Amt anmeldeten, bestellten wir gleich das Aufgebot.

Als wir uns das „Ja-Wort“ gaben, sagte ich innerlich „nein“. Eigentlich wollte ich diesen Mann nicht heiraten.

Es war doch alles gut, so wie es war. Er war gerade sechs Wochen vorher geschieden worden. Ich sagte trotzdem „ja“, weil es ja sowieso egal war. Ich hatte zwei Kinder mit ihm und so war auch eigentlich meine Vorstellung. Man bleibt mit dem Mann zusammen, mit dem man Kinder bekommt. So habe ich es bei meinen Großeltern erlebt. Meine Mutter hat mir immer etwas anderes vorgelebt. Sie sagte auch, ich solle mich nicht verschenken – tat es aber selbst so wahnsinnig oft. Bei ihr komme ich auf weit über zehn Männer, die ich mitbekommen habe.

Nach der Hochzeit – nur auf dem Standesamt – schien sich mein Mann zu verändern. Er trank noch mehr als vorher. Er schaffte an einem Abend über zehn Flaschen Bier. Er wurde tyrannisch; nun, was heißt tyrannisch. Er wurde so seltsam.

Ich habe einen „Scheidungshund“ angeschleppt – aus Mitleid mit dem Tier – Übergangsweise, oder auch für immer. Die Vermieterin habe ich nicht um Erlaubnis gefragt. Sie bat darum, das Tier innerhalb von vier Wochen wieder abzugeben. Sie wolle das nicht in der Wohnung haben – oder wir sollten uns eine andere Wohnung suchen. Okay, ich habe eine tolle Bleibe für den Hund gefunden.

Mein Mann wußte, was mit dem Tier passieren sollte. Als ich den Hund dann abgegeben hatte, sagte er zu mir „wenn der Hund nicht innerhalb von 24 Stunden wieder da wäre, würde er seinen Job kündigen, daß ich mal am eigenen Leib fühlen würde, wie es wäre, den Boden unter den Füßen weggezogen zu bekommen“. Ich sagte ihm, daß das doch etwas völlig anderes sei. Wow – er soff sich an dem Abend die Rübe so zu wie noch nie. Es war der erste Geburtstag der Kleinen – toller Geburtstag.

Als nächstes rutschte mir die Spirale raus. Beim Arzt fragte ich, was er mir raten würde – ich wäre wieder in der fruchtbaren Phase. Da meine zwei noch so klein waren, riet er mir zur Pille danach. Ich rief meinen Mann an und erzählte es ihm. Er erwiderte nichts. Abends bin ich dann zu unseren Nachbarn hoch, zum Karten spielen. Er saß vor dem Fernseher, wie so oft, und trank sein Bier. Als ich gegen elf wieder runter kam, hatte er wieder sein Tyrannengesicht aufgesetzt. Er zog das Päckchen von der Pille danach raus und fragte, was das soll. „Das wisse er doch, ich habe es ihm doch erklärt. Auch, daß ich auf Anraten des Arztes jetzt noch nicht wieder schwanger werden solle, da ich das psychisch nicht verkraften würde.“ Ich hätte ein Leben getötet, ich sei ein Mörder, ob ich unsere beiden Kinder jetzt auch noch in die Tonne werfen wolle, fragte er mich. Ich zog den Kopf ein und ließ seine Worte über mich wegprasseln – ich kannte ähnliche Töne sowieso schon.

Ach – er hat seinen Job nicht gekündigt.

Mit dem Saufen wurde es schlimmer. Er kam einmal an einem Wochenende nicht nach Hause. Erst morgens gegen fünf, als ich eigentlich hätte aufstehen müssen zum Frühdienst. Er hatte mich zwar angerufen und gesagt, er sei noch ein wenig unterwegs und sein Akku sei leer, ich könne ihn nicht mehr erreichen, aber ich war die ganze Nacht vor Sorge wachgeblieben. Er schlief bis weit nach elf Uhr – und überließ die Kinder sich selbst. Ich bin mit schlechtem Gewissen arbeiten gegangen. Später kam heraus, daß er bei einer anderen Frau war. Das erzählte er mir mal so nebenbei.

Ich heulte mich bei einem Kumpel aus. Er sagte zu mir, daß ich mal ein heißes Bad nehmen solle. Dazu servierte er mir eine 5-Minuten-Terrine und ein Glas Sekt. Mehr passierte auch nicht. Ich hab mich ausgeheult und danach ging es mir besser.

Mein Mann glaubte mir natürlich nicht, daß da nichts gelaufen ist. Der Kumpel und ich sagten dann, daß wir eine ganz tolle Nacht miteinander verbracht hätten, daß mein Mann sein „Recht“ bekam – und ich endlich meine Ruhe.

Dann setzte ich ihm ein Ultimatum. Entweder er solle mit seiner widerlichen Sauferei aufhören, oder ich wäre ganz weg. Er nahm mich ernst. Er schaffte es tatsächlich knapp zehn Tage, keinen Tropfen anzurühren. Dann steigerte sich sein Konsum langsam wieder von einer auf zehn und mehr Flaschen Bier. Allerdings kannte er auch meine Naivität. Er sagte mir, daß er sich nicht mehr scheiden lassen würde. Eher würde er Witwer werden. Sehr geschickter Schachzug – das hielt mich erst einmal – mehr gab es dann auch nicht mehr.

Als ich I. kennen lernte – auch im Internet – änderte sich einiges. Die Internetseite hat mir ironischerweise mein Mann gezeigt, da er mal wieder unterwegs war, um Frischfleisch aufzureißen.

Im Rückblick hatte ich in meinem Mann meine Mutter. Das Handeln war das Gleiche, die emotionale Erpressung auf gleicher Ebene. Ja, die wußten schon wie ich funktioniere.

Zwischen mir und I. war es einfach nur ein oberflächliches Geplänkel und ging erst mal ein paar Wochen so. Dann tauschten wir die Telefonnummern aus und telefonierten stundenlang abends. Das war schön, einfach mal mit einem männlichen Wesen reden zu können, der Humor hatte und mit mir plauderte, weil die Wellenlänge stimmte. Nach etlichen Telefonaten beichtete ich ihm, daß ich verheiratet bin und zwei Kinder habe. Die ganze Geschichte, beschlossen wir, würde ich ihm mal in Ruhe

erzählen. Er hatte selbst auch einiges in ähnlicher Richtung zu erzählen.

Es war April, als wir uns das erste Mal auf dem Parkplatz eines Supermarkts trafen. Obwohl wir schon so oft miteinander telefoniert hatten, bekam ich vor lauter Verlegenheit kein Wort mehr heraus. Fast eine viertel Stunde stand ich einem super gut aussehenden Mann gegenüber und brachte kaum ein Wort heraus. Kurz gesagt, durch I. habe ich es geschafft, eine Beziehung leben zu können, den Wert zu erkennen. Wir sind schon fast sechs Jahre zusammen und immer noch so glücklich wie am Anfang.

Die Scheidung zwischen mir und meinem Mann war ein Rosenkrieg vom Feinsten. Ich bin überstürzt für vier Monate zu meiner Mutter gezogen. Sie hat mir sogar die gleichen Optionen zugestanden, die sie selbst genießen durfte. Ich konnte abends weggehen, wenn die Kinder schliefen und meinen Wochenenddienst im Krankenhaus arbeiten, um eigenes Geld zu verdienen. Mein Mann hat sich so „toll“ (ironisch gemeint) in meine Familie eingebracht, daß ich mir eine Wohnung gesucht und die Flucht ergriffen habe. Der Mann meiner Mutter sagte mir am Anfang, er würde keines seiner Kinder anders behandeln als mich. Nun ja, er stand nie hinter mir, so auch nicht bei meiner Scheidung – und er zog meine Mutter auch mit hinein. Als ich bei ihnen ausgezogen war, hat meine Mutter mich nicht mehr angeschaut.

Nachdem mein Mann seinen Führerschein wegen Alkohol verloren hatte, kamen sie oder ihr Mann immer mit ihm die Kinder abholen. Eine meiner Tanten – zu der ich heute auch keinen Kontakt mehr habe – riet mir gut aufzupassen, da alle drei mir die Kinder wegnehmen wollten. Es sollte sogar so weit gehen, daß die Kinder bei

meiner Mutter sein sollten, während mein Mann arbeitet. Es war ein echter emotionaler Krieg, der da lief – und das auf dem Rücken der Kinder; wenn man mich als Kind betrachtet, auch noch einmal auf meinem Rücken.

Selbst meine Großmutter fing teilweise an, an mir zu zweifeln. Das riß mich in ein sehr tiefes Loch. Ich verstand die Welt nicht mehr. Warum haben diese Menschen, die sich Familienmitglieder nennen, jahrelang mit auf mich aufgepaßt – und mich nun ausgestoßen? Sie haben alle auf die tollen Reden meines Mannes gehört.

Wenn ich so zurückblicke, hat kurz vor Ende des Rosenkrieges nur noch der Mann meiner Mutter meinen Mann und die Kinder hin und her gefahren – bis mein Mann eine neue Frau – mit Auto und Führerschein hatte.

Ich habe den Kontakt zu meiner Mutter abgebrochen. Sie versuchte noch ein Mal Kontakt mit mir aufzunehmen – aber ich lachte nur darüber.

Mein Freund riet mir, ich solle beim Jugendamt nach meiner Akte fragen. Da bekäme ich bestimmt einiges heraus. Und so sollte es auch sein.

Ich bekam heraus, daß sich mein Vater Gedanken um mich gemacht hat, und persönlich dort war. Er nahm sogar seinen Vorgesetzten mit, um einen Dolmetscher zu haben.

Ich fand alte Freunde von ihm wieder, die mich schon ein ganzes Leben lang begleitet haben, ohne daß es mir bewußt war. Die Nachbarn meiner Oma hatten sogar Bilder von meinem Vater.

Meine Oma weinte, als sie die Bilder sah. Sie sagte auch, wir wären ein Kopf und ein A....Man wüßte, woher ich abstamme. Ich schaute auch erst einmal etwas mißtrauisch auf die Bilder: „Ist das mein Vater?“ Meine Oma nickte und sah dabei doch ein wenig stolz aus. Ich

brachte die Bilder zum duplizieren und wollte natürlich noch mehr über mich heraus bekommen – über meine USA-Seite.

Zwei Jahre hat es gebraucht, bis ich endlich vor dem Amerikanischen Generalkonsulat in Frankfurt stand. Dort gab ich alle Papiere für meinen US-Paß ab. Dort konnte keiner Deutsch – das ist so richtig ein kleines Amerika. Ich habe mich toll gefühlt.

Vier Wochen später kam Post aus den USA – ich habe einen amerikanischen Paß, die Geburtsurkunde meines Vaters und den Namen meiner amerikanischen Großeltern!!! Mein Vater hat noch drei Geschwister; von denen weiß ich jetzt auch die Namen und das Geburtsdatum. Meine andere innere Hälfte ist aufgelebt.

Der Exmann einer meiner Tanten kannte meinen Vater. Die beiden sind oft zusammen um die Häuser gezogen. Ich lud ihn ein. Er kam sogar direkt bei mir vorbei, stellte sich meinen Kindern als mein Onkel vor und erzählte mir ganz viel von diesem Mann, der mein Vater sein sollte.

Mein Vater ist: impulsiv, hat Swing, hört Jimmy Hendrix, Moody Blues, alles was Rhythmus hat, lacht viel, man konnte mit ihm Pferde stehlen, läßt seinen Gefühlen immer freien Lauf – und ist leider tot.

Meine Mutter ist: unsicher, mißtrauisch (geworden), hält ihre Gefühle zurück und kann sie auch nur sehr schwer zeigen. Sie ist ein Morgenmuffel. Sie versucht immer stark zu sein, und traut sich nicht ihre Schwächen zu zeigen. Sie braucht eine Hand, die man ihr entgegenstreckt, um Mißtrauen abzubauen zu können. Paradoxerweise ist sie auch leichtgläubig. Sie hat ihr Ziel im Leben nicht erreicht. Darüber ist sie sehr traurig und verletzt.

Ich bin: impulsiv, lache gerne, bin jähzornig, morgenmuffelig, mißtrauisch aber offen, nehme vertraute Hände und lasse mich auch führen. Ich bin glücklich, habe zwei Kinder, einen ganz tollen Freund, der mich auf Händen trägt. Meine Ziele erreiche ich – auch auf Umwegen.

Ich habe meine Mutter geliebt und meinen Vater gehaßt. Ich habe meine Mutter gehaßt und meinen Vater geliebt.

Nach 30 Jahren sage ich: Ich habe Eltern, die mich auf ihre Weise – jeder für sich – geliebt haben und es heute noch tun.

Sechs Jahre habe ich mit meiner Mutter nicht mehr geredet. Außer „guten Tag“ und „auf Wiedersehen“, wenn wir uns zufällig über den Weg gelaufen sind.

An Weihnachten 2005 habe ich ihr eine Weihnachtskarte geschrieben: „Sehe Deine Mitmenschen nicht als Feinde, sie werden sonst welche“, den Frohe-Weihnachten-Spruch und unterschrieben mit: Deine Tochter Pia und Enkelkinder J + L.

Meine Mutter bat meine Oma um die Telefonnummer und rief mich an, mit verweinter Stimme. Sie redete nur mit dem Anrufbeantworter, wolle im neuen Jahr noch einmal anrufen, überlegte laut, ob wir vielleicht noch einmal neu anfangen könnten und sagte mit tränen-erstickter Stimme „tschüß“.

Das war mehr, viel mehr, als ich je von ihr erwartet habe.

Nachtrag Herbst 2006:

Heute hat Pia wieder Kontakt zu Ihrer Mutter.

## 11. Fallbeispiel: Peter und sein Sohn

Die Geschichte von Peter dürfte auf Außenstehende etwas verwirrend wirken, weil sie eigentlich aus zwei Teilen besteht, die aber ineinander greifen. Da ist zum einen die Geschichte von Peter als Vater – und zum anderen seine Geschichte als Kind. Ich werde daher die Teile aus der Vergangenheit, in denen es nicht um ihn als Vater geht, oder die als Erklärung dienen *kursiv* darstellen. Die Vergangenheit wieder „aufzuwärmen“ erscheint mir notwendig, sonst wird vieles in der Gegenwart unverständlich.

„Peter“ ist mein Mann – ich werde dennoch neutral und objektiv sein – genauso wie ich es bei der letzten Geschichte auch war. Wenn manches, was ich schreibe emotional wirkt, dann deshalb, weil ich grundsätzlich ein sehr emotionaler Mensch bin – ich denke, das war bei allem, was bisher zu lesen war auch deutlich zu spüren. Außerdem ist Emotionalität bei diesem Thema meiner Meinung nach auch mehr als angebracht – denn gerade Emotionen (gleich welcher Art) sind die unterschwelligen (und meist nicht erkannten) Auslöser unserer Handlungen. Wenn es mir gelingt, Emotionen beim Schreiben zu verdeutlichen (und Euch als Leser „mitfühlen“ zu lassen), dann freue ich mich darüber sehr. Denn nur dadurch ist es möglich, einen Lernprozeß in Gang zu setzen – durch Emotionen. Ich wünsche mir, Euch zum Lachen, zum Weinen, zum Erschrecken, zum Freuen, zum Nachdenken ..... zu bringen – denn dann habt Ihr die gleichen Gefühle wie ich in der jeweiligen Situation; und vielleicht hilft es wenigstens einem Einzigen von Euch, sein Leben auf eine höhere Stufe zu stellen. Dies ist mein größter Wunsch.

Zurück zum Thema:

Ich habe Peter vor 4 Jahren kennen gelernt, in einer Zeit des persönlichen Umbruchs. Dieser Umbruch war zu diesem Zeitpunkt bereits voll in Gange – für ihn selbst allerdings unbemerkt. Alles, was ihm selbst während seiner Kindheit, seiner Jugend, und seines Erwachsenen-Daseins so passiert ist, das fand er eigentlich völlig normal – er kannte es nicht anders. Viel Zeit zum Nachdenken – auch über sich selbst – die hat er sich nie genommen. Ein Mensch, der ihn dazu anregte, genau dieses zu tun, den hatte er nie kennen gelernt – bis wir beide uns trafen.

Dieses „über-sich-selbst-nachdenken“ löste eine richtige Lawine aus, die sein bisheriges Leben peu á peu hinweg fegte. Nach der Beseitigung der „Trümmer“ ist er heute ganz er selbst. Er lebt im Einklang mit sich selbst, mit seinen Wünschen, Träumen und Zielen – er lebt sein eigenes Leben – und nicht mehr das Leben „der anderen“.

Gerade diese Geschichte (auch wenn sie vielleicht stellen-weise etwas extrem ist) ist so typisch für so viele von uns, daß ich sie einfach aufschreiben mußte. Ich denke, viele von Euch werden sich an manchen Stellen selbst erkennen, denn viele Menschen leben eben auch nicht „ihr eigenes Leben“, sondern das Leben, das irgend jemand „programmiert“ hat. Viele Menschen denken über sich selbst nicht nach – sie wollen das gar nicht; denn dabei könnte man ja zu dem Ergebnis kommen, daß man eigentlich viel lieber als Straßenmaler auf Ibiza leben würde oder sonstiges. Auf dieses Thema gehe ich im nächsten Buchteil ein – denn schon wieder bin ich abgeschweift.

## Peters Geschichte

Als ich Peter kennen lernte, war seine Welt vordergründig noch in Ordnung. Er war getrenntlebend und stand kurz vor der Scheidung; zu seinem Sohn, der bei der Mutter lebt, hatte er regelmäßig alle 14 Tage Kontakt; das Kind war zu diesem Zeitpunkt 5 Jahre alt.

Es gab kurz nach der Trennung zwar einige unschöne Szenen – einige Wochen lang wurde ihm auch sein Sohn unter fadenscheinigen Vorwänden entzogen, von seinen Eltern gab es ständig Druck wegen des Enkels – aber alles in allem war alles okay.

*Zwei Jahre später kam heraus, daß bereits zu diesem Zeitpunkt nichts mehr in Ordnung war. Bei einem der vielen Nach-Scheidungs-Gerichtsverfahren entschuldigte sich der gegnerische Anwalt bei Peter mit den Worten: „Es tut mir ehrlich leid. So habe ich das alles noch nie gesehen. Aber verstehen Sie bitte mich. Da sitzt Ihre Exfrau mit dem kleinen Jungen vor mir (man verstehe bitte: das Kind war mit 4 Jahren bei allen Anwalts-terminen, bei denen über seinen Vater hergezogen wurde anwesend) – und Ihre Exfrau erzählt mir die schönsten Horrorgeschichten über Sie.“*

*Bei dem ersten (übrigens dem einzigen offiziellen) Kindesentzug wurde als Begründung im Anwaltsschreiben angeführt, daß „der Beklagte seinem Sohn gegenüber ein unsittliches Verhalten an den Tag gelegt hätte“. Bei dem unsittlichen Verhalten handelte es sich um die damalige neue Beziehung von Peter. In der Zeit des Entzugs bekam Peter täglich Druck von seiner Mutter, die ihn mit ständigen Anrufen (er war in dieser Zeit auf Montage-Arbeit geflüchtet, um Ruhe zu haben), in denen sie ihm erzählte, wie schlecht es seinem Vater ginge und, ob er etwas von dem Kind gehört hätte und, daß er überhaupt ein sehr schlechter Vater sei. Als Peter ihr bei einer der*

vielen Diskussionen entgegnete, daß er nicht vorhabe, seine Beziehung zu beenden und im übrigen alt genug sei, um sein Leben nach seinen eigenen Vorstellungen zu leben, warf sie ihm an den Kopf, daß „er die größte Enttäuschung ihres Lebens sei“.

Ich lernte Peter kennen, der zu diesem Zeitpunkt bei seinen Eltern lebte. Er hatte einen Job als Bauleiter bei einem Unternehmen in der Nähe, bei dem er einen 16-Stunden-Tag hatte. Der Vorteil davon war, daß die Zeit, in der seine Mutter mit ihm hätte streiten können, knapp bemessen war. Nach einigen Monaten eines freundschaftlichen Verhältnisses verliebten wir uns ineinander und starteten eine Beziehung, die von Beginn an sehr eng war – Peter zog fast direkt bei mir ein. Das war im August 2002. Ebenfalls zu diesem Zeitpunkt startete Peter in die Selbständigkeit, mit einem eigenen Malerbetrieb – mit 60 € Eigenkapital in der Tasche – und keinerlei weiterer Hilfe.

Bereits kurz danach lernte ich seinen Sohn bei einem Papawochenende kennen; ich erlebte das Kind als sehr anhänglich und verschmust, offen, sehr aufgeweckt, neugierig und etwas „altklug“ – ein molliges, blondes Engelchen. Im Dezember 2002 zogen wir in eine andere Wohnung um.

In dieser Wohnung gab es ein eigenes Kinderzimmer für das Kind – und somit die Möglichkeit, daß die Papawochenenden nun zu wirklichen Papawochenenden werden konnten – sprich, daß das Kind auch bei seinem Vater (und nicht wie bisher zwangsläufig bei den Großeltern) übernachten konnte. Die Schwierigkeiten, die hierbei auftraten, hoffte Peter als Anfangsschwierigkeiten in den Griff bekommen zu können. Er sollte sich irren.

Im Prinzip liefen die Papawochenenden immer nach gleichem Schema ab. Entweder Peter oder ich holten das Kind Freitags vom Kindergarten (später Schule) ab – und brachten es direkt zur Oma, weil der Kleine es so wollte. Peter machte sich hierüber zunächst keine Gedanken, denn zum einen hatte er Freitag sowieso noch zu arbeiten, zum anderen war „klar“, daß er Samstags mittags seinen Sohn dann holen werde, damit dieser das restliche Wochenende bei ihm verbringen sollte.

Das klappte auch meistens; Peter holte seinen Sohn bei seinen Eltern ab – und unternahm etwas mit ihm. Das sah z. B. so aus, daß man in den Tierpark fuhr, anschließend zu der Gaststätte mit dem großen gelben „M“. Die Unternehmungen waren unterschiedlich, das gelbe „M“ war immer dabei. Der Kleine ist ein Sammler „alter Schule“ – er sammelt eigentlich alles, auch Figuren von McD; da er beim Sammeln aber sehr auf Vollständigkeit der Serien achtet, kaufte ihm Peter dann auch immer alle Figuren, die vorrätig waren. Danach passierte es immer öfter, daß das Kind wieder zurück zur Oma wollte – um dort zu schlafen. Peter dachte sich dabei nichts – war es der Kleine doch so gewohnt. Es würde im Laufe der Zeit schon besser werden – hoffte er.

Manchmal passierte es auch, daß das Kind und die Oma schon etwas vorhatten – er hatte wenig Zeit. Peter fuhr mit ihm also zu der besagten Gaststätte – und brachte ihn direkt wieder zur Oma.

Die Sonntag-Nachmittage jedoch gehörten meistens Peter. Er unternahm etwas mit seinem Sohn und brachte ihn am frühen Abend zur Kindesmutter zurück.

Danach fühlte er sich meistens nicht so gut – hatte er doch sehr wenig von seinem Papawochenende und von seinem Sohn gehabt. Aber im großen und ganzen war das Verhältnis aller Parteien recht harmonisch.

Die Ferien verbrachte das Kind hauptsächlich bei uns, bzw. seiner Oma. In den Sommerferien nahm ich mir ein-nige Male Zeit, um mit dem Kind schwimmen zu gehen – wir hatten auch viel Spaß; leider endete der Spaß beim nach Hause kommen – die Exfrau meines Mannes war zu-fällig gekommen und stand auf der Straße. Peter bekam später an diesem Tag einen Anruf, daß er sich gefälligst selbst um seinen Sohn kümmern sollte – er sollte das Schwimmen entweder von seinem Vater, oder von seiner Mutter lernen. Ich fand es schade, daß man im Hochsommer bei über 30 Grad im Schatten nicht ins Schwimmbad gehen konnte – Peter hatte leider zu ar-beiten und daher keine Zeit unter der Woche. So ver-brachte das Kind dann wieder die meiste Zeit bei seiner Oma.

*Peters Vater lernte ich übrigens kennen, als er wegen Führerscheinverlusts von mir täglich in sein Kiosk gefahren – und wieder abgeholt wurde. Peter arrangierte dieses, weil er von seiner Mutter deren – nicht mehr benötigten – Bus für seinen Betrieb zur Verfügung gestellt bekam. Außerdem hätten sich seine Eltern – laut Aussage seiner Mutter – eine Schließung oder eine Aushilfe nicht leisten können. Seine Eltern kannte ich zu diesem Zeitpunkt nicht.*

*Kurz danach bei Peters Vater eine Krebserkrankung am Gaumen festgestellt – er mußte operiert werden. Da Peters Mutter zu dieser Zeit noch arbeitete, Peter im Malerbetrieb noch täglich auf den Baustellen mitarbeiten mußte, erklärte ich mich bereit, das Kiosk von Peters Vater an den Vormittagen zu führen. Meine eigene Ar-beit in unserem Büro, das ich ja führte – blieb in dieser Zeit weitgehend liegen. Peters Mutter lernte ich dabei auch kennen.*

*Ich tat dies gerne, und zwar bis zu dem Zeitpunkt, als von Peters Mutter unterschwellige Vorwürfe kamen, daß*

irgendwas mit der Kasse nicht stimmen würde – ich dachte mir aber nichts dabei – ich hätte mich ja durchaus vertippt oder verzählt haben können.

Nach einigen Monaten starb die Mutter von Peters Mutter. Das Haus der alten Dame wurde damit frei – und gehörte ab sofort Peters Mutter. Da der Malerbetrieb mittlerweile vergrößert worden war, auch mehr Geld einbrachte – und einfach mehr Platz benötigt wurde, vereinbarte Peter mit seiner Mutter, dieses zu mieten. Der Kleine war auch Feuer und Flamme – würde es dort doch einen Garten geben – und außerdem würde sein Vater dann nur einige Straßen von seiner Oma entfernt wohnen.

Peter hielt das auch für eine gute Idee, weil er davon ausging, daß sein Sohn dann die Wochenenden bei ihm schlafen würde. Die beiden vereinbarten, daß der Kleine den Freitag bei der Oma verbringen würde und den Rest des Wochenendes bei seinem Vater. Die Ferien würde er gerecht zwischen Papa und Oma „aufteilen“. Peter räumte das Haus fast im Alleingang aus, trug die Entsorgungskosten, renovierte und modernisierte das Haus und die teilweise maroden Böden auf eigene Kosten, führte und erweiterte nebenbei noch seinen Malerbetrieb, half seiner Mutter noch bei diversen Umräumaktionen in deren Haus (sehr wichtige Arbeiten, wie Gardinenstangen umhängen usw. – neben denen die eigene Renovierung warten konnte) – und war nach vielen Wochen Arbeit fertig und umzugsbereit. Der Kleine war begeisterter Umzugshelfer.

Die von Peters Mutter geforderte Miete (ab dem ersten Monat, die ersten beiden Monate bekam er jedoch einen „Rabatt“ von 50 € für das Ausräumen und Entsorgen ) in Höhe von 750 € war tragbar. Peter freute

*sich auf die Zukunft – und auf die Mehr-Zeit, die er nun mit seinem Sohn verbringen würde.*

Einige Wochen war das Verhältnis zwischen Peter und seinem Sohn harmonisch. Der Kleine wurde Samstags mittags abgeholt und verbrachte die Zeit mit seinem Vater mit Spielen und Unternehmungen. Meist war der Tagesablauf so, daß Peter ihn bei seiner Mutter abholte und zu uns nach Hause brachte – er selbst hatte oft noch geschäftliche Termine. Ich ging dann einkaufen, nahm das Kind mit, kaufte ihm auch immer eine Kleinigkeit; ansonsten bemühte ich mich, ihn bei Laune zu halten. Die meiste Zeit saß er vor dem Fernseher – er schien sich für nichts Anderes zu interessieren. Manchmal passierte es, daß er unbedingt zur Oma wollte; wir riefen also bei Peter an und fragten nach – meistens durfte er – ich fuhr ihn zur Oma. Durfte er nicht, hatte er schlechte Laune.

Nach einigen Wochenenden voller Disharmonie und Streit nahm sich Peter die Zeit und führte eine Unterhaltung mit seinem Sohn „von Mann zu Mann“. Die beiden trafen eine neue Vereinbarung. Das sah so aus, daß das Kind Freitags abends von Peter bei seinen Eltern abgeholt wurde, den kompletten Samstag dann bei seinen Großeltern verbringen wollte – und den kompletten Sonntag dann bei seinem Vater. So war es vereinbart – leider funktionierte es nicht. Immer öfter kam Peter Freitags abends ohne seinen Sohn nach Hause – der Kleine wollte nicht. Er würde am Samstag nach dem Mittagessen von seiner Oma zu uns gebracht werden. Immer öfter rief er dann an und fragte, ob er denn erst abends kommen dürfe – die Oma würde mit ihm da und dort hinfahren. Wenn Peter sich darauf einließ, und abends hinfuhr, um das Kind zu holen, dann wollte dieser lieber bei der Oma schlafen – und erst am Sonntag nach dem Mittagessen zu seinem Vater kommen. Immer wur-

de Peter dann von seinem Sohn ein neues Spielzeug präsentiert, das ihm die Oma gekauft hatte.

Manchmal wehrte sich Peter – er bestand darauf, daß das Kind die Vereinbarung einhielt; einige Minuten später fuhr dann das Auto der Oma vor, der Kleine stieg aus und stiefelte wutentbrannt direkt in sein Zimmer – und knallte die Tür zu, die Oma fuhr davon, ohne auch nur „hallo“ zu sagen.

Manchmal passierte es auch, daß der Kleine Sonntag mittag schon zu seiner Mutter mußte – weil eine Unternehmung geplant war. Die Zeit, die Peter mit seinem Sohn verbringen konnte wurde immer weniger – die Harmonie auch. Es wurden immer neue Vereinbarungen getroffen – keine funktionierte wirklich.

Irgendwann nach einigen Monaten war es dann soweit, daß der Kleine aufstand, seinen Kakao trank und seine Cornflakes aß, sich dabei Fernsehsendungen reinzog – und im Anschluß mitteilte, daß er jetzt zur Oma laufen würde. Peter schief zu diesem Zeitpunkt meistens noch. Wenn er nicht zur Oma durfte, war er schlechter Laune und äußerte immer öfter, daß er zu seinem Vater ja sowieso nicht wolle. Peter fing an depressiv zu werden.

