

**Christel Rech-Simon, Fritz B. Simon**

# Survival-Tipps für Adoptiveltern

Dritte, unveränderte Auflage, 2014

Lektorat: Barbara Imgrund, Heidelberg  
Umschlaggestaltung: Uwe Goebel  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, [www.fgb.de](http://www.fgb.de)

Dritte, unveränderte Auflage, 2014  
ISBN 978-3-89670-654-6  
© 2008, 2014 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Informationen Der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten  
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter  
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. 0 62 21-64 38 0  
Fax 0 62 21-64 38 22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# 1 Einleitung

## 1.1 Wozu dieses Buch?

Brauchen Adoptiveltern Ratschläge, die sich von denen für Eltern nichtadoptierter Kinder unterscheiden? Und geht es dabei wirklich um ihr »Überleben«, wie der leicht dramatisierende Titel dieses Buches unterstellt? Wir meinen, dass beide Fragen mit »Ja« zu beantworten sind. Denn es gibt Adoptivfamilien, in denen Eltern wie Kinder an existenzielle Grenzen kommen und in denen zumindest das psychische Überleben der Beteiligten gefährdet erscheint.

Dass dies nur in einer Minderheit der Fälle zutrifft, muss zu Beginn betont werden. Denn die meisten Adoptionsgeschichten unterscheiden sich nicht oder nur wenig von den Geschichten biologischer Familien. Dieses Buch ist aber, um Missverständnisse von vornherein zu vermeiden, für diejenigen Adoptiveltern gedacht, die sich mit unerwarteten Problemen konfrontiert sehen – wenn sie sich im Umgang mit ihrem Kind als Akteure in einem Drama finden, das sie sich nicht hätten träumen lassen und auf das sie keiner vorbereitet hat.

Adoptiveltern, die den Eindruck haben, die Konflikte und Probleme, die sie mit ihren Kindern gelegentlich haben, seien nicht anders als in anderen Familien – denn Konflikte sind ja in keiner Familie vermeidbar (Trotzphase, Pubertät etc.) –, die brauchen hier gar nicht weiter zu lesen. Sie werden wahrscheinlich nicht ansatzweise nachvollziehen können, um welche Schwierigkeiten es in diesem Buch gehen soll.

Ganz allgemein geht ja die Frage, ob man seine Kinder »richtig« oder »falsch« erzieht, immer an den Kern der elterlichen Identität. Deswegen sind Erziehungsfragen sehr intim und emo-

tional hoch brisant. Wenn mit den Kindern alles gut geht, dann schreiben sich die Eltern die Verantwortung zu. Sie meinen (wie die Leute in ihrem Umfeld auch), sie hätten ihren Job hinreichend gut erledigt. Und das stimmt wahrscheinlich auch. Damit Kinder gedeihen, müssen die Eltern nicht Kinderpsychologie studiert haben, es reichen in der Regel »hinreichend gute Eltern« – so zeigt die Forschung.

Wenn es aber Probleme mit den Kindern gibt – wenn es zu großen Konflikten oder zu auffälligen Verhaltensweisen des Kindes kommt –, dann sehen sich die Eltern infrage gestellt – nicht nur von anderen (das auch), sondern vor allem von sich selbst. Denn der Schluss liegt ja nahe, dass die Eltern vieles (oder gar alles) falsch gemacht haben, wenn die Kinder »aus der Spur« geraten. Da Eltern schon seit Urzeiten ihre Kinder großziehen, sollte es doch eigentlich – so die öffentliche Meinung – kein so großes Problem sein, sie in Anstand und Würde großzuziehen. Wenn also »die Karre in den Dreck gefahren wird«, dann richtet sich der Blick bei der Suche nach den Schuldigen auf die Eltern, schließlich sollten sie ja am Steuer zu sitzen. Sie scheinen intellektuell oder emotional ihrer Aufgabe nicht gewachsen zu sein (zu »dumm«, zu »nachlässig« oder zu »uneinfühlsam« usw., um zu wissen oder zu spüren, was Kinder brauchen).

