

DR. JANE SCOTT
Entspannte Eltern



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Wie können es Eltern schaffen, sich um die Bedürfnisse ihres Kindes zu kümmern, ohne sich selbst aus dem Blick zu verlieren? Die gut gemeinten, aber oftmals vollkommen gegenteiligen Ratschläge von Freunden, Verwandten und selbst ernannten »Experten« helfen oft nicht weiter. Kinderärztin Dr. Jane Scott gibt Müttern und Vätern das zurück, was sie am meisten brauchen: die elterliche Ruhe, die für ein glückliches Miteinander und eine erfolgreiche Erziehung so wichtig ist. Durch ihre einzigartige, globale Perspektive schafft sie es, Unsicherheit, Überforderung und Verwirrung zu beenden. So können Eltern endlich das tun, was wirklich wichtig ist: Sich entspannt und selbstbewusst um den Nachwuchs kümmern – ohne dabei sich selbst, die Freude am Elternsein oder gar den Verstand zu verlieren.

Autorin

Dr. Jane Scott ist Kinderärztin und Neugeborenen spezialistin mit eigener Praxis in der Nähe von Denver, Colorado. Vor ihrem Abschluss an der renommierten Duke University in North Carolina lebte, studierte und arbeitete sie u.a. in Großbritannien, dem australischen Outback und der Kalahari-Wüste in Südafrika. Sie hat vier eigene Kinder, die auf drei unterschiedlichen Kontinenten zur Welt kamen, und ist heute stolze Großmutter.

Dr. Jane Scott
mit Stephanie Land

Entspannte Eltern

Wie Sie sich von nichts
und niemandem
verrückt machen lassen

Aus dem amerikanischen Englisch
von Gabriele Lichtner

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2018

© 2018 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2016 der Originalausgabe Dr. Jane Scott

Originaltitel: The Confident Parent

Originalverlag: Tarcher Perigree,

an Imprint of Penguin Random House LLC, New York

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Eltern: Gettyimages/Newton Daly, Kinder: Gettyimages/Antenna

Redaktion: Manuela Knetsch

Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

JT · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-17717-2

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Für alle Eltern und Kinder,
denen ich helfen durfte.*

*Und für meinen unendlich geduldigen Ehemann,
der mich auf meinem Berufsweg
und zu Hause immer unterstützt hat.*

Inhalt

Einleitung	11
1 Eine neue Perspektive	27
Ein Problem, das alle Gesellschaftsschichten betrifft	34
Viele Regeln sind sinnlos	36
Warum sind Eltern grundsätzlich ängstlich?	44
Risiken abwägen	50
»Natürlich« ist das, was bei Ihnen am besten funktioniert	54
2 So sorgen Sie für Ihr Neugeborenes – und für sich selbst	57
Ganz am Anfang	62
Im Krankenhaus	68
Nach der Geburt	74
Zu Hause	82
3 So fördern Sie die geistige Entwicklung Ihres Babys	99
Warum wir unsere Babys ruhig stellen	104
Die kognitiven Folgen des Flachkopfsyndroms	107

Ausbildung des kindlichen Gehirns	111
Mehr Zeit auf dem Bauch	114
Die Entwicklung der fünf Sinne	118
Babys mit sich herumtragen – Pro und Contra	126
Andere Arten, Babys Sinne zu fördern	129
Babypartys	138
Sie bleiben nicht immer die Nummer eins	140
4 Bauen Sie sich eine Gemeinschaft auf	141
Erziehung gelingt, wenn Verantwortung geteilt wird	146
Gefühle sind ansteckend	150
Setzen Sie Prioritäten	157
Wie soll Ihr »Dorf« aussehen?	163
Beginnen Sie zu Hause	164
Nehmen Sie Hilfe von außen an	168
5 So schlafen Sie nachts durch – wirklich!	173
Wie wir unseren Babys das Schlafen beibringen	180
Es funktioniert nicht! Und jetzt?	194
Was hilft Ihrem Baby noch beim Einschlafen?	200
Sie möchten mittlerweile gern allein schlafen, Ihr Baby jedoch nicht. Was nun?	206
Wieder mehr für sich selbst tun	209

6 Stillen (oder nicht) – sorglos und entspannt!	211
Ist Muttermilch wirklich das Beste?	215
Warum Stillen eine Herausforderung sein kann	221
Hören Sie auf, sich schuldig zu fühlen	230
Meine persönlichen Tipps für stillende Mütter	234
7 So werden Mahlzeiten zum Vergnügen	239
Wie wir schlechte Esser heranziehen	243
Einführung von Beikost	248
Blick über den Tellerrand: So wird Ihr Kind zum unkomplizierten Esser	253
Und was ist mit Allergien?	268
Lohnt es sich, Bio-Produkte zu kaufen?	271
8 Weniger Disziplin ist mehr	277
Die Mission des Kleinkinds: Ursache und Wirkung erproben	278
Sind wir zu weich geworden?	280
Begrenzen Sie Ihre Regeln	283
Seien Sie konsequent	284
Sagen Sie, was Sie wollen, und nicht, was Sie nicht wollen	288
Geben Sie Kindern nicht zu viele Aufgaben	289
Fragen Sie, warum	292
Wutanfälle	301
Quengeln	302
Aggression	304
Grenzen austesten	305

9 Spielen!	311
Noch einmal: Fernseher, Tablet & Co.	324
Denken Sie kindgerecht	325
Was Sie wirklich brauchen	332
Gehen Sie nach draußen	334
Fördern Sie die Risikobereitschaft	337
 Gedanken zum Schluss	 341
 Anmerkungen	 349
 Register	 359
Über die Autorinnen	365

Einleitung

Vor einiger Zeit kaufte ich mir eine neue Matratze. Während ich an der Kasse stand, fiel mir eine junge Mutter auf, die durch die Gänge lief und sich die Preisschilder ansah. Sie trug ein Baby, während ihr kleiner Sohn ihr folgte. Der Kleine blieb irgendwann stehen und krabbelte auf eins der Modellbetten. Er hopste ein paar Sekunden auf und ab, dann kroch er auf den Bettenrand zu. Es war deutlich zu sehen, dass er nicht wusste, wie er wieder herunterkommen sollte. Während er am Rand des Bettes saß und unschlüssig auf den Fußboden hinabsah – das Bett muss ihm ziemlich hoch erschienen sein –, überraschte mich seine Mutter mit ihrer Reaktion. Anstatt zu ihm zu eilen, um ihm zu helfen, rief sie beiläufig von der anderen Seite des Raums: »Vielleicht drehst du dich besser erst um und lässt dich dann an der Seite herunter.« Das tat er. Dann bummelte der Kleine weiter den Gang entlang, kletterte auf die Betten und wieder hinunter und erkundete seine Umgebung, während die Mutter mit einem Verkäufer sprach.

