

Clemmie Telford

Aber waruum?



Buch

Die scheinbar endlosen »Aber waruuuum?«-Frageschleifen, mit denen Eltern täglich konfrontiert werden, können schon im Kleinkindalter schwierig zu beantworten sein – und es wird sogar noch komplizierter, je älter die Kinder werden. Doch wie geht man mit der Sorge um, keine Antwort zu wissen oder nicht die richtigen Worte zu finden? Clemmie Telford liefert Antworten auf 30 typische Kinderfragen. Locker, leicht und unterhaltsam erklärt sie komplexe Themen wie Rassismus und Klimawandel, und auch wie das so ist mit Fragen nach dem Tod und der Liebe. Dabei zeigt sie, wie ein gutes Gespräch gelingen kann – auch wenn man die passende Antwort nicht sofort parat hat. Denn Kinder fragen nicht nach nüchternen Fakten oder der einen Lösung, sondern nach Ehrlichkeit und Zeit für gemeinsames Lernen, Entdecken und Staunen.

Autorin

Clemmie Telford ist eine britische Podcasterin, Bloggerin, Influencerin und Mutter von drei Kindern. Sie arbeitete 13 Jahre lang als Creative Director in verschiedenen Agenturen und zuletzt für Facebook. Da sie nirgends sonst einen ehrlichen Bericht über die Realität des Elternseins finden konnte, begann sie während ihrer Elternzeit, selbst einen Blog zu schreiben. Mit ihrem Podcast »Honestly« und ihrem Blog »Mother of all Lists« bietet sie Eltern eine Plattform für offene und ehrliche Gespräche über heikle Themen aller Art, die an manch anderer Stelle als Tabu gelten.

CLEMMIE TELFORD

ABER WARUUM?

Wie man knifflige Kinderfragen
beantwortet und dabei einiges über
sich selbst lernt

*Aus dem Englischen
von Annika Tschöpe*

*Mit einem Vorwort
von Anna Mathur*

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel
»But Why? How to answer tricky questions from kids and have an honest
conversation with yourself« bei Headline Home, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag
sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht
übernommen werden. Eine Haftung des Autors 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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Dezember 2022

Copyright © 2021 der Originalausgabe: Clemmie Telford

The right of Clemmie Telford to be identified as the author
of the Work has been asserted by her in accordance
with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Copyright © 2022 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ES · IH

ISBN 978-3-442-17968-8

*Für Bertie, Woody und Greta.
Meine drei liebsten neugierigen Köpfe.
Danke, dass ihr die Antwort auf die Fragen seid,
von denen ich gar nichts ahnte.*

INHALT

Vorwort von Anna Mathur	11
Einführung	17
1 FRAGEN ÜBER DIE GROSSE WEITE WELT	29
Aber warum machen die Menschen die Erde kaputt?	32
Aber warum gibt es Haare/Augen/Haut in verschiedenen Farben?	42
Aber warum darf ich nicht ins Internet?	54
<i>Denkanstoß: Nach Ruhe suchen</i>	62
2 FRAGEN ÜBER DEN KÖRPER	71
Aber warum kann ich nicht so aussehen wie alle anderen?	74
Aber warum haben Erwachsene Haare unter den Armen?	81
Aber warum ist Blut im Klo?	84
Aber warum können manche Leute nicht laufen?	89
Aber warum tragen Jungen keine Kleider?	98
<i>Denkanstoß: Die Kunst der Gesprächsführung (und des Zuhörens)</i>	107

3 FRAGEN ÜBER BEZIEHUNGEN **115**

Aber warum ist meine Familie anders als andere? 118

Aber warum heiraten Menschen? 123

Aber warum lassen sich Menschen scheiden? 130

Aber warum lieben manche Mädchen Mädchen? 136

*Denkanstoß: Urteilen Sie über sich selbst,
nicht über andere* 146

4 FRAGEN ÜBER KOMPLEXE GEFÜHLE **151**

Aber warum haben wir Gefühle? 155

Aber warum habe ich so schlechte Gefühle? 157

Aber warum weiß ich nicht, was ich fühle? 164

Aber warum ist dieser Mensch immer traurig? 172

Aber warum kann ich nicht einfach glücklich sein? 175

Denkanstoß: Über das Denken nachdenken 181

5 FRAGEN ÜBER ARBEIT UND GELD **187**

Aber warum wächst Geld nicht auf Bäumen? 191

Aber warum darf ich kein [Objekt der Begierde einfügen]
haben? Alle anderen haben das auch! 203

Aber warum sind wir nicht reich? 207

Aber warum musst du arbeiten? 213

Denkanstoß: Immer ehrlich sein (zumindest fast immer) 222

6 UNTERSCHIEDLICHE FRAGEN **231**

Aber warum kriege ich kein Eis? (Biiitte!)	234
Aber warum bekommen Menschen Krebs?	251
Aber warum mögen Erwachsene Bier und Wein?	259
Aber warum muss ich mich entschuldigen?	272
<i>Denkanstoß: Hören Sie auf sich selbst</i>	276

7 DIE GROSSEN FRAGEN **285**

Aber wie kommen die Babys in Mamas Bauch?	288
Aber warum ist dein Bauch so wabbelig, Mama?	303
Aber warum sterben Menschen, und schlafen sie dann nur?	307
Aber warum glauben Menschen an Gott?	327
Aber warum gibt es Liebe?	335
<i>Denkanstoß: Die Bedeutung des Nichtwissens</i>	345
»Was hätte ich als Kind gerne gewusst?«	350
Schlussfolgerung	353
Dank	363
Sachverzeichnis	367
Endnoten	379

VORWORT



Als Psychotherapeutin begrüße ich es sehr, wenn meine Patientinnen und Patienten Fragen stellen, wenn mir aber meine Kinder Fragen stellen, habe ich oft Angst, etwas »falsch« zu machen. Das Buch *Aber waruuuum?* legt mir ermutigend eine Hand auf die Schulter. Es gibt mir das Selbstvertrauen, mich den Fragen zu stellen, vor denen ich mich oft am liebsten drücken würde.

