

Pamela Druckerman  
Was französische Eltern besser machen



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

In ihrem letzten Buch, dem Bestseller *Warum französische Kinder keine Nervensägen sind*, berichtete die Journalistin und dreifache Mutter Pamela Druckerman von einem Land, in dem Babys durchschlafen, Kinder kleine Gourmets und Eltern meistens entspannt sind. Sie gab Einblick in den Familienalltag der Franzosen und lüftete die Geheimnisse der Erziehung  
à la française.

Nun liefert sie die Quintessenz daraus – alle Tipps auf einen Blick: Wie bringt man dem Nachwuchs Geduld bei? Wie macht man den Kleinen Brokkoli schmackhaft? Und wie können sich Eltern auch noch ein eigenes Leben bewahren? Humorvoll, prägnant und mit gesundem Menschenverstand bietet dieses kleine Handbuch den perfekten Mix aus Praxistipps und Theorie.

## *Autorin*

Pamela Druckerman studierte Internationale Beziehungen an der Columbia University und arbeitet nun als freiberufliche Journalistin sowie Autorin. Sie war Redakteurin bei *The Wall Street Journal* und schrieb für *The New York Times*, *The Washington Post* und *Marie Claire*. Ihr Buch *Warum französische Kinder keine Nervensägen sind* wurde in 21 Sprachen übersetzt und ist ein internationaler Bestseller. Sie lebt mit ihrem englischen Ehemann und ihren drei Kindern in Paris.

*Von Pamela Druckerman außerdem im Programm*

Warum französische Kinder keine Nervensägen sind

 auch als E-Book erhältlich)

Pamela Druckerman

*Was  
französische Eltern  
besser machen*

100 Erziehungstipps aus Paris

Aus dem Amerikanischen  
von Henriette Zeltner

GOLDMANN

Dieses Buch ist bereits unter der Titelnummer 17650 im Goldmann Verlag erschienen. Die Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel *Bébé Day by Day* bei The Penguin Press, New York.

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  
Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2018  
Copyright © 2014 der deutschsprachigen Ausgabe:  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Illustrationen: Margaux Motin  
Umschlag: Uno Werbeagentur, München,  
nach einem Entwurf von zeichenpool, München  
Umschlagmotiv: Margaux Motin  
Redaktion: Dagmar Rosenberger  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
KW · Herstellung: IH  
ISBN 978-3-442-17754-7  
[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



*Für Simon und unsere Unikate*



# Inhalt

Einleitung .....	9
<b>Schwangerschaft:</b> Ein Croissant im Ofen .....	19
<b>Das Baby:</b> Bébé Einstein .....	33
<b>Schlafen:</b> Bonne nuit, bébé .....	47
<b>Essen:</b> Bébé Gourmet .....	61
<b>Lernen:</b> Früher ist nicht besser .....	87
<b>Geduld:</b> Warte! .....	101
<b>Grenzen setzen:</b> Die Freiheit, du und ich zu sein ...	119
<b>Frausein:</b> Cherchez la femme .....	137
<b>Beziehung:</b> Das Paar wiederfinden .....	151
<b>Autorität:</b> Sagen Sie einfach »Non« .....	167
Lieblingsrezepte aus einer Pariser »crèche« .....	185
Wochenmenü einer Pariser »crèche« .....	203
Merci .....	209
Bibliografie .....	211
Register .....	217



# *Einleitung*



Als ich ein Buch darüber schrieb, was ich beim Großziehen meiner drei Kinder in Frankreich gelernt habe, war ich mir nicht sicher, ob das außer meiner Mutter überhaupt irgendjemand lesen würde. Ja, ich bezweifelte sogar, dass meine Mutter es ganz schaffen würde (eigentlich bevorzugt sie Romane).

Doch zu meinem Erstaunen lasen das Buch auch viele Menschen, die gar nicht mit mir verwandt sind. Eine Zeit lang gab es viele verärgerte Rezensionen. Wie konnte ich mir anmaßen, »unsere Erziehung« zu beleidigen? – Falls so etwas überhaupt existierte. Es gäbe doch bestimmt auch eine Menge kleiner französischer Rabauken. Man vermutete, ich habe nur unter wohlhabenden Parisern recherchiert. Ob ich etwa den Sozialismus oder – noch schlimmer – die Fläschchennahrung propagieren wolle?

