

## EIN PERSÖNLICHES WORT VON GARY CHAPMAN

Das Buch *Die fünf Sprachen der Liebe* erschien bereits in mehreren Ländern. Der Erfolg hat Mut gemacht. Viele Paare haben dieses Buch gelesen und die darin beschriebenen Erkenntnisse in die Tat umgesetzt. Meine Ordner sind gefüllt mit Dankesbriefen aus aller Welt, in denen die Menschen mir schreiben, wie sehr die Kenntnis der Liebessprachen ihre Ehe verändert hat. Viele berichten, dass sich das emotionale Klima in der Ehe grundlegend verbessert hat, seit sie die persönliche Sprache der Liebe ihres Partners gelernt haben. Und so mancher Leser verdankt nach eigenem Bekunden die Rettung seiner Ehe diesem Buch.

Bei den Eheseminaren, die ich auch weiterhin durchführe, wurde mir eine Frage sehr häufig gestellt: „Wann schreiben Sie ein Buch über die fünf Sprachen der Liebe für Kinder?“ Da ich ein Fachmann für Eheseelsorge geworden bin, war ich lange Zeit nicht bereit, über Kinder zu schreiben, obwohl mir bekannt war, dass viele Eltern die Idee von den Liebessprachen bereits im Umgang mit ihren Kindern anwenden.

Als auch mein Verleger die Herausgabe eines solchen Buches anregte, bat ich meinen langjährigen Freund Ross Campbell, das Buch mit mir zusammen zu schreiben. Ich war hoch erfreut, als er mir zusagte. Er arbeitet schon dreißig Jahre in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Und ich bin ein Bewunderer seiner qualifizierten Arbeit. Ich habe von seinen Büchern profitiert und bin glücklich über unsere langjährigen persönlichen Kontakte.

## EIN PERSÖNLICHES WORT VON ROSS CAMPBELL

Mehr als zwanzig Jahre haben Gary Chapman und ich über die Liebe geschrieben und referiert. Gary Chapman hat sehr vielen Paaren geholfen, einen tieferen Sinn in ihrer Beziehung zu finden, während ich für Eltern geschrieben und Seminare veranstaltet habe, die sich vor die wunderbare und lohnenswerte, aber auch sehr schwierige und heikle Aufgabe gestellt sahen, ihre Kinder richtig zu erziehen. Ich

kenne Gary Chapman nun schon fast zwei Jahrzehnte, aber es war mir nicht bewusst, dass sich unsere Botschaften so sehr decken. Gestoßen bin ich darauf erst, als ich *Die fünf Sprachen der Liebe* las. Die Parallelen zu meinen Büchern *Kinder sind wie ein Spiegel* und *Teenager brauchen mehr Liebe* (alle im Verlag der Francke-Buchhandlung erschienen) waren überraschend und beeindruckend.

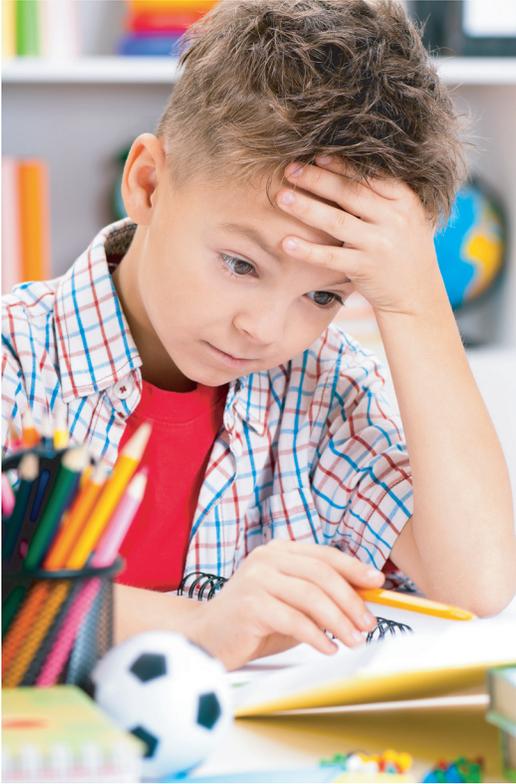
Faszinierend an Gary Chapmans Buch fand ich den Gedanken, dass jeder von uns eine Muttersprache der Liebe spricht. Wenn wir herausbekommen, welche besondere Sprache der Liebe unser Partner spricht und welche wir selber sprechen, dann kann diese wertvolle Erkenntnis unsere Ehe glücklicher und befriedigender machen. Dieser Grundgedanke ist ohne Weiteres auch auf die Beziehung zu unseren Kindern zu übertragen, denn auch jedes Kind hat seine ganz persönliche Art, Liebe zu zeigen und anzunehmen. Deshalb lag der Gedanke nahe, unsere gemeinsamen Erfahrungen zusammenzutragen; und das Ergebnis ist das vorliegende Buch.