*Ich erinnere mich an einen der seltenen Momente, als wir alle drei zusammen am Tisch saßen und gemeinsam aßen. Plötzlich, wie aus heiterem Himmel – und ohne Vorwarnung – sagte der Kleine: „Männer sind alle Scheiße. Männer sind an allem Schuld. Männer taugen nichts.“ Ich bin eigentlich selten auf den Mund gefallen – es fehlten mir die Worte – mir fiel nichts – aber auch gar nichts ein.*

*Später unterhielt ich mich mit meinem Mann darüber, der dabei war zu resignieren. Er wollte einfach aufgeben,*

den Kleinen machen lassen, was er wollte – er hatte keine Kraft mehr. Ich versuchte, ihm zu verdeutlichen, daß sein Sohn einmal ein Mann gibt – und was für ein Verhältnis denn dieser einmal zu sich selber bekommen solle – bei solchen Parolen. Mein Mann erklärte mir, daß er weder zeitmäßig noch finanziell mit seiner Mutter mithalten könnte – außerdem hätte er auch keine Kraft mehr. Ich habe es damals nicht verstanden – heute tue ich es – und ich muß meinem Mann recht geben – er hätte den Kampf auf jeden Fall verloren – und er hätte seinen Sohn da mit hineingezogen. Er hätte genau das gleiche gemacht wie seine Exfrau und seine Mutter – er hätte versucht, seine Rechte durchzusetzen – und an dem Kind gezogen. Heute weiß ich, daß mein Mann den richtigen Weg gegangen ist. Dazu später noch mehr.

Zu diesem Zeitpunkt lief der Betrieb richtig gut – Peter bot seiner Mutter freiwillig und von sich aus an, die Miete auf 800 € zu erhöhen. Dies aufgrund der Tatsache, daß seine Mutter eigentlich ständig am Jammern war, daß sie „kein Geld“ hatte.

Peter hatte ernsthafte Probleme, er kam nicht mehr aus dem Bett vor dem Nachmittag, er war nicht mehr fähig ans Telefon zu gehen, er konnte den Betrieb mit mittlerweile 10 Mitarbeitern eigentlich nicht mehr führen. Ich nahm ihm ab, was ich konnte, gab von negativen Anrufen und Post so wenig weiter wie möglich – es wurde trotzdem nicht besser. Mit dem Betrieb ging es langsam, aber unaufhaltsam bergab.

Ich merkte bei mir selbst, daß ich ebenfalls immer unfähiger wurde, negative Nachrichten einzustecken – oft blieb die Post daher ungeöffnet. Wir befanden uns in einer Abwärts-Spirale, aus der wir uns dennoch zu diesem Zeitpunkt nicht befreien konnten.

Mein Mann begab sich in psychologische Behandlung wegen seiner Depressionen, die massiv geworden waren. Aus meinem immer gut gelaunten, hilfsbereiten und immer energiegeladenen Sunnyboy war ein fast immer trauriger Mann geworden, ohne jegliche Energie – und völlig unfähig, Entscheidungen zu treffen.

Hinzu kamen noch die ständigen Anwaltsbriefe wegen eigentlich nichts – und einige Gerichtsverhandlungen. Es hörte niemals auf – wir waren ständig – 24 Stunden am Tag – mit Negativ konfrontiert.

Bei Peters Vater wurde zu dieser Zeit ein erneuter Ausbruch der Krebserkrankung festgestellt – er hatte einen Tumor an der Halsschlagader.

Mein Mann wußte instinktiv (auch wenn er es niemals zugegeben hat), daß sein Vater nicht mehr lange zu leben hatte. Er ließ daher seinen Sohn so oft wie möglich zu seinen Eltern – seinem Vater zuliebe. Das Verhältnis zu seiner Mutter war eigentlich zu diesem Zeitpunkt bereits untragbar – es gab ständig irgendwelche Vorwürfe – mein Mann wußte oft gar nicht, wohin mit seinem Frust. Es gab einige Wochen, in denen Peter nicht mehr in seinem Elternhaus verkehrte, bzw. nur noch, wenn seine Mutter nicht da war. In diese Zeit fiel der Geburtstag seiner Mutter – Peter rief trotz des Zerwürfnisses dort an um zu gratulieren – und bekam gesagt, daß er sich das jetzt hätte auch sparen können. Seinem Vater ging es immer schlechter; Peter biß in den „sauerer Apfel“ und „versöhnte“ sich seinem Vater zuliebe wieder mit seiner Mutter. Das war im Dezember 2004. An Weihnachten gab es ein klein wenig „heile Welt“ – die Eltern von Peter kamen zum Essen vorbei. Wir glaubten beide an Besserung – kein Mensch kann immer „böse“ sein.

Die Papawochenenden waren praktisch nicht mehr vorhanden. Peter sah seinen Sohn an diesen alle 14 Tage

stattfindenden „Veranstaltungen“ nur für einige Stunden bei seinen Eltern. Oft passierte es auch, daß er zu seinen Eltern fuhr – und seine Mutter und sein Sohn unterwegs waren. Es gab Tage, da fuhr er mehrmals über den Tag verteilt dahin, bis er dann endlich Gelegenheit hatte, seinen Sohn für einige Minuten zu sehen. Er fühlte sich meistens wie „der gute Onkel“; er wußte auch, daß dies nicht gut für seinen Sohn war; aufgrund der Erkrankung seines Vaters war er jedoch unfähig, die Situation zu ändern.

*Es traten massive finanzielle Probleme auf, auch aufgrund der Tatsache, daß dank des neuen Bankengesetzes Basel II der Kontokorrentkredit gekündigt worden war. Einen Betrieb mit 10 Mitarbeitern ohne Kreditlimit zu führen ist unmöglich – nach einigen Monaten mußten wir dies einsehen – wir verkleinerten unseren Betrieb.*

*Im Januar 2005 bekamen wir (auch aufgrund von verzögerten Kundenzahlungen) ernsthafte Probleme, die Miete weiterhin zu bezahlen. Peter fuhr mit riesigen „Bauchschmerzen“ zu seiner Mutter, um die Sachlage zu erklären und, um Reduzierung der Miete für einige Monate um die Hälfte zu bitten. Es wurde ihm gesagt, daß er ja hätte nicht einziehen müssen, wenn er sich das Haus nicht leisten könne. Peter erklärte seiner Mutter dann, daß er nicht wolle, daß sie seinetwegen in finanzielle Schwierigkeiten kam – wir würden uns eine Wohnung suchen und ausziehen. Als Antwort darauf kam nur die Frage, wann das wohl sein würde.*

*Ich werde niemals – niemals in meinem Leben diesen Tag vergessen, als mein Mann nach Hause kam und ich in sein Gesicht sah. Man sah ihm an, daß nicht nur eine ganze Welt, sondern das ganze Universum für ihn zusammengebrochen war. Ich hatte mir vorher niemals träumen lassen, daß eine Mutter gegenüber ihrem eigenen*

Kind eine solche Lieblosigkeit an den Tag legen könnte. Es ging dabei nicht um Geld – Peters Mutter interessierte es nicht, was passiert sei, es gab keinen Trost, kein liebes Wort – nichts! Das gab es in der ganzen Zeit überhaupt niemals – es kam immer nur die Frage nach ihrem Geld. Nach Geld, das sie in der Trennungsphase an die Exfrau von Peter übergeben hatte – und, das natürlich Peter zurückzahlen hatte und und und. Ich begann in dieser Zeit eine Aversion gegen das Wort „Geld“ zu entwickeln – und ich hatte einen riesigen Haß auf Peters Mutter, die meinem Mann das alles antat!

Es gab Tage, wenn mein Mann schon wieder mit einer Boshaftigkeit konfrontiert wurde, da flippte ich dermaßen aus und tat meine Meinung in der Art kund, „daß ich jetzt dahin fahren und die alte Hexe kalt machen würde.“

Es ist schwer zu beschreiben, das Ganze lief auf einer Ebene ab, die irgendwie nicht faßbar war (und ist). Von Peter wußte ich, daß das schon während seiner ganzen Kindheit so war.

So erzählte er mir z. B., daß seine Eltern während seiner Kindheit eigentlich ständig Streit hatten. Nachts wurde er dann von seiner Mutter (als kleines Kind von 6 Jahren) aus dem Schlaf gerissen und gefragt, zu wem er denn wohl gehen würde, wenn sich Mama und Papa scheiden ließen. Er erzählte mir, daß er immer gesagt hätte, daß er zum Papa wolle – weil er wußte, daß seine Mutter dann dableibt. Ich verkneife mir hier jetzt jeden Kommentar – sonst wird das Buch zensiert!

Das schlimmste in dieser Situation war eigentlich, daß Peters Sohn mit in dieses „Schauspiel“ hineingezogen wurde. Es war offensichtlich, daß Peters Mutter nicht hinterm Berg hielt – denn auch von seinem Sohn bekam Peter öfter die Frage gestellt, warum er denn der Oma ihr

Geld nicht geben würde. Die würde es doch dringend brauchen.

Wenn ich heute an diese Zeit zurückdenke – oder auch diese von mir selbst geschriebenen Zeilen lese, dann frage ich mich ernsthaft, wie wir beide diese Zeit überstanden haben – ohne Alkoholiker oder Junkies zu werden. Ich weiß es nicht!

Wir fanden ein Haus, das wir ab April mieteten – der März ging für die Renovierung drauf. Wir zogen um – auch hier war der Sohn meines Mannes begeisterter Umzugshelfer. Wir nahmen ihn mit dahin – etwa 30 km weit weg – und zeigten ihm das Haus, sein Zimmer, den Garten mit Pool – er war begeistert. Zurück bei seiner Oma erzählte er dieser, daß der Papa in Zukunft in einem viel schöneren Haus wohnen würde als diese. Peter freute sich über die positive Reaktion – und hoffte wieder. Er wußte, daß sein Sohn sein „Pendlerdasein“ zwangsläufig aufgeben mußte – das hin und her zwischen uns und seiner Oma würde endlich aufhören. Mit seinem Sohn vereinbarte er, daß dieser in Zukunft die Wochenenden komplett bei ihm verbringen sollte. Ich hoffte mit. Kontakt zu seinen Eltern hatte er weiterhin – wenn auch nur etwas distanzierten.

Kurz und gut – bereits am ersten Wochenende ging das Ding in die Hose – und zwar schon im Auto. Freitags hatte Peter seinen Sohn von der Schule abholen wollen – der Kleine kam auch (wie immer) freudestrahlend auf ihn zugestürmt, küßte ihn und sagte ihm, wie sehr er ihn vermißt hätte; dann kam die Frage, ob Peter mal mit zu seiner Lehrerin gehen würde, der Klassensaal müßte dringend gestrichen werden. Peter vereinbarte mit der Lehrerin, dies kostenlos zu tun. Mein Mann und sein Sohn stiegen ins Auto – und das Kind wollte – genau: zu seiner Oma. Peter brachte ihn dahin – und sagte klipp und klar, daß

er ihn Samstags vormittags abholen würde – ohne Diskussion. Der Samstag kam, und ich war leider dabei. Peter holte seinen Sohn ab, der mit muffiger und auf-sässiger Miene ins Auto stieg. Peter hatte Tränen in den Augen – es hatte wohl wieder Stunk gegeben. Wir waren gerade auf der Autobahn, da blökte der Kleine los, daß er zu seinem Vater sowieso überhaupt nicht mehr wolle; daß er froh sei, wenn es endlich Sonntag sei und er wieder zu seiner Mutter zurück könne – und daß der ganze Zirkus überhaupt nicht stattfinden würde, wenn sein Vater bei seiner Mutter geblieben wäre. Mein Mann weinte lautlos vor sich hin – und ich muß zu meiner Schande gestehen, daß ich ausflippte. Ich blökte zurück, daß die beiden Frauen bössartige Hexen seien und er ein kleines A..... Ich kann heute nicht mehr verstehen, daß ich so aus der Fassung geriet – und es war definitiv Mist – ich habe es bereut – und später auch bei dem Kind und bei Peters Mutter entschuldigt.

Er hat es übrigens den beiden Frauen erzählt, was ich gesagt habe, was natürlich wiederum für Stunk sorgte. Das Wochenende war jedenfalls futsch.

Einige Wochen später ergab es sich, daß Peters Exfrau an den Bandscheiben operiert und anschließend in Reha mußte – das Kind sollte in dieser Zeit bei seinem Vater bleiben – und die Wochenenden bei seinen Großeltern verbringen. Wir richteten uns darauf ein. Einige Tage nach dieser Mitteilung kam ein Anruf von Peters Exfrau, in dem ihm mitgeteilt wurde, daß das Kind nicht zu ihm wolle und, daß dieses bei einem befreundeten Ehepaar unterkommen sollte – die Wochenenden würde es bei Peters Eltern verbringen. Mein Mann war am Boden – und ich völlig fassungslos.

Wieder einige Tage später kam wieder ein Anruf, daß das Kind unter der Woche bei Peters Eltern unterkommen solle – und die Wochenenden bei Peter verbringen

würde (das Ehepaar hatte sich nicht bereit erklärt, den anstrengenden 8-jährigen wochenlang zu betreuen). Wieder einige Tage später wurde meinem Mann eröffnet, daß das Kind die gesamte Zeit bei seinen Großeltern verbringen wolle – zu Peter wollte er nicht mehr. Er könne ihn ja aber jederzeit bei seinen Eltern besuchen – er würde ja sowieso nicht mit dem Kind klarkommen.

Peter sah seinen Sohn bei seinen Eltern. Er half seiner Mutter noch, deren Haus zu renovieren – und auch einige Arbeiten in dem Haus durchzuführen, in dem wir gewohnt hatten.

Ich muß an dieser Stelle anmerken, daß zu dieser Zeit wohl niemand mit dem Kind klarkam. Auch bei Peters Eltern gab es ständig Streit. Das Kind hatte sich angewöhnt, immer dann, wenn Streit an seinem jeweiligen Aufenthaltsort aufkam (und das war immer, wenn er etwas nicht bekam oder etwas nicht durfte), beim jeweiligen anderen anzurufen und mitzuteilen, daß er sofort abgeholt werden wolle – er hätte Streit. Bei seinem Vater rief er auch noch dann an, wenn er irgend etwas unbedingt „brauchte“, das er bei uns vergessen hatte. Irgendwann weigerte sich mein Mann, ständig Taxi auf Abruf zu spielen und teilte dies seinem Sohn auch mit. In dieser Zeit brach der Kontakt zu seinem Sohn zeitweise vollständig ab – auch auf Initiative von Peter. Er sah ihn bei seinen Eltern – und hier war die Situation auch immer sehr entspannt.

*Nach einigen Wochen – kurz nach dem Umzug eigentlich – mußten wir den Betrieb ganz schließen. Die noch offenen Aufträge gaben wir an einen befreundeten Betrieb weiter – ebenso die letzten beiden Mitarbeiter. Den Betrieb schlossen wir nach wochenlangem Kampf mit uns*

Selbst – und vielen Gesprächen mit unseren Mitarbeitern. In dieser Zeit beschlossen wir, vor dem Streß und dem Unfrieden zu flüchten – wir suchten uns eine Wohnung 250 km weit weg – in Nordrhein-Westfalen. Peters Vater lag im Sterben. Er hat nie von dem Umzug erfahren.

Da gibt es noch eine Situation, in der wir ein letztes Mal in unsere ehemalige Wohnstätte (das Haus von Peters Mutter) mußten, um unsere restlichen Sachen dort zu holen. Auch diesen Tag werde ich nie vergessen. Mein Mann ging in den Keller – ich nach oben. Ich stand völlig fassungslos im Bad – das für einen fremden Menschen vollständig renoviert worden war. Ich weinte; mein Mann kam vom Keller und weinte auch – denn es war auch ein neuer Heizkessel eingebaut worden. Wir weinten deshalb, weil Peter immer gesagt worden war, daß doch alles noch gut genug gewesen sei, so wie es war. Die Renovierung wäre seine Privatangelegenheit gewesen – nicht notwendig – gut genug für ihn. Auch die hohen Heizkosten, die wir dort hatten, haben keine Rolle gespielt.

An einem Wochenende fuhren wir runter. Peter wollte das Wochenende mit seinem Vater verbringen – ich wollte meine Schwester besuchen. Auf der Fahrt kam ein Anruf von Peters Mutter – sein Vater war in der Nacht ins Krankenhaus eingeliefert worden. Peter besuchte seinen Vater im Krankenhaus – um sich von ihm zu verabschieden. Er kam erschüttert zurück – und wir fuhren heim. Ich machte ihm den Vorschlag, daß er doch einige Tage bei seiner Mutter verbringen solle, damit sie nicht so allein ist. Noch in dieser gleichen Nacht kam der Anruf, daß sein Vater tot sei. Er packte einige Sachen und fuhr runter, um seiner Mutter beizustehen; zur Beerdigung fuhr auch ich – einen Tag vorher. Ich hatte den Eindruck, daß Peter und seine Mutter sich angenähert hätten -

*auch schien sie einen „wärmeren“ Eindruck auf mich zu machen.*

*Zum ersten Mal habe ich sie innerlich „Schwiegermutter“ genannt. Nach der Beerdigung verbrachten wir noch den nächsten Tag da – dann mußten wir zurück. Wir fuhren glaube ich beide mit schwerem Herzen.*

*Es folgte eine Zeit von engerem Kontakt zwischen Peter und seiner Mutter. Wir fuhren so oft es ging (meist alle zwei Wochen) zu Besuch und verbrachten die Wochenenden dort; die beiden telefonierten fast täglich. Für mich war die Welt in Ordnung – ich glaubte, es sei alles okay. Mein Mann dagegen war hellwach – er spürte, daß etwas nicht stimmte. Das Kind verbrachte praktisch jedes Wochenende bei seiner Oma – und rief dabei meistens seinen Vater an. Einmal gab es auf Nachfrage von Peter bei seiner Mutter, warum sein Sohn denn nicht angerufen hätte, als er letztes Wochenende da war die Aussage, „daß dieser keine Lust gehabt hätte“.*

Peter hatte immer an den Wochenenden bei seiner Mutter Kontakt zu seinem Sohn – und die beiden hatten richtig Spaß zusammen. Der ganze Druck des „müssens“ war von dem Kind abgefallen – er hatte alles, was er sich wünschte. Peter konnte der Vater sein, der er auch war. Die Atmosphäre war immer locker und entspannt. Das blieb etwa 2 Monate so.

Mit in diese Zeit fielen die Sommerferien des Kindes. Er bestand darauf, zwei Wochen bei seinem Vater zu verbringen – und setzte dieses auch bei seiner Mutter durch. Im Zuge eines der Wochenenden holten wir ihn bei der Oma ab. Hierbei gab es jedoch den ersten kleinen „Aufreger“ für meinen Mann. Sie war nicht da, als

wir ankamen – er stand in seinem Elternhaus vor verschlossener Tür – etwa eine Stunde lang.

Die erste Woche war für uns alle schön, locker, entspannt und voller Spaß; an einem Tag fuhren wir ins Phantasieland; am nächsten Tag rief die Kindesmutter an, um mit ihrem Sohn zu sprechen – und der Kleine erzählte ihr auch voller Begeisterung, was er alles erlebt hatte.

Es war, als wäre ein Schalter umgelegt worden. Peters Sohn hatte auf nichts mehr Lust; er war oft schlechter Laune und hing den lieben langen Tag vorm Fernseher.

Ich machte ihm den Vorschlag, ein Willkommens-Schild für seine Mama zu basteln, das er ihr mitbringen könne – er stimmte zu. Ich holte die ganzen Utensilien aus dem Keller und wir fingen an. Bereits nach 10 Minuten hatte er keine Lust mehr – und schaute wieder fern. Ich war verärgert, machte aber zunächst alleine weiter; da von ihm nichts mehr kam, legte ich das ganze Zeug beiseite und hörte auch auf. Die restlichen Tage versuchte Peter den Entertainer zu spielen – und seinen Sohn zu den verschiedensten Aktivitäten zu animieren – leider ohne Erfolg. Das Kind hatte sich irgendwie in sich selbst zurückgezogen, stopfte sich mit Süßigkeiten voll und sah fern, oder spielte am Computer.

Wir wohnen mitten auf dem Land – direkt hinter unserem Haus gibt es Weiden, auf denen es kleine Kälbchen gibt – man kann sie vom Fenster aus sehen. Das Kind sah immer raus – Peter machte ihm den Vorschlag, daß er doch einfach mal rüberspringen sollte. Er lehnte muffig ab, alleine würde er nirgendwo hingehen. Später, in der Badewanne erzählte er so nebenbei, warum er nicht alleine raus wollte, „nämlich weil es böse Männer gibt, die ihn dann mitnehmen würden. Und weil er so dick sei, könne

er nicht schnell wegrennen – und dann würden die ihn eben mitnehmen. Und darum würde er nicht alleine nach draußen wollen.“ Mein Mann und ich waren fassungslos – ein tolles Weltbild und ein noch tolleres Bild von sich selbst, das das Kind da hat!

In den letzten beiden Tagen gab es wieder Streit. Kurz vor der Abreise erinnerte er sich wieder an das Schild für seine Mutter und forderte von mir, daß ich es fertig machen solle. Da er selbst nicht mitmachen wollte (weil er das ja gar nicht könne), weigerte ich mich. Peter machte es ihm dann am letzten Tag fertig.

Wir fuhren runter und verbrachten den Samstag noch gemeinsam bei Peters Mutter. Das Kind war wieder lieb und nett und freundlich. Mittags kam die Gute zu Besuch. Das Kind bat seine Mutter herein – mein Mann und ich verschwanden auf den Balkon; die Mutter meines Mannes und seine Exfrau unterhielten sich in der Küche. Mein Mann ärgerte sich innerlich. Am Sonntag aßen wir alle gemeinsam bei der Tante meines Mannes zu Mittag – danach fuhren wir nach Hause. Zu diesem Zeitpunkt war alles in bester Ordnung.

*Peters Mutter fuhr in Urlaub. Nach ihrem Zurückkommen meldete sie sich nicht – und war auch am nächsten Tag nicht erreichbar. Mein Mann machte sich Sorgen und wußte nicht, ob etwas passiert war. Als er sie dann am nächsten Tag spätabends erreichte, fragte er sie, ob sie sich denn nicht hätte melden können – er habe sich Sorgen gemacht. Ihre Reaktion bestand in der Frage, ob er sie denn kontrollieren wolle. Mein Mann ärgerte sich.*

*Einige Tage später lag ein erneuter Anwaltsbrief im Briefkasten – es ging mal wieder um Geld. Peter flippte völlig aus und forderte von seiner Mutter, daß sie seine*

*Exfrau nicht mehr in sein Elternhaus lassen sollte. Diese Frau hätte ihm jetzt genug Leid zugefügt und er erwarte von seiner Mutter Loyalität. Seine Mutter weigerte sich (obwohl sie nie ein gutes Haar an ihrer Ex-Schwieger-tochter gelassen hatte – und schon während der Ehezeit der beiden sehr mageren Kontakt pflegte). Nachdem sich Peters Mutter für die Exfrau entschieden hatte, brach mein Mann den Kontakt zu seiner Mutter ab. Sein Sohn war mit einem Male über diesen Weg nicht mehr zu erreichen.*

Peter versuchte noch einige Male, seinen Sohn zuhause anzurufen – hatte jedoch meistens Pech. Und wenn er seinen Sohn am Telefon hatte, dann waren die Gespräche kurz und knapp – meist im 1 – 2 Minuten-Bereich, und das Kind war sehr distanziert und zurückhaltend. Peter fühlte sich schrecklich. Das ganze Spiel fing wieder von vorne an. Mein Mann, der sich in den letzten Wochen erholt hatte, fiel wieder in ein tiefes Loch. Er zog selbst die Notbremse – und brach den Kontakt zu seinem Sohn ab – er rief nicht mehr an.

Im Laufe der nächsten Monate ging es meinem Mann immer besser – er fand endlich zu sich selbst und war zum ersten Mal in seinem Leben mit sich selbst im Reinen, ohne Selbstvorwürfe. Er vermißte seinen Sohn sehr – fand jedoch keine Möglichkeit, sich diesem zu nähern.

Der Dezember kam, Weihnachten stand vor der Tür. Peter schrieb seinem Sohn einen liebevollen Brief (es ist der erste Brief in diesem Buchteil) – das war Anfang Dezember. Das Kind meldete sich fast umgehend ebenfalls mit einem Brief; unter anderem stand da, daß er seinen Vater schrecklich vermißte. Mein Mann freute sich und war zutiefst gerührt. Er schrieb wieder einen zurück – und sandte ein kleines Weihnachtsgeschenk mit. In diesem Brief bat er seinen Sohn darum, daß dieser sich einmal

vorstellen sollte, was sie zusammen machen könnten, wenn sie sich denn das nächste Mal sahen.

In dem Brief, den das Kind zurückschrieb war zu lesen, daß es sein einziger und größter Wunsch sei, seinen Vater an seinem Geburtstag (Anfang Januar) zu sehen. Mein Mann war glücklich.

Am Geburtstag fuhr er runter – 250 km weit – er durfte seinen Sohn für eine Stunde mitnehmen (danach würde die Geburtstagsfeier beginnen) – und fuhr anschließend wieder 250 km zurück. Hereingebeten wurde er nicht.

Während dieses Besuchs erzählte ihm das Kind, daß die Oma Weihnachten bei ihnen gewesen sei. Mein Mann schloß das Thema mit seiner Mutter in dieser Sekunde endgültig ab.

Die Zeit, die folgte, war schwierig für Peter. Er telefonierte mehr oder weniger regelmäßig mit seinem Sohn. Die Telefonate zogen ihn jedoch regelmäßig runter, weil das Kind am Telefon meistens sehr distanziert war – auch dauerten die Telefonate wiederum nur wenige Minuten – in denen auch noch meist die Kindesmutter im Hintergrund blökte. Angerufen wurde mein Mann nie – bzw. nur ganz selten.

Bei einem Telefonat fragte er seinen Sohn, ob dieser die Osterferien bei ihm verbringen wolle. Das Kind lehnte mit der Begründung ab, daß ihm die Fahrt zu weit sei. Meinen Mann verletzte dies und er ließ das Anrufen einige Wochen wieder fast ganz sein und meldete sich nur noch sehr selten und unregelmäßig.

Dann kam der Tag, an dem es Peter gelang, seinen Sohn alleine am Telefon zu haben (ohne „Hintergrundmusik“). Er fragte wieder nach den Osterferien – und das Kind gab zu, daß es nicht zu seinem Vater kommen dürfe – Peter solle sich etwas anderes einfallen lassen. Das Kind bat darum, daß sein Vater etwas unternehmen solle.

Zum ersten Mal seit der Trennung von seiner Exfrau ging Peter zum Anwalt, um Klage einzureichen. Der Anwalt verschlief jedoch den Termin – für eine einstweilige Verfügung reichte die Zeit nicht mehr. Die Osterferien waren vorbei.

Peter besann sich durch diesen Vorfall wieder auf sich selbst – und ließ das Klagen ganz sein. Er telefonierte mit seiner Exfrau – und diese eröffnete ihm, daß das Kind gegenüber seinem Vater Aggressionen hatte – und, daß Peter mit ihm auch gar nicht mehr klarkommen würde – er sei in der Vorpubertät. Peter hörte sich alles an – und entgegnete nicht viel.

*In dieser Zeit starb die Oma von Peter – die Mutter seines Vaters. Peters Mutter rief nicht an, als sie im Sterben lag – und auch nicht, als sie tot war. Mein Mann hat es durch einen Anruf seiner Exfrau erfahren, die es ihm mitteilte. Sie teilte ihm auch mit, daß seine Oma nicht alleine gestorben war. Peters Sohn und sie hatten die Nacht bei der alten Dame verbracht. In diesem Moment mochte ich Sie richtig gerne – und hatte einen riesengroßen Respekt vor ihr. Bei der Beerdigung war er nicht dabei – und er konnte sich auch leider nicht von ihr verabschieden. Damit ist das Kapitel mit seiner Mutter wohl endgültig erledigt.*

Die Geschichte meines Mannes hat ein vorläufiges Happy-End. Er telefoniert regelmäßig mit seinem Sohn, da dieser nun über ein Handy verfügt. Mein Mann hat dem Kind die Freiheit gegeben, immer dann mit seinem Vater zu sprechen, wann es selbst Lust dazu hat. Der Kleine läßt dann unser Telefon einmal klingeln – und Peter ruft zurück. Die beiden führen längere Gespräche zwischen Vater und Sohn. Das Kind ist entspannt, weil mein

Mann jeden Druck von ihm genommen hat. Sie sehen sich zwar nicht regelmäßig – Papawochenenden gibt es im Moment nicht; jedoch fährt mein Mann ab und zu runter und verbringt einen Nachmittag mit seinem Sohn, bei dem die beiden einfach nur Spaß haben.

Peter hat durch diese Vorgehensweise den Kontakt zu seinem Sohn wieder gewonnen, es gibt keinen Druck und kein Muß mehr für beide Seiten; er ist für seinen Sohn immer erreichbar, wenn dieser seinen Vater braucht. Außerdem weiß er, daß die Zeit für ihn spricht. Sein Sohn ist jetzt 9 Jahre alt. Und egal, was seine Exfrau und seine Mutter seinem Sohn auch negatives über ihn erzählen – das Kind erlebt seinen Vater immer positiv. Druck macht nicht mein Mann – sondern die beiden Frauen. Peter und sein Sohn haben zwar seltenen persönlichen, aber im Gegenzug einen sehr intensiven und liebevollen Kontakt. Er kann der Vater sein, der er auch ist.

Manchmal macht er sich Gedanken, daß sein Sohn in hohem Maße dem Einfluß seiner Mutter ausgesetzt ist. Aber das Wissen, daß sein Sohn so anders ist, als er es als Kind war beruhigt ihn. Er weiß, daß sein Sohn seinen eigenen Kopf hat – und diesen auch durchzusetzen weiß; und er weiß, daß sein Sohn auch raffiniert ist – und sich immer mehr – je älter er wird – sein eigenes Bild macht. Er ist nicht mehr so leicht beeinflussbar.

Die beiden Frauen bilden eine Art Zweckgemeinschaft. Peters Mutter muß ihrer Ex-Schwiegertochter (die sie verabscheut) ein freundliches Gesicht zeigen, um ihren Enkel zu bekommen; und Peters Exfrau muß die gleiche Verhaltensweise an den Tag legen – um einen Babysitter zu haben. Da die beiden Frauen sich doch sehr ähnlich sind ist das Scheitern vorprogrammiert – vor allem auch

deshalb, weil das Kind älter wird – und irgendwann seine eigenen Wege gehen wird.