Wenn so geurteilt wird, dann liegt dahinter eine Vorstellung der Eltern-Kind-Beziehung, in der *richtig* und *falsch* die Endpunkte eines Spektrums von Verhaltensmöglichkeiten sind. Am einen Ende ist das *total falsche* Verhalten von Eltern einzuordnen, am anderen Ende das *vollkommen richtige*. Die meisten Durchschnittseltern sind in diesem Modell mit ihrem Verhalten irgendwo in der Mitte zu positionieren, d. h., sie machen weder alles richtig noch alles falsch. Und das Gedeihen oder Missraten der Kinder ist der Test dafür (»Es fällt ja immer auf die Eltern zurück!«).

Solch eine Sichtweise geht – nicht ganz zu Unrecht, aber auch nicht ganz zu Recht – davon aus, dass alle Kinder irgendwie

gleich bzw. ähnlich sind und in gewisser Weise dieselben Bedürfnisse haben. Daher müsste eigentlich auch die Eltern-Kind-Beziehung immer in irgendeiner Form ähnlich oder gleich sein, und Eltern müssten immer irgendwie Ähnliches tun. Der Unterschied zwischen »guten« und »schlechten« Eltern bzw. funktionalen und dysfunktionalen Eltern-Kind-Beziehungen ist in dieser Sichtweise eher quantitativ bestimmt: Die Eltern haben entweder *zu wenig* oder *zu viel* Liebe, Einfühlung, Fürsorge (oder was auch immer) gegeben oder *zu wenig* oder *zu viel* Grenzen gesetzt, Machtworte gesprochen, Disziplin eingefordert usw.

Doch diese Sichtweise wird den Adoptivfamilien, in denen es zu größeren Schwierigkeiten kommt, nicht gerecht. Denn wenn dort die Eltern das tun, was üblicherweise von »guten Eltern« erwartet wird (und woran sie sich selbst auch meistens orientieren), dann scheitern sie grandios.

Es gibt Adoptivkinder, bei denen die nach »gesundem Menschenverstand« und pädagogischer wie psychologischer Lehrmeinung richtigen erzieherischen Verhaltensweisen der Eltern desaströse Folgen haben. Sie sind – so kann aus der Außenperspektive gesagt werden – *falsch*, denn sie führen leider nur zu oft in die Katastrophe.

Um es auf eine – in ihrer Radikalität hoffentlich unmissverständliche – Formel zu bringen: *Viele elterliche oder erzieherische Verhaltensweisen, die im Umgang mit durchschnittlichen Kindern (ob adoptiert oder nicht) richtig sind, erweisen sich im Umgang mit bestimmten Adoptivkindern schlicht und einfach als falsch.* Und je mehr Eltern und Erzieher das tun, was allgemein als »richtig« gilt, umso verfahrenener und auswegloser wird die Situation.

Doch das weiß kaum jemand, sogar nur die wenigsten der vermeintlichen Experten. So geraten die Eltern dieser Kinder fast zwangsläufig in eine extrem schwierige Sandwichposition. Sie sind auf der einen Seite dem für sie oft nicht verstehbaren und uneinfühlbaren Verhalten ihres Kindes ausgeliefert, und auf der anderen Seite stehen sie Verwandten, Freunden, Nachbarn und

mehr oder minder wohlmeinenden Sozialarbeitern und Lehrern gegenüber, von denen sie sich genauso wenig verstanden fühlen, wie sie ihr Kind verstehen. All deren gute Ratschläge sind zu nichts nütze, weil sie von bestimmten Vorannahmen über die Eltern-Kind-Beziehung ausgehen, die in »durchschnittlichen« Familien mit »durchschnittlichen« Kindern passend sind, in ihrem Fall aber nicht.