Es klingt vielleicht verrückt, aber ich verließ den Laden völlig begeistert von dem, was ich gerade beobachtet hatte. Diese Mutter hatte nicht versucht, sich einzumischen. Sie verhielt sich nicht besorgt, sie warnte den Kleinen nicht, dass er gleich hinunterfallen würde, und sagte ihm auch nicht, dass er bei

ihr bleiben solle. Sie schlug ihm einfach eine Lösung für sein offensichtliches Problem vor, ließ ihn weiterspielen und kümmernte sich wieder um ihre eigenen Angelegenheiten.

Hätte ich's nicht besser gewusst, ich hätte diese Mutter für eine Australierin gehalten. Sie hatte definitiv deren »She'll be right«-Haltung. »She'll bei right« ist die australische Version von »Mach dir keine Sorgen«. Mit dieser Haltung will man ausdrücken, dass alles, was im Moment als Problem erscheint, bestimmt bald wieder in Ordnung kommen wird. Es steckt eine entspannte, optimistische, vertrauensvolle Einstellung zum Leben darin, und in meinen zehn Jahren in Australien stellte ich oft fest, dass damit auch eine entspannte, optimistische, vertrauensvolle Herangehensweise an die Kindererziehung verbunden ist.

In den USA ist diese Haltung leider nicht sehr verbreitet, aber ich wünschte sehr, dass es so wäre. Als Kinderärztin würde ich den Eltern in meiner Sprechstunde oft gerne eine kräftige Dosis »Keine-Sorge-wird-schon-gut-gehen« verschreiben. Sie wären glücklicher, und ihre Kinder wahrscheinlich sogar sicherer. Warum?

Ende 2015 hörte ich nach 25 Jahren mit meiner Arbeit als Kinderärztin in einer Klinik auf. In all diesen Jahren waren mir viele wohlmeinende Eltern begegnet, die so entschlossen waren, ihre Kinder zu beschützen, dass sie sie schließlich erst dadurch in Gefahr brachten. Ich habe viele Babys kennengelernt, deren Köpfe abgeflacht oder deformiert waren, weil sie zu viel Zeit auf dem Rücken oder im Kinderwagen, in Babytragesystemen oder Kindersitzen verbrachten. Ihre Eltern wa-

ren zu beschäftigt oder zu sehr um die Sicherheit ihrer Kleinen besorgt, um sie auf dem Boden spielen zu lassen. Ich habe viele Kleinkinder wegen Vitamin-D-Mangel behandelt, weil ihre Eltern sie aus Angst vor der Sonneneinstrahlung nicht eine Minute ins Freie ließen, ohne ihre Haut von Kopf bis Fuß zu bedecken oder einzucremen. Und ich habe sehr viele Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten gesehen, von denen ich mit gutem Grund annehme, dass sie durch den Stress entstanden sind, den ein Leben unter ständiger Überwachung und nach striktem Stundenplan hervorruft.

Ich war auch Zeuge davon, wie Eltern ihre eigene Gesundheit gefährdeten. Zum Beispiel rief mich eine Mutter um drei Uhr morgens an, verrückt vor Sorge, dass der Pickel auf dem Rücken ihres Babys das erste Zeichen einer Infektion mit Staphylokokken sei; ein Vater blieb die ganze Nacht wach und beobachtete sein Kleinkind, aus Angst, dass diesem im Schlaf etwas zustößt; Eltern äußerten mit Tränen in den Augen die Befürchtung, dass ihr Kind unter ADHS leide, weil es in der Vorschule nicht still saß. Anstatt Freude an ihrer neuen Rolle als Betreuer und Beschützer zu haben, wurden die Eltern da-
von geradezu erdrückt.

Junge Eltern sollten so nicht leben müssen – und in anderen Ländern leben sie auch nicht so! Dort hat man nämlich nicht zugelassen, dass kulturelle Traditionen und der gesunde Menschenverstand den Gesundheitstrends geopfert oder von den Medien gekapert werden, die von unserer Angst profitieren. Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich mir wünsche, Eltern würden erkennen, dass es viel mehr Arten gibt,

ein glückliches, erfolgreiches Kind großzuziehen, als unsere Gesellschaft uns glauben macht. Wenn wir uns von den uns aufgedrückten Vorstellungen, wie Eltern sich zu verhalten haben, befreien würden, könnten wir sehr viel entspannter agieren. Unter ständigem Druck und Stress zu leiden, scheint in unserer Gesellschaft geradezu der Beweis dafür zu sein, dass wir gute Eltern sind. Wenn wir es entspannter angehen, könnten wir genauso erfolgreiche Kinder haben, aber die Familien wären glücklicher und zufriedener.

Manche sagen, wir sollten uns bei der Erziehung mehr an den Franzosen orientieren; andere meinen, Asiaten seien die besten Eltern. Doch nachdem ich auf vier Kontinenten gelebt und meine Kinder dort aufgezogen habe, weiß ich, dass jedes Land seine eigenen altbewährten Traditionen und Methoden hat, die funktionieren – wunderbar funktionieren. Rund um die Welt habe ich die unterschiedlichsten Herangehensweisen kennengelernt, zufriedene und erfolgreiche Kinder großzuziehen. Darauf basierend möchte ich Eltern einige neue, grundlegende Werkzeuge an die Hand geben, mit deren Hilfe sie ihren Instinkten folgen und ihre Kinder mit Zuversicht und Ruhe erziehen können. 25 Jahre lang habe ich Familien diesen Ansatz vermittelt, der auch auf meinen eigenen Erfahrungen aus der Zeit beruht, in der ich im Ausland lebte und dort meine Kinder erzog. Man könnte also sagen, dass ich mich mein ganzes Leben lang auf dieses Buch vorbereitet habe.