Vor ein paar Monaten war ich während einer Autofahrt als Beifahrerin gedankenverloren mit meinem Handy beschäftigt, als ich plötzlich aufschnappte, was mein Mann zu unserem Sohn auf dem Rücksitz sagte. Der Kontext war mir nicht ganz klar, weil ich das Gespräch nicht verfolgt hatte, aber ich hörte: »Du weißt schon, dass Mama und Papa dich gemacht haben?«

Ich riss den Kopf herum, starrte ihn mit weit aufgerissenen Augen an und erwartete viele Fragen. »Aber warum? Aber wie?«

Zur Ablenkung zerrte ich eine zerkratzte CD unter dem Sitz hervor, und die Fragen kamen nicht. Erleichtert atmete ich auf.

Allerdings gab mir das zu denken: Wir müssen jederzeit darauf eingestellt sein, dass die Fragen kommen. Und selbst wenn ich keine goldrichtige Antwort aus meinem mit Sandwichkrümeln gespickten Ärmel zaubern kann, muss ich mit solchen Fragen rechnen und offen damit umgehen, statt sie mit einem

VORWORT

Schulterzucken abzutun oder sie in eine bequemere Richtung umzulenken.

Ich versuche zumindest keine Angst vor den Fragen zu haben. In ihrem jetzigen Lebensabschnitt gebe ich meinen Kindern die Richtung vor. Sie wenden sich an mich, damit ich ihr Bedürfnis nach Sicherheit und andere Bedürfnisse erfülle, und vor allem, damit ich ihnen helfe, die Welt um sie herum zu verstehen.

Und damit sie diese Welt verstehen, muss man einräumen, dass es Ungewissheiten, Unbekanntes und Grauzonen gibt, dass es nicht immer ein eindeutiges Richtig oder Falsch gibt. Und dass es ihnen freisteht, sich eine Meinung zu bilden, die von meiner abweicht.

Was auch immer meine Kinder von mir wissen wollen, ich möchte ihre Fragen begrüßen, statt mich wegzuducken. Wenn die drei sehen, wie wir mit Stimmzetteln in der Hand zur Wahl gehen, oder wenn sie Leos zwei Mütter kennenlernen. Wenn sie auf dem Spielplatz ein Kind treffen, das sich nicht so bewegt wie sie selbst.

In meinem Beruf als Psychotherapeutin habe ich Tausende von Stunden damit verbracht, die Fragen anderer Menschen zu beantworten, während sie ihre Sicht auf die Welt erkunden und gestalten. Denn unser Weltbild ändert sich sowohl durch das, was wir bereits wissen, als auch durch neue Erkenntnisse. Manchmal hat sich das Leben meiner Patientinnen und Patienten durch Fragen verändert, die sie von meinem blauen Sofa aus an mich gerichtet oder auch sich selbst gestellt haben.

Warum empfinde ich es dann als schwierig, wenn meine Kinder meine Unterstützung suchen, wenn sie Orientierung brau-

chen, wenn sie Bekanntes und Unbekanntes erkunden? Wenn sie Ungewissheit ertragen müssen, sich über den Zustand des Planeten empören, mit Ablehnung zu kämpfen haben und die Grenzen in Frage stellen, die ich und die Gesellschaft für sie aufgestellt haben?

Ich glaube, das liegt an einer tief verwurzelten Angst davor, »etwas falsch zu machen«. Ich muss ständig dagegen ankämpfen. »Präsenz statt Perfektion« ist mein neues Mantra, und wie könnte ich mich dieser Herausforderung besser stellen als mit dem Wunsch, bei ihren Fragen präsent zu sein – so groß oder klein sie auch sein mögen und unabhängig davon, wie viel ich weiß oder nicht weiß.

Ich bin nicht allwissend; ich bin nicht perfekt. Ich bin ein paar Jahre älter als meine Kinder und habe natürlich etwas mehr Erfahrung, aber sie brauchen mich nicht als Wikipedia mit Pferdeschwanz, das knallharte Fakten ausspuckt; sie brauchen von mir keine exakten, einwandfreien Antworten. Sie brauchen keine Perfektion, sondern Präsenz. Sie brauchen es, dass ich mich mit ihnen zusammensetze, um über schwierige Fragen nachzugrübeln und die Schultern zu zucken, wenn auch ich keine Ahnung habe. Aber es ist wichtig für sie zu sehen, dass auch ich mich mit einigen dieser Fragen bereits auseinandergesetzt habe.

Ich habe immer bewundert, wie unerschrocken Clemmie Telford vorgeht. Sie stellt sich selbst die Fragen, ermöglicht und begrüßt Gespräche über heikle Themen und hat vor allen Dingen keine Scheu vor Herausforderungen oder Tabus. Dass es überhaupt Tabus gibt und dass man sehr berechtigten Fragen (vor allem von Kindern, die sich einen Reim auf die Welt machen

wollen) nur zu gerne aus dem Weg geht, zeigt uns, dass wir uns für unser Nichtwissen schämen sollten. Tabus bringen uns zum Schweigen, sie unterbinden Nachfragen und schaffen »Sperrgebiete«. Wir lernen, uns an die Regeln zu halten, uns auf die ausgetretenen Pfade zu beschränken und letztlich vielleicht unsere eigenen Gedanken und Meinungen zu verleugnen.

