

EINE GUTE FRAGE für Eltern

100 Fragen, die sich alle Eltern stellen sollten

Nach dem großen Erfolg von *Eine gute Frage* veröffentlicht Ein guter Verlag das zweite Buch zur Selbstreflexion: *Eine gute Frage für Eltern*, das mit 100 Fragen Eltern zu mehr Selbsterkenntnis verhilft.

– Berlin, 15. Juni 2022

Gibt es die perfekte Kindheit oder die perfekten Eltern? Die kurze und einzige Antwort darauf: nein. Das Verhalten als Vater oder Mutter folgt häufig, wenn auch unbewusst, den Erziehungsmustern, die mit den eigenen Eltern erlebt wurden. Dies können durchaus positive Verhaltensweisen sein, die zur Stärkung der Beziehung beitragen, aber auch Eigenschaften, die Kindern und Eltern viel Druck und Stress bereiten. Wenn sich letzteres in der Gegenwart bemerkbar macht, hilft vor allem eins: Selbstreflexion.

Deshalb hat *Ein guter Verlag* gemeinsam mit der renommierten Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und **SPIEGEL Bestsellerautorin Lena Kuhlmann** *Eine gute Frage für Eltern* entwickelt.

| *Das Buch ist kein Ratgeber, es ist ein Fragesteller.*

Mit **100 bindungstherapeutisch fundierten Fragen** reflektiert die erste Hälfte des Buches die eigene Kindheit. Der zweite Teil hält dazu an das eigene Erziehungsverhalten zu verstehen, Parallelen zur Vergangenheit zu erkennen, negative Glaubenssätze aufzudecken und Selbstakzeptanz zu üben.

Eine gute Frage für Eltern legt den Grundstein für mehr Selbsterkenntnis und öffnet den Weg zur Veränderung, um die Bindung zu den eigenen Kindern nachhaltig zu stärken. Der Weg der Erkenntnis ist kein leichter, aber er lohnt sich doppelt: für sich selbst und das eigene Kind.



Auch wenn Lena Kuhlmann lieber Fragen stellt, haben wir sie bei der Buchveröffentlichung um ein paar Antworten gebeten:

Interview

Ein guter Verlag: *Lena, warum ist es wichtig, dass Eltern sich mit ihrer eigenen Kindheit auseinandersetzen und diese reflektieren?*

Lena Kuhlmann: Unsere Kindheit kann sehr prägend für den Umgang mit den eigenen Kindern sein. Zunächst einmal bildet die frühe Kindheit das Fundament für die psychische Entwicklung. Wir lernen mit und am Modell unserer engsten Bezugspersonen, wie man mit Gefühlen und Konflikten umgehen kann, und speichern eine Idee davon ab, wie Beziehung und Erziehung funktionieren. Wenn diese Muster der Vergangenheit nicht überarbeitet werden, kann es sehr gut sein, dass wir sie in der Beziehung mit unseren Kindern wieder aufleben lassen. Vor allem, wenn es sich dabei um destruktive Muster handelt, ist es sinnvoll diese zu hinterfragen und im zweiten Schritt zu durchbrechen. Auch wenn es nützliche Muster sind, ist eine Reflexion wichtig, um wertzuschätzen, was gut läuft, und dies zu erhalten.

Ein guter Verlag: *Welche Selbstreflexionsfrage ist in deinen Augen die wichtigste, die sich alle (werdenden) Eltern unbedingt stellen sollten?*

Lena Kuhlmann: Besonders wichtig finde ich das Entwicklungsstadium im Blick zu haben: Wo steht mein Kind gerade? Was lernt es dazu? Wo müssen wir als Eltern unser Verhalten wieder neu ausrichten: Wann mehr geben, wann mehr loslassen? Aufwachsen bedeutet Veränderung und immer wieder Abschied nehmen von einzelnen Entwicklungsabschnitten. Gerade hat man gedacht, alles verstanden zu haben, da geht es schon wieder von Neuem los. Eltern müssen flexibel bleiben und sich wieder und wieder anpassen. Das ist eine große Herausforderung und bedeutet Arbeit. Deswegen ist Selbstreflexion keine einmalige Angelegenheit, sondern bestenfalls ein regelmäßiger Begleiter.