Peter hat seiner Mutter innerlich verziehen – er hat Mitleid mit ihr. Sie sitzt mit all ihrem Geld völlig alleine in ihrem riesigen Haus; sie hat an materiellen Dingen alles, was sich die meisten von uns wünschen würden. Und trotzdem möchten wir nicht mit ihr tauschen – denn es fehlt ihr das wichtigste im Leben – Liebe. Sie ist ein mißtrauischer, verbitterter – und ein einsamer Mensch.

Mein Mann kann mit dieser vorläufigen Lösung leben – und das Kind ist glücklich so wie es ist.

Und das – das ist doch das Wichtigste!

Das schönste und beste, was man seinem Kind mitgeben kann, das ist Liebe, Verständnis, Anerkennung, das Wissen, daß man immer da ist – und die Freiheit eigene Entscheidungen zu treffen.

Mein Mann hat das geschafft. Er hat es geschafft, seine eigenen Bedürfnisse hintendran zu stellen – zum wirklichen Wohle seines Sohnes. Er hat es geschafft, bedingungslos zu lieben – und darum bin ich sehr sehr stolz auf ihn.

Nachtrag, 24.05.06:

In der Zwischenzeit hat sich die Exfrau meines Mannes bei ihm gemeldet. Sie teilte ihm mit, daß Sie Mitte Juni an einem Wochenende arbeiten muß – und wenn er wollte, könne er seinen Sohn für 4 Tage mitnehmen. Mein Mann vermutete, daß seine Mutter in Urlaub ist – und keiner da ist, der seinen Sohn betreut.

Auch jetzt könnte man ja wieder auf „stur“ schalten – so von wegen „nur wenn es der paßt“. Ist das nicht völlig egal? Die beiden können 4 wundervolle Tage miteinander verbringen – und beide freuen sich sehr darauf. Und nur das ist wichtig!!!

Nachtrag, Dezember 2006:

Der Rest des Jahres war „durchwachsen“. Es gab einige Hin und Hers. Mal war das Verhältnis gut, es gab tägliche Telefonate. Mal war Funkstille.

Es gab Zeiten, da konnte mein Mann T. sehen – und es gab Zeiten, zu denen das nicht möglich war.

Jetzt, im November, gab es einen Anruf der Exfrau meines Mannes. Sie eröffnete ihm, daß er seinen Sohn sofort und für immer holen könne – sie wolle ihn nicht mehr. Er sei aggressiv in der Schule, wäre tötlich gegen die anderen Kinder und würde den Klassensaal demolieren. Außerdem hätte er sie bestohlen und sie hätten eigentlich täglich Streit.

Mein Mann fuhr runter, hatte ein Gespräch mit seiner Exfrau und seinem Sohn.

Die Fronten zwischen T. und seiner Mutter sind sehr verhärtet, zwischen meinem Mann und seinem Kind ist die Situation entspannt, harmonisch und liebevoll.

Der Haß des Kindes scheint sich gegen seine Mutter gewendet zu haben. Warum das so ist, können wir im Moment noch nicht sehen, weil T. doch noch sehr verschlossen ist.

Jedenfalls gibt es wieder regelmäßig alle 14 Tage die Papawochenenden, zu denen wir uns gänzlich frei nehmen.

Wir sind mittlerweile finanziell wieder auf den Füßen (zwischendrin lebten wir einige Monate sogar von Hartz IV). Wir haben unseren Traum vom eigenen Verlag verwirklicht, haben sehr viel Arbeit und einen 14 – 16 Stunden Tag, sehr viel Spaß, wieder feste Mitarbeiter, mit denen wir zusammenarbeiten.

Wir konnten uns im Oktober sogar den ersten gemeinsamen Urlaub leisten.

Da wir die ganze Zeit in einer 2-Zimmer-Wohnung hausten, in der die letzten Wochen nicht nur wir lebten und arbeiteten, sondern auch unsere Mitarbeiter, dazu noch mittlerweile über 50 Autoren (mit ihren Büchern) in unserem Verlag begrüßen durften, dazu noch alle 2 Wochen und die Ferien T. bei uns verbringen soll, müssen wir uns erneut auf die Reise begeben.

Wir ziehen mal wieder um ☺.

Wieder in ein Haus mit Platz – eine Minute vom Wald entfernt. Wir haben dort Platz für uns und unsere Bücher.

Und wir freuen uns auf jeden neuen Tag, der vor uns liegt. Wir leben glücklich, harmonisch, zufrieden im Hier und Jetzt, freuen uns, daß die Erfahrungen der Vergangenheit uns hierher geführt haben.

Es gab zwischenzeitlich – gerade in der Zeit von Hartz IV – viele Momente, in denen wir uns hätten selbst untreu werden können – es gab durchaus Versuchungen, vom selbst gewählten Weg abzuweichen – und den leichten Weg – den Weg der Masse – zu gehen.

Wir haben es nicht getan. Wir hatten nichts! Nichts mehr, außer uns Beiden. Wir lebten am Existenzminimum, wir hatten nicht mehr viele Möbel.  
Ich bin glücklich, diese Zeit erlebt zu haben. Denn ich habe sehr sehr viel gelernt in dieser Zeit.

Ich habe gelernt, was mich als Mensch ausmacht.  
Ich habe gelernt, daß man auch ohne Kosmetik leben kann.

Ich habe gelernt, daß man auch mit ein Paar Hosen auskommt.

Ich habe gelernt, daß ich ohne jeden Konsum leben kann.

Ich habe gelernt, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden.

Ich habe gelernt, daß ich nur sehr wenig brauche.

Ich habe gelernt, daß ich mich auf meinen Mann, auf Gott und auf mich selbst verlassen kann.

Ich habe viele Menschen (unsere Autoren) kennen gelernt – und ich bin dankbar für jeden Einzelnen, den ich kennen lernen durfte.

Ich habe gelernt, daß ich Geld und Luxus liebe – aber nicht brauche! Und ich kann Geld und den Luxus, den ich mir heute ganz bewusst gönne, so sehr genießen – wie ich es nicht vor dieser Zeit von Hartz IV konnte.

Ich habe gelernt, was Leben wirklich bedeutet.

Ich habe gelernt, daß ich keine Angst mehr habe. In meinem Leben gibt es keine Angst mehr – vor nichts!

Ich habe gelernt, frei zu sein. Wirklich und richtig frei.

Was ich wirklich brauche, das ist mein Mann und seine Liebe, die er mir täglich schenkt.

Was ich wirklich brauche, das sind meine Gedanken, meine Emotionen – und die Hoffnung, die ich niemals aufgegeben habe.

Was ich wirklich brauche, das ist mein Glauben an Gott, den ich in dieser Zeit gefunden und tief in mir verankert habe.

Was ich wirklich brauche, das ist die Hoffnung, daß ich eines Tages wieder den liebevollen Kontakt zu meinem Sohn genießen werde. Ich weiß es einfach, ganz tief in mir drin, daß er eines Tages den Weg wieder zu mir finden wird.

Ich vergleiche mein Leben heute gerne mit einem Buch. Ein Buch ist in Kapitel unterteilt – genauso wie mein Leben in Abschnitte unterteilt ist.

In jedem Kapitel – oder Abschnitt – ist das Buch/mein Leben so, wie es gerade ist. Was in einem späteren Kapitel kommt, das weiß ich jetzt, in diesem Moment, nicht. Ich kann hoffen – und mir wünschen – daß dies und jenes wieder darin enthalten sein wird. Ich glaube daran. Aber in der Zwischenzeit – in der Zwischenzeit lebe ich mein Leben so, wie es in diesem Moment ist. Und ich genieße jede Sekunde – und ich bin glücklich.

Denn das, meine Lieben, das ist der Sinn meines Lebens. Der Sinn eines jeden Lebens ist es, jede Sekunde zu leben, zu genießen, mit Glück und mit Liebe zu füllen.

ICH bin der Sinn meines Lebens.

Nicht mehr – und nicht weniger.

## 12. Fallbeispiel: Ich

Keine Angst, ich werde hier keine Biographie schreiben – ich fasse mich sehr kurz. Ich möchte hier auch nur einen einzigen Aspekt erläutern, weil es so schön zum Thema Scheidungskinder paßt.

Ich bin kein Scheidungskind – meine Eltern leben noch heute zusammen. Ich hatte eine wunderschöne und glückliche Kindheit. Es gab zwar einige Dinge, die nicht so schön waren – aber Eltern sind Menschen – und als solche nicht perfekt. Meine Kindheit war harmonisch und voller Liebe und Spaß – ich werde meinen Eltern hierfür immer dankbar sein. Meine Geschwister erzählen mir manchmal, daß es früher schon immer viel Streit gegeben habe – ich habe das nur sehr selten mitbekommen – oder nicht registriert.

Für mich war alles Friede, Freude, Eierkuchen – und meine Eltern waren für mich das Traumpaar.

Meine Eltern haben mir vieles mitgegeben, was ich heute zu schätzen weiß. Wir sind (und waren) schon immer eine sehr ungewöhnliche Familie – im Gegensatz zur Außenwelt nicht wirklich der Norm entsprechend.

Meinen Eltern war es schon immer egal, was andere sagten – sie lebten so, wie sie es für richtig hielten.

Als Teenager war das nicht so einfach für mich. Die lockere „Kumpel-Beziehung“, die ich (wie meine Geschwister auch) zu meinen Eltern hatte, die kann ich eigentlich erst heute als Erwachsene gut finden, auch, wenn es natürlich Vorteile hatte. Ich weiß noch, daß ich manchmal Freundinnen beneidete, die eine Mutter hatten, wie man sich eben eine Mutter vorstellt – eben oft auch streng. Meine Mutter war (und ist) nicht so der

mütterliche Typ – sie war eher eine Freundin; ebenso mein Vater.

Heute bin ich hierfür dankbar. Ich habe von meinen Eltern vieles gelernt, was mich heute ausmacht: die Freiheit der Gedanken beispielsweise, Unabhängigkeit im Denken und Fühlen, sein Leben leben, wie man selbst will – ohne auf andere zu hören.

Manches habe ich auch mittlerweile abgelegt, das für mich einfach nicht wichtig ist. Trotzdem ist vieles, was mir meine Eltern vorgelebt haben auch ein wichtiger Bestandteil in meinem Leben.

Meine Eltern haben mir ein Fundament geschaffen, auf dem ich mein Leben selbstbestimmt und nach meinen Vorstellungen aufbauen konnte – und hierfür werde ich ihnen immer dankbar sein.

Kontakt zu meinen Eltern habe ich trotzdem nicht mehr. Ich liebe sie beide sehr – aber ich komme nicht mit ihrer Lebensweise klar. Ich komme damit als ihr Kind nicht klar.

Ich möchte hier nicht viel erzählen, aber der Punkt ist, daß meine Eltern zwar unter einem Dach wohnen – aber jeder sein eigenes Leben lebt. Sie sind quasi ohne Scheidung geschieden.

Als das passierte, war ich 19 Jahre alt – bzw. habe ich es da erfahren. Mein Vater erzählte mir das eines Abends in einer Kneipe. Er litt unter der Situation – und er weinte, als es mir erzählte. Das war zuviel für mich – und ich brach den Kontakt das erste Mal ab – für zwei Jahre etwa – mit einem Riesenstreit; ich warf meiner Mutter vieles an den Kopf.

Meine Schwester überredete mich (und auch meine Mutter) dann dazu, doch wieder Kontakt zu pflegen –

und ich machte den Anfang. Wir hatten dann auch wieder mehr oder weniger intensiven Kontakt – bis vor vier Jahren.

Es war ein ganz normaler Tag, als ich meine Eltern besuchte – meine Mutter war schlecht gelaunt und weinte – und ich ging wieder – und war auch seither nicht mehr dort. Einige Wochen später habe ich ihr noch einen Brief geschrieben, in dem ich ihr erklärte, warum ich nicht mehr kommen will; ich habe ihr auch gesagt, daß ich sie beide liebe – aber den Zustand ihres Lebens nicht verkraftete. Seitdem ist Funkstille. Neuigkeiten erfahre ich über meine Schwester – wir unterhalten uns auch über die beiden – mehr will ich jedoch nicht – zumindest nicht im Moment.

Wie gesagt, meine Eltern sind nicht geschieden – und sie leben zusammen. Es wäre besser gewesen, sie hätten sich scheiden lassen.

Ihr Zusammenleben besteht zum Großteil aus Streit und Gekeife. Sie streiten sich eigentlich meistens und brüllen sich an. Sie bemühen sich auch nach Kräften, den anderen so tief wie möglich zu verletzen – sie gehen eigentlich immer unter die Gürtellinie. Keiner der beiden ist glücklich über die Situation – trotzdem ändern sie nichts. Sie leben in ihrem großen Haus – und keifen sich an.

Wie schon gesagt, meine Eltern sind sehr offene Menschen – es ist ihnen egal, was andere denken – und es wird auch nichts verheimlicht. Das hat Vor- aber auch Nachteile.

Daß sie streiten ist schon schlimm. Wirklich schlimm war für mich die Tatsache, daß sie mich immer um meine Meinung gefragt haben. Das heißt, eigentlich erzählte mir

jeder der Beiden seine Version – und jeder erwartete von mir, daß ich ihm Recht gebe. Und immer waren beide anwesend. Da natürlich immer der andere „Schuld“ war, hätte ich mich auf jeden Fall in die Nesseln gesetzt. Ich hätte ja nur einem der beiden Streithähne Recht geben können – also, wäre automatisch der andere sauer auf mich gewesen.

Ich versuchte mich also rauszuhalten. Leider wurde dies immer schwieriger, da ich ja durchaus eine eigene Meinung habe. Ich kann sie beide verstehen – jeder der beiden hat auf seine eigene Art und Weise Recht. Ich liebe sie auch beide – es sind beide meine Eltern – ich kann mich nicht auf die Seite eines Elternteils schlagen.

Wie gesagt, bei uns ist es offen und lustig – da wird nichts verheimlicht. Also, kam noch hinzu, daß ich (meistens von meiner Mutter) die tollsten Geschichten über ihr Privatleben (ihr sehr privates Leben) erzählt bekam – oft war auch mein Vater dabei.

Ich bin erwachsen – und weder verklemmt und schon gar kein Engel. Aber es gibt Dinge, die will man als Kind (auch wenn man erwachsen ist) einfach nicht wissen. Das geht einfach gar nicht!

Ich habe es irgendwann nicht mehr verkräftet – und mich darum verabschiedet. Es geht mir so besser. Ich denke viel an die beiden und an meine Kindheit. Ich liebe die beiden Chaoten sehr und ich vermisse sie auch – aber ich möchte ihr Leben nicht teilen, so wie es jetzt ist. Die beiden haben das Recht, ihr Leben nach ihren Vorstellungen zu leben – und ich eben meins.

Warum ich das erzähle?

Weil das der Grund ist, warum ich mich so gut in Kinder hinein versetzen kann. Ich kann jedem (Scheidungs-)Kind nachfühlen.

Ich weiß ganz genau, wie sich ein Kind fühlt, das einen Elternteil nicht mehr sehen darf.

Ich weiß auch ganz genau, wie sich ein Kind fühlt, dessen Eltern sich streiten.

Ich weiß ebenfalls ganz genau, wie sich ein Kind fühlt, das zwischen den Fronten der beiden Menschen steht, die es beide gleich viel liebt.

Ich weiß – und kann es nachfühlen – wie sich ein Kind fühlt, dessen Mutter ihm erzählt wie „böse“ der Papa ist und umgekehrt.

Ich weiß es – weil ich selbst in dieser Situation war und bin. Es muß für jedes Kind der absolute Horror sein – die Hölle schon auf Erden. Denn so war es für mich. Ich war bereits erwachsen, als das losging. Für mich war es der Horror.

Wie glaubt ihr, wie ist das für ein Kind?

Was glaubst DU, wie fühlt sich DEIN Kind dabei?

Für mich (als Erwachsene) ist die Welt damals zusammengebrochen. Wie ist das wohl für DEIN Kind?

Ich liebte und liebe meine Eltern beide. Ich konnte nicht einem der beiden „Recht“ geben. Denn für mich hatten beide irgendwie „Recht“ – ich konnte sie beide verstehen – und auch wieder nicht. Ich war ständig hin und her gerissen zwischen den beiden Fronten – und ich war erwachsen!!! Wie ist das wohl für DEIN Kind?

Irgendwie hatte meine Mutter „Schuld“ – und irgendwie aber auch mein Vater. Beide hatten „Schuld“ – und beide hatten „Recht“. Als Kind stehst Du dazwischen und mittendrin. Und wenn dann noch beide versuchen, Dich auf ihre Seite zu ziehen – na, da würdest Du Dich aber am liebsten sofort vom Acker machen. Meine Staubwolke wird Euch bleiben!

Jedes Kind steht dazwischen.  
Und jedes Kind liebt Mutter und Vater.  
Und kein Kind kann sich entscheiden, wen es mehr liebt.  
Kein Kind kann keinem Elternteil „Recht“ oder „Schuld“ geben.

DEIN Kind kann DIR nicht die Absolution erteilen, oder Deine Handlungen rechtfertigen, oder seinen anderen Elternteil verurteilen. ES GEHT NICHT – GAR NICHT!!!

Und darum habe ich dieses Kapitel geschrieben. Wir als Eltern – egal ob Vater oder Mutter - wir müssen damit aufhören – sofort!!!

Denn für unsere Kinder ist dies die Hölle schon auf Erden.

Wollen wir nicht das Paradies für unsere Kinder?  
Wollen wir nicht, daß unsere Kinder glücklich sind?

Es ist egal, was Dein Expartner verbrochen hat.  
Es ist auch egal, wer „Schuld“ ist.  
Es ist genauso egal, wer „Recht“ hat.  
Das ist alles nicht wichtig.

Wichtig ist allein ..... das Wohl und das Glück DEINES Kindes.

### **13. Mögliche Lösungen – oder: Wie finde ich einen neuen Weg**

Die letzten Sätze des vorigen Kapitels waren die perfekte Überleitung – denn darum geht es – darum habe ich dieses Buch geschrieben.

Trotzdem möchte ich noch einige Anmerkungen oder Denkanstöße zum Besten geben.

Ich hätte sehr viele Geschichten aufschreiben können, viele, viele Fallbeispiele. Das hätte nur das Buch dicker gemacht – die Geschichten sind zwar unterschiedlich – aber auch wieder gleich. Sie ähneln sich sehr – und die Ergebnisse sind die gleichen - Kinder leiden, Kinder sehen Teile ihrer Familie nicht, Kinder werden krank.

Unsere Kinder haben in dieser Zeit mit vielen Problemen zu kämpfen, die es für uns nicht gab. Ich möchte mich hier auf diejenigen Probleme beschränken, die mit dem Thema Scheidung und Trennung zusammenhängen. Den Rest besprechen wir später, einverstanden?

Durch mein erstes Buch bekam ich Kontakt zu vielen Männern und Vätern. Berührt durch deren Probleme beschäftigte ich mich intensiver mit dem Thema – und kam dadurch in „Kontakt“ mit den dahinter stehenden Kindern – und deren Problemen.

Das erste, was mir aufgefallen ist, das war, daß wir es hier mittlerweile mit einer ganzen Industrie zu tun haben – es gibt in Deutschland eine riesige Maschinerie, die sich mit dem Thema Scheidung befaßt – wir haben eine „Scheidungsindustrie“ geschaffen. Scheidung ist zu einer Geld-

maschine, von der ein ganzer „Industriezweig“ lebt, mutiert.

Die Familiengerichte und ihre Richter sind völlig überfordert, die Jugendämter ebenso; wie viel Personal wäre wohl überflüssig, wenn wir in der Lage wären, unsere Probleme von Mensch zu Mensch zu lösen? Wie viel Steuergelder könnten eingespart – und sehr viel sinnvoller – nämlich wirklich zum echten Wohl unserer Kinder eingesetzt werden?

Neben diesen offiziellen Institutionen gibt es noch ganze Horden von Gutachtern, von Rechtsanwälten, von Familienmediatoren, von Eheberatern, von Therapeuten für Erwachsene und auch für Kinder. Scheidung ist zur Industrie geworden – ein Milliardenmarkt.

Wie gesagt, ich habe nicht studiert – aber ich gehe blind davon aus, daß kein Mitglied dieser Scheidungsindustrie wirklich ernsthaft daran interessiert ist, daß eine Scheidung ohne Probleme über die Bühne geht (es gibt nur einige wenige Ausnahmen). Und genauso blind gehe ich davon aus, daß dieser ganzen Horde das Wohl der Kinder ziemlich gleichgültig ist; ebenso kann ich mir nicht vorstellen, daß es von dieser Industrie gewünscht ist, daß es bei Trennungen menschlicher zugeht. Du glaubst das nicht und bist anderer Meinung als ich?

Kannst Du gerne haben – eine andere Meinung. Nur stell Dir mal ernsthaft die Frage, wer sich denn selbst sein eigenes Grab schaufelt – und zwar freiwillig! Ohne Streitigkeiten um was weiß ich verdient kein Mitglied dieser Scheidungsindustrie auch nur einen müden Cent. Und je mehr Ihr streitet, desto mehr Geld sacken die ein. Also – warum sollte wohl irgend jemand von denen daran interessiert sein, daß Du so einfach, fair und günstig wie möglich geschieden wirst?

Ich habe genau zwei Menschen kennen lernen dürfen, die daran wirklich interessiert sind – und von einem habe ich gehört. Einer davon ist Rechtsanwalt, einer Psychologe und Gutachter vor dem Europäischen Gerichtshof und einer Richter an einem Familiengericht. Alle drei sind schon in einem gesegneten Alter. Es handelt sich hierbei um Professor Dr. W. Klenner, um Dr. Peter Koepfel (HP: [www.koepfel-kindschafts-recht.de](http://www.koepfel-kindschafts-recht.de)) und um Richter Jürgen Rudolph aus Cochem. Für diese Menschen hege ich einen riesengroßen Respekt – es sind für mich Engel in Menschengestalt, denen die Kinder sehr am Herzen liegen. Jeder von ihnen wurde mit Boshaffigkeiten aller Art konfrontiert. Ich frage mich, warum. Wir müßten täglich beten, daß jeder dieser Menschen noch ganz lange lebt – und daß er nicht aufgibt. Wir müßten täglich beten, daß diesen Menschen ihr Idealismus erhalten bleibt.

Ich betone hier nochmals, daß jedem dieser drei Männer Kinder und Kindschaftsrecht am Herzen liegt – warum werden solche Menschen angefeindet? Sollten wir uns nicht glücklich schätzen, daß es solche Menschen überhaupt gibt?

Sind wir derart in unsere eigenen Probleme verstrickt – und in unseren Haß, daß wir Menschlichkeit nicht mehr zu schätzen wissen?

Wenn wir Menschlichkeit nicht mehr zu schätzen wissen – wie sollen wir sie unseren Kindern beibringen?

Zum zweiten fielen mir die vielen „Syndrome“ auf, unter denen Scheidungskinder zu leiden haben.

Da gibt es PAS, einfach ausgedrückt Entfremdungssyndrom, das sich im Ablehnen des „bösen“ Elternteils und völliger Hinwendung zum „lieben“

Elternteil äußert. Die körperlichen und seelischen „Hilferufe“ sind vielfältig. Verursacht wird PAS (nicht nur) meiner Meinung nach durch den „lieben“ Elternteil. Denn irgendwoher müssen die Kinder ja die Informationen haben, daß der andere Elternteil „böse“ ist. Es gibt Gutachter, die PAS diagnostizieren und Therapeuten, die PAS behandeln.

Ich denke nicht, daß ich es mir zu einfach mache, wenn ich behaupte, daß es dieses Syndrom nicht geben müßte (gab es ja auch früher nicht). Aber wie es in der Gesellschaft ja so üblich ist mittlerweile, behandeln wir wie bei allem nur die Symptome und kümmern uns nicht um die Ursachen. Ist ja auch logischerweise einfacher. Denn die Symptome lassen sich beim Kind behandeln – die Ursachen wiederum müßten wir bei uns selbst beseitigen. Außerdem müßten wir ja auch nachdenken, bevor wir in Gegenwart unseres Kindes blöd daherquatschen. Erschwerend hinzu kommt noch, daß wir keinen mehr hätten, der „Schuld“ ist – und das wäre ja äußerst fatal, nicht wahr?

Also immer lustig weiter – und nix wie hin zum Therapeuten – der macht das schon – hat ja schließlich studiert der Gute!

Es gibt das Borderline-Syndrom. Es würde viel zu weit führen, das hier zu erklären. Ich empfehle jedoch die Lektüre im Internet! Ich gebe zu bedenken, daß eines der Probleme bei BPS die Suizidgefahr ist. Also bitte - bevor Du das nächste Mal in Gegenwart eines Kindes den Mund aufmachst, um über Deinen Expartner vom Stapel zu lassen – gib Borderline in Google ein, les nach – vielleicht bewegt Dich ja das dann, lieber den Mund zu halten.

Die Haupt- oder eigentlich die einzige Ursache sind wiederum traumatische Erfahrungen in der Kindheit – wozu auch die Scheidung/Trennung gehört – und auch die damit einhergehenden Probleme. Kürzlich habe ich im TV eine Reportage gesehen, nach der nicht mehr nur ein hoher Prozentsatz der Jugendlichen, sondern mittlerweile auch viele Kinder suizidgefährdet sind.

Kannst Du Dir vorstellen, daß DEIN Kind vielleicht suizidgefährdet ist – sprich an Selbstmord denkt, keine Lust mehr auf dieses Leben hat, das Du ihm eines Tages geschenkt hast?

Selbst wenn es nicht ganz so weit geht bei Deinem Kind – kannst Du Dir vorstellen, daß Dein Kind auch nur eine dieser beschriebenen Auffälligkeiten zeigt? Willst Du das wirklich? Dann mach nur weiter so – also immer schön die Symptome behandeln – nur nix ändern.

Es gibt noch vieles mehr, was da zu finden ist. Ich finde die beiden Beispiele reichen aber schon. Mir reichen die jedenfalls – ich hätte gar nicht so etwas finden müssen, um zu entscheiden, das es langsam doch reicht.

Meinst Du nicht auch, daß es langsam reicht?

Bist Du nicht der Meinung, daß es so nicht weitergehen kann?

Diejenigen, die anderer Meinung als ich sind, die können das Buch jetzt in die Ecke werfen – die haben ihr Geld zum Fenster rausgeworfen. Diese Menschen hätten dieses Geld lieber auch der Scheidungsindustrie geopfert.

Auf diejenigen, die auch denken, daß endlich etwas passieren muß, auf die freue ich mich. Ich freue mich, daß Ihr weiterlest. Wir sind vielleicht nicht in allem einer

Meinung. Das macht aber nichts – das müssen wir auch nicht. Wichtig ist, daß wir alle nach- und umdenken. Wenn Du diskutieren willst, dann schreib mir.

Wenn Dir meine Vorschläge nicht gefallen, dann such Dir andere Lösungen. Wir müssen nicht in allem einer Meinung sein – wir müssen eigentlich bei keinem Punkt einer Meinung sein. Wenn Du für Dich eine für Dich bessere Lösung findest, die sich dann in Deinem Leben und für Dein Kind als positiv erweist, dann beglückwünsche ich Dich. Ich denke, wir alle haben doch im Prinzip das gleiche Ziel – wir wollen unsere Kinder glücklich sehen. Das alleine ist wichtig.

Wir können auch unterschiedliche Wege zum gleichen Ziel gehen! Das wichtigste dabei ist, daß wir uns auf den Weg machen – laßt uns beginnen. Wir müssen Geduld haben dabei (auch nicht meine Stärke) – aber schließlich: Rom wurde auch nicht an einem Tag gebaut. Aber der Traum „Rom“, der wurde in dem Moment verwirklicht, als der erste Mensch den ersten Stein legte.

Und genauso ist es mit allen Träumen, Zielen und Visionen. Solange Du nur träumst, ändert sich nichts. Sobald Du aber den ersten Schritt gehst – und mag er auch noch so klein sein – vielleicht veränderst Du ja nur Dein Denken gegenüber Deinem Expartner – dann bist Du auf dem Weg. Und irgendwann – egal wie weit der Weg ist – wirst Du auch ankommen. Also ich persönlich finde, dieses Ziel – das ist jede Mühe und jeden Einsatz wert.

Jetzt zu den neuen Wegen:

Den wichtigsten Tipp habe ich ja eigentlich schon gegeben – versteckt im Text. Wir müssen aufhören, über unseren Expartner herzuziehen – zumindest im Beisein der

Kinder. Ich weiß, daß das manchmal etwas (oder auch sehr) schwer fällt. Aber Du mußt definitiv lernen zu trennen. Die eine Sache ist, daß das Dein Expartner ist. Eine ganz andere Sache ist, daß dieser Mensch der Vater / die Mutter Deines Kindes ist.

Dinge, die mit Deinem Expartner zu tun haben, die muß und darf Dein Kind nicht wissen. Es ist gut möglich, daß Dich Dein Kind löchert – und Dir Fragen stellt. Meistens wird es hierbei um die Trennung – und warum es dazu kam – gehen. Natürlich sollst Du Deinem Kind Antwort geben – aber Du mußt eine kindgerechte Antwort geben – egal wie alt Dein Kind ist. (Empfehlenswert: Die große Reise von Jörg Stanko – [www.limette-kinderbuecher.de](http://www.limette-kinderbuecher.de)). Dein Kind interessiert es nicht (es will das auch gar nicht wissen), wer Schuld ist. Viele Kinder fühlen sich sogar schuldig an der Trennung. Du mußt Deinem Kind also erklären, daß Erwachsene sich einfach manchmal nicht mehr verstehen – und daß es dann besser ist, sich zu trennen. Und – ganz wichtig –, daß das nichts mit dem Kind zu tun hat. Mama und Papa haben sich einfach nicht mehr verstanden, und wollten nicht mehr zusammen leben – deswegen bleibt dem Kind trotzdem seine Mama und sein Papa erhalten – und beide haben es gleich viel lieb.

Sollte Dein Expartner über Dich im Beisein Eures Kindes herziehen und Dein Kind Dich dazu befragen, dann mußt Du auch hier eine kindgerechte Erklärung finden – ohne Deinem Expartner das mit gleicher Münze heimzuzahlen. Der erste Punkt bleibt gleich.

Wenn Dir das schwer fällt (was ich verstehen kann, denn ich habe diese Erfahrung bei meiner Scheidung gemacht), dann hole kurz Luft und denke daran, daß es hier nicht um Deinen Expartner geht, sondern um Dein Kind, und daß dieses möglichst unbeschadet diese schwierige Zeit übersteht. Du könntest z. B. erklären, daß

der Papa / die Mama traurig ist, und daß er/sie darum manchmal wütend ist. Erwachsene seien da manchmal komisch. (Stimmt ja auch.)