Ich selbst musste jahrelang gegen den anerzogenen Drang ankämpfen, mich anzupassen, abzunicken und auszuweichen. Für meine Kinder wünsche ich mir etwas anderes. Sie sollen den Wert des Hinterfragens kennenlernen, weil sich die Welt öffnet, wenn man an Vorurteilen und festen Strukturen zweifelt. Weil die Synapsen im Gehirn übersprudeln und sich wandeln, wenn wir zulassen, dass die Erfahrungen und Geschichten anderer Menschen unsere Meinungen mitgestalten. Es bereichert das Leben, wenn wir Nachfragen und Unterschiede begrüßen und bereit sind, zu fordern und gefordert zu werden.

Aber waruum? lädt zu alledem ein. Es unterstützt Eltern dabei, große Fragen, kleine Fragen und die damit verbundenen Gefühle zu erkunden. Es ist ein tröstendes und unterstützendes »Komm, das machen wir«, eine Hand auf der Schulter, wenn man hektisch nach einer CD sucht, um für Ablenkung zu sorgen. Es liefert eine breite Palette, ein ganzes Buffet an Anregungen, sodass Sie diese Gespräche, falls Sie möchten, beim gemeinsamen Essen mit Freunden testen können – damit Sie nicht an einem Dienstagmorgen davon überrumpelt werden, wenn Sie gerade das Pausenbrot in der Schultasche verstauen.

Vor allem aber bricht *Aber waruum?* mit Tabus. Es reißt das Verbotsschild von bestimmten Gesprächsthemen, ermutigt zu

VORWORT

Nachfragen und Offenheit, zu liebevollem Lernen statt Abblocken. Besser eine unvollkommene, subjektive Antwort als eine gedrechselte, makellose. Denn in Wirklichkeit geht es um Präsenz statt Perfektion, um Verbundenheit statt Korrektur.

Vielen Dank, Clemmie. Dieses Buch wird mir dabei helfen, für meine Kinder das zu leisten, was mir im Beruf mit so viel Selbstvertrauen gelingt. Abenteuer warten jenseits unseres Wohlfühlbereichs, deshalb muss ich mich für meine Kinder und für mich selbst immer wieder daraus hervorwagen.

Anna Mathur



EINFÜHRUNG



Um es kurz zu machen: Ich habe keine Antwort. Keine einzige.

Nun fragen Sie sich vermutlich, warum Sie dann dieses Buch überhaupt zur Hand genommen haben. Das ist an sich schon eine gute Frage. Vielleicht suchen Sie nach spiritueller oder moralischer Orientierungshilfe in Form von »Antworten auf große Fragen«.

Tut mir leid, dass ich Sie enttäusche. Ich möchte ehrlich sein. Legen wir die Karten auf den Tisch, damit wir wissen, woran wir sind, und ich Ihnen nichts vorgaukeln muss – was auf den nächsten über 350 Buchseiten nur schwer möglich wäre.

Zunächst einmal: Warum wage ich mich auf diese »Reise«? (Der Begriff ist furchtbar überstrapaziert, aber mir fällt kein besserer ein.) Als ich noch keine Kinder hatte, war ich naiv. Ich dachte, ich wüsste, dass das Elternsein das Leben sehr verändern würde. Von wegen. Ich dachte, ich hätte schon reichlich Erfahrungen gesammelt, bevor die Kinder kamen. Nächster Irrtum. Bei Berties Geburt war ich dreißig – und meine Güte, war ich unerfahren und unvorbereitet!

Ehe die Kinder auf die Welt kamen, stellte ich mir vor, dass meinem Mann Ben die Dinge leichtfallen würden, die am Kinderhaben Spaß machen: Höhlen bauen, der Superheld sein, alles, was mit Sport zu tun hat. Ich selbst dagegen, davon war ich

fest überzeugt, würde ganz hervorragend »große Fragen beantworten«. Vielleicht deshalb, weil ich mich für weltgewandt und gut informiert hielt und (ehe die Babys mein Gehirn ruiniert haben) liebend gerne mit Ideen um mich geworfen und über das Warum und Weshalb des Lebens philosophiert habe. Ich hatte sogar ein intellektuelles (hust, hust) Studium der Theater-, Kultur- und Medienwissenschaften vorzuweisen. Folglich konnte ich es kaum erwarten, die kostbaren Hirne meiner (damals noch nicht existenten) Kinder mit meinem Wissen zu füllen.

Ich habe mich geirrt.

Wie immer in der Kindererziehung (und ehrlich gesagt auch im sonstigen Leben) sieht die Realität nicht so aus, wie man sie sich vorstellt.

Es ist Dienstagabend. Aber es fühlt sich an, als wäre mindestens schon Donnerstag. Ich habe Hummus auf dem Pulli. Ich muss eine Million E-Mails beantworten, und obwohl ich schon drei Kinder gebadet habe, muss ich mit zweien von ihnen noch über die Schlafenszeit verhandeln. Meine Periode bahnt sich an. Und ich habe Hunger.

Da meldet sich vom Sofa eine süße, unschuldige und neugierige Stimme: »Aber warum sterben Menschen, oder schlafen sie nur?«

Im Ernst?, denke ich. Ausgerechnet jetzt?

Nicht nur, dass ich mich vor einer der tückischsten Fragen des Lebens drücken möchte, weil das verlockende Szenario, in dem die Kinder im Bett liegen und ich in Ruhe meine Lieblingsquiche verspeise, zum Greifen nah erscheint – ich habe auch keine Ahnung, was ich sagen soll.

EINFÜHRUNG

Könnte das der verhängnisvolle Moment sein, in dem meine gut gemeinte, aber leider oberflächliche Antwort meine (hin und wieder) süßen Kinder verhunzt und zur Folge hat, dass sie jahrelang therapiert werden müssen? Und wenn ja, wie um alles in der Welt kann ich das vermeiden?

Abgesehen davon, dass ich alles andere als gut darin bin, die »Aber warum?«-Fragen meiner Kinder zu beantworten, bin ich bei diesem Buch von ganz falschen Voraussetzungen ausgegangen.

