

## Inhalt

Berechtigte und unberechtigte Schuld	Seite 3-4
Der „schwierige“ Teenager	Seite 5-6
Und wenn Absprachen nicht eingehalten werden?	Seite 7-8
Regeln in der Familie	Seite 9-11
Gibt es den idealen Elterntyp?	Seite 12-13
Wenn Kinder stehlen	Seite 14-16
Ein realistisches Menschenbild	Seite 17-18
Ab welchem Alter ist Taschengeld sinnvoll?	Seite 19-20
Welche Bedeutung soll die Schule haben?	Seite 21-22
Ein Familienrat	Seite 23-24
Ist mein Kind schulreif?	Seite 25-26
Kindergarten – aber ab welchem Alter?	Seite 27-28
Die Vorschuljahre	Seite 29-30
Das Ziel aller Erziehung	Seite 31
Frischer Wind in müde Ehen	Seite 32-33
Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens	Seite 34

Der Druck, unter dem Teenager stehen	Seite 35-37
Wachsende Eigenverantwortung	Seite 38
Vorurteile und Fakten	Seite 39-41
Hilfe mein Kind kommt in die Pubertät	Seite 42-43
Ratschläge für „Gastväter“	Seite 44-45
Väter, ran an die Kinder!	Seite 46
Ein Fundament bauen durch eine gute Familienatmosphäre	Seite 47
Den Ehepartner als besten Freund erhalten!	Seite 48-49
Goldene Regeln für eine gesunde Ehe	Seite 50-51

## Berechtigte und unberechtigte Schuld

Es gibt Eltern, die sich ganz allein die Schuld am Fehlverhalten ihres Heranwachsenden geben. Unablässig fragen sie sich: "Was haben wir nur falsch gemacht ...?"

Sie fühlen sich als totale Versager, quälen sich ständig mit Selbstvorwürfen und verlieren den Blick und die Kraft für ihre jüngeren Kinder.

Haben Sie sich in diesem "Schuldturm" wiedergefunden? Dann befreien Sie sich möglichst schnell, indem Sie unbedingt zwischen "berechtigter" und "unberechtigter" Schuld unterscheiden lernen! Stellen Sie sich der berechtigten Schuld und bereinigen Sie sie - aber lassen Sie sich das Leben nicht noch zusätzlich von unberechtigter Schuld schwer machen.

Ich möchte mit 2 "Erziehungslügen" aufräumen, die in den Köpfen vieler Eltern herumspuken.

Eltern üben den größten oder gar einzigen Einfluss auf ihre Kinder aus.

Eltern tragen alle Verantwortung für missratene Kinder.

Setzen Sie sich realistische Erziehungsziele! Sie könnten sonst schwer enttäuscht werden und Ihr Leben zerstören, weil sich Ihre Träume nicht erfüllen. Es gibt keine Garantie dafür, dass Kinder keine eigenwilligen Wege gehen oder rebellieren!

Viele Eltern und Erzieher gehen von folgender Philosophie aus: Eine rundum günstige Kindheitsgeschichte wird logischerweise eine harmonische, ausgeglichene und lebensstüchtige Persönlichkeit hervorbringen. Christen fügen noch hinzu: ... und auch einen gläubigen Menschen schaffen.

Dem muss ich energisch widersprechen. Erziehung ist keine "Einbahnstraße"! Die Persönlichkeitsstruktur eines Kindes wird nicht allein durch Eltern und Umwelteinflüsse festgelegt.

Die Ansichten der Vertreter der Lerntheorien des Behaviorismus und der Traumatheorie der Psychoanalyse gehen zwar in diese Richtung, die Wissenschaftler übersehen dabei jedoch, dass das Kind einen eigenen Willen hat und selbst eine ganz aktive Rolle in seiner Entwicklung spielt. Es steht ständig in Interaktion - Wechselbeziehung - zu seinen Eltern und den Umwelteinflüssen. Die gesamte Kindheit hindurch beeinflussen sich kindliches und elterliches Verhalten und Umwelteinflüsse gegenseitig.

Sie wissen es doch selbst: Sie sind nicht der einzige, der den Lebensweg Ihres Teenager beeinflusst. Je älter er wird, desto geringer wird Ihr Einfluss ohnehin, denn verstärkt wirken nun die Ansichten anderer und seine eigenen Entscheidungen auf sein Leben ein.

Allerdings sollten Sie aufrichtig dazu stehen, wo Sie wirklich Schuld trifft: Ihre Unbeherrschtheit, Ungerechtigkeit, Kontrolle, Härte, Vernachlässigung ...

Mit folgenden Schritten können Sie wieder Frieden finden:

- Gehen Sie dem Problem auf den Grund;
- tun Sie aufrichtig Buße;
- suchen Sie Vergebung, und sprechen Sie sie aus;
- vergeben Sie sich vor allem selbst!

Geben Sie die ständige Selbstverdammnis auf! Es hat keinen praktischen Nutzen, weiterhin zerknirscht und niedergeschlagen zu sein! Jetzt muss ein Heilungsprozess beginnen, und je zuversichtlicher Sie sind, desto besser wird er gelingen. Außerdem brauchen Ihre jüngeren Kinder Sie! Bei ihnen können Sie alte Fehler vermeiden und manches wieder gut machen. Und auch Ihre Ehe könnte nach so viel Kummer bestimmt ein bisschen mehr Pflege gebrauchen ...  
Also, nichts wie ran!

(Auszug: Familientipp)

## Der "schwierige" Teenager

Ich habe bereits auf großangelegte empirische Untersuchungen hingewiesen, die aussagen, dass die Teenagerjahre oft viel ruhiger und stabiler verlaufen, als bisher angenommen wurde. Manche Teenager erleben während dieser Zeit zwar turbulente Phase mit Auflehnung und waghalsigen Experimenten, lernen jedoch zunehmend, die neuen Lebensaufgaben zu bewältigen; insbesondere, wenn Eltern sich besonnen und klug verhalten. 20% aller Teenager bereiten sich und ihrer Umwelt dennoch große Probleme.

### *Was sind das eigentlich, "schwierige" Teenager?*

Es sind Heranwachsende, die unter Minderwertigkeitskomplexen leiden, mit Selbstmordgedanken spielen und depressiv sind. Andere schlagen wild um sich, werden kriminell, greifen zu Alkohol und Drogen. Wieder andere flüchten in die verschiedenen Formen von Magersucht und Esssucht. Zeigt Ihr Kind eine oder mehrere dieser Verhaltensweisen, stehen Ihnen wahrscheinlich schwere Zeiten bevor. Bewahren Sie einen kühlen Kopf, und analysieren Sie die Situation. Bemühen Sie sich herauszufinden,

- wogegen Ihr Teenager rebelliert,
- in welchem Ausmaß Sie dazu beigetragen haben,
- welchen anderen Einflüsse vorliegen.

Es ist wahrscheinlich nicht ratsam, diese Aufgabe ohne Hilfe zu bewältigen. Scheuen Sie sich deshalb nicht, fachliche Beratung zu suchen, besonders wenn es sich um Drogenprobleme oder ein gestörtes Essverhalten handelt. Auf jeden Fall brauchen Sie verständnisvolle Freunde mit gesundem Menschenverstand, die Ihnen bei der Beurteilung der Situation helfen.

Einen seelisch verletzten oder rebellierenden Teenager hart zu disziplinieren, klappt einfach nicht. Geschrei oder gar Schläge machen alles nur schlimmer. Selbst die Ratschläge in den vorherigen Kapiteln werden kaum Wirkung zeigen, weil das Fundament von Wertschätzung und Achtung fehlt. Sie werden sich wahrscheinlich absolut hilflos fühlen, weil Sie nichts in den Händen haben und Ihre Beziehung an einem seidenen Faden hängt.

Strafe löst das Problem nicht! Warum? Weil Sie damit nur die Symptome angreifen und nicht an die Ursache des falschen Verhaltens herankommen.

### *Wogegen rebelliert der Teenager?*

Manchmal ist Rebellion nicht gegen die Eltern persönlich gerichtet, sondern gegen bestimmte Regeln und Werte. Wenn Eltern einem Heranwachsenden ihren eigenen Lebensstil aufzwingen oder zu streng sind, lehnt er sich dagegen zu Recht auf. Bleiben beide Seiten uneinsichtig, entsteht ein Teufelskreis: Die Eltern bestehen auf Gehorsam ohne Widerspruch, das Kind lehnt sich dagegen auf. Die Eltern spüren die Unwilligkeit und reagieren noch strenger. In seiner Hilflosigkeit spielt das Kind erst recht verrückt ...

Dies ist der Typ Eltern, der seine Autorität auf Macht und Dominanz aufbaut. Zu viele Eltern, die es eigentlich gut mit ihren Kindern meinen und sie lieben, bauen auf dieses falsche Verständnis von Autorität und erleiden damit spätestens in den Teenagerjahren Schiffbruch. Warum distanzieren sich sonst so viele Jugendliche in ihrer Pubertät von ihren Elternhäusern.

In anderen Familien sind die Eltern eher unzuverlässig und unbeständig. Es gibt praktisch kaum Regeln, die Eltern sind selten da und die Kinder sich selbst überlassen. Was dann als Rebellion bezeichnet wird, ist eigentlich ein Austesten der Grenzen: Was ist erlaubt? Wie weit kann ich gehen? Wann werden mich meine Eltern stoppen und sich um mich kümmern?