Ich gehöre zu den Menschen, die sich jegliche Kritik sofort zu Herzen nehmen. Folglich bekam ich es erst einmal mit der Angst zu tun. Doch dann erhielt ich immer mehr E-Mails von ganz normalen Eltern. (Viele davon stehen inzwischen auch auf meiner Website.) Das hellte meine Stimmung rasch auf. Denn diese Leute fanden nicht, ich hätte meine Landsleute völlig zu Unrecht beschuldigt, ein

Erziehungsproblem zu haben. Genau wie ich durchlebten sie dieses Problem gerade live und waren an einer Lösung mehr als interessiert.

Einige Eltern berichteten, mein Buch bestätige, was sie von sich aus – und oft mit schlechtem Gewissen – bereits versucht hätten. Andere schrieben, sie hätten die im Buch geschilderten Methoden mit ihren Kindern ausprobiert, und zwar mit Erfolg. (Ich war natürlich mehr als erleichtert, das zu hören.) Viele fragten nach weiteren Tipps und Details oder nach einer Version des Buchs ohne den Hintergrund meiner persönlichen Lebensgeschichte, um es als eine Art Handbuch an die Großeltern, ihren Partner oder den Babysitter weiterzugeben.

Daraus ist nun dieses Buch geworden. Die »100 Erziehungstipps aus Paris« sind mein Versuch, die klügsten und wichtigsten Prinzipien herauszuarbeiten, die ich von französischen Eltern und Experten gelernt habe. Und man muss keineswegs in Paris leben, um sie umzusetzen. Man muss dafür nicht einmal Käse mögen. (Ein Blick auf die Rezepte am Ende des Buchs lohnt trotzdem. Sie stellen eine Auswahl dessen dar, was Kinder in französischen Tagesstätten essen. Und das schmeckt auch Erwachsenen!)

Ich bin von allen 100 Erziehungsgeheimnissen überzeugt. Allerdings habe ich sie weder selbst erfunden, noch stellen sie mein persönliches Credo dar. Und nicht alle Tipps sind für jede Familie geeignet. In Frankreich hat man

großen Respekt vor der Individualität eines Kindes und ist sich einig darin, dass es von jeder Regel auch Ausnahmen gibt. Beim Lesen werden Sie merken, dass die vielen einzelnen Tipps auf ein paar zentralen Grundprinzipien der französischen Kindererziehung und Lebensart basieren. Einige davon erschienen mir als Amerikanerin zunächst radikal, zum Beispiel: *Wenn sich das Familienleben ausschließlich um die Kinder dreht, dann tut das niemandem gut, nicht einmal den Kindern selbst.*

Ich glaube, dass auch amerikanische Eltern das bereits herausgefunden haben, doch noch zu wenig Konsequenzen daraus ziehen. So zeigt eine Statistik, dass in den USA die Zufriedenheit der Eltern als Partner in den letzten Jahren – also genau in der Zeit, in der die extrem auf das Kind fixierte Erziehung in Mode gekommen ist – abgenommen hat. Eltern sind auffallend weniger glücklich als Erwachsene ohne Kinder, und jedes weitere Kind schmälert dieses Glück noch weiter. (Berufstätige Mütter in Texas machen sogar lieber Hausarbeit, als sich mit ihren Kindern zu beschäftigen!) Die alarmierendste Studie über amerikanische Familien der Mittelklasse, auf die ich bei meinen Recherchen gestoßen bin, beschreibt, wie Eltern von Autoritätspersonen zu »Dienern ihrer Kinder« werden. Wenn ich an die zahlreichen Extrawünsche beim Essen und das permanente Herumkutschieren denke, würde ich noch »Leibköche« und »Chauffeure« hinzufügen.

Der entscheidende Fortschritt ist in meinen Augen, dass wir inzwischen immerhin schon selbst bezweifeln, dass diese Form der Erziehung, die jeder Forderung des Kindes nachgibt, den Kindern wirklich nützt. Viele unserer guten Absichten – von den Videos über die Hirnentwicklung bei Babys bis zur nervenaufreibenden Suche nach der besten Schule – scheinen von sehr zweifelhaftem Nutzen zu sein. Manche Fachleute nennen die erste Generation von Kindern, die diese Form von Erziehung gerade hinter sich hat, »Teetassen«, weil sie so zerbrechlich und verhätschelt sind. Außerdem warnen die Experten davor, dass unser Verständnis von Erfolg nur unglückliche Kinder hervorbringt.

