

Sie machen mich so groß....

Im Gespräch mit Dr. Josef Althaus. Kinderarzt und Psychotherapeut aus Lübeck



Josef Althaus bietet mir als erstes seinen Stuhl am Schreibtisch an. Damit ich bequemer Notizen notieren kann. Ein höflicher, unaufgeregter Mann mit wachen, freundlichen Augen sitzt da vor mir und wartet scheinbar schon auf meine erste Frage. „Das sind unsere besten Jahre“ ist das Buch, das von ihm kürzlich herausgegeben wurde und spätestens beim „warum“ für dieses Projekt, sprudelt es nur so aus dem Kinderarzt heraus. Mit Eltern teilen, was er jeden Tag in seiner Praxis erlebt möchte er und plausible Gedankengänge ohne erhobenen Zeigefinger formulieren. Er bringt Eltern gerne zum Lachen, gerade auch, wenn ein Kind mal wieder etwas tut, was es nicht soll. Denn darum geht es: Eltern verzweifeln, weil ihre Kinder nicht gehorchen und verstehen nicht, was sie falsch machen, bzw. „was mit dem Kind nicht stimmt“. Und genau hier setzt das Buch an.

„Mir war wichtig, nicht den 37sten Erziehungsratgeber zu schreiben“, erklärt der Familienvater. Ihm geht es ganz besonders auch um die Eltern.

„Wenn Eltern entspannt sind und reinen Herzens das Leben auf sich runter regnen lassen, dann finden Familien zu ihrer Selbstverständlichkeit zurück und bieten ihren Kindern ein Umfeld, in dem sie wachsen und gedeihen können“, erklärt er.

*„Man kann so glücklich sein,
wenn man sich in seinen Rollen anerkennt“*

Statt auf Show-Effekte setzt Althaus in seinem Buch mehr auf Selbsterfahrung der Eltern. Und weist in diesem Zusammenhang immer wieder hin auf die Chance, „durch Kinder ein besserer Mensch zu werden“. Dort, wo Eltern an ihre Grenzen gebracht werden, zeigt er Lösungswege, wie sie damit umgehen können und daran reifen, anstatt die Situation als unlösbare Last zu empfinden.

Althaus animiert zu einem achtsamen Umgang mit Kindern und übersetzt ihre Sprache. Statt Konfrontation schafft er eine humorige Grätsche zur Kommunikation und versteht es, die Botschaften der Kinder für ihre Eltern neu zu interpretieren und verschafft denen so die Gelegenheit, ihr eigenes Handeln zu hinterfragen. „Und genau diese Achtsamkeit schafft Veränderungen“, erklärt er uns. „Auch wenn man noch die eine oder andere Schleife ziehen muss, bis der Knoten geplatzt ist.

Mit dem Bewußtsein ist der Samen gelegt“.

Kinder sind keine Belastung sagt Josef Althaus und meint damit nicht, dass „die meisten Eltern damit falsch liegen, wenn sie denken, mit dem Kindern sei man automatisch im Paradies“. Aber wenn Kinder sich „falsch verhalten“ liegt es oft nicht an den Kindern.

Ein Buch, das Eltern ermutigt, ihren eigenen Weg zu finden. Keine Trainingseinheit, kein Dogma – Althaus gibt lediglich Eckpfeiler vor. Wer einen Leitfaden für perfekte Erziehungsmuster erwartet, wird hier enttäuscht. Josef Althaus hat andere Zutaten für seine Leser parat: Ein reines Herz, Gottvertrauen, Intuition, Liebe und vor allen Dingen Humor. „Kinder machen uns groß und erwachsen, wir müssen es nur zulassen“.

Wir sagen: Absolut lesenswert.



Zur Person:

Dr. Josef Althaus praktiziert als Kinderarzt und Psychotherapeut in Lübeck.

Er stammt aus Coesfeld/Westfalen und hat an der WWU Münster Humanmedizin und Psychologie studiert. In eigener Praxis ist er bereits seit 1987 tätig.

BÜCHER ZU GEWINNEN!

Wir verlosen unter allen Einsendern 5 x 1 Buch „Das sind unsere besten Jahre“ von Josef Althaus. Einfach Email an info@ostseeknirpse mit dem Stichwort „Althaus“ schicken - das Los gewinnt. Wir wünschen allen Teilnehmern wie immer viel Glück!