Wenn Eltern aufrichtig zugeben, dass sie Fehler gemacht haben, können sie diesen Teufelskreis durchbrechen. Das Kind kann so verblüfft sein, nicht als allein Schuldiger dazustehen, dass es bereit ist, wieder mit seinen Eltern zu sprechen und über Familienregeln zu verhandeln.

Dies muss sehr behutsam geschehen. Schließlich wollen 2 verletzte Krieger Frieden schließen. Sie müssen seine im Kampf erworbene Freiheit und den entsprechenden Lebensstil zunächst einmal stehenlassen und Ihrem Heranwachsenden als ebenbürtigem Gesprächspartner begegnen. Fangen Sie gleich wieder an, um Frisur, Kleidung und Freizeitgestaltung zu kämpfen, wird sich der alte schmerzliche Zustand schnell wieder einstellen.

Eigentlich geht es doch darum, gegenseitige Wertschätzung wiederherzustellen, wachsende Eigenständigkeit zu gewähren und in den verbleibenden Jahren des Zusammenlebens Freunde zu bleiben.

(Auszug: Familientipp)

### Und wenn Absprachen nicht eingehalten werden?

Alle Heranwachsenden setzen sich gelegentlich über Absprachen hinweg. Wie sollten Eltern dann reagieren?

Auch ältere Kinder brauchen noch Konsequenzen und Disziplin! Gerade in der von Identitätskrisen Gruppendruck geprägten Teenagerzeit brauchen sie feste Grenzen und Sicherheit, doch jetzt kann man mit ihnen vernünftiger reden als mit jüngeren Kindern. Und wenn Eltern beherrscht und höflich bleiben, reagiert ein Teenager garantiert einsichtiger als bei Geschrei.

#### - Explodieren Sie nicht!

Geben Sie Ihrem Kind zuerst die Möglichkeit, sich zu äußern, wenn eine Absprache nicht eingehalten wurde. Gehen Sie solange von seinem guten Willen aus, bis das Gegenteil bewiesen ist. Das schont Ihre Nerven!

#### - Strafe ist nicht die einzige Antwort!

Hat sich ein Teenager einen Patzer erlaubt - vielleicht sein Geld mit einer blöden Anschaffung zu schnell ausgegeben oder einen Termin durch Bummelei verpasst -, kann es das beste sein, sich herauszuhalten und ihn die natürlichen Folgen selbst ausbaden zu lassen. Gerade wenn es ihm peinlich ist, ist es günstiger, zu schweigen und darauf zu hoffen, dass es aus dieser Situation gelernt hat.

#### - Eine andere Möglichkeit ist, einfach zu sagen: "Ich bin enttäuscht und möchte nicht, dass das noch einmal passiert!"

Nehmen wir an, Ihr Kind hat sich nicht an seine Arbeitszeit gehalten, oder es ist nach der Schule durch die Stadt gebummelt, ohne Bescheid zu sagen, und Sie haben sich Riesensorgen gemacht. Für einen Teenager, der eine gute Beziehung zu seinen Eltern hat und sie nicht enttäuschen möchte, reicht ein Rüffel aus, um solche Fehler künftig zu vermeiden. Einen Heranwachsenden, der mit seinen Eltern ohnehin auf Kriegsfuß steht, bekümmert eine solche Bemerkung kaum.

#### - Auch könnten Sie Ihrem Teenager fragen, welche Konsequenzen er selbst für angemessen hält.

Sieht das Kind seinen Fehler ein, wird es sich meistens härter bestrafen wollen, als die Eltern es tun würden.

#### Ein Abkommen aushandeln!

Wenn Sie sehen, dass das Fehlverhalten kein Ausrutscher war, sondern bereits zu einer schlechten Gewohnheit oder sogar gefährlich für die Zukunft des Heranwachsenden wird, müssen Sie handeln!

Erklären Sie Ihrem Kind, worüber Sie sich Sorgen machen und warum Sie dieses Verhalten nicht dulden können. Handeln Sie ein Abkommen aus. Schließen Sie einen Vertrag über Schlafens- und Ausgehzeiten, Freundschaften etc. ab, und legen Sie entsprechende Konsequenzen fest, wenn er nicht eingehalten wird. Aber welche Konsequenzen?

Das einzige, was Ihnen noch bleibt, ist die Einschränkung von Freiheit und Privilegien. Das betrifft seine Freizeitbeschäftigung und Ausgehzeiten, sein Taschengeld und seine Mitarbeit in der Familie. Beschreiben Sie noch einmal die Grundregeln: "Wir möchten dir helfen, deinen Weg in die

Unabhängigkeit erfolgreich zu gehen. Es wird keine Schläge und Drohungen mehr geben und, soweit wir uns beherrschen können, kein Geschrei. Wenn Disziplinierung sein muss, wird sie deine Freiheit und deine Privilegien betreffen. Wir werden uns bemühen, das fair und standhaft durchzuführen. Du wirst immer Gelegenheit bekommen, dich dazu zu äußern, und wir werden dir zuhören".

Dies wirkt allerdings nur, wenn Ihre Beziehung gut ist. Bei einem verletzten, rebellierenden Teenager rufen diese Maßnahmen nur noch größere Verachtung hervor. Daran sehen Sie noch einmal, wie umsichtig in dieser Altersgruppe vorgegangen werden muss und wie sehr sich Familienatmosphäre und das Bemühen um gute Beziehungen auszahlen.

Schläge sind nach meiner Meinung kein angemessenes Erziehungsmittel in den Teenagerjahren - auch nicht in ganz schwierigen Situationen. Für ein pubertierendes Kind sind sie zu erniedrigend. Bedenken Sie, dass Sie es mit einem angehenden jungen Erwachsenen zu tun haben!

(Auszug: Familientipp)



## Regeln in der Familie

Wenn Sie Teenager nach den Streitthemen zu Hause fragen, zählen sie gewöhnlich folgende Punkte auf:

- Ordnung im Zimmer
- Fernsehbenutzung
- Musik hören
- Telefonieren
- Zensuren
- Kleidung
- Freundschaften
- Geldverwaltung
- Mitarbeit in der Familie
- Ausgehzeiten
- Schlafengehen

Jede Familie muss miteinander sprechen und eine Lösung finden, wie sie mit diesen Punkten umgehen will, sonst wird es ständig Unstimmigkeiten geben.

Beharren Sie nicht auf Regeln, die vor Jahren getroffen wurden. Ihr Kind ist älter geworden, Sie können ihm mehr zutrauen, und es braucht weniger Kontrolle.

Es wäre schade, wenn Sie sich wegen Nebensächlichkeiten ständig in die Haare geraten und damit das Familienklima vergiften würden. Hüten Sie sich vor Prinzipienreiterei und davor, auf eingefahrenen Gleisen weiterzumachen. Das ist das letzte, was Teenager vertragen. Schulen Sie sich statt dessen in Humor und Großzügigkeit!

Hier noch einige Gedanken zu den anderen Streitthemen:

### 1. Musik

Wenn man nicht aufpasst, kann ein Teenager den Großteil seiner Freizeit mit Musik und Fernsehen verbringen. Gerade das pubertierende Kind ist aufgrund seiner hormonbedingten Trägheitsphasen versucht, sich auszustrecken und zu konsumieren. Wir sind uns wahrscheinlich einig, dass unkontrollierter Medienkonsum für ein Kind in dieser wichtigen Entwicklungsphase nicht gut ist und daher gesteuert werden muss.

Über welche Regelungen können Sie mit Ihrem Teenager verhandeln?

Bei Musik, die Okkultismus, Satansanbetung, sexuelle Erregung und Gewalt verherrlicht, würden wir hart bleiben. Wir würden diese Musik in unserem Haus verbieten und es geistlich begründen.

Natürlich wäre es das beste, Sie müssten nicht mit harten Verboten kommen, sondern Ihr Kind würde von vornherein einen Bogen um diese Art von Musik machen. Das ist auch möglich, wenn Sie gut informiert sind und es verstehen, mit Ihrem Teenager sachlich darüber zu argumentieren. Wenn ein Kind über die zerstörerischen Zusammenhänge Bescheid weiß, fällt es ihm leichter, darauf zu verzichten, als wenn man ihm lediglich sagt: "In unserem Haus gibt es dieses Teufelszeug nicht!"

Treffen Sie ein Lautstärkeabkommen. Es ist rücksichtslos, wenn Eltern und Geschwister die Musik durch die Wände mithören müssen. Ein guter Kopfhörer kann eine Lösung sein. Aber Vorsicht - bei intensivem, lauten Hören wird das Gehör dauerhaft geschädigt.

### 2. Fernsehen

Verhandeln Sie über Fernsehregeln, natürlich unter Berücksichtigung Ihrer bisherigen Gepflogenheiten. Ist der Kasten ohnehin den ganzen Tag an, und Sie konsumieren selbst unkritisch jede Sendung, wird es nicht viel zu verhandeln geben. Für Teenager ist es schwer einzusehen, dass sie nicht so häufig und genau das sehen dürfen, was Erwachsene sich anschauen. Drücken Sie den Sendeknopf, wird sich Ihr Teenager unweigerlich neben Sie setzen. Jetzt zu sagen: "Du, äh, das ist noch nichts für dich...", wird bei dem Jugendlichen berechtigte Verwunderung hervorrufen: "Hmm, warum schaut sich Papa etwas an, das für mich nichts sein soll?" Sie sehen, bei Fernsehregeln kommt es zuerst auf Ihr Vorbild an. In manchen Familien muss mehr darüber gesprochen werden, in anderen weniger. Manche Teenager sind so beschäftigt, dass sie nur hin und wieder an eine Fernsehsendung denken. Andere würden ständig vor der Glotze sitzen, wenn sie nur die Möglichkeit hätten - und gerade für diese Kinder brauchen Sie Regeln.

