

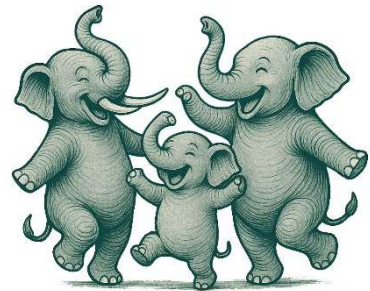
Erziehen mit ganzem Herzen – nach Brené Brown

In einer Welt, in der Leistung, Anpassung und Kontrolle oft im Mittelpunkt stehen, lädt Brené Brown – eine amerikanische Wissenschaftlerin – uns ein, unsere Kinder mit einem offenen Herzen zu begleiten – mutig, empathisch und verbunden. Ihre Forschung zeigt: Kinder brauchen nicht perfekte Eltern. Sie brauchen authentische, präsente Erwachsene, die den Mut haben, sich selbst und ihre Kinder mit all ihren Stärken, Schwächen und Eigenheiten anzunehmen.

Brené Brown nennt das *"wholehearted living"*: ein Leben mit ganzem Herzen. Es ist geprägt von Mut, Mitgefühl, Freude und Echtheit – nicht von Perfektion, Selbstoptimierung, Angst oder dem ständigen Bemühen, Erwartungen zu erfüllen. Dieser Mut zur Unvollkommenheit – bei uns selbst und bei unseren Kindern – ist die Basis für echte Verbindung und innere Stärke. Und genau diese Haltung können wir im Alltag mit Kindern lebendig werden lassen:

- **Verletzlichkeit zulassen:** Wenn wir zeigen, dass auch wir manchmal unsicher oder überfordert sind, erleben Kinder: Es ist okay, nicht immer stark zu sein. Das macht uns nahbar – und echte Verbindung möglich
- **Gefühle ernst nehmen:** Statt ein Gefühl kleinzureden („So schlimm war das doch gar nicht“), hilft es mehr, zu sagen: „Ich sehe, das beschäftigt dich. Magst du erzählen?“ – So entsteht Verbindung statt Scham. -> «*Kommunikation mit Kindern nach dem Ansatz von Daniel Siegel*»
- **Selbstmitgefühl statt Perfektion:** Fehler gehören zum Leben. Wenn wir uns selbst freundlich behandeln, auch wenn etwas nicht gelingt, lernen Kinder: Ich darf Fehler machen – und bin trotzdem wertvoll.
- **Raum für Spiel, Kreativität und Ruhe:** In einer Welt voller Leistungsdruck brauchen Kinder (und wir) Zeiten zum Lachen, Träumen, Tanzen – zweckfrei und einfach, um ganz im Moment zu sein.
- **Ein sicherer Raum für Echtheit:** Zu Hause dürfen Kinder erleben: Ich muss mich nicht verstellen, um dazuzugehören. Dieser Raum der Annahme stärkt das Selbstvertrauen – und bildet die Basis für tragfähige, respektvolle Beziehungen nach aussen.

Diese Haltung braucht nicht grosse Worte oder perfekte Lösungen – sondern unsere Bereitschaft, immer wieder präsent zu sein, ehrlich hinzuschauen und uns selbst mit liebevollem Blick zu sehen. Wenn Kinder erleben, dass sie genau so, wie sie sind, willkommen sind, entsteht jene innere Sicherheit, die sie durch das Leben trägt.



Zum Nachspüren und Mitnehmen:

Das folgende Manifest stammt aus der Arbeit von Brené Brown. Es ist kein Massstab, an dem wir uns messen müssen. Sondern eine liebevolle Erinnerung daran, was wir unseren Kindern im Kern mitgeben möchten – und dass wir das nicht perfekt, sondern in echter, fehlerhafter, mutiger Menschlichkeit tun dürfen. Es geht nicht darum, alles zu „schaffen“. Es reicht, immer wieder zurückzukehren – zu Mitgefühl, Verbindung und dem Mut, auch als Eltern sich selbst sein zu dürfen.

Literatur und Inspiration

- Brown, Brené (2024): Die Gaben der Unvollkommenheit. München: ARKANA Verlag
- Brown, Brené (2017): Verletzlichkeit macht stark. Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden. München: Goldmann TB

Manifest der Erziehung aus tiefstem Herzen

Von Brené Brown – in «Verletzlichkeit macht stark»

Vor allem möchte ich, dass du weisst, wie sehr du geliebt wirst und wie liebenswert du bist.

Du wirst dies durch meine Worte und Taten erfahren. Die Lektionen in Liebe zeigen sich darin, wie ich dich behandle und wie ich mit mir selbst umgehe.

Ich möchte, dass du dich mit einem angemessenen Selbstwertgefühl auf das Leben einlässt.

Du wirst lernen, dass du Liebe, ein Zugehörigkeitsgefühl und Freude verdienst – jedes Mal, wenn du siehst, wie ich mir selbst Mitgefühl entgegenbringe und meine eigenen Unvollkommenheiten annehme.

Wir werden in unserer Familie Mut beweisen, indem wir mit offenem Visier am Leben teilnehmen und Verletzlichkeit zulassen. Wir werden die Geschichten, die von unseren Schwierigkeiten und Stärken handeln, miteinander teilen. Bei uns zu Hause wird immer Platz für beides sein.

Wir werden dich Mitgefühl lehren, indem wir als Erstes Mitgefühl mit uns selbst üben und dann miteinander. Wir werden Grenzen setzen und respektieren. Wir werden harte Arbeit, Hoffnung und Ausdauer hochhalten, Ruhephasen und Zeit für Spiele werden in unserer Familie hoch gewertet und gelebte Praxis sein.

Du wirst Verantwortlichkeit und Respekt lernen, indem du mich dabei beobachtest, wie ich meine Fehler wiedergutmache, wie ich um das bitte, was ich brauche, und über das spreche, was ich fühle.

Ich möchte, dass du Freude kennenlernenst, deshalb werden wir uns gemeinsam in Dankbarkeit üben.

Ich möchte, dass du Freude empfindest, deshalb werden wir gemeinsam lernen, verletzlich zu sein.

Wenn die Ungewissheit und der Wandel an die Tür klopfen, wirst du imstande sein, Kraft zu schöpfen aus dem Geist, der in unserem Alltag herrscht.

Gemeinsam werden wir weinen, mit Angst und Leid konfrontiert werden. Auch wenn ich den Wunsch habe, dir deinen Schmerz zu nehmen, werde ich stattdessen lieber bei dir sitzen und dich lehren, ihn zu durchleben.

Wir werden lachen, singen, tanzen und kreativ sein. Wir werden immer die Erlaubnis haben, authentisch und wir selbst zu sein, wenn wir zusammen sind. Was auch immer geschieht, du wirst immer zu uns gehören.

Das grösste Geschenk, das ich dir für deine eigene Reise in ein Leben aus tiefstem Herzen mitgeben kann, ist, selbst aus tiefstem Herzen zu leben und zu lieben und Grosses zu wagen.

Ich werde nicht perfekt sein in meiner Liebe oder wenn ich dich lehre und dir etwas zeige, aber ich werde dir gegenüber offen sein, und ich werde es immer als heiliges Geschenk betrachten, dich zu sehen. Dich wahrhaft und tief zu sehen.