Ich bin dankbar für das Vorrecht, mit Gary Chapman an diesem so wichtigen Buch gearbeitet zu haben, und fest davon überzeugt, dass es Eltern und allen, denen das Wohl von Kindern am Herzen liegt, helfen wird, deren Grundbedürfnisse zu stillen. Begleiten Sie uns auf die Reise, wenn wir die fünf Sprachen der Liebe unserer Kinder erforschen.



## 1 | Die Liebe ist das Fundament für alles

Dennis und Brenda hatten keine Vorstellung, was mit Ben, ihrem Achtjährigen, nicht stimmte. Bis vor Kurzem war er ein durchschnittlicher Schüler gewesen. Er machte seine Hausaufgaben noch immer ganz ordentlich, aber seine Leistungen in der Schule ließen immer mehr zu wünschen übrig. Wenn die Lehrerin den Schülern etwas auszuarbeiten gab, erschien er bald darauf bei ihr, um sich die Aufgabe noch einmal erklären zu lassen. Immer wieder kam er zu ihr nach vorn und bat um weitere Erklärungen. Konnte er vielleicht schlecht hören? Oder begriff er einfach nicht, was man von ihm wollte? Dennis und Brenda gingen mit Ben zum Hörtest und ließen auch einen Intelligenztest von einem Therapeuten machen. Ben hatte keine Hörprobleme und er verfügte über die normale Intelligenz eines Drittklässlers.



Es gab noch andere Dinge, die ihnen bei ihrem Sohn Kopfzerbrechen bereiteten. Bens soziales Verhalten war zuweilen auffällig. In regelmäßigen Abständen frühstückten die Schüler der dritten Klasse gemeinsam mit ihrer Lehrerin. Dabei kam es vor, dass Ben Mitschüler beiseiteschubste, nur um neben ihr sitzen zu können. In der Pause ließ Ben seine Schulkameraden stehen, sobald die Lehrerin auf dem Schulhof auftauchte. Er lief dann zu ihr hin und stellte banale Fragen, nur um einen Vorwand zu haben, sich von den anderen entfernen zu können. Wenn die Lehrerin in der Pause bei einem Spiel mitmachte, tat Ben alles, um ihre Hand zu ergreifen und festzuhalten.

Seine Eltern hatten schon dreimal mit der Lehrerin gesprochen, doch auch sie konnte nicht erkennen, wo das Problem bei Ben lag. In der ersten und zweiten Klasse war Ben ein aufgeweckter Schüler gewesen, der keine Kontaktschwierigkeiten hatte. Doch dann klammerte sich Ben ganz plötzlich an seine Lehrerin und niemand wusste, warum. Er stritt sich auch viel häufiger mit seiner älteren Schwester. Dennis und Brenda gingen allerdings zunächst davon aus, dass dies eine typische Entwicklungsphase sei, die er bald wieder hinter sich lassen würde.