Eigentlich war mein Plan ganz einfach: Ich wollte mir die größten, häufigsten und heikelsten Probleme herauspicken, ein paar Monate lang recherchieren, ihnen richtig auf den Grund gehen und dann solide Antworten liefern.

Es kam ganz anders.

Je mehr ich lernte und je weiter ich forschte, desto weniger wusste ich. Falls Wissen im Minusbereich liegen kann, dann hatte ich diesen Punkt erreicht. Außerdem fiel die Recherchephase genau in die Zeit, in der uns eine weltweite Pandemie heimsuchte. Anfang April 2020 fing ich mit dem Schreiben an – das ideale Projekt für den Lockdown, oder?

Falsch! (Fällt Ihnen auf, in welche Richtung es geht?)

Aus der Pandemie kann man vieles lernen, etwa, dass man, wenn man viele Monate mit seinen Kindern zu Hause hockt, Freunde und Angehörige nicht mehr umarmen darf und nicht ahnt, was einen noch erwartet, mit Sicherheit bald an allem zweifelt, was man zu wissen glaubte.

Stichwort Sinnkrise.

Und das ist wahrlich keine Übertreibung – in einem beson-

ders schlimmen Moment versuchte ich mit einem Whiteboard, einer ganzen Packung Stifte, zu viel Kaffee und zu wenig Schlaf die Frage »Warum sind wir nicht immer glücklich?« zu »knacken«. Ja, ich habe tatsächlich geweint, während ich mich mit der Vorstellung von Glück befasst habe!

Aber ich schweife ab.

Je mehr ich lernte, desto weniger wusste ich. Und umso unbittlicher wurde klar, dass Google die Antworten nicht liefern konnte und sollte.

Stattdessen wandte ich mich den Stoikern zu, die offenbar das eine oder andere über das Leben wissen. Sie brachten mich wieder in die richtige Spur, indem sie mir vor Augen führten, dass es in Ordnung ist, wenn man etwas nicht weiß. Vielleicht bin ich also doch auf dem Weg zur Erleuchtung. »Es ist unmöglich zu lernen, was man zu wissen glaubt«, sagte Epiktet. Das sollte man sich ins Gedächtnis rufen, damit man nicht unbeachtet reagiert. Aber nur weil man etwas nicht weiß, kann man sich noch lange nicht vor einer Antwort drücken. Dieses »Unter-den-Teppich-Kehren« mag in früheren Generationen üblich gewesen sein – aber wir können es besser.

Trost fand ich auch in den Sorgen anderer, denn ich informierte mich bei anderen Eltern, wie sie mit kniffligen Fragen ihrer Kinder umgehen. Schnell wurde mir klar, dass nicht nur ich mich überfordert fühlte. Ist das gut oder schlecht? Keine Ahnung, aber 87 Prozent derjenigen, die ich für meine Recherchen (siehe unten) befragt habe, hatten die Sorge, nicht die richtige Antwort zu geben.

Viele freuten sich über die Neugier ihrer Kinder, fürchteten

aber, sie könnten selbst nicht genug wissen, nicht die richtigen Worte finden, etwas Falsches sagen oder von anderen kritisiert werden, weil sie etwas Falsches sagen.

Oft hemmte sie die Sorge, die Antwort könne als unangemessen gelten, unbewusste Vorurteile zeigen oder bewirken, dass die Kinder keine eigene Meinung entwickeln, sondern die der Eltern übernehmen. Ja, ja, und nochmals ja.

Außerdem sagten viele, ihre Kinder hätten ein Händchen dafür, sie zu überrumpeln und genau im falschen Moment schwierige Fragen zu stellen.

Und dann ist da noch die Gratwanderung zwischen der Absicht, ihnen nichts zu verheimlichen, und der Sorge, sie zu überfordern; das Tauziehen zwischen dem Versuch, ihnen ihre Probleme abzunehmen, und dem Wunsch, sie eigene Lösungen finden zu lassen. Das »Aber warum?« bereitet uns also allen Kopfzerbrechen. Was machen wir jetzt?

In Panik geraten!

Dann kommen Sie bitte zu sich (und werden kurz ernst). Vieles von dem, was in diesem Buch steht, habe ich in den zahlreichen Gesprächen erfahren, die ich für meine Podcasts »Honestly« und »But Why?« führen durfte, aber auch von den über 300 Personen, die für meinen Blog »Mother of All Lists« tapfer Erfahrungen aus erster Hand geschildert haben.

Ganz zu schweigen von dem riesigen Netzwerk aus Menschen, die bereit sind, sich auf Instagram mitzuteilen, oft in einer erstaunlichen Art und Weise, die ich nur bewundern kann. Hin und wieder werde ich auf meine »Recherchen« verweisen – genau genommen handelt es sich dabei um »Umfragen« mit-

hilfe von Instagram-Stories. Die Abstimmungsergebnisse und Beiträge gehen nur an mich und sind nicht öffentlich, sodass ich davon ausgehe, dass die Antworten sehr ehrlich sind (mit ehrlich meine ich »absolut ungefiltert«). Es gab verschiedene Umfragen zu verschiedenen Themen, daher schwankt die Anzahl der Antworten, lag aber im Großen und Ganzen zwischen 2000 und 5000.

Diese vielen Kanäle haben mir eine breite Palette an Informationen geliefert, auf die ich bei der Suche nach Antworten zurückgreifen konnte. Dazu kamen ein Berg an Studien und meine eigenen Erfahrungen als Mutter von drei Kindern.

So bin ich vorgegangen, aber ich habe auch eine bestimmte Hoffnung, wie *Sie* dieses Buch benutzen werden. Wissen Sie noch, dass man in Mathe stets nicht nur das Ergebnis, sondern auch den Rechenweg zeigen musste? So sollten Sie dieses Buch sehen.