Um unser Thema noch einmal perspektivisch einzuordnen: Glaubt man den Statistiken, so entwickeln sich die meisten Adoptionen zur Zufriedenheit der Beteiligten, und nur eine Minderheit hat die Art von Schwierigkeiten, von denen wir im Folgenden sprechen wollen. Doch um genau diese Fälle geht es uns. Wir wollen, ganz *parteiisch*, den Familien, in denen die Adoption zum Drama gerät, Hilfestellung leisten. Um dies tun zu können, haben wir die Fachliteratur studiert, Interviews mit betroffenen Familien geführt, Theorien diskutiert und die Erfahrungen von Experten ausgewertet.

Neben dem fachlichen Interesse haben wir aber auch einen persönlichen Grund, dieses Buch zu verfassen. Wir sind selbst Eltern von Adoptivkindern. Was uns auf den ersten Blick von den meisten anderen Adoptiveltern unterscheidet, ist, dass wir lange Jahre hauptberuflich mit Kindern und Familien gearbeitet haben (als analytische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin bzw. als systemischer Familientherapeut), und wir haben beide eine psychoanalytische Ausbildung genossen. Daher haben wir auch ganz gute Vorstellungen davon, was sich in der Psyche eines Kindes abspielt und wie Familien funktionieren. Wir sind außerdem darin trainiert, unsere eigenen Gefühle und Gedanken im Umgang mit anderen Menschen kritisch zu beobachten und zu reflektieren. Doch all unser Training hat uns nur begrenzt geholfen, mit den Herausforderungen umzugehen, die mit der Adoption unserer Kinder verbunden waren. Es gab immer wieder Momente, in denen wir mit unserem Latein am Ende waren und die uns an unserer Kompetenz, ja, an uns selbst zweifeln ließen. Es

waren Situationen, auf die uns unsere Ausbildung nicht vorbereitet hatte und in denen wir alle »guten« Ratschläge von Kollegen und anderen Experten als irgendwie »daneben« erlebten. Und wir fanden uns oft in einer Lage, in der wir uns vom Rest der Welt nur sehr begrenzt verstanden und manchmal sogar unverhüllt abgelehnt und ausgegrenzt fühlten.

In diesen Phasen hätten wir gern ein Buch gehabt, in dem wir uns nicht nur in unserer besonderen Lage als Adoptiveltern wiedererkannt hätten, sondern in dem wir auch konkrete Ratschläge gefunden hätten, was wann wie zu tun ist – im Umgang mit unseren Kindern, den Nachbarn, den Lehrern usw.

Nun sind unsere Kinder erwachsen, und wir haben in den Jahren seit ihrer Adoption Vieles erfahren und – schmerzlich wie freudig – gelernt, dessen Kenntnis für Adoptiveltern hilfreich und ermutigend sein könnte.

Dennoch ist dies kein Buch über unsere Kinder, sondern unser Ziel war, *das* Buch zu schreiben, das wir gern zur Hand gehabt hätten, als wir – manchmal am Rande der Verzweiflung – in Schwierigkeiten mit unseren Kindern geraten sind.

Unser Vorteil als therapeutische Profis war und ist, dass wir nicht so leicht einzuschüchtern sind wie »normale«, d. h. fachlich unvorbelastete, Eltern. Wir konnten immer zwischen der Innenperspektive der emotional betroffenen und beteiligten Eltern und der etwas distanzierteren Außenperspektive von Therapeuten, die (auch) mit Adoptivfamilien arbeiten, wechseln und den Blick aus beiden Winkeln zueinander in Beziehung setzen.

Unsere Hoffnung ist, dass wir anderen Adoptiveltern mit diesem Buch ganz konkrete Hilfestellungen geben können, um die manchmal existenziellen Herausforderungen, mit denen sie konfrontiert werden (können), relativ (!) gelassen, vor allem aber zuvorsichtig (!) durchzustehen. Dabei geht es uns nicht darum, das Thema Adoption in all seiner psychologischen und soziologischen Vielschichtigkeit abzuhandeln, sondern wir wollen den betroffenen Eltern »Survival-Tipps« geben, um so nicht nur ihr

eigenes, sondern auch das (emotionale, soziale etc.) Überleben ihrer Kinder ein wenig leichter zu machen.

