

Cooler Eltern

Richtig handeln, wenn die eigenen Kinder durchdrehen



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Copyright Helmut Gredofski

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Pädagogen oder Sozial-Experten verfasst worden.

Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine pädagogische bzw. soziale Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Erziehungs-Fragen immer den Rat von Fachexperten ein.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden kann.

Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Wieso entstehen Probleme in der Erziehung?.....	7
Prägungen: Kindergarten, Schule, Lehre, Studium.....	9
Was sind Glaubenssätze?.....	11
Pubertät – ein besonders schwieriger Fall?.....	13
72 nützliche Tipps und Tricks.....	15
Schlusswort.....	68

Vorwort

Millionen geplagter Eltern schlagen sich mit Schreibabys und ausrastenden pubertierenden Heranwachsenden herum. Oft stehen sie dabei dem Problem ratlos gegenüber oder sie reagieren aus eigener Erfahrung mit fragwürdigen Konzepten aus ihrer eigenen Erziehung.

Und dabei passieren dann eklatante Fehler. Wer bringt einem auch schon Erziehung bei? Das ist dann häufig eine explosive Mischung aus Spontanreaktion, eigener schlechter Erinnerung und Glaubenssätzen.

Was sollen diese überforderten Eltern auch machen? Manche haben Glück, weil sie das Fach Pädagogik rechtzeitig vor dem Abitur belegt oder es gar studiert haben. Da bleibt dann auch noch etwas für eigene Erziehungsmaßnahmen hängen. Doch das Gros der Eltern kann allenfalls aus der verstaubten Klamottenkiste ihrer eigenen Erziehung wenig Hilfreiches greifen.

Wer schon als Kind geschlagen wurde, wird das dann auch als probates Mittel für eigene Methoden abgreifen („Ein Schlag auf den Hintern hat noch keinem Kind geschadet!“). Wer selbst in antiquierten Glaubenssätzen aufgewachsen ist, wird die im Zweifel auch als Allheilmittel für die eigenen Problemlagen einsetzen.

Nun gut, es gibt auch Erziehungsberatungsstellen der Kommunen und Sozialverbände, aber bevor man deren Hilfe in Anspruch nimmt, ist das Kind meist schon in den Brunnen gefallen. Da landen dann die ganz krassen Fälle, wo es bereits kurz vor der Eskalation steht. Es ist gut, dass es sie gibt, aber im normalen Alltag sind echte Hilfen und zumal spontane Mangelware. Man ist auf sich und sein Gefühl allein gestellt.

Es gibt nervenstarke Eltern, die rührend geduldig mit ihrem Nachwuchs umgehen. Aber mal ehrlich: Möchten Sie in der Haut der Mutter stecken, die hilflos vor einem ausflippenden Kind steht, das sich auf den Boden wirft, schreit und strampelt, dann auch noch kluge Jungfern mit altbackenen Ratschlägen bissige Kommentare wie „Das arme Kind, man sollte das Jugendamt einschalten“ abgeben? Wohl eher nicht!

Man hat es nicht leicht, vor allem wenn einem der Sachverstand fehlt zu deuten, was dem Schreibaby nun fehlt: Ist es die feuchte Windel, der Pups, der querliegt und nicht raus will, sind es Blähungen (die häufigste Ursache!), hat das Kleine Durst oder Hunger, ist es übermüdet? Man weiß es nicht, denn es kann ja nicht sagen: „Ich habe Hunger!“

Also ist es oft Bauchgefühl, mit dem man das Schreien zu unterbinden versucht. Schlimm sind natürlich solche Situationen, wo andere Mitmenschen total davon betroffen und angefressen sind, etwa bei einem langen Nachtflug über Kontinente hinweg. Das kann schon mal nerven.

Statt der hilflosen Mutter dann dabei zu helfen, damit alle einen angenehmen Flug haben, kommen gerade die gereizten und absolut nicht hilfreichen Kommentare wie „Schlechte Mutter, sie sollte doch ihr Kind kennen und wissen, was zu tun ist!“

Gottseidank gibt es Flugbegleiter, die hier hilfreich mit allen möglichen Mitteln eingreifen. Was aber, wenn man allein im Kaufhaus oder in der Fußgängerzone ist? Manchmal ist man selbst mit den Nerven am Ende, und da kann einem schon die Hutschnur platzen. So mancher wird dann laut und versucht sein Kind so zur Raison zu rufen, was

zwangsläufig überflüssige „Tse-Tse-Bemerkungen“ der Umgebung zur Folge hat.

Und wenn die Kleinen größer werden, können pubertäre Konflikte noch viel schlimmer ausarten und Eltern zur Weißglut treiben. Wohl dem, der hier Nerven zeigt und das aushält – einfach bewundernswert. Aber die Wenigsten sind so gestrickt. Hier liegt auch der Schwerpunkt dieses eBooks, weil die Probleme Heranwachsender uns wirklich alles abverlangen. Pubertät bringt so manche Erziehung durcheinander. Baby- und Kleinkind-Probleme runden das Thema ab.

Mit dem Kauf dieses eBooks beweisen Sie, dass Sie das Problem angehen und nach Lösungen suchen – eine gute Entscheidung. Denn Kinder in jedem Alter brauchen gute Lösungen in der Erziehung. So helfen Sie Ihrem Nachwuchs professionell auf die Sprünge. Damit wir uns gleich nicht falsch verstehen: Dieses eBook ist kein Allheilmittel. Aus der Fülle der Tipps und Tricks müssen Sie zu Ihrem individuellen Weg finden und ausprobieren, was in Ihrem Fall hilft. Denn Kindererziehung ist einzigartig, jedes Kind ist anders.

Wieso entstehen Probleme in der Erziehung?

Betrachten wir uns doch zunächst einmal selbst. Unsere **Stimmung** hängt zu einem hohen Teil von unserer Tagesverfassung ab, **Laune** nennt man das auch. Haben wir gut geschlafen, stehen wir auch befreit auf und gehen gut gelaunt ans Werk. Manche zehren einen ganzen Tag davon. Haben wir dagegen schlecht geschlafen, stehen wir schon übermüdet – vielleicht auch noch mit Kopfschmerzen – sozusagen auf dem falschen Fuß auf. Dann geht uns alles gegen den Strich.

Ein falsches (oder nur falsch verstandenes) Wort, schon gehen wir an die Decke. Menschen begegnen wir mürrisch; im Straßenverkehr sind wir aggressiv; bei der Arbeit passieren uns Fehler und so weiter. Dies zieht sich wie ein roter Faden durch einen so genannten schlechten Tag. Sie sehen also: Unsere Stimmung beeinflusst unsere Befindlichkeiten. Genauso ist es bei den Kindern.

Dazu kommen Krankheiten, körperliche Unstimmigkeiten, menschliche Bedürfnisse wie Essen und Trinken sowie Toilettengänge und vieles mehr. Auch Kinder haben schlechte Tage, miese Laune. Sie bekommen ihren Willen nicht, weil Eltern auf sie aufpassen und sie beschützen, konsequent sind und sie erziehen. Denn die Kleinen brauchen Erziehung. So wie eine Katzenmutter ihren Jungen beibringt, aufs Katzenklo zu gehen und dort zu pinkeln, so sorgt eine gute Mutter dafür, dass ein Baby trocken wird und eben keine Windeln mehr braucht. Das ist jetzt nur ein winziges Beispiel, zeigt aber genau das Prinzip, wo es um Erziehung geht. Man will dem Nachwuchs möglichst viele positive, lebensnotwendige Eigenschaften mitgeben, damit er einmal auf eigenen Füßen stehen kann.

Probleme entstehen dann, wenn man nicht folgt und die Anweisungen ignoriert. Vor allem in der **Pubertät** passiert das häufig, weil hier Heranwachsende ihre **Grenzen ausprobieren** und Freiheiten fernab des engen Elternhauses suchen. Und die jungen Kinder sind ja selbst in einer so genannten Umbau-Phase, in der sie manchmal nicht wissen, ob sie Männlein oder Weiblein sind – nicht Fisch, nicht Fleisch. Sie sind in einem schwierigen Entwicklungsprozess vom Kind zum Erwachsenen – mit körperlichen Veränderungen und hormonellen Umstellungen, die sie selbst – oft mit Erstaunen – an sich plötzlich erkennen. Ihr Körper baut sich eben **vom Kind zum Erwachsenen** um.

Probleme in der Erziehung haben **viele andere Gründe**: Schwierigkeiten in der Schule, mit Mitmenschen/Klassenkameraden, Lehrern, schlechter Umgang, gesundheitliche Schwierigkeiten, erste Freunde/Freundinnen, Probleme der Eltern mit Alkohol, Drogen, aber auch durch Jobverlust und Trennung, finanzielle Sorgen, Existenzängste, Verlust naher Angehöriger und vieles mehr. Hieraus können Probleme erwachsen.

Und jedes Kind hat seine **eigene Persönlichkeit** – introvertiert oder extrovertiert – ruhig oder wild – klug oder dumm – psychisch labil oder energiegeladen. Es gibt wenig kommunikative Kinder, die den Frust in sich hineinfressen. Und es gibt die sprichwörtlichen Sonnyboys, denen alles einfach zufliegt. Natürlich hat das auch etwas mit dem Aussehen zu tun: sympathische Beautys oder eher graue Mäuse. Der eine hat's schwerer im Leben, die andere eben leichter. Sympathie spielt hier eine große Rolle.

Prägungen: Kindergarten, Schule, Lehre, Studium

Kinder werden vielfältig geprägt, vor allem natürlich von den eigenen **Eltern**. Sie sind am nächsten dran und die ersten **Bezugspersonen**. Insbesondere Kleinkinder schauen sich dabei eine ganze Menge ab. Man muss sie nur mal reden hören – manche Sätze sind 1:1 die eigenen Eltern, negative wie positive. Später übernehmen mehr und mehr Kindergärtnerinnen, Lehrer, Ausbilder und Professoren diese Funktionen. In den ersten Jahren ist die Prägung eines Kleinkindes am intensivsten. So gesehen nehmen Kinder also in Kindergarten und Schule am meisten mit.

Prägungen müssen aber **nicht immer positiv** sein. So können **negative Einflüsse** unsere Entwicklung beeinträchtigen, was sich dann unmittelbar in der späteren Erziehung bemerkbar macht – bis hin zur Schwer-Erziehbarkeit. Kinder können geschlagen oder missbraucht werden, wenig Gehör für ihre Sorgen finden oder auf völlig überforderte Eltern mit eigenen Problemen treffen.

Mütter oder Väter reagieren falsch, fahren schnell aus der Haut, wenn der Nachwuchs anhaltend schreit oder sich gegen irgendetwas beharrlich wehrt. Sie stopfen den Kindern das Essen hinein, obwohl diese längst satt sind oder es einfach nicht mögen. Schreiende Kinder bekommen dann schon mal einen Schlag aufs Hinterteil. Völlig genervte Väter schütteln schreiende Babys bis zur Bewusstlosigkeit. Ähnliche und andere Fälle sind durch die Presse gegangen – bis hin zu Kleinkindern mit Blutergüssen und Knochenbrüchen.

Viel subtiler sind aber **psychische Schmerzen** wie Demütigungen oder ständige Verbal-Attacken. Das verkraften die Kleinen nicht. Es

prägt sie für ein Leben lang. Missbrauchte Kinder finden oft erst im späten Erwachsenenalter ein Ventil, über solche Erlebnisse zu reden, weil sie darüber psychisch krank geworden sind. Missbrauchte Kinder zum Beispiel können unter einem ständigen Waschzwang leiden, weil sie sich permanent von der „Beschmutzung“ reinwaschen wollen. Kinder schweigen, weil sie sich dabei noch schuldig fühlen und nicht riskieren wollen, dass sich Eltern trennen wollen.

Sie sehen also, wie Prägungen direkte Auswirkungen auf Probleme in der Erziehung und hier vor allem während der Pubertät haben können.

Was sind Glaubenssätze?

Erziehung wird oft auch von falschen Glaubenssätzen geprägt und damit quasi in falsche Bahnen gelenkt. Wir übernehmen Sprüche wie „Ein Klaps auf den Po hat noch keinem Kind geschadet“ von unseren Eltern und wenden Sie dann in der Erziehung der eigenen Kinder an.

Kritisch hinterfragt wird das erst gar nicht, weil wir es ja so gewohnt sind. Es hat sich in unserem Kopf eingefressen – als falscher Glaubenssatz. So wie wir auch unseren kirchlichen Glauben – an wen oder was auch immer – gar nicht erst hinterfragen, werden diese fatalen Sprüche angewendet – und sie sind **oft absolut falsch**.

Glaubenssätze können auch von Vorgesetzten und aus Tradition vermittelt werden wie beispielsweise der Spruch in jeder traditionellen chinesischen Familie „The blood must go on“, was nichts anderes bedeutet als: Das Kind muss heiraten und wieder ein Kind in die Welt setzen, erst dann hat es seine Pflicht gegenüber der Erzeugerfamilie erfüllt, damit der Fortbestand der Familie gesichert ist. Mit fatalen Folgen: Kinder werden massenhaft in unglückliche Ehen getrieben, die Hochzeit wird zum Geschäft, Ehen zerbrechen schnell wieder und der Nachwuchs wächst entweder alleinerziehend auf oder bei Oma und Opa. Weitere Folgen sind Gewalt in der Ehe, Rückzug vor allem der Väter in Alkohol und Spielsucht bis hin zur Verschuldung und schnellen Trennung.

Das sind jetzt Auswüchse falsch verstandener Glaubenssätze in einem anderen Kulturkreis, aber ähnlich kann es auch bei uns passieren. Immer wenn wir ungeprüft solche Sprüche blind übernehmen, hat es **fatale Folgen in der Erziehung** – und Kinder werden dadurch dann

zu Problemfällen. Deshalb sollte man jeden Glaubenssatz kritisch überprüfen, denn es gibt sicher auch solche, die gut sind und ihren Zweck erfüllen. „Jungen weinen nicht“ ist längst überkommen, denn auch Männer dürfen heute Gefühle zeigen und ihre menschliche Seite offenbaren. Kinder müssen nicht essen, was ihnen vorgesetzt wird. Seien Sie also vorsichtig mit Glaubenssätzen und Sprüchen;
Erziehung hat handfeste Fundamente und ist nichts für Emotionen.

Pubertät – ein besonders schwieriger Fall?

Jede Phase, die ein Kind vom Baby zum Heranwachsenden durchmacht, hat ihre speziellen Eigenarten. Kleinkinder äußern sich durch Weinen und Schreien, weil sie anders nicht mitteilen können, was ihnen gerade fehlt. Hier ist es oft rein körperliches Unwohlsein, und es sind die typischen täglichen Befindlichkeiten wie nasse Windeln oder juckende Haut, Schlaflosigkeit oder Hunger/Durst.