### 3. Telefon

Die Telefongebühren können in unerschwingliche Höhen steigen, wenn Sie dafür keine Absprache finden. Viele Teenager haben kein Empfinden für Zeit und Kosten, wenn sie erst einmal den Hörer in der Hand halten. Je nach Notwendigkeit kann man vernünftige Abmachungen treffen. Ein Telefon mit eingebauter Gebührenanzeige kann helfen, dem Teenager zu signalisieren, wann die Zeit überschritten wird.

### 4. Ausgehzeiten

Hier kann es zu harten Verhandlungen kommen. Bei Veranstaltungen und Aktivitäten, von denen wir wissen, dass sie unseren Jugendlichen gut tun und sie positiv beeinflussen, sollte man großzügig sein.

Samstag abends nach der Jugendstunde mit guten Freunden z.B. noch ein Eis essen zu gehen, ist für einen Teenager ein erhebendes Gefühl. Wenn Sie sichergehen können, dass jemand ihn hinterher mit dem Auto zu Hause abliefern, können Sie doch einigermaßen beruhigt sein. Jetzt stur auf "Zehn Uhr und

keine Minute später!" zu pochen, wäre kurzsichtig. Tun Sie das lieber, wenn Ihr Kind auf eine Party eingeladen wird, bei der Sie sich nicht sicher sind, was sich dort abspielt. Gehen Sie hin und holen Ihr Kind selber ab, um gleichzeitig zu schauen, was dort vorgeht.

(Auszug: Familientipp)

## Gibt es den idealen Elterntyp?

Es gibt die unterschiedlichsten Beschreibungen elterlicher Erziehungsstile. Frühere Forschungen haben zwischen autoritärer und antiautoritärer bzw. permissiver Elternschaft unterschieden. Jüngere Studien arbeiten lieber mit Begriffen wie "kontrollieren/lenken" im Gegensatz zu "unterstützen/ermutigen".

"Kontrollieren/lenken" bedeutet, ein Kind zu einem erwünschten Verhalten zu bringen; "unterstützen/ermutigen" beschreibt, wie sich das Kind in der Gegenwart der Eltern wohl fühlt und wie sehr es sich als Persönlichkeit angenommen weiß.

Diese beiden Beziehungsebenen können sich unterschiedlich intensiv auswirken, so dass man zumindest theoretisch 4 Stile von Elternschaft unterscheiden kann:

### **Vernachlässigende Elternschaft**

Dieser Stil lässt sich am leichtesten kritisieren, da die Kinder hier offensichtlich zu kurz kommen. Bei wenig Unterstützung und Kontrolle kann der Zusammenhalt zwischen Eltern und Kindern auch nur schwach sein.

viele moderne Haushalte spiegeln dieses Bild wider: Neben ihrem Beruf engagieren sich die Eltern stark in kulturellen, politischen oder kirchlichen Aktivitäten. Die Kinder haben ihr "Zuhause" bei der Tagesmutter, in der Ganztagschule, vor dem Fernseher und ihrem "Game Boy". Man trifft sich nur noch am Kühlschrank oder vor verschlossener Badezimmertür.

Manche vertreten diesen Stil aus persönlicher Überzeugung: "Ich will meine Ruhe haben und lasse sie auch meinen Kindern", argumentieren sie. Warum moralische Werte weitergeben oder gar Grenzen setzen? Das Kind soll alles für sich allein herausfinden. Was hier als Freiheit deklariert wird, entpuppt sich schließlich als Vernachlässigung. Dieser Erziehungsstil wird von der sogenannten "Anti-Pädagogik" vertreten.

### **Autoritäre Elternschaft**

Bei wenig Unterstützung bzw. Ermutigung und viel Kontrolle spricht man von autoritärer Elternschaft. Diese ist das andere Extrem der klassischen Erziehungsstile.

Eltern, die ihre Kinder auf diese Art und Weise erziehen, erwarten von ihnen respektvolles und gehorsames Verhalten. Dies ist zwar grundsätzlich zu begrüßen; wo aber Herzlichkeit, Offenheit, Vertrautheit und Wärme fehlen, werden Kinder entweder zu Anpassen oder Rebellen erzogen, die vielleicht ihr ganzes Leben lang mit den Verlusten ihrer Kindheit Probleme haben werden.

### **Nachlässige Elternschaft**

Wenn Sie noch einmal auf das Schaubild blicken, werden Sie erkennen, dass es bei "nachlässiger Elternschaft" wenig Lenkung bzw. Kontrolle gibt, aber viel Ermutigung und Unterstützung.

Dieser Stil beruht auf der Annahme, dass jedes Neugeborene einen guten Kern in sich trägt und deshalb nur gepflegt und mit Liebe gefördert werden muss, damit es sich zu einer glücklichen Persönlichkeit entwickelt. Die antiautoritäre Erziehungsbewegung der 60er Jahre hatte sich diesen Idealen verschrieben und übt damit bis heute einen nachhaltigen Einfluss aus. Der Glaube an das Gute der menschlichen Natur führt zu der Annahme, dass es ausreicht, dem Kind eine angenehme Umwelt zu bieten, in der es sich möglichst frei von Frustrationen und traumatischen Erfahrungen entfalten kann. Einengungen oder Regeln behindern demzufolge diesen Prozess.

Diese Erzieher berücksichtigen jedoch nicht, dass Kinder selbstsüchtig und beherrschend sein können und elterliche Leitung benötigen, um Werte und rücksichtsvolle Verhaltensweisen zu lernen.

### **Autoritätsbezogene Elternschaft**

Dieser Erziehungsstil vereinigt Unterstützung und Ermutigung mit Lenkung und Kontrolle. Er versteht es, die Vorteile der nachlässigen und der autoritären Erziehung zu kombinieren. Wie zu erwarten, untermauern Studien, dass sich Kinder aus solchen Familien sozial am besten verhalten und ein gesundes Selbstwertgefühl haben.

Diese Eltern bemühen sich, ihren Kindern emotionale Geborgenheit und Wärme zu geben und ihre Fähigkeiten zu fördern. Sie nehmen sich Zeit für Geselligkeit und Diskussionen und gewähren ihnen individuelle Freiheit. Sie setzen aber auch Grenzen und disziplinieren, wenn es notwendig erscheint.

Elterliche Kontrolle kann allerdings effektive und ineffektive Formen annehmen. Blinden Gehorsam ohne Widerworte zu fordern, ist fehl am Platz, ebenso Liebesentzug, um ein bestimmtes Verhalten zu erreichen. Dies sind Formen "aufzwingender" Kontrolle. Eine "erklärende" Kontrolle scheint die effektivste Form zu sein: Eltern, die diese Art der Erziehung verfolgen, begründen, warum sie etwas erwarten, hören sich auch eventuelle Einwände Ihres Kindes an und appellieren an die Einsicht des Kindes. Wenn sie es für richtig erachten, setzen sie sich aber auch trotz des Protestes des Kindes durch.

(Auszug: Familientipp)

## Wenn Kinder stehlen

Eltern sind zu Recht betroffen, wenn sie ein Kind beim Diebstahl erwischen - ob es die Süßigkeiten der Geschwister sind, Geld aus der Haushaltskasse oder gar Gegenstände aus einem Geschäft.

Wie beim Lügen müssen Sie versuchen zu verstehen, warum es zu dem Diebstahl kam und welches Motiv dahintersteht. Da jedes Kind anders und jede Situation wieder neu ist, gibt es keine einfachen Antworten. Bitte lassen Sie sich nicht von Angst oder Ablehnung übermannen. Strafe und Liebesentzug allein werden das Problem nicht lösen. Ihr Kind braucht Wegweisung und Hilfe.

### Dies sind mögliche Ursachen:

#### - Ein Ausrutscher:

Für nicht wenige Kinder ist Diebstahl ein Ausrutscher, und sie lernen daraus, sich die Finger künftig nicht zu verbrennen. Normalerweise müssen Eltern erst alarmiert sein, wenn es öfter vorkommt, das Kind keine Einsicht zeigt und sich verschließt. Beim ersten Mal sehr verachtend und hart zu reagieren, kann die Sache nur verschlimmern.

#### - Ein Defizit an Liebe und Verständnis:

Das muss man vermuten, wenn ein Kind vorwiegend Süßigkeiten stiehlt.

#### - Ein Bedürfnis nach Anerkennung und Geltung:

Wenn ein Kind Geschenke oder gestohlene Süßigkeiten an Spielkameraden oder Schulkameraden verteilt, versucht es möglicherweise, sich dadurch Anerkennung, oder Freundschaft zu erkaufen.

#### - Der Wunsch, mithalten zu können:

Kinder, die von ihren Eltern finanziell kurzgehalten werden, geraten beim Umgang mit verschwenderischen Kameraden leicht in Versuchung, ihren Lebensstil illegal anzuheben.