Bevor ich Ärztin wurde, war ich Mutter. Und lange davor bin ich als Kind im Haus meiner Großmutter Ann in Mombasa in

Kenia aufgewachsen. Ich liebte dieses Haus. Es war ein großes, strohgedecktes Landhaus, offen und luftig, ohne Glas in den Fenstern – ganz so, wie es für diese warme, tropische Region typisch war. Ann liebte Tiere, und so lebte ich inmitten einer Menagerie von Vögeln, Affen, Riesenschildkröten, Ziegen, Katzen, Hunden und Galagos. Natürlich kümmerte sich ein Angestellter um all die Tiere, aber meine Großmutter kannte sich in der Veterinärmedizin aus und behandelte ihre eigenen kranken Tiere und die ihrer Freunde und Nachbarn selbst. Oft durfte ich sie dabei begleiten und ihr sogar helfen. Auf diese Weise habe ich schon früh gelernt, dass Mitgefühl mit einer leidenden Kreatur nicht hilft, solange es nicht durch klares, kühles Denken ergänzt wird. Mir fiel auch auf, dass meine Großmutter Ann nicht nur für die Tiere sorgte, sondern sich auch um deren Besitzer kümmerte. Ann hatte ein großes, freundliches und freigebiges Herz. Ihre Fähigkeit zu heilen, machte großen Eindruck auf mich, und ihr Einfluss auf mein Leben ist und bleibt einer der stärksten Einflüsse überhaupt.

Ich wurde ausgesprochen britisch und formell erzogen, aber ich lebte Seite an Seite mit den bei uns arbeitenden afrikanischen Familien und wurde Zeugin ihrer Erziehungsmethoden und Traditionen, während ich mit ihren Kindern spielte. Die Männer arbeiteten meist im Haus, während die Frauen ihre Zeit draußen verbrachten und wuschen, Kleider flickten oder das Essen vorbereiteten; ihre kleinen Kinder, die noch nicht zur Schule gingen, liefen draußen herum und spielten.

Es gab kaum feste Strukturen und nur wenige Regeln. Selten hörte ich, wie eine Mutter die Stimme erhob, um ihre Kin-

der zu ermahnen, und es war egal, ob die Kinder sich beim Spielen schmutzig machten. Ich hatte die Möglichkeit, frei mit meinen afrikanischen Freunden zu spielen, aber während diese kommen und gehen konnten, wie es ihnen passte, stand ich unter ständiger Beobachtung. Im Jahr 1950 gab es in unserer Gegend einen Aufstand eines nationalistischen Zweiges der Kikuyu, der sich gegen die britische Kolonialherrschaft wandte. Ich durfte niemals allein irgendwohin gehen, da man befürchtete, dass ich entführt und auf dem Markt verkauft werden könnte. Meine Kinderfrau begleitete mich überallhin, sogar zu meiner Freundin, die gleich neben uns wohnte. Die Bedrohung war real; ganze Familien waren in ihren Häusern umgebracht worden. Eines Nachts wachte ich auf und sah, wie jemand einen mit Rasierklingen gespickten Holzstock durch die Gitter meines Schlafzimmerfensters steckte, um Sachen aus meinem Zimmer zu stehlen – *pole-fishing* wurde diese Methode genannt. Falls man den Dieb mit einem Griff zum Stock am Stehlen hindern wollte, würden die Rasierklingen einem die Hände verletzen.

Als ich zehn Jahre alt war, führte die Arbeit meines Vaters uns nach England. Nach der Hitze Kenias, seiner brennenden Sonne und dem intensiv blauen Himmel war das kühle britische Klima mit den vielen Wolken ein ziemlicher Schock für mich. Ich hatte nie unter mehreren Decken geschlafen und war auch nicht daran gewöhnt, mich draußen dick anzuziehen und mir jedes Mal Schuhe, Strümpfe, einen Mantel, einen Hut, Handschuhe und einen Schal anzuziehen, um nicht zu frieren. Und noch etwas war eine große Überraschung für

mich. Nicht lange nach unserer Ankunft in England bat ich meine britische Großmutter, mit mir zum Laden an der Ecke zu gehen, da ich mir Schokolade kaufen wollte. Großmutter ließ mich meine Sachen für draußen anziehen, gab mir ein kleines Portemonnaie mit ein paar Münzen darin und sagte, ich könne allein zu dem Laden gehen. Nach all den Jahren unter ständiger Aufsicht traute ich meinen Ohren kaum. Ich bin sicher, meine Augen waren groß wie Untertassen, als ich vorsichtig auf Zehenspitzen durch die Haustür und hinaus auf den Bürgersteig trat. Es fühlte sich sehr merkwürdig an, allein draußen zu sein. Doch nach ein paar Sekunden begann ich zu rennen und schwang meine Arme, als würde ich fliegen. Das also war Freiheit! Keine Schokolade hat mir bisher besser geschmeckt als die, die ich an diesem Tag gekauft habe.

Später zog meine Familie nach Irland, wo Kinder zwar geduldet wurden, aber man von ihnen erwartete, dass sie sich im Hintergrund hielten. Als wir nach Tasmanien übersiedelten, war ich schon älter und verbrachte nicht viel Zeit mit kleinen Kindern, aber ich war überrascht, wie frühzeitig in der Schule damit begonnen wurde, die Kinder in eine akademische, technische und kaufmännische Richtung zu führen. Mit diesem Modell, das die Stärken der Teenager frühzeitig zu erkennen suchte, wollte man sie davor bewahren, ihre Zeit mit Themen zu verschwenden, die ihnen nicht lagen oder keinen Spaß machten und in denen sie daher nur unterdurchschnittliche Leistungen erbringen würden. Mir fiel auf, dass meine Klassenkameraden selbstsicherer und zufriedener waren als

diejenigen in England und Irland, wo alle – unabhängig von ihren Begabungen und Stärken – denselben Bildungsanforderungen unterworfen waren.

Trotz meiner Anerkennung für das, was jede dieser Kulturen zu bieten hatte, gehörten mein großer Respekt und meine tiefe Zuneigung weiterhin dem ruhigen, gelassenen Rhythmus des afrikanischen Familienlebens, den ich als kleines Mädchen erlebt hatte. Und schon früh nahm ich mir vor, dass meine Kinder einmal die Freiheit und Unabhängigkeit genießen sollten, die mir damals verwehrt blieb.

