

Für John

Vorwort

Hallo liebe Leser:innen,

Ich freue mich, dass ihr dieses Buch zur Hand genommen habt. Ich weiß, Eltern haben wenig Zeit, daher komme ich besser gleich auf den Punkt: In den folgenden 77 Kapiteln beschreibe ich wichtige Werte und Fähigkeiten und wie man sie den Kleinen beibringt. Es besteht dabei keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Sicher werdet ihr ab und zu heftig nicken und manchmal bestimmt auch denken, was hat das jetzt mit mir zu tun? Damit muss ich rechnen, und das ist okay.

Kurz zu mir, denn ich werde hin und wieder in den Texten auftauchen. Ich bin 41 Jahre alt und habe einen sechsjährigen Sohn mit dem Namen John. Und ich bin definitiv keine perfekte Mutter. Ich versuche auch nicht mehr, eine zu sein.

RAMA WAR MA'

Früher war die klassische Rama-Familie das erstrebenswerte Familienmodell. Mutti, Vati, zwei Kinder und ein Hund. Frühstück, weiße Tischdecke, alle glücklich! Scheidung? Um Gottes willen! Das Konzept der klassischen Rollenverteilung ist heutzutage überholt. Heute arbeitet nicht nur Vati, Scheidung ist durchaus drin, und Tischdecke geht auch in abwaschbar! Es gibt Eltern, die sind verheiratet, oder eben nicht. Es gibt Alleinerziehende, Patchworkfamilien, Regenbogenfamilien und noch viele andere Formen. Alle sind gut, wie sie sind. Es gibt kein besser oder schlechter, es gibt einfach nur Familien, deren Ziel es ist, glückliche und zufriedene Kinder großzuziehen. Auch mein eigener familiärer Werdegang spiegelt das wider: Ich war die ersten Lebensjahre meines Sohnes alleinerziehend. Leider hatte ich damals noch den komplett irren Anspruch an mich selbst, beide Elternteile zu kompensieren. Das schlechte Gewissen war mein konstanter Begleiter. Beispiel?

Ich habe mein Kind angebrüllt, wenn ich nervlich am Limit war. Dann tat es mir leid, und ich habe ihm deswegen zu viel erlaubt: noch mehr Fernsehen, Schokolade ... Und es heißt doch, die Kinder

ich als Überschrift „Die Quintessenz, bitte“ drüberschreiben. Stattdessen schrieb ich aus Versehen: „Die Quitte, bitte“. Das fand ich dann sogar besser und ließ es einfach stehen. Aus Fehlern entsteht ja oft Neues. Die Quitte ist daher unser kleines Symbol.

KLOPF, KLOPF!

Ich habe dieses Buch auch geschrieben, um euch auf die Schulter zu klopfen und zu sagen: Ihr macht das toll. Eltern zu sein, ist eine verdammt große Aufgabe, ständige Fortbildung erforderlich. Allein, dass ihr dieses Buch lest, zeigt, dass ihr an euch arbeiten wollt. Und jeder, der an sich arbeitet, hat Lob verdient. Also: Bravo! Kudos! Chapeau! Bevor es losgeht, habe ich noch ein kurzes, aber wichtiges Anliegen: Bitte lest dieses Buch mit dem Herzen.

Wie das gehen soll? Nehmt das mit, was sich für euch richtig anfühlt, und lasst, was euch nicht zusagt, für jemand anderen stehen. Mir liegt wirklich nichts ferner, als irgendjemanden zu verletzen. Ich will niemanden bekehren oder tadeln oder vortäuschen, ich hätte die Weisheit gepachtet. Habe ich nicht. Ich kann ganz gut recherchieren, anderen Leuten zuhören und beides schriftlich kombinieren. Das ist alles.

Ihr habt tolle Kinder! Viel Spaß beim Lesen!