Und, um auch in dem Punkt keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Dieses Buch soll keineswegs vor der Adoption warnen. Wir halten Adoption für eine großartige Sache – und die Mehrheit der problemlosen Adoptionen belegt dies. Auch für uns – wie für viele unserer Interviewpartner – gehört die Adoption unserer Kinder zu den sinnvollsten Dingen, die wir im Leben getan haben.

Um die Botschaft, die wir geben wollen, gleich zu Beginn deutlich zu formulieren: Auch in den schwierigsten und scheinbar ausweglosesten Situationen gibt es guten Grund, die Zuversicht zu bewahren: Man ist als Mutter oder Vater nicht hilflos, man kann etwas tun – auch wenn dies oft etwas anders ist, als gemeinhin erwartet wird ...

## **1.2 Gebrauchsanweisung**

Ein paar Worte zur Struktur und Benutzung des Buches: Auch wenn wir im Titel Tipps versprechen, so ist das, was im Alltag einer Familie so alles geschehen kann, nicht vorhersehbar. Das heißt, niemand kann heute wissen, ob, wann und in welcher Lage Eltern solche Tipps morgen brauchen werden. Außerdem sind keine zwei Situationen im Leben unterschiedlicher Familien gleich. Jede Familie ist unverwechselbar, jedes Kind – ob adoptiert oder nicht –, jede Mutter und jeder Vater ist einzigartig.

Aber trotzdem gibt es gewisse Anforderungen und Herausforderungen im Leben von Kindern und Eltern, die sie alle bewältigen müssen und denen keiner entgeht. Das betrifft zunächst einmal bestimmte körperliche Entwicklungen, die biologisch vorgegeben sind. Man kann sich – außer vielleicht im Roman – nicht entscheiden, nicht zu wachsen oder nicht älter zu werden.



Und so, wie man bestimmte körperliche Veränderungen psychisch und im Umgang miteinander bewältigen muss, müssen die Mitglieder *jeder* Familie mit der Tatsache umgehen, dass es im sozialen Umfeld bestimmte Vorstellungen und Anforderungen an das Verhalten jedes Einzelnen gibt, denen er oder sie gerecht werden muss, wenn sie oder er vorhersehbare negative Konsequenzen vermeiden will.

Trotz der unverwechselbaren Einzigartigkeit jedes Individuums sind aber auch – das ist einer der oft schwer zu fassenden Widersprüche – alle Menschen ähnlich »gestrickt«. Eigenarten, die alle Menschen charakterisieren, charakterisieren auch jeden einzelnen Menschen.

Dasselbe gilt für Familien: Auch hier kann gesagt werden, dass es wahrscheinlich keine zwei Familien auf der Welt gibt, die nach exakt denselben Spielregeln funktionieren. Daraus gewinnt das eigene Familienleben für viele Menschen seine spezifische Attraktivität. Und dennoch sind sich alle Familien irgendwie gleich. Sonst würden wir keine Schwiegermutterwitze verstehen, wir könnten nicht nachvollziehen, warum jemand den Wunsch hat, sich von seiner überfürsorglichen Mutter abzugrenzen oder gegen einen autoritären Vater zu rebellieren usw.

Wenn es diese Gemeinsamkeiten nicht gäbe, dann gäbe es auch weder Psychologie noch Pädagogik als Wissenschaften, keine Familienforschung, weder Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie noch Familientherapie. Sie alle haben mit dem grundsätzlichen Widerspruch von Unterschieden und Gemeinsamkeiten umzugehen: dass alle Menschen und alle Familien einzigartig sind und sich doch irgendwie gleichen.

Als Wissenschaften können sie daher nicht exakt sein – wie Physik, Mathematik oder Astronomie. Sonnenaufgang und -untergang lassen sich auf die Sekunde genau vorhersagen, das Verhalten eines Menschen allerdings (glücklicherweise) nicht. Aber trotz dieses Mangels an genauer Berechenbarkeit können psychologische und familiendynamische Einsichten und Theorien

im Alltag nützlich sein, um die grobe Richtung des eigenen Handelns daran zu orientieren.