Ein guter Verlag: *Welche Tipps gibst du Eltern mit auf den Weg, wenn sie zu dir in die Therapie kommen?*

Lena Kuhlmann: Grundsätzlich finde ich einen guten Austausch sehr wichtig. Also, dass man einander zuhört und versucht, die Welt der oder des anderen zu verstehen.



Kinder und Jugendliche berichten beispielsweise gern von ihren Hobbys, dem Lieblingsspielzeug oder einem Buch, das sie gerade lesen. Es kann ein sehr schöner Austausch entstehen, wenn Eltern sich dafür interessieren, warum sie genau daran Freude haben. Ein Beispiel: Ich konnte zu einer Patientin eine wirklich gute therapeutische Beziehung aufbauen, weil wir uns stundenlang über ihr Hobby, das Reiten, ausgetauscht haben. Ich hatte kein Vorwissen und konnte mich ehrlich und aufrichtig dafür interessieren und viele Rückfragen stellen. Ich wollte wirklich verstehen, was sie am Reitsport so faszinierend fand. Die Jugendliche hatte sichtlich Freude daran, mir alles zu erklären und sie fühlte sich gleichzeitig wertgeschätzt und ernst genommen. Diese Gespräche haben uns miteinander verbunden, weil ich über ihre Leidenschaft viel über sie erfahren konnte. Für Unterhaltungen dieser Art muss man allerdings manchmal gezielt Zeit einplanen. Im hektischen Alltag gibt es Störfaktoren wie ein klingelndes Handy oder Zwischenrufe anderer Familienmitglieder. Ein gutes Gespräch kann aber viel bewegen.

Ein guter Verlag: Was ist deiner Ansicht nach der Schlüssel für eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung?

Lena Kuhlmann: Es gibt leider, wie sie oft, keinen allgemeingültigen Schlüssel. Sicherlich ist es eine Mischung aus vielen einzelnen Zutaten wie Verlässlichkeit, Geborgenheit, Zuwendung, Verständnis. Für mich gehört auch ein offener, altersangemessener Umgang mit Gefühlen dazu. Eltern sollten ihre Kinder so akzeptieren wie sie sind und Kinder in ihren Bedürfnissen ernst nehmen. Selbstreflexion ist eine gute Möglichkeit nachzubessern, sofern notwendig. Es gibt ja keine perfekten Eltern und keine perfekte Kindheit. Wenn wir uns Fehler eingestehen können und, wenn nötig, Hilfe annehmen ist das doppelt gut: Wir verändern die Situation und sind unseren Kindern ein gutes Vorbild im Umgang mit schwierigen Situationen.

Über die Autorin:

Lena Kuhlmann ist eine der renommiertesten Therapeutinnen, die auch öffentlich zu mentaler Gesundheit aufklären. Auf [Instagram](#) regt sie seit vielen Jahren Menschen an, über sich, ihre Psyche und ihr Leben nachzudenken. Mit ihrem SPIEGEL-Bestseller „Psyche? Hat doch jeder!“ hat sie einen Meilenstein der Aufklärung über mentale Gesundheit veröffentlicht und engagiert sich auch darüber hinaus für die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen. Ihre Liebe zu Achtsamkeit und Selbstreflexion spiegelt sich in jeder Frage dieses Buchs.



Eine gute Frage für Eltern ist ab sofort [hier in unserem Shop](#) und im Buchhandel erhältlich. Sein Vorgänger, *Eine gute Frage*, kann [hier](#) bestellt werden.

Diese Mitteilung und weiteres Pressematerial finden Sie [hier als Download](#). Unsere Autorin beantwortet Ihre Fragen auch gern in einem Interview.

Kontakt:

Julia Prasse

Head of Marketing von *Ein guter Verlag*
julia@einguterplan.de