#### - Verwöhnung oder mangelnde Selbstkontrolle:

Ein Kind, das daran gewöhnt ist, alles zu bekommen, wird, wenn sein Wunsch nicht sofort erfüllt wird, schneller etwas stehlen als ein Kind, das Selbstbeherrschung und Verzicht gelernt hat.

#### - Gruppendruck:

Mancher, der wirklich ehrlich bleiben wollte, kann so stark auf die Anerkennung Gleichaltriger angewiesen sein, dass er bei Streifzügen durch die Schrebergärten oder bei Kaufhausdiebstählen mitmacht, nur um nicht als Außenseiter verachtet zu werden.

### - Das geistliche Spannungsfeld zwischen Gut und Böse:

Nicht immer müssen Sie die Gründe bei sich oder anderen suchen. Ein Kind kann sich selbst bei vorbildlichen Eltern und gutem Umfeld für das Böse entscheiden - einfach, weil in jedem Menschen ein Hang zur Sünde steckt.

Was auch die Ursache sein mag, lassen Sie sich nicht zu unüberlegten Handlungen und Beschuldigungen hinreißen. Vermeiden Sie jede Bloßstellung vor anderen, und achten Sie die Würde des Kindes. Nur wenn Sie besonnen blieben, können Sie seine wahren Motive erfahren.

### *Eine Strategie*

Im Laufe der Jahre haben aus einschlägigen Erfahrungen folgende Gedankenschritte eingeprägt:

#### - Ruhe bewahren!

Das gelingt oft erst, wenn man einige Minuten innehält, sich mit seinem Ehepartner berät.

#### - Das Kind trotz aller Betroffenheit wissen lassen, dass Sie es lieben und ihm helfen wollen!

Nehmen Sie es jetzt erst recht in den Arm. Es wird sich sehr verloren vorkommen.

#### - Achten Sie seine Würde, und hüten Sie sich vor entwürdigenden Beschimpfungen!

Kein Verhör in Gegenwart von Geschwistern oder Freunden.

#### - Geben Sie dem Kind Gelegenheit, seine Gefühle und Gedanken offen auszusprechen!

#### - Denken Sie daran: In jedem Fehlverhalten Ihres Kindes steckt auch eine Botschaft an Sie.

#### - Achten Sie auf angemessene Wiedergutmachung!

Das heißt: gestohlene Dinge zurückgeben, zerstörte Gegenstände bezahlen und sich entschuldigen. Bieten Sie Ihren Beistand und Ihre Hilfe für diesen schweren Gang an. In Ausnahmefällen kann eine Wiedergutmachung auch anonym erfolgen.

In vielen Fällen wird diese Strategie - besonnen angewandt - ausreichen. Bei einem besonders uneinsichtigen Kind ist es eventuell angemessen, seine Freiheit eine Zeitlang einzuschränken, die Kontrolle zu verstärken oder es zu Extra-Aufgaben heranzuziehen.

Aber bitte bedenken Sie: Mit einem solchen Maßnahmenkatalog können bestenfalls schlechte Verhaltensweisen unterbunden, aber niemals psychische Mangelsituationen geheilt werden.

### *Schuldige Eltern*

Manche Eltern erkennen sehr wohl, dass sie in der Vergangenheit eine Menge falsch gemacht haben und ihr Kind unter einem psychischen Defizit leidet, aber deshalb können sie ja nicht nachsichtig sein und tatenlos zuschauen.

Sie müssen die vorgeschlagene Strategie trotzdem maßvoll befolgen, aber gleichzeitig sollte ein Heilungsprozess in der Familie einsetzen. Das kann ein langer Weg werden, und viele betroffene Eltern, die ja selbst irgendwie verletzt sind und ihrerseits Liebe, Verständnis und Anerkennung brauchen, sind damit zunächst überfordert.

In diesem Fall sollten Sie psychologische Hilfe in Anspruch nehmen, um den Teufelskreis zu durchbrechen. Bitte scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

(Auszug: Familientipp)



## Ein realistisches Menschenbild

Erziehung kann Spaß machen. Es gibt kaum etwas Schöneres, als in gutem Einvernehmen zusammenzuleben und zu beobachten, wie die Kinder reifen und heranwachsen.

aber es gibt auch andere Erfahrungen: Streit und Gefechte unter den Geschwistern, Widerwillen, Ungehorsam, Rebellion, Lügen, Stehlen und Regeln missachten, die vorher klar abgesprochen waren ...

Solche Konfrontationen haben Sie wahrscheinlich nicht gesucht oder sich ausgemalt, als Sie Ihr Baby nach der Geburt überglücklich im Arm hielten und von Familienidylle träumten.

Wie kann es nur soweit kommen? Ist es nicht möglich, konfliktfrei zusammenzuleben, z.B. wenn man all die Tipps zur Familienatmosphäre, Belehrung und zu Regeln befolgt? Lassen Sie uns realistisch bleiben! Mit allem bisher Gesagten schaffen Sie eine großartige Grundlage; eine Garantie für ein ständig harmonisches Familienleben erhalten Sie damit allerdings nicht. Das liegt einfach daran, dass ein Mensch nicht rein und unschuldig zur Welt kommt und sich erst später, je nach Erziehungseinflüssen, zum Guten oder Schlechten hin entwickelt. Nein, jeder beginnt mit einer unguuten Hypothek. In jedem steckt ein Hang zum Bösen und zum Verlangen, Macht über andere zu erlangen. Das ist ein realistisches Menschenbild!

Alle Eltern machen Fehler und müssen noch viel lernen, aber ebenso müssen sie folgendes wissen: In ihren Kindern ist ein schmerzlicher Zwiespalt zwischen Zuneigung und Selbstsucht vorhanden. Sie wissen, was richtig ist, wollen es sicherlich auch tun, bringen es aber dennoch nicht fertig.

Selbst wenn Eltern alles richtig machen, kann ein Kind auch ohne Veranlassung ungezogen sein - einfach so, weil das menschliche Herz böse ist. diese Zusammenhänge wollen viele moderne Erziehungsberater nicht sehen. Gegenwärtige Erziehungstheorien erklären Verhalten vielfach auf der Grundlage umweltbedingter Konditionierung, mit anderen Worten: Kindliches Verhalten sei das Produkt von Umwelteinflüssen.

Damit berufen sie sich auf alte humanistische Thesen und auf den Glauben

- an das Gute in der menschlichen Natur

und

- die Machbarkeit der menschlichen Persönlichkeit.

Dieses humanistische Menschenbild steht in einem krassen Widerspruch.

Die Philosophen und Ideologen aller Zeiten sind stets von einem zu optimistischen Menschenbild ausgegangen. Doch der Mensch ist weder gut noch machbar! Er befindet sich vielmehr in einem Zustand konstanter innerer Spannungen:

- Obwohl nach dem Bilde Gottes geschaffen, steht er doch im Machtbereich der Sünde und hat in sich einen Hang, Böses zu tun.
- Sein Verhalten ist nicht das Ergebnis verschiedener Umwelteinflüsse, sondern er ist ein aktives Wesen mit der Fähigkeit, eigene Entscheidungen zu treffen.

Spätestens jetzt, wenn ich über Konsequenz und Disziplin spreche, müssen Sie sich Gedanken darüber machen, welchem Menschenbild und akzeptieren Sie, dass der Mensch ein aktives Wesen mit positiven wie negativen Antrieben ist, dann ist es doch nur logisch, dem Kind zunächst einmal sehr viel Liebe und Geborgenheit zu schenken, damit es mit seinem inneren Konflikt zur Ruhe kommen kann. Genauso einsichtig ist dann, dass es belehrt und in dem, was gut ist, geschult werden muss. Auch das Setzen von Grenzen sowie die Begleitung mit liebevoller Konsequenz und Disziplin werden Sie dann akzeptieren können. Sie sehen, das "Familienhaus" ist eine konsequente Ableitung des realistischen Menschenbildes.

(Auszug: Familientipp)

### Ab welchem Alter ist Taschengeld sinnvoll?

Selbst Geld zu haben, wird erst sinnvoll, wenn das Kind eine Vorstellung von Zahlen hat- Für ein Drei- oder 4-jähriges ist Geld wie Spielzeug. Eine Vorstellung von Zahlen erwirbt es in der Regel erst im Kindergarten oder mit dem Schuleintritt.

Vor dem 5. Lebensjahr hat es also kaum Sinn, regelmäßig Taschengeld auszuzahlen. In meiner Familie hat es sich eingebürgert, bei der Einschulung damit zu beginnen.

### Wie hoch sollte Taschengeld sein?

Bei diesem Thema geht es immer hoch her. Die meisten Kinder meinen, zu wenig zu erhalten, und berufen sich auf Freunde, die angeblich horrenden Summen ausgezahlt bekommen, und vielen Eltern fehlt einfach das Gespür, welche Höhe in welchem Alter angemessen ist und vor allem, was ein Kind damit bestreiten soll.

Aber wie sieht die richtige Höhe aus? Da müssen sicherlich mehrere Gesichtspunkte berücksichtigt werden. Es gibt kein für jedes Kind gleich hohes Standardtaschengeld - es hat ja auch nicht jeder das gleiche Einkommen.