Als das Paar zu einem meiner Eheseminare kam und mir von Ben erzählte, waren sie sehr besorgt, weil sie befürchteten, es mit einem zunehmend aufsässigen Kind zu tun zu haben.

Ich erkundigte mich bei den Eltern, ob sich in diesem Jahr ganz allgemein im Familienleben etwas geändert habe. Dennis erzählte, dass er nach wie vor als Handelsvertreter unterwegs sei. Zweimal in der Woche habe er bis in den späten Abend geschäftliche Verabredungen, doch die restlichen Tage der Woche sei er ab sechs oder halb sieben immer zu Hause. Dann erledige er noch etwas „Papierkram“ und sehe ein wenig fern. An den Wochenenden sei er früher gern zum Fußball gegangen und habe Ben oft mitgenommen. Nur seit letztem Jahr sei ihm das zu stressig gewesen. Er schaue sich die Spiele lieber am Fernseher an.

„Und wie sieht es bei Brenda aus?“, fragte ich. „Hat sich bei Ihnen in letzter Zeit etwas verändert?“

„Doch, ja“, antwortete sie. „Als Ben in den Kindergarten ging, habe ich halbtags gearbeitet. Doch jetzt arbeite ich wieder ganztags und komme deswegen später nach Hause. Der Opa holt Ben von der Schule ab. Und er bleibt dann eineinhalb Stunden bei den Großeltern, bis ich ihn von dort abhole. An den Abenden, wenn Dennis unterwegs ist, besuche ich gewöhnlich mit Ben Freunde. Wir kommen dann meistens erst nach dem Abendessen heim.“

Ich ahnte allmählich, was in Ben vorgeing, und machte deshalb einen Vorschlag: „Wenn ich jetzt gleich weiter über die Ehe rede, sollten Sie überlegen, ob die Prinzipien, die ich ansprechen werde, auch für Ihre Beziehung zu Ben gelten könnten. Danach werde ich Sie fragen, zu welchen Erkenntnissen Sie gekommen sind.“ Sie schienen ein wenig verblüfft zu sein, weil ich unser Ge-

spräch abbrach, ohne auch nur irgendeine Vermutung oder einen konkreten Vorschlag geäußert zu haben. Aber dann waren sie doch einverstanden.

Als danach die meisten Seminarteilnehmer den Saal verließen, eilten Dennis und Brenda zu mir; und an ihren Gesichtern konnte ich ablesen, dass sie tatsächlich zu neuen Erkenntnissen gelangt waren. Brenda berichtete:

„Dr. Chapman, ich glaube, wir haben ein paar Einsichten gewonnen, was mit Ben los sein könnte. Als Sie die fünf Sprachen der Liebe erörterten, wurde uns bewusst, dass Bens Muttersprache der Liebe Beisammensein und Zuwendung ist – die Zeit, die man ganz bewusst mit ihm verbringt. Wir haben überlegt, wie das in den letzten vier oder fünf Monaten war. Und da ist uns aufgefallen, dass wir uns seltener als früher ganz intensiv mit Ben beschäftigt haben.“

Als ich noch halbtags arbeitete, habe ich Ben jeden Tag von der Schule abgeholt. Und dann haben wir meistens etwas gemeinsam unternommen. Wir haben Besorgungen gemacht, haben an der Würstchenbude etwas gegessen oder sind noch etwas spazieren gegangen. Wenn wir dann nach Hause kamen, hat Ben seine Hausaufgaben gemacht. Nach dem Mittagessen haben wir Spiele gemacht, vor allem wenn Dennis nicht daheim war. Das hat sich alles geändert, seit ich wieder ganztags berufstätig bin. Mir ist bewusst geworden, dass ich wesentlich weniger Zeit mit Ben verbringe.“

Ich schaute Dennis an und er berichtete: „Mir ist aufgefallen, dass ich früher mit Ben zum Fußballplatz gegangen bin. Als ich damit aufhörte, habe ich ihm für diese Zweisamkeit zwischen Vater und Sohn keinen Ersatz angeboten. Ben und ich sind in den letzten paar Monaten sehr selten zusammen gewesen.“