Eure Caren

Abschied: Tschö mit ö

01

Seid ihr gut darin, Abschied zu nehmen? Ich leider überhaupt nicht. Mein ganzes Leben lang habe ich beim Lebewohl folgende Taktik befolgt: Lieber den Abschied bis zum letzten Tag verdrängen. Dann kurz und schmerzlos Tschüss sagen, oder noch besser: der polnische Abgang*. Einen Abschied in der Form würde vermutlich kein Psychologe empfehlen, ich übrigens auch nicht wirklich. Abschied ist ein schweres Schaf, äh, scharfes Schwert, wie dem auch sei. Abschied tut weh, weil wir etwas Liebgewonnenes, etwas Bekanntes, einfach ein Stück von uns selbst zurücklassen.

Der amerikanische Evolutionspsychologe Eric Klinger vergleicht Abschiede sogar mit einem „psychischen Erdbeben“. Wie wichtig Abschiede sind und wie man richtig Abschied nimmt, habe ich erst gelernt, als wir aus Deutschland weggezogen sind. Da war ich vierzig Jahre alt ... Es ist also nie zu spät.

Der Mensch hat von Natur aus keine Expertise im Abschiednehmen, das Wohlbekannte und die Routine gibt immerhin Sicherheit. Neues ist immer mit einem Risiko verbunden. Uh, nein danke! Da klammert sich auch der innere Urmensch mit haariger Hand an seine Höhle. Ich für meinen Teil hätte meine verkorkste Abschiedszeremonie (akute Verdrängung) wohl auch beibehalten, aber da es zu diesem Zeitpunkt ja nicht nur um mich ging, sondern auch um meinen Sohn, habe ich mich dem Thema zum ersten Mal gestellt. Ich habe recherchiert (kommt mir hier jetzt zugute) und Fachleute gefragt. Was dabei rauskam, hat mich erstaunt. Und es war unangenehm.

Wie, ich soll mich all diesen Emotionen auch noch freiwillig stellen? Schon vorab? Ja, ja und ja. Ich nehme es schon mal vorweg: Wir haben alle geweint. Und das war gut. Denn es braucht wirklich ein Ventil für Veränderungen in dieser Größenordnung. Egal, was bei euch ansteht, ein Umzug, ein neuer Job oder ein Schulwechsel. Nehmt es ernst. Zelebriert es! Etwas Altes geht zu Ende, etwas Neues beginnt. Da ist einerseits ganz viel Hoffnung auf den Neuanfang, ein Abenteuer wartet, ein neues Kapitel beginnt. Was aber auch da ist und oft nicht mitfeiern darf: Angst, Wehmut und sehr, sehr viele Erinnerungen.

Gartenarbeit: Kinder, Garten!

25

Etwas anzupflanzen und zu ernten, ist die Grundlage unseres Lebens. Irgendwas tief in uns wird sehr ruhig, wenn wir Pflanzen pflegen, einen Spross gießen und am Ende die Früchte unserer Arbeit ernten. Die Arbeit mit Mutter Erde hat für uns Menschen einen beruhigenden Effekt. Es ankert uns in der Gegenwart. Wer buddelt, hat eben alle Hände voll zu tun. Das ist auch im Kleinen schon so: Eine einfache Zimmerpflanze kann uns bereits viel Freude bereiten. Und Kinder profitieren gleich mehrfach vom (Klein-) Gärtnern. Sie lernen, dass Kräuter, Obst und Gemüse nicht nur aus dem Supermarkt kommen, und dass wir mit unserem Verhalten viel dazu beitragen, dass eine Pflanze sich gut fühlt. Das schult nicht nur Verantwortung, Fingerfertigkeit und das Bewusstsein für gesunde Ernährung, sondern auch die Achtung vor der Natur.