Mit 17 Jahren verließ ich Tasmanien, um in Perth ein Medizinstudium zu beginnen. Wie im britischen Bildungssystem üblich, umfasste das sechsjährige Studium einen Bachelorabschluss und einen Abschluss in Medizin. Nach vier Jahren als Studentin heiratete ich. Als ich mich für mein fünftes und sechstes Studienjahr an der Universität bereit machen wollte, erklärte mir der Dekan, dass ich die Hochschule nicht weiter besuchen könne. »Sie sind verheiratet und haben jetzt andere Verpflichtungen«, sagte er. »Es ist Ihre Verantwortung, nach Hause zu gehen, Ihren Ehemann zu unterstützen und ihm Kinder zu gebären.« Ich entgegnete, dass ich entschlossen sei, meinen Abschluss in Medizin zu erlangen; ich würde mich einfach an einer anderen Hochschule in einem anderen Bundesstaat einschreiben. Der Dekan schüttelte den Kopf. »Was Sie vorhaben, widerspricht meiner Überzeugung so stark, dass ich dafür sorgen werde, dass Ihre Bewerbung überall abgelehnt wird.« Weil ich keine andere Möglichkeit sah, verließ ich die Hochschule und begleitete meinen Ehemann, einen

Geologen, in den australischen Busch. Das nächste Dorf hatte 35 Einwohner, und Überleben war eine tägliche Herausforderung.

Mein erstes Kind, Cameron, wurde in Australien geboren, und mein zweites und drittes Kind – Brendan und Julianne – in Südafrika, wo damals noch die Apartheid herrschte. Wir lebten in der Wüste. In dieser ländlichen Gegend liefen meine Kinder oft nackt herum. Wenn sie schmutzig waren, spritzte ich sie einfach mit dem Wasserschlauch ab. Wir machten Musik mit Stöcken und Eimern und sangen aus vollem Hals. Da ich den ganzen Tag zu Hause verbrachte und oft lange Perioden über allein war, knüpfte ich enge Kontakte zu den einheimischen Frauen, die bei uns arbeiteten. Von ihnen lernte ich, mit den Herausforderungen umzugehen, die das Aufziehen von Kindern in einer rauen Landschaft und unter widrigen politischen Umständen mit sich brachte. Ich musste mit Schlangen fertigwerden, mit einer schlechten medizinischen Versorgung, mit verschmutztem Trinkwasser und rhodesischen Terroristen. Meine wirklichen Abenteuer aber, die begannen erst in den USA.

Ich wurde geschieden, heiratete wieder und bekam ein viertes Kind, David. Den ersten Monat nach der Geburt verbrachte ich an der Seite meines Babys auf der Neugeborenen-Intensivstation. Ich beschloss, mein Medizinstudium wieder aufzunehmen und machte schließlich meinen Abschluss. Inspiriert von der Erfahrung, vier Babys bekommen zu haben, die alle bei der Geburt unter medizinischen Problemen litten, beschloss ich, mich auf Neugeborenenmedizin zu spezialisieren.

Schließlich gründete ich in Twin Falls, Idaho, die erste Neugeborenen-Intensivstation Level III, eine Station für besonders schwierige Fälle von kranken Neugeborenen oder Frühchen. Gleichzeitig arbeitete ich im ambulanten Krankenhausbereich als Kinderärztin. 14 Jahre später zogen mein Mann und ich zurück nach Colorado, wo sich inzwischen meine vier erwachsenen Kinder niedergelassen hatten. Dort arbeitete ich als Kinderärztin für dringende Fälle und gründete ein kleines Unternehmen, das medizinische Geräte für Säuglinge entwickelte. So kann ich den Rest meines Arbeitslebens weiter meiner Leidenschaft nachgehen, Babys zu helfen.

Heute bin ich froh, dass ich zuerst Kinder bekam und erst danach Ärztin wurde, denn meine Erfahrungen als Mutter an verschiedenen Orten der Welt halfen mir später bei meiner medizinischen Praxis. Ich beobachte genau und höre sehr gut zu, nicht nur bei meinen kleinen Patienten, sondern auch bei deren Eltern. Oft sind diese überrascht, wie intensiv und wie lange ich das tue, aber von der Interaktion zwischen Eltern und Kind lässt sich sehr viel lernen. Außerdem weiß ich aus eigener Erfahrung, wie frustrierend es ist, wenn der Kinderarzt kein echtes Interesse zeigt oder nicht richtiginhört. Manchmal sind die Eltern auch erstaunt, wie groß mein Verständnis für die Probleme berufstätiger Mütter, Alleinerziehender oder arbeitender Mütter ist. Ich kann mich in sie hineinversetzen, weil ich all dies einmal war. Ich weiß, wie es sich anfühlt, ein schwer krankes Kind zu betreuen und gleichzeitig die Energie aufzubringen, für seine Geschwister zu sorgen und diese zu trösten. Ich weiß, wie zerrissen man sich

fühlen kann, wenn man beruflichen Verpflichtungen nachkommen und trotzdem eine gute Mutter sein möchte. Was ich allerdings nicht kenne, ist das Gefühl, vom Druck der Kindererziehung völlig gestresst, verängstigt, besorgt, erschöpft und überfordert zu sein. Über diese Gefühle jedoch haben die Eltern, die ich als Kinderärztin oder als Mutter in den USA kennengelernt habe, am häufigsten geklagt. Als ich anfang, als Ärztin zu praktizieren, ging ich davon aus, dass ich die meiste Zeit über damit beschäftigt sein würde, kranke Kinder zu trösten und ihnen zu helfen. Es stellte sich jedoch heraus, dass ich fast genauso viel Zeit damit verbrachte, deren Eltern zu trösten, selbst wenn ihr Kind völlig gesund war.

Liebe Eltern, Sie haben jetzt die größte Rolle Ihres Lebens übernommen, aber die Jahre mit Ihren Kindern unter demselben Dach sind gezählt und gehen schnell vorbei. Wollen Sie diese Jahre ängstlich, besorgt, reizbar und müde verbringen? Ganz sicher nicht! Genau das geschieht aber, weil zu viele Menschen glauben, dass sie keine guten Eltern sind, wenn sie sich nicht andauernd Sorgen machen, wenn sie die Bedürfnisse ihrer Kinder nicht über ihre eigenen stellen oder wenn es für sie nicht schwierig und anstrengend ist. In vielen Teilen der Welt weiß man, dass dies ein Trugschluss ist. Es ist an der Zeit, dass auch wir es begreifen.