„Ich glaube, Sie haben tatsächlich eine wichtige Erkenntnis über Bens seelischen Nöte gewonnen. Wenn Sie seinem Verlangen nach Liebe etwas mehr entgegenkommen, wird sich sein Verhalten bestimmt wieder ändern.“ Ich gab ihnen dann ein paar Tipps, was sie tun könnten, um durch ganz bewusst gemeinsam verbrachte Zeit Ben ihre Liebe zu zeigen. Dennis sollte seinen Terminkalender durchforsten und Brenda sollte sich überlegen, ob sie nicht doch wieder mehr mit Ben unternehmen könnte, so wie sie es früher getan hatte. Die beiden wirkten sehr entschlossen, all das in die Tat umzusetzen.

Wir verabschiedeten uns. Einen Brief habe ich niemals von den beiden erhalten. Und ehrlich gesagt, ich hatte unsere Begegnung auch bald vergessen. Aber zwei Jahre später kam ich wieder nach Wisconsin, um dort Seminare zu halten. Und da waren auch wieder Dennis und Brenda. Sogleich erinnerte ich mich an unser Gespräch. Sie waren bester Laune und stellten mir Freunde vor, die sie zum Seminar mitgebracht hatten.

„Wie geht es Ben?“, erkundigte ich mich.

Beide lächelten und Dennis berichtete: „Ben geht es großartig. Wir wollten Ihnen ja immer schreiben, aber irgendetwas kam dann immer dazwischen. Wir sind damals nach Hause gefahren und haben getan, was Sie uns geraten hatten: In den folgenden Monaten haben wir uns ganz intensiv mit Ben beschäftigt. Und schon nach ein paar Wochen konnten wir beobachten, dass sich Bens Verhalten in der Schule grundlegend veränderte. Die Lehrerin bat uns sogar noch einmal zum Gespräch. Uns war zuerst ein bisschen bange. Doch diesmal wollte sie nur wissen, welche Ursache Bens Verhaltensänderung haben konnte.“

Die Lehrerin erzählte dann, dass sich Bens negatives Sozialverhalten völlig gegeben hatte: Er drängelte sich nicht mehr neben sie beim Frühstück. Und er kam nicht mehr nach vorn, um eine Frage nach der anderen zu stellen. Brenda konnte ihr eine Erklärung dafür geben: Sie beherrschten jetzt Bens ganz persönliche Sprache der Liebe. Und sie erzählten der Lehrerin, dass sie am Anfang sogar mit einer Überdosis „Zuwendung“ angefangen hätten.

Diese Eltern hatten es gelernt, die Liebessprache ihres Sohnes zu sprechen.



„Ich liebe dich“ klang nun so, dass Ben es auch wirklich erleben konnte.

Bens Geschichte hat mir Mut gemacht, dieses Buch zu schreiben. In meinem ersten Buch über die Sprachen der Liebe haben wir uns gefragt, wie Ehepartner einander verständlich machen können, dass sie sich wirklich lieben. Bereits hier hatte ich ein Kapitel eingefügt, das sich mit den Liebessprachen der Kin-

der beschäftigt. Jetzt aber wollen Ross Campbell und ich noch ausführlicher darüber schreiben, wie mit Hilfe der fünf Liebessprachen auch Ihr Kind sich angenommen und geliebt fühlt.

Wenn Sie die Muttersprache der Liebe Ihres Kindes sprechen, so bedeutet das übrigens nicht, dass es sich nie wieder aufsässig und ungehorsam zeigen wird, aber es wird die Sicherheit bekommen, von Ihnen geliebt zu sein; und das bedeutet Geborgenheit und Zuversicht. Es wird Ihnen dann leichter fallen, Ihrem

## 1 | Die Liebe ist das Fundament für alles

Kind zur Seite zu stehen, bis es als Erwachsener Verantwortung für sein eigenes Leben übernehmen kann. Die Liebe ist das Fundament für alles.