In diesem Sinne sind unsere Tipps zu verstehen. Wir versuchen, gewisse theoretische Grundlagen darzustellen, die es Eltern von Adoptivkindern erleichtern können, ihre Kinder zu verstehen und deren Verhaltensweisen zu erklären. Denn wie wir uns als Eltern verhalten, hängt ja nicht allein von den beobachtbaren Fakten ab, sondern davon, wie wir sie *deuten*. Sehen wir in unserem Kind, das gerade wütend die Tür zuknallt, jemanden, der sich »schlecht benimmt« (obwohl er oder sie genau weiß, dass »man das nicht tut«), oder sehen wir im Knallen der Tür die Mitteilung, dass es unserem Kind gerade »schlecht« geht und es »Hilfe braucht«?

Das Verhalten eines Menschen – sei es Kind oder Erwachsener – muss immer (!) in seiner Bedeutung interpretiert werden. Und diese Bedeutung ist nicht objektiv klar und eindeutig festgelegt, sondern sie entsteht im Auge des Betrachters. Wir zerbrechen uns den Kopf über die Ursachen des Verhaltens unserer Kinder und bewerten es nicht nur sachlich, sondern auch emotional. Und unsere Kinder tun im Blick auf unser Verhalten dasselbe. Je nachdem, wie diese Erklärungen und Bewertungen ausfallen, fallen die Reaktionen der Beteiligten aus.

Adoptierte Kinder sind mit Herausforderungen in ihrer psychischen Entwicklung konfrontiert, die Kindern, die mit ihren biologischen Eltern aufwachsen, in der Regel (allerdings nicht in jedem Fall und nicht immer) erspart bleiben. Das ist auch für die Eltern mit Herausforderungen verbunden. Denn viele erzieherische Strategien, die im Umgang mit nichtadoptierten Kindern nützlich sein mögen, funktionieren hier nicht – ja, sie führen oft zur Verstärkung von Problemen. Um sich in dieser Situation anders verhalten zu können, als es die alltagspsychologische Weisheit nahelegt, ist es nötig, eine Ahnung davon zu entwickeln, wo und wie (manche) adoptierte Kinder anders »ticken« als andere Kinder.

Unsere Tipps beruhen auf einem Erklärungsmodell<sup>1</sup>, das wir über das ganze Buch hinweg durchsichtig zu machen versuchen (dabei haben wir uns bemüht, jedes Fachchinesisch zu vermeiden). Dieser – wenn man so will – theoretische Teil bildet das Skelett des Buches.

Das Fleisch liefern dann zum einen konkrete Szenen aus Adoptivfamilien, die typische Situationen illustrieren (auch wenn sie in dieser Form natürlich nur in der jeweils beschriebenen Familie vorgekommen sind). Sie werden – so unsere Hoffnung – durch die von uns dargestellten Erklärungsmodelle in ihrer emotionalen Logik nachvollziehbar.

Dieser Verknüpfung von Theorie und Praxis soll auch ein ausführliches Interview mit einer Adoptivmutter (Frau Sommer) dienen. Es zeigt exemplarisch, wie Adoptiveltern ihre Situation erleben und durch welche Höhen und Tiefen sie zu gehen haben.

Den dritten Bestandteil des Buches bildet ein Beobachtungsschema, aus dem Tipps im engeren Sinne abgeleitet werden können. Wie bereits erwähnt, ist Familienleben nicht vorhersehbar. Daher können nur einige charakteristische, mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit immer wieder auftretende, Situationen behandelt werden.