Selbstverständlich machen auch französische Eltern nicht alles richtig. Und sie machen auch nicht alles gleich. Die »100 Geheimnisse« beschreiben vielmehr eine Art kulturelle, gesellschaftliche Weisheit. Sie entsprechen dem, was französische Erziehungsratgeber, Elternzeitschriften und Experten prinzipiell empfehlen. Und die meisten Eltern aus der Mittelschicht tun in der Tat genau das, oder sie sind zumindest davon überzeugt, dass sie es tun sollten. Diese französische Weisheit orientiert sich in erster Linie am gesunden Menschenverstand. Ich habe Briefe von Lesern erhalten, die Ähnlichkeiten der französischen Erziehung mit Montessori oder auch mit den Lehren der aus Ungarn stammenden Magda Gerber sahen. Andere versicherten mir, dies sei im Grunde die amerikanische Er-

ziehung vor den Reaganomics und dem Psychotherapie-Boom. Viele der französischen Ideen besitzen allerdings eine ganz eigene Kraft und Eleganz. So glaubt der Großteil der französischen Eltern, dass Babys rationale, verständige Wesen sind, dass man am besten ein wenig Strenge mit sehr viel Freiheit kombiniert und dass man Kindern zwar sehr genau zuhören, aber nicht unbedingt alles tun soll, was sie sagen. Auch ihre Fähigkeit, Kindern so viel mehr als typisches »Kinderessen« schmackhaft zu machen, ist bemerkenswert. Vor allem glauben Franzosen, dass man in der Erziehung mit Gelassenheit am meisten erreicht. Wirklich fantastisch finde ich, dass man in Frankreich eine ganze Nation dabei beobachten kann, wie sie in Echtzeit versucht, diese Prinzipien zu befolgen. Reisen Sie doch einmal nach Frankreich und überzeugen Sie sich selbst davon. – Sie werden staunen.

Warum die französische Erziehung für uns überhaupt relevant ist? Ganz einfach, weil sie quasi das Gegenteil dessen darstellt, was gerade bei uns passiert. Wir glauben, dass man Kindern so früh wie möglich kognitive Fähigkeiten wie zum Beispiel Lesen oder Fremdsprachen beibringen sollte. In Frankreich dagegen konzentriert man sich in den ersten Lebensjahren auf die Vermittlung von »Soft Skills«, wie die Integration in eine Gruppe und Mitgefühl. Wir möchten, dass unsere Kinder möglichst viele Reize erfahren; die Franzosen halten Auszeiten für genauso wich-

tig. Wir versuchen, Frustrationen für unsere Kinder zu vermeiden, damit sie glücklich sind; hier in Paris denkt man dagegen, dass ein Kind, das nicht mit Enttäuschung umgehen kann, unglücklich aufwächst. Wir schauen auf die Ergebnisse der Erziehung; die Franzosen erachten dagegen die Qualität der rund achtzehn Jahre, die man zusammen verbringt, für mindestens genauso wichtig. Gestörten Schlaf über Jahre, regelmäßige Trotzanfälle, zickiges Essverhalten und ständige Unterbrechungen sind in unseren Augen praktisch unvermeidlich, wenn man kleine Kinder hat. Französische Eltern finden diese Dinge dagegen – und stellen Sie sich hier bitte nicht die englische, sondern die französische Aussprache vor – *impossible*.

Ich bin Journalistin, keine Erziehungsexpertin. Daher waren es die harten Fakten, die mich am stärksten von den französischen Erziehungsprinzipien überzeugt haben. Viele Dinge, die französische Eltern intuitiv, aus Tradition oder als Ergebnis von *trial and error* tun, entsprechen exakt den neuesten wissenschaftlichen Empfehlungen in den USA. Die Franzosen sind einfach davon überzeugt, dass man kleinen Babys beibringen kann, nachts durchzuschlafen; dass Geduld erlernbar ist; dass zu viel Lob Kindern schaden kann; dass man sich auf den Biorhythmus eines Babys einstellen sollte; dass Kleinkinder keine Lernkärtchen brauchen und dass man Geschmack an Speisen findet, wenn man sie nur erst einmal probiert hat – lau-