Oder denken Sie ans Kochen. Ich halte mich dabei selten an ein einziges Rezept, sondern lese ein paar unterschiedliche Vorschläge und picke mir das heraus, was mir gefällt. Dabei kommt es darauf an, was ich im Kühlschrank habe und was mir schmeckt. Irgendwie lande ich dann bei einer Version, die zu mir passt. Und beim nächsten Mal probiere ich vielleicht etwas anderes aus.

Dieses Buch liefert Ihnen eine breite Palette an Anhaltspunkten und Sichtweisen, mit denen Sie Ihre eigenen Erfahrungen ergänzen können. Es gibt keine Vorschriften oder Allgemeingültigkeiten; Sie können sich einfach herauspicken, was Ihnen gefällt.

Zwischen den Antworten auf die vielen »Aber warum?«-Fragen finden Sie Passagen, die ich unwissenschaftlich als »Denkanstöße« bezeichne. Das sind die Hilfsmittel und Techniken, die ich nützlich fand, um knifflige Fragen zu beantworten. Man könnte sie als »Anleitung zur Selbsterkundung« betrachten – aber das klingt so fürchterlich, dass ich lieber bei »Denkanstöße« bleiben möchte.

Wenn Sie knifflige Fragen beantworten wollen, sollten Sie unbedingt zweierlei beachten: 1) Ihre Quellen und 2) die Prämissen, von denen Sie ausgehen. Diese Prämissen sind oft eine gefährliche Angelegenheit. Mit kognitiver Verhaltenstherapie (KVT) ist es mir gelungen, meine eigenen Denkmuster zu erkennen und sie rational zu erklären. Denn Gedanken sind keine Fakten.

Ich hoffe, dass Ihnen mit diesem Buch Ähnliches gelingt. Es liefert keine schnellen Antworten, sondern lädt zum Innehalten und Nachdenken ein. In ihrem Buch *Purpose*¹ weist Jessica Huie darauf hin, dass jeder Mensch anfangs ein unbeschriebenes Blatt ist, aber schon bald von seinen Eltern unbewusst geformt wird. Sie übertragen ihre Ängste, Meinungen und ihre Version der Wahrheit auf uns. Deshalb hat man oft den Eindruck, als würden sich Ansichten gar nicht weiterentwickeln. Wenn ein Freund eine rückständige Bemerkung über Homosexuelle macht, ist das ein Schock, aber oft hören wir dann gar nicht seine eigene Stimme, sondern den Nachhall früherer Generationen.

Huie vergleicht das mit einem Auto: Wenn wir erwachsen sind, ist der Kofferraum so beladen, dass der Wagen kaum noch in die Gänge kommt. Jeder kennt die Familienkutschen, die für den Sommerurlaub bis in die letzte Ritze vollgestopft werden wie beim Tetris-Spielen.

Als Erwachsene haben wir die Aufgabe, diese vielen Dinge unter die Lupe zu nehmen und uns zu fragen, ob wir sie wirklich behalten müssen oder wollen. Es ist leichter gesagt als getan, den Ballast abzuwerfen und unsere eigenen Sichtweisen im Interesse des persönlichen Wachstums in Frage zu stellen. Deshalb verzichten viele darauf, klappen lieber den Kofferraum zu und fahren weiter.

Aber ob wir es wollen oder nicht, wir werden unsere Kinder formen – das zeigt uns Philippa Perry in *Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen*². Ich finde, dabei sollten wir kein Gepäck mit uns herumschleppen, das wir vielleicht gar nicht brauchen.

Bei der Arbeit an diesem Buch habe ich mich außerdem von der Vorstellung leiten lassen, dass man versuchen sollte, seinem Kind so genannte »emotionale Privilegien« zu verschaffen, und dass es sich dabei um den Nektar der Liebe handelt. Diese Privilegien können unterschiedliche Formen annehmen, zum Beispiel, dass wir unsere Kinder von unseren eigenen Ängsten schützen und in ihre Fantasiewelt eintauchen. Und dazu gehört auch, dass wir ehrlich zu ihnen sind.

Meiner Ansicht nach ist es für unsere Kinder sehr gut, wenn sie wissen, dass wir nicht immer eine Antwort haben. Wir sollten nicht sagen: »Ich weiß es nicht, und das macht mir Sor-

gen«, denn sie sollen sich geborgen und sicher fühlen. Sie sollten hören: »Ich weiß es nicht, aber ich werde es herausfinden.« Wir müssen nicht »allwissend« sein, sondern unablässig lernen.

Meine Oma war schon fast blind, als sie ihren ersten Computer bekam. Es war ihr nicht peinlich, dass ihre E-Mails mit Fehlern gespickt waren, weil die Spracherkennung oft nicht richtig verstand, was sie meinte. Ganz und gar nicht. Ein gelegentlicher Fehler war für sie ein kleiner Preis für das Gefühl der Verbundenheit, das durch die E-Mails entstand.

Eines jedoch tat weder Oma noch sonst jemand aus ihrer Generation: Wenn sie eine Antwort brauchte, suchte sie nicht online, weder bei Google noch bei Personen, denen sie im Internet folgte. (Ein absurder Gedanke!)

Wir müssen also in Kauf nehmen, dass wir uns irren, und zugeben, wenn unser Wissen an seine Grenzen stößt, gleichzeitig jedoch eine einigermaßen vernünftige Antwort geben, wenn unser Kind uns schon wieder mit Fragen bombardiert. Aber wie gelingt das, wenn es zum unmöglichen Zeitpunkt etwas Unmögliches wissen will?

Mein wichtigster Ratschlag lautet, bei der Beantwortung einer Frage auf Zeit zu spielen. Und zwar aus folgenden Gründen: Erstens sind die Fragen sehr oft nur eine Taktik, die von dem ablenken soll, das eigentlich ansteht. Oft (aber nicht immer) kommen sie zur Schlafenszeit, beim Schuheanziehen oder wenn es etwas Gesundes zu essen gibt, das Sie mit viel Liebe gekocht haben.