Parallel dazu empfehle ich Dir, Dich mit Deinem Expartner von Mensch zu Mensch zu unterhalten. Trefft Euch auf neutralem Boden (etwa in einem Café). Das hat erstens den Vorteil, daß keiner von Euch in der Öffentlichkeit anfangen wird zu blöken – und ist zweitens nicht so gefühlsgeladen wie bei einem von Euch zuhause. Erkläre ihm einfach ruhig und sachlich, worum es geht – nämlich um Euer Kind. Trefft eine Vereinbarung untereinander – redet miteinander. Laßt die ollen Kamellen ruhen – das ist Vergangenheit, und die kann keiner von Euch beiden noch mal ändern. Ihr könnt es aber in Zukunft besser machen. Es ist egal, wer welchen Fehler gemacht hat – wir sind alle Menschen, und als solche nicht perfekt. Fehler sind da, um daraus zu lernen.

Diese Vorgehensweise hat für Euch alle große Vorteile. Zum Einen natürlich für Euer Kind – dem geht es deutlich besser dabei. Zum Zweiten wird es auch Dir (und Deinem Expartner) besser gehen – ihr habt schließlich einmal aus Liebe geheiratet. Ihr habt einen Teil Eures Lebens miteinander geteilt. Und es gab sicher nicht nur schlechte Zeiten – sondern auch gute. Wenn Ihr Euch beide bemüht, einfach nur als Menschen (die miteinander durch ein Kind verbunden sind und bleiben) zu kommunizieren und miteinander umzugehen, dann wird sich Euer aller Leben zum positiven verändern. Zum Dritten spart Ihr auch jede Menge Geld, Zeit und Ärger. Und last but not least laßt Ihr die Vergangenheit endlich hinter Euch – und Du kannst frohen Mutes in die Zukunft sehen – und Dein Leben leben.

Jeden, der dieses schafft, den beglückwünsche ich aus tiefstem Herzen. Denn der hat nicht nur einen ganz großen Schritt in ein neues Leben gemacht – sondern auch dazu beigetragen, daß diese Welt ein klein wenig friedlicher, menschlicher und wärmer wird. Und das ist ein Beitrag, der nicht wenig wiegt. Du hast dazu beigetragen, daß die Welt, in der Dein Kind lebt friedlicher, menschlicher und wärmer wird – und damit hast Du die besten Voraussetzungen geschaffen, damit Dein Kind glücklich wird. Meinen Glückwunsch!

Die allerbesten Tipps, die geben uns unsere Kinder. Lest einfach noch mal das Kapitel mit den 20 Kinderbitten. Darin ist alles enthalten, was unsere Kinder brauchen, um glücklich zu sein. Ich kann es selbst nicht besser schreiben.

Kinder wissen ganz genau, was sie wollen – und was sie brauchen. Wir müssen nur wieder lernen, ihnen zuzuhören. Vielleicht fällt uns das leichter, wenn wir unser inneres Kind wieder zum Leben erwecken (siehe erster und dritter Buchteil).

Laßt uns unseren Kindern wieder zuhören.

Nehmen wir uns doch die Zeit, um uns mit unseren Kindern zu unterhalten. Wir schaffen damit eine immense Nähe; wir geben ihnen damit Wärme; wir schenken ihnen unser Interesse; wir zeigen ihnen damit, daß sie uns wichtig sind; wir zeigen ihnen damit, daß es uns wichtig ist, was sie denken, fühlen und wünschen.

Und wir schaffen damit ein Gegengewicht zu der ganzen Konsumgesellschaft; wir zeigen unseren Kindern, welche Werte im Leben wirklich wichtig sind; wir lehren sie die Menschlichkeit, die Freundschaft, die Liebe, die Güte, den Respekt und die Toleranz.

Wir lehren sie damit den Frieden; wir lehren sie damit einen verantwortungsvollen Umgang mit Natur, Tier und Mensch.

Und indem wir unseren Kindern dieses lehren – lernen wir das Gleiche.

Ich fordere Euch alle sehr herzlich dazu auf, mir Eure Erfahrungen mitzuteilen, die Ihr in Eurem neuen Leben so macht. Vielleicht wird's ja doch noch etwas mit der Mega-Party.

**III. Teil -  
Der Ausweg – und die Rückkehr ins Paradies**

## Einleitung

Das Problem beginnt bereits bei der Definition des Wortes „Paradies“. Ich dachte mir so für mich, wenn man hundert Menschen fragt, was die Voraussetzungen wären, daß sie sich fühlen würden wie im Paradies, auch hundert verschiedene Antworten kommen würden.

Das ist jedoch falsch. Das wäre wohl so, wenn man hundert von meiner (oder einer ähnlichen) Sorte fragen würde.

Mach Dir mal den Spaß und frage alle Menschen, die Du persönlich kennst danach. Ich wette mit Dir, daß Du von etwa 90 % die gleiche oder eine ähnlich geartete Antwort bekommen wirst.

Die meisten Menschen werden Dir genau so oder ähnlich antworten, daß leben wie im Paradies folgendes bedeuten würde:

- keine Sorgen mehr haben
- genug Geld auf der Bank (am besten Lottogewinn oder so)
- nicht mehr arbeiten müssen
- im Süden in einer Villa leben oder zumindest ein großes Haus haben
- jede Menge tolle Klamotten, Schmuck, Schuhe, Autos, Boot und ähnliches besitzen

Das ist auch gar nicht schlimm – genau so hätte (und habe) ich noch vor einem Jahr (oder auch einem halben) geantwortet.

Jonathan Bach schreibt in seinem Buch „Die Möwe Jonathan“ (eines meiner Lieblingsbücher – ein absolutes Muß-Buch):

„Das Paradies ist kein Ort. Paradies, das ist Vollkommenheit. Vollkommenheit ist grenzenlos.“

Oder auch:

„Der Sinn des Lebens besteht im Streben nach Vollkommenheit.“

*Das ist übrigens wirklich ein wunderschönes Buch – man kann es auch Kindern vorlesen. Es ist eines dieser Bücher, die man hundert Mal lesen kann – und in denen man immer wieder etwas Neues entdecken kann, was einem beim letzten Mal entgangen ist.*

Analysieren wir also ein wenig im ersten Kapitel dieses Buchteils.

## 14. Definition von „Leben wie im Paradies“

Versuchen wir einmal, die Dinge, die für die meisten Menschen „das Paradies“ bedeuten zu analysieren – überprüfen, inwieweit diese für ein Leben wie im Paradies sorgen (könnten).

### Da war zunächst „keine Sorgen mehr haben“:

Viele sagen auch, sie wollen sich keine Sorgen mehr machen müssen. Ja ist das nicht ein Hammer? Sorgen machen müssen?? Es ist ein „Muß“, sich Sorgen zu machen? Warum?

Wenn ich jetzt wieder schreibe, erst weiterlesen, wenn Du eine Antwort auf diese Frage weißt, dann liegt das Buch in 5 Jahren noch in der Ecke. Also weiter.

Was ist ein „Muß“? Ein „Muß“ ist ein Zwang, man wird zu etwas gezwungen. Wer zwingt Dich denn, Dir Sorgen zu machen?

Wer, um Himmels Willen könnte Dich wohl dazu zwingen, Dir Sorgen zu machen? Dein Chef, Deine Frau, Dein Mann, Deine Mutter, die Nachbarn, die Regierung oder wer?

Du merkst schon, auf was ich hinauswill. Es kann Dich niemand dazu zwingen – ist unmöglich! Kein Mensch dieser Welt kann Dich dazu zwingen, Dir Sorgen zu machen. Doch, einer schon – nämlich Du selbst.

Also, ist es wohl so, daß Du Dich selbst dazu zwingst, Dir Sorgen zu machen. Muß ja so sein, denn sonst würdest Du nicht sagen, „Du willst Dir keine Sorgen mehr machen müssen“, nicht wahr?

Das ist Nonsense, denkst Du? Du hast völlig Recht – Du zwingst Dich natürlich nicht dazu. Es ist also kein „Muß“, daß Du Dir Sorgen machst. Und warum tust Du's dann?

Ach, Du machst das gar nicht selbst? Die Sorgen sind einfach da – Du hast halt einfach Sorgen? Warum?  
Du merkst schon, mein inneres Kind lebt wirklich. So nervtötend können normalerweise nur Kinder fragen – immer dieses warum.

Ja, aber jetzt mal im Ernst. Wo kommen die Sorgen denn her, wenn Du sie Dir nicht machst? Denn machen bedeutet doch ganz klar etwas tun, oder?  
Wenn Du also Deine Sorgen nicht „machst“, wer denn dann? Macht irgend jemand anders Deine Sorgen?  
Auch nicht – Du bist ein schwieriger Fall. Jetzt fragst Du warum?

Ganz einfach, wenn niemand Deine Sorgen macht – ja wo kommen die denn dann her?

*(Also, wer jetzt noch weiterliest und das Buch noch nicht in die Ecke geworfen hat, vor dem zieh ich ehrlich den Hut – Respekt! Wenn mir jemand noch vor einem Jahr so dämliche Fragen gestellt hätte, den hätte ich an die Wand genagelt.)*

Weiter. Niemand macht Deine Sorgen. Die sind einfach da. Du hast sie einfach. Sorry, aber das ist Blödsinn – denn alles kommt irgendwo her.

Wenn Sorgen nirgendwo herkommen, sondern einfach da sind – vielleicht gibt es Sorgen gar nicht? Vielleicht ist es wirklich so, daß wir Menschen diese „Sorgen“ erschaffen – mit unserem Denken „machen“? Indem wir ständig über etwas nachdenken, das uns in unserem Leben nicht gefällt – oder über ein Problem, das wir haben.

Ah – jetzt kommen wir der Sache schon etwas näher. Es geht also nicht um „Sorgen“ – die gibt es nicht, haben wir oben festgestellt; es geht um ein Problem – oder um mehrere Probleme.

Ein Problem kannst Du natürlich haben. Das kann sogar ein großes Problem sein. Probleme finden sich wie Sand am Meer – unendlich viele – jeder Mensch hat seine eigenen. Ja und? Wo ist das Problem dabei?

Was ist denn so schlimm an einem Problem? Ein Problem ist doch nur solange eines, bis Du es gelöst hast. Ein gelöstes Problem ist kein Problem mehr, bzw. es ist Dir egal – ist ja vorbei.

Ein Problem ist nur solange schlimm, solange Du Dir „Sorgen“ darüber machst. Anstelle Dir Sorgen über das Problem zu machen, könntest Du Dir auch genauso gut Gedanken über die Lösung dieses Problems machen. Ist die gleiche Tätigkeit – du machst Dir Gedanken über dieses Problem; einmal negativ – bei den Sorgen; und einmal positiv – über eine mögliche Lösung.

Und sobald Du damit beginnst, bei jedem Problem über Lösungen nachzudenken – sind Deine Sorgen verschwunden. Also Problem mit den Sorgen gelöst – ein Schrittchen näher am Paradies.

Nicht meckern – ausprobieren! Wenn es nicht funktioniert – weitermeckern – aber erst dann!!!

## **Es gab da noch „genug Geld auf der Bank (am besten Lottogewinn oder so)“**

Dagegen gibt es nichts zu meckern, solange Du Dir über verschiedene Punkte im klaren bist.

Mehr Geld alleine – oder auch sehr viel Geld – macht Dich um keinen Deut glücklicher, als Du es heute bist. Wie glücklich oder wie unglücklich Du bist, darüber entscheidet nicht Dein Kontostand – wenn doch, dann hast Du ein Problem (wie Du dann damit umgehst, siehe oben). Geld funktioniert immer wie ein Verstärker. Es verstärkt das, was sowieso schon da ist – positiv aber auch negativ. Wenn Du beispielsweise eine sehr unglückliche Beziehung hast, in der Du Dich mit Deinem Partner ständig in der Wolle hast, was ändert dann mehr Geld daran? Stell Dir vor, Du hast eine solche Beziehung – und Du gewinnst im Lotto die Millionen. Und dann? Dann ziehst Du um in eine Mordsvilla – und hast Dich dort mit Deinem Partner in der Wolle. Tolle Sache oder?

Was wäre denn in Deinem Leben besser, wenn Du eine Menge Geld auf der Bank hättest?

Keine offenen Rechnungen mehr, ein größeres Auto, ein Boot, jede Menge Konsumgüter und noch vieles mehr.

Okay, die Konsumgüter usw. handeln wir weiter unten ab. Die offenen Rechnungen sind ein Problem – für dieses könntest Du auch so eine Lösung finden (z. B. Ratenzahlung, Stundung – und in Zukunft nur dann etwas kaufen, wenn Du das Geld dafür in der Tasche hast – dann gibt es in Zukunft keine offenen Rechnungen mehr).

Mehr Geld bedeutet für die meisten Menschen eine größere Sicherheit. Es ist aber nur eine größere gefühlte Sicherheit – denn Geld alleine kann Dir keine Sicherheit geben. Inwieweit sollte Dir Geld denn Sicherheit geben

können? Eine Währung kann jederzeit entwertet werden; Gesetze, die heute noch gelten, werden morgen geändert – wenn also Geld Deine Sicherheit ist, was dann? Du mußt Dich von innen heraus sicher fühlen – dann ist Dein Kontostand völlig gleichgültig. Eine innere Sicherheit bekommst Du, wenn Du Dir sicher bist, daß Du Dich auf Dich selbst verlassen kannst.

Ich weiß, daß ich mich auf mich selbst verlassen kann – denn ich habe bisher schon jedes Problem gelöst, mit dem ich konfrontiert war – also wird mir das ja wohl auch in Zukunft gelingen. Für große Probleme gibt es immer eine Zwischenlösung – bis man es dann irgendwann geschafft hat, das Problem ganz zu lösen.

Du hast es doch bisher auch schon immer geschafft zu überleben. Denn schließlich lebst Du ja – sonst würdest Du dieses Buch jetzt nicht lesen. Warum sollte Dir das in Zukunft nicht gelingen? Du hast es ja schon so oft bewiesen, daß Du das kannst – also – da hast Du doch Deine Sicherheit.

Mit mehr Geld hast Du mehr Möglichkeiten. Das ist richtig – und das ist ein unbestreitbarer Vorteil von mehr Geld. Geld verschafft Dir eine gewisse Freiheit – die Freiheit, zwischen mehreren Möglichkeiten zu wählen.

Diese Freiheit kannst Du Dir jedoch auch ohne viel Geld nehmen. Bei den meisten Dingen im Leben kannst Du Dir immer die Freiheit nehmen, die Wahl zu treffen. Wir reden hier jetzt nicht von den Dingen, die mit Konsum zu tun haben. Wenn die einzigen Wahlmöglichkeiten, die Dir einfallen, mit Dingen zu tun haben, die man kaufen kann, dann bist Du auch mit vielen Millionen auf dem Konto ein armer Mensch. Und daran wird auch noch so viel Geld nichts ändern.

Und bei den meisten anderen Dingen hast Du auch ohne viel Geld die Freiheit, das für Dich beste auszuwählen.

### Einige Beispiele:

Morgens aufstehen. Auch wenn Du nicht viel Geld hast, könntest Du Dir Lösungen überlegen, wie Du diesen Punkt ändern kannst. Du kannst entweder mit Deinem Chef reden, daß Du z. B. abends länger arbeitest und dafür morgens später kommst. Du könntest Dir auch einen anderen Job suchen, in dem das möglich ist. Und wenn Du darüber nachdenkst, fallen Dir vielleicht noch andere Möglichkeiten ein.

Länger Urlaub machen – vielleicht eine Zeitlang aussteigen. Kannst Du auch so. Du könntest wiederum mit Deinem Chef reden und Stunden sammeln und den Urlaub von zwei Jahren ansparen. Du kannst Deine Ausgaben reduzieren, Geld sparen und eine Zeitlang unbezahlten Urlaub nehmen. Auch hier findest Du Lösungen, wenn Du darüber nachdenkst.

Im Grünen leben oder einen schönen großen Garten haben. Auch das kannst Du ohne Millionen verwirklichen. Du kannst Dir ein Haus oder eine Wohnung in der Gegend mieten, die Dir gefällt – und dafür vielleicht eine längere Anfahrt zur Arbeit in Kauf nehmen – oder Dir dort, wo es Dir gefällt, einen Arbeitsplatz suchen. Du kannst auch wohnen bleiben, wo Du bist und Dir ein Gartengrundstück pachten – und die Wochenenden und Deine freie Zeit da verbringen. Sicher findest Du noch mehr Lösungen – denk nach.

Egal, was Du Dir an mehr Wahlmöglichkeiten wünschst – Du hast sie. Die meisten davon kosten Dich kein oder nicht viel Geld – sondern nur etwas Kreativität, Phantasie und Zeit – die Zeit zum Nachdenken.

## **Ein weiterer Punkt war: Nicht mehr arbeiten müssen**

Zu diesem Punkt gibt es soviel zu sagen, daß ich diesem ein eigenes Kapitel widme. Dem Thema mit dem Geld noch mal eines.

## **Nächster Punkt: Im Süden in einer Villa leben oder zumindest ein großes Haus haben**

Also, wenn Du das genau so willst, wie es da steht – dann brauchst Du viel Geld. Dann mußt Du Dich damit beschäftigen, wie Du dieses Geld zusammen bekommst. Auf den Lottogewinn würde ich lieber nicht warten. Beschäftige Dich mit dem Thema Geld – und laß Deiner Phantasie und Deiner Kreativität freien Lauf. Beschäftige Dich auch hier mit möglichen Lösungen.

Wenn es aber nicht unbedingt eine Villa sein muß – was hindert Dich daran, im Süden zu leben? Wenn Du das unbedingt willst, wenn das Dein Lebenstraum ist – dann verwirkliche ihn. Du könntest Dich z. B. im Internet informieren – es gibt Tausende von Aussteiger-Seiten. Du kannst damit beginnen, so oft wie möglich Deinen Urlaub da zu verbringen, wo es Dir gefällt – und dort nach Möglichkeiten Ausschau halten; Möglichkeiten zur Arbeit, zu wohnen und was Dir sonst noch alles wichtig ist. Du könntest damit beginnen, Dich auf den Weg zu machen – damit legst Du den ersten Stein „mit dem Du Stück für Stück Rom aufbaust“.

Wenn Du ein schönes großes Haus willst, gilt das gleiche Prinzip. Entweder das erste – oder das zweite. Beschäftige Dich mit Möglichkeiten und Lösungen – sei kreativ.

Manche Menschen sagen: „Ich hatte niemals eine Chance!“ Dem widerspreche ich ganz vehement. Chancen bekommt man nicht auf dem Silbertablett serviert. Chancen erarbeitet man sich.

Chancen sind Gelegenheiten. Gelegenheiten kommen aus Deinen Gedanken – und gehen – auch wegen Deiner Gedanken.

DEINE Gedanken bestimmen DEINE Realität. Gedanken sind Macht. Und jeder Gedanke (die guten wie die schlechten) haben die Eigenschaft, sich zu verwirklichen. Wenn Du also denkst, Du bekommst keine Chance – dann IST das auch so. Genauso gut könntest Du denken: Ich will und ich kann – also tue ich es! Ich gehe den ersten Schritt – über den nächsten mache ich mir keine Gedanken. Ich kann immer nur EINEN Schritt gehen.

Was gestern war, das ist vorbei. Aber auf Dein Morgen, auf das hast Du Einfluß – und zwar heute – jetzt, in diesem Moment.

Deine Gedanken, die Du gestern und in der Vergangenheit hattest, die haben das hervorgebracht, was Deine Gegenwart ist. Wenn Du Deine Zukunft ändern willst, musst Du also Deine Gedanken ändern. Warum glaubst Du, daß Deine Zukunft besser werden könnte, wenn Deine Gedanken so bleiben wie gestern?

Dein Weg gestern bestimmt Dein Heute.  
Dein Weg heute bestimmt Dein Morgen.

Einen anderen Weg gibt es nicht!

## **Der letzte Punkt der Liste beschäftigte sich mit jeder Art von Konsumgütern**

Zunächst einmal ist es Dein gutes Recht, diese Dinge zu wollen. Wenn Du es wirklich willst – DU alleine. Um diese Frage zu beantworten, mußt Du in Dich hineinhören. Ich will auch gar nicht versuchen, Dir das auszureden – das ist nicht meine Aufgabe – und auch nicht mein Recht. Aber ich wünsche mir, daß Du darüber nachdenkst.

Diese Dinge zu wollen – ist legitim. Aber zu denken, daß das einem Leben im Paradies entspricht – das finde ich dann doch bedenklich.

Inwieweit würde es Dich glücklicher machen, wenn Du 20 Hosen mehr im Schrank hättest? Inwieweit würde es Dich glücklicher machen, wenn Du einen Luxusschlitten unterm Hintern hättest? Inwieweit würde es Dich glücklicher machen, wenn Du einen 3,5-Karäter am Finger hättest?

Was daran würde Dich glücklicher machen? Und wenn Du den 3,5-Karäter dann besitzt, was dann? Muß es dann als nächstes nicht ein noch größerer Stein sein – oder ein noch größeres Auto?

Es ist völlig egal, wie viel Du besitzt – es wird immer jemanden geben, der noch mehr hat als Du.

Wir glauben, daß uns diese Dinge glücklich machen – aber es ist nicht so. Was bringt es Dir, wenn Du Deinen Freundinnen oder Deinen Kumpels Deinen Ein-Pfund-Diamanten unter die Nase hältst oder Deinen 100.000 € Wagen vorführst? Neidische Blicke – sicher. Und die machen Dich dann glücklich?

Zufriedenheit entsteht nicht aus „mehr besitzen“. Denn wenn Du mehr hast, dann bist Du nach einer Weile wieder unzufrieden – weil Du noch mehr willst; und so weiter und so fort. Du kannst Dein ganzes Leben damit verbringen, alles Mögliche und Unmögliche anzuhäufen – es wird Dich nicht glücklich und auch nicht zufrieden machen.

Weil Zufriedenheit und Glück von innen kommen müssen. Wenn Du mit dem, was Du jetzt hast nicht zufrieden bist – wie könntest Du dann zufrieden sein, wenn Du mehr hast?

Zufriedenheit bedeutet, sich an dem zu erfreuen, was man besitzt; das zu genießen, was man hat; und das hat nichts mit der Menge oder der Größe zu tun.

Glück bedeutet, mit dem zufrieden zu sein und sich an dem zu erfreuen, was man hat – jede Sekunde des Lebens so anzunehmen, wie sie ist; in jeder Sekunde des Lebens ganz da sein.

Warum willst Du mehr – wenn Du das, was Du jetzt in dieser Sekunde hast nicht genießen kannst? Um dann noch mehr nicht genießen zu können?

**Die Definition aus der Möwe Jonathan von Paradies war:**  
„Das Paradies ist kein Ort. Paradies, das ist Vollkommenheit. Vollkommenheit ist grenzenlos.“

Versuchen wir doch einmal, jeden Satz einzeln zu analysieren.

Das Paradies ist kein Ort.

Ich muß also nirgendwo hinfahren, wenn das Paradies kein Ort ist. Ich kann bleiben wo ich bin.

Paradies, das ist Vollkommenheit.

Ich kann auf jedem Gebiet meines Lebens immer nach Vollkommenheit streben; nach Verbesserung; mich selbst steigern; mein Denken, mein Fühlen, mein Handeln immer wieder verbessern; eine immer höhere Stufe anstreben – bis zur Vollkommenheit.

Vollkommenheit ist grenzenlos

Wenn Vollkommenheit grenzenlos ist, dann gibt es auch immer eine Möglichkeit, das Ergebnis zu verbessern. Es gibt also keine Grenze nach oben. Es gibt demnach also überhaupt keine Grenze – egal, wie vollkommen etwas ist – es gibt immer eine noch vollkommeneren Möglichkeit.

Das alles bedeutet im Klartext, daß es für nichts jemals ein Ende geben wird – denn Vollkommenheit ist grenzenlos.

Wenn das Paradies Vollkommenheit ist – und Vollkommenheit grenzenlos (ohne Grenze) ist, dann bedeutet das, daß das Paradies ist, einfach nur zu leben.

Immer die in diesem Moment beste Möglichkeit/Lösung finden.

Immer in diesem Moment leben.

Jetzt leben.

**Das Paradies ist kein Ort – das Paradies ist es, jetzt vollkommen zu leben.**

## 15. Nicht mehr arbeiten müssen

Also gleich als erstes: Wenn Du das Gefühl hast, arbeiten zu müssen – wenn das Arbeiten also nur ein „Muß“ ist – dann ist das ein Problem. Für jedes Problem gibt es eine Lösung – das haben wir im letzten Kapitel lesen können. Versuchen wir doch gemeinsam, Dein Problem zu lösen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, warum arbeiten für Dich nur ein „Muß“ ist.

**Die erste Möglichkeit ist, daß Dir deine Arbeit eigentlich Spaß macht, daß es Dir aber dort, wo Du arbeitest, nicht gefällt.** Aus eigener Erfahrung heraus (ich war in dieser Situation schon), kann ich Dir nur empfehlen, daß die beste Lösung ist, Dir einen neuen Arbeitsplatz zu suchen. Denn, wenn Du jeden Morgen mit Bauchschmerzen und einem Würgereiz im Hals zur Arbeit fährst, versauert Du Dir selbst Dein ganzes Leben. Außerdem wirst Du auf lange Sicht nur krank davon. Und soviel Geld kannst Du dort gar nicht verdienen, daß das die Sache wert ist. Vielleicht kannst Du Dich in eine andere Abteilung versetzen lassen; wenn das nichts bringt, oder nicht möglich ist, ist es das Beste, den Arbeitsplatz zu wechseln.

Wenn Du noch zögerst, dann mach Dir bewußt, daß das Arbeiten einen großen Teil Deiner Zeit einnimmt. Dazu kommt noch die schlechte Laune, die Du in Deiner Freizeit bekommst, sobald Du an die Arbeit denkst. Bei mir war das damals soweit, daß ich ab dem Mittwoch nur noch an das Wochenende gedacht habe; und vorher an den Mittwoch. Und bereits am Samstag Abend bekam ich schlechte Laune, weil ich wußte, daß morgen Sonntag ist – und danach kommt schon wieder der Montag. Ich habe sogar einen „Urlaubs-Kalender“ geführt. In dem habe ich jeden freien Tag und alle

Urlaubstage markiert; und dann habe ich immer gezählt – so nach dem Motto: „Oh Gott, noch 26 Wochen bis zum Urlaub.“ Ich habe das 4 Jahre lang „durchgehalten“ – heute würde ich das nicht mal eine Woche tun. Durchhaltevermögen ist eine super Eigenschaft – wenn es aber darum geht, sich selbst das Leben zu versauen, dann ist diese absolut unangebracht.

Und auch kein Geld der Welt ist es wert, daß man sich selbst derart sein Leben vermiest.

**Die zweite Möglichkeit ist, daß Dir Deine Arbeit als solche keinen Spaß macht.** Auch das ist ein lösbares Problem – allerdings eines, bei dem die Lösung mehr Aufwand bedeutet.

Wenn Dir Deine Arbeit keinen Spaß macht, dann gibt Dir das ein Gefühl von Sinnlosigkeit. Das bedeutet, Du findest keinen Sinn in dem, was Du tust; und das ist schlichtweg Verschwendung Deiner Talente und Fähigkeiten – und auch Deiner Lebenszeit.

Die Lösung dieses Problems ist nicht so einfach – das weiß ich – denn auch das habe ich selbst erlebt. Ich habe mich nach dem Job in dem Beispiel oben in eine andere Abteilung versetzen lassen. Die Atmosphäre dort war super – ich bin wirklich gerne dahin gegangen. Ich habe auch nicht mehr nur ans Wochenende gedacht – und die Bauchschmerzen waren weg; der Urlaubskalender blieb allerdings – und zwar 6 Jahre lang. Meine Kollegen haben sich immer amüsiert, wenn ich - meistens am Montag - meinen Kalender auspackte und dann der allen bekannte Satz kam: „Nur noch 22 Wochen bis zum Urlaub.“ Wie gesagt – weitere 6 Jahre lang habe ich das durchgehalten. Auch dieses würde ich heute noch nicht einmal mehr eine Woche lang tun.

Das Geld, das ich da verdient habe, das war natürlich klasse – mein Gehalt war ziemlich hoch. Ich habe danach nie mehr soviel Geld verdient wie dort – und trotzdem würde ich nicht mehr tauschen wollen – nicht eine Sekunde lang – und auch nicht, wenn man mir eine Million dafür bieten würde. Es war ein sehr langer Weg von dort bis dahin, wo ich jetzt bin. Auf diesem Weg gab es Mißerfolge, es gab Schmerzen und ich habe mir mehr als einmal die Frage gestellt, ob ich nicht auf dem Holzweg bin. Heute bin ich überglücklich, daß ich durchgehalten habe. Denn ich habe nicht nur einen Beruf, der mir Spaß macht – und bei dessen Ausübung ich permanente Glücksgefühle habe, sondern ich habe meine Berufung gefunden. Genau dafür bin ich geboren worden – dies ist mein Lebenssinn. Mein Weg liegt klar und deutlich vor mir – und auf diesem Weg scheint die Sonne. Ich weiß natürlich nicht, ob ich auf diesem Weg jemals soviel Geld verdienen werde wie damals – aber ehrlich gesagt, das ist mir auch egal - keine Kompromisse mehr! Vielleicht liegt es an meinem Alter, das weiß ich nicht. Aber ich weiß eines ganz genau: Je älter ich werde, desto weniger bin ich zu Kompromissen in Bezug auf das, was mich glücklich macht bereit.

Ich lebe genau so, wie es mir gefällt. Ich stehe auf, wann ich will; ich arbeite dann, wenn es flutscht und ich Lust dazu habe; wenn ich Lust habe spazieren zu gehen, dann tu ich das; wenn ich lesen will, dann lese ich; ich esse, wenn ich Hunger habe – und nicht weil Pause ist.

Ich habe den Eingang zu meinem persönlichen Paradies gefunden und bin einige Schritte hineingegangen. Ich freue mich auf jeden neuen Tag und auf das, was er mir bringt. Ich genieße jede einzelne Sekunde meines Daseins. Natürlich habe ich meine Wünsche und meine Ziele – und ich arbeite daran, diese zu realisieren. Aber -

ich bin nicht mehr abhängig davon; ich bin jetzt - in jeder Minute – so glücklich wie ich kann. Und dieses Lebensgefühl, das ist es mir auch wert, auf alle möglichen Konsumgüter (die ich früher unbedingt gebraucht habe) zu verzichten. Denn kein 1-Pfund-Diamant kann mir diese innere Ruhe, dieses völlige Eins-Sein mit mir selbst und dieses Glücksgefühl schenken.