Unser Beobachtungsschema für Adoptiveltern folgt dabei einer dreiteiligen Ordnung:

Wir beginnen mit der Skizzierung charakteristischer Situationen und dem Erleben der Eltern (Selbstbeobachtung). Die Aufmerksamkeit wird dabei auf die eigene Beteiligung an der Kommunikation gerichtet – genauer gesagt: die »Einladung zum Tanz«, die bei uns als Vater oder Mutter ankommt, wenn unser Kind sich auf die eine oder andere Weise verhält. Wir reagieren erfahrungsgemäß alle auf bestimmte Verhaltensweisen unserer Kinder mit bestimmten, nahezu automatisierten Reflexen, und

---

<sup>1</sup> Es ist aus systemtheoretischen, konstruktivistischen und entwicklungspsychologischen Modellen abgeleitet, vgl. Simon (1990, 2006).

unsere Kinder tun dies bei unserem Verhalten. Auf diese Weise entsteht – von außen betrachtet – so etwas wie ein Tanz, eine Schrittfolge, bei der die Beteiligten gemeinsam ein Muster der Kommunikation erzeugen, das keiner allein unter Kontrolle hat (man braucht eben zwei, um Tango zu tanzen). Solche Tänze können nützlich, sie können aber auch schädlich sein.

Um ein Beispiel zu geben: Wenn ein Kind weint und offensichtlich traurig ist, dann spüren wir als Eltern (meistens) zwei Dinge: Zum einen fühlen wir mit unserem traurigen Kind, d. h., wir erleben in einer Art der Resonanz die Gefühle, die auch unser Kind zu haben scheint (ob es solche Gefühle *wirklich* hat, können wir natürlich nicht wissen, da wir nicht in das Kind hineinblicken können, sondern nur seinem Verhalten diese Bedeutung zuschreiben; aber Empathie – Einfühlungsvermögen – ist die Fähigkeit, die gegenseitiges Verstehen überhaupt erst ermöglicht). Zum anderen spüren wir den Handlungsimpuls, auf unser Kind zuzugehen und es tröstend in den Arm zu nehmen. Es schickt durch sein Weinen eine »Einladung« an uns, es zu trösten, und wenn wir das tun, dann beginnt der Tröstungs-Tanz (was in den meisten Fällen hilfreich, nützlich und befriedigend für beide, Eltern wie Kinder, ist). Aber nicht alle derartigen Tänze sind nützlich und hilfreich. Manche sind sogar ausgesprochen destruktiv (wenn zum Beispiel die Demütigung des einen zur Retourkutsche einlädt, sodass die Demütigung des anderen der »logische« nächste Schritt zu sein scheint usw.).

Ob ein Kind, wenn es weint, tatsächlich möchte, dass Mutter oder Vater es tröstet, weiß niemand wirklich, und meist weiß es das Kind selbst auch nicht. Da niemand in eine fremde Seele hineinschauen kann, kann das auch niemand wirklich wissen, sondern immer nur vermuten und erspüren (»Bauchgefühl«). Was wir als Eltern aber genau wissen und beobachten können, ist unser *eigener* Handlungsimpuls – unsere individuelle Reaktion auf eine Einladung. Wenn wir uns ihrer bewusst werden, so gewinnen wir die Option, solche Einladungen anzunehmen oder

abzulehnen. Wenn unsere »liebe Kleine« oder unser »lieber Großer« zum Beispiel »Streit sucht« (wie es so schön heißt), so sind wir frei zu sagen: »Diesen Tanz lasse ich mal aus!« Und wenn solch eine Einladung ausgeschlagen und nicht zur Kenntnis genommen wird, dann kommt es auch zu keinem Streit, denn allein kann man sich nicht wirklich gut streiten ...

Unser Beobachtungsschema beginnt daher stets mit der Frage nach dem eigenen Erleben und den eigenen Handlungsimpulsen, die wir als Eltern verspüren:

(a) »Wie geht es mir jetzt gerade, d. h., welche Gefühle erlebe ich in dieser Situation?« (Hier stellt sich dann immer die Frage, ob es sich um die Resonanz des Erlebens des Kindes handelt – ein Verstehen der Gefühle, die das Kind selbst im Moment gerade fühlt oder fühlen könnte.) Und

(b) »Wenn ich jetzt spontan (aus dem Bauch heraus) handeln würde, was würde ich tun?«

Zugegeben: Das ist etwas paradox, weil das Beantworten der Frage nach dem spontanen Handeln ja das spontane Handeln verhindert. Aber diese Verzögerung ist gewollt, denn der Weg vom Fühlen zum Handeln ist normalerweise sehr kurz, sodass wir stets Gefahr laufen, zu schnell (!) zu reagieren. Solch ein schnelles Reagieren ist erfahrungsgemäß in Notfallsituationen nützlich (wenn z. B. das Haus brennt). Doch in der Beziehung zu unseren Kindern ist meist keine Eile geboten und ruhiges Reagieren besser als überhasteter Aktionismus.