Zweitens ist eine Antwort selten optimal, wenn sie auf die Schnelle und unüberlegt gegeben wird. Oder wenn Sie müde/

gestresst/hungrig/überrumpelt sind. Auf Zeit spielen bedeutet jedoch nicht, dass Sie die Frage nie wieder ansprechen sollten.

Oh, und die Fragen an sich? Diejenigen, die Sie in diesem Buch finden, stammen aus unterschiedlichsten Quellen: viele von meinen Kindern, viele aus Gesprächen mit Eltern und Erziehungsberechtigten, die ich sowohl online als auch im echten Leben geführt habe. Nicht zu vergessen meine WhatsApp-Gruppe mit meinen besten Studienfreundinnen: Einst machten wir die Straßen von Bristol unsicher und haben zusammen gefeiert – jetzt mühen wir uns damit ab, der Elternrolle gerecht zu werden, ohne unseren Partnern an die Gurgel zu gehen und uns selbst völlig zu verlieren.

Eine Frau verriet mir, ihr kleiner Sohn habe sie zur Seite genommen und gefragt: »Was ist ein Swingerclub?« Ja, kann sein, dass ich ziemlich kichern musste, als ich das las. Und in diesem Fall überlasse ich es Ihnen, darauf eine Antwort zu finden. Sorry.

Die Fragen in den folgenden Kapiteln sind als Ausgangspunkt für die Beschäftigung mit wichtigen Themen gedacht. Weder umfassend noch abschließend. Ich habe sie grob in Kategorien unterteilt – doch Sie werden sehen, dass sie alle miteinander verknüpft sind, denn man kann nicht über den Tod sprechen, ohne auf die Liebe einzugehen, und nicht über Geld, ohne das Geschlecht zu erwähnen. Die Frage nach dem Sinn des Lebens habe ich nicht behandelt, obwohl es mir am Ende des Buches fast so vorkam.

Und vielleicht liegt der Sinn des Lebens auch darin, dass wir versuchen, die nächste Generation auf Erfahrungen vorzuberei-

ten, die sich nicht mit unseren decken. Oder zumindest erkennen, wann eine Frage auf einen aufgeweckten Geist zurückzuführen ist und wann sie nur das Zubettgehen herauszögern soll.

Apropos Zubettgehen: Erinnern Sie sich noch an damals, als Sie jung waren und bis zum Sonnenaufgang aufbleiben konnten, um mit anderen zu reden und die Welt zu verbessern? Ich habe es immer geliebt, jemandem zuzuhören, alles in mich aufzusaugen und meine eigenen Angelegenheiten durch diese Linse zu betrachten.

Heutzutage ist es mir ziemlich wichtig, um 22:30 Uhr im Bett zu liegen. Aber auch wenn ich den Sonnenaufgang nicht mehr bei einer Packung Marlboro Lights erlebe, sammle ich immer noch gerne Anekdoten sowie umfassendere Erkenntnisse. Bei der Arbeit an diesem Buch bat ich die verschiedensten Leute, den folgenden Satz zu ergänzen: »Als Kind hätte ich gerne gewusst, dass ...«

Die Antworten sind zwischen den Kapiteln eingestreut wie kleine Fundstücke: eine Münze hinter dem Sofa oder eine uralte, aber noch genießbare Süßigkeit, die man in der Handtasche findet, wenn man Hunger hat, weil das Frühstück ausfallen musste. Okay, das war geschwindelt, bei mir ist das Frühstück noch nie ausgefallen. Aber ich finde gerne alte Süßigkeiten. Und ich liebe diese süßen Einblicke in die Gedanken wundervoller Menschen.

Als Kind hätte ich gerne gewusst, dass ...

es andere Arten des Lernens gibt, dass jeder Mensch Informationen anders aufnimmt und behält, dass emotionale Intelligenz für den Erfolg genauso wichtig und notwendig ist wie der IQ. Finde heraus, wie du gerne lernst, und richte deine Ausbildung danach aus. Ich liebe das folgende Zitat, das Einstein zugeschrieben wird: »Jeder ist ein Genie. Aber wenn ein Fisch danach beurteilt wird, wie gut er auf einen Baum klettern kann, wird er sich ein Leben lang für dumm halten.«

Nina Malone @dopeblackmums

1

FRAGEN ÜBER DIE GROSSE WEITE WELT



Das ist nun nicht gerade ein sanfter Einstieg, aber das ist meine Art. Je mehr Angst ich vor etwas habe, desto dringender will ich es hinter mich bringen. Deshalb passte es mir überhaupt nicht, dass alle meine Kinder überfällig waren – Bertie wurde nach 41 Wochen + 6 Tagen geboren, Greta und Woody nach 41 + 1. Das lässt sich nur mit dem Gefühl vergleichen, dass man einen Marathon vor der Brust hat, aber nicht loslaufen darf (um eines klarzustellen: Ich bin noch nie einen Marathon gelaufen. Ha! Aber Sie verstehen hoffentlich, was ich meine). Ich neige dazu, einfach loszulegen und unterwegs die richtige Lösung zu finden. Bei diesen Fragen ist das allerdings der denkbar schlechteste Ansatz, deshalb vergessen Sie das lieber wieder.

Wenn ich an die große weite Welt denke, fällt mir das wundervolle Kinderbuch *Hier sind wir* von Oliver Jeffers³ ein. »Oh, hallo. Willkommen auf diesem Planeten. Wir nennen ihn Erde. Die Erde ist diese große Kugel, die im All schwebt und auf der wir leben. ... Auf der Erde gibt es viel zu entdecken, darum fangen wir mit einem kleinen Rundgang an ...«

ABER WARUM MACHEN DIE MENSCHEN DIE ERDE KAPUTT?