In jedem Kapitel werde ich zunächst darstellen, was Eltern über die Pflege und Betreuung ihrer Kinder wissen sollten – von den einfachsten Stilltechniken bis hin zu Tipps, wie ein Vorschulkind morgens am besten in die Gänge kommt. Doch

Entspannte Eltern ist kein typisches Erziehungsbuch. Es wird Sie nicht ermutigen, sich den Bedürfnissen Ihres Kindes unterzuordnen; es wird keine Empfehlungen dazu geben, wie Sie Ihr Erwachsenenleben völlig umkrepeln; es wird Ihnen nicht raten, in ein Spielzeug, ein Programm oder irgendeine Gerätschaft zu investieren. Kinder brauchen das alles nicht, nicht einmal diejenigen, die dazu bestimmt sind, auf eine Eliteuniversität zu gehen. Was Kinder brauchen, ist ein glückliches, stressfreies Zuhause mit entspannten, selbstsicheren und verlässlichen, liebevollen Eltern. Sie können eine solche Umgebung schaffen. Sie können diese Art von Eltern sein. Und Sie können Spaß dabei haben.

In den folgenden Kapiteln erläutere ich Ihnen anhand nüchternen Fakten, worüber Sie sich Sorgen machen müssen und worüber nicht; was Sie kontrollieren können, während Ihre Kinder heranwachsen, und was Sie nicht kontrollieren können. Alles was ich schreibe, beruht auf kinderärztlicher Forschung, und ich teile mit Ihnen alle Ratschläge und all das Wissen, das ich mir durch meine persönlichen Erfahrungen als Mutter und Großmutter sowie durch meine berufliche Laufbahn als Kinderärztin und Neonatologin angeeignet habe. Außerdem werden wir uralte Probleme aus neuen Perspektiven betrachten und alternative Lösungen dafür finden. Zu vielen dieser Lösungen wurde ich inspiriert, indem ich beobachtete, wie Familien in anderen Teilen der Welt ihre Kinder großziehen und wie sie mit den Problemen umgehen, die Eltern im Allgemeinen haben. Zum Beispiel ...

- ~ das Ideal und das idyllische Bild vom Stillen mit der Realität zusammenzubringen, in der Stillen manchmal extrem schwierig und unpraktisch ist.
- ~ Magen-Darm-Koliken zu behandeln.
- ~ gesunde Schlafgewohnheiten aufzubauen.
- ~ einen Wutanfall zu verstehen und damit umzugehen.
- ~ eine harmonische Morgenroutine zu schaffen, sodass alle sich auf den Tag freuen.
- ~ mit einem schwierigen Esser umzugehen oder besser noch – es gar nicht erst so weit kommen zu lassen.
- ~ die Trennungsangst zu nehmen.
- ~ übermäßiges Quengeln zu verstehen.
- ~ Aggression zu verhindern.
- ~ Kinder zu ermutigen und darin zu unterstützen, eigene Entscheidungen zu treffen.
- ~ zu erkennen, wann man an etwas festhalten und wann man loslassen soll.

Diese Art Kindererziehung erfordert Optimismus und Selbstvertrauen, und beides können wir erreichen, indem wir Wege finden, den heute üblichen Erziehungsstress zu vermeiden. Allein dadurch wird vieles leichter werden.

Ich möchte weder die Erziehungstradition anderer Länder und Kulturen romantisieren, noch die amerikanische Methode dämonisieren. Mir ist sehr wohl bewusst, dass in vielen Ländern unserer Erde Kinder in sehr schwierigen Verhältnissen aufwachsen und Familien unterversorgt sind und von Krankheiten heimgesucht werden. Ich habe es mit eigenen Augen

gesehen. Außerdem erstrecken sich meine Erfahrungen und Forschungen nicht auf Gebiete, in denen Krieg herrscht. Die vorliegenden Überlegungen sind für relativ sichere und wohlhabende Länder gedacht, nicht für solche, in denen die Definition von Glück ist, dass alle unbeschadet nach Hause kommen und etwas zu essen haben. Natürlich gibt es auch in den Vereinigten Staaten zu viele Familien, die so leben müssen, aber dieses Buch zielt nicht auf die Probleme im System, die ihnen das Leben schwer machen. Meine Empfehlungen sind für die Eltern gedacht, denen ich täglich begegne – die alles haben, was sie brauchen, und sich doch so verhalten, als seien ihre Kinder in Gefahr. Und für diejenigen, die sich einem Feind gegenüber wähnen, den sie nicht benennen können.

Entspannte Eltern richtet sich an Familien mit Kindern in den Altersstufen vom Neugeborenen bis zum Grundschüler. Das Buch bietet praktische, leicht zu befolgende Ratschläge für Eltern, die glückliche, gesunde und erfolgreiche Kinder aufwachsen sehen wollen – und das ohne die täglichen Streitereien, die lautstarken Kämpfe und den Stress, die viele von uns als natürliche Bestandteile des Familienlebens akzeptiert haben. Die einzelnen Kapitel zeigen, wie man fast jedes typische Problem der ersten Jahre verhindern oder festgefahrene Gewohnheiten wieder auflösen kann – von Koliken über Einschlafprobleme und Wutanfälle bis zu Trennungsängsten. Dazu müssen wir zur Ursache unserer eigenen Befürchtungen und Sorgen vordringen und lernen, diese abzulegen.

Wenn Sie erst einmal erkannt haben, dass die Welt viel reicher an Möglichkeiten als an Gefahren ist, werden Sie Ihre

Kinder mit größerer Zuversicht erziehen, und dies wiederum wird zu einem entspannteren Familienleben und mehr Freude führen und Sie selbst glücklicher und zufriedener machen. Ob Sie bereits Kinder haben oder gerade eines erwarten, es gibt immer einen Punkt auf der Skala, an dem Sie die perfekte Balance zwischen Ihren Bedürfnissen und denen Ihres Kindes finden. Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen. Ich hoffe, dass meine Empfehlungen Eltern einen Weg aufzeigen, lockerer zu werden und mehr Spaß zu haben, um ihr Elterndasein mehr zu genießen. Auf diese Weise nämlich lassen sich viele der Fehler vermeiden, die die Kindererziehung schwerer als nötig machen. Zu guter Letzt wird *Entspannte Eltern* Ihnen zeigen, wie Sie durch kleine Veränderungen Ihre Ängste und Schuldgefühle reduzieren und Ihre Kinder intuitiver und mit mehr Freude erziehen können.