### **Zurück zu Dir. Wie fängst Du an?**

Zunächst mußt Du Dir darüber klar werden, was Dir Spaß macht. Der Schlüssel zu Deinem Problem liegt in Deinen Talenten. Nun wissen viele Menschen nicht, welches denn ihre Talente eigentlich sind.

Dann beginnst Du am besten damit, daß Du einen Zettel nimmst, und alles aufschreibst, worin Du gut bist. Das müssen nicht nur Tätigkeiten sein (z. B. kochen, malen, Fußball spielen), sondern auch Eigenschaften, die Du hast (vielleicht bist Du ein guter Zuhörer, vielleicht kannst Du anderen immer gute Ratschläge geben .....). Laß Dir Zeit und schreib auf, was Dir einfällt. Wenn Dir am Anfang nicht viel einfällt, macht das gar nichts. Mach Dir bewußt, daß Du nun schon so viele Jahre in einem Job verbringst, der Dir nicht gefällt, daß es auf einige Wochen mehr oder weniger auch nicht ankommt. Du solltest Dein neues Leben also ohne Streß und ohne Druck beginnen. Immer, wenn Dir etwas Neues einfällt, schreib es auf. Auf diese Weise erhältst Du ein recht genaues Bild Deiner Persönlichkeit und von Deinen ganz persönlichen Talenten und Fähigkeiten.

Wenn die Liste dann komplett ist, dann nimm Dir wiederum soviel Zeit, wie Du brauchst und fang an zu kombinieren. Wenn Du z. B. ein guter Zuhörer bist und daneben noch ein perfekter Ratgeber für andere, dann könntest Du neben Deinem Beruf eine Ausbildung zum Coach oder zum Lebensberater machen. Wenn Du gut schreibst, toll fotografieren kannst und ein Superkoch bist

– könntest Du ein Kochbuch schreiben – oder Kochkurse geben, einen Partyservice organisieren oder sonstiges.

Du siehst also, das Ganze ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Wenn Du Dir genug Zeit dafür nimmst und beim Kombinieren der verschiedenen Punkte kreativ bist, dann fallen Dir garantiert viele Möglichkeiten ein – und eine davon ist es dann einfach.

Nun mußt Du natürlich Deinen Job nicht sofort aufgeben – und Dich Hals über Kopf in das Abenteuer stürzen. Nicht jeder ist der Typ dafür, das weiß ich. Vielleicht hast Du auch eine Familie zu ernähren – und es ist nicht möglich, den sicheren Job aufzugeben. Dann bleibt Dir immer noch die Möglichkeit, damit nebenberuflich zu beginnen. Du könntest Dir in Ruhe und ohne Risiko eine zweite Existenz aufbauen. Das alleine bringt Dir soviel Spaß, Lebensfreude und Energie, daß es das auf alle Fälle wert ist.

Vielleicht ist es auch möglich, daß Dein Mann/Deine Frau sich einen Job sucht – so daß auf diese Weise ebenfalls der Druck von Dir genommen wird – und Du kannst gleich voll durchstarten.

Du könntest auch Deinen jetzigen Job nur noch halbtags ausüben – und in der anderen Tageshälfte Deine neue Existenz aufbauen.

Und auch dann, wenn es immer nur das zweite Standbein bleibt – was ist schlimm daran? Das ist das, was Dir Spaß macht – also tu es einfach. Du hast das Recht dazu! Fast möchte ich sagen, daß es Deine Pflicht ist – Dir selbst gegenüber.

Vielleicht hast Du auch ein Hobby, das Dich richtig erfüllt. Dann könntest Du anfangen, darüber nachzudenken, wie Du mit diesem Hobby Geld verdienen kannst. Wenn Dein Hobby beispielsweise Tennis ist, könntest Du lernen zu lehren – und dann Tennisstunden geben.

Sei einfach kreativ, laß Deiner Phantasie freien Lauf, setz Dich nicht unter Druck – irgendwann macht es „Klick“ – und Du hast die Idee Deines Lebens.

Einen Tipp noch am Rande: Laß Dir auf keinen Fall von Freunden, Verwandten, Bekannten Deine Ideen ausreden. Die Argumente, die diese anführen, drehen sich meistens nur ums Geld, um Verantwortung und ähnliches.

Und wie schon gesagt – kein Geld dieser Welt ist es wert, daß Du Dein Leben lang unglücklich bist. Kein Geld dieser Welt ist es wert, daß Du Deine Talente nicht auslebst.

Sieh Dir das Leben dieser Menschen an. Wenn Du überhaupt auf jemand anderen als auf Dich selbst hörst, dann grundsätzlich nur auf diejenigen, die so leben, wie Du das willst. Warum solltest Du Dir vom Kumpel X, den sein Job schon seit Jahren anwidert, sagen lassen, wie Du zu leben hast?

Schließlich fragst Du auch nicht den Schreiner, wenn Du einen Wasserrohrbruch hast um Rat, oder?

### **Zum Thema Verantwortung:**

Die allererste und die größte Verantwortung, die Du hast – das ist die Verantwortung Dir selbst gegenüber.

Deine größte Verantwortung liegt darin, daß Du selbst für Dein Lebensglück verantwortlich bist.

Deine größte Verantwortung liegt darin, Dein wahres Selbst zu erkennen.

Deine größte Verantwortung liegt darin, Deinen Lebensweg zu finden – und diesen zu gehen.

Deine größte Herausforderung ist die, Dich selbst glücklich zu machen und Dein Leben zu Deinem persönlichen Paradies zu gestalten. Denn nur, wenn Du selbst glücklich bist und Dein persönliches Paradies gefunden hast, kannst Du Dein Kind lehren, wie es selbst auch glücklich wird – und seinen Weg findet.

Je mehr Menschen sich ihr Leben zu einem Paradies umgestalten, desto eher wird auch diese Welt zu einem gigantischen Paradies.

Ich wünsche Euch allen, daß Ihr Euren Weg findet – und immer die Kraft und den Mut habt, diesen Weg auch zu gehen. Und möge beim Beschreiten dieses Weges immer die Sonne auf Euch scheinen.

### **Du willst überhaupt nicht arbeiten**

Der Hauptgrund ist mit Sicherheit der Gleiche wie beim letzten Punkt. Ich würde Dich also bitten, in diesem Fall dort nachzulesen.

Sofern Du das aber wirklich genauso willst, hier einige kleine Anmerkungen.

Zum einen ist kein Mensch zum permanenten Nichtstun geboren. Was wolltest Du denn den ganzen lieben langen Tag machen?

Nur noch in der Sonne liegen, shoppen gehen, Tennis spielen und sonstiges? 24 Stunden am Tag – 365 Tage im Jahr Urlaub quasi?

Was glaubst Du denn, wie schnell Du Dich zu Tode langweilst?

Eine Zeitlang ist das ja ganz nett – zugegeben. Auch ich habe mir schon eine Auszeit von einigen Monaten genommen. Aber irgendwann geht Dir das dermaßen auf

den Keks, daß Du schon überhaupt gar keine Lust mehr hast, überhaupt noch aufzustehen. Warum solltest Du denn auch? Gibt ja nix zu tun.

Die Arbeit soll Spaß machen – sie muß zu Dir passen. Wie gesagt, lies den letzten Punkt – da findest Du viele Anregungen hierzu.

Vielleicht liegt Dein Problem im Wort „Arbeit“. Dann tausch das doch einfach gegen „Aufgabe“.

Menschen brauchen nicht unbedingt Arbeit, aber sie brauchen eine Aufgabe.

Eine Aufgabe, die ihren Talenten und Fähigkeiten entspricht.

Eine Aufgabe, die einem sinnvoll erscheint.

Eine Aufgabe, bei der Du Deine ganz persönlichen Talente und Fähigkeiten einsetzen kannst, zu Deinem Wohl und zum Wohle aller Menschen. Wenn diese Aufgabe Dich ganz erfüllt – dann ist das keine „Arbeit“ mehr – sondern Spaß und Lebensfreude pur.

Die richtige Aufgabe gefunden zu haben, gibt Dir täglich Deine „Kicks“. Du vergißt Raum und Zeit, essen und trinken, fernsehen, einkaufen – alles, einfach alles.

Du gehst auf, in dem was Du tust – und Du bist ganz Du selbst. Du erlebst Dein Leben – in jeder Sekunde – als Einheit von Körper, Geist und Seele.

Darauf freiwillig zu verzichten, würde bedeuten, sich selbst zu bestrafen. Und wir sind doch keine Masochisten oder?

## 16. Ist viel Geld die „gute Fee“?

Ich habe das Thema Geld schon einige Male angeschnitten. Warum also noch mal? Weil es das Thema schlechthin ist.

Geld ist das Thema, das eigentlich jeden von uns beschäftigt. Und sowohl Familien als auch die Gesellschaft vermitteln uns und unseren Kindern ein Bild von Geld, das negativ ist.

Warum der Begriff die „gute Fee“? Die gute Fee im Märchen ist diejenige, die einem alle Wünsche erfüllt – darum dieser Vergleich.

Man bekommt den Eindruck, daß Geld das Allheilmittel schlechthin ist. Wenn man einmal bewußt in Gesprächen und Meldungen darauf achtet, dann bekommt man den Eindruck vermittelt, daß „mehr Geld alles besser macht“.

Auch hier kann ich wieder aus eigener Erfahrung sprechen – und ich bin davon überzeugt, daß die meisten von Euch sich genauso äußern, wie ich das früher immer tat.

Wie viele Sätze, die jemand sagt, beginnen mit:

- Wenn ich eine Gehaltserhöhung bekomme...
- Wenn mein Sparvertrag fällig wird...
- Wenn ich wieder einen Arbeitsplatz habe...
- Wenn ich schuldenfrei bin...
- Wenn ich im Lotto gewonnen habe...

Noch besser sind natürlich die „hätte“ und „würde“ Sätze:

- Wenn ich eine bessere Ausbildung hätte...
- Wenn ich einen besseren Job hätte...
- Wenn ich mehr Geld verdienen würde...
- Wenn ich diesen Auftrag bekommen hätte...
- Wenn ich geerbt hätte...

Nach ... folgt dann immer etwas, das man machen, tun oder kaufen könnte – aber leider, wenn ...  
Und so bleibt alles beim Alten.

In meiner ersten Ehe gab es praktisch keine Unterhaltungen (außer den Essensplan besprechen und die Sonderangebote planen), die nicht mit dem Satz begonnen haben: „Wenn wir einmal schuldenfrei sind .....“. Ich konnte es irgendwann einfach nicht mehr hören!

Das Leben tickte unaufhaltsam vorbei – und nichts passierte oder änderte sich jemals, weil ...  
Daran ist natürlich nicht mein Exmann schuld – sondern ich selbst. Ich ließ es zu, daß ein Teil meines Lebens vorbeigeht – einfach so – anstatt mich zu bewegen. Ich machte glücklich sein von Geld abhängig. Die meisten von uns tun das in dieser oder in ähnlicher Form.

Das ist tragisch. Denn was ist denn, wenn dieser Zeitpunkt nach dem „wenn“ niemals kommt?  
Menschen mit Nahtod-Erlebnissen ändern danach ihr Leben komplett – ihr Leben verändert sich von einer Sekunde auf die nächste. Warum? Weil sie erkennen, daß man im Moment des Todes nur eines bereut: Nein, nicht die Fehler, die man gemacht hat – sondern all die Dinge, die man nicht getan hat.

**Man bedenke: Im Augenblick des Todes bereust Du die Dinge, die Du nicht getan hast.**

Immer, wenn einer der obigen Sätze im Spiel ist, läuft das Leben sinnlos an Dir vorbei. Dein Leben hat den Sinn, den Du ihm gibst.

Immer, wenn Du einen der obigen Sätze sprichst, wird die Liste der Dinge, die Du im Augenblick des Todes bereust länger – denn Du tust diese Dinge ja nicht.

Eine gerne gestellte Frage ist, was man alles tun würde, wenn man nur noch ein halbes Jahr zu leben hätte. Hast Du Dir schon einmal Gedanken darüber gemacht? Würdest Du dann antworten: „Wenn ich nur noch ein halbes Jahr zu leben hätte, würde ich zusehen, daß ich im Lotto gewinne.“ Oder würdest Du vielleicht aufschreiben: „Wenn ich nur noch ein halbes Jahr zu leben hätte, würde ich mir einen 1-Pfund-Diamanten kaufen.“ Völliger Blödsinn, nicht wahr?

Na also, dann mach Dir doch mal eine Liste, auf die Du aufschreibst, was Du alles tun würdest in diesem Fall.

Meine sähe etwa so aus:

Ich würde dieses Buch zu Ende schreiben und möglichst noch ein neues.

Ich würde einen Acker pachten und eine Schmetterlingswiese darauf anlegen.

Ich würde so oft wie möglich barfuß über eine Wiese laufen.

Ich würde mich auf eine Wiese setzen, in die Sonne blinzeln und dann aus Gänseblümchen viele Ketten machen – eine für den Kopf und die anderen für den Hals.

Ich würde einige Tage an der Nordsee verbringen, weil ich da schon immer hinwollte – und noch nie war.

Ich würde so oft wie möglich in die Eifel fahren, weil ich mich da zuhause fühle.

Ich würde ein riesiges buntes Bild malen.

Ich würde töpfern lernen.

Ich würde so oft wie möglich meinen Mann küssen.

Ich würde Speisen probieren, die ich noch nie gegessen habe.

Ich würde allen Menschen, die ich liebe, einen Brief schreiben. In diesem Brief würde ich Ihnen sagen, warum ich sie liebe – und ich würde ihnen mitteilen, wofür ich alles dankbar bin.

Na, fertig mit Deiner Liste? Und jetzt, jetzt leg die Liste neben Dich, nimm Dir ein neues Blatt und ersetze jedes „ich würde“ mit „ich werde im nächsten halben Jahr werde ich“.

Warum? Weil Du heute nicht weißt, wie lange Du noch lebst, darum!

Du findest mich hinterhältig? Bin ich nicht – ich wollte Dir nur verdeutlichen, wie wichtig Geld wirklich ist!

Also, noch mal die Frage der Überschrift:  
Ist viel Geld die „gute Fee“?

Das Tolle am Leben ist, daß Du jeden Tag neu beginnen kannst. Hör auf, über gestern und über morgen nachzudenken. Lebe heute – lebe jetzt – lebe jede Minute Deines Lebens.

Was Du gestern getan hast – das ist vorbei. Nichts und niemand kann das heute noch ändern.

Was Du morgen tun wirst – das weißt Du nicht. Du weißt heute nicht, ob Du morgen früh wach wirst.

Also warte nicht auf morgen – lebe heute.

Das einzige, das wirklich sicher ist, das ist dieser eine Moment; dieser eine Moment, den Du jetzt gerade erlebst. Darum solltest Du Dein Leben nicht von dem abhängig machen, was morgen vielleicht sein wird – oder was gestern war.

In dieser Beziehung kannst Du von Deinem Kind lernen – Kinder leben in jeder Minute – immer im „Jetzt“.

Lerne von Deinem Kind jetzt zu leben – und lehre Dein Kind, wie wichtig Geld wirklich ist.

## 17. Jetzt vollkommen leben

Der Schlußsatz von Kapitel 14 – Definition von „Leben wie im Paradies“ war:

Das Paradies ist kein Ort – das Paradies ist es, jetzt vollkommen zu leben.

Einige Gedanken dazu waren schon in den letzten Kapiteln verstreut zu lesen. In diesem Kapitel möchte ich mich alleine auf diesen Satz konzentrieren. Ich möchte auch erklären, warum.

Uns allen fällt das immens schwer – es ist uns fast unmöglich. Denn schon als kleine Kinder, im Elternhaus, im Kindergarten, in der Schule – und später im Beruf, wird uns das Gegenteil beigebracht. Das Leben im Gestern und im Morgen ist eine fest in uns einbetonierte Gewohnheit (einprogrammiert auf unserer Festplatte). Fast unser ganzes Leben besteht im Nachdenken und im Jammern über Dinge, die gestern nicht optimal gelaufen sind. Wir analysieren und unterhalten uns darüber. Gleichzeitig planen wir alle ständig das Morgen. Wir unterhalten uns darüber, was wir morgen alles tun werden. Unser ganzes Leben ist so – unser Leben besteht aus gestern und aus morgen.

Auch mein Leben war so. Nachdenken über die Vergangenheit, analysieren der Vergangenheit, planen der Zukunft, träumen von der Zukunft. Egal, was ich gerade tat – ein Teil von mir war immer irgendwo anders. Und nichts änderte sich. Die Träume und die Pläne von der Zukunft blieben Träume und Pläne – nur die Zeitpunkte änderten sich; sie verschoben sich nach hinten. Die Vergangenheit

änderte sich auch nicht – sie blieb wie sie war; egal wie oft und wie lange ich darüber nachdachte und analysierte – sie änderte sich nicht.

Das ist ja logisch, werden jetzt die meisten von Euch sagen. Die Vergangenheit ist, wie sie war – nichts und niemand kann sie ändern. Absolut richtig meine Damen und Herren – warum denkt Ihr dann darüber nach? Warum analysiert Ihr Eure vergangenen Fehler? Warum werft Ihr anderen Menschen die Fehler der Vergangenheit vor, seid nachtragend usw.?

Aus dem gleichen Grund wie ich auch – wir sind so programmiert! Und diejenigen, die uns so programmiert haben – die wurden genauso programmiert – und so weiter; wir können das jetzt bis zu den alten Germanen zurückführen. Wer daran „Schuld“ ist – sprich, damit angefangen hat, das können wir nicht sagen. Ist ja auch völlig gleichgültig. Denn auch, wenn wir wüßten, wer der erste Mensch war, der damit angefangen hat – an gestern und an morgen zu denken – wir könnten es nicht ändern. Es ist also müßig, darüber nachzudenken.

Beschäftigen wir uns also lieber damit, wie wir diese Programmierung ändern können. Denn das Verrückte daran ist, daß man auf diese Weise ja eigentlich gar nicht lebt. Es wäre also mehr als sinnvoll, dies auf unserer Festplatte zu ändern – bzw. zu löschen und neu zu programmieren.

Wenn Du Dir vorgenommen hast, einige Ratschläge aus diesem Buch für Dich und Dein Leben anzuwenden, dann bist Du schon auf einem guten Weg. Denn immer, wenn Du etwas so richtig intensiv genießt, dann bist Du im Jetzt.

Also wäre es doch zunächst einmal ein wichtiger Schritt, Dein Leben mit mehr von den Dingen zu füllen, die Du liebst. Denn Dinge, die Du liebst, die genießt Du auch – und immer dann bist Du im Jetzt.

Als zweiten Schritt könntest Du damit anfangen, mehr Dinge zu genießen. Das hört sich jetzt vielleicht für Dich so an, als würde ich mich wiederholen. Hatte ich das nicht im vorigen Absatz geschrieben? Nein, habe ich nicht. Im letzten Absatz ging es darum, mehr von den Dingen zu tun, die Du liebst und genießt.

In diesem Absatz geht es um etwas ganz anderes; nämlich darum, einfach mehr von den Dingen zu genießen, die schon da sind. Dinge, die schon da sind und die Du vielleicht nicht genießt; weil Du sie nicht bewußt siehst.

In diesem letzten Satz liegt ein Schlüssel für Dich und Dein Leben; der Schlüssel zu einem schöneren Leben; vielleicht der Schlüssel zum Paradies?

Denke noch mal über den Satz nach, was Du tun würdest, wenn Du nur noch ein halbes Jahr zu leben hättest.

Ich glaube, jeder einzelne von uns würde sehr viel bewußter leben. Ein halbes Jahr ist nicht lang – so viele neue Dinge passen da nicht rein; aber die Dinge, die für uns im Allgemeinen so ganz selbstverständlich sind – die könnte man bewußter wahrnehmen – und bis zur letzten Sekunde auskosten.

Sich dafür entscheiden, ganz bewußt zu leben – jede einzelne Minute bewußt „er“leben. Einmal ganz bewußt den Alltag „er“leben – die ganzen alltäglichen Kleinigkeiten.

Die meisten unserer alltäglichen Kleinigkeiten erledigen wir mechanisch, ohne darüber nachzudenken, ohne überhaupt zu spüren, was wir da gerade tun. Wir tun etwas – aber mit dem Kopf sind wir nicht hier – nicht jetzt; wir sind im Wolkenkuckucksheim – im Gestern oder im Morgen.

Eine Zwischenfrage: Wann hast Du Dein letztes Wunder erlebt? Hast Du überhaupt schon einmal ein Wunder erlebt?

Die meisten von Euch werden diese Fragen verneinen. Bei Wundern denken wir meist an Jesus & Co. – Blinde sehend machen usw.

Das ist aber falsch. Als Kind habt Ihr Wunder erlebt. Wenn z. B. der Weihnachtsmann die Geschenke abgeliefert hatte – das war ein Wunder erster Güte; wenn nämlich genau das, was Ihr Euch gewünscht hattet, dann auch tatsächlich unter dem Christbaum lag. Ihr fühlte Euch superglücklich – weil der Weihnachtsmann an Euch gedacht hat – und Eure Wünsche erraten hat – tolle Sache war das. Als wir dann etwas älter waren, haben wir uns natürlich gefragt, wie denn der Weihnachtsmann das schafft, alle Kinder dieser Welt gleichzeitig zu beschenken – das war dann aber immer noch ein Wunder. Noch später dann wußten wir, daß es den Weihnachtsmann nicht gibt – und prompt haben wir auch nicht mehr an Wunder geglaubt. So superglücklich waren wir auch nicht mehr – gefreut haben wir uns natürlich noch über die Geschenke; aber das supergroße Glücksgefühl, das war weg.

Und so ist es mit fast allen schönen Dingen. Denk mal zurück an Deinen ersten Kuß, das erste verliebt sein, überhaupt verliebt sein; das sind Momente, in denen hat man noch einmal so eine Ahnung – einen Hauch von Wunder; Schmetterlinge im Bauch haben und auf der rosaroten Wolke 7 schweben. Aber allzu schnell gewöhnen wir uns an dieses Gefühl; wir achten nicht mehr darauf; wir nehmen es nicht mehr bewußt wahr; und prompt ist es weg; wie der Weihnachtsmann – einfach weg!

Aber warum ist das so? Es ist doch das Gleiche wie am Anfang! Am Anfang war ein Kuß gleichbedeutend mit Wolke 7 – nach 3 Monaten ist die Wolke verschwunden. Warum?

Weil wir am Anfang darauf geachtet haben; wir haben auf das Gefühl in uns drin geachtet. Das ist auch der einzige Grund, warum wir es hatten – dieses Gefühl.

Genauso ist das bei allen Gefühlen. Nur, wenn ich es bewußt wahrnehme, dann ist es auch da. Und genau darin liegt auch der Schlüssel – im bewußt Wahrnehmen.

Du mußt Dich bewußt dafür entscheiden, die Dinge, die Du tust, bewußt zu erleben; dann nimmst Du sie wahr; indem Du sie wahrnimmst, kannst Du sie genießen; und indem Du sie genießt, hast Du positive Gefühle.

Du mußt nicht immer nach noch größer, noch besser, noch schöner, noch ..... streben. Du kannst alles, auch die kleinste Kleinigkeit einfach in diesem einen Moment genießen – bewußt wahrnehmen.

Einige Beispiele vielleicht:

Morgens

aufstehen, Rolläden hochziehen, muffig ins Bad schlappen, lustlos Zähne putzen und Gesicht waschen, schnell einen Kaffee hineinschütten, unterwegs ein Brot reinwürgen .....

Oder

aufstehen; Rolläden hochziehen und Dich freuen, daß die Sonne scheint; ins Bad schlappen; das kühle Wasser in Deinem Gesicht spüren und den Moment genießen, wenn Du wacher wirst; den Duft des Kaffees genießen und diesen in Ruhe Schluck für Schluck genießen; Dir liebevoll ein Brot anrichten und dieses mit Genuß essen .....

Mittags

in die Kantine schlurfen und Dich lustlos die Pampe reinwürgen; Dich mit Kollegen unterhalten, die Du nicht leiden kannst; muffig zurück zum Arbeitsplatz .....

Oder

in den Park gehen, Dich dort auf eine Bank setzen, die Sonne in Deinem Gesicht spüren und den am Abend zuvor zubereiteten Salat genießen; die Ruhe und Stille genießen und dem Vogelgezwitscher lauschen; zurück zum Arbeitsplatz gehen und Dich freuen, daß der halbe Tag hinter Dir liegt .....

Abends

gestreßt nach Hause kommen; eine Fertigpizza in den Backofen werfen; schnell unter die Dusche hüpfen; vor den Fernseher setzen und Dich über das Programm aufregen; muffig ins Bett gehen und noch muffiger am morgen denken .....

Oder

Etwas weniger gestreßt nachhause kommen und Dich freuen, daß Du da bist; Dir in Ruhe ein genußvolles Abendessen zubereiten, den Duft der Speisen genießen – und jeden Bissen langsam und genießerisch auf der Zunge schmecken; Dir ein duftendes Schaumbad einlassen, die Augen schließen und etwas träumen; Dir entweder eine Sendung aussuchen, die Dir gefällt – oder ansonsten einfach lesen, Musik hören, ausgehen, mit lieben Menschen telefonieren; nach einem schönen und ganz normalen Tag ins Bett gehen, Dich an der Weichheit Deiner Zudecke erfreuen und Dich auf den schönen Tag morgen freuen .....

Der gleiche Tagesablauf – aber was glaubst Du, wobei es Dir besser gegangen ist. Welcher Tag war schöner? Es war der gleiche Tag – nichts daran war anders – außer Deinem Denken.

Beim zweiten Beispiel waren nur Kleinigkeiten anders; und diese Kleinigkeiten lagen in der Sichtweise. Du hast Dich bewußt dafür entschieden, den Tag zu genießen – und alles dafür getan, daß es nur so sein kann. Und schon hattest Du einen schönen Tag – Du hast ihn genossen.

Und genauso ist das bei absolut allem.

Du kannst Dich über das Mistwetter aufregen – oder Du kannst Dich über den Regen freuen, weil Du jetzt den Garten nicht gießen muß.

Du kannst Dich darüber aufregen, daß schon wieder Stau ist – oder Du kannst es einfach so hinnehmen, weil Du es sowieso nicht ändern kannst – und in dieser Zeit das Radio anmachen – und mitsingen.

Du kannst Dich mordsmäßig ärgern, weil Dein Mann Dir nicht beim Putzen hilft und es ihm ständig aufs Brot schmieren – oder Du übernimmst das gerne, freust Dich, daß es wieder sauber ist und denkst darüber nach, daß er im Gegenzug immer die ganze Wohnung streicht.

Du kannst Dich ärgern, weil Deine Frau nie den Aschenbecher im Auto ausleert und es ihr um die Ohren hauen – oder Du übernimmst das gerne, freust Dich, daß er wieder leer ist und denkst darüber nach, daß sie im Gegenzug immer die Fußböden wischt.

(Die o.g. Beispiele sind übrigens nicht einfach nur willkürlich gewählt. Es sind Beispiele aus meinem Leben – eins für mich – und eins für meinen lieben Männer!  
Beide Ärgernisse haben wir direkt nach dem Schreiben – und Lesen – dieser Worte abgestellt ☺.)

Du kannst Dir den Rest der Woche versauen, weil es in dem Restaurant, in dem Du gerade bist absolut scheußlich schmeckt – oder Du läßt das Futter auf dem Teller, bezahlst, gehst, haust Dir zuhause ein Steak in die Pfanne, genießt dieses und den restlichen schönen Abend; und Du freust Dich, daß Du dieses Restaurant von Deiner Liste streichen kannst.

Ich möchte Euch nicht länger langweilen - es gibt viele Beispiele. In dem Moment, in dem man sich bewußt dafür entscheidet, die negativen Dinge, die einem passieren so zu akzeptieren, wie sie sind, etwas daraus lernt; in dem Moment, in dem man bewußt jedem Moment das, was positiv daran ist, abgewinnt; in dem Moment, in dem man beschließt, ihn zu genießen – und zwar mit allen Sinnen zu genießen; in dem Moment ändert sich Dein ganzes Leben.

Wenn Du Dein Bewußtsein auf Schönheit, Genuß, Liebe und was sonst noch positiv ist ausrichtest – ab diesem Moment wirst Du immer schönere Momente in Deinem Leben haben.

Du mußt nicht Deine Träume, Deine Pläne und Deine Ziele aufgeben. Aber in den Momenten, in denen Du träumst oder planst – auch in diesen Momenten sei ganz bei dem was Du tust. Und wenn Du aufgehört hast zu planen – in dem Moment sei ganz bei dem, was Du dann tust.

Sei immer bei Dir selbst und bei dem, was Du empfindest, denkst und tust.

Genieße jeden der vielen kleinen Glücksmomente, die das Leben Dir schenkt. Denn viele kleine Glücksmomente summieren sich zum „großen Glück“.

Glück empfindest Du nur dann, wenn Du Dich bewußt dafür entscheidest.

Jeder Moment ist vollkommen. In jedem Augenblick ist alles vorhanden, was Du brauchst, um vollkommen zu leben.

In einem Buch habe ich gelesen:  
Nur die Blinden verlangen nach Wundern. Der Sehenden erkennen das Wunderbare überall, wohin sie auch blicken.

Ein Wunder kannst Du in allem sehen.

Das Leben selbst ist das größte Wunder überhaupt. Denk mal darüber nach, woraus Du entstanden bist – all das, was Dich ausmacht – Deine ganze Einzigartigkeit – das ist ein Wunder; Du bist ein Wunder.

Unsere Erde ist ein Wunder.

Die Natur ist wunderbar; daß jeden Morgen die Sonne aufgeht, ist ein Wunder; daß es immer genug Wasser gibt ist ein Wunder; Weizenkörner anzusehen und danach das daraus entstandene Brot zu essen, das ist ein Wunder;

Liebe ist ein Wunder.

Das Lachen Deines Kindes ist ein Wunder; Dein Kind ist ein Wunder; daß es Menschen gibt, die Dich lieben, das ist ein Wunder; daß es Menschen gibt, die Du liebst, das ist ein Wunder.

Beginne heute damit, all das bewußt wahrzunehmen, was Dich umgibt – und versuche immer, das Wunder dahinter zu entdecken.