Ganz anders dagegen in der Pubertät – das ist die Zeit der hormonellen Umstellung des Kindskörpers zum Erwachsenen. Bei dem einen beginnt es früher, bei der anderen später, Mädchen sind in der Regel hier schneller als Jungen. Es gibt Kinder, die damit schon **mit elf Jahren** anfangen, **andere erst mit 13, 14 oder 15**. Rein äußerliche Zeichen sind der Stimmbruch (die Stimme entwickelt sich bei Jungen hin zu tieferen Tönen), der Haarwuchs unter Achseln, im Schambereich und bei Jungen im Gesicht (Bart), sowie bei Mädchen neben wachsenden Brüsten die erste Periode und bei Jungen der erste Samenerguss.

Die Kinder selbst bemerken teils offen, teils betroffen die **körperlichen Veränderungen**, zumal dann, wenn sie **unvorbereitet** darauf zugehen. Im Körper finden enorme Veränderungen statt, was bei Mädchen vor allem zur Folge hat, dass sie oft tagelang wegen ihrer Monatsbeschwerden mit Kopf- und Magenschmerzen sowie Schwindelgefühl ausfallen. Wenn Eltern und Erzieher darauf nicht vorbereitet sind, dann reagieren sie **oft verständnislos** und falsch. So schaukelt sich der Konflikt schnell hoch.

Aber viel schlimmer sind die **emotionalen Ausbrüche** Pubertierender. Sie wissen oft selbst nicht, wer sie sind und was sie eigentlich wollen.

So benehmen sie sich dann auch, **provozieren**, treiben Eltern und Lehrer zur Weißglut. Da ist **enormes Konfliktpotenzial**.

Wohl dem, der hier **gute Nerven** zeigt und das mit Gelassenheit erträgt und durchhält. Hier ist enormes Stehvermögen gefragt. Wer sich hier provozieren lässt und den Streit mitmacht, hat schon verloren. Oft enden solche **Wutausbrüche in Aggressionen**, und nicht selten steht am Ende **sogar körperliche Gewalt**.

Da fliegen schon mal buchstäblich die Fetzen, werden Gläser und Porzellan zertrümmert. **Mädchen werden zickig, Jungen eher konfliktsüchtig**. Es ist ein schwieriges Alter, das **viel Einfühlungsvermögen** abverlangt. Hier werden auch die **Weichen für das spätere Leben der Kinder gestellt** – und für das zukünftige Verhältnis Eltern-Kinder. So manches pubertäre Problemkind wird später dann zum sehr umgänglichen, lieben Nachwuchs, mit dem gut Kirschen zu essen ist. Heißt: So mancher schwierige Fall sieht später ein, wie schwer er es seinen Eltern und Erziehern gemacht hat.

Aber es geht natürlich auch umgekehrt: Man verkracht sich über die Pubertät so sehr, dass man sich ein Leben lang nichts mehr zu sagen hat. Damit Ihnen das alles nicht passiert, erfahren Sie im Folgenden zahlreiche **Tipps und Tricks**, wie Sie die Klippen der Erziehung erfolgreich umschiffen.

72 nützliche Tipps und Tricks

Kommen wir zum Kernstück dieses Ratgeber-eBooks. Damit Sie nicht ins offene Messer laufen, hier nun 72 entscheidenden Hilfen für coole Eltern:

Babyalter: Die Kinder schreien und können sich nicht mitteilen, also was tun?

1. Prüfen Sie zunächst die **Windeln**. Das machen Sie mit einem ganz einfachen Geruchstest. Stinkt es, riecht es nach Urin oder Kot, dann wechseln Sie sie sofort. Warten Sie nämlich ab, entzündet sich die Haut, und Ihr Kind schreit noch mehr. Ihr Baby wird es als wohltuende Befreiung erleben und wieder strahlen. Begleiten sie das „Programm“ mit ein paar Streicheleinheiten, massieren Sie mit der flachen Hand den Bauch ein wenig (streicheln!). Lassen Sie das Kleine ruhig ein wenig nackt etwas strampeln, denn es ist ja den ganzen Tag „eingepackt“, es wird es als sehr wohltuend empfinden, mal völlig frei zu liegen – das erkennen Sie übrigens dann daran, wenn plötzlich ein Wasserstrahl in hohem Bogen (bei Jungen) und in die Wickelkommode (bei Mädchen) zu sehen ist.

Das ist ein Zeichen von neuem Wohlgefühl. Sie können auch kleine Übungen mit Ihrem Kind machen und die Beinchen bewegen oder die Arme auf und ab bewegen. Säubern sie Po und Genitalbereich sorgfältig, am besten mit einem warmen feuchten Waschlappen. Trocknen Sie Ihr Kind und cremen Sie es mit spezieller Kindersalbe ein oder pudern Sie es. Dann kommen die

frischen Windeln, und Ihr Baby wird sich schnell wieder beruhigen.

2. Liegt es nicht an den feuchten Windeln, wird die Ursachenforschung schon schwierig. Horchen Sie mal mit Ihrem Ohr den **Bauch** des Kindes ab; blubbert es, dann hat es Blähungen. Und das kann verdammt üble Bauschmerzen hervorrufen – Monatsblähungen nennt man das und wie der Name schon sagt, kann man damit lange seine Freude haben. Es ist übrigens die häufigste Ursache von Schrei-Attacken bei Babys (siehe Schreibabys).

Das kann einen nächtelang aus dem Schlaf reißen und einem ganz schön zusetzen. Hier gilt es, Geduld und Nerven zu zeigen und sehr einfühlsam auf den kleinen Wurm einzugehen. Die Verdauung muss auch erst mal bei so einem Neugeborenen richtig in Gang kommen. Dazu unterstützt man die Anregung der Darmtätigkeit mit einem sanften Streicheln über den Bauch mit der flachen Hand. Übrigens nach der Flasche hält man das Schreibaby auf dem Arm und klopft sanft auf den Rücken, damit das so genannte Bäuerchen kommen kann, also das Baby aufstoßen kann.

3. Kann man auch den Bauch als Ursache ausschließen, riechen Sie mal den Atem Ihres Kindes – ist es leicht säuerlich oder sonst unangenehm, nicht normal, dann hat es **Magenprobleme**, Verdauungsprobleme, muss aufstoßen, hat vielleicht etwas Mageninhalt erbrochen und wieder hinunter geschluckt. Schauen Sie auch auf die Kleidung, ob das vielleicht Nahrungsreste sind. Dann müssen Sie unbedingt die **Ernährung** überprüfen. Geben

Sie mal leichte Kost wie Fertignahrung in Gläschen mit Möhren oder feinem Apfelmus – angewärmt natürlich. Wenn das nicht hilft, kann es eine grundsätzliche **Unverträglichkeit der Nahrung** sein, was von einem Kinderarzt überprüft werden muss.

4. Kommt das alles nicht in Frage, könnte Ihr Kind einen **Infekt** mit **Fieber** ausbrüten. Fühlen Sie, ob die Stirn heiß ist. Messen Sie die Temperatur mit einem modernen Messgerät im Ohr oder sonst mit einem elektronischen Fiebermesser im Po. Mit Fieber müssen Sie sofort zum Arzt.
5. Kinder werden **geimpft**, bekommen Infusionen, ihnen wird Blut abgenommen – alles ist mit **Schmerzen** verbunden. Federn Sie das durch Ablenkungen ab, bereiten Sie Ihren Sprössling darauf vor. Vermeiden Sie, dass Ihr Nachwuchs eine Phobie vor Ärzten und Krankenschwestern entwickelt. Spielen Sie Doktor zu Hause, die Puppe bekommt ein Pflaster und Teddy wird abgehört. Erfahrene Kinderärzte ziehen keinen weißen Kittel mehr an und lassen die Kleinen auch mal mit dem Stethoskop spielen. Hier können Sie sich übrigens nützliche Tipps auch selbst anschauen.
6. Natürlich können auch Babys mal einen **schlechten Tag** haben und einfach nicht gut drauf sein. Erkennen Sie das und seien Sie **kreativ**. Nutzen Sie Hilfsmittel wie Schnuller und Rassel, manchmal hilft auch ein Tee. Beschäftigen Sie Ihr Kind, damit es seinen schlechten Tag schnell wieder vergisst. Spielzeug und Bewegung sind ein guter Helfer – aber auch körperlicher Kontakt. Streicheln Sie über den Rücken oder Bauch, das empfindet Ihr Kleinkind als sehr angenehm.

7. Manchmal sind Babys auch einfach **müde** und können aufgrund des Umgebungslärms nicht einschlafen. Schaffen Sie dafür optimale Voraussetzungen, indem Sie für Ruhe sorgen, den Raum verdunkeln, das Kleine in den Schlaf wiegen oder den Kinderwagen sanft bewegen.
8. Babys bekommen **Zähne**, und das tut weh. Sie erkennen das dann, wenn das Kind seine Faust in den Mund nimmt und darauf beißt. Bis die neuen Beißerchen das Licht der Welt erblickt und die Kieferhaut durchstoßen haben, vergehen schmerzhafte Tage. (Übrigens später taucht das Problem nochmal auf, wenn die Milchzähne ausfallen und die richtigen Zähne nachwachsen). Man gibt Babys so genannte Beißringe, das sind mit Gel gefüllte kleine Ringe aus streng geprüftem Material. Hierauf beißen sie und stoßen so die Zähne durchs Zahnfleisch. Andere Möglichkeiten: Tees und pflanzliche Salben auf den Kiefer.
9. Schauen Sie bei einem Schreikind den ganzen Körper ab. Manchmal sind es **Hautausschläge**, oder das Kind hat sich gestoßen. Schauen Sie hinter die Ohren und an andere versteckte Stellen.
10. Die **Ohren** müssen bei einem Kleinkind auch ab und zu vorsichtig gesäubert werden. Vielleicht liegt hier die Ursache fürs Geschrei. Schauen Sie dem Baby auch in die Augen, manchmal hat hier noch der Sandmann seine Körnchen versteckt, die das Kind stören. Es kann sich halt nicht selbst seine Augen säubern.

11. Ganz allgemein – wenn Babys nächtelang schreien – helfen nur **starke Nerven** und Abwechslung in der Betreuung. Denn irgendwann ist auch mal der Partner mit stärkeren Nerven erledigt und braucht seinen Schlaf. Schreibabys können schon mal zu getrennten Betten führen, aber das legt sich wieder. Haben Sie auch über den Tag immer ein paar **Wundermittel** wie Rassel und Teeflasche griffbereit, denn das Kind macht mit seinen Anfällen weder vor der Nacht noch vor dem Tag Halt. Ein **liebvoller Umgang** mit dem/der Kleinen macht das Leben leichter. Und immer schön **Blickkontakt** halten und viel **lächeln**, das wirkt Wunder.

Die **Lage** des Kleinkindes **verändern** und auch mal auf den Bauch legen. **Körpernähe** wirkt immer gut. Selbst Babys haben schon ihren eigenen Willen, vor allem dann, wenn sie **krabbeln** lernen und zum ersten Mal auf eigenen Beinen stehen wollen. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, halten Sie es an beiden Armen fest und lassen Sie es die ersten Gehversuche wagen, das wirkt und schnell hat das Geschrei ein Ende. Übrigens, die Mär, zu frühes Gehen verursache O-Beine, ist Quatsch. Manche fangen mit acht/neun Monate an zu **laufen**, andere erst nach einem Jahr oder später.

Also lassen Sie dem Kind freien Lauf. Zum Thema Ablenkung fällt mir noch ein tolles Beispiel ein. Hinter mir in der Fußgängerzone flippte ein Kleinkind total aus. Der Vater reagierte schon recht unwirsch und laut. Ich war mit Kira unterwegs, meinem lebhaften Jack Russel-Hund. Was habe ich gemacht? Ich gab dem Kind die Hundeleine, und stolz wie Oskar lief das Kind dann völlig ruhig

und durch diese kreative Idee beruhigt weiter. Am Ende verabschiedeten wir uns nett und das Kind war stolz und ruhig.

- 12.** Natürlich braucht Ihr Kind ein **Kuscheltier**, an das es sich klammert. Babys kauen auch mal gerne darauf, weshalb Sie auf **Sauberkeit** achten sollten. Unter Umständen muss ein Teddy auch mal in die Waschmaschine. Später bekommen solche Spielzeuge andere Bedeutungen, als treue Begleiter etwa, als Tröster, Freunde, Gesprächspartner und auch mal, um sie zu füttern. Kuscheltiere können Dramen auslösen. Ich selbst habe es erlebt, wie unser Jüngster seinen Teddy aus dem Sessellift heraus in einem österreichischen Skigebiet verlor – null Chance, ihn jemals wiederzufinden. Das sind dann Dramen und schlaflose Nächte. Der Ersatz muss erst mal akzeptiert und eingelullt werden. Das dauert seine Zeit.

Also verlorene Teddys und Puppen sind schon schwere Verluste für Kleinkinder und man muss sich echt etwas einfallen lassen, hier adäquaten Ersatz zu beschaffen. Das bleibt nicht nur auf Kleinkinder beschränkt. So mancher schleppt sein Kuscheltier mit in die Pubertät hinein und kann ohne nicht mehr einschlafen. Akzeptieren Sie das, es ist nichts Ungewöhnliches. So wie wir uns Erwachsene manchmal ins Kopfkissen einkeilen, so umarmen auch Heranwachsende – vor allem Mädchen – noch Ihr Kuscheltier.

Kleinkindphase:

- 13.** Natürlich verursachen Kleinkinder andere Probleme in der Erziehung. Sie fangen an, bestimmte Dinge zu **besitzen** und sie zu **verteidigen**: die Puppe, den Bagger, das Dreirad, die Spielküche, Bobbycar und vieles mehr. Hier kann es zu Konflikten mit Geschwistern und Nachbarskindern, aber auch im Kindergarten kommen.

Geschickte Eltern verteidigen zwar den Besitzwunsch, erziehen aber auch zu einem **toleranten Umgang**. Denn meistens ist das Spielzeug des anderen viel interessanter. Und Kinder sollten früh lernen, in **Gemeinschaft** zu leben und zu teilen. Denn unser Leben besteht vielfältig aus Gemeinschaften: im Kindergarten, in der Schule, auf der Arbeit, in der Nachbarschaft. Überall müssen wir uns arrangieren, Kompromisse eingehen, uns einordnen. Man kann ja das Interesse für das Schaukelpferd des Freundes wecken und dafür den eigenen Bagger mal für einen Moment aus dem Auge verlieren. Wichtig ist hier auch, Kinder **nicht** zu **Egoisten** werden zu lassen.

- 14.** Die **ersten Lebensjahre** prägen den späteren **Charakter**. Wie wird ein Kind, welche Eigenschaften entwickelt es? Ist es ordentlich, geordnet oder ein Chaot? Hier können Eltern entscheidend Vorbild sein, indem sie selbst ein geordnetes Miteinander, Harmonie, Verständnis füreinander vorleben.