1

Eine neue Perspektive

Zuerst möchte ich Ihnen etwas sagen, das Sie wahrscheinlich nicht oft genug hören: Sie machen Ihre Sache großartig. Ob das nun der erste Erziehungsratgeber ist, den Sie in die Hand nehmen, oder der letzte von vielen – allein aufgrund der Tatsache, dass Sie engagiert genug sind, ein Buch über Kindererziehung zu lesen und sich gründlich Gedanken über das Thema zu machen, sind Sie höchstwahrscheinlich bereits eine gute Mutter oder ein guter Vater. Vermutlich sogar mehr als das.

Ich wünsche mir, dass Sie das in Ihrem Innern abspeichern. Ich begegne so vielen Eltern, die sich ständig Vorwürfe machen, weil sie glauben, ihrem Kind durch ihre eigenen Unzulänglichkeiten geschadet zu haben. Das Baby hat die ganze Nacht geschrien, und sie konnten nicht herausfinden, warum. An einem Tag forderten sie zu viel, an einem anderen waren sie zu nachgiebig. Sie haben zum Abendessen nur tiefgefrorene Fischstäbchen serviert. Sie haben noch keinen einzigen Schulausflug begleitet. So viele Mütter und Väter tragen ein Bild von perfekten Eltern in sich und sind sich schmerzlich bewusst, dass sie diesem Ideal nicht entsprechen. Ich hoffe

sehr, dass nach Lektüre des vorliegenden Buches dieses Problem für Sie erledigt ist.

Ich will keine perfekten Eltern aus Ihnen machen, sondern optimistische, selbstsichere, unbekümmerte und furchtlose. Dieses Buch ist für all jene, die sich durch die Anforderungen und Belastungen, die die Erziehung ihrer kleinen Kinder mit sich bringt, gestresst, nervös, ängstlich, erschöpft, frustriert oder durcheinander fühlen – und die glauben, dass so etwas heutzutage der Normalzustand ist. Ich versichere Ihnen, dass das nicht der Fall ist. Ich habe mit vielen Eltern anderswo auf der Welt gesprochen, die genauso eingespannt und genauso am Wohlergehen ihrer Kinder interessiert sind wie wir hier in den USA. Dennoch habe ich sie selten über völlige Erschöpfung und Frustration klagen hören, so wie es in den Kinderkliniken in Colorado, Idaho oder in anderen Landesteilen der USA regelmäßig der Fall war. Das liegt nicht nur daran, dass in diesen Ländern vielleicht die Sozialleistungen besser sind, die Eltern länger Elternzeit bekommen, die Kinderbetreuung umsonst ist oder es Kindergärten für alle gibt (obwohl diese Privilegien natürlich sehr hilfreich sind). Der größte Unterschied zwischen jenen Eltern und den Durchschnittseltern in den USA liegt meiner Meinung nach woanders: Die entspannten Eltern, die mir in anderen Ländern begegneten, werden nicht dafür verurteilt, dass sie neben den Bedürfnissen ihrer Kinder auch ihre eigenen als wichtig erachten. Sie machen sich auch keine Sorgen darüber, was andere über ihre Erziehung denken oder was sie häufiger oder besser machen könnten. Da sie frei von ständiger Sorge sind und sich nicht darum

scheren, etwaiger Kritik an ihrer Erziehung schon vorab entgegenzutreten, gelingt es diesen Eltern leichter, eine ruhige, positive und entspannte Haltung einzunehmen. Zwar gibt es überall auch Familien und Kulturen, in denen es strenger zugeht, aber im Allgemeinen habe ich die Erfahrung gemacht, dass Eltern in vielen anderen Teilen der Welt – oder Eltern, die aus diesen Regionen stammen – eine optimistischere Einstellung haben; sie sind ganz einfach überzeugt, dass es Kindern in einer stabilen Umgebung und einer fürsorglichen Familie schon gut gehen wird. Das Ergebnis dieser entspannten Herangehensweise sind nicht nur glückliche und gesunde Kinder, sondern auch glückliche und gesunde Eltern.

Warum ist bei uns in den USA und vielen anderen westlichen Ländern diese zuversichtliche und lockere Einstellung zur Erziehung so selten anzutreffen? Weil sie von einer Kultur der Angst überlagert wurde, die immer neue Wege findet, Eltern einzuschüchtern und für jeden Triumph und jeden Misserfolg ihrer Kinder verantwortlich zu machen. Sicher gibt es auch diejenigen, die versuchen, sich diesem Trend zu widersetzen, und schon früh die Selbstständigkeit ihrer Kinder zu fördern. Sie lassen die Kleinen auch einmal Fehler machen oder weigern sich einfach, sich von der Angst verrückt machen zu lassen. Doch diese Eltern gehen zunehmend Risiken ein. Viele werden von anderen streng dafür verurteilt oder sehen sich sogar mit dem Jugendamt konfrontiert. So wurde zum Beispiel eine Frau aus Austin von ihrem Nachbarn der Kindesmisshandlung beschuldigt und dem Jugendamt gemeldet, weil sie ihrem sechsjährigen Sohn erlaubt hatte, drau-

ßen in Sichtweite der Veranda unbeaufsichtigt zu spielen.¹ Ein Paar aus Maryland wurde wegen »Kindeswohlgefährdung« angeklagt, weil es seinen sechs und zehn Jahre alten Kindern erlaubt hatte, von einem Park in der Nachbarschaft allein nach Hause zu gehen.²