Herzlich willkommen im Paradies.

## **IV. Teil - Dein glückliches Kind**

## Einleitung

Ich denke, die Kinder und Jugendlichen der heutigen Zeit haben es schwer. Sie werden bereits in jungen Jahren mit Problemen konfrontiert, für die sie eigentlich noch nicht reif genug sind, obwohl sie immer früher „erwachsen“ werden.

Ich werde auf diese Probleme ausführlich gleich im ersten Kapitel eingehen.

Eine große Ratlosigkeit herrscht in der Gesellschaft. Immer neue Lösungen werden von Politik und Gesellschaft propagiert – keine ist wirklich vollkommen. Also, wiederum keine Vollkommenheit – das bedeutet: große Entfernung vom Paradies.

Wie kann ich meinem Kind helfen, dennoch ein glückliches Leben zu führen?

Mit diesem Thema beschäftigen wir uns in diesem Buchteil. Ich werde versuchen, Euch Wege etwas abseits vom „normalen“ Weg näher zu bringen.

Ich möchte betonen, daß ich hier genau wie im ganzen Buch keine allgemein gültigen Dogmen in den Raum stellen will. Es sind nur meine Gedanken, die ich hier zum Besten gebe – meine Meinung.

Ich beobachte die Welt da draußen, ich unterhalte mich mit Menschen, ich mache mir meine Gedanken über das alles, was da passiert. Ich vergleiche mit anderen Ländern und Kulturen – ich erinnere mich zurück. Und daraus ziehe ich meine Schlüsse – und versuche auf kreative Weise neue Wege zu finden.

Wie gesagt, das alles ist nicht allgemein gültig. Es ist meine Meinung – und die Tipps, die ich gebe, das sind meine Ergebnisse.

Du darfst gerne eine andere Meinung haben – und zu anderen Ergebnissen kommen. Denn schließlich habe ich keinen Einblick in Dein Leben; ich kenne Deine Gedanken und Deine Gefühle nicht.

Ich kann also lediglich versuchen, Dir andere Möglichkeiten vorzustellen. Was Du dann letztendlich daraus machst, das ist Deine Sache. Vielleicht findest Du ganz andere Lösungen als ich, die für Dich und Dein Leben einfach besser passen.

Das ist völlig okay so – und auch sehr wünschenswert. Denn jeder muß doch seinen eigenen Weg finden – und auch gehen. Such Dir immer das aus, was für Dich und Deine momentane Lebenssituation am besten paßt. Du mußt glücklich damit sein – nur Du – und Dein Kind.

## 18. Probleme unserer Kinder

Manche höre ich jetzt schon wieder schreien: „Denen geht es doch gut – die haben ja alles. Da mußten wir uns früher mit ganz anderen Problemen herumschlagen.“

Das mag ja richtig sein – und das will auch gar nicht bestreiten. Meine Eltern wurden z. B. mitten im letzten Weltkrieg geboren – meine Großeltern gar haben 2 Weltkriege „durch“; da gab es ganz andere Probleme – nämlich existentieller Art. Dagegen muten die „Problemchen“ unserer Kinder vielleicht wirklich wie Peanuts an. Das sind sie aber nicht – es sind keine Peanuts! Sicher haben unsere Kinder keine existentiellen Probleme; sie sind immer satt, sie haben ein Dach über dem Kopf, sie haben genug Kleider – und daneben gibt es eine Menge Luxus.

Trotzdem kann und will ich die heutigen – die „modernen“ Probleme nicht als Peanuts abtun. Denn um ein glückliches Dasein führen zu können, müssen nicht nur die elementarsten Grundbedürfnisse gedeckt sein – das ist lediglich das Fundament. Und auf diesem Fundament der gesicherten Existenz müßten dann die vielen Säulen stehen, die das Dach „glücklich“ tragen können. Denn genau wie bei einem Haus, das ich baue, kann ich das Dach nicht direkt auf das Fundament bauen. Kann ich natürlich schon – aber da kommt nur Mist dabei raus – nämlich ein Haus, das nicht bewohnbar ist. Mit diesem Vergleich kann man sich das vielleicht am besten auch für das Leben vorstellen.

Das Fundament ist die gesicherte Existenz – das Dach ist „glücklich“; aber dazwischen gehören die Säulen, die das Dach dann tragen – die ein glückliches Leben er-

möglichen. Und an diesen Säulen hapert es bei vielen Kindern (genau, wie bei den Erwachsenen – die das an die Kinder wieder weitergeben).

Unsere Kinder haben als Säulen, die das Dach „glücklich“ tragen sollen, viele Probleme. Ein Leben voller Probleme bedeutet aber sehr schwache Säulen – das Ganze wird eine ziemlich wackelige Angelegenheit. Und, wenn die schwachen Säulen der Probleme, die starken Säulen mehr und mehr verdrängen – dann bricht das Dach „glücklich“ irgendwann zusammen.

Schauen wir uns also einmal die schwachen Säulen an – und versuchen Sie dann später durch starke Säulen zu ersetzen.

Ich gehe in diesem Kapitel nur ganz kurz auf mögliche Lösungen ein. Was ich unter „starke Säulen“ verstehe, das folgt im nächsten Kapitel.

Bei manchen Kindern beginnt die **Vorpubertät** mit den körperlichen Veränderungen bereits mit 7 Jahren; also in einem Alter, in dem sie in der 1. oder 2. Klasse sind.

Könnt Ihr Euch noch an die Zeit erinnern, als Ihr in diesem Alter wart? Welch eine grauenhafte Vorstellung, sich in die Situation der Kinder von heute hinein zu versetzen.

Viele Kinder machen bereits mit 12 oder 13 Jahren die ersten sexuellen Erfahrungen.

Wer sich von Euch noch an seine eigene Pubertät erinnert, der weiß, daß das eine schwierige Zeit ist. Diese Zeit ist für jeden schwer, der sie durchlebt. Für uns war das schon schwer – und wir waren älter. Wie muß es für ein Kind von weniger als 10 Jahren sein, das mit den ganzen Begleiterscheinungen, die die Pubertät mit sich bringt, konfrontiert wird? Noch schwieriger meiner Meinung nach.

Wenn man 12 oder 13 Jahre alt ist, dann weiß man über dieses Thema Bescheid – durch Schule, Eltern, Freunde; man weiß genau, was da mit einem passiert und was auf einem zukommt. Man hat vielleicht sogar schon Erfahrungen durch ältere Geschwister oder Freunde sammeln können. In diesem Alter ist der Beginn der Pubertät biologisch vorgesehen. Man hat zwar eine schwierige Zeit – aber alles ist relativ normal.

Bei einem kleineren Kind liegt der Sachverhalt völlig anders. Erstens trifft die Vorpubertät ein Kind dieses Alters völlig unvorbereitet; weder in der Schule, noch von Eltern oder Freunden wurde das Kind informiert, was da jetzt passiert. Hinzu kommt noch, daß Kinder zwar immer früher „erwachsener“ werden – aber wenn bei einem Kind im Alter von 7 Jahren die Haare zu sprießen beginnen – dann bedeutet das einen richtigen Schock für das Kind. Ein weiteres Problem sind die mit der Pubertät auftretenden Stimmungsschwankungen. Ein Kind dieses Alters ist in keiner Weise auf das, was da mit ihm passiert vorbereitet. Es erhält quasi eine „volle Breitseite“. Und natürlich fehlt auch die körperliche, die geistige – und die seelische Reife. In diesem Alter ist die Pubertät biologisch eigentlich noch nicht vorgesehen – das Kind wird zum Außenseiter – und kommt mit sich selbst nicht mehr klar; ging alles viel zu schnell – keine langsame Entwicklung zur Pubertät hin – sondern fast ein Überfall.

Die Eltern sind natürlich genauso unvorbereitet. Denn wer rechnet bei einem 7-jährigen Kind mit der Pubertät? Keiner, logisch!

Also, wird man zunächst einmal an alles Mögliche denken – nur nicht daran, daß das Kind sich in einem vorpubertären Stadium befinden könnte. Man denkt vielleicht an Aufsässigkeit, Grenzen ausloten wollen, viel-

leicht auch eine Krankheit, oder sonstiges. Wenn man Glück hat, dann hat man einen guten Arzt, der erkennt, was da passiert.

Wenn man weiß, was da mit seinem Kind geschieht, dann ist es einem auch möglich, in angemessener Weise zu reagieren. Man kann seinem Kind mit kindgerechten Worten erklären, was da mit ihm passiert; und natürlich kann man auch das nötige Verständnis aufbringen.

Sollte Dein Kind sich also merkwürdig verhalten oder körperliche Anzeichen aufweisen, dann sei Dir bewußt, daß es sich um Vorpubertät handeln könnte. Dein Kind braucht jetzt seine Eltern; das Kind muß erklärt bekommen, was Sache ist; und vor allen Dingen braucht Dein Kind viel Liebe und Verständnis – in dieser Zeit noch mehr, als sonst. Nimm Dir also Zeit für Dein Kind – denn damit hilfst Du ihm, diese schwierige Zeit leichter zu erleben.

Ein weiterer Punkt ist der **Leistungsdruck** in der Schule – und oft auch in der Freizeit. Unsere Kinder stehen sehr unter Druck. In unserer Gesellschaft zählt nur Leistung. Gute bis sehr gute Noten sind absolut unabdingbar, wenn später ein Ausbildungsplatz gefunden werden will. Abitur wird immer „wichtiger“ – es gibt heutzutage schon Ausschreibungen, in denen Handwerker gesucht werden – mit Abitur. Der Leistungsdruck beginnt also schon in der Grundschule. In der dritten Klasse wird von der Schule eine „Bewertung“ abgegeben, wie der weitere Schulweg des Kindes auszusehen hat. Hinzu kommt noch, daß viele Eltern von Ehrgeiz fast zerfressen sind – es kommt eigentlich nur noch das Gymnasium in Frage – alles andere wird als „Versagen“ gewertet. Mein Eindruck ist oft, daß die Kinder das ausgleichen sollen, was die Eltern selbst nicht geschafft haben.

So von wegen:

„Meiner ist ein Einser-Schüler, geht auf jeden Fall ins Gymnasium und will anschließend Medizin studieren.“ Kinder als Status-Symbol quasi!

Wenn also die Noten nicht stimmen, dann schickt man den Filius zur Nachhilfe, bis der Arzt kommt. Möglichst soll das Kind noch einer „sinnvollen“ Freizeitbeschäftigung nachgehen. Tennis ist super – das könnte ja mal die neue Steffi Graf oder der neue Boris Becker werden. Daneben noch in den Klavierunterricht oder Geige lernen („Schlagzeug willst Du spielen? Kommt ja überhaupt nicht in Frage.“ – ja logisch, ist nicht wirklich repräsentativ).

Ich möchte zu bedenken geben, daß Freizeit bedeutet, daß das Kind jetzt freie Zeit hat. In der freien Zeit sollte doch jeder das machen dürfen, was ihm wirklich Spaß macht – tust Du doch auch, oder? Denkst Du nicht, daß Du Deinem Kind das selbe Recht zugestehen solltest? Das Argument, daß Du schließlich das Beste für Dein Kind willst, zählt nicht wirklich. Denn das Beste, das Dein Kind haben kann, das ist Spaß an seinem Dasein. Lern doch Du Klavier spielen – oder ....., wenn Dir das wichtig ist. Denk einfach darüber nach – und unterhalte Dich mit Deinem Kind darüber.

Zum Thema Schule muß ich einräumen, daß es schwierig ist, schon in der dritten oder vierten Klasse die Entscheidung zu treffen, welche Schule für das Kind am Besten geeignet ist. Es ist mir auch bewußt, daß das Kind die Entscheidung wahrscheinlich nicht treffen kann – weil es einfach zu wenig Erfahrung hat. Ich möchte jedoch auch hier zu bedenken geben, daß Abitur kein Allheilmittel ist – und, daß nicht jedes Kind für eine akademische Laufbahn geeignet ist. Das Kind kann in dem

Alter natürlich noch nicht wissen, wohin sein Weg später

einmal führt – das weiß ich. Aber ich weiß, daß Talente bereits in diesem Alter erkennbar sind; vielleicht sollte man bei der Schulwahl die natürlichen Talente eines Kindes mit in die Waagschale werfen. Denn nichts macht glücklicher und auch erfolgreicher, als wenn man einen Beruf ausübt, bei dem man seine Talente voll einsetzen kann. Vielleicht könnte man dann bei der Schulwahl nicht die Wahl zwischen Gymnasium und Realschule treffen, sondern eine Schule in Betracht ziehen, die eine Förderung im Bereich der Talente des Kindes anbietet.

Es herrscht ein großer **seelischer Druck** in unserer materiell ausgerichteten Gesellschaft. Wer keine Markenklamotten anhat, der zählt nichts – und dann müssen es auch noch die „richtigen“ Marken sein. Handy, Gameboy, Playstation, Ipod, MP3-Player ..... wer technisch nicht voll ausgerüstet ist, der gehört nicht dazu.

Überhaupt muß das ganze Aussehen passen – Mager-sucht ist (gerade bei den Mädchen) ein riesengroßes Thema.

Das Leben besteht zu 90 % nur noch aus Äußerlichkeiten in jeder Form. Die Kinder bekommen von uns Eltern, von Freunden, von den Medien – und natürlich von der Werbung ständig vorgebetet, daß man X und Y unbedingt haben muß; sie sehen im TV und in Zeitschriften nur noch superreiche und völlig abgemagert wirkende Menschen, die irgendwie nichts leisten, eine mangelhafte Bildung vorweisen – oftmals nicht einmal vernünftig sprechen können – aber ein Luxusleben in süßem Nichtstun verbringen; das Leben dieser Menschen scheint nur noch aus Party, Party, Party zu bestehen – und aus Geld zum Fenster hinauswerfen.

Die Vorbilder unserer Kinder haben mit den Vorbildern früherer Zeiten nichts mehr gemeinsam. Vorbilder von heute sind Supermodels, millionenschwere Rapper, Fußballer, die mehr mit Werbung, als mit Fußball beschäftigt sind. Menschen wie Paris Hilton & Co. sind „hip“ – die Gucci-Cap für schlappe 500 € muß man einfach haben – sonst ist man völlig out. Man begrüßt sich mit: „Ey Alter, was gayt'n?“ – und zwar im Fernsehen – wo Millionen von noch nicht erwachsenen Menschen zusehen.

Ich erinnere mich noch an die Teenie-Zeit meines Sohnes. Damals war ich selbst noch ziemlich chaotisch unterwegs – und habe mich amüsiert, wenn er mir eine SMS geschickt hat, die mit Deutsch eigentlich nichts mehr zu tun hatte. Nein, mein Sohn ist weder Analphabet, noch hat er eine Rechtschreibschwäche – die reden heute nicht nur so – sie schreiben auch so! Den Satz oben hätte man früher „hallo, was machst Du gerade?“ formuliert.

Dieser Wahnsinn fängt bereits bei ganz kleinen Kindern an – deren Vorbilder sind das „Schnappi-Kind“ und der „Fruchtalarm-Schreihals“ (zugegebenermaßen beide ziemlich niedlich). Nuß-Nougat-Creme, Cornflakes und Co. müssen von der „richtigen“ Firma sein – Markenwahn im Kühlschrank.

Nichts gegen gute Qualität – aber ich persönlich kaufe so wenig wie möglich von den Artikeln, für die im Fernsehen so exzessiv geworben wird! Bei jedem Produkt, bei dem mir irgendeiner erzählen will, daß ich das unbedingt brauche – beweise ich das Gegenteil – kauf ich nicht! Was ich brauche und was nicht, das entscheidet nur einer – und zwar ich alleine.

Sorry, war etwas abgeschweift. Aber ich glaube, ich konnte auf diese Weise etwas verdeutlichen, daß unsere Kinder heutzutage auf einem völlig anderen Planeten leben als wir.

Die Wirtschaft hat diesen Trend schon frühzeitig erkannt – Kinder wurden noch niemals so „umworben“ wie heute. Unsere Kinder und Jugendlichen sind ein „Milliardenmarkt“ – den es zu erobern gilt. Und die Eltern machen fröhlich und munter mit – man tut ja schließlich „alles für sein Kind“.

Man tut überhaupt nichts für sein Kind, wenn man diesen Konsumschwachsinn bis zum Erbrechen mitmacht – höchstens etwas Negatives, sorry. Denn man bringt seinem Kind schon frühzeitig bei, ein guter „Konsumklave“ zu sein.

Man könnte seinem Kind statt dessen dabei helfen, sich seine eigene Meinung zu bilden. Man könnte seinem Kind helfen, Selbstwertgefühl und Selbstbewußtsein zu entwickeln. Man könnte seinem Kind auch wirkliche Werte nahe bringen.

Jede zweite Ehe wird heute geschieden – die Hälfte unserer Kinder sind also **Scheidungskinder** – oft auch Scheidungs-Halbweisen – mit allen damit zusammenhängenden Problemen.

Auf diese Thematik möchte ich jetzt nicht nochmals eingehen – bei Bedarf bitte in Teil II nachlesen.

Später kommt dann noch die **Angst vor der Zukunft** dazu. Die Frage, ob es einem gelingt, einen Ausbildungsplatz zu finden, stellt sich – und macht Angst; irgendein Ausbildungsplatz – von einem Traumberuf redet ja sowieso keiner mehr. Persönliche Talente, Spaß an der Arbeit, Erfüllung im Beruf oder gar von Berufung – davon redet keiner; auch die Schule versagt bei dieser Thematik völlig -

es gibt nur Einheitsbrei „aus der Mikrowelle“ (so schnell wie möglich). Es ist in der Politik teilweise gar von einer Schulzeitverkürzung die Rede – den Einheitsbrei also mit Turbo in die Gehirne der Kinder drücken.

Wer sich keine Privatschule leisten kann, der hat halt Pech gehabt. Macht Euch einmal den „Spaß“ und sucht im Internet nach solchen Schulen – und seht Euch dort die Lehrpläne/Programme an. Mit dem Einheitsbrei „für das Volk“ hat das nur wenig zu tun – da ist individuelle Förderung ein großes Thema. Und in den betreffenden Instituten für die oberen Zehntausend sieht das noch einmal anders aus.

Als Eltern kann man jedoch in der Freizeit des Kindes dagegen steuern. Indem man sein Kind ermutigt eigene Gedanken zu entwickeln, Talente fördert, Kreativität und Phantasie anregt und vor allem dem Kind seinen Spaß am Dasein lässt.

Nein, unsere Kinder und Jugendlichen haben es nicht leicht in unserer Zeit. Wir als Eltern haben eigentlich auch keine Zeit mehr – oder zumindest immer weniger Zeit. Daneben sind wir alle meistens doch ziemlich denkfaul geworden. Man glaubt unbesehen jedem alles – oder übernimmt es zumindest ohne Kritik.

Wir sind ein Volk von „Meckerern“ geworden. Es herrscht Politikverdrossenheit – und immer weniger Menschen gehen zur Wahl. „Die ziehen uns nur das Geld aus der Tasche. Uns fragt ja keiner.“ Diese Sätze höre ich ständig – ich kann sie nicht mehr hören!!!

Was ist Eurer Meinung nach Volksabstimmung – also, ein System wie in der Schweiz z. B.? Da müssen die Bürger (das Volk) dem zustimmen, was „die da oben“ fabrizieren wollen. Die werden also gefragt.

Wenn Ihr gefragt werden wollt, dann verstehe ich absolut nicht, warum die Parteien, welche die Volksabstimmung in ihrem Programm hatten, so wenige Stimmen bekommen haben!!! Denkt einmal darüber nach.

Wenn sich Eltern schon keine eigenen Gedanken um ihr Leben machen – wie sollten sie es ihren Kindern beibringen können?

Das Zeitproblem ist übrigens recht einfach zu lösen – laß doch einfach den Fernseher aus; das löst dann auch noch so einige der oben genannten Probleme so Stück für Stück ganz automatisch – weil die ständige Manipulation weniger wird.

Man könnte jetzt noch eine ganze Zeitlang weiter philosophieren und Probleme wälzen. Das bringt jedoch nur schlechte Laune; und außerdem werden Probleme durch „wälzen“ nicht weniger – beschäftigen wir uns also mit Lösungen – und mit anderen Wegen – im nächsten Kapitel.

## 19. Starke Säulen

Bei diesem Kapitel beschäftigen wir uns damit, was Kinder wirklich, neben der rein existentiellen Bedürfniserfüllung brauchen. Ein Thema, das eigentlich zu diesen Bedürfnissen gehört – nämlich das Essen – möchte ich hier allerdings auch kurz anschnitten. Warum, das merkt jeder beim Lesen ziemlich schnell. Ansonsten versuche ich auch hier hinter die Fassade – die wirklichen Bedürfnisse also, die hinter den geäußerten Wünschen unserer Kinder stecken könnten, zu blicken.

### Zum Auftakt: Essen

Was ist essen? Essen ist zunächst einmal die Befriedigung eines Bedürfnisses – nämlich des Hungers; wenn wir Hunger haben, wollen wir etwas essen, um satt zu sein. Essen ist außerdem Brennstoff für sämtliche Körperfunktionen. Daneben ist essen aber noch viel mehr. Essen bedeutet Genuß – wir schmecken, riechen und sehen ein liebevoll zubereitetes Mahl. Nicht umsonst sagt der Volksmund „Liebe geht durch den Magen“. Was essen wir? Viele verschiedene Dinge, natürlich – aber der Oberbegriff dafür ist Lebensmittel – Mittel zum Leben / lebende Mittel.

Und genau hier liegt bereits der „erste Hund begraben“. Das, was bei uns – und natürlich auch bei unseren Kindern – meistens - auf dem Teller liegt, hat mit Lebensmitteln und mit Liebe nicht mehr das Geringste zu tun. Wie ich darauf komme? Ganz einfach – durch Beobachtung!

Das kann jeder von Euch tagtäglich selbst beobachten. Schaut doch einfach mal beim Einkaufen in die Einkaufswagen der Menschen. In 90 % der Fälle findet sich dort jede Menge Fertigfutter, Süßigkeiten, und sonstiger Müll. Ja, sorry – Müll! Denn mit „Leben“ haben diese Mittel absolut nichts mehr zu tun. Wir sind eine „Pampe & Co.-Fix-Gesellschaft“ geworden. Und dann behaupten diese Menschen, sie würden kochen. ????? Kochen????? Lebensmittel????? Entschuldigung – habt Ihr schon einmal auf so eine Tüte auf die Rückseite geschaut – was da drin ist????? Die Zutatenliste liest sich wie eine Gebrauchsanweisung aus einem Chemie-Baukasten!!!! Die Werbung für dieses Zeug finde ich ja besonders klasse.

So von wegen „mit 80 % Gemüse“. Eine Papiertüte, innen mit Alu „gefüttert“ mit den Maßen 20 x 10 cm, etwa 5 mm dick; das Pülverchen in einen Topf geschüttet, mit einem halben Liter Wasser angerührt – das ergibt ca. 3 Teller Suppe. Und wo bitte schön sind die 80 % Gemüse????? Wenn ich den fertigen Inhalt des Topfes wiege, dann gibt das in etwa 500 g – 80 % (Gemüse) müßten also 400 g sein. Soviel wiegt die Tüte aber längst nicht!!!! In der Tüte war irgendein undefinierbares Pulver, das E4711 und XY528, Aroma, Farbstoffe, Geschmacksverstärker enthält und daneben noch jede Menge an irgendwelchem Zeug, das man nicht einmal aussprechen kann.

Lebensmittel?????

Noch so ein supertolles Beispiel. Pampe Fix für Schweinebraten: schon in 20 Minuten fertig. Wasser in den Topf, Pampe aus der Alu-Tüte rein, Fleisch dazu – und in 20 Minuten happi happi machen.

Entschuldigung – aber wenn Du es nicht weißt, dann frag Deine Mutter, oder besser noch Oma, wie lange ein Schweinebraten in etwa zum Garen braucht (ohne Vorbereitungszeit). Oma wird Dir antworten: Je nach Gewicht, ca. 1,5 bis 2 Stunden.

Mit der Pampe aus der Alutüte braucht das Ding also 1 bis 1,5 Stunden weniger. Da sollte man sich doch schon einmal fragen, was da wohl drin ist – irgendein chemischer Turbo-Kochzeit-Verkürzer wohl. Super Sache!!!!

Lebensmittel?????

Ja ich weiß – Du hast keine Zeit.

Keine Zeit für Genuß?

Keine Zeit für Gesundheit?

Keine Zeit für echte LEBENSmittel?

Dafür lieber Pampe Turbo Fix und danach Fernsehen?????

Du bist gestreßt?

Keine Lust zum Kochen?

Willst ja auch noch mit Deinem Kind spielen?

Dann mach doch ein Familienereignis daraus! Z. B. das Rezept gemeinsam aussuchen; wer am frühesten Feierabend hat, geht einkaufen; Zutaten gemeinsam mit dem Kind schnippeln; mit dem Kind gemeinsam langsam und mit Genuß das Gericht zubereiten; immer mal wieder Topfgucker spielen und vorher naschen; ständig in die Küche rennen und schnuppern – wie das riecht – einfach herrlich; gemeinsam den Tisch schön decken, vielleicht mit frischen Blümchen und einigen Teelichtern; langsam und mit allen Sinnen das wundervolle Essen genießen;

und den Fernseher auslassen – statt dessen eine schöne Unterhaltung führen.

Du mußt nicht alles alleine machen. Kinder lieben es sowieso, wenn sie helfen dürfen. Wenn sie dann noch gemeinsam mit ihren Eltern aus einem schönen Kochbuch wundervoll aussehende Mahlzeiten aussuchen dürfen – Hurra – Dein Kind ist glücklich.

Es muß auch nicht immer das ganz große Menü sein. Aber es gibt jede Menge Schnellgerichte – und zwar ganz ohne Pampe Turbo Fix. Wenn Dir keine einfallen, schreib mir ein Email – ich schick Dir gerne Rezepte.

Mit dieser Methode schlägst du gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe.

Punkt eins lebt Dein Kind sehr viel gesünder – und mit sehr viel weniger Chemie.

Punkt zwei schmeckt das selbstgemachte Futter auch noch Welten besser.

Punkt drei verbindest Du „Arbeit“ (das Kochen) mit „Spielen“ (Zeit mit Deinem Kind verbringen).

Punkt vier lernt Ihr beide etwas. Dein Kind bekommt Spaß und Freude am Kochen und an gesunder Ernährung; du lernst etwas mehr Leichtigkeit (passiert automatisch, wenn man mit Kindern kocht) und wieder Genuß beim Essen zu haben.

Punkt fünf macht die Nahrungsaufnahme bei einem richtig guten Essen, das man mit allen Sinnen genießen kann viel mehr Spaß.

Punkt sechs unterhaltet Ihr Euch, wenn Ihr den Fernseher auslaßt – und gewinnt dadurch mehr Nähe und Verbundenheit.

Wenn Du Dich jetzt fragst, warum ich eine solche Hektik wegen des Essens verbreite, dann laß Dir folgendes Erlebnis durch Deine Gehirnwindungen rauschen.

Kinderbesuch, der kleine Sonnenschein kommt in die Küche getrabt, runzelt mißmutig die Stirn angesichts meines Treibens und fragt mich etwas muffig, was ich da wohl treiben würde. Meine Antwort war – „na Kartoffelbrei“. Das muffige Gesicht wich einer riesengroßen Verblüffung – „der wird aus Kartoffeln gemacht?????“.

„Ja logisch“ – meine Erwidern.

Für den Sonnenschein war das nicht logisch – hatte er doch bis dato Kartoffelbrei nur in Form eines Pulvers aus einer Alutüte, das in Wasser eingerührt wird, kennen gelernt.

Alles klar?????

Fisch kennen die kleinen Steppkes in Form von viereckigen panierten Stäbchen, die der Käpt'n Turbo Fix in einer Pappschachtel aus dem Wasser zieht. Der obige Sonnenschein war fast dieser Meinung. Jedenfalls war er ganz entrüstet, als ich ihm Fischfilet präsentierte und dazu noch sagte, das sei Fisch. Ich könnte hier viele Beispiele anführen – aber die zwei reichen schon.

Unsere Kinder sind dabei, zur Pampe-Turbo-Fix-Generation zu mutieren. Willst Du das?????

Wenn ich Dich noch nicht überzeugt habe, dann denk mal über die mögliche weitere Entwicklung nach.

Noch schneller und noch weniger Arbeit könnte z. B. Astronautenfutter aus der Tube sein. Sonst fällt mir keine Steigerung mehr ein!

Was mir noch wichtig erscheint: Akzeptiere Abneigungen Deines Kindes. Wenn es kein Gemüse mag – liebt es statt dessen vielleicht Salat oder Rohkost. Klein geschnittene Kohlrabi, Radieschen, Tomaten und Gurken mögen fast alle Kinder – es ist nicht nötig, dem Kind den Spinatpamps mit Drohungen einzuflößen. Oder ißt Du wirklich alles, was auf den Tisch kommt???

Ein ebenfalls einprägsames Erlebnis hatte ich mit einer ca. 20 jährigen Mutter mit einem kleinen Kind von ca. 1,5 Jahren, die bei mir zu Besuch war. Ich hatte Hunger und habe mir ein Wienerle gegönnt. Der Kleine schaute relativ gierig auf das Würstchen, ich brach ein Stückchen ab und wollte ihm das geben. Ein entsetzter Aufschrei der Mutter unterbrach meine gute Tat „er ist Vegetarier“. ????? Das Kind konnte noch nicht einmal richtig sprechen!!!! Fakt ist hier, daß die Mutter Vegetarier war (freiwillig) – das Kind halt auch (zwangsweise).

Ich habe nichts gegen Vegetarier – habe selbst einige Jahre vegetarisch und biologisch abbaubar gelebt. Diese Entscheidung habe ich alleine und freiwillig getroffen – und wieder geändert, als mir die Wienerle zu sehr fehlten. Mein Sohn hätte randaliert, wenn ich ihm meine neue Philosophie hätte aufdrücken wollen – ich bin allerdings auf diese Idee niemals gekommen. Soll doch jeder (einschließlich Kinder) das essen, was ihm schmeckt – Wienerle oder Blumenkohl.

Noch dazu funktioniert bei Kindern der „ich-weiß-was-mir-gut-tut-Instinkt“ in Perfektion – und zwar genau so lange, bis wir Erwachsenen wieder einmal meinen, wir wüßten es besser (wir sagen Erziehung dazu). Immer Pommes und Schnitzel mit Ketchup ist natürlich Schrott – genauso, wie die Pampe Turbo Fix.