Bei der Kindererziehung hängt vieles von der Liebesbeziehung zwischen Eltern und Kind ab. Nichts wird richtig gelingen, wenn das Verlangen des Kindes nach Liebe nicht gestillt wird.

Nur das Kind, das sich geliebt und umsorgt fühlt, wird sich positiv entwickeln.

Wahrscheinlich lieben Sie Ihr Kind, doch wenn Sie nicht die Liebessprache sprechen, die ihm diese Tatsache unzweideutig vermittelt, wird es sich nicht geliebt fühlen.



## WIR FÜLLEN DEN LIEBESTANK

Indem Sie die persönliche Liebesprache Ihres Kindes sprechen, füllen Sie seinen Tank der Gefühle mit Liebe. Wenn Ihr Kind sich geliebt fühlt, lässt es sich viel leichter erziehen. Und es lernt auch schneller, wenn die Tankanzeige nicht ständig auf „Reserve“ zeigt.



Jedes Kind hat seinen Liebestank. Aus dem bezieht es die Energie, die es für die Herausforderungen seiner Kindheit und Jugend braucht.

Unsere Autos fahren ja auch nicht mit leerem Tank. Wir müssen also dafür sorgen, dass bei unseren Kindern regelmäßig „nachgetankt“ wird, damit sie sich optimal entfalten können.

Womit aber füllen wir diesen Tank? Mit Liebe natürlich! Doch wir müssen sie individuell verabreichen, weil jedes Kind seine persönliche Variante braucht, um gedeihen zu können.

Der Gefühlstank unserer Kinder muss vor allem mit *bedingungsloser* Liebe gefüllt werden, denn wahre Liebe ist immer bedingungslos. Nur durch

sie fühlt sich unser Kind so angenommen, wie es ist. Was immer es anstellen wird – Sie werden es dennoch lieben. Tatsächlich aber sieht es leider oft anders aus: Eltern knüpfen ihre Liebe an Bedingungen. Sie wird nur gewährt, wenn das Kind sich erwartungsgemäß verhält. Bedingte Liebe hängt vom Wohlverhalten ab. Sie ist ein Lohn, eine großzügig gewährte Gabe, ein Privileg für artige Kinder.

Natürlich müssen wir unsere Kinder erziehen und, wenn nötig, bestrafen, aber erst dann, wenn ihr Liebestank gefüllt ist! Und dieser Tank braucht „Superbenzin“: Liebe ohne Bedingungen. Nur diese Liebe bewahrt uns vor negativen Erscheinungen wie Groll, Schuldgefühlen, Angst, Verunsicherungen und dem Gefühl, ungeliebt zu sein.

Hanna wuchs in einem bescheidenen Elternhaus auf, in dem das Geld immer knapp war. Ihr Vater war ein kleiner Angestellter, der es nicht weit zur Arbeit hatte. Die Mutter war Hausfrau und verdiente durch eine kleine Nebenbeschäftigung etwas hinzu. Die Eltern waren fleißige Leute, die stolz auf ihr Häuschen und ihr beschauliches Familienleben waren. Hannas Vater kochte das Abendessen, und er und Hanna kümmerten sich danach noch um den Abwasch. Am Samstag wurde das Haus geputzt und aufgeräumt. Und am Abend genehmigte man sich Hotdogs und Hamburger im Schnellrestaurant. Am Sonntagmorgen ging die Familie in die Kirche und am Nachmittag verabredete man sich mit Verwandten und Freunden.

Als Hanna und ihr Bruder noch kleiner waren, lasen ihnen die Eltern fast täglich etwas vor. Nun, da sie zur Schule gehen, unterstützen Mutter und Vater sie, wo es geht. Sie möchten, dass beide Kinder aufs Gymnasium gehen – vielleicht weil sie selber niemals die Gelegenheit dazu hatten.