Ab wann geht denn nun Gartenarbeit? Kleine Kinder können schon fleißig mitbuddeln, Obst aufsammeln und die Großen bei der Pflanzenpflege unterstützen. Ab fünf Jahren etwa können Kinder dann selbst aktiv ins Gärtnern einsteigen. Wer kein Beet oder keinen eigenen Garten hat, dem sei gesagt: Das ist gar nicht nötig. Auch Balkon- oder Zimmerpflanzen brauchen Liebe, und ein kleines Kräuterbeet passt auf kleinsten Raum. Blumen säen, Tomaten pflanzen und ernten, das sind für Kinder tolle Erfolgserlebnisse. Auch Erbsen, Möhren und Zuckermais können gut mit etwas Hilfe von kleinen Gärtner:innen angepflanzt werden. Abseits von Essbarem hat auch eine Sonnenblume, die am Ende des Sommers alle Kinder überragt, den Faszinationsfaktor auf ihrer Seite.

MEIN KLEINER GRÜNER DAUMEN

Mit etwas mehr Geduld wird zu Hause auch aus einem eingepflanzten Avocadokern ein kleines grünes Wunder. Das nennt man neudeutsch übrigens „Regrowing“, also quasi aus einem Rest etwas Neues ziehen. Und das geht so: Einfach einen Strunk, Ansatz oder Trieb für ein paar Tage ins Wasser und ans Fenster stellen. Sprießen Wurzeln oder Triebe, kann das Stück eingepflanzt werden. Das funktioniert gut mit: Basilikum, Minze, Knoblauch und Frühlingzwiebeln. Etwas mehr Können verlangen Ingwer, Kartoffeln und die erwähnte Avocado.

Im Matsch wühlen, Käfer und Hummeln beobachten: Bei der Gartenarbeit erklärt sich die Natur praktisch von selbst. Kinder können hier spüren, riechen und schmecken. Eine bessere Lehrkraft als die Natur gibt es nicht. Übrigens: Das Wort „Kindergarten“ hat seinen Ursprung vom Leben der Kinder in und mit der Natur. Bereits 1840 öffnete in Deutschland der erste „Kindergarten“ in Thüringen, und hier war der Name tatsächlich noch Programm: Jedes Kind hatte ein kleines Beet in seiner Obhut. Das Ziel vom „Kindergarten“-Erfinder, dem Pädagogen Friedrich Fröbel: Die Kleinen sollten viel spielen, mit der Natur aufwachsen und die Jahreszeiten live erleben. Auswildern statt Eintopfen also. Viele Sprachen haben zwar das Wort „Kindergarten“ in ihr Vokabular übernommen, die grüne Grundidee dahinter wird leider nicht mehr flächendeckend praktiziert.

Wer selbst keinen grünen Daumen hat, kann dennoch Grundlagen vermitteln. Kresse oder Schnittlauch kann quasi niemand umbringen, vertraut mir, ich habe es getestet. Daher: Traut euch. Selbst gezogenes Gemüse schmeckt natürlich auch viel besser als selbst gekauftes. Kinder versuchen sich dann sogar an verhassten Vitaminobjekten. Eine kleine Zucht an Kirschtomaten ebnet den Weg für große Gemüseliebe.

Wer das Glück hat, einen Garten zu besitzen, hier ein Tipp von mir: Pflanz unbeding einen Baum zusammen mit euren Kindern. Über die Jahre wird er immer wieder ein Ort sein, an den eure Kinder kommen, um aufzutanken. Mein Vater hat für meine Schwestern und mich im Garten eine Kastanie gepflanzt. Das einst winzige Bäumchen ist nun, gute dreißig Jahre später, ein stattlicher Baum mit beeindruckender Krone. Leider gehört uns das Haus samt Grundstück nicht mehr, aber ich bin immer wieder froh, dass es diesen Baum gibt.



DIE QUITTE, BITTE:

- Gärtnern schult Verantwortung, Fingerfertigkeit, Bewusstsein für gesunde Ernährung und Achtung vor der Natur.
- Die Anzucht von Kresse und Schnittlauch gelingt jedem – traut euch!
- Pflanz – wenn möglich – einen Baum zusammen mit euren Kindern! Er dient über die Jahre zum Auftanken.