## **Programmiere die „Festplatte“ Deines Kindes positiv**

Ich bin bereits im ersten Buchteil kurz auf diese Thematik eingegangen. Kinder werden mit leerer Festplatte geboren – na ja, mit fast leerer. Die Überlebensnotwendigen Instinkte sind bereits vorhanden; ebenso sind bereits Eindrücke, die der Fötus während der Schwangerschaft macht, dort gespeichert.

Direkt nach der Geburt Deines kleinen Sonnenscheins beginnt die Programmierung. Dein Kind speichert 24 Stunden am Tag sämtliche Eindrücke und Erlebnisse – auch im Schlaf, während dessen das Unterbewußtsein höchst aktiv ist.

Du weißt mittlerweile, daß wie bei einem Computer auch bei Deinem Kind nur das vorhanden sein kann, was zuvor eingespeichert wurde.

Du hast also eine sehr große Verantwortung – denn die ersten Jahre werden Programmierungen fast ausschließlich von den Eltern und nahen Verwandten getätigt. Die ersten 3 Jahre sind bei jedem Kind die, die es am meisten prägen. Alles, was jetzt an negativen Dingen programmiert wird, muß Dein Kind später als Erwachsener mit viel Mühe, Schmerz und einem hohen Zeitaufwand ändern. Du bestimmst also bereits bei Deinem Baby, wie sein späteres Weltbild aufgebaut ist.

Ein „tolles“ Negativbeispiel habe ich im Kapitel „Peter“ angebracht. Der 8-jährige, der von seiner Mutter beigebracht bekommt, daß es besser ist, wenn er nicht alleine zum Spielen nach draußen geht; weil es nämlich „böse“ Männer gibt, die ihn mitnehmen würden; und weil er zu dick sei, könne er nicht schnell genug wegrennen.

Daß das Kind ein negatives Weltbild verinnerlicht hat, dürfte jedem von uns klar sein. Manche von Euch könn-

ten nun versucht sein, dieses Beispiel als „extrem“ einzustufen – und darum nicht wirklich ernst zu nehmen.

Ist dieses Beispiel denn wirklich so extrem? Bei den meisten Eltern bekomme ich ähnliches mit – nur mit einem „sanften Mäntelchen der Sorge“ umhüllt – ein Wolf im Schafspelz quasi. Viele Eltern machen ihren Kindern Angst – eigentlich um sie zu schützen. Es ist jedoch eine wissenschaftlich bewiesene Tatsache, daß Angst die Gefahr erst anzieht. Menschen, die Angst haben, drücken dies auch in Körpersprache usw. aus – und „die Bösen“ haben die Fähigkeit, dieses zu erkennen – sie werden geradezu magnetisch davon angezogen.

Um etwaige Einwände gleich wieder vom Tisch zu wischen: Es ist mir bewußt, daß man Kinder in der heutigen Zeit schützen muß; mir sind auch die Gefahren durch Pädophile & Co. bewußt.

Das entschuldigt jedoch nicht, daß man seinem Kind so lange Angst macht, bis es den Eindruck gewinnt, die Welt sei ein feindlicher und bössartiger Ort, an dem jeder nur darauf aus ist, ihm Schaden zuzufügen.

Weit besser als durch „Angst machen“ kannst Du Dein Kind schützen, indem Du dafür sorgst, daß es ein gesundes Selbstbewußtsein aufbaut. Seinem Kind gleichzeitig „blinden“ Gehorsam und Respekt vor jedem, der größer ist, als es selbst einzuhammern – und dann gleichzeitig Angst zu machen „vor den Bösen da draußen“ – das ist eine absolute Perversität.

Sorg dafür, daß Dein Kind sich seiner Selbst und seines Wertes bewußt ist (Selbstwertgefühl = sich seines eigenen Wertes bewußt sein; Selbstbewußtsein = sich seiner Selbst bewußt sein), dann wird es ganz automatisch weniger anfällig für die Gefahren da draußen.

- Bringe Deinem Kind bei, daß es das Recht dazu hat, seine eigenen Gedanken zu haben.
- Bringe Deinem Kind bei, daß es das Recht dazu hat, Wünsche von anderen Menschen nicht zu erfüllen.
- Bringe Deinem Kind bei, daß seine eigenen Wünsche immer stärker zählen, als die von anderen Menschen.
- Bringe Deinem Kind bei, daß es das Recht hat, „nein“ zu sagen.
- Bringe Deinem Kind bei, daß es kein dressiertes Hündchen ist, das zu springen hat, wenn ein Erwachsener das so will.
- Bringe Deinem Kind Respekt vor anderen – aber auch vor sich selbst bei.
- Zeige Deinem Kind, daß Du ihm glaubst, was es Dir erzählt (denn die größte Gefahr ist die, daß Dein Kind Dir nichts mehr erzählt).
- Nimm Dir immer Zeit für Dein Kind – nichts Anderes ist wichtiger. Denn nur so kann es ein Gefühl von „ich bin es wert“ aufbauen.
- Nimm alle Wünsche Deines Kindes (das hat jetzt nix mit kaufen zu tun) ernst und versuche immer auch, das dahinter liegende Bedürfnis zu erkennen. Wenn Du die dahinter liegenden Bedürfnisse erfüllst, kannst Du Dir die ganzen Kauforgien sparen.
- Laß Dein Kind ein Kind bleiben – solange wie möglich. Nichts ist wichtiger für die gesunde Entwicklung Deines Sonnenscheins als Spaß, Spiel, Freude und Genuß – die pure Lebensfreude und Lebenslust.

Mit einem gesunden Selbstbewußtsein und einem gesunden Selbstwertgefühl ist es nicht mehr notwendig, daß Du Deinem Kind Angst machst.

Laß Dein Kind so wenig wie möglich Fernsehen – und benutze den Fernseher vor allem nicht als Babysitter – um Dein Kind zu parken. Wenn Du keine Zeit (oder auch keine Lust) hast, Dich jetzt mit Deinem Kind zu beschäftigen, dann sag ihm das ganz offen. Sei grundsätzlich immer ehrlich zu Deinem Kind – denn Du bist sein allererstes und sein größtes Vorbild.

Wie kannst Du von Deinem Kind Ehrlichkeit erwarten, wenn Du nicht dazu in der Lage bist, ihm zu sagen, daß Du jetzt keine Lust hast, mit ihm zu spielen. Erkläre ihm warum es jetzt nicht geht (oder warum Du jetzt nicht willst) – und zwar ganz offen und ehrlich. Dein Kind ist in der Lage, das zu verstehen – es hat schließlich auch nicht immer zu allem Lust. Im Gegenzug muß Du dann natürlich auch akzeptieren, wenn es jetzt keine Lust zum Aufräumen hat (grins).

Sei ein wenig toleranter Deinem Kind – und auch Dir selbst – gegenüber. Es ist nicht absolut notwendig, daß es jetzt in dieser Minute mit aufräumen beginnt – das kann auch später oder morgen noch passieren.

Gestehe Deinem Kind also die gleichen Rechte zu, die Du Dir auch nimmst – eine Beziehung basiert immer auf einem gesunden Gleichgewicht zwischen geben und nehmen. Und zwischen Deinem Kind und Dir besteht natürlich eine Beziehung.

Wie kannst Du erwarten, daß Dein Kind ein gesundes Selbstwertgefühl aufbaut, wenn Du seine Wünsche schon nicht achtest? Dieses Selbstwertgefühl ist aber absolut notwendig, um auch vor Gefahren geschützt zu sein.

Warum kein (oder wenig) Fernsehen? Weil im Fernsehen zu 90 % negative Dinge verbreitet werden. Dein Kind (und Du auch) kann kein positives Weltbild aufbauen, wenn es ständig mit Negativ bombardiert wird. Sucht Euch Sendungen aus, die Euch wirklich interessieren – und nutzt das Gerät nicht, um die Zeit zu füllen.

## **Alternativen zum Fernsehen**

Weil ich weiß, daß das keine einfache Angelegenheit ist, ein zur „Fernsehmaus“ mutiertes Kind dazu zu bewegen, die Kiste auszulassen, mußt Du Alternativen bieten.

Je mehr Spaß Dein Kind bei alternativen (alternativ zum Fernsehen) Tätigkeiten hat, desto leichter hast Du es.

Zunächst kannst Du mit Deinem Kind eine Vereinbarung treffen, wie lange die tägliche Fernsehzeit ab sofort sein wird (1 Stunde täglich reicht völlig). Wenn Du Deinem Kind erklärst, warum Du das von ihm forderst, wird es Dich auch verstehen. Dies setzt natürlich voraus, daß Du Dich selbst auch an diese Vereinbarung hältst. Du kannst nicht von Deinem Kind etwas verlangen, was Du selbst nicht einzuhalten bereit bist.

Beginne damit, daß grundsätzlich immer nur eine Tätigkeit ausgeführt wird. Sprich beim Essen wird gegessen – und das TV bleibt aus. Bei den Hausaufgaben gibt es auch kein TV mehr. Wenn es malt, spielt oder sonstiges – auch kein TV.

Du erreichst damit bei Deinem Kind eine automatische Selektion – viele Stunden TV fallen automatisch weg – weil es in dieser Zeit etwas anderes tut. Der Konzentrationsfähigkeit Deines Kindes kommt dieses Verhalten allemal zugute (Deiner auch).

Dein Kind lernt außerdem bei dieser Handhabung das bewußte Auswählen; es muß sich vorher Gedanken machen, was es denn unbedingt sehen will. Gleichzeitig trainiert es auf diese Weise seine Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen (und das ist etwas, was auch vielen Erwachsenen völlig fehlt) – Du machst ihm also sein späteres Leben leichter.

Wie gesagt, Du solltest interessante Alternativen anbieten können. Das Argument „keine Zeit“ zählt nicht wirklich. Denn ob Du nun mit Deinem Kind auf der Couch und vor dem TV abhängst – oder die gleiche Zeit anderweitig mit ihm verbringst, das kommt auf dasselbe heraus. Tut es das wirklich?

Nein, nicht wirklich; denn wenn Du Dir mit Deinem Kind TV bis zum Erbrechen einfährst, dann mag das zwar quantitativ eine hohe Zahl sein (viele Stunden) – aber das ist Zeit ohne jede Qualität. Wenn Du Dich im Gegensatz dazu mit Deinem Kind intensiv mit einer Tätigkeit befaßt, die Euch beiden viel Spaß bringt, dann kann diese Zeit zwar kürzer sein – sie ist jedoch von einer ganz anderen Qualität.

Verbringe also lieber „Qualitätszeit“ als „Quantitätszeit“ mit Deinem Kind – Ihr habt beide mehr davon.

Auch hier kannst Du Dich mit Deinem Kind über das Thema unterhalten. Ihr könnt gemeinsam einen „Plan“ erstellen, in dem ihr alles, was Euch so einfällt aufschreibt. Nichts ist verboten – die einzige Regel sollte sein: Spaß und Freude an dem, was wir tun.

Hier nun in Kürze einige Alternativen. Laß Deiner Kreativität und Deiner Phantasie freien Lauf – der Deines Kindes natürlich auch – und schreibt alles auf, was Euch

einfällt – auch Dinge, die sich vielleicht im ersten Moment „blöde“ anhören. Wenn etwas Spaß macht, ist es niemals „blöde“.

- Sammelt beim Spaziergehen alles, was sich wegtragen läßt. (Steine, Blätter, Äste, Grashalme, Federn – öffnet Eure Augen und nehmt alles mit – das brauchen wir noch.) Vielleicht ist Dein Kind ein „kleiner Faulpelz“? Dann schlägst Du gleich zwei Fliegen mit einer Klappe – denn alle Kinder sammeln gerne – und auf diese Weise macht sogar die für Kinder ansonsten etwas öde Angelegenheit des Spazierengehens Spaß.
- Alternativ dazu kannst Du mit Deinem Kind auch einmal mit offenen Augen durch den Baumarkt laufen. Du findest dort viele Dinge, die Ihr beide zweckentfremden könnt (das wofür kommt noch).
- Beispiel Steine: Grundiert (bemalt) sie so bunt wie möglich und malt z. B. Fratzen (oder schöne Muster, Tiere, Blumen, Sterne, Sonnen ..... ) drauf. Am besten übrigens mit Abtönfarbe aus dem Baumarkt – die ist am preiswertesten. Das macht einen Heidenspaß. Die fertigen Steine können beispielsweise als kleine Geschenke und Mitbringsel, als Papierbeschwerer, als Dekoration für Wohnung, Balkon oder Garten (je nach Größe) oder einfach nur als Sammelobjekte dienen.
- Baut aus Schrauben, Muttern & Co. Männchen, Tiere, Blumen und sonstiges. Ihr könnt auch Holzstückchen und alles, was Euch einfällt, damit kombinieren.
- Aus leeren Klopapierrollen kann man mit Farbe und Papier Spardosen, Figuren, Geschenkverpackungen, Verpackungen für Süßigkeiten und vieles mehr basteln.

- Mit gesammelten „Schätzen“ und einer MDF-Platte kann man tolle Naturbilder gestalten. Die Platte mit Farbe bemalen und alles mögliche darauf anordnen und festkleben.
- Wolkenraten spielen – funktioniert draußen aber auch drinnen. Das bedeutet, in den Himmel sehen, sich eine Wolke aussuchen und etwas möglichst Verrücktes darin zu erkennen versuchen. Dieses Spiel bringt eine Menge „Stoff“ für Gelächter und regt außerdem die Phantasie an.
- Blätter und Blumen sammeln und pressen. Alle möglichen Gegenstände damit verzieren.
- Eigene Spiele ausdenken – und selbst herstellen.
- Gemeinsam kochen, putzen, Balkon bepflanzen, im Garten arbeiten, Keller aufräumen.....
- Möglichst viele verschiedene Autokennzeichen „sammeln“ – sprich sehen und aufschreiben. Anschließend nachsehen, wo das jeweilige Kennzeichen herkommt. Wer das gefunden hat, das am weitesten weg ist, hat gewonnen.
- Gemeinsam ein Kinderbuch lesen (oder vorlesen bei kleinen Kindern). Anschließend die Geschichte umdichten.
- Eine eigene (gemeinsame) Geschichte erfinden, die Du dann aufschreibst. Es gibt tolle Computerprogramme, mit denen Du ein richtiges kleines Buch daraus machen kannst.
- Einfach gemeinsam tagräumen.

Es gibt Tausende von Möglichkeiten. Du wirst bemerkt haben, daß die meisten der oben genannten Beispiele wenig bis nichts kosten – nur etwas Zeit, Phantasie, Kreativität. Wenn Du Dich ein klein wenig damit beschäftigst, fallen Dir selbst viele Möglichkeiten ein. Ich will hier nur einen Anstoß geben.

## **Bringe Deinem Kind „gesunde“ Grenzen bei.**

Gleich zu Beginn: Ich bin kein Anhänger der anti-autoritären Erziehung. Jeder Mensch muß da Grenzen akzeptieren, an dem er anderen Menschen Schaden zufügen könnte – auch geistiger oder seelischer Art. Zusammenleben funktioniert nur innerhalb gewisser grundsätzlicher Grenzen. Im Falle eines Kindes müssen Grenzen auch da gezogen werden, wo das Kind sich selbst schaden könnte. Ein Kind kann vieles noch nicht wirklich einschätzen – einfach mangels Erfahrung.

Auch gleich zu Beginn: Schläge (oder auch der berühmte Klaps) lehne ich vollständig und endgültig ab. Ich für meinen Teil bin immer ohne ausgekommen. Von manchen Menschen bekomme ich dann zu hören, daß ich halt „Glück“ gehabt hätte. Schon möglich, mein Sohn war ein relativ „braves“ Kind.

Aber Fakt ist, daß ich Verbote niemals ohne Begründung ausgesprochen habe. Die Grenzen, die ich gezogen habe, waren relativ weiträumig gesteckt. Und hierin liegt auch die größte Erfolgchance.

Wenn man die Grenzen bei seinem Kind so eng steckt, daß es sich nicht mehr bewegen kann, sind Grenzüberschreitungen vorprogrammiert – und damit auch eine notwendige Bestrafung. Man sollte sich vielleicht öfter mal bewußt machen, daß man selbst kein Dompteur und das Kind kein zu dressierendes Hündchen ist, das auf Kommando „Platz“ macht.

Je mehr Verbote, desto mehr Überschreitungen – und Lügen. Denn um eine Bestrafung zu vermeiden, wird Dein Kind lügen – zwangsläufig.

In der Kindheit muß das Kind lernen, in seinem späteren Leben als Erwachsener zurecht zu kommen. Es muß viele Eigenschaften lernen, die es in der Kindheit trainieren muß – woher sollten sie sonst wohl kommen?

- Wie soll ein Kind lernen, sich durchzusetzen, wenn es zuhause nicht den Mund aufmachen darf und blind zu gehorchen hat?
- Wie soll ein Kind Ehrgeiz entwickeln können, wenn man ihm zuhause alles abnimmt und alle Probleme für es löst?
- Wie soll ein Kind einen eigenen Willen entwickeln können, wenn die Eltern diesen ständig brechen?
- Wie soll ein Kind Ehrlichkeit lernen können, wenn es durch unnötige Verbote und Bestrafung zum Lügen erzogen wird?
- Wie soll ein Kind Liebe lernen, wenn es keine Liebe erfährt?
- Wie soll ein Kind Toleranz, Akzeptanz und Respekt lernen, wenn seine Eltern ihm keinerlei Toleranz für Fehler die es macht, Akzeptanz seiner Persönlichkeit und Respekt gegenüber dem kleinen Menschen entgegenbringen?
- Wie soll ein Kind Selbstbewußtsein und Selbstwertgefühl entwickeln können, wenn seine Eltern es nicht achten, loben und ihm seinen Wert als Mensch vermitteln?

Natürlich müssen wir unseren Kindern Grenzen aufzeigen; nämlich Grenzen an den Stellen, an denen sie anderen Schaden zufügen könnten; und Grenzen überall da, wo sie sich selbst schaden könnten (oder jemand anders ihnen schaden könnte). Kinder müssen lernen, daß sie innerhalb bestimmter Grenzen ganz sie selbst sein dürfen.

Die eigenen Persönlichkeitsrechte haben da Grenzen, wo sie andere Menschen einbeziehen. Diese Grenzen müssen wir unseren Kindern beibringen.

Keine sonst!

Wir Erwachsenen müssen akzeptieren lernen, daß Kinder zwar keine noch unfertigen Erwachsenen sind – sondern Kinder; daß sie aber die gleichen Rechte genießen dürfen, wie wir „Großen“ auch. Nur, weil sie noch nicht volljährig sind, heißt das nicht, daß Kinder keine Rechte haben.

Erstens steht schon im Grundgesetz, daß alle Menschen gleich sind, gleich zu behandeln sind – und die gleichen Rechte haben. Kinder sind Menschen – wenn auch noch kleine.

Zweitens sind im EU-Recht Kinderrechte fest verankert – mit Recht!

Richtig gute Website zum Thema: [www.koeppel-kindschaftsrecht.de](http://www.koeppel-kindschaftsrecht.de)

### **Zum Thema Bestrafung**

Wenn Dein Kind eine Grenze überschreitet, oder ein Verbot mißachtet, ist es in Ordnung, es zu bestrafen. Die meisten Eltern bestrafen aber falsch. Strafe ist nötig – aber Strafe muß nicht weh tun. Körperliche Züchtigung jeder Art ist sowieso völlig daneben (im übrigen auch gesetzlich verboten!). Und die Bestrafung auf Taschengeldentzug, Fernsehverbot, Ausgangssperre & Co. zu beschränken – das ist auch völlig daneben!

### Taschengeldentzug

Wenn Du bei der Arbeit einen Fehler machst, streicht Dir dann Dein Chef für eine Woche das Gehalt?

Genau das tust Du aber bei Deinem Kind. Denk nach!

Dein Kind lernt daraus absolut nichts. Höchstens, daß es zwar Taschengeld bekommt, daß es sich aber darauf nie verlassen kann – kann ja jederzeit gestrichen werden. So lernt Dein Kind niemals, Geld zu achten.

### Fernsehverbot

Damit lernt Dein Kind nur, daß es eine Belohnung ist, fernsehen zu dürfen. Wenn Du also der Meinung bist, daß Dein Kind zuviel fernsieht und es ihm abgewöhnen willst – mit dieser Bestrafungsmethode funktioniert es nicht. Weil es durch das Verbot noch viel attraktiver wird – das Fernsehen.

### Ausgangssperre

Stell Dir vor, Du machst etwas falsch (keiner ist perfekt) – und Du dürftest dann für eine Woche nicht mehr aus der Burg. Was würdest Du daraus lernen? Nur eines – daß nämlich die Person, die Dir das verboten hat, wie ein Gefängniswärter zu sehen ist. Ausgangssperre bedeutet Freiheitsentzug – nur ohne Gitter vor dem Fenster. Und so schlimm kann die „Verfehlung“ Deines Kindes gar nicht gewesen sein, daß Du ihm dafür die Freiheit raubst!

Strafen müssen einfach zur Verfehlung passen. Einige Beispiele:

Wenn Dein Kind also beispielsweise eine Stunde zu spät nach Hause kommt, muß es morgen dafür eine Stunde früher nach Hause kommen.

Wenn Dein Kind nicht aufgeräumt hat, darf es morgen erst nach draußen, wenn das Zimmer in Ordnung ist.

Wenn es trotzdem nicht aufräumt, räumst Du alles, was rumliegt in Kartons und stellst sie in den Keller. Erst wenn es bereit dazu ist, in Zukunft eben doch aufzuräumen, werden die Sachen wieder geholt.

Zum Thema Aufräumen: Kinder sind erst ab einem bestimmten Alter dazu wirklich in der Lage. Kleine Kinder benötigen hierbei Hilfe – also zusammen aufräumen.

Wenn Dein Kind gestohlen hat: Mein Mann hatte zwischenzeitlich das Problem. Nach dem Entdecken der „Untat“ hat er seinem Sohn erklärt, daß das nicht in Ordnung ist. Er hat sich seinen Sohn geschnappt, das gestohlene Objekt eingepackt und ist mit ihm in den Supermarkt (der Tatort) gefahren. Dort sind die Beiden an die Information, mein Mann hat den Sachverhalt geschildert, dem Kind war das Ganze superpeinlich – und sie haben das gestohlene Bärchen vom Taschengeld des Kindes bezahlt.

Glaub mir – Dein Kind wird so schnell nicht wieder stehen!!!

Wenn Dein Kind lügt, frag Dich, ob die Grenzen vielleicht zu eng gesteckt sind, **oder ob Du es manchmal anlügst**. Wenn nicht, dann erkläre Deinem Kind, warum Du es nicht magst, wenn Du angelogen wirst – erkläre Deine Gefühle. Bitte es darum, in Zukunft ehrlich zu sein. Solltest Du es schon einmal belogen haben, dann gestehe ihm das in diesem Moment. Dann entschuldigst Ihr Euch gegenseitig – und versprecht Euch, in Zukunft nicht mehr zu lügen.

Es wird funktionieren – weil nämlich alle Kinder das Grundbedürfnis haben, ihren Eltern Freude zu bereiten.

Auch bei diesem Thema ist wieder Kreativität und Phantasie gefragt. Denk bei jedem Verstoß darüber nach, was Du Dir von Deinem Kind wünschst. Die Strafe suchst dann genau danach aus – denn schließlich soll Dein Kind ja lernen. Und darum muß die Strafe zur „Untat“ passen.

## **Kreativität und Phantasie fördern**

Grundsätzlich sind alle Kinder höchst kreativ und haben eine blühende Phantasie – solange, bis sie diese wunderbaren Eigenschaften wegezogen bekommen – sie werden quasi „zivilisiert“.

In der Schule finde ich das mittlerweile besonders extrem. Bei Rechenaufgaben z. B. muß die Aufgabe auf eine bestimmte Art und Weise gerechnet werden – sonst wird das als Fehler gewertet – auch bei richtigem Ergebnis. Das ist in allen Fächern so, sogar bei Sport und „Kunst“. Kreativität scheint eine unerwünschte Eigenschaft zu sein, die man unbedingt zum Verschwinden bringen muß.

Das ist ziemlich traurig – denn später, als Erwachsene, müssen wir uns diese Eigenschaften dann wieder höchst mühsam antrainieren.

Das erklärt meines Erachtens den traurigen Zustand unseres Staates – von Kreativität bei der Problemlösung oder einfach mal neue Wege gehen – davon kann keine Rede sein. Die Mentalität „das haben wir schon immer so gemacht – also machen wir das auch in Zukunft so“ breitet sich aus wie die Pest. Wir dürfen uns also über den traurigen Zustand der Wirtschaft, Politik und Gesellschaft nicht wundern.

Wenn die Kreativität gestorben ist, werden keine Innovationen mehr geboren. Das ist auch der Grund, warum Deutschland immer mehr ins Hintertreffen gerät – gewöhnen wir doch schon unseren Kindern jegliche Kreativität und Phantasie ab – wie eine schlechte Gewohnheit.

Alles, was es an innovativen, neuen Dingen irgendwann gibt – sie wurden von kreativen Menschen erfunden, die sich geistig weitab der üblichen „genormten“ Denkstraße bewegten; von Menschen, die abseits vom üblichen Einheitsbrei denken; von Menschen, die ein „Unmöglich“ nicht akzeptieren – sondern, die einfach so lange ausprobieren (und aus gemachten Fehlern lernen), bis es eben dann doch möglich ist.

Hierzu gehört Kreativität und Phantasie.

Man könnte also festhalten, daß Kreativität und Phantasie überlebensnotwendige Eigenschaften für eine Gesellschaft sind.

Wenn Dein Kind also beispielsweise wilde Geschichten erzählt, dann beschimpf es nicht als Lügner – sondern freu Dich über die blühende Phantasie. Du könntest Dir auch manchmal die Zeit nehmen und Sekretär/in für Dein Kind „spielen“ – schreib mit! Und wenn genügend Geschichten zusammen sind, macht Ihr ein Heft, Magazin oder Buch daraus. Wer weiß? Vielleicht ist Dein Kind irgendwann ein neuer Bestseller-Autor!

Außerdem zeigst Du damit Deinem Kind, daß Du es ernst nimmst, und das, was es Dir erzählt, nicht als Kinderkram abtust; dies ist auch ein Zeichen von Respekt.

Ermutige Dein Kind dazu, eine wie auch immer geartete Tätigkeit auf möglichst unterschiedliche Weise immer neu zu „erfinden“ (tut auch Dir gut). Das regt die Kreativität und das Gehirn an – das Finden kreativer Möglichkeiten und Lösungen wird perfekt trainiert. Sich die „Gewohnheit“ wieder abzugewöhnen und Kreativität zu trainieren ist übrigens kein „Kinderkram“, sondern ist zum Leben notwendig. Oder was glaubst Du, wie kannst Du (und Dein Kind später) Probleme lösen? Je kreativer jemand ist, desto mehr Lösungen findet er um so leichter.

Das funktioniert bei einfach allem – auch bei ganz alltäglichen Kleinigkeiten. Beispiel Karotten schnippeln: Ihr könnt sie durch die Küchenmaschine jagen – geht schnell. Ihr könnt aber auch erst Kerben reinschneiden – um dann Karottenscheiben in Blumenform zu bekommen; oder raspeln, Streifen, längs in Scheiben, Würfel usw. Einfach bei so vielen Tätigkeiten, wie möglich so viele Möglichkeiten, wie es geht finden und ausprobieren. Macht Spaß!

Man kann sich auch ganz alltägliche Dinge ansehen und sich dann versuchen vorzustellen, daß man dieses Ding noch niemals zuvor gesehen hat. Man begutachtet es also wie etwas völlig Neues – noch nie zuvor Gesehenes. Probiert es einfach mal aus – alles ganz bewußt ansehen und sich vorzustellen versuchen, was man damit alles machen kann. Das fördert unheimlich die Phantasie und auch die Kreativität.

Versuch einfach, Dich und Dein Leben neu zu erfinden. Das meiste von dem, was wir jeden Tag tun, das tun wir nicht bewußt – sondern auf eine unachtsame und mechanische Art und Weise – Gewohnheit eben. Ganz alltägliche Dinge einmal wie etwas völlig Neues auf eine ganz neue Weise zu machen, das weckt Lebensfreude.

Du beginnst immer öfter und immer mehr, alte eingefahrene Wege zu verlassen. Und so ganz nebenbei erlebst Du Dein Leben bewußter und intensiver.

Zwei Beispiele in eigener Sache:

Meinem Mann wurde in der Schule jedes handwerkliche Geschick von seinem Lehrer abgesprochen – er ging danach in „Kochen“ und hat „Werken“ abgewählt. Der Witz an der Sache ist, daß er Handwerksmeister (Maler- und Lackierermeister) ist, sehr kreativ ist, supergute Arbeit macht. Es gibt eigentlich nichts im handwerklichen Bereich, was er nicht kann (von Gas, Wasser und Elektro abgesehen – da geht er nicht ran). Er baut sogar Möbel; und was meiner einer aus alten, total verschrammten Möbeln machen kann – das ist einfach ganz große Klasse. Seit ich mit ihm zusammen bin, habe ich jegliches Bedürfnis nach neuen und „genormten“ Möbeln aus dem Möbelhaus verloren – alles langweiliges Zeug gegen das, was meiner einer da zusammenzaubert.

P.S. Kochen kann (und will) er nicht.

Ich selbst hatte in der Schule immer ein dickes fettes „mangelhaft“ in Kunst. Jahrelang (eigentlich jahrzehntelang) habe ich von mir selbst gesagt „ich kann nicht malen – macht aber nix, hab ich von meinem Vater geerbt“. Vor fast zwei Jahren (also mit 42) habe ich meine kreative Ader entdeckt. In unserer Behausung hängen nur selbst gemalte Bilder (von mir) – und die sind alles andere als mangelhaft. Ich habe sogar schon eins verkauft!

Heute probiere ich einfach alles aus, was mich interessiert. Ich male, ich bastle, ich gestalte – und ich liebe all diese Dinge. Es gibt noch vieles, das ich noch lernen will – und ausprobieren werde.

Und für mich ist „kann ich nicht“ gestorben – Ruhe sanft!!!  
Alles was ich denke, was mir Spaß machen könnte, das probiere ich aus. Was mir gefällt, das behalte ich; was mir nicht gefällt, das laß ich sein.

Es geht mir phantastisch gut dabei! Mein inneres Kind lebt, hüpfert und sagt täglich „hallo“.