Im Gymnasium war Stephanie die beste Freundin von Hanna. Die beiden hatten die meisten Schulstunden zusammen und sie trafen sich auch in den Pausen. Doch sie besuchten sich niemals zu Hause. Hätten sie es getan, wären ihnen die Unterschiede sogleich aufgefallen. Stephanies Vater war ein erfolgreicher Geschäftsmann, dem es leichtfiel, seine Familie finanziell großzügig zu versorgen. Dafür war er aber kaum zu Hause. Stephanies Mutter arbeitete als Krankenschwester. Und ihr Bruder lebte nicht zu Hause, weil er ein Internat besuchte. Auch Stephanie hatte zunächst drei Jahre lang auf diesem Internat verbracht, bis sie inständig darum gebeten hatte, eine öffentliche Schule am Ort besuchen zu dürfen. Da der Vater so selten zu Hause war und die Mutter ebenfalls arbeitete, aß man oft nicht zu Hause, sondern ging ins Restaurant.

Hanna und Stephanie waren bis zur neunten Klasse gute Freundinnen. Dann verließ Stephanie die Schule, um die Aufbaustufe fürs College zu besuchen. Sie wohnte von da an bei ihren Großeltern. Im ersten Jahr der Trennung schrieben sich beide noch oft. Doch dann hatte Stephanie ihre ersten Freundschaften mit Jungen und der Briefwechsel schief langsam ein. Auch Hanna lernte Jungen kennen und befreundete sich schließlich fest mit einem von ihnen, der in ihre Schule gewechselt hatte. Nachdem auch Stephanies restliche Familie fortgezogen war, hörte sie nichts mehr von ihrer Freundin.

Das war wahrscheinlich auch gut so, denn anderenfalls wäre sie sicher traurig gewesen. Stephanie heiratete und bekam ein Kind. Kurze Zeit später wurde sie als Drogendealerin verhaftet. Sie verbrachte mehrere Jahre im Gefängnis. Und während dieser Zeit ließ ihr Mann sich von ihr scheiden. Hanna dagegen ist glücklich verheiratet und hat zwei Kinder.

Wie kommt es, dass zwei Freundinnen zwei so völlig unterschiedliche Schicksale hatten? Es gibt darauf natürlich keine einfache Antwort. Was aber sicher eine entscheidende Rolle gespielt hat, entnehmen wir einer Äußerung, die Stephanie einem Therapeuten gegenüber tat: „Ich habe mich niemals von meinen Eltern geliebt gefühlt. Auf die Drogen habe ich mich im Grunde nur eingelassen, weil ich mich bei meinen Freunden beliebt machen wollte.“ Das sagte sie nicht so sehr, um ihren Eltern die Schuld für ihr Schicksal zu geben, sondern um die Beweggründe für ihr eigenes Handeln zu verstehen.

Aufschlussreich ist, wie Stephanie ihre Aussage formuliert hat. Sie war keineswegs der Meinung, ihre Eltern hätten sie überhaupt nicht geliebt. Doch sie hat sich niemals geliebt gefühlt.

Die meisten Eltern lieben ihre Kinder und sie möchten, dass sie sich auch geliebt fühlen. Doch nur recht wenige wissen, wie man diese Liebe verständlich zum Ausdruck bringt.

Erst wenn Eltern es lernen, bedingungslos zu lieben, werden sie ihren Kindern das Gefühl geben können, wirklich geliebt zu werden.





### WODURCH SICH EIN KIND GELIEBT FÜHLT

Die moderne Gesellschaft macht die Erziehung unserer Kinder zu einer immer komplizierteren Aufgabe. Das Drogenproblem unter den Jugendlichen ängstigt wohl die meisten Eltern. Die Ausbrüche der Gewalt in unseren Städten lassen bei so manchem Vater und bei so mancher Mutter Zweifel aufkommen, ob ihre Sprösslinge heil und unbescha-

det das Erwachsenenalter erreichen werden.