### Hier sind die wichtigsten Gesichtspunkte zur Festlegung der Taschengeldhöhe:

- das Alter des Kindes
- die Kinderzahl in einer Familie
- das Einkommen der Familie
- die Wohnlage: ländlich oder großstädtisch
- die verschiedenen Ausgabenposten des Kindes

### Die "Zentralstelle für rationelles Haushalten" nennt folgende Richtsätze:

6-jährige und 7-jährige wöchentlich 3-4 € (monatlich 12-16 €)

8-jährige und 9-jährige wöchentlich 4-5 € (monatlich 16-20 €)

10-jährige und 11-jährige monatlich 20-25 €

12-jährige und 13-jährige monatlich 25-30 €

14-jährige und 15-jährige monatlich 35-45 €

16-jährige und 17-jährige monatlich 50-60 €

Diese Angaben können nur eine grobe Richtlinie sein, denn sie sagen nichts darüber aus, was Kinder von ihrem Geld alles zu bestreiten haben. Ist das Geld tatsächlich nur für Süßigkeiten und ähnliches vorgesehen, oder müssen die Kinder davon auch noch andere Dinge bezahlen, wie z.B. Schulmaterial oder Geburtstagsgeschenke für Freunde? Sie sollten sich zusätzlich auch umhören, was andere Eltern wirklich zahlen.

Das Taschengeld Ihres Kindes sollte nach Möglichkeit nicht zu stark von dem Betrag abweichen, den seine Alterskameraden durchschnittlich erhalten. Ständig einschneidend weniger Geld zu haben als Freunde und Mitschüler, kann weh tun und im ungünstigsten Fall Minderwertigkeitsgefühle oder gar Unehrllichkeit nach sich ziehen. Sie müssen also unter Berücksichtigung der bis jetzt genannten Punkte eigene Kriterien für Ihre Familie erarbeiten.

#### **Wie stark dürfen Eltern dazwischenreden?**

Eltern bleibt wirklich die Luft weg, wenn ihr hart erarbeitetes Geld von ihren Kindern verschleudert wird. Am Vormittag wird das Taschengeld ausgezahlt, und am Nachmittag ist bereits Ebbe in der Kinderkasse. Dafür reibt sich der Händler am Kiosk die Hände.

Was tun, wenn ein Kind regelrecht von Kaufwut gepackt wird? Schweigen und das Geld sinnlos verprassen lassen, ist keine Lösung. Das Kind muss zwar eigene Erfahrungen sammeln können, aber das hat auch Grenzen. Manche Kinder werden von selbst vernünftig, aber nicht alle. Wie so oft müssen Sie den goldenen Mittelweg finden: Das Kind beraten und anleiten, ohne es zu gängeln. Hier ein paar Ratschläge, die sich als hilfreich erwiesen haben.

- Ein eigenes Ausgabenbuch zu führen, wird dem Kind helfen, den Überblick zu behalten. Es muss aber freiwillig geschehen, sonst wird zu schnell gemogelt.
- Seien Sie äußerst zurückhaltend mit Vorschüssen. Nichts zeigt einem Kind die Notwendigkeit, sein Geld einteilen zu müssen, so deutlich, wie das schmerzhaftes Erlebnis, keines mehr zu haben, wenn es dringend gebraucht wird.
- Machen Sie Ihrem Kind ruhig immer wieder Vorschläge, wofür es sein Geld ausgeben und worauf es sparen könnte. Manche Kids sind einfach einfalllos; ihnen fällt wirklich nichts anderes ein, als das Geld in Süßigkeiten umzusetzen. Andere haben es gar nicht nötig, sich etwas zu zusammensparen, weil Eltern und Verwandte ihnen zu leichtfertig alle Wünsche erfüllen.

(Auszug: Familientipp)

## Welche Bedeutung soll die Schule haben?

Der Beginn des Schullebens wird, besonders, wenn das erste Kind eingeschult wird, ein aufregendes Erlebnis werden - nicht nur für das Kind, sondern auch für die Eltern.

Noch bevor Ihr erstes Kind zur Schule kommt, machen Sie sich bitte Gedanken über die Frage: Welche Rolle soll die Schule in unserer Familie spielen?

In manchen Familien sind die Begriffe "Schule" und "Zensuren" die alles beherrschenden Themen. Viele durchschnittliche Eltern geben sich dem Ehrgeiz hin, Superschüler zu formen, und machen ihre Zuwendung von der erbrachten Leistung abhängig. Das ist traurig! Ist Schule wirklich so wichtig? Natürlich hat man mit einem Hauptschulabschluss nicht so gute Berufsmöglichkeiten wie mit der mittleren Reife, und mit dem Abitur eröffnet sich Ihren Zöglingen die Welt der Akademiker. Trotzdem muss die Schullaufbahn den Fähigkeiten und Interessen des Kindes angepasst sein und darf nicht von Zukunftsängsten oder ehrgeizigen Plänen der Eltern gesteuert werden.

Aber Sie haben ja einige Jahre Zeit, Ihr Kind zu beobachten und seine Fähigkeiten und Interessen realistisch einzuschätzen, vor allem, ob es mehr praktisch oder intellektuell begabt ist. Denn für einen Praktiker kann ein solider Realabschluss wesentlich förderlicher sein als ein qualvolles Abitur.

Bei meinen Entscheidungen musste ich immer wieder an eines erinnern: Die Heranbildung eines aufrichtigen Charakters und ein erfülltes Leben sind wichtiger als jede Karriere in unserer Gesellschaft. Besonders, wenn Sie sehen, dass ein Kind in der Schule große Probleme hat, müssen Sie sich sagen: Eine ausgeglichene, lebensbejahende Persönlichkeit ist wichtiger als ein gehobener Schulabschluss, der mit einer verkorksten Persönlichkeit bezahlt wird!

## Der ewige Ärger mit den Hausaufgaben

Und dann beginnt die Zeit der Hausaufgaben. Am Anfang ist es noch Freude und Spielerei, aber dann wird es zunehmend ernst.

Ich möchte Ihnen eindringlich raten: Lassen Sie Ihr Kind seine Aufgaben von Anfang an selbständig erledigen, und lassen Sie sich von ihm erklären, was es zu tun hat. Bitte nicht umgekehrt, denn nicht Sie waren in der Schule, sondern das Kind. Ihr Lösungsweg mag ein anderer sein und es nur verwirren. Darüber hinaus kann Ihre gutgemeinte Nachhilfe Ihren Junior dazu verführen, in der Schule nicht mehr richtig aufzupassen, weil er ja zu Hause alles noch einmal erklärt bekommt.

Hat das Kind häufig Schwierigkeiten, den Lernstoff zu verstehen, dann setzen Sie sich mit dem Lehrer in Verbindung. Vielleicht erklärt er schlecht, oder er muss besser auf Ihr Kind eingehen.

Wenn Sie sich sicher sind, dass es den Lösungsweg beherrscht, lassen Sie es allein arbeiten und Ihnen hinterher das vollbrachte Werk zeigen. Es ist nicht gut, wenn einer der Eltern ständig neben dem Kind sitzt, Aufgabe für Aufgabe durchkämpft und es womöglich laufend antreiben muss.

Die wachsende Eigenständigkeit des Kindes ist auch bei Hausaufgaben das Erziehungsziel. Je weniger dramatisch das Thema Hausaufgaben ist, je selbständiger das Kind zu arbeiten gewohnt ist, desto besser wird es sich auch konzentrieren können.

Auf die Frage, wann die beste Zeit für Hausaufgaben ist, gibt es keine allgemeingültige Antwort. Werden sie gleich nach dem Mittagessen erledigt, steht dem Kind der restliche Nachmittag unbeschwert zur Verfügung. Doch manches Kind ist mittags so erschöpft, dass es erst einmal eine Spielpause benötigt, ein anders muss sich vielleicht zunächst mal richtig abreagieren und austoben. Die Festlegung der Zeit muss auf das Temperament des Kindes abgestimmt werden.

Es gibt flinke und langsame Kinder, gewissenhafte und schludrige. Auf jedes müssen Sie sich wieder neu einstellen. Lassen Sie jedes eigenständig arbeiten, spornen Sie einen Trödler an - eventuell mit der "Ich-hab's-geschafft"-Liste -, und ermutigen Sie das Kind, aber machen Sie sich nicht zum Überwacher und Antreiber.

(Auszug: Familientipp)

## Ein Familienrat

Die konfliktfreie, heile Familienwelt ist eine romantische Utopie. Neben den schönen Erlebnissen, den guten Gesprächen und gemeinsamen Abenteuern kommt es ebenfalls häufig zu Reibereien, Missverständnissen, Konkurrenzdenken, Machtkämpfen zwischen Eltern und Kindern und Erziehungsschwierigkeiten. Aber wenn man über diese Konflikte nicht spricht und nicht nach Lösungswegen sucht, eskalieren die Probleme. Ein Familienrat, möglichst regelmäßig jede Woche oder alle 14 Tage einberufen, ist die beste Vorbeugung für heftige Konflikte und ein ideales Einübungsfeld, ehrlich und offen nach Lösungen für alle familiären Fragen zu suchen, wie z.B. für Schulprobleme, Mithilfe im Haushalt, für Freizeitgestaltung und Urlaubsgestaltung.

### *Worin bestehen Sinn und Früchte des Familienrates?*

Laut Jens Kaldewey ist ein Familienrat *"ein regelmäßig stattfindendes Gespräch zwischen Eltern und Kindern, in dem man einander mitteilt, was man wirklich denkt, fühlt und möchte, und gemeinsam Lösungen berät"*.