Ein UNO-Bericht aus dem Jahr 2019 kommt zu dem Schluss: »Durch menschliches Handeln sind heutzutage mehr Arten vom weltweiten Aussterben bedroht als jemals zuvor.« Das ist eine gewichtige Aussage, die man erst einmal sacken lassen muss.

Wir müssen realistisch sehen, welche Schäden die Maschinen anrichten können, die wir gebaut haben. Die wahre Antwort auf die Frage, warum der Mensch die Erde kaputtmacht, liegt im Handeln und darin, was wir dagegen tun werden.

Die junge Aktivistin Greta Thunberg hat dazu aufgerufen, man solle angesichts der Klimakrise in Panik geraten. Unsere Kinder und deren Kinder werden dafür bezahlen müssen. Greta sagte auch, niemand sei zu klein, um etwas zu bewirken.

Es gibt Hoffnung – aber nicht Regierungen oder Unternehmen machen Hoffnung, sondern Menschen.

»Menschen, die nicht Bescheid wussten, wachen jetzt langsam auf, und wenn wir Bescheid wissen, ändern wir uns«, so Greta. »Wir können uns ändern, und die Menschen sind zur Veränderung bereit. Das ist die Hoffnung, denn bei uns gibt es Demokratie.«

Wenn Sie mit Kindern über dieses Thema sprechen, sollten

Sie keine Horrorszenarien schildern. Schlagen Sie einen Bogen zu Ihrem Kind. Erzählen Sie ihm von Greta. Helfen Sie ihm, kleine, aber wirkungsvolle Veränderungen vorzunehmen.

Ich habe mich an Frida Berry Eklund gewandt, die Gründerin des Klima-Elternnetzwerks Our Kids' Climate und Autorin des Buches *Talk to Children about Climate Change: A Handbook for Parents* (Wie man mit Kindern über den Klimawandel spricht: Ein Handbuch für Eltern). Frida ist eine wahre Fundgrube für Informationen und hat mir wichtige Tipps gegeben, wie man mit Kindern altersgerecht über die »planetarische Krise« (wie sie es nennt) sprechen sollte:

- **Kinder im Vorschulalter** können noch nicht verstehen, dass ein Waldbrand in Australien weit weg von ihrem Zuhause ist. Globale Probleme und Wetterkatastrophen können große Angst auslösen. Bei Kindern im Vorschulalter rate ich deshalb dazu, dafür zu sorgen, dass sie sich der Natur und unseren Ökosystemen verbunden fühlen und diese verstehen. Und natürlich darauf zu achten, dass Fürsorge für den Planeten zum Alltag gehört.
- **Schulkindern** (ab etwa sieben Jahren) können wir einfache Erklärungen zu globalen Problemen liefern. Wir können darüber sprechen, dass die Hülle um die Erde immer dicker wird, sodass sie sich erwärmt, welche Ursachen das hat und was man dagegen tun kann. Die Erde hat gerade Fieber, aber wir alle können dabei helfen, sie wieder abzukühlen. Es ist sinnvoll, über nationale oder auch regionale Folgen und Lösungsansätze zu sprechen, um das Thema greifbarer zu

machen. Und darüber zu reden, was wir selbst tun können. In diesem Alter kann man Kinder gut dazu anregen, sich die Welt, die sie als Erwachsene erleben möchten, vorzustellen/zu zeichnen/zu gestalten.

- **Für Jugendliche** müssen wir gesprächsbereit sein, wenn *sie* es wollen. Man kann sie gut fragen, was sie über die Klimakrise wissen oder was es mit Greta Thunberg auf sich hat. Mit solchen Fragen lässt sich herausfinden, welche Gefühle dieses Thema weckt. Fühlen sie sich angesichts der Zukunft hilf- und hoffnungslos? Wir sollten sie dabei unterstützen, gemeinsam mit anderen Handlungsmöglichkeiten zu finden.

Ganz allgemein riet Frida dazu, ehrlich zu sein und keine falschen Versprechungen zu machen. Sie sagt nämlich: »Wir wissen das nicht [ob alles gut wird]; das wird davon abhängen, was wir in den nächsten Jahren tun.« Wir sollten unseren Kindern versichern, dass wir Erwachsene dafür verantwortlich sind, dieses Problem zu lösen (schluck!), und ihnen gleichzeitig deutlich machen, dass wir alle dazu beitragen können – niemand ist zu klein, um sich zu engagieren.

Ich halte nicht viel davon, Kinder »in Watte zu packen«. Ich möchte sie lieber auf die große weite Welt vorbereiten, als sie davor zu behüten. Außerdem habe ich mich immer gefragt: Wenn man beschließt, sie vor der Realität zu schützen, wann will man dann die sinnbildliche Watte abnehmen? »Alles Gute zum 18. Geburtstag und willkommen in der Welt der Erwachsenen! Hier ist die bittere Wahrheit, die wir dir bis jetzt verheimlicht haben.« Ha!

Die Auseinandersetzung mit gewichtigen Themen löst oft starke Gefühle aus. Das ist in Ordnung, versichert Frida. »Traurigkeit, Ärger und Frust sind gesunde Reaktionen auf den Zustand der Welt.« Hier ein paar Tipps, was ratsam ist und welche Fallstricke man vermeiden sollte:

1. Betonen Sie, dass es wichtig ist, das Unbehagen in Handlungen umzusetzen. Zum Beispiel, indem man eine Umweltorganisation unterstützt, sich für Veränderungen in der eigenen Gemeinde einsetzt oder in der Schule eine Klimagruppe ins Leben ruft.
2. Drängen Sie Ihrem Kind das Thema nicht auf, wenn es nicht darüber sprechen möchte. Das könnte bewirken, dass es gar nichts mehr davon wissen will. Handeln Sie stattdessen weiter klimabewusst und zeigen Sie ihm, dass Sie Teil der Lösung sind. Taten sagen mehr als Worte!
3. Machen Sie sich klar, dass Nachrichten, die mit dem Klima zusammenhängen, etwa über extreme Wetterphänomene, manchmal zu beängstigend sind. Suchen Sie gezielt nach positiven Berichten über Menschen, die etwas Gutes für den Planeten tun.
4. Es bringt nichts, wenn man nur redet, aber nicht handelt. Wir müssen unseren Kindern zeigen, dass uns dieses Thema sehr am Herzen liegt und dass wir bereit sind, unseren Beitrag zu leisten.