Doch in dieser Situation, die so verfahren scheint, sprechen wir ein Wort der Hoffnung. Wir möchten, dass es Ihnen gelingt, eine echte Liebesbeziehung zu Ihren Kindern aufzubauen. Und dazu wollen wir uns in diesem Buch auf einen Aspekt der Erziehung Ihrer Kinder konzentrieren, der wahrscheinlich auch der allerwichtigste ist:

! Es muss unser Bestreben sein, das Verlangen eines jeden Kindes nach Liebe zu stillen.

Ein Kind, das sich geliebt fühlt, wird viel eher bereit sein, sich an die Hand nehmen und führen zu lassen.

Voraussetzung dafür aber ist, dass Sie die persönliche Sprache der Liebe Ihres Kindes sprechen und verstehen. Ihr Kind ist auf eine ganz individuelle Weise empfänglich für die Bekundungen Ihrer Liebe. Man kann auf vielerlei Weise seine Liebe zeigen. All diese Möglichkeiten können in fünf Kategorien oder Sprachen aufgeteilt werden: Körperkontakt, Lob und Anerkennung, Beisammensein und Zuwendung, Geschenke und schließlich Gefälligkeiten und Liebesdienste. Wenn Sie mehr als ein Kind haben, werden diese möglicherweise ganze unterschiedliche Sprachen der Liebe sprechen, denn sie unterscheiden sich ja auch in ihrer Persönlichkeit. Jedes Kind braucht also seine persönliche Ansprache.

! Bedingungslose Liebe ist unabhängig vom Verhalten eines Kindes.

## DIE „KOMME-WAS-DA-WOLLE-LIEBE“

Ganz gleich, welche Liebessprache Ihr Kind am besten versteht, zum Ausdruck kommen muss auf jeden Fall, dass die Liebe bedingungslos ist. Nur eine Liebe, die an keine Bedingungen geknüpft ist, kann ein verlässlicher Wegweiser im Leben sein, denn nur dann wissen wir und unsere Kinder immer, woran wir sind. Ohne diese verlässliche Liebe ist die Erziehung unserer Kinder ein Verwirrspiel. Bevor wir uns mit den fünf Sprachen der Liebe im Einzelnen befassen, wollen wir uns deshalb zunächst fragen, wie diese bedingungslose Liebe aussieht und welche Bedeutung sie für unser Zusammenleben hat. Definieren können wir sie am besten dadurch, dass wir sagen, was sie bewirkt. Diese Liebe ist für das Kind immer erfahrbar, *komme, was da wolle*. Wir lieben unser Kind, und es kümmert uns dabei überhaupt nicht, wie es aussieht, was es leistet, wo es Schwächen hat und ob es unseren Erwartungen und Hoffnungen entspricht. Vor allem aber – und das ist wahrscheinlich das Schwierigste – ist diese Liebe unabhängig vom Verhalten unseres Kindes. Das bedeutet natürlich nicht, dass wir jede Verhaltensweise gutheißen müssen. Aber es bedeu-

tet durchaus, dass wir unserem Kind stets das Gefühl vermitteln, geliebt zu werden, auch wenn uns sein Verhalten missfällt.

Das klingt vielleicht ein wenig nach Verwöhnung und Nachgiebigkeit. Aber das ist es keineswegs. Es geht einzig und allein darum, nicht den zweiten Schritt vor dem ersten zu tun. Der Liebestank unseres Kindes muss gefüllt sein, bevor wir beginnen dürfen, es zu erziehen und gegebenenfalls mit disziplinarischen Maßnahmen auf den Weg zu bringen. Ein Kind mit gefülltem Liebestank ist viel eher in der Lage, auf Erziehungsmaßnahmen gefasst und ohne Groll zu reagieren.