Diese beiden Fragen sind deswegen wichtig, weil ihre Beantwortung uns eine Idee davon vermitteln kann, zu welchem Tanz wir eingeladen werden. Denn wenn wir uns in die Position des Kindes einfühlen (Empathie, Resonanz), so können wir in etwa nachvollziehen, wozu es uns gerade (ge)braucht. Und wenn wir uns unsere Handlungsimpulse bewusst machen, dann sehen wir den Gegenpart dazu. Ein Tanz (auf dem Parkett wie im Familienleben) ist immer eine Gemeinschaftsleistung. Diese Fragen helfen, einen Blick von außen auf den möglichen oder wahrschein-

lichen, in seiner Wirkung konstruktiveren oder destruktiveren Tanz zu werfen. Dadurch eröffnet sich die Möglichkeit, Nein zur jeweiligen Einladung zu sagen.

Nach der Beantwortung dieser Fragen versuchen wir, zwei unterschiedliche Arten konkreter Tipps zu geben. Zum einen geben wir exemplarisch Ratschläge, was man als Vater oder Mutter (oder gemeinsam) in solch einer Lage aktiv tun kann. Zum anderen geben wir Ratschläge, was man lieber unterlassen oder vermeiden sollte.

Das Schema unserer Tipps wird also mehrgliedrig sein:

Zunächst schildern wir eine Situation, damit unsere Tipps nicht im luftleeren Raum hängen. Im Rahmen der Selbstbeobachtung fragen wir (a) nach dem eigenen *Erleben* der Eltern, (b) nach den *Handlungsimpulsen*, um daraus abgeleitet (c) einen Blick auf die *Einladungen zum Tanz* zu werfen, die in der jeweiligen Situation verschickt (und eventuell angenommen) werden. Wir kommentieren sie und versuchen zu erklären, was in der geschilderten Situation gerade geschieht. Danach geben wir dann konkrete »Was-tun?«-Ratschläge. Wir werden hier zwei Rubriken unterscheiden: Unter der Überschrift »Ja« werden wir Vorschläge machen, was man als Mutter oder Vater in der dargestellten Situation tun kann, und unter der Überschrift »Nein« werden wir Hinweise geben, was man besser unterlassen oder vermeiden sollte. Beides sind Vorschläge, die nicht unbedingt wörtlich zu verstehen sind, da sie eher Prinzipien illustrieren sollen, die dann entsprechend der aktuellen Situation zu modifizieren sind.

Natürlich sind wir uns dessen bewusst, dass man als Vater oder Mutter nicht immer das tun kann, was theoretisch sinnvoll oder gar das Beste wäre (unsere Familie kann da ein Lied singen). Deshalb scheinen uns die Ratschläge, die benennen, was besser unterlassen werden sollte (»Nein«), weit wichtiger als die Darstellung eines vermeintlichen elterlichen Idealverhaltens (»Ja«). Es gibt keine idealen Eltern, und Eltern machen – gemessen am Ideal – immer vieles »falsch«. Wir alle sind Menschen, und das

wissen auch unsere Kinder (zumindest merken sie es im Laufe der Zeit). Und alle Forschungen zeigen: Es gibt nicht die eine, richtige Methode, seine Kinder großzuziehen.