Wahrscheinlich wären die meisten US-Amerikaner der Meinung, dass es die Aufgabe der Eltern ist, ihre Kinder vor jedem Risiko und jeder Gefahr zu bewahren, dass sie draußen die Aktivitäten ihrer Kinder überwachen müssen, um für deren Sicherheit zu sorgen, dass sie die Fähigkeiten und Talente ihrer Kinder einschätzen und fördern müssen, weil diese sonst verkümmern könnten, oder dass Eltern sich aktiv um die schulische und akademische Laufbahn ihrer Kinder kümmern müssen. Sich diesen »Regeln« zu widersetzen gilt als unverantwortliche Vernachlässigung. Und diese Anforderungen an moderne Eltern klingen ja auch vernünftig. Aber ihnen zu entsprechen erfordert ein hohes Maß an Zeit, Engagement und Mühe, das so von den vorherigen Elterngenerationen niemals erwartet wurde. Für viele Eltern, vor allem Mütter, können diese Anforderungen – und das Schuldbewusstsein und die Angst, wenn sie diesen nicht genügen – erdrückend sein und zu Stress, Erschöpfung und Depressionen führen. Wenn extreme Vorsicht und Wachsamkeit zu den gesündesten, den Lebensanforderungen am besten gewachsenen Kindern auf der Welt führen würden, könnte man vielleicht argumentieren, dass der Erfolg der Kinder tatsächlich Vorrang vor dem Glück der Eltern haben sollte. Doch wird diese These von der Realität keineswegs gestützt.

Es ist viel darüber geschrieben worden, dass unsere amerikanische, auf Angst beruhende Erziehung zu seuchenartig auftretenden Zuständen von Stress und Unsicherheit führt und dazu, dass Mütter (und viele Väter) sich schlecht fühlen und sich unzulänglich vorkommen. Bislang aber hat das Wissen darum, dass Angst unserer Gesundheit schadet, Eltern noch zu keiner neuen Herangehensweise bewegt. Vielleicht können ja folgende Einsichten dazu beitragen: Inzwischen gibt es viele Hinweise darauf, dass die Art, wie wir heutzutage unseren Nachwuchs erziehen, nicht nur uns Eltern schädigt, sondern auch unsere heranwachsenden Kinder – und zwar sowohl körperlich als auch in ihrer geistigen Entwicklung. In den USA ...

- ~ stieg die Zahl reif geborener Säuglinge, die unter Plagiozephalie – einer Abflachung des Hinterkopfs – litten, seit 1992 um 600 Prozent. Bei vielen von ihnen wurde das Syndrom bei der Vorsorgeuntersuchung nach etwa zwei Monaten festgestellt. Mit der Zeit kann eine solche Abflachung zu einer Verzögerung der kognitiven Fähigkeiten, zu visuellen Beeinträchtigungen und anderen medizinischen Problemen führen.
- ~ wird bei einem von 68 Kindern eine Autismus-Spektrum-Störung diagnostiziert.³
- ~ leidet eines von acht Kindern unter einer Angststörung.⁴
- ~ nimmt Asthma bei Kindern zu.⁵
- ~ gibt es, verglichen mit 2003, 50 Prozent mehr ADHS-Diagnosen bei Schulkindern.⁶

- ~ werden immer häufiger Depressionen bei Kindern diagnostiziert, sogar bei Kindern mit guter Selbstregulierung und emotionaler Achtsamkeit.⁷
- ~ wurde für den Zeitraum von 2001 bis 2009 bezüglich Diabetes Typ 2⁸ und Bluthochdruck bei Zehn- bis Neunzehnjährigen eine Steigerung um 35 Prozent festgestellt – Leiden, die vorher bei Kindern fast nie aufgetreten waren.

Merkwürdigerweise macht es unsere Kinder demnach offensichtlich weder emotional noch körperlich stabiler, wenn wir ihnen eine »Rundum«-Versorgung angedeihen lassen, bei der absolute Sicherheit an erster Stelle steht. Ähnliches wird in anderen Ländern wie zum Beispiel England und Deutschland beobachtet, in denen die gleichen Erziehungsstandards und -gewohnheiten herrschen. In diesem Buch wollen wir untersuchen, wie der Stress und die Angst, denen wir uns selbst aussetzen, die oben genannten Leiden bei unseren Kindern verstärken, wenn nicht sogar erst verursachen.

Wir müssen nicht einmal nach extremen Symptomen suchen, um den Schaden zu erkennen, den unser Über-Engagement und unsere zunehmende Besorgnis verursachen können. Ich habe die Folgen davon jeden Tag in meiner Praxis gesehen. Auch die Eltern erleben sie, nur sind sie sich der Zusammenhänge nicht bewusst. Typische Folgen sind zum Beispiel Babys, die nachts nicht durchschlafen, Kleinkinder, die keine gesunden Mahlzeiten essen wollen, Kinder, die Wutanfälle bekommen und unter Verlustangst leiden, und ältere Kinder, die sich gegen jede Disziplin auflehnen. Den Eltern wird dann

versichert, dass Kinder biologisch auf ein derartiges Verhalten programmiert und tägliche Streitereien, laute Kämpfe und Stress ein natürlicher Teil des Familienlebens seien. Wenn dies der Fall wäre, würden sich sämtliche Eltern weltweit genauso oft wie wir mit diesen Problemen herumschlagen. Asiatische oder skandinavische Kleinkinder mit einem Wutanfall erlebt man jedoch selten. Nur wenige indische Kinder weigern sich, Gemüse zu essen. Eltern in den Niederlanden oder in Frankreich kümmern sich normalerweise nicht monatelang ausschließlich um schreiende Säuglinge oder ruhelose Kleinkinder. Unterscheiden sich amerikanische Babys und Kinder physiologisch von anderen? Natürlich nicht. Tatsächlich lassen sich diese »naturegebenen« Probleme oft vermeiden. Sie werden eher durch das Umfeld und kulturelle Faktoren verursacht als durch biologische Voraussetzungen.

Durch meine Erfahrungen auf Reisen und durch viele Gespräche haben sich einige Erziehungsprinzipien herauskristallisiert, die Eltern in oder aus denjenigen Ländern gemeinsam sind, in denen Mütter und Väter meist zufrieden sind und oft familiäre Harmonie herrscht. Den meisten amerikanischen Eltern werden diese Prinzipien nicht eingängig sein oder sogar schockierend erscheinen.

1. Es ist für Mütter nicht selbstverständlich, Tag und Nacht bei ihren kleinen Kindern zu sein.
2. Die Pflege der Ehe oder Partnerschaft ist genauso wichtig für das Aufziehen eines Kindes wie die Betreuung des Kindes selbst.