Kinder schauen sich sehr genau ab, was Vater und Mutter sagen, wie sie miteinander umgehen. Also der **Vorbildcharakter** ist ein wichtiges Erziehungsmoment. Natürlich erfordert es auch viel

Eigendisziplin. Man muss sich schon im Zaume haben und immer daran denken, dass Kinder kopieren. Wer Kinder in die Welt setzt und erzieht, braucht selbst **gute Manieren und Charakter**.

15. Ein ganz entscheidender Punkt in der Erziehung ist **Konsequenz**. Verbot ist und bleibt Verbot. Vater und Mutter müssen dabei an einem Strang ziehen, sonst spielen die eigenen Kinder Sie gegeneinander aus. Mutter verbietet, Vater erlaubt – das geht gar nicht. Und Kinder können ja so geschickt betteln – der sprichwörtliche süße Dackelblick erweicht so manchen. Nein, sie müssen Ihren Erziehungsregeln konsequent treu bleiben, was nicht heißt, dass Sie strenge Eltern sind. Sie haben nur für Ihre kleine Gemeinschaft bestimmte Regeln aufgestellt, und die gilt es einzuhalten. Punkt! Dass dabei auch Platz für Kompromisse ist, steht ohne Zweifel. In der Erziehung müssen Sie das nur geschickt kommunizieren. Und damit kommen wir zum nächsten Punkt.

16. Kommunikation ist das A und O in der Erziehung. Wer hier stur seinen Weg geht und keinen Bock auf Endlos-Gespräche hat, bekommt automatisch Probleme. Denn diese Diskussionen wird es vor allem ständig in der Pubertät geben. Die 14-jährige Tochter muss spätestens um 22 Uhr zu Hause sein (oder besser noch um 21 Uhr). Auch wenn die Freundin länger auf der Party bleiben darf und das eigene Kind sich dadurch bloßgestellt fühlt, gibt es kein Pardon. **Bleiben Sie konsequent**. Man muss hier als Eltern sehr **geschickt** sein und beispielsweise die **modernen Kommunikationsmittel** nutzen. Wenn Ihre Tochter oder Ihr Sohn ins Shoppingcenter gehen wollen oder ins Kino/Schwimmbad, dann können Sie darum bitten, jede Stunde

ein aktuelles Foto mit Freunden oder typischem Background zu schicken. So sind Sie sicher, wo sich Ihre Kinder aufhalten.

Für noch jüngere gibt es ja **GPS-Apps**, mit deren Hilfe Sie den Weg Ihres Nachwuchses verfolgen können (was ja auch wichtig ist bei kleineren Kindern, um Missbrauch und Entführungen vorzubeugen). Vermitteln Sie Ihrem Kind aber bitte nicht, dass es ständig unter Kontrolle steht.

Wichtig ist, dass Sie vorher reden; sprechen Sie über alle und sämtliche Möglichkeiten, die eintreten könnten. Sie machen sich Sorgen, dass etwas passieren könnte. Sprechen Sie auch ein mögliches **Entführungs-Szenario** durch – gut, es ist weit hergeholt, aber solche Dinge passieren. Also versuchen Sie, alle Gefahren durchzuspielen und offen mit Ihrem Nachwuchs anzusprechen. Diskutieren Sie ruhig und sachlich, **nicht aufgeregt cholerisch**. Dann machen Ihre Kinder sowieso dicht und nehmen nichts mehr auf – Ohren auf Durchzug geschaltet. Suchen Sie auch sonst immer das Gespräch, um die **Gemütslage** zu **erkennen**. Manchmal sind größere Probleme im Anmarsch, etwa **Schulfrust**. Da denkt unter Umständen schon mal jemand sogar an **Selbstmord (auch bei Mobbing in der Schule oder Internet-Mobbing!)**.

Das können Sie nur in einer vertrauensvollen und offenen Kommunikation erkennen. **Horchen Sie in Ihr Kind hinein**. So manche Eltern, die nur schlecht mit ihren Kindern kommunizieren, mussten dann plötzlich erkennen, welche massiven Probleme ihr Kind mit sich herumschleppt. Da schreit dann schon mal ein Kind für sich alleine in seinem Zimmer, weil

es in der Schule unter Druck steht: „Ich bring mich um!“. Bei einer guten Kommunikation wäre es nicht so weit gekommen.

Reden Sie auch über den **Gebrauch von Computer, Smartphone und Internet**. Legen Sie Regeln fest (nicht zu viele Stunden vor dem PC!) – und ganz wichtig: Geben Sie Ihrem Kind einen **Vertrauensvorschuss, kontrollieren Sie nicht** gleich. Selbst jeder Straffällige bekommt von seinem Bewährungshelfer dieses Vertrauen, warum also nicht Ihr Kind auch? Erst wenn es berechtigte Verdachtsmomente gibt, dass Ihr Sprössling zu viel chattet oder gefährliche Seiten aufruft, sich quasi nicht an die Vereinbarung hält, dürfen Sie einschreiten. **Reden**, reden und nochmals reden ist das **Erfolgsrezept** jeder guten Erziehung. Bleiben Sie ständig im Gespräch mit Ihrem Nachwuchs, dann mindern Sie Probleme in der Erziehung.

17. Seien Sie immer einen **Schritt voraus** und denken Sie sich mögliche Szenarien aus. Was könnte Ihr Sohn oder Ihre Tochter vorhaben und wollen? Welche Geburtstagsparty steht an? Wenn Sie einen bestimmten Umgang als problematisch betrachten, dann bieten Sie doch Ihrem Kind an, die Party zu Hause zu feiern. Dann haben Sie alles unter Kontrolle. So können Sie auch gut miteinander reden und verhandeln.

Denken Sie sich dabei Kompromissformeln aus. Bringen Sie Ihrem Kind bei, zu **verhandeln** und um Standpunkte in der Diskussion zu kämpfen und zu werben – nicht nur zu fordern und in Schwarz-Weiß-Kategorien zu denken. Lassen Sie auch Ihr Kind hin und wieder **gewinnen**. Dadurch steigen übrigens Ihr **Ansehen** und auch Ihre **Akzeptanz** beim Nachwuchs. Das zeigt

doch nur Ihre Großzügigkeit und stärkt Ihr Kind darin, mit Argumenten zu überzeugen. So lernt es auch, in anderen Lebenslagen für seine Standpunkte zu kämpfen. Bringen Sie Ihrem **Streitkultur** bei.

- 18.** Im **Kindergarten** werden die ersten größeren **Probleme** auftreten, weil sich Ihr Kind plötzlich außerhalb des geschützten Raums Familie bewegt. Hier treffen nun alle möglichen Charaktere aufeinander, und damit muss ein Drei- oder Vierjähriger erst mal klarkommen. Da gibt es **Streitereien** und kleine **Machtkämpfe**, aber auch **erste Freundschaften** und gemeinsames Spielen.

Das Erleben einer neuen Gemeinschaft kann auch Probleme mit sich bringen, wenn die Kleinen sich da **nicht wohlfühlen**. Billigen Sie Ihrem Kind zu, dass es mal für einen oder mehrere Tage zu Hause bleiben möchte. Aber erfahrene Pädagoginnen können damit umgehen, doch manchmal werden dann auch neue Schwierigkeiten mit nach Hause gebracht. Die gilt es dann behutsam anzugehen und dem Kind die Freude am Kindergarten zu vermitteln – manchmal gar nicht so einfach.

Manche wollen eigenes Spielzeug mitnehmen oder ihr geliebtes Kuscheltier, was nicht ganz leicht ist. Die Kleinen müssen lernen, mit den Angeboten auszukommen und sich zu arrangieren. Teddybären könnten allzu leicht auch von Kameraden beansprucht werden. Es wird Streitereien geben, man schubst und prügelt sich auch mal, schreit sich an, weint und hat **Heimweh**.

Manchmal müssen Eltern auch ihre Kinder wieder abholen, weil sie gar nicht mehr zu beruhigen sind. Sinnvoll ist hier, mit dem Nachwuchs zuvor probeweise mal den Kindergarten oder die Krippe zu besuchen, um das neue Programm schmackhaft zu machen. Kleinkinder **fremdeln** auch schnell, wenn die gewohnten Gesichter nicht mehr da sind. Man kennt das, wenn man süße Babys grüßt und die plötzlich drauflos schreien. Hier sollten Mama und Papa sehr behutsam vorgehen und erst gemeinsam die **fremden Personen** aufsuchen und step by step Vertrauen aufbauen. Problematisch wird das ja, wenn Babysitter engagiert werden. Sprechen Sie mit den Fremden im Beisein Ihres Kindes. Brechen Sie bei Geschrei den Versuch ab und suchen eine andere Gelegenheit, wenn Ihr Kind besser drauf ist.

- 19. Kleine Kinder – kleine Sorgen, große Kinder – große Sorgen.** Das kann, muss aber nicht so sein. Auch kleine Kinder können große Sorgen bereiten, zumal dann, wenn sie **gesundheitliche Schwierigkeiten** haben. Kleinkinder können mit einem Herzfehler geboren sein oder sonstige schwere chronische **Krankheiten** haben. Sie verletzen sich gefährlich – etwa wenn sie eine Tasse heißen Kaffee mit der Tischdecke runterziehen – oder wenn sie gar operiert werden müssen.

Wichtig ist, dass Sie Nähe zum Kind zeigen, präsent sind. **Vor Operationen** ist es natürlich ganz wichtig, bis zum Operationssaal dabei zu sein, manchmal erlauben spezielle Kinderkliniken auch die Begleitung bis in den OP. Ein guter Trick ist es hierbei, das **Kleinkind stark zu machen**, ihm beispielsweise ein **Stoff-Krokodil** zu kaufen: „Das beschützt Dich jetzt und beißt zu, wenn Dir jemand wehtut!“ Mit dem Kroko

unter dem Arm geht's doch schon leichter. Kinder bekommen Infusionen, und das ist für so ein kleines Würmchen schrecklich. Hier helfen einfühlsame Eltern gut durch **geschickte Ablenkung**. Schauen Sie sich dazu einiges von erfahrenen **Kinderärzten** ab. Natürlich gibt es auch ganz schlimme Fälle, etwa kleine Krebspatienten. Hier haben gottseidank entsprechende Hospitäler Schlafmöglichkeiten für die Eltern geschaffen, so dass immer jemand in der Nähe ist. Nur eine intensive Betreuung sorgt hier für den Seelenfrieden der Kleinen, das kann hart für Vater und Mutter sein. Krankheiten jedweder Art schaffen enorme Probleme in der Erziehung, die Sie nur mit viel **Einfühlungsvermögen** meistern. Hier stehen auch erfahrene Psychologen bereit, denn Eltern sind eben auch nur Menschen und manchmal hilflos vor übergroßen Schwierigkeiten.

- 20.** Probleme in der Erziehung von Kleinkindern gibt's es auch dann, wenn beispielsweise ein kleines **Brüderchen oder Schwesterchen** hinzukommen. Dann ist man eben nicht mehr der Prinz oder die Prinzessin, sondern muss die Aufmerksamkeit der Eltern teilen, fühlt sich vielleicht auch vernachlässigt. Bauen Sie dem vor, indem Sie den Erstgeborenen oder die Erstgeborene in die Betreuung mit einbeziehen; übertragen Sie **Aufgaben** wie Fläschchen geben an das ältere Geschwisterkind oder den Kinderwagen schieben. Aber bitte immer nur, soweit es auch machbar und verantwortbar ist. Weisen Sie ihm ruhig die **Beschützer-Rolle** zu.

Ihr Kind muss beschäftigt werden, damit es sich erst gar nicht zurückgesetzt fühlt. Das erfordert sehr viel Geschick, denn ein Baby muss behutsam angefasst werden. Ein Kleinkind versteht

das noch nicht und möchte am liebsten Bruder oder Schwester sofort an die Hand nehmen und ihm/ihr die neue Welt zeigen. Nehmen Sie dem älteren Kind nie Spielzeug oder andere Dinge weg, die ihm gehören. Das muss dann schon von ihm selbst kommen. Hier ist enormes Konfliktpotenzial. Schnell sind hier Kleinkinder eingeschnappt und ziehen sich zurück, sehen das Geschwisterkind als Konkurrenten und fangen dann sogar an zu streiten.

Am besten ist es auch, das ältere Kind schon während der Schwangerschaft einzubinden, beispielsweise seine Hand an den Bauch der Mutter zu führen, wenn das Heranwachsende gerade strampelt, damit es Brüderchen oder Schwesterchen auch physisch schon mal spürt. Bauen Sie geschickt eine Beziehung auf. Das **Problem kann in der Pubertät eskalieren**, wenn **Sohn und Tochter** aufeinander los gehen. Zu unterschiedlich sind hier die Interessenlagen. Mädels machen sich klar für den Laufsteg, Jungs ballern schon mal extrem mit Kumpels am Computer oder versuchen das erste Bier, die erste Zigarette. Ist zusätzlich ein **Hund in der Familie**, kann der schon mal extrem eifersüchtig werden, wenn ein neuer **Konkurrent** (sprich Nachwuchs) kommt. Binden Sie selbst Ihren lieben Vierbeiner in das neue Familienmitglied mit ein, sonst schnappt er vielleicht irgendwann mal zu.

21. Ein wichtiger Schritt im weiteren Leben des Kleinkindes ist die **Einschulung**. Sie steht in einer Linie mit der späteren Hochzeit und ist ein ähnlich einschneidendes Ereignis. Während der Kindergarten noch eher spielerischer Natur war und eben nicht unter **Leistungsdruck** stand, geht es jetzt aber um Noten und

Bewertungen, um knallhartes Lernen, um Hausaufgaben, um Wissen. Hier wird das Gerüst für die spätere berufliche Entwicklung gelegt. Manche Kinder tun sich schwer und bringen automatisch die Probleme mit nach Hause – eine schwierige Aufgabe für Eltern. Denn einerseits wollen sie, dass ihr Kind etwas lernt, andererseits möchten sie aber auch nicht frühzeitig Leistungsdruck aufbauen. Das ist ein schwieriger Spagat.

Wichtig bei alledem ist, den **Einstieg ins Schulleben** schon soweit gut **vorzubereiten**, dass quasi ein fließender Übergang vom Kindergarten in die Grundschule stattfindet, der Staffeltab also nur noch weitergegeben wird. Gute Kindergärten kooperieren mittlerweile mit den Grundschulen, um die Kleinen schon spielerisch optimal vorzubereiten. Es gibt spezielle Arbeitsblätter, auf denen Kinder beispielsweise Figuren farbig ausmalen. Das trainiert sie, exakt zu arbeiten und innerhalb der vorgegebenen Felder zu bleiben. Oder es gibt Spielzeug, mit dem man Zahlen lernen kann, Tafeln, auf die man Zahlen und Buchstaben schreiben kann. Geschickt mit Hilfe modernster psychologischer und wissenschaftlicher Erkenntnisse führt man so Kleinkinder an Lernerfolge heran. So kann der Start gelingen. Eltern sollten das zu Hause flankieren – etwa durch altersgerechte **Kinderbücher**, **Lernspielzeug** und eigene Mal- und Bastelstunden im Wohnzimmer.