### **Spaß am Dasein, spielen, genießen – Kind sein dürfen**

Ich möchte dieses Thema einfach mal von hinten aufrollen. Ich habe weiter vorne im Buch eine Liste mit Fragen gestellt, die „das gute Leben“ betreffen. In dieser Liste geht es auch um Spaß und Freude am Leben. Ich weiß nicht, ob Du diese Fragen beantwortet hast – wenn nicht, holst Du es vielleicht nach – für Dich selbst. Jetzt aber beantworte Dir selbst nur einige Fragen: Wie viel Spaß und Freude hast Du in Deinem Leben? Wie viel von dem, was Dein Leben ausmacht, macht Dir Spaß?

Warum ich diese Fragen stelle? Weil für die meisten Erwachsenen „Spaß“ gar nicht mehr oder nur höchst selten zu existieren scheint. Spaß hat man meistens nur noch wenn man etwas „betüdtelt“ ist – sprich ein wenig Alkohol intus hat. An Fasching werden dann einige Zeitgenossen wieder etwas „kindlich“ – auch meist unter Alkoholeinfluß.

„Das Leben ist zu ernst.“ „Das Leben ist kein Zuckerschlecken.“ „Dafür bist Du zu alt.“ „Wirst Du denn niemals erwachsen?“

Das sind so die Phrasen, die man als Erwachsener zu hören bekommt. Man ist von Verantwortung, Streben nach Statussymbolen, der Bürde der „Pflicht“ so in Anspruch genommen, daß man sich selbst immer mehr den Spaß am Leben nimmt.

Steht irgendwo geschrieben, daß man als Erwachsener keinen Spaß haben darf? Ist es notwendig, daß „Freund Spaß“ auswandern muß, sobald man die 18 überschritten hat? Muß das Leben als Erwachsener bedeuten, daß von jetzt ab alles öde und langweilig zu sein hat?

Für die meisten von uns war die Kindheit die schönste Zeit. Nie wieder haben wir eine solche Freiheit genossen; einen solchen Blödsinn im Kopf gehabt; soviel gelacht; soviel ausprobiert; soviel „gesponnen“ und geträumt.

Wie viele von uns schwärmen (wenn auch oft heimlich) von unserer Kindheit – und wie schön diese Zeit war? Und wie viele von uns erwarten gleichzeitig von ihren Kindern, daß „sie doch endlich erwachsen sein sollen“?

Soll das Leben unserer Kinder öde und langweilig sein, nur weil unseres das auch ist - immer nur „Pflicht“ und „muß“ und „vernünftig sein“ und „sinnvoll die Zeit nutzen“?

Der Punkt ist, Du hast Dir Dein „öde und langweilig“ selbst ausgesucht und geschaffen – als Du erwachsen wurdest. Wie viele von uns haben vergessen, daß sie selbst auch einmal Kinder waren? Bei manchen Zeitgenossen hat man das Gefühl, sie seien schon als öde und langweilige Erwachsene geboren worden – haben die irgendwann einmal wirklich gelebt?

Laß Dein Kind ein Kind sein. Zum Kindsein gehören Fehler; gehört „sinnlos Zeit verplempern“ – sprich spielen – ohne Ziel und Zweck; gehört Freiheit und Freizeit; gehört Spaß und Freude; gehört die pure Lust am Leben – am Dasein! Also – laß Dein Kind ein glückliches Kind sein. Und am allerbesten läßt Du Dein inneres Kind auch ein glückliches Kind sein. Laß es manchmal frei – an die Sonne.

Nimm Dir die Zeit und setz Dich mit Deinem Kind in den Sandkasten, nimm einen Eimer Wasser mit und fabriziere Matsch – und aus diesem eine tolle Burg. Laß die Klammotten doch schmutzig werden – wen schert das – Du hast zuhause eine Waschmaschine. Wirf Dich mit Deinem Kind ins Gras und laß Deine Träume Flügel bekommen – und sie mit den Wolken dahinziehen. Pflückt einen ganzen Sack voller Gänseblümchen und macht Kränze draus (mit dem Fingernagel einen Schlitz in die Stiele machen, wo das nächste Blümchen mit dem Stiel durchgesteckt wird). Fühl Dich wie ein Elfenkönig / eine Elfenkönigin – und Dein Kind ist die Oberelfe.

Kurz – sei kindisch – und ich schwöre Dir, Du hast schon sehr, sehr lange nicht mehr einen solchen Spaß gehabt – und Dein Kind natürlich auch. Hab keine Sorge, daß Dein Kind den Respekt vor Dir verliert – das wird es nicht. Dein Kind wird im Gegenteil ein riesengroßes Vertrauen, Achtung und Respekt vor Dir haben – weil Du einfach nur Du selbst bist – und ihm bebringst, Spaß und Freude am Leben zu haben.

### **Schenke Deinem Kind Zeit anstelle von Paketen**

Mach Dir bewußt – das Wertvollste, das Du Deinem Kind schenken kannst, das ist Deine Zeit. Kein noch so teures Spielzeug kann damit konkurrieren. Und im Gegenzug kann kein Spielzeug, mag es auch noch so teuer sein, das wettmachen, das Dein Kind verliert, wenn Du Dir keine Zeit für es nimmst.

Wie viele Erwachsene, beschimpfen die „Jugend von heute“ als undankbare Gören. Und warum? Weil unsere Kinder mit Geschenken zugebombt werden – und den-

noch noch niemals zuvor so viele Kinder nichts mit sich anzufangen wußten.

Dabei ist das doch völlig logisch!

Zwei Beispiele:

Stell Dir vor, Du stellst Dir 10 Fernseher ins Wohnzimmer – und alle laufen – mit unterschiedlichem Programm. Was passiert? Richtig, Du bekommst überhaupt nichts mehr mit!

Stell Dir vor, Du bekommst zuhause 10 Teller mit Essen vor Dich hingestellt – eines schöner als das andere. Was passiert? Richtig, bevor Du Dich entschieden hast, sind alle kalt – und nicht mehr wirklich lecker.

Ich könnte noch mehr Beispiele hier aufführen – das Ergebnis wäre das gleiche.

Und genauso geht es unseren Kindern. Die Kinderzimmer laufen völlig über vor Spielzeug – und an jedem Geburtstag und an jedem Feiertag kommen neue Berge von Spielzeug hinzu. Die Kinder haben überhaupt nicht mehr die Chance, sich auf irgend etwas zu konzentrieren. Da sind die Berge von Spielzeug im Schrank, die vielen verschiedenen Kinderprogramme im TV, Hunderte von DVD's oder Videofilmen, viele Computerspiele und was weiß ich noch alles. Die Freizeit besteht aus hektischer Aktivität – Spielparks, Freizeitparks, Kino, Sport, Wasserparks – und, und, und.

Was denkst Du, wenn Du hundert Hosen im Schrank hast, was passiert? Du verlierst den Überblick, die Entscheidung für eine davon fällt immer schwerer usw. Und Du bist erwachsen.

Was glaubst Du, wie schwer einem Kind die Auswahl unter Hunderten von verschiedenen Spielsachen fällt? Und darum räumt es jetzt dieses Spiel raus, fünf Minuten später das nächste usw. – und keines davon spielt es mit Genuß, Freude und Konzentration – da sind ja noch so viele andere.

Ich möchte Dir einen Vorschlag machen. Setz Dich an einem Wochenende mit Deinem Kind hin und Ihr sucht gemeinsam aus, welche Spiele usw. es am allerliebsten mag – die behaltet Ihr. Den ganzen Rest verkauft entweder auf dem Flohmarkt oder in Ebay – das Geld spendet Ihr an eine Organisation, die Dein Kind gut findet (Umwelt, Tierheim, Kinder in Not usw.); oder Ihr packt alles zusammen und verschenkt den ganzen Plunder an das nächste Kinderheim. Natürlich solltest Du Dich vorher mit Deinem Kind über den Plan unterhalten – es muß einverstanden sein. Im Gegenzug versprichst Du Deinem Kind, in Zukunft mehr Zeit mit ihm zu verbringen (die Zeit vorher festlegen – und nicht mogeln!).

Wenn Dir das mit dem Verschenken zu extrem ist, dann heb das ganze Zeug im Keller auf und Ihr wechselt die Spielsachen einmal im Monat aus.

Und am nächsten Geburtstag oder Weihnachten schenkst Du Deinem Kind etwas, das es sich wirklich aus tiefstem Herzen wünscht (nur eines) – und dazu verschenkst Du selbstgemachte Gutscheine, die Deinem Kind gemeinsame Zeit schenken.

Gemeinsame Zeit, die Du Dir extra für Dein Kind nimmst – und die Ihr intensiv zusammen verbringt (erlebt) – das ist das Wertvollste, das Du Deinem Kind jemals schenken kannst!

## **Markenwahn und Konsumklaverei ersetzen durch Selbstwertgefühl und Selbstbewußtsein**

Wie schon geschrieben – wir leben in weiten Teilen unseres Daseins fremdbestimmt. Nicht schreien – überprüfen! Wenn Du irgendein Produkt kaufst, frag Dich selbst, warum Du dieses der Marke A kaufst und nicht Marke B. Und lüg Dich nicht selbst an dabei. Erinnert sich jemand von Euch noch an eine Cola-Werbung, die irgendwann im TV lief? Ich schon – da wurden Menschen die Augen verbunden und sie mußten anhand des Geschmacks bestimmen, welches denn nun tatsächlich das Beste ist.

Schon einmal selbst ausprobiert? Schon einmal Dein Kind ausprobieren lassen, wenn es denn partout Marke XY haben will (die zufällig dauernd im Fernsehen vom Bildschirm blökt)? Mach mal – und laß Dich überraschen!

Beispiel, die Zwerge unter den Früchtequarks: Die Werbung verspricht, wie wundervoll gesund (von wegen gesunde Süße aus Früchten, ohne Kristallzucker blä blä blä) dieses Produkt ist – und kleine zuckersüße Mäuse blöken uns ins Ohr, daß wir Mamis die doch immer mitbringen sollen. Und dann schau auf die Zutatenliste – was findest Du dort? Bei der „gesunden Süße aus Früchten“ handelt es sich um hundsgewöhnlichen Fruchtzucker (das Zeug für Diabetiker), Obst ist nicht viel drin, der Geschmack wird durch Aroma & Co (naturidentisch = chemisch) angehoben. Und teuer ist die Pampe auch noch! Als Alternative kaufe ganz normalen Quark ohne alles, verrühre ihn mit ein wenig Joghurt (wird cremiger), püriere Obst im Mixer (kleingemixert aus der anderen Werbung) und füge meinetwegen die gesunde Süße aus Früchten (oder alternativ Honig) hinzu. Du ersparst Diem Kind damit Aroma & Co – und Dir eine Menge Geld! Wenn Du diesen Quark dann in hübsche kleine Becher

mit Deckel füllst – hast Du auch Zwerge.

Ich habe ja gar nichts gegen Markenartikel – auch nicht bei Kleidung. Aber ich habe etwas gegen die volksverdummende Werbung. Und ich bin regelrecht allergisch gegen die Art der Werbung, die sich um unsere Kinder „bemüht“. Meiner Meinung nach gehört die schlicht und ergreifend verboten! Es ist eine Frechheit sondergleichen, mittels Werbespots Kinder zu beeinflussen, die dann im Supermarkt ihren Eltern auf die Nerven fallen, um die im Fernsehen ins kindliche Gehirn transportierten Produkte gekauft zu bekommen. Und in den Kinderkanälen, da hat Werbung aber mal überhaupt nichts zu suchen.

Unsere Kinder sind schon derart „getrimmt“, daß manche bereits im Kindergartenalter meinen, ohne bestimmte Marken und Artikel nicht leben zu können. Kinder, deren Eltern sich diesen Konsumterror nicht leisten können (und das werden immer mehr), werden ausgegrenzt.

Wie gesagt, nichts gegen Markenartikel (gleich in welchem Bereich), aber es kann ja wohl nicht angehen, daß das Ganze in Sklaverei ausartet, nur weil Eltern Angst haben, ihr Kind könnte als Einzelgänger sein Leben fristen müssen.

Noch einige Worte zum Thema Qualität und Exklusivität. Die meisten der schweineturen und ach so angesagten Marken-Klamotten werden in Fernost als Massenware hergestellt. Was also daran ist qualitativ hochwertig - nur weil da der Name XY draufsteht und das Teil teuer ist? Und was genau ist daran exklusiv? Exklusiv bedeutet für mich Einzelstück – auf keinen Fall jedoch Massenware. Aber selbst die im oberen Preissegment angesiedelten Shirts, Hosen usw. sind nicht wirklich exklusiv – sondern

werden tausendfach hergestellt – und Tausende von Menschen tragen das gleiche Teil. Wenn Du also für Dein Kind (oder Dich) Exklusivität willst, dann kauf einfache Shirts, Jeans usw. und motze die selber auf – mit Farben, Straß, Blumen, Stoffen und und und. Das sind dann wirklich exklusive Einzelstücke. Und wenn Du dann noch auf eine gute Qualität bei dem Basisteil achtest, dann hast Du sowohl exklusiv als auch Qualität – und zwar zu einem Spottpreis dessen, was Marke XY Dich kostet. Spaß hatten Ihr auch noch dabei – und garantierte Einzelstücke!!!

Im Übrigen beantworte mir eine einzige Frage:  
Warum sollte man Wert auf die Meinung eines Menschen legen, der einem danach beurteilt, ob die Schuhe, die man trägt das richtige Emblem haben?

Wenn Du das Selbstbewußtsein und das Selbstwertgefühl Deines Kindes förderst; wenn Dein Kind weiß, was es wert ist; wenn Dein Kind weiß, was echte Werte bedeuten; wenn Dein Kind sich seiner selbst bewußt ist; dann ist es immun gegen Sticheleien von Altersgenossen, die zwar die „richtigen“ Klamotten tragen – aber sonst nicht viel in der Rübe haben.

Im übrigen sollte Exklusivität doch hauptsächlich im menschlichen Bereich als wertvoll gelten. Wenn Du Deinem Kind das Wissen um seine Einzigartigkeit als Mensch nahe bringst, sind Konsumsklaverei und Shopping-Wahnsinn überflüssig.

P.S.

Man muß es allerdings auch hierbei nicht übertreiben. Ich erinnere mich noch an die Pullover, die mir meine Mutter gestrickt hat. Die waren wirklich schön – und auch garantiert Einzelstücke – ich habe sie trotzdem gehaßt.

## **Echte Werte vermitteln**

Jeder Mensch ist ein völlig einzigartiges Wesen. Es hat noch niemals zuvor, und wird es auch niemals wieder einen Menschen geben, der so aussieht wie Du, der Deine Talente und Fähigkeiten besitzt, der Deine Gedanken denkt, der Deine Gefühle fühlt. Alles, was Dich ausmacht, alles was in Dir und an Dir ist – das bist Du – nur Du. Das gilt natürlich für jeden Menschen – auch für Dein Kind. Dein Kind ist also – wie jeder Mensch - ein wertvoller Mensch (voller Wert).

Wir Menschen sind also voller Werte – die Werte sind bereits in uns. Alles, was wir tun müssen, ist uns dieser Werte bewußt werden; wir müssen uns auf eine kleine Entdeckungsreise begeben, um uns unserer Selbst bewußt zu werden.

Wenn wir uns unseres Wertes und uns unserer Selbst bewußt sind, dann sind das bereits die ersten echten Werte, die das Leben eines Menschen ausmachen (sollten).

Jeder von uns hat bestimmte Gaben mitbekommen – zu unserem Wohl und zum Wohle aller Menschen. Jeder von uns ist eine einzigartige Kombination aus vielen verschiedenen Faktoren. Und jeder von uns hat eine Lebensaufgabe zu erfüllen, die nur er ganz persönlich erfüllen kann. Logisch, nicht wahr? Denn meine Lebensaufgabe kann natürlich nur ich erfüllen – habe doch nur ich die dafür notwendige Kombination der vielen verschiedenen Faktoren.

Welches sind denn nun die Faktoren (Werte), die Dein Kind zu einem einzigartigen Wesen machen?

- Selbstbewußtsein und Selbstwertgefühl
- Talente und Fähigkeiten (auch Schwächen), Wissen
- Gedanken und Gefühle
- alle persönlichen moralischen und ethischen Grundsätze und Prinzipien
- Toleranz, Akzeptanz, Respekt vor allem Leben
- Güte, Liebe

Bei jedem einzelnen Punkt hat jeder von uns andere Definitionen – das macht die Einzigartigkeit eines jeden Menschen aus.

Um nun Deinem Kind diese Werte nahe zu bringen, mußt Du sie zunächst selbst bei ihm entdecken. Bevor Du die Einzigartigkeit Deines Kindes genau ergründen kannst, mußt Du um Deine eigene Einzigartigkeit wissen.

Also, mußt Du Dir zunächst Deiner selbst bewußt werden und auch den Wert Deines Selbst erkennen. Du mußt um Deine Talente und Fähigkeiten wissen, es müssen Dir Deine Gedanken und Gefühle bewußt werden. Es muß Dir bewußt werden, wie Deine persönlichen moralischen und ethischen Grundsätze und Prinzipien aussehen. Du mußt Toleranz, Akzeptanz und Respekt vor allem Leben üben und anwenden. Denn erst dann kannst Du Güte und Liebe zu allem, was lebt entwickeln – und an Dein Kind weitergeben.

Ein Kind zu erziehen bedeutet also in erster Linie, sich selbst zu seinem höchstmöglichen menschlichen Potential zu entwickeln. Denn nur, was Du selbst beherrschst, das kannst Du auch an Dein Kind weitergeben. Die Erziehung eines Kindes ist also ein gegenseitiger Lernprozeß. Dein Kind lernt von Dir und durch Dich – und durch Dein Kind entwickelst auch Du Dich weiter.

Ein perfektes Geben und Nehmen – eine große Chance. Werden wir diese Chance nutzen?

## **Schlußgedanken: Einige Gründe, warum Du Dir diese Mühe machen solltest**

Wir (die Gesellschaft), sind mittlerweile an einem Punkt angelangt, an dem wir etwas ändern müssen. Wir können nicht so weitermachen wie bisher. Ich möchte hier an dieser Stelle ein klein wenig ausholen.

Wer sich ein wenig mit Geschichte und alten Kulturen beschäftigt, der erkennt sehr schnell, dass alle diese ehemaligen Hochkulturen zunächst ein sehr einfaches Leben führten, einen unterschiedlich schnellen Aufschwung bis zur Blütezeit erlebten und dann einem unterschiedlich schnellen Untergang entgegensehen. Die Kulturen als solche waren recht unterschiedlich und in allen Teilen der Welt angesiedelt – die Gründe für den Untergang kann man bei allen auf die gleichen wenigen Gründe zurückführen. Diese waren im Prinzip ein verstärkter Materialismus, Gier nach materiellem Reichtum und Macht, extreme räumliche Ausbreitung und damit einhergehend Vernichtung von Natur, immer stärkere Diskrepanz zwischen arm und reich, Kriege, Naturkatastrophen, rücksichtslose Ausbeutung von Menschen, Rohstoffen und Natur, Verlust von menschlichen und religiösen/ moralischen/ ethischen Werten.

Alles im Leben ist ständig in Bewegung; das Leben selbst in ein ständiges Auf und Ab. Auch Menschen, die Gesellschaft, Staaten und Kulturen unterliegen diesem Rhythmus. Manche Menschen nennen dies Evolution.

Wenn Du nun einmal die Geschichte dieser ehemaligen Hochkulturen auf Dich einwirken lässt; wenn Du nun einmal unsere Geschichte damit vergleichst; an welcher

Stelle der natürlichen Kurve des Lebens denkst Du befinden wir uns gerade? Sind wir im Aufwärtstrend? Sind wir noch im Aufschwung begriffen? Erleben wir gerade unsere Blütezeit?

Du kannst diese Frage recht einfach beantworten, wenn Du Dir die Gründe für den Untergang anderer Kulturen der Reihe nach ansiehst und auf unsere Gesellschaft anwendest.

- Verstärkter Materialismus: Ja oder nein?
- Gier nach materiellem Reichtum und Macht: Ja oder nein?
- Extreme räumliche Ausbreitung und damit einhergehende Vernichtung von Natur: Ja oder nein?
- Immer stärkere Diskrepanz zwischen arm und reich: Ja oder nein?
- Kriege und Naturkatastrophen: Ja oder nein?
- Rücksichtslose Ausbeutung von Menschen, Rohstoffen, Natur: Ja oder nein?
- Verlust von menschlichen/ religiösen/ moralischen/ ethischen Werten: Ja oder nein?

Geschockt?

Oder ist es Dir gelungen, auch nur eine einzige dieser Fragen mit „nein“ zu beantworten?

Mir nicht! Leider! Ich mußte jede einzelne dieser Fragen mit „ja“ beantworten. Also sind wir wahrscheinlich nicht wirklich im Aufwärtstrend, oder in unserer Blütezeit, oder? Ich persönlich bin zu dem Schluß gekommen, daß wir uns bereits mittendrin in der „nach-unten-Spirale“ befinden.

Das Wort Untergang möchte ich nicht benutzen – da ich ebenfalls der Meinung bin, daß es letztendlich an uns liegt, ob es soweit kommt oder nicht.

WIR alle, wir haben es in der Hand. Und der erste Schritt besteht darin, sich selbst und sein Leben zu ändern. Die meisten Menschen haben die Mentalität, nichts zu ändern, weil sie von sich selbst denken, daß sie ein „kleines Licht“ sind. „Was kann ich denn schon tun. Die da oben machen doch sowieso was sie wollen.“ Ist Dir dieser Satz bekannt? Wahrscheinlich hast Du den auch schon so oder in ähnlicher Form benutzt. Das Verrückte daran ist, daß 95 % der Bevölkerung genauso denken und sprechen.

Das völlig Verrückte daran ist, daß „die da oben“ – also diejenigen, von denen Du sagst, daß das die sind, die etwas ändern könnten, daß denen dieser Punkt völlig bewusst ist – sie leben danach.

Und weil das so ist, darum wird die Masse der Menschen manipuliert – in den Medien, im Fernsehen, in den Zeitungen. Und Du, Du spielst treu und tapfer mit!!!

Du bist also gar nicht so alleine, wie Du meinst – 95 % der Bevölkerung denken genauso wie Du. Und 95 % der Bevölkerung, die denkt, daß sie nichts tun kann – das ist der helle Wahnsinn!!!

Stell Dir vor, genau diese (sich machtlos fühlenden) 95 % würden damit anfangen, ihr Leben zu ändern – mit Kleinigkeiten beginnen. Würde das denn etwas ändern? Du stimmst mir wahrscheinlich zu, oder?

Na also, dann beginne doch Du bei Deinem Leben – und zwar am besten noch heute. Denn für Dein Leben sind nicht die anderen 95 % verantwortlich – sondern Du alleine. Und jede auch noch so kleine Änderung verändert auch automatisch die ganze Welt – weil alles voneinander abhängt und in Verbindung steht. Alles, was Du denkst, fühlst und tust führt ganz automatisch zu Ergebnissen. Die Welt ist das, was Du von ihr denkst. Wenn Du also Dein Denken veränderst, dann veränderst Du die Welt. Du mußt nur damit anfangen.

Du bist ein Teil dieser Welt.

Wenn Du also Dich und Dein Leben veränderst, dann veränderst Du doch einen Teil der Welt oder?

Na also, und wenn Du einen Teil der Welt veränderst, dann ist die Welt doch verändert, oder nicht?

Du hast also die Macht, die Welt zu verändern. Das bedeutet aber auch, daß Du kein „kleines Licht“ bist. Laß das „klein“ vor dem „Licht“ weg, dann paßt das.

**Du – ja DU: Du bist ein Licht.** Ein Licht in dieser Welt.

Dein Kind ist ein Licht in dieser Welt.

Dein Partner ist ein Licht in dieser Welt.

Jedes Deiner Familienmitglieder, Freunde, Bekannten, Nachbarn, Freunde – sind ein Licht in dieser Welt.

Und jeder dieser Personen hat Macht – die gleiche Macht, die Du selbst auch hast.

Wenn Du also damit angefangen hast – und auf dem Weg bist – dann stolpere nicht blind und taub die Straße entlang. Geh den Weg bewußt. Hetze nicht und geh ganz kleine Schritte. Öffne Augen, Ohren, Nase und Mund und genieße diesen Weg mit all Deinen Sinnen. Wenn Dir unterwegs immer mal wieder Steine mitten im Weg liegen, dann räum sie beiseite (oder steig darüber weg). Vielleicht wirst Du auch manchmal Umwege gehen müssen. Das ist nicht schlimm – bleib Dir einfach selbst treu.

Wenn Du Deinen Weg gefunden hast und damit beginnst, diesen zu gehen, dann genieße jeden Moment und jeden Schritt. Sei immer Du selbst und sei immer jetzt in diesem Augenblick. Genieße jeden der vielen kleinen Glücksmomente, die das Leben Dir unterwegs schenkt.

Denn viele kleine Glücksmomente summieren sich zum „großen Glück“.

Du weißt jetzt vieles – im Prinzip alles, was Du wissen mußt, um Deinen Weg zu gehen. Denn alles, was Du wissen mußt, das ist bereits in Dir. Du mußt nur in Dich hinein hören – denn in Dir sind alle Antworten, die Du brauchst.

Und weil Du weißt, kannst Du auch dieses Wissen Deinem Kind weitergeben. Dein Kind wird es also tatsächlich einmal „besser“ haben als Du. Weil Dein Kind erst gar nicht in das zu Beginn dieses Buches beschriebene „Hamsterrad“ eintreten muß.

Und das, das ist das Beste, das Du Deinem Kind geben kannst. Ich beglückwünsche Dich dazu.

Nelson Mandela sagte, daß wir Menschen nicht vor unserer Unzulänglichkeit am meisten Angst hätten, sondern vor dem Licht in unserem Inneren. Wir würden uns am meisten vor dem Gedanken fürchten, daß wir grenzenlos mächtig sein könnten.

Und mit diesen sehr weisen Worten möchte ich dieses Buch beenden. Jeder von uns ist grenzenlos mächtig. Wir müssen uns nur des Lichtes in unserem Inneren bewußt werden – und dieses scheinen lassen!

## Epilog

Ich wünsche jedem Menschen auf dieser Erde, daß er sein Licht findet.

Ich wünsche jedem Menschen auf dieser Erde, daß er die Kraft und den Mut findet, seinen ganz persönlichen Lebensweg zu finden – und diesen dann auch zu gehen. Möge auf diesem Weg immer die Sonne auf Euch scheinen.

Ich wünsche jedem Menschen auf dieser Erde, daß er sich seiner unendlichen Macht bewußt wird; der Macht, diese Erde zu einem Paradies zu gestalten.

Ich wünsche jedem Menschen auf dieser Erde, daß er seine ganz persönlichen und einmaligen Talente und Fähigkeiten erkennt – und diese im Rahmen seiner Möglichkeiten einsetzt.

Ich wünsche jedem Menschen auf dieser Erde, daß es ihm gelingt, sein höchstes Potential zu entwickeln.

Ich wünsche jedem Menschen auf dieser Erde, daß er den Eingang zu seinem persönlichen Paradies findet.

Jedes Kind auf dieser Erde ist ein Licht der Hoffnung.

Ich wünsche jedem unserer Kinder, daß möglichst viele Menschen ihr Licht finden, ihren persönlichen Lebensweg gehen, sich ihrer unendlichen Macht bewußt werden, ihre persönlichen Talente und Fähigkeiten einsetzen, ihr höchstes Potential entwickeln, und den Eingang zu ihrem persönlichen Paradies finden.

Ich wünsche jedem unserer Kinder, daß möglichst viele Menschen ihr inneres Kind manchmal „hüpfen“ lassen.

Ich wünsche jedem unserer Kinder, daß es uns gemeinsam gelingt, diese Erde zu dem Paradies zu gestalten, die sie sein könnte.

Und dann meine Lieben, dann feiern wir doch noch unsere Willkommen-im-Paradies-Party.

## Ein herzliches Dankeschön

Ich danke meinem Mann Torsten dafür, daß er immer bereit ist, mich in all meinem Bestreben zu unterstützen. Ich danke Dir, daß Du immer da bist, wenn ich Dich wirklich brauche. Ich danke Dir für Deine Liebe und Zuneigung. Und ich danke Dir aus tiefstem Herzen für jede Minute, die Du mit mir verbringst und Dein Leben mit mir teilst. Und ich danke Dir, daß Du mir dabei hilfst, meinen Weg wieder zu finden, wenn ich mich manchmal verirrt habe.

Es ist schön und macht mich glücklich, Dich lieben zu dürfen.

Ich danke Pia für ihr Vertrauen und für das Erzählen ihrer Geschichte. Sie ist einer der liebsten Menschen, die ich durch meine Arbeit kennen lernen durfte.

Liebe Pia, ich bin stolz und glücklich, daß ich Dich kennen lernen durfte.

Ich danke Mario Walz sehr herzlich für die Umsetzung meiner Gedanken in die wunderschöne Coverillustration. GENAU SO möchte ich jedes Kind dieser Welt sehen.

Lieber Mario, Du bist ein ganz besonderer Mensch.

Ich danke Herrn Dr. Peter Koeppel für seinen Idealismus, für seine Worte, die mir Mut gemacht haben, für sein Lob und seine Anerkennung. Stellvertretend für alle Menschen, denen das Wohl unserer Kinder am Herzen liegt, danke ich ihm dafür, daß er einen großen Teil seiner kostbaren Lebenszeit dafür opfert, diese Welt zu einem gerechteren Ort zu machen.

Ich betrachte es als großes Privileg, daß ich mich ab und zu mit Ihnen unterhalten darf, lieber Herr Dr. Koeppel.

Ich danke den vielen Autoren, die mein Leben seit mehr als 20 Jahren begleitet haben. Von jedem einzelnen der vielen verschiedenen Werke habe ich so viel gelernt. All diese wundervollen Menschen haben es mir ermöglicht zu lernen, mich selbst zu entdecken, meinen Wert als Mensch zu verstehen, meinen Weg zu finden. Die Werke dieser Menschen haben mich verstehen gelernt, mich zum Lachen und zum Weinen gebracht, meine Langleweiligkeit vertrieben und mich meine Zeit sinnvoll nutzen lassen.

Ich danke Gott, den Engeln, dem Universum – dem Leben, für jede einzelne Erfahrung, die ich machen durfte. Ich bin für jedes Problem, das ich mit der Hilfe Gottes lösen konnte, dankbar – weil ich daraus lernen konnte. Ich danke für mein Leben – so wie es war, so wie es ist – und so wie es sein wird. Denn genauso wie es ist, so ist es gut.