### Der Sinn des Familienrates ist es:

- Konflikte zu entschärfen
- einander besser zu verstehen
- Offenheit, Zuhören können, Versöhnung, Vergebung, Korrekturfähigkeit, Kompromissbereitschaft und Kompromissfähigkeit zu lernen
- verschiedene Lebensstile, Lebensweisen und Tagesprogramme besser aufeinander abzustimmen.

Die Früchte eines über längere Zeit durchgeführten Familienrates sind:

- eine Verbesserung der Familienbeziehungen
- eine harmonischere Atmosphäre
- bessere Entscheidungen
- größere Ehrlichkeit
- eine Verringerung heimlicher Frustrationen
- ein besseres Verständnis füreinander und damit auch mehr Toleranz.

### *Beispiele aus der Praxis*

Familie Kaldewey, die sich schon seit Jahren regelmäßig zu einem Familienrat zusammensetzt, hat zu folgendem bewährten Ablauf gefunden:

#### - Dank

"Wir beginnen unser Gespräch bewusst mit dem Austausch positiver Erfahrungen. Es werden die eine oder andere Frage folgender Art gestellt:  
'Wer hat etwas, wofür er dankbar ist?'

'Wer hat etwas Schönes erlebt?'

'Wer hat ein Kompliment für einen von uns?'

#### - Information

In einer Familie gibt es immer wieder viel zu besprechen. Meist ist das Gespräch am effektivsten, wenn alle anwesend sind. Dann braucht nichts zweimal gesagt zu werden, es geht weniger versehentlich unter, und jeder fühlt sich einbezogen.

In einer Familie gibt es immer wieder viel zu besprechen. Meist ist das Gespräch am effektivsten, wenn alle anwesend sind. Dann braucht nichts zweimal gesagt zu werden, es geht weniger versehentlich unter, und jeder fühlt sich einbezogen.

In diesem Teil des Familienrates haben also Ankündigungen, Pläne für die Freizeitgestaltung, außerdem Haushaltsangelegenheiten, Aufgabenverteilung und Terminplanungen Platz. Er ähnelt sehr einer Managementbesprechung und bietet so eine gute Stütze für die erfolgreiche Organisation des Haushaltes.

#### - Problemlösung

Dieser Teil erfordert das größte Maß an Weisheit, Fingerspitzengefühl und Reife, besonders natürlich von seiten der Eltern. Es ist aber auch der Teil, der Heilung, eine vertiefte Gemeinschaft, ein größeres Verständnis füreinander, Erleichterung für das Zusammenleben und eine Verminderung der Reibungsflächen mit sich bringt.

#### Es werden z.B. folgende Fragen gestellt:

'Wer hat etwas, das ihn stört?'

'Wer hat Probleme?'

'Was ärgert uns?'

Der Abschluss des Familienrates ist manchmal ganz formlos. Es kommt manchmal auch vor, dass plötzlich jemandem noch etwas einfällt, meist sind es dringende Informationen. Sie können dann noch schnell weitergegeben werden".

(Auszug: Familientipp)



## Ist mein Kind schulreif?

Diese Frage ist weder für Experten noch für Eltern leicht zu beantworten. Schulpflichtig sind Kinder, die bis zum 30.06. eines Jahres 6 Jahre alt werden. Auf Antrag können aber auch jüngere Kinder eingeschult werden, die noch im gleichen Jahr das 6. Lebensjahr vollenden. Gerade bei den letzteren fällt die Entscheidung aber oft schwer.

Die meisten Experten raten jedoch, im Zweifelsfall lieber noch ein Jahr zu warten, denn es müssen eine ganze Reihe von Faktoren zusammenkommen, wenn ein Kind vorzeitig eingeschult werden soll. Langeweile im Kindergarten und auch übermäßige Intelligenz sprechen nach Expertenmeinung noch nicht unbedingt für einen frühzeitigen Schulbesuch.

### Welche Faktoren müssen bedacht werden? Ein Ratgeber gibt folgende Tipps:

- Wie steht es mit der körperlichen und seelischen Belastbarkeit des Kindes? Ist es öfters krank? Wie verarbeitet es Konflikte? Stehen sonstige Belastungen an: Umzug, Geschwistergeburt, langer Schulweg?
- Wie ist seine Koordinationsfähigkeit, insbesondere die Führung der Hände?
- Kann es stillsitzen? Ist es motorisch sehr unruhig?
- Wie ist sein soziales Verhalten?
- Kann es sich in eine Gruppe einfügen? Ist es selbständig? War es im Kindergarten? Wie hat es sich dort bewährt?
- Wie groß ist seine Lernbereitschaft, seine Wissbegier?
- Möchte es überhaupt selbst zur Schule gehen?
- Gehen seine vertrauten Spielkameraden zur gleichen Zeit in die Schule?

*"Fest steht: Eine vorzeitige Einschulung darf nicht auf dem einsamen Entschluss der Eltern beruhen - ebenso wenig wie eine verspätete. Der Rat der Kindergärtnerin, des Schularztes, ihres Kinderarztes und eventuell eines Diplompsychologen sowie natürlich auch die Meinung des Kindes sollten unbedingt berücksichtigt werden.*

*Wenn hingegen eine wirklich vorzeitige Schulreife von allen Seiten bestätigt wird, wenn zu Hause günstige Bedingungen vorliegen und wenn das Kind selbst zur Schule drängt, dann sollten Eltern das Entwicklungstempo ihres Kindes auch nicht überbesorgt bremsen! Langeweile in den ersten Schuljahren, kein echter Wettbewerb mit den anderen Kindern, fehlende Bereitschaft, sich anzustrengen (weil dem Kind ja alles in den Schoss fällt), könnten die unerwünschten Folgen sein".*

### Auf die Schule vorbereiten

Es ist immer einfacher, wenn schon ältere Geschwister in die Schule gehen oder das Kind mit ein, zwei guten Freunden gemeinsam eingeschult wird. Auf jeden Fall wird Ihre Vorfremde, Unsicherheit oder Ängstlichkeit nicht spurlos an Ihrem Kind vorübergehen.

Also, verkneifen Sie sich negative Bemerkungen über Lehrer oder andere Schulkinder, und lassen Sie sich nicht zu Sätzen hinreißen wie z.B.: "Na warte, wenn du erst einmal in die Schule kommst"! oder: "Wenn du dich so in der Schule benimmst ... das kann ja was werden!" Dadurch werden Sie nur das Unbehagen Ihres Kindes verstärken.

Zeigen sie vielmehr Ihre Freude über den neuen Lebensabschnitt, schwärmen Sie davon, wie schön es werden wird, wenn Ihr Kind lesen und rechnen kann und der Oma oder Opa Briefe schreiben wird. Machen Sie den Kauf des Schulranzen und der begehrten Schultensilien zu einem besonderen Ereignis. Ihre Freude wird sich auf das Kind übertragen, und es wird erwartungsvoll und neugierig auf den ersten Schultag zu leben.

Zwei weitere Dinge sollten Sie vor dem Schuleintritt mit dem Kind üben: den Schulweg und das selbständige Anziehen und Ausziehen sämtlicher Kleidungsstücke.

Zum Thema Schulweg gehört, dass das Kind weiß, an welchen Stellen es die Straßen sicher überqueren und wie es sich im Schulgebäude zurechtfinden kann. Sie werden es eine Zeitlang mit dem Kind gemeinsam üben müssen, bis Sie es bangen Herzens allein losziehen lassen. Das zweite gehört zur Entlastung der Lehrerin. Es ist wahrhaftig kein Spaß, wenn sie nach der Turnstunde 12 Kindern die Schuhe zubinden und zig klemmende Reißverschlüsse öffnen muss.

(Auszug: Familientipp)

## Kindergarten - aber ab welchem Alter?

Die Frage ist nur, wann ist das richtige Alter für den Beginn eines Kindergartenbesuchs? Leider können diese Überlegungen nicht immer nur aus der Sicht des Kindes geführt werden. Mütter, die berufstätig sein müssen, sind einfach auf die Institution Kindergarten als Betreuungsstätte angewiesen. Aber Eltern, die die Wahl haben, sollten sich gewissenhaft fragen, ob ihr Kind bereits reif für den Kindergarten ist:

- Ist die "Trotzphase", das heißt, die erste Loslösung von den Eltern, erfolgreich abgeschlossen, so dass das Kind fähig ist, sich auf die Anforderungen des Zusammenlebens im Kindergarten einzulassen?
- Kann es schon ein oder zwei Stunden mit anderen Kindern und ohne die Mutter spielen, ohne Schwierigkeiten zu machen?
- Oder will es noch ständig beschäftigt und bei Ihnen sein?
- Ist es auch körperlich ausreichend belastbar und den zu erwartenden Kinderkrankheiten gewachsen?
- Ist es schon sauber?
- Zieht es sich weitgehend selbständig an, wäscht sich die Hände und das Gesicht?

Übrigens: Es ist ungünstig, ein Kind anlässlich oder gleichzeitig mit der Geburt eines neuen Geschwisterchens in den Kindergarten zu bringen. Entweder sollte es vorher oder eine ganze Weile nach der Geburt geschehen. Nur zu leicht würde das Kind den Kindergarten sonst als "weggeschickt werden", als Bestrafung empfinden.

Hat das Kind in der Kleinkindphase einen gravierenden emotionalen Mangel erlebt - etwa eine längere Trennung durch einen Krankenhausaufenthalt, die Trennung der Eltern oder der Tod eines ihm nahestehenden Menschen -, kann es ratsam sein, den Eintritt in den Kindergarten einige Zeit zu verschieben, da derartige Ereignisse ein Kind tiefgreifend verunsichern können.