Und trotzdem gibt es immer wieder auch unmotivierte Kinder, die keine Lust haben und dann natürlich einen schlechten Start erwischen. Eltern sind hier bis zur Zerreißprobe gefordert – manchmal hilft nur noch ein **Kinderpsychologe**. Viel Geduld ist hier gefragt, man darf nicht beim ersten Versuch aufgeben,

sondern muss es bis zum Erbrechen probieren. Haben Sie immer die Zukunft Ihres Kindes im Blick, bevor Sie ans Aufgeben denken. Die muss es Ihnen doch wert sein, bis zum Letzten zu kämpfen. Sie wollen doch, dass Ihr Nachwuchs eines Tages gut aufgestellt ist und auf eigenen Beinen stehen kann. Also kämpfen Sie, nehmen Sie Hilfen in Anspruch, sprechen Sie mit den Lehrern und lassen sich Tipps geben, wie Sie Ihr Kind motivieren und ihm etwas beibringen.

Manchmal platzt der Gordische Knoten von selbst. Da hat man jahrelang mühsam mit mäßigem Erfolg gekämpft, und dann so was: Ihr Kind geht mit Leichtigkeit durchs Abitur und legt ein hervorragendes Studium hin oder wird ein begnadeter Handwerker, macht sogar seinen Meister. Sie müssen hier immer an verschiedenen Stellschrauben drehen, nachjustieren, Hilfen suchen, Tipps und Tricks annehmen, vertrauen Sie dabei Profis.

- 22.** Manchmal geht es nicht ohne **Erziehungshilfen sowie Kinder- und Jugendpsychologen**. Es können viele Probleme zusammenkommen, etwa Krankheiten und auffälliges Verhalten. Eine Schwierigkeit kommt selten allein. Und dann hat man den Salat. Vielleicht stimmt's auch zu Hause nicht mehr, in der Beziehung, im Job, mit den Finanzen. Wobei absolut nicht gesagt ist, dass Probleme eher in armen Familien auftreten denn in reichen.

Wir kennen aus der Presse viele extreme Problemfälle gerade aus betuchten Verhältnissen. Die meisten Amokläufer stammen aus elitären Kreisen, vermeintlich behüteten Familien. Bei den **Jugendämtern** sind in der Regel **erfahrene Sozialarbeiter und**

Psychologen angesiedelt, die **Erziehungshilfen** geben. Den Schritt dorthin zu wagen, ist kein Makel, zumal es völlig anonym abläuft.

Gehen Sie rechtzeitig dorthin, bevor nichts mehr zu retten ist. Auch kirchliche Beratungsstellen bieten Hilfen bei Erziehungsproblemen an. Über Ihren Kinderarzt, zu dem Sie ja im Rahmen der festgelegten **Vorsorgeuntersuchungen** hingehen, erfahren Sie mehr über geeignete Hilfsangebote. Die Vorsorge beim Arzt dient auch dazu, Entwicklungs-Verzögerungen oder – Störungen rechtzeitig zu erkennen, etwa motorische Probleme. Spezielle Psychologen für Kinder- und Jugendprobleme helfen Ihnen auch weiter, aber Vorsicht: Hier und auch in den Beratungsstellen müssen Sie **Wartezeiten** von rund **sechs Monaten** einkalkulieren. Deshalb, wenn ein Problem im Anflug ist, vorsichtshalber schon mal einen Termin bestellen. In ganz krassen Fällen, bei schwer erziehbaren Kindern zum Beispiel oder wenn Kinder kriminell und gewalttätig werden, ist hin und wieder auch als Ultima Ratio dann die Unterbringung in einem entsprechendem Heim erforderlich. Manchmal hilft auch das nicht mehr, dann steht nur noch der Jugendknast auf dem Programm – in der Hoffnung, dass diese „Schocktherapie“ (**Warnschuss-Arrest**) einschneidende Wirkung zeigt. Man spricht vor allem in der Jugend-Kriminologie von der abschreckenden Wirkung: Wer als Jugendlicher bei einem Diebstahl aufgegriffen wird und eine Nacht in der Polizeizelle verbringt, sollte erst mal geheilt sein. Macht er das wenige Tage später wieder, ist es ein Indiz für kriminelle Energie, die dann auch hart abgestraft wird: erst mit einem mehrwöchigen Arrest, dann mit Jugendstrafe.

- 23.** Auch Kinder können **psychische Probleme** entwickeln: Schulstress, schlechte Noten und Zeugnisse, **schwieriger Umgang** in Gangs und Cliques, Machtspiele, **Aggressionen** und vieles mehr. Neuerdings mit Internet und Smartphone kommen immer häufiger **Mobbing-Attacken** hinzu, die Kinder und Jugendliche bis in den Selbstmord treiben. Da werden Fotos über die Toilettentür gemacht und ins Internet gestellt. Sie werden depressiv, ziehen sich zurück und denken ans Ende. Hier müssen Eltern rechtzeitig die Nöte Heranwachsender erkennen und ihnen helfen, denn allein schaffen es Pubertierende nicht. Erkennen Sie **Verhaltensänderungen**, ist Ihr Kind plötzlich verschlossen, wenig kommunikativ, zieht es sich zurück? Ist es lustlos, isst es nicht mehr genug, schläft es nicht genug, wirkt es schlaff und müde?

Aber auch **intensive Internetnutzung** kann zu psychischen Schwierigkeiten führen, etwa **Abhängigkeit/Sucht** von bestimmten Ballerspielen mit nächtelangen Sessions. Plötzlich fehlt der Bewegungsdrang, Ihr Kind sitzt nur noch vor dem Bildschirm, die Augen schmerzen, es ist müde. Gerade bei **Mädchen** taucht ein anderes Problem auf: Sie werden von **fragwürdigen Kontakten in Chats** angebaggert, die sich als gleichaltrige Kollegen/Kameradinnen ausgeben. In Wirklichkeit verbergen sich dahinter in der Anonymität des Netzes **perverse Kinderschänder**, die ihre jungen Chatpartnerinnen dazu bewegen, sich vor der Kamera auszuziehen und **nackt** zu zeigen – oder gar Adressen abfragen, um die Girls real zu. Auch das müssen Eltern erkennen, was fast schon detektivischen Spürsinn erfordert, manchmal hilft Kommissar Zufall, etwa wenn der Sprössling nachts beim Chatten erwischt wird.

Klare Regeln und notfalls der Einbau von **Sperrsoftware** helfen hier. Jedes Alter braucht seinen speziellen Schutzraum. Man kann durchaus mit sich darüber reden lassen, wenn das Kind eine gewisse Reife entwickelt hat und zeigt, dass es vernünftig damit umgehen kann, die Zügel zu lockern – wie man ja auch Kinder mit 16 oder 17 länger ausgehen lässt.

- 24. Schnüffeln Sie nicht** unnötig bei Kleinigkeiten in der Privatsphäre Ihrer Kinder herum. Auch die Kleinen haben schon ihre **eigene Intimsphäre**. Hier können Sie viel Vertrauen kaputt machen. Selbst wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Sohn/Tochter Drogen nimmt und sie mal in die Taschen schauen, sollte man bei Bestätigung nicht mit der Brechstange kommen. Zeigen Sie Ihrem Kind nicht gleich, dass Sie es kontrolliert haben, sondern suchen Sie das Gespräch erst über die Gefahren von Drogen.

Oder wählen Sie einen **Trick**: „Ich habe heute von einer Freundin erfahren, dass ihr Sohn Drogen nimmt und das Kind schon süchtig ist und jetzt eine Therapie braucht.“ Erst wenn´s extrem wird und Ihr Kind in der Schule auffällig wird, mit seinen Leistungen nachlässt, dann sollten Sie offen das Problem ansprechen, aber auch Hilfen bereithalten. Kommunikation ist wieder einmal alles.

- 25.** Darf ein Kind schon ein **eigenes Haustier** haben? Gute Frage! Kann es die **Verantwortung** dafür übernehmen? Hat es überhaupt die Zeit und Fähigkeiten? Häufig ist es doch so, dass Eltern schnell dem lieben Kinderwunsch zustimmen und als großzügig erscheinen möchten. Oft spielt der eigene Wunsch

auch eine Rolle. Sie müssen es im Übrigen auch selbst wollen. Vielleicht ist ja auch jemand in der Familie gegen Katzen- oder Hundehaare allergisch. Aber ein Haustier ist nicht selten eine Lebensaufgabe und mit vielen **Einschränkungen** verbunden: Urlaub? Einkaufen? Ausgehen? Und an wem bleibt's hängen? Richtig, an den Eltern. Ob Hund, Katze, Hase oder Meerschweinchen – jedes Tier braucht Pflege.

Wer kümmert sich um die regelmäßige Käfigreinigung, wer geht mit dem Hund raus oder spielt mit der Katze? Tiere verursachen Dreck, müssen gepflegt werden, suchen menschliche Nähe. Man kann sie nicht wie einen Fernseher im Supermarkt umtauschen. Es gilt also vorher eine Reihe von Fragen zu klären. Am besten setzen Sie sich mit Ihrem Kind hin und machen eine „**To-do-Liste**“ oder einen „**Positiv-negativ-Vergleich**“. Da verfliegt dann schon so mancher Tierwunsch. Und die süßen Welpen bleiben nun mal nicht süß und klein. Die beste Lösung ist, mal übers Wochenende einen Hund, eine Katze oder einen Hasen aus dem Tierheim nach Hause zu holen. Leben Sie mal drei Tage mit so einem Vierbeiner, dann sehen Sie schon, was passiert. Und **ein Tier kostet auch Geld** – kann ich es mir überhaupt leisten?

- 26.** Die eigentlichen tiefgründigen Probleme entstehen aber in der **Pubertät**. Wir haben zuvor schon einiges dazu erwähnt. **Was** kann uns da **konkret** blühen? Heranwachsende **testen** ihre **Grenzen** und loten aus, wie weit sie gehen können. Sie sind **neugierig** und wollen natürlich Unbekanntes ausprobieren sowie Verbote umgehen, etwa mal eine Zigarette rauchen oder ein Glas Bier trinken. Das wissen Sie doch selbst aus Ihrer eigenen Erziehung. Also nehmen Sie die Luft raus, bieten Sie Ihrem

Nachwuchs mal ein Glas Bier an. Oft erledigt sich der Geschmack darauf. Zigaretten sollten Sie jedoch nicht testweise reichen, sondern eher über die Gefahren diskutieren, und seien Sie hier bitte selbst Vorbild. Wo die Kippen überall in der Wohnung herumliegen und die Aschenbecher überquellen, na ja da ist Verführung vorprogrammiert.

Seien Sie auch in anderen Dingen weltoffen und reagieren nicht wie der einfach gestrickte Vater: „Ein Türke kommt mir nicht ins Haus, wenn meine Tochter so einen Freund anschleppt, dann flipp ich aus!“ Reden Sie über die kulturellen Unterschiede und die Rolle der Frau in einer muslimischen Gesellschaft – Ihre Tochter wird selbst gut entscheiden können, was sie will und was nicht.

Die ersten **Freunde/Freundinnen** stehen in der Pubertät auf dem Programm. Reden Sie offen über **Verhütung und Schutz** im Zeichen ansteckender Krankheiten wie Aids und Hepatitis. Ihr Kind ist intelligent genug, den Kopf und nicht den Bauch sprechen zu lassen, den Emotionen (Schmetterlinge im Bauch, Liebe auf den ersten Blick) freien Lauf zu lassen. Nur reden müssen Sie. Sprechen Sie über **Zukunft und Ausbildung**, Kinder kriegen kann man später auch noch. Natürlich versuchen Kinder oder Jugendliche in der Pubertät **den ersten Sex**. Das sind junge Gefühle, und Sie sollten hier nicht allzu verklemmt und ängstlich die Probleme in der Pubertät angehen.

- 27.** Sollten Sie erkennen, dass Ihr Junge oder Ihr Mädchen eher **Gefühle für das eigene Geschlecht** haben, dann reden Sie tolerant und offen darüber. Wir leben heute nicht mehr im Zeitalter „Wann kommt denn das Enkelkind?“, sondern in einer aufgeschlossenen Welt. Unterstützen Sie Ihr **schwules/**

lesbisches Kind im **Coming out** und denken bitte nicht, dass es sich hierbei um eine Krankheit handelt. Laden Sie den Freund oder die Freundin zu sich nach Hause ein, machen Sie sich selbst ein Bild.

Versuchen Sie erst gar nicht, Ihr Kind vom Weg abzubringen, reden Sie aber auch über die **Schwierigkeiten**, die daraus **in Schule und Ausbildung** entstehen können. Bieten Sie Hilfen an, gehen Sie mit Ihrem Kind zum Vertrauenslehrer oder Schulleiter, unterstützen Sie es darin „I go my way!“ Ihr Kind ist nämlich nicht Ihr Besitz, sondern Ihnen auf Zeit zur vernünftigen Erziehung anvertraut. Lassen Sie los, es muss seinen eigenen Weg finden und gehen. Sie können nicht für Ihre Kinder den Lebensweg bestreiten.

- 28. Pubertät** verlangt ihnen alles ab, da „gehen Sie schon mal auf dem Zahnfleisch“. Lernen Sie, mit guten **Argumenten** zu diskutieren und zu überzeugen, bleiben Sie **kompromissfähig**. Die **Vorbildfunktion** der Eltern ist ein wichtiges Erziehungsargument, um Probleme geschickt zu umschiffen. Aus Kindern werden nämlich Erwachsene, die erst einmal **Streitkultur** lernen müssen, und wo geht's am besten? Bei den eigenen Eltern natürlich.

Die **Probleme** sind so **banal** wie **vielfältig**: Die Tochter belegt extrem lange morgens die Toilette, der Sohn muss unbedingt mal, und schon ist der Streit da. Mädchen fangen an, sich zu **schminken** und brauchen dafür ihre Zeit. Richten Sie Ihrer Tochter doch einen **Schminktisch** mit Spiegel im eigenen Zimmer ein, und schon ist eine Baustelle geräumt. Natürlich gibt

es endlos lange Diskussionen über **Ausgehzeiten, Fernsehen und Treffen mit Freunden, Partys** und **Shopping** natürlich.