Es gibt Eltern, die fürchten, durch zu viel Liebe könne ihr Kind verwöhnt und verzogen werden.

Das istbarer Unsinn! Ein Kind kann nie genug Liebe bekommen. Verzogen wird ein Kind durch einen Mangel an Erziehung oder durch eine Liebe, die nicht gesund ist. Wahre, bedingungslose Liebe wird ein Kind niemals verziehen, weil es niemals zu viel davon bekommen kann!

Vielleicht können Sie mit diesen Erkenntnissen wenig anfangen, weil sie

neu für Sie sind und so gar nicht Ihren bisherigen Auffassungen entsprechen. Sie sollten sich einmal fragen, ob es Ihnen gelingt, Ihre Kinder ohne Vorleistungen zu lieben. Wenn Sie erkennen, dass Sie das nicht so ohne Weiteres schaffen, sollten Sie es dennoch versuchen. Wenn Sie es nämlich tun, werden Sie die positiven Auswirkungen erleben, und das wird Sie überzeugen. Auch Sie wollen doch das Beste für Ihre Kinder. Dabei werden Sie die Erfahrung machen, dass es von Ihrer Liebe abhängt, ob sich Ihre Kinder gut in der Welt der Erwachsenen zurechtfinden oder als immer mutwillige und niemals erwachsen werdende Außenseiter ihr Leben fristen.

Sollten Sie Ihre Kinder bisher nicht ohne Vorleistungen geliebt haben, wird es Sie einige Mühe kosten, dies nun bewusst zu tun. Doch je mehr Sie damit Erfahrungen sammeln, desto positiver werden sich die Auswirkungen bemerkbar machen. Sie selber werden immer freigebiger mit Ihrer Liebe, und das wird sich auf alle Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen auswirken. Niemand von uns ist vollkommen. Es wird uns deshalb nicht immer gelingen, unsere Liebe bedingungslos zu verschenken. Doch sobald Sie sich auf den Weg ma-

chen und das große Ziel anstreben, werden Sie feststellen, dass Ihre Liebe immer beständiger wird – komme, was da wolle.

Dabei hilft es Ihnen, wenn Sie sich regelmäßig ein paar Fakten über Ihre Kinder vergegenwärtigen:

1. Sie sind noch Kinder.
2. Sie benehmen sich auch wie Kinder.
3. Kindliches Verhalten ist oft lästig.
4. Wenn ich meine Kinder liebe – obwohl sie mir zuweilen auf die Nerven gehen –, werden sie ihre Kindlichkeit auf natürlichem Weg nach und nach verlieren und eines Tages reife Erwachsene sein.
5. Wenn ich die Kinder nur aufgrund ihres Wohlverhaltens liebe und ihnen diese Liebe auch nur dann zeige, wenn sie brav sind, werden sie sich nicht wirklich geliebt fühlen. Das wird ihrem Selbstwertgefühl schaden. Sie werden verunsichert, und es wird ihnen später längst nicht so gut gelingen, sich zu beherrschen und wie ein reifer Erwachsener zu leben. Deshalb hängt ihre Entwicklung nicht nur von ihnen selber ab. Auch ich trage dafür Verantwortung.
6. Wenn ich die Kinder nur liebe, solange sie meinen Erwartungen und Vorstellungen entsprechen, werden sie unter Versagensängsten leiden und irgendwann resignieren. Sie werden immer in Anspannung leben, von Ängsten geplagt sein und irgendwann Wut im Bauch haben. Um das zu verhindern, muss ich mich stets daran erinnern, dass ich Mitverantwortung dafür trage, dass sie heranwachsen und gedeihen. (Mehr zu diesem Thema in dem Buch *Kinder sind wie ein Spiegel* von Ross Campbell.)
7. Wenn ich sie aber ohne Vorleistungen liebe, werden sie sich geborgen fühlen. Sie werden mit ihren Ängsten umgehen lernen und ihr Verhalten immer erfolgreicher sinnvoll steuern können.