Ebenso umsichtig sollten Eltern reagieren, wenn sie feststellen, dass ihr Kind entwicklungsgestört ist, etwa durch eine Schwangerschaftsschädigung oder Geburtsschädigung. Spätes Sprechen und/oder Laufen, auffällige Verhaltensweisen usw. können die Folgen sein. Durch den Aufenthalt in einer Gruppe Gleichaltriger wird dem Kind bewusst, was es alles noch nicht kann. Es spürt seine Grenzen deutlicher denn je und gerät je nach Temperament zunehmend in Konflikte oder zieht sich völlig in sich selbst zurück. Wird ein solches Verhalten sichtbar, sollte man das Kind möglichst schnell entlasten und es teilweise oder ganz aus dem Kindergarten herausnehmen - gleichzeitig aber nicht versäumen, sich eventuell in Absprache mit dem Kinderarzt nach anderen Möglichkeiten umzusehen, die das Kind seinem Entwicklungsstand entsprechend fördern, wie z.B. eine Spieltherapie und Bewegungstherapie (Ergotherapie).

Zwar kann man heute ein 3-jähriges Kind für den Kindergarten anmelden, doch sollte man gerade einem jungen Kind den Übergang zu erleichtern versuchen, indem man es zunächst in einen Spielkreis einführt, der sich zweimal bis dreimal in der Woche trifft. Vielleicht findet es dort einen Spielfreund, mit dem es dann in den Kindergarten überwechseln kann. In vielen Kindergärten gibt es Nachmittagsgruppen, die kürzer und kleiner sind und in denen die Erzieher/innen mehr Zeit für jedes Kind haben.

Ein 5-jähriges Kind sollte allerdings regelmäßig den Kindergarten besuchen. Das erleichtert ihm den Einstieg in die Schule wesentlich. Aber dies möglichst nur halbtags, ein ganztägiger Besuch ist lediglich im Notfall zu empfehlen.

*Die ersten Kindergarten tage*

### Eine erfahrene Erzieherin empfiehlt:

- *"Kommen Sie zu Beginn der Kindergartenzeit möglichst früh am Morgen mit dem Kind. Dann sind nämlich noch nicht so viele Kinder da.- Es ist noch nicht so laut, und Ihr Kind kann sich in Ruhe orientieren.*
- *Erkundigen Sie sich, ob Sie, wenn Ihr Kind das braucht, eine Ablösung schrittweise vornehmen können. Das heißt: Sie bleiben am ersten Morgen eine längere Zeit mit in der Gruppe, am nächsten Morgen etwas kürzer, am dritten Tag verringern Sie die Zeit noch mehr. So kommt der Abschied für das Kind nicht so abrupt, und die Trennung fällt leichter.*
- *Gehen Sie nicht ohne Abschied, auch wenn Ihr Kind gerade so schön spielt. Kinder können sich so erschrecken, wenn die Mama oder der Papa plötzlich weg sind, dass sie sich am nächsten Tag gar nicht dem Spiel zuwenden wollen, weil sie ständig darauf achten, ob Mama oder Papa noch da sind.*
- *Vorsicht bei Belohnungen "wenn du aufhörst zu weinen ... Das kann nämlich ein interessantes Spielchen für Ihr Kind werden. Eine kleine Überraschung auf dem Mittagsteller ist aber manchmal eine schöne Freude für die ersten Kindertage".*

*(Auszug: Familientipp)*

## Die Vorschuljahre

Bei 2-jährigen und 3-jährigen sollten das Tischdecken und Tischabräumen, das Mithelfen und Aufräumen freiwillig und spielerisch verlaufen. Ich habe wiederholt festgestellt, dass Eltern von einem 1 1/2-jährigen allen Ernstes erwarten, dass er ordentlich aufräumt. Selbst ein 2-jähriger hat noch nicht die Reife und Ausdauer, dass Sie es regelmäßig verlangen könnten. In diesem Alter geschieht das Aufräumen des eigenen Zimmers oder der Spielecke spielerisch und gemeinsam mit einem Elternteil. Etwa nach dem Motto: "Ich nehme die Bauklötze, und was willst du wegräumen? Die Puppensachen? Schön. Mal sehen, wer zuerst fertig ist!"

### Wochenlisten für Vorschulkinder

Nach meinem Ermessen sollten Sie erst im Vorschulalter auf ernsthaftes, eigenständiges Aufräumen und Ordnung halten bestehen. Aber dann das beim Mithelfen, Aufräumen und Ordnung halten nicht mehr allein nach Lust und Laune gehen. Jetzt müssen Sie darauf achten, ein beständiges Verhalten einzuüben. Eine gestellte Aufgabe muss, sofern sie keine Überforderung darstellt, durchgeführt werden, auch wenn das Kind gerade mal keine Lust hat. Ein Mensch, der später als Teenager und Erwachsener nur arbeitet, wenn er Lust dazu hat, ist auf lange Sicht lebensunfähig. Die Grundlage für ein gutes Arbeitsverhalten und bereits im Vorschulalter gelegt.

### Ein Vorschulkind muss zunächst einmal lernen, Verantwortung für seinen eigenen kleinen Lebensraum zu tragen. Das heißt:

- selbst ans Waschen und Zähneputzen denken
- die Spielecke zunächst mit Hilfe der Eltern, später aber allein aufräumen
- Kleidungsstücke an einen dafür vorgesehenen Platz legen
- ohne viel Theater esse
- das Nuckeln einstellen.

Dazu habe ich eine Wochenliste entworfen, in der meine Erwartungen durch kleine Zeichnungen illustriert aufgeführt sind, denn das Kind kann ja noch nicht lesen. Wie gesagt, es geht in diesem Alter nur darum, dass das Kind lernt, für sich selbst zu sorgen, noch nicht um Aufgaben für die Familie.

### Machen Sie sich einen Stoß von der Vorlage und skizzieren Sie weitere Erwartungen, die Sie jetzt für notwendig halten. So z.B.:

- Ich habe meine Geschwister nicht geärgert
- Mein Kettcar steht in der Garage
- Die Schuhe sind im Schuhfach.

Abends vor dem Schlafengehen flitzte meine Tochter meistens von selbst zu ihrem Zettel: "Papa, ich habe mich wirklich gewaschen und mit die Zähne geputzt. Da, riech mal..." "Hmm, das duftet ja!" Feld für Feld wurde mit einem dicken Stift ausgemalt. Und wenn alles ausgefüllt war, lag am nächsten Morgen beim Frühstück eine kleine Belohnung auf dem Platz des Kindes, als Erinnerung, den neuen Tag genauso großartig zu gestalten wie den letzten. Aber geben Sie bitte nicht nur materielle Belohnungen, sondern loben und ermutigen Sie Ihr Kind darüber hinaus ausgiebig mit Worten.

Wenn Sie dies einige Monate durchhalten, werden Sie feststellen, dass die Erwartungen bei Ihrem Kind zu einer festen Gewohnheit werden, und das auf positive Weise, ohne Schimpfen. Bei vielen Kindern kann man dann ruhig eine Weile mit der Liste aussetzen und einige Zeit später vielleicht mit neuen Erwartungen weitermachen.

(Teilauszug: Familientipp)

## Das Ziel aller Erziehung

Was, meinen Sie, ist das Ziel des Aufziehens bzw. Erziehens von Kindern? Es ist die Anleitung zu immer größer werdender Selbständigkeit und Eigenverantwortung! Dies gelingt am besten im Team als Familie. Gute Eltern werden das "Loslassen" ständig einüben und sich damit selbst "arbeitslos" machen!

### *Eltern müssen flexibel bleiben!*

Ein Baby ist zunächst völlig von seinen Eltern abhängig. Es ist so hilflos, dass es nicht einmal einen Tag ohne Pflege und Fürsorge verbringen kann. Aus diesem Grund üben Eltern bei kleinen Kindern auch eine starke Kontrolle aus. Eines der ersten Dinge, die Ihr Kind lernt, ist tiefes Vertrauen in Sie. Dieses Urvertrauen wird vor allem durch Ihre Zuverlässigkeit und Ihre liebevolle Ermutigung aufgebaut.

Mit dem Heranwachsen des Kindes müssen jedoch auch die Eltern lernen, ihm zu vertrauen und es an größere Eigenständigkeit heranzuführen. Sie müssen gleichzeitig mit dem reifenden Kind wachsen und ihren Erziehungsstil verändern und anpassen. Deutlich ausgedrückt: Eine 8-jährige dürfen Sie nicht mehr so stark lenken wie eine 4-jährige.

Dies einzuhalten, fällt manchen Eltern sehr schwer. Sie können oder wollen ihr Kind nicht freigeben, trauen ihm keine Eigenständigkeit zu und "bemuttern" und bevormunden es stärker, als gut ist.

Es scheint ja auch paradox: Gut 10 Jahre lang üben die Eltern, eigene Interessen zurückzustellen, ständig für ihre Kinder da zu sein und eine Zeitplanung zu finden, die diese genügend berücksichtigt. Kaum haben sie dies mühsam gelernt, müssen sie sich schon wieder umstellen: Teenager brauchen sie keineswegs ständig, denn sie wollen ihre Zeit zunehmend allein gestalten, und die Eltern können wieder öfter ihren eigenen Interessen nachgehen.