Oft reicht das Geld auch nicht, um den Markenwahn des Nachwuchses zu befriedigen. Seien Sie clever, suchen Sie nach preiswerten Outlet-Shops und Internet-Angeboten. Hier ist eine gute Gelegenheit, mit Ihrem Kind über **Geld** zu **reden**, das ja erst erarbeitet werden muss – „Oder willst Du etwa ewig von Beruf Sohn sein und Papa auf der Tasche liegen?“ Reden Sie über **Schülerjobs** und verlangen Sie Ihrem Nachwuchs **Gegenleistungen** ab: **Rasen mähen für Kinokarte** zum Beispiel. Geben Sie also Ihrem Kind auch das Gefühl, dass es sich **etwas erarbeitet** hat.

- 29.** Apropos **Schülerjobs**: Nicht alles ist gut und hinter manchen Angeboten verbergen sich **zweifelartige Gefahren**, etwa wenn **so genannte Model-Agenturen** schnelles Geld mit attraktiven Fotos anbieten. Da schauen Sie aber ganz genau hin, denn manchmal entpuppt sich das schlicht als ein Sexabenteuer. Zweifelhafte Gestalten suchen die Nähe zu Kindern und Jugendlichen, um sie am Ende **nackt zu fotografieren** oder gar **sexuell zu belästigen**. Gehen Sie einfach mit und seien Sie dabei, dann kann nichts passieren.

Manche Jobs sind auch schlicht **zu anstrengend** und überfordern den jungen Körper. Hingegen könnten Sie Ihren Sprössling dabei unterstützen, im **Internet seriöse Geschäfte** zu machen, etwa bei der Programmierung von Webseiten oder Apps. Es muss alles seriös bleiben, schützen Sie Ihr Kind auch hier vor kriminellen Machenschaften. Achten Sie auf die gesetzlichen Altersgrenzen,

etwa nicht nachts Zeitungen austragen; das Anzeigenblättchen über Tag zuzustellen ist ok.

Vor allem wenn die schulischen Leistungen unter einem Nebenjob leiden, ziehen Sie die Notbremse. Und bedenken Sie auch hier: Generelle schroffe **Verbote provozieren in der Pubertät massive Gegen-Reaktion**, deshalb halten Sie immer eine **Alternative** bereit. Typische Schülerjobs sind Babysitter, Dogsitter, Rasen mähen, Autos waschen, einkaufen gehen, Flyer austragen, Anzeigenblätter verteilen, Nachhilfe erteilen, Gartenarbeit, alten Menschen helfen und so weiter. Schauen Sie sich den Job selbst genau an.

- 30.** Probleme vermeiden Sie auch immer durch **Harmonie in der Familie**. Da wo geschrien wird und der Umgangston rau ist, flippt auch mal ein Jugendlicher aus. **Erziehung bedeutet Liebe**, selbst knallharte Konsequenz ist letztlich Liebe – zur verantwortungsvollen Erziehung. Ein liebevoller Umgang miteinander lässt erst keine schroffen Diskussionen aufkommen – der Ton macht bekanntlich immer die Musik. Und Sie wissen noch: So, wie man in einen Wald hinein schreit, hallt es auch wieder zurück. Man kann sich natürlich auf den Standpunkt stellen, nur durch eigene Erfahrung lernt das eigene Kind, bestimmte Dinge nicht mehr zu tun, etwa die sprichwörtliche heiße Herdplatte nicht mehr anzufassen („Gebranntes Kind scheut Feuer!“). Aber bitte lassen Sie Ihren Nachwuchs doch nicht sehenden Auges ins eigene Verderben rennen, nur damit es lernt. Sie müssen Ihr Kind auch **vor Gefahren schützen**, etwa nicht auf die Straße vor ein Auto zu rennen.

- 31.** Probleme entstehen in der Pubertät häufig aus **Neugier** – Kinder spielen mit dem Feuer, zünden heimlich Streichhölzer an, und plötzlich haben sie den Brand nicht mehr unter Kontrolle. Sie kennen das doch, also machen Sie ein kleines Experiment: Demonstrieren Sie Ihrem Filius kontrolliert, wie rasend schnell sich Feuer ausbreitet, was passieren kann, wenn man ein Streichholz oder Feuerzeug anzündet und leicht Brennbares ist in der Nähe.

Gefahren erkennen, rechtzeitig darüber reden – das verhindert unkontrollierte Neugier unterm Dachboden oder unter der Bettdecke. Anderes Beispiel: Kinder sind einfach auf alles neugierig, auch auf Muttis Nachtkonsole. Sextoys und Pornos sollten gut gesichert werden, denn Kinder können mit einem Schock darauf reagieren und verstehen das (noch) nicht.

Noch ein Beispiel: Für Kinder sind Verbote faszinierend, die Erwachsenenwelt wird natürlich bestaunt, man sieht sie als Ausdruck befreiten Lebens von den Zwängen der Kindheit. Da will man hin – also was liegt näher, die erste Zigarette zu probieren, das erste Bier zu trinken oder sogar härtere Alkoholika. Dass der junge Körper es noch nicht so gut verträgt, liegt auf der Hand. Schockiert sind Eltern, wenn Ihr Kind besoffen nach Hause kommt oder Mutter den Zigarettengeruch sofort bemerkt. Hier hilft keine Standpauke, sondern erst mal Notfall-Fürsorge. Das ruhige Gespräch sucht man später. Haben Sie **Verständnis** für die momentane Situation, dann fühlt sich Ihr Kind auch **gut betreut**. Meist kommt es von selbst darauf, dass es großer Bockmist war. Die negative Erfahrung verfehlt ihre Wirkung nicht, also gießen Sie nicht noch Öl ins Feuer.

- 32.** Kinder in der Pubertät **entrücken der Familie, entfernen sich**, und das beängstigt Eltern. Sie leben plötzlich wie Fremde, als Pensionsgäste im eigenen Haus. Ist aber ganz normal. Sehen Sie es gelassen, denn Sie werden bestimmt schon bald wieder gebraucht. Ihr Nachwuchs hat Wünsche, Bitten und sucht Sie als Berater. Machen Sie einen auf Kumpel.
- 33.** Ihre Kinder wissen mitunter nicht wohin mit ihrer neuen **Kraft und Energie**. Schaffen Sie Räume und Gelegenheiten, sich abzureagieren, etwa einen Punchingball, den Sie im Zimmer des Sohnes oder im Keller anbringen. Unternehmen Sie gemeinsamen Sport wie Waldlauf oder Tennis, begeistern Sie Ihren Sohn fürs Radfahren oder Schwimmen. Die Tochter möchte vielleicht einen Tanzkurs belegen.
- 34.** Ihre Tochter bekommt die erste **Regelblutung**. Wenn sie darauf nicht vorbereitet ist, wird sie das mit Schrecken und Sorge erleben. Deshalb reden Sie als Mutter von Frau zu Frau mit ihr, ein Vater kann das nur schlecht. Buchen Sie den ersten Termin beim **Frauenarzt**. Gerade für Mädchen bedeutet das einen gewaltigen Einschnitt. Der Körper verändert sich, Blut wird allgemein als Wunde empfunden. Nehmen Sie ihr die Angst und zeigen ihr, wie das Problem zu handeln ist. Sprechen Sie über passende Binden und Hygiene. Und vor allem zeigen Sie Verständnis, wenn bei der Periode Missstimmung und Unwohlsein auftreten, das ist ganz normal, sagen Sie es auch Ihrem Mann – und vielleicht dem Lehrer, damit sie Rücksicht darauf nehmen.
- 35.** **Nacktheit** in der Familie ist ein besonderes Thema; der eine geht da offener mit um als ein anderer. Meistens werden Kinder

in der Pubertät hier **verschlossener** – buchstäblich zugeknöpfter, zeigen sich nur ungern mit ihrem nackten Körper, verschließen Toilette und eigenes Zimmer. Man geniert sich, seine heranwachsenden äußeren Körpermerkmale wie Schambehaarung und Achselhaare zu zeigen.

Jungen sind schneller erregt und haben ein steifes Glied, was manchen peinlich erscheint, deshalb lieber verstecken. Eltern sollten das **akzeptieren**. Aber es gibt auch durchaus umgekehrte Fälle, wo Familien vielleicht sogar FKK-Urlaub machen und sich nur nackt kennen. Nehmen Sie **Rücksicht auf die Gefühle Pubertierender** und machen Sie sich nicht lustig darüber.

Spätestens, wenn die erste Freundin oder der erste Freund mit nach Hause gebracht werden, zeigt man Gefühle auch offen und küsst sich. Warten Sie diese Periode des – man nennt es – genierlich sein geduldig und gelassen ab. Das legt sich wieder. Wenn Sohn oder Tochter dann attraktiv heranwachsen, zeigen Sie auch wieder Körper – manchmal mehr als Ihnen lieb ist. Man denke hier nur an die knappen Hot Pants einiger Mädels. Und die Jungs prahlen auch mal gerne mit dem Inhalt ihrer Boxer Shorts und hautengen Jeans. Das ist ganz normal, denn die so genannte **Balzzeit** beginnt mit der Pubertät.

- 36.** Heranwachsende können auch mal **traurig** sein, wenn ihre **Gefühle nicht erwidert** werden oder die Freundin/der Freund Schluss gemacht haben. Verlust ist immer bitter. Man versucht sofort, eigene Unzulänglichkeiten und mindere Attraktivität dafür verantwortlich zu machen.

Trösten Sie – aber bitte nicht mit dem allzu coolen Spruch „Andere Mütter haben auch schöne Töchter“. Versuchen Sie auch nicht, Freunde, die Ihnen nicht gefallen, Ihrem Nachwuchs auszureden. Manchmal erledigt sich das von selbst, oder aber es ist halt eben die Liebe auf den ersten Blick, die Sie zu akzeptieren haben. Gehen Sie mit Ihren Kindern und nicht gegen sie. Versuchen Sie auch die **Sprache Ihrer Kinder zu sprechen**, sich in sie einzufühlen.

- 37.** Es gibt auch **peinliche Situationen**, wenn Sie beispielsweise Ihren Sohn beim **Onanieren** erwischen. Bleiben Sie cool. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Sagen Sie beispielsweise „Oh sorry“ und verdrücken sich einfach wieder. Das ist die beste Reaktion. Vielleicht kann man später noch das Gespräch suchen, sagen Sie ihm: „Das nächste Mal schließt Du besser die Tür ab.“ Bringen Sie Ihrem Sohn aber auf keinen Fall eine Küchenrolle. Vielleicht sind Sie ober cool und sagen „Viel Spaß!“.

Das gleiche kann Ihnen natürlich auch mit der Tochter passieren. Immer schön locker bleiben. Nach einer solchen Aktion können Kinder **verstimmt** sein, sich zurückziehen, noch mehr in Heimlichkeiten abgleiten. Aufgeschlossene Familien reden möglichst vorher darüber und sprechen das Thema an, etwa: es sei nichts Schlimmes, sich selbst zu befriedigen; auch Kinder hätten Lust und ein Recht auf Orgasmus. Sprechen Sie über **Reinlichkeit**, dass man seine Körperflüssigkeiten ordentlich entsorgt. Ihre Kinder werden verblüfft sein und mit dem Thema **Selbstbefriedigung** ganz anders umgehen.

38. Der erste Samenerguss. Genauso wie Sie mit der Tochter über die erste Regelblutung sprechen, sollten Sie auch mit dem Sohn das Thema „Erster Samenerguss“ ansprechen. So mancher wird sich nämlich unvorbereitet wundern, was da aus seinem Penis plötzlich kommt, unter Umständen gar denken, es sei eine Krankheit im Anmarsch. Bevor da Ängste und Probleme aufkommen, sollten Sie also darüber reden.

39. Jungen bekommen die **ersten Gesichtshaare**. Wie geht man damit um? Manche meinen gar, es sei ein besonderes Zeichen von Männlichkeit und fangen plötzlich an, sich jeden Morgen zu rasieren, wo nichts ist – in dem Irrglauben, dann wüchsen die Barthaare schneller. Auch das Thema gehört in einer offenen Familie angesprochen.

Reden Sie von Mann zu Mann mit Ihrem Filius, zeigen ihm die Unterschiede zwischen **Trocken- und Nass-Rasur**. Eine junge Haut kann sehr **empfindlich** reagieren, unter Umständen sogar mit **Pickeln** darauf reagieren. Reden Sie also auch über spezielle Pflege, bieten Sie hier Hilfen an, bevor Ihr Sohn unter Umständen erhebliche Probleme bekommt, etwa sich wegen des pickeligen Gesichts nicht mehr raus traut.

40. Das Thema **Schminken** bei Mädchen erfordert auch aus verschiedenen Aspekten Gespräche. Pubertierende Mädchen wollen ja gleich alles probieren, um sich für Jungen interessant zu machen – je greller umso besser. Vermitteln Sie hier ein **gesundes Maß**, stimmen Sie dezenter, altersgerechter Schminke zu, machen aber auch auf die Gefahren der Chemie aufmerksam. Natürlich sollten Sie selbst als Mutter moderat vorbildhaft mit

schminke umgehen. Sie reden Ihrer Tochter grelles Makeup nicht aus, wenn Sie es selbst verwenden. Lenken Sie das Augenmerk auf Produkte mit natürlichem Inhalt.

Zeigen Sie aber durchaus **Grenzen** auf – geschickt bitte. Tägliche Gesichtsmasken müssen nicht sein – sie schaden eher der Haut. Verdeutlichen Sie die **Folgen**. Ein 14-jähriges Mädchen, selbst wenn schon voll entwickelt ist, muss nicht jeden Mann aufreizen, das wäre auch gefährlich. Machen Sie Ihrer Tochter klar, dass sie durch **natürliche Schönheit überzeugt** und den Schminktopf gar nicht benötigt. Es ist zugegeben ein sehr konfliktbeladenes Thema, das sich aber auch übers **Taschengeld** regeln lässt. Kosmetika sind teuer, und wenn Ihr Kind die haben will, sollte es sie selbst kaufen und von ihrem eigenen Taschengeld bezahlen. Da erledigt sich oft das Thema, denn neben Schminke ist das Smartphone ein großer Ausgabeposten Jugendlicher.

- 41.** Apropos **Smartphone**. Einerseits wollen Sie Ihren Nachwuchs ständig erreichen und wissen, wo er sich aufhält. Andererseits verführt so ein Smartphone zu **absurdem Verhalten**. Da stehen zwei Jugendliche auf dem Schulhof nebeneinander und haben sich nichts zusagen, simsen sich selbst aber, was das Zeug hält.