3. Kinder sind robust und stark – solange die Eltern sie nicht dazu erziehen, es nicht zu sein.
4. Manchmal gehen die Bedürfnisse der Eltern vor.
5. Schwierige Esser werden erzogen – nicht geboren.
6. Man kann auch zu vorsichtig sein.
7. Um erfolgreiche Kinder großzuziehen, bedarf es der Interaktion. Es ist nicht nur eine Frage von Gelegenheiten.

Auf genau diesen Grundsätzen beruhen die meisten Ratschläge, die ich in all den Jahren hilfesuchenden Familien in meiner Praxis gegeben habe. Und das Befolgen dieser Prinzipien hat in deren Leben zu positiven Ergebnissen geführt und fast alle typischen Probleme, die in der frühen Kindheit auftreten können, verhindert oder behoben – von Koliken bis zu Schlafstörungen, von Wutanfällen bis zu Trennungsängsten.

Ein Problem, das alle Gesellschaftsschichten betrifft

Wenn man den auf amerikanischen Eltern und besonders Müttern lastenden Druck, perfekt sein zu müssen, kritisiert, lautet die spontane Antwort häufig, dass dies nur das Problem einer bestimmten wohlhabenden Bevölkerungsschicht sei; nur diese habe überhaupt die Zeit, sich mit so etwas zu beschäftigen. Aber das Phänomen betrifft nicht mehr nur die weiße Mittel- und Oberschicht, wenn es überhaupt jemals auf

diese beschränkt war. Ich habe die unterschiedlichsten amerikanischen Familien beraten – Familien aus relativ homogenen Gesellschaftsschichten in Nordwest-Colorado, Familien aus städtischen, ethnisch unterschiedlichen Gemeinden in North Carolina und auch Eltern im abgelegenen, ländlichen Idaho, wo 40 Prozent der Bevölkerung den Gesundheitsdienst für Bedürftige in Anspruch nahmen. Ich habe die Kinder von gut situierten, gut ausgebildeten Eltern, von Paaren der Mittelschicht, von Teenager-Müttern und von ehemals Drogenabhängigen behandelt. Die meisten Eltern, denen ich begegne, sehen in der Elternschaft eine Zeit voller Liebe und unglaublicher Freude. Aber meist fügen sie hinzu, dass es auch eine stressige Zeit der Sorgen und der Erschöpfung sei. Viele betrachten ihre Müdigkeit und ihren Stress sogar als eine Art Ehrenmedaille, denn schließlich hat niemand behauptet, dass es leicht wäre, und jeder weiß, dass es mit Opfern und harter Arbeit verbunden ist, ein ausgeglichenes, gesundes Kind großzuziehen.

Aber ist es das wirklich? Ist es eine allgemeingültige Tatsache, dass gute Eltern bereit sein sollten, für das Wohl ihrer Kinder fast alles aufzugeben, oder dass eine gute Erziehung per se auch stressig sein muss? Dieses Buch wird Ihnen zeigen, dass es nicht so ist. In vielen anderen Ländern lassen sich Kindererziehung und Beruf miteinander vereinbaren. Die Eltern dort wollen ebenfalls nur das Beste für ihre Kinder, und natürlich machen auch sie sich manchmal Sorgen. Aber sie werden nicht von der Sorge vereinnahmt, weil sie – anders als wir – nicht mit der Botschaft bombardiert werden, dass

Elternschaft eine Strapaze ist und die Kindheit eine gefährliche Zeit, in der es jederzeit zu einer Katastrophe kommen kann. Diese Einstellung setzt sich oft fast unmerklich in uns fest, weil wir entsprechende Behauptungen immer wieder hören und diese von einer ganzen Anzahl von Regeln verstärkt werden, die unsere schlimmsten Albträume abwehren sollen.

Viele Regeln sind sinnlos

Nichts gibt einer risikofeindlichen Gesellschaft ein besseres Gefühl als eine hübsche Liste mit Regeln. Eltern lieben Regeln, denn mit Regeln muss man keine eigenen Entscheidungen treffen und hat ein paar Momente Ruhe bei einer Aufgabe, die ständiges Improvisieren verlangt.

Ich habe eine starke Abneigung gegen zu viele Regeln, vor allem, wenn es um das Aufziehen von Kindern geht. Abgesehen von denen, die auf physiologischen Gegebenheiten beruhen, haben Regeln im Allgemeinen eine kulturelle Grundlage und sind daher vollkommen subjektiv. Zum Beispiel reagierten viele Amerikaner völlig entsetzt, als sie die Geschichte der Familie Kaufman hörten: Das junge Paar nahm seine ein und drei Jahre alten Töchter mit auf eine Segeltour um die Welt, musste dann jedoch, als es die Kontrolle über das Boot verlor und die jüngere Tochter krank wurde, von der Küstenwache gerettet werden. In Blogs und Kommentaren wurden den Kaufmans Selbstsucht sowie Vernachlässigung und Gefährdung ihrer Kinder vorgeworfen. Weil wir in einer Gesell-



Jane Scott

Entspannte Eltern

Wie Sie sich von nichts und niemandem verrückt machen lassen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 368 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17717-2

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2018

Nur die Ruhe: Ihr könnt das!

Junge Eltern stehen heutzutage vor einer enormen Herausforderung: Sie wollen sich um die Bedürfnisse ihres Kindes kümmern, sollen dabei selbst nicht zu kurz kommen und sehen sich in der Umsetzung dieses Spagats den gut gemeinten, aber oftmals vollkommen gegenteiligen Ratschlägen von Freunden, Familienmitgliedern und sogenannten "Experten" gegenüber. Die Kinderärztin Dr. Jane Scott erlebt diese Gratwanderung jeden Tag in ihrer Praxis aus unmittelbarer Nähe.

In ihrem Buch gibt sie Müttern und Vätern das zurück, was diese nun am Meisten brauchen: Die elterliche Ruhe, die für ein glückliches Miteinander und eine erfolgreiche Erziehung so wichtig ist. Durch eine einzigartige, globale Perspektive schafft sie es, Eltern das Werkzeug an die Hand zu geben, mit dem sie sich gegen Unsicherheit, Überforderung und Verwirrung zur Wehr setzen und endlich das tun können, was wirklich wichtig ist: Sich entspannt und selbstbewusst um den Nachwuchs kümmern – ohne dabei sich selbst, die Freude am Elternsein oder gar den Verstand zu verlieren.



[Der Titel im Katalog](#)