Es ist nicht leicht, diesen Prozess erfolgreich durchzustehen. Deswegen mache ich Sie schon zu einem Zeitpunkt darauf aufmerksam, wo Ihr Kind noch klein ist.

### *Indirekte und direkte Erziehung*

Ihre Erziehung und Ihr Umgang mit Ihrem Kind verläuft auf 2 Ebenen: auf einer indirekten und einer direkten. Der Erziehungswissenschaftler Wolfgang Brezinka unterscheidet zwischen diesen beiden Möglichkeiten, weist jedoch darauf hin, dass die indirekte Erziehung noch wichtiger ist als die direkte!

Bei einem guten Familienklima können Sie erwarten, dass Ihre Kinder die Grundeinstellung zum Leben durch Ihr Vorbild und durch die Gewöhnung, die aus dem gemeinsamen Gestalten des Alltags geschieht, weitgehend spontan lernen. Ihr gesamter Lebensstil, die Art, wie Sie Ihr Leben bewältigen, ist eine einflussreiche Erziehung ohne große Worte.

Demgegenüber nimmt die direkte Erziehung mit Zureden, Ermahnung, Unterweisen, Disziplinieren und Strafen einen geringeren Stellenwert ein!

Vielleicht wird das Gegenteil angenommen. Dieser Hinweis sollte Sie stärker auf Ihre indirekten Botschaften achten lassen und Sie anspornen, sich in Ihrer Persönlichkeit und Ihrem Lebensstil so zu verändern, dass Sie Ihren Kindern mit gutem Gewissen ein Vorbild sein können.

(Auszug: Familientipp)

## Frischer Wind in müde Ehen

Die größte Hilfe, um Kindern ein interessantes Gegenüber zu bleiben und ihnen stets den rechten Platz im Herzen einzuräumen, ist - trotz aller entbehrungsreichen Hingabe an die Familie - ein eigenständiges persönliches Leben und das Achtgeben darauf, dass stets ein frischer Wind in der Ehe weht.

Und damit sind wir bei Ihrer Ehebeziehung. Je besser Sie beide sich verstehen, miteinander reden, Wertschätzung und Zärtlichkeit austauschen können, desto leichter wird es Ihnen fallen, Ihre Kinder freizugeben und sich auf den neuen Lebensabschnitt allein mit Ihrem Ehepartner einzustellen.

Selbst die, die von sich sagen können, dass sie eine gute Ehe führen, wissen, dass dies keine Selbstverständlichkeit ist. Zur Liebe gehört, sich immer wieder bewusst zu entscheiden, dem anderen Gutes zu tun, ihn zu achten und ihm die Treue zu halten. Sonst ziehen mit der Zeit unweigerlich Langeweile, Unzufriedenheit und Entfremdung ein.

Wo stehen Sie beide? Meinen Sie nicht, dass es an der Zeit ist, eine gründliche Ehe-Inventur zu machen, um dann um so gezielter an der Beziehung zu Ihrem Partner zu arbeiten?

### Checkliste zur Ehelichen Zufriedenheit

Ich möchte Ihnen die Checkliste vorstellen, die junge Ehepaare auf Seminare bekommen. Ich bitte Sie, Sie zweimal im Jahr durchzugehen, um so über ihren Zufriedenheitsgrad in der Ehe ständig aufrichtig im Gespräch zu bleiben. So etwas hätte Ihnen in der Vergangenheit sicher auch gut getan. Aber es ist hoffentlich noch nicht zu spät.

Schauen Sie sich die Punkte der Checkliste einmal an. Sie schneiden die wichtigen und oftmals kritischen Bereiche des Ehealltags an: Freizeitbeschäftigung, Romantik und Sexualität, Kommunikation, Arbeitsteilung, geistliches Leben und christliches Engagement.

- Die Häufigkeit gemeinsamer Freizeit = Skala: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Die Qualität gemeinsamer Freizeit = Skala: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Unser Zusammensein mit Freunden = Skala: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Unser zärtlicher, romantischer Umgang = Skala: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Unser sexueller Umgang = Skala: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Die Häufigkeit unseres Geschlechtsverkehrs = Skala: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Unsere Kommunikation = Skala: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



- Die Art, wie wir Konflikte lösen = Skala: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Die Art, wie wir Aufgaben verteilen und ausführen = Skala: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Die Art, wie wir unser Geld verwalten = Skala: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Die Gestaltung unseres geistlichen Lebens = Skala: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Unsere Gemeindeaktivitäten = Skala: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zu jedem Punkt gibt es eine Werteskala von 0 bis 10. Die 0 bedeutet "nicht zufrieden", die 5 bedeutet "ausreichend" und die 10 "super".  
Gebrauchen Sie ein X, um Ihren eigenen Zufriedenheitsgrad in den einzelnen Ehebereichen anzukreuzen, und einen Kreis um anzuzeigen, wie Sie die Zufriedenheit Ihres Partners einschätzen.

#### ***In Ruhe über den Ehealltag sprechen***

Reservieren Sie sich einen ruhigen Abend oder gleich ein privates Ehewochenende, an dem Sie ungestört zusammensitzen können, und gehen Sie die Liste Punkt für Punkt durch. Sie ist eine ideale Hilfe, um endlich offen über die Bereiche Ihrer Beziehung zu sprechen, in denen Sie zufrieden oder unzufrieden sind. Fassen Sie sich an den Händen, schauen Sie sich in die Augen, und beraten Sie, wie Sie in den einzelnen Punkten zu größerer Zufriedenheit finden können. Wenn Sie aufrichtig sind, werden Sie sich bestimmt lange unterhalten. Vielleicht fließen auch Tränen, weil Ihnen Ihre Defizite bewusst werden, weil einer dem anderen die Wahrheit ins Gesicht sagt oder weil Ihnen die eigene Ohnmacht vor Augen steht. Dann beteuern Sie sich gegenseitig Ihren guten Willen, und vergeben Sie sich. Ohne feste Vorsätze und ohne Vergebung wird ein Neuanfang kaum möglich sein. Wenn Sie sehen, dass es trotzdem nicht vorangeht, dann lassen Sie bitte nicht resignierend den trüben Alltag wieder einziehen. Es gibt viele gute Ehebücher, die Ihnen Tipps für Ihren gemeinsamen Lebensstil geben können. Oder besuchen Sie gleich einen Berater auf, der Ihnen helfen wird.

(Auszug: Familientipp)

## Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens

Teenager befassen sich auf ihre Weise oft intensiver und radikaler mit existentiellen Fragen als manche Erwachsene, die sich mit ihrem Leben abgefunden haben und deren Gedanken sich lediglich um ein bequemes Auskommen, Wohlstand und Karriere drehen.

auf der Suche nach dem Sinne des Lebens setzen sich die meisten Jugendlichen früher oder später kritisch mit ihrer Umwelt auseinander - auch mit Ihrem Lebensstil! Welche Werte und Ideale spiegelt Ihr Leben wieder?

Wolfgang Brezinka schreibt, dass sich die Wertvorstellungen in Gesellschaft und Erziehung vor allem um 3 Leitgedanken drehen: den Rationalismus, *"verstanden als einseitige Überbetonung der Vernunft"*, den Individualismus, *"verstanden als einseitige Übertonung der Interessen des Einzelmenschen"* und den Hedonismus, *"verstanden als einseitige Überbewertung von Lust, Vergnügen und Genuss als höchsten Gütern"*.

womit befassen sich Ihre Familiengespräche? Geht es hauptsächlich um Zensuren und Leistung, Berufsausbildung, Urlaub und Geldausgeben oder auch um Themen wie Genügsamkeit und Zufriedenheit, Beziehungen zu anderen Menschen und christlicher Lebensstil?

*"Erziehung bedeutet vor allem immer dreierlei, nämlich Bindungen an Menschen (Bezugspersonen), an Normen und Werte (Weltbild, Religion) und an die eigene Zukunft (Perspektiven, Lebensplan) aufzubauen. Jedes Kind braucht Bezugspersonen, ein Weltbild und Perspektiven bzw. Motivationen. Wenn das nicht gelingt, dann kompensieren sie mit misslichen Bindungen. Sie befriedigen dann ihr Weltbildbedürfnis über subkulturelle Normen einer Jugendbande oder über die Werte einer religionsersetzenden Sekte oder Satanskultgruppe".*

(Auszug: Familientipp)

## Der Druck, unter dem Teenager stehen

Es sind vor allem 4 Bereiche, die Teenager in ihrer Entwicklung gefährden:

- der Druck, sexuell aktiv zu werden
- der Druck, gut auszusehen
- der soziale Druck durch Partys und Drogen
- der Druck durch Materialismus, Cliques und Vorurteile

### *Wenn du mich liebst, machst du mit!*

Wir leben in einer Gesellschaft voller sexueller Botschaften. Wenn Sie mit Ihrem Teenager offen über Sex und den Druck sprechen, der auf ihn einströmt, können Sie ihm helfen, verantwortungsvoll zu reagieren:

- Vermitteln Sie ihm eine positive Einstellung zu Sex!
- Nennen Sie mehr als nur die Fakten!
- Sprechen Sie über die Vorteile des Wartens!
- Helfen Sie dem Teenager, über Möglichkeiten nachzudenken, wie er dem Druck widerstehen kann!

### *Bin ich hübsch genug?*

In unserer Kultur wird das Augenmerk derart stark auf gutes Aussehen und einen schönen Körper gerichtet, dass es für die meisten von