Handys sind **Kostenfallen**, und nicht selten bringen sie gerade junge Menschen oft in die Überschuldung, weil kostenpflichtige Nummern nicht gleich erkannt werden. Auch sind unerlaubte **Downloads** vor allem von **Musik** oft mit rechtlichen Konsequenzen (**Abmahnungen**) verbunden. Reden Sie mit Ihrem Kind und setzen Sie Grenzen. Nur **Pre-Paid-Handys** sollten Kindern erlaubt werden. Ist das Guthaben abtelefoniert,

müssen Sohn oder Tochter in die eigene Tasche greifen – und oft ist dann da gährende Leere. Sprechen Sie über einen sinnvollen Umgang, unnötige SMS und Gespräche zu unterlassen. Auch sollten Sie bestimmte **Nummern sperren**, etwa teure Auskunft-Nummern oder Downloads. Das Thema ist ein **Dauerbrenner in der Endlosschleife von Diskussionen** mit dem lieben Nachwuchs. Bleiben Sie hier konsequent, halten Sie das aus. Sie können die Zügel lockern, wenn das Kind Jugendlicher/Heranwachsender wird. Seien Sie **clever** und weisen auf **kostenlose Dienste** hin, wie etwa **Internet-Telefonie**.

- 42.** Apropos **Taschengeld**. Ebenfalls ein Dauerbrenner unter dem Diskussions-Zündstoff ist das Thema Taschengeld. Wie viel Geld sollte einem Kind, wie viel Geld einem Heranwachsender monatlich zur Verfügung stehen?

Dabei sind auch die **veränderten Bedürfnisse** wie **Mobilfunk/Internet** zu berücksichtigen und natürlich die **aktuelle Preisentwicklung**. In der Regel reichen für **Kinder etwa 20 Euro im Monat; Heranwachsende** brauchen etwas mehr, vielleicht **30 Euro**, und **Jugendliche kurz vor der Volljährigkeit etwa 40 bis 50 Euro**. Berücksichtigen Sie dabei auch etwaige **Eigenverdienste** als Baby- oder Dogsitter zum Beispiel. Wenn ein 15-Jähriger durch Gartenarbeit beim Nachbarn 20 oder 30 Euro im Monat dazu verdient, dann bleiben Sie bei 20 Euro Taschengeld.

Dem Jugendlichen dürfen auch **nicht zu viele finanzielle Mittel** zur Verfügung stehen. Seien Sie gewiss. Es wird Diskussionen und Streit über dieses Thema geben. Bleiben Sie vernünftig im

Gespräch und lassen Sie sich auch auf Kompromisse ein – etwa so: Wandeln Sie einen Teil in Eigenverdienst um; geben Sie vielleicht zehn Euro oder zwanzig Euro mehr, wenn Sohn oder Tochter den Rasen mähen oder Zimmer/Toilette putzen. Dann geben Sie Ihrem Nachwuchs auch das Gefühl, nicht nur auf der Tasche zu liegen, sondern selbst verdientes Geld zur Verfügung zu haben.

Beim Taschengeld kann noch ein anderes Problem auftreten, etwa wenn der Nachwuchs ständig durch **Oma, Opa** oder Tanten was zusätzlich zugesteckt bekommt und dann plötzlich Summen zur Verfügung hat, die man selbst nicht stemmen kann. Man kommt da schnell in eine etwas arme, nachteilige Situation. Reden Sie mit Oma und Opa, die sollen vielleicht lieber ein T-Shirt, ein Computerspiel, einen Kinogutschein oder Ähnliches schenken. Und dennoch kann zu viel in der Taschengeldkasse sein. Dann sollten Sie das **Geld quasi verwalten** und bei jeder Extra-Ausgabe des Nachwuchses prüfen, ob es sinnvoll ist.

Ihr Kind muss also jedes Mal Geld anfordern, und dann diskutieren Sie über die Ausgabe/ Investition. Ziel ist es doch, Ihrem Kind einen **sinnvollen Umgang mit Geld beizubringen**. Am besten wäre es, ein **Einnahme-/Ausgabe-Buch** zu führen, damit Ihr Kind einen Überblick behält.

- 43. Haare färben.** Ein beliebtes Streitthema mit Pubertierenden ist das Färben von Haaren. Soll man es erlauben oder nicht? Manchmal sind dazu die Wünsche noch recht **grell**, etwa **knallrot oder grün**. Seien Sie **aufgeschlossen**, reden Sie über Gefahren für das Haar und auch darüber, wie sehr man in Öffentlichkeit

oder Schule auffällt und sich unter Umständen dem **Gespött der Menschheit** aussetzt. Man muss das dann auch ertragen können. Ich habe beispielsweise meinem damals 14-jährigen Sohn verboten, sich die Haare zu färben – heute bedauere ich das.

Wahrscheinlich hätte er es auch nur einmal gemacht. Später, wenn sie erwachsen sind, können sie sowieso machen, was sie wollen. Allerdings kann man nicht alles verbieten, so habe ich dann einen anderen Wunsch meines Sohnes – zugegeben mit Widerwillen – erfüllt: Er wollte sich die Seiten seiner Kopfhaare glattrasieren lassen, was ich dann auch nach seiner Anweisung erledigt hatte. Es war übrigens nur einmal dieser Wunsch vorhanden. Im Übrigen sollte man Kinder darin ermutigen, vieles selber auszuprobieren und eigene Erfahrungen zu sammeln – allerdings nicht mit dem Spruch, der mir in einer Sturm- und Drangzeit von einem Erwachsenen widerfuhr: „Mach es ruhig, ich weiß zwar, dass es nicht klappt, aber Du sollst schließlich Deine eigenen Erfahrungen sammeln!“.

So überheblich und frustrierend sollte man es nicht machen. Die Jugend hat Ideale und glaubt an bestimmte Dinge, hofft auch, sie besser zu machen als die Altvorderen. Wie schön wäre es doch, wenn den Jungen mal etwas besser gelingen würde als den Erwachsenen in Ihrer Zeit des Heranwachsens!

- 44. Haar-Stil.** Über Haare hatten wir schon beim Färben gelesen. Genauso sind verfilzte Zottelhaare oder ein Irokesen-Stil Streitthema zwischen Kindern und Erziehungsberechtigten. Unter Umständen müssen Sie es für eine Weile ertragen. Mäkeln Sie

nicht an den Haaren herum, sondern arrangieren Sie sich damit, diskutieren Sie vernünftig darüber: „Welche Probleme bekommst Du nur in der Schule oder auf der Arbeit? Du wirst es mit dem Haarschnitt sehr schwer haben!“ Reden Sie über die **Benachteiligungen**, was man sich verbaut, welche gesundheitlichen Beeinträchtigungen und hygienischen Folgen etwa verfilzte Haare haben könnten.

Wenn gar nichts hilft, nehmen Sie Ihr Kind so an, wie es sein möchte. Das sind lästige Perioden, aber eben nur Perioden. Vielleicht erwischen Sie damit den schwierigsten Teil des Zusammenlebens, die spätere Frau oder der Mann genießen dann die Früchte Ihrer toleranten Erziehung.

- 45. Piercings, Tattoos.** Manchmal ereilt einen der Wunsch nach einem Piercing oder Tattoo. Ja, was macht man da? Grundsätzlich sollten Sie **tolerant bei einem Piercing** sein; weisen Sie auf mögliche Unverträglichkeiten des Metalls mit der Haut hin und dass Krankenkassen etwaige Wunden oder härtere Probleme nicht bezahlen. Fordern Sie von Ihrem Kind also **Rücklagen** für den Fall, dass etwas bezahlt werden muss.

Piercings sind wieder **revidierbar**, deshalb können Sie eine gewisse Großzügigkeit zeigen. Aber auch hier gilt: Welchem Abscheu, Ekel setzt Du Dich unter Umständen aus, welchen Nachteil kassierst Du? Piercings sind übrigens in manchen Jobs Tabu, etwa für eine Bedienung in der Apotheke oder hinter der Metzgertheke.

Bei **Tattoos hilft nur die knallharte Linie**: Unter 18 Jahren keine Erlaubnis, weil sie für ein Leben lang zu ertragen sind. Aus einer Bierlaune heraus hat schon so mancher ein Tattoo beispielsweise mit dem Namen seiner ersten Freundin einritzen lassen – was ist, wenn die Beziehung in die Brüche geht?

Wenn Ihr Kind erwachsen ist, darf es gerne selbst entscheiden und sich damit ein Leben lang herumschlagen. So mancher nimmt heute zahlreiche, schmerzhaft Laser-Behandlungen auf eigene Rechnung in Anspruch, um sein Tattoo wieder loszuwerden. Das sollte wirklich gut überlegt werden, und ein Kind kann das im Zweifel noch nicht. Also hier mal ausnahmsweise die harte Linie durchhalten.

- 46. Bei Freunden übernachten.** Wenn Kinder heranwachsen, größer werden und Freunde gewinnen, ist es natürlich eines Tages wie selbstverständlich, bei Freunden zu übernachten. Hier gibt es Streit, wie lange, mit wem. Ein **guter Kontakt zu den Eltern des Freundes** oder der Freundin ist wichtig. Gehen Sie dorthin und schauen Sie sich die Gastfamilie genau an.

Haben Sie ein gutes Gefühl, sprechen Sie sich mit den Kollegen-Eltern ab. Wichtig ist auch, das **Umfeld** des Freundes **auszuloten**. Welche Kumpels oder Freundinnen kommen noch, was sind das unter Umständen für Chaoten? Das geht immer so lange gut, bis etwas passiert – etwa wenn die Gastmutter anruft und bittet, Ihren sturzbetrunkenen Sohn doch bitte abzuholen. Grundsätzlich suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Nachwuchs und legen ein paar Regeln fest – auch mit Blick auf spätere Treffen. Wenn's nicht klappt, ist der nächste Besuch eben gestrichen.

Natürlich ist auch abzuklopfen, wie die räumlichen Verhältnisse sind. Muss Ihr Sohn/Tochter etwa auf dem Boden schlafen? Dann sollten Sie eine Luftmatratze/Isomatte mitgeben. Man kennt das ja, wenn Jugendliche mit Rucksack und aufgerollter Matte am Wochenende „verreisen“. In diesem Punkt sollten Sie keinen Konfliktstoff sehen, allerdings ist ein Blick auf den Rucksack des Kindes manchmal angebracht. Meine Frau hatte damals einen guten Riecher, als der Rucksack unseres Sohnes verdächtig durchhing – ein Liter Likör war im Gepäck, den meine Frau sofort kassierte. Natürlich war er sauer, weil er wahrscheinlich seinen Kumpels zugesagt hatte, den Alkohol zu organisieren. In solchen Fällen gibt's eine andere Methode: Einerseits ist das Alter wichtig: Kann ein 14-Jähriger schon diesen Alkohol vertragen? Andererseits wird man das auf Dauer nicht unterbinden, denn irgendwann finden die Kinder doch einen Weg.

Versuchen Sie, Ihren Sprössling mal davon probieren zu lassen. Wie schmeckt es wirklich? Wie wirkt es eine Stunde später? Die Frage ist auch wichtig, ob die Gastfamilie davon weiß und es toleriert.

- 47. Eigene Freunde einladen.** Umgekehrt geht es natürlich auch. Eigene Freunde/Freundinnen sollen eingeladen werden. Wo schlafen sie, welche zusätzliche Verpflegung muss vorbereitet werden? Wenn das allzu oft passiert, ist es auch eine finanzielle Frage. Hier ist ein vernünftiges Gespräch wichtig. Finden Sie einen Kompromiss. Das Leben besteht nun mal aus Kompromissen, also warum nicht auch hier? Stellen Sie sich auf Streit ein, bereiten Sie das gut vor, seien Sie einen Schritt voraus. Verhandeln nennt man das. Manchmal kann man seine

lieben Kleinen auch trickreich überrumpeln – etwa so: Wenn Deine Freunde kommen, musst Du am nächsten Tag auch Dein Zimmer und die Küche aufräumen!”

- 48. Konflikte in der Schule.** „Mama, der Lehrer hat mich geschlagen!” Ein schwerwiegender Vorwurf, wem glaubt man jetzt? Der Lehrer streitet das vehement ab, der Filius besteht ebenso hartnäckig auf seinem Vorwurf. Den Lehrer beschuldigen, auf welcher Seite steht man? Glauben Sie dem Lehrer, fühlt sich Ihr Kind verlassen. Glauben Sie Ihrem Kind, beschuldigen Sie unter Umständen unberechtigt den Pädagogen, was fatale Folgen haben kann. So kämpfen Kinder manchmal um Zuneigung, die sie sonst nicht bekommen.

Und dann beobachten Sie Ihren Sohn mit Freunden, wie der nun prahlt, dass er es dem Lehrer mal so richtig gegeben habe. Oh wie peinlich. Ja, was macht man da? Sie brauchen verdammt viel Geschick, die Wahrheit zu erkennen. Aber Sie kennen doch Ihr Kind am besten, flunkert es sonst auch mal? Nehmen Sie es gehörig ins Gebet und machen Sie auf die Konsequenzen einer falschen Beschuldigung aufmerksam. Hier können schon mal die Fetzen fliegen.

- 49. Stubenarrest.** Das war früher ein sehr beliebtes Mittel, Kinder zur Raison zu rufen. Aber sie einfach wegzusperren, ist auch keine vernünftige Lösung. Da muss es schon gewichtige Gründe geben, etwa Diebstahl oder Drogenkonsum. Wenn die Polizei Ihren Sprössling nach Hause bringt, könnte das schon Warnung genug sein. Und selbst da sollten Sie erst mal ein knallhartes Gespräch

führen. Der Jugendarrest ist ja auch nur ein Warnschuss, bevor es richtig knallt.

- 50. Partys.** Das Thema Feiern bietet so viel Zündstoff. Von wann bis wann darf Party gemacht werden, wo, mit welchen Leuten, mit Alkohol oder ohne? Schauen Sie hier einfach ins **Jugendschutzgesetz** und zeigen Sie es Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter. Da steht eindeutig, ab wann Alkohol in der Öffentlichkeit getrunken werden darf, nämlich erst ab 18.

Man kann nun darüber diskutieren, ob private Partys öffentlich sind. Aber Ende im Gelände, der Gesetzgeber hat sich was dabei gedacht, also wenden Sie es auch auf Ihrer privaten Feier an. Am besten bieten Sie an, die Party zu Hause steigen zu lassen. Dann haben Sie ein Auge drauf. Sie können ja großzügig sein und etwas Bier erlauben, je nach Alter Ihrer Kinder – also bei 14-Jährigen sollten Sie vorsichtig sein. Sprechen Sie sich auch immer mit anderen Eltern ab. Und diskutieren Sie vernünftig mit Ihrem Nachwuchs und Freunden. Man kann das ja auch sehr geschickt umschiffen, indem Sie eine Fruchtbowle mit etwas Schaumwein anrühren oder schmackhafte nichtalkoholische Cocktails zubereiten. Bleiben Sie immer auch kreativ.