Wie in vielen anderen Bereichen unseres Lebens ist *Erfolgsrezepten* generell zu misstrauen, denn es gibt immer viele Wege zum Ziel. Was man aber ganz gut und relativ zuverlässig analysieren kann sind *Misserfolgsrezepte*. So wie man ziemlich genau sagen kann, was man als Mensch tun muss, um krank zu werden oder früh zu sterben (z. B. sich ungeimpft und unter Vernachlässigung aller Hygienemaßnahmen in einer Infektionsstation aufhalten/vom Hochhaus springen ...), nicht aber, was man tun muss, um zuverlässig gesund zu bleiben, kann man auch viel leichter Prinzipien des Scheiterns in der Familie formulieren. Sie sind deswegen so hilfreich, weil es viel einfacher ist, etwas altbewährt Schädliches zu vermeiden (z. B. vom Hochhaus zu fallen), als etwas neues Nützliches zu tun.

Deswegen ist es uns viel wichtiger, wenn Sie als Leser, statt irgendein ideales Verhalten anzustreben, Verhaltensweisen vermeiden, die erfahrungsgemäß zu Schwierigkeiten oder gar in die Katastrophe führen. Das Problem bei derartigen Verhaltensweisen ist, dass wir sie ja nicht aus bösen Absichten, sondern – ganz im Gegenteil – oft aus den nobelsten Motiven heraus vollziehen. Aber bekanntermaßen ist ja »das Gegenteil von gut die gute Absicht«. Und oft resultieren unsere Handlungsimpulse als Eltern aus solchen guten Absichten: »Ich kann doch nicht ruhig zusehen, wie mein Kind ...« Doch manchmal ist Nichtstun das Beste, was Sie tun können. Denn zu destruktiven Tänden kommt es in der Familie leider oft gerade dann, wenn wir als Eltern unseren spontanen Handlungsimpulsen unreflektiert folgen.

Deswegen erscheint es uns auch so sinnvoll, durch die Einschaltung der genannten Fragen (»Was fühle ich gerade?«; »Welche Handlungsimpulse spüre ich gerade?«; »Zu welchem Verhalten fühle ich mich eingeladen?«) Zeit zu gewinnen. Auf diese Weise wird die Interaktion verlangsamt, und damit lässt sich oft

schon eine Eskalation verhindern, bei der viel emotionales Porzellan zerschlagen würde, das später nur schwer wieder zu kitten wäre.

Also: Nichts spricht dagegen, dass Sie sich an unseren guten »Ja«-Ratschlägen orientieren. Aber, wenn das zu schwierig erscheint, ist es nicht tragisch. Viel wichtiger für Ihr Überleben und das Ihres Kindes ist, dass Sie im Zweifel unsere »Nein«-Tipps beherzigen.

Am Ende des Buches versuchen wir, so etwas wie *10 Gebote für Adoptiveltern* zu formulieren, d. h. allgemeine Prinzipien, die es Ihnen erleichtern sollen, sich in den unvorhersehbaren Geschehnissen des familiären Alltags zu orientieren und zu handeln.

Doch bevor wir uns all dem widmen, richten wir unseren Blick auf die Frage, warum es sich überhaupt lohnt, sich Kinder anzuschaffen – denn das kann auch erklären, was uns mit anderen Adoptiveltern verbindet und warum wir dieses Buch schreiben.

### 1.3 Wozu Kinder?

Früher »bekam« man Kinder. Ob man Kinder »haben« wollte oder nicht, war keine Frage, die man wirklich entscheiden konnte. Das ist heute anders. Die verschiedenen Möglichkeiten der Empfängnisverhütung eröffnen die Option, sich zumindest gegen Kinder entscheiden zu können. Erst seither stellt sich die Frage, warum sich Menschen *für* Kinder entscheiden.

Es ist eine Entscheidung, von der jeder weiß oder zumindest ahnt, dass sie sein Leben radikal verändern wird. Und dennoch – oder gerade deshalb – wollen viele Menschen Kinder haben. Da es für sie um die Gestaltung der eigenen Zukunft geht, steht nicht so sehr die Frage nach dem *Warum* im Mittelpunkt des Interesses (Warum-Fragen sind immer irgendwie vergangenheitsorientiert), sondern die Frage nach dem *Wozu*: Wozu wollen Men-