5. Behaupten Sie nicht, dass alles gut werden wird. Es lässt sich nämlich gar nicht abschätzen, wie sich die Lage entwickeln wird, wenn wir so weitermachen wie bisher.



So können Sie und Ihre Familie bessere Konsumgewohnheiten entwickeln

Sophie von @trashplastic, die sich auch bei Extinction Rebellion engagiert, hat mir ebenfalls aufschlussreiche Infos zu diesem Thema geliefert.

Sophie und ich haben uns über Instagram kennengelernt; in höflichen, aber leidenschaftlichen Nachrichten hat sie mir klargemacht, dass das, was ich in Sachen Klima für »ausreichend« gehalten habe, bei Weitem nicht reicht. Es war nicht schön, mir das einzugestehen, es hat jedoch bewirkt, dass ich fest entschlossen bin, mich zu bessern.

Ehe wir auf praktische Tipps für den Alltag eingegangen sind, vertraute Sophie mir an, dass sie fürchte, niemand würde gerne lesen, was sie über den Klimawandel zu sagen hat. Solche Bedenken sind Musik in meinen Ohren: Das Unangenehme ist meist besonders wertvoll. Also los!

Sophie meint, man solle es mit Maya Angelou halten, die gesagt hat: »Mach es so gut, wie du kannst, bist du es besser weißt«, und vor allem: »Wenn du es besser weißt, mach es besser.«

Früher war Sophie nicht engagierter als die meisten anderen, doch vor ein paar Jahren änderte sich das. Der Dokumentar-

film *Unser blauer Planet* (mehr über die Bedeutung von David Attenborough später) in Kombination mit der Prognose, dass 2050 im Meer mehr Plastik schwimmen wird als Fische, bewegte sie zum Handeln.

»Wenn du es besser weißt, mach es besser.« Sophie nahm sich vor, ihren Plastikverbrauch um 80 Prozent zu reduzieren. Aber wie? Zunächst wollte sie ein Gefühl dafür bekommen, wie groß das Plastikproblem in ihrer Familie war. Deshalb sammelte sie eine Woche lang jedes Stückchen benutztes Plastik. Sie machte es sauber und schüttete es dann nach einer Woche auf einen großen Haufen. Beim Anblick der Menge kamen ihr die Tränen! Ich frage mich, ob ich mich trauen würde, das auch bei uns zu tun. Würden Sie es wagen?

Und dann? Hier ein guter Rat: »Wenn man weiß, wo die größte Menge Plastik anfällt, kann man diesen Bereich als Erstes angehen und so am meisten bewirken. Mit einem Deo, das man nur alle paar Monate kauft, muss man nicht viel Aufwand betreiben, solange zu jedem Wocheneinkauf plastikverpackte Bananen gehören.« Relativ einfach ist es, Milch in Pfandflaschen oder Katzenfutter in Blechdosen statt in Plastikverpackung zu kaufen.

Von da an, so Sophie, hat sie ihre Einkaufsgewohnheiten rigoros auf den Prüfstand gestellt, um Verhaltensmuster aufzubrechen, die – das gibt sie selbst zu – meist automatisch abliefen und nicht auf bewussten Entscheidungen beruhten. »Der Mensch ist zwar ein Gewohnheitstier«, sagt sie, »aber wir können unsere Gewohnheiten auch ändern.«

Die unbequeme Wahrheit lautet, dass dahinter unser unab-

lässiges Streben nach »mehr« steckt, so Sophie. »Ausnahmslos alle Datenmodellierungen zeigen, dass es so nicht weitergeht. Wenn die Weltwirtschaft weiterhin 3 Prozent Wachstum erreichen will, dann erreichen wir eine Erderwärmung von 3 Grad mehr – und zwar schnell. Und das ist der Stoff, aus dem Albträume sind.«

Einstein sagte: »Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.«

Sophie schlägt vor, man solle erst den Plastikverbrauch und dann die eigene CO₂-Bilanz unter die Lupe nehmen. Es liegt nahe, dabei an Energieversorgung und Reisen zu denken, aber alles, was wir kaufen, essen und tun, wirkt sich auf den ökologischen Fußabdruck aus.

Jeder von uns hat ein CO₂-Budget, das sich nach den Emissionszielen des Pariser Klimaabkommens richtet. Auf der Webseite des WWF gibt es einen guten Fußabdruck-Rechner, den Sie zusammen mit Ihrem Kind benutzen können: Beantworten Sie die Fragen gemeinsam und schauen Sie sich die Ergebnisse an. Vermutlich werden Sie staunen, was alles dazugehört. Haben Sie im letzten Jahr neue Möbel gekauft? Was geben Sie für Café- und Restaurantbesuche aus? Wie oft kaufen Sie neue Kleidung?

Für Sophie war das ein ähnlicher Wendepunkt wie das Plastik sammeln: Ihr wurde klar, dass sie etwas ändern kann, indem sie einfach weniger kauft. Sie selbst drückt das so aus: »Weniger #yolo, weniger #fomo, weniger #ootd, weniger #bestesleben, weniger #neuesoutfit. Weniger Habenwollen, weniger Vergleichen, weniger Konsum, weniger Kaufen. Weniger Fast Fashion,