- 51. Verreisen in Jugendgruppen.** Kinder wollen sich von der Familie **abnabeln**. Ergo möchten Sie auch ab einem bestimmten Alter mal alleine in Urlaub fahren. Das kann bei dem einen schon mit 13/14 Jahren sein, bei der anderen vielleicht erst mit 15/16 – je nachdem, wie reif und entwickelt beziehungsweise selbstständig/gefestigt Ihr Kind ist. **Spätestens mit 14** wird das Thema automatisch durch **Konfirmandenfreizeit** oder

Klassenfahrt virulent. Dazu bieten sich gute, **erfahrene Veranstalter** an, die Sie sich genau ansehen sollten. Es gibt Jugendreisen mit **pädagogischer Betreuung**. Natürlich muss das alles **bezahlbar** sein, und **Freunde** will man ja auch **mitnehmen**. Das Reiseziel muss interessant sein. Werden Sie hellhörig bei bekannten Ballermann-Zielen. Da sind Saufgelage vorprogrammiert. Sprechen Sie alle Fragen vorher an (auch **Verhütung, Kondome etc.**) und stellen Sie ein paar **Regeln** auf. Vereinbaren Sie **Anrufe**.

Wenn Ihr Kind **Medikamente** braucht, muss der Reiseleiter informiert werden. Das gilt übrigens auch für Klassenfahrten. Und selbst da haben Sie keine Garantie, dass alles glatt abläuft. Überlegen Sie, ob ein **Elternteil als Betreuer** mitfährt. Reden, reden und nochmals reden ist auch hier Gold wert.

- 52. Erste Freundschaften** ist das nächste Problem. Sprechen Sie offen über **Verhütung, Schutz, Kondome und ansteckende Krankheiten**. Der erste Kuss, vielleicht auch der erste Sex – damit müssen Sie rechnen. Meist neigen Eltern dazu, hier die totale Kontrolle zu erreichen, weil ihnen das alles viel zu schnell geht und sie ihr Kind noch nicht reif sehen für eine feste Beziehung.

Mir sagte mal ein Vater: „Da misch ich mich nicht ein. Sex ist deren Privatangelegenheit, das müssen sie mit sich selbst ausmachen und sich selbst erarbeiten.“ Nun ja, auch eine Einstellung. Wenigstens sollten Sie aber in vertrauensvollen Gesprächen alles vorher angesprochen haben, damit Ihr Kind über rundum Bescheid weiß.

Über allem steht doch, dass Kinder in ihrer körperlichen und schulischen Entwicklung längst noch nicht abgeschlossen sind. Ich selbst habe es erlebt, wie meine eigene Schwester noch als Schülerin mit 15 schwanger wurde, und das in einer traditionellen katholischen Familie, wo nicht abgetrieben wurde. Mit 15 steht man vor dem Scherbenhaufen seiner nicht ausgelebten Jugend und ohne Ausbildung. Meine Schwester konnte gerade noch hochschwanger ihre Schule halbwegs beenden. Das hat zu erheblichen Problemen im Elternhaus geführt – mit gegenseitigen Schuldzuweisungen, wer denn nun dafür verantwortlich sei. So ein Problem zieht sich dann möglicherweise durchs ganze Leben: frühe Geburt (Kindermütter), verpasste Jugend, keine Ausbildung, Beziehung ausgelebt, Trennung, früh alleinstehend, vielleicht zur Rettung der Beziehung noch ein spätes Kind und so weiter.

Deshalb reden Sie mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter über alle Facetten – Liebe/Sex ist die eine Seite, **Verantwortung** ist die Kehrseite. Übrigens sollte sich durch alle Gespräche mit Ihrem Nachwuchs das Thema Verantwortung wie ein roter Faden ziehen. Reden Sie mit der Tochter über die Pille und stecken Sie Ihrem Sohn ruhig für alle Fälle mal ein paar Kondome zu.

- 53. Kinder und Urlaub.** Mit Heranwachsenden müssen Sie einen Urlaub besonders vorbereiten. Da gibt es viele Facetten, etwa wenn Sie in ein muslimisches Land verreisen. Ihre Kinder kennen vielleicht nicht die Sitten im Gastland und könnten so unversehens in ein Fettnäpfchen treten. Die Tochter geht zu freizügig an den Strand oder der Sohn macht ein muslimisches Mädchen an; das kann einen ganzen Urlaub verhageln.

Kinder wollen dann auch mal ihre eigenen Wege gehen, treffen neue Freunde, möchten Alkohol trinken, Party machen oder sich von den „peinlichen“ Eltern absondern. Gefahren lauern überall, wie Berichte aus der Presse zeigen – etwa mit billigem gefährlich verunreinigtem Fusel. Urlaub ist die Zeit der Freizügigkeiten, auch mit neuen Bekanntschaften und Sex. Wie lange darf ich ausgehen, mit wem, wohin? Hier liegt Ärger in der Luft. Behalten Sie dezent Ihre Kinder im Auge.

54. Fernsehen ist ein dauerndes Streitthema. Mit welchem Alter dürfen Kinder oder Jugendliche wie lange und welche Sendungen fern sehen? Man unterscheidet zwischen Wochen-/Schultagen und Wochenenden. Orientieren Sie sich auch hier zunächst an die FSK-Altersangaben (Freiwillige Selbst-Kontrolle). 14-Jährige dürfen eben noch keine Filme ab 16 sehen; dabei hat man sich etwas gedacht, weil Kinder noch nicht reif sind für brutale Szenen. Allenfalls im Beisein Erwachsener kann das mal erlaubt werden, um im Notfall Schutz zu bieten, zu erklären und zu trösten. Reden Sie über Vor- und Nachteile, seien Sie kompromissfähig, aber bleiben Sie auch konsequent. Schauen Sie sich notfalls einen Film erst einmal selber an und entscheiden dann, ob Ihr Kind reif dafür ist. An Wochenenden können Sie etwas großzügiger sein und länger fern sehen lassen, weil ja auch genug Zeit zum Ausschlafen ist.

55. Computerspiele. Das Thema Computer hatten wird generell schon weiter oben angesprochen. Wichtig ist zu verhindern, dass Ihr Kind durch **aggressive Ballerspiele** sein **Wesen verändert**. Zahlreiche Amokläufe der Vergangenheit hatten immer einen solchen Hintergrund.

Kinder sind oft nicht in der Lage, zwischen realer und Phantasie-Welt zu unterscheiden. Schenken Sie Ihrem Nachwuchs altersgerechte Spiele, damit er erst gar nicht auf dumme Gedanken kommt. Und beobachten Sie das Computer-/Spielverhalten, legen Sie zur Not Zeiten fest, wenn er zu lange vor dem Bildschirm hängt. Erfahrene Eltern bieten gute Alternativen außerhalb der Kiste an, etwa eine Kahnfahrt, schwimmen gehen, einen Grillnachmittag, Kinobesuche und so weiter. Es wird nervige Diskussionen geben, die Sie konsequent, vorbereitet und kompromissbereit meistern. Sie kennen das Problem, notfalls lassen Sie sich bei entsprechenden Jugendschutzstellen beraten. Hier hilft Ihnen auch das Internet mit Elternforen – fragen Sie einfach nach einem bestimmten Spiel. Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus und schauen selbst mal in so ein Spiel rein. Beobachten Sie Ihr Kind beim Spielen – gleitet es in eine Parallel-Welt ab und registriert es die Umgebung gar nicht mehr? – Bedenkliche Anzeichen! Unter Umständen leiht sich Ihr Sohn/Tochter auch so ein Spiel beim Kumpel/Freundin aus. Beobachten Sie Ihr Kind genau.

- 56. Essen im Kinderzimmer** passt zum vorangehenden Thema sehr gut. Zieht sich Ihr Kind mehr und mehr in die eigene Bude zurück und sammeln sich dort **Essensreste** an, Chips-Tüten, angebrochene Getränkelaschen, dann sollten Sie aufhorchen.

Abgesehen davon, dass es **hygienische Probleme** gibt, stimmt etwas mit Ihrem Nachwuchs nicht. Da sollten Sie mal genauer hinschauen und das beobachten. Reden Sie offen miteinander. Sie wollen ja noch einen Rest an Gemeinsamkeit aufrecht

erhalten. Andererseits kommen Freundinnen und Freunde zu Besuch, da will man unter sich sein. Vereinbaren Sie Aufräumen und Sauberkeit, und das täglich. Akzeptieren Sie nicht, dass eine Woche lang das Geschirr gehortet wird und Ungeziefer sich breitmacht. Es gibt Grenzen, und die sind genau da – weil es ja auch schließlich die übrige Familie betrifft. Treffen Sie klare Vereinbarungen, kommen Sie aber auch Ihrem Kind entgegen. Schwarz-weiß-Malerei hilft hier wenig, entweder oder gibt's nicht, Kompromiss ist gefragt.

- 57. Ernährung:** Cola, Fast Food und Co. sind Dauer-Streitpunkte in der Erziehung. Riskieren Sie es dabei ruhig einmal, Ihrem Nachwuchs Burger bis zum Erbrechen zu servieren, bis er buchstäblich die Schnauze voll hat. Das ist Heilung per excellence.

Ständige Verbote reizen doch nur. Setzen Sie sich auch über die **Vernunftebene** mit Ihrem Kind auseinander. Machen Sie deutlich, wie viel Zucker in Ketchup steckt und woraus fast Food überwiegend besteht. Stellen Sie eine gesunde Ernährung dagegen. Am besten ist, wenn Kinder quasi von Kollege zu Kollege die Infos bekommen. Kaufen Sie Ihrer Tochter doch eine **Jugendzeitschrift**, wo genau dieses Thema behandelt ist.

Das nimmt sie eher an als Mutters dreimalklugen Ratschlag. Zaubern Sie Abwechslung auf den Tisch und gehen Sie auf Sonderwünsche wie Cornflakes, Müsli oder vegetarische Speisen ruhig ein. Bieten Sie schmackhafte Alternativen, dann wird das Verlangen nach Fast Food auch nicht stark.

58. Unfälle. Kinder können sich verletzen oder auch einen ganz üblen Unfall erleiden, etwa sich beim Skifahren ein Bein brechen oder auf dem Schulweg von einem Auto angefahren werden. Da ist besonderes **Mitgefühl** gefragt. Sprechen Sie solche Situationen an und legen Sie einen Notfallplan fest. Kinder werden sich wehren und das von sich weisen: „Mir passiert das doch nicht“ Dennoch bleiben Sie beharrlich. In die Geldbörse gehört die **Telefonnummer für den Notfall**, bestehen Sie darauf. Werden Sie darüber informiert, dass mit Ihrem Kind etwas passiert ist, verlieren Sie nicht den Kopf. Bemuttern Sie Ihr Kind nicht über Gebühr, es ist in guten Händen und braucht nicht noch eine überkandidelte Mutter.

Machen Sie es stark, besprechen Sie mit Arzt und Schwestern, was zu tun ist. **Klären** Sie den **Sachverhalt** auf, informieren Sie Versicherungen und möglicherweise einen Rechtsanwalt, um Schadensersatz-Ansprüche zu klären. Unter Umständen war auch Ihr Nachwuchs am Unfall schuld, dann gilt es, Haftpflichtversicherung und Anspruchsteller zu kontaktieren. Ein Unfall ist immer ein einschneidendes Erlebnis; unter Umständen ist Ihr Kind für längere Zeit **traumatisch belastet**, dann braucht es auch mal **psychische Hilfe**.

59. Sexueller Missbrauch: Besondere Gefahren lauern für Kinder in perversen Triebtätern. Haben Sie besonders süße, attraktive Kinder? Dann – und nicht nur dann – reden Sie mit Ihrem Nachwuchs offen darüber, dass es solche Gefahren gibt die böse enden können. Erzählen sie ihnen, mit welchen Tricks die arbeiten.

Grundsätzlich muss dem Nachwuchs eingetrichtert werden, dass man mit keinem mitzugehen hat, wenn Vater oder Mutter davon nichts wissen. Erst anrufen, dann handeln. Auch in Jugendfreizeit oder im Sport kann das passieren, wo man eng mit Jugendlichen zusammen ist. Vertrauenspersonen werden übergriffig. Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste. Das Thema muss klar und deutlich angesprochen werden, selbst wenn es nur einen verschwindend geringen Prozentsatz betrifft. Der Gefahr aus dem Wege gehen, **Kinder stark machen, Nein sagen beibringen**, auch das gehört zur verantwortlichen Erziehung und bietet Diskussionsstoff mit den Sprösslingen.

- 60. Schule.** Nach der Grundschule steht die Entscheidung an: **Real-, Gesamtschule oder Gymnasium?** Nicht selten sind hier Eltern ehrgeiziger als Schüler. Aus meinem Kind soll doch mal was werden! Also wird es durchs Gymnasium zum Abitur geprügelt, koste es, was wolle – notfalls auch mit einem Vermögen an Nachhilfestunden.

Vertrauen Sie dem Urteil der Lehrer, die Ihre Kinder lange genug unterrichtet haben, um sie und ihren Lernwillen richtig einzuschätzen. Machen Sie Sohn oder Tochter nicht unglücklich. Lernen Sie in vernünftigen Gesprächen ihre Wünsche und Pläne kennen, selbst wenn Sohn Lokomotivführer und Tochter Friseur werden wollen. Treffen Sie die Entscheidung über die weiterführende Schullaufbahn gemeinsam mit Ihrem Kind, nicht gegen Ihr Kind. Ich selbst habe mich gegen Lehrerrat und Elternwillen fürs Gymnasium entschieden, das kann auch mal vorkommen. Versuchen Sie gar nicht erst, aus Ihrem Sohn einen Anwalt und aus Ihrer Tochter eine Ärztin zu machen. Das

schaffen die schon ganz alleine, selbst wenn sie sich an übertriebenen Zielen und Vorstellungen erst einmal selbst abarbeiten müssen.

Vergessen Sie auch gerade hier antiquierte Glaubenssätze: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr – Quatsch! Wir lernen heutzutage ein Leben lang, wer aufhört, sich fortzubilden, hat schon verloren. Es gibt auch **Spätzünder** unter dem Nachwuchs. Manch einer nimmt den Umweg über eine Schlosserlehre, um später ein begnadeter Maschinenbau-Ingenieur zu werden. Und ein anderer wiederum befreit sich von den theoretischen Lernfesseln nach Abitur und Studium, um dann erfolgreich Autos zu verkaufen und darin glücklich zu werden. Es gibt Überflieger und andere, die sich schwertun. Alle Kinder sind einzigartige Individuen und als solche auch individuell zu handhaben.