ter Dinge, die auch die Wissenschaft uns inzwischen rät. (Um es nicht unnötig kompliziert zu machen, habe ich viele dieser Studien in der Bibliografie ab Seite 211 aufgelistet.) Bitte betrachten Sie dieses Buch als Inspiration, nicht als Doktrin. Und seien Sie flexibel. Eines der französischen Sprichwörter, für die ich im Buch keinen Platz mehr gefunden habe, lautet sinngemäß: »Du musst das, was du tust, permanent verändern.« Unsere Kinder ändern sich rasch. Trotzdem sollten Sie an den grundlegenden Prinzipien festhalten, diese jedoch unterschiedlich anwenden. Ich hoffe, dass dieses Buch dazu beitragen kann, genau das zu ermöglichen. Es soll keinen Katalog von Regeln liefern, sondern eine Art Werkzeugkasten sein, mit dessen Hilfe Eltern vieles selbst herausfinden und lösen können – in Anlehnung an das Sprichwort: »Gib einem Mann kein Filet vom Lachs an Fenchelschäumchen. Lehre ihn einfach das Fischen.«

Sie sollen dabei nicht bloß die französische Erziehung und das französische Wertesystem kopieren. Erziehen Sie Ihre Kinder nach Ihrem eigenen Rezept. Und mir ist es eine Freude, ein paar Ideen und Zutaten mit in den Topf zu werfen.



*Schwangerschaft:*

*Ein Croissant  
im Ofen*



Alle schwangeren Frauen sorgen sich. Immerhin »machen« wir ja schließlich einen ganzen Menschen. Einige von uns schaffen es daher kaum noch, ein Abendessen zuzubereiten. Dieses Sorgenmachen kann sich sogar zur olympischen Disziplin auswachsen. Da bekommt man das Gefühl, jeder Bissen, den wir zu uns nehmen, müsse vorher daraufhin geprüft werden, ob er auch wirklich gut für das Baby ist. Diese ganze Angst fühlt sich nicht gerade angenehm an. Trotzdem erscheint sie uns notwendig. Denn so signalisieren wir, dass für unser ungeborenes Kind kein Opfer zu groß ist.

Die Französinnen dagegen kultivieren diese Ängstlichkeit nicht. Vielmehr finden sich im französischen Wortfeld zum Thema Schwangerschaft vor allem Begriffe wie *Gleichmut*, *Balance* oder auch *Zen*. In Frankreich demonstrieren werdende Mütter ihre Kompetenz nicht durch Überängstlichkeit, sondern indem sie zeigen, wie gelassen sie sind und dass sie immer noch Spaß am Leben und am Genießen haben. Dieser kleine Unterschied in der Einstellung macht im Alltag einen Riesenunterschied.

1.

*Eine Schwangerschaft  
ist kein Forschungsprojekt*

Werdende Mütter in Frankreich lesen vielleicht ein, zwei Babybücher. Die betrachten sie allerdings nicht als Pflichtlektüre. Genauso wenig wie sie sich verpflichtet fühlen, sich vorab für einen bestimmten Erziehungsstil zu entscheiden. Es macht einen Unterschied, ob man vorbereitet ist oder alle Namen von Chromosomenanomalien beim Abendessen runterbeten kann.

Ein Baby in sich wachsen zu lassen ist das Geheimnisvollste und Bedeutendste, was Sie je tun werden (außer Sie waren schon mal schwanger oder haben eine Katze). Sie können sich ausgiebig mit der Tragweite dieses Vorgangs befassen, ohne alles bis ins letzte Detail kontrollieren zu wollen. Doch Sie brauchen niemand zu Ihrem persönlichen Guru zu ernennen. Die wichtigste Stimme, auf die Sie in dieser Zeit hören sollten, ist Ihre eigene.



Pamela Druckerman

**Was französische Eltern besser machen**

100 Erziehungstipps aus Paris

Little Book, Broschur, 224 Seiten, 11,5 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-442-17754-7

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2018

Wie schaffen französische Eltern das? Ihre Babys schlafen durch, die Kleinkinder essen brav, was auf den Teller kommt, der Nachwuchs glänzt mit guten Manieren und ist geduldig. Und sie selbst haben Zeit für Partner und Freunde und bewahren sich ihr Gespür für Chic. Dieses Buch liefert die Antwort: In 100 einfachen und prägnanten Tipps erklärt Pamela Druckerman, wie die Erziehungsgeheimnisse aus dem SPIEGEL-Bestseller „Warum französische Kinder keine Nervensägen sind“ im Alltag angewendet werden.



[Der Titel im Katalog](#)