- 61. Kommunion/Konfirmation:** Je nach Glaubensrichtung findet das erste Feier-Großereignis bei Katholiken mit acht Jahren und bei Protestanten mit vierzehn Jahren statt. Kommunion und Konfirmation heben Kinder als vollwertige Mitglieder in die jeweilige Gemeinschaft. Das ist mit Geschenken und oft **viel Geld** von Freunden, Verwandten und Nachbarn verbunden. Sprechen Sie mit Ihrem Nachwuchs vielleicht eine **Geschenke-Liste** ab, damit nicht allzu unnützes Zeug den Besitzer wechselt. Welche Wünsche haben Sohn und Tochter, wird für ein Hobby gesammelt oder eher Geld für einen ersten ganz großen Traum wie Rennrad, E-Gitarre oder Computer?

Streitpunkt mit den Eltern ist hier die **Kleidung zum festlichen Event**. Insbesondere Jungen möchten hier voll über cool überkommen und durch verrückte Kleidung auffallen. Mädchen wollen sich wie Models präsentieren. Bedenken Sie: Es ist nicht Ihre Hochzeit, sondern ein Ereignis Ihres Kindes. Halten Sie ruhig mal außergewöhnliche Wünsche Ihres Kindes aus. Oft sprechen sich auch Freunde sowie Freundinnen untereinander ab. Natürlich sollte es im Kostenrahmen bleiben.

Bedenken Sie auch, dass diese teure festliche Kleidung nur einmal getragen wird, und die Kinder wachsen schnell aus den Klamotten raus. Wer also mit Turnschuhen zur Konfirmation gehen will, ok – die kann man dann wenigstens später auftragen. Wo wird gefeiert, wie wird gefeiert, wer wird eingeladen – weiterer Zündstoff mit den Heranwachsenden. Oft kommen bei den Geschenken Beträge von eintausend und zweitausend Euro zusammen, die Sie mit Ihren Kindern gemeinsam verwalten sollten. Machen Sie hier auch wieder bei Uneinsichtigkeit auf die allgemeinen gesetzlichen Bestimmungen zur **Geschäftsfähigkeit von Heranwachsenden** aufmerksam, damit Sie nicht wieder den Schwarzen Peter zugeschoben bekommen.

- 62. Gitarre/musikalische Früherziehung:** Leider ist es allzu oft reiner Elternwunsch, das Kind ein Musikinstrument erlernen zu lassen. Versuchen Sie, den Wunsch selbst zu wecken, seien Sie vielleicht Vorbild und musizieren Sie. Manchmal kommt das Verlangen von selbst. Prügeln Sie aber bitte Ihr Kind nicht durch die musikalische Früherziehung und den Gitarrenkurs. Das wird eine Quälerei, führt zu Unwohlsein und dauerndem Streit. Seien Sie allerdings sehr aufgeschlossen, wenn Ihr Sprössling selbst

darauf kommt, selbst wenn die Bratsche ein Vermögen kostet. Versuchen Sie es zu stemmen. Und kalkulieren Sie Verluste ein.

Wenn Ihr Kind ein Saxophon haben möchte, weil der Musiklehrer genau diese Position im Schulorchester noch besetzen möchte, kann es passieren, dass ein teures Instrument auch schnell wieder in der Ecke steht. Reagieren Sie aber bitte nicht so: „Wir wussten, dass Du es nicht durchhältst, haben es Dir aber trotzdem ermöglicht!“ Ja, toll! Wie frustriert muss Ihr Kind dann denn sein!

63. Unordentlichkeit – oder Ordnung ist das halbe Leben:

Dauer-Zündstoff ist die liebe Ordnung beziehungsweise Unordnung. Klamotten verstreuen sich übers ganze Zimmer – wann wird endlich aufgeräumt? Wenn das Thema noch im **Kinderzimmer** bleibt, könnte man gelassen bleiben. Spätestens wenn es jedoch **Badezimmer** und andere Räume ergreift, flippen Eltern schon mal aus. „Ich habe nichts mehr anzuziehen!“ Das ruft die Erziehungsberechtigten auf den Plan. Versuchen Sie beizeiten, mit Ihren Kindern **Ordnung zu üben**, denn Sie wissen ja: Hat der Lehrer erst einmal jemanden auf dem Radar, dann geht's doch oft nach dem Prinzip „Einmal unordentlich, immer unordentlich!“

Und noch eins: Ordnung **erleichtert das Leben**, das Lernen, das Arbeiten. Ordnung zieht sich von der Wiege bis zum Grab. Machen Sie Ihrem Nachwuchs die Vorteile eines ordentlichen, strukturierten Lebens schmackhaft, dann brauchen Sie auch keine Endlos-Diskussionen mehr in Zukunft und ersparen sich jede Menge Zoff. Seien Sie kreativ, machen Sie daraus ein **Spiel**:

„Ich räume die Küche auf und Du Dein Zimmer. mal sehen, wer als erster fertig ist.“ Oder: „Wenn Du Dein Zimmer aufräumst, dann können wir ja noch in die Stadt zum Shoppen fahren und ein neues T-Shirt suchen.“ Was meinen Sie, wie schnell die Bude wieder tipp top ist.

- 64. Lügen, Diebstahl und andere Schwächen:** Echt schwierig wird es, wenn Ihr Kind Sie ständig anlügt. Irgendwann finden Sie es heraus – was dann? Sprechen Sie das Thema offen an und machen Sie ihm klar, dass es **Vertrauen verspielt**. Bauen Sie Brücken, etwa so: „Es ist doch nicht schlimm, wenn Du mal eine schlechte Note geschrieben hast, nur reden müssen wir. Ich will Dir doch nur helfen.“ Schlimmer wird's, wenn Ihnen ständig Geld im Portemonnaie fehlt. Verstecken Sie zunächst Ihre Geldbörse, nehmen Sie also die Gelegenheit des Diebstahls. Doch irgendwann klaut Ihr Sohn im Supermarkt und die Polizei steht vor der Tür. Reden Sie über **Konsequenzen** und dass auch schon ein Kind **Verantwortung für sein Handeln** übernehmen muss. Finden Sie unbedingt heraus, warum Ihr Heranwachsender einen erhöhten Finanzbedarf hat. Manchmal werden auf dem Schulhof auch Klassenkameraden von anderen „**abgezogen**“, also erpresst.

Ermuntern Sie Ihren Sohn, offen mit ihnen darüber zu reden. Ist ihm vielleicht sogar das **Smartphone geklaut worden? Wird er gehänselt und verprügelt?** Schauen Sie sich seinen Körper mal genauer an, hat er blaue Flecken oder gar Wunden? Hier wird's aber allerhöchste Zeit, dass Sie eingreifen. Übersehen Sie solche Probleme nicht.

- 65. Immer zu spät:** Ihre Tochter ist überall zu spät. Sie hat einfach **kein gutes Zeit-Management**. Das Schminken, die Dusche vor der Schule, Haare zurechtmachen – sie hat einfach keinen Plan und kommt immer zu spät. Irgendwann reicht´s Ihnen – „Wir müssen reden!“ Setzen Sie sich mit ihr hin und legen einmal Zeiten fest, wie viele Minuten was in Anspruch nimmt. Dann rechnen Sie einfach nach, wann Madame aufzustehen hat, um das alles just in time hinzukriegen. Sie wird Bauklötze staunen und vielleicht einiges schon am Abend vorher organisieren. Zu spät jedenfalls gibt´s in Zukunft nicht mehr, fertig aus basta!
- 66. Trotzphase:** Die Pubertät gilt gemeinhin als Trotzphase. Kinder **begehren auf**, sind einfach trotzig, **widersprechen**. Sie brauchen starke Nerven. Stellen Sie sich auf viel Widerstand ein. Alles, was von Erwachsenen kommt, bestimmt und gesagt wird – von den Eltern allemal – ist in Frage gestellt. Pubertierende bauen sich ihre eigene Welt auf. Sie hören eher auf Freunde und Freundinnen, Klassenkameraden, Kumpels als auf Erziehungsberechtigte. Allenfalls Pädagogen haben da noch einen gewissen Zugang, und die gehen ja nicht das erste Mal mit Heranwachsenden um.

Sie haben Kriseninterventions-Konzepte, verstehen es zu streiten, bringen dem Nachwuchs hoffentlich das vernünftig Diskutieren, das Werben um eigene Ideen bei. Trotzen heißt aber auch **motzen**, und die Jugendlichen selbst **wissen manchmal gar nicht, warum und worüber sie streiten**. Weil sie auch nicht wissen, was sie überhaupt selbst wollen. Protest ist immer gut, auch wenn er sich später als Quatsch herausstellt.

67. Essstörungen/Magersucht: Erkennen Sie vor allem bei Ihrer Tochter eine mögliche Magersucht (**Bulimie**). Gerade Mädchen wollen **Modell-Maße** annehmen und anfangs nur abnehmen. Daraus entwickelt sich schnell eine Sucht, nämlich die des Fressens und Kotzens. Manche magern so sehr gefährlich ab – bis hin zur Krankenhauseinweisung. Erlauben Sie einige Mode-Trends, wenn's aber an die Gesundheit geht, hört der Spaß auf.

Am besten diskutieren Sie darüber, dass der **Magerwahn absolut out** ist und auf den Laufstegen dieser Welt wieder ganz normale Typen auflaufen. Sie können Ihrer Tochter nicht oft genug sagen, wie attraktiv und wunderschön sie ist. Gerade ein junger Körper, der sich noch in der Entwicklung befindet, kann durch Bulimie erheblichen Schaden nehmen – für ein Leben lang. Sie kommen nur über diese Vernunft an Ihre Tochter ran. Wenn gar nichts hilft, dann gehen Sie mit ihr zum Arzt oder auch in eine Beratungsstelle. Bulimie hat meist **psychische Ursachen**, die ausbrechen, wenn bestimmte Ereignisse eintreten – etwa wenn ein überstarker Vater frühzeitig stirbt.

68. Zahnsparren. Gottseidank achten Eltern heute darauf, dass die Zähne ihrer Kinder richtig wachsen. Viele Pubertierende tragen deshalb Zahnsparren – gerade im Alter des ersten Balzverhaltens bei Heranwachsenden ein ernsthaftes Problem. Man will doch mal küssen, und wie geht das denn mit Spange? Da stellen Sie sich mal auf harte Gefechte ein, aber lassen Sie da lieber den Kiefernorthopäden reden. Dann kommt die Pflege der Zähne mit Spange, was echt nicht einfach ist, und dann ausgerechnet bricht wieder mal ein Bracket kurz vor Unterrichtsbeginn ab – schnell muss Taxi Mama dann noch zum

Zahnarzt rasen, um das liebe Kind rechtzeitig zur Schule zu bringen. Das nervt mit der Zeit – nur die Ruhe bewahren.

- 69. Ängste:** Nehmen Sie Ängste Ihre Kinder ernst und machen Sie sich **nicht lustig** darüber. Stellen Sie das Problem auf eine ganz menschliche Stufe – „Ich habe auch manchmal Angst, zum Beispiel wenn ich mit dem Auto durch den dichten Stadtverkehr fahre.“ Oh, ja Mama hat auch Angst, cool – also gar nicht so schlimm! Fragen Sie nach, worüber Angst besteht, warum. Vielleicht können Sie die Befürchtungen schnell auflösen und Hilfen anbieten.
- 70. Gemeinschaft Familie:** Machen Sie Ihrem Sprössling klar, dass man in einer Gemeinschaft lebt, was auch gewisse Pflichten zur Folge hat. Verhandeln Sie, welche Aufgaben Sohn oder Tochter übernehmen könnten. Gemeinschaft bedeutet auch Rücksichtnahme. Wenn die Stereoanlage zu laut aufgedreht wird, bedeutet das Nachteile für andere, etwa für das Geschwisterkind, das gerade Englisch-Vokabeln auswendig lernt. Toleranz, Harmonie und Rücksichtnahme sind Zauberworte, die Sie vorleben sollten. Kompromisse suchen Sie bei den Aufgaben, die Kinder im Haus übernehmen – etwa Rasen mähen, Abwasch, Küche aufräumen.
- 71. Umzug.** Manchmal muss die ganze Familie in eine andere Stadt umziehen, weil der Haupternährer einen neuen Arbeitsplatz bekommen hat. Da brechen Freundschaften auseinander. Schulwechsel bedeutet neue Klassen mit neuen Leuten und Lehrern. Das ist mit erheblichen Anpassungs- und Umstellungs-Schwierigkeiten verbunden. Bereiten Sie das geschickt vor, indem

Sie Ihr Kind mit einbinden, den weiteren Kontakt zu Freunden ermöglichen, diese sogar in den Ferien einladen. Nicht nur für Sie ist es eine große Umstellung, auch und gerade für Pubertierende. Unter Umständen müssen Sie den Rest der Familie auch erst einmal bis Schuljahresende am alten Platz belassen. Verschiedene Modelle sind hier zu diskutieren. Federn Sie das auf jeden Fall ab.

- 72. Markenklamotten.** Das Thema hatten wir schon kurz. Kinder wollen in der Schule mithalten. Was auch andere Klassenkameraden an Markentextilien tragen, will man selbst natürlich auch haben. Sonst heißt es schnell: „Schau mal, der trägt nur die Sachen aus dem Billigshop!“ Schon ist man als arm und asozial abgestempelt. Kinder bedrängen einen. Seien Sie trickreich. Machen Sie einerseits klar, dass auch No-Name-Produkte genauso gut sind und dass eben die Haushaltskasse begrenzt ist. Animieren Sie zum Taschengeld sparen und legen einen Teil drauf – für die nächste Marken-Jeans im Outlet-Store. Auch im Internet finden Sie preiswertere originale Markenware. Kreativ und erfinderisch sein, die Kinder nicht ganz im Regen stehen lassen. Manchmal findet man auch gut erhaltene Sachen im Second Hand-Laden. Oder nehmen sie aus alten Klamotten die Marken-Labels raus und nähen Sie die in gute Kleidung aus dem Discounter geschickt ein – clever nicht wahr? Natürlich geht das alles nicht, wenn Sie selbst in Designer-Kleidung rumlaufen. Sie sollten dann auch schon ein ähnliches Kaufverhalten für sich selbst an den Tag legen, sonst wirken Sie unglaubwürdig.

Schlusswort

Bleiben Sie in Ihrer Erziehung immer cool. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen. Sie haben schließlich mehr Lebenserfahrung und das selbst alles schon einmal durchgemacht.

Arrangieren doch vielleicht mal ein nettes Plauderstündchen mit Oma und Opa – wie war das damals mit Mama oder Papa während deren Pubertät? Was meinen Sie, wie Ihre Kinder verständnisvoll werden und vielleicht sogar wieder viel umgänglicher. Kommt´s mal ganz dicke, tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus.

„Sagt mal, wie habt Ihr das in dem oder jenem Fall gehandhabt?“
Bleiben Sie konsequent, denn Heranwachsende verunsichern unterschiedliche Reaktionen – heute so, morgen so. Denn nur konsequent bleiben Sie verlässlich. Kinder können sich so auf ihre Eltern besser einstellen und abschätzen, wie sie reagieren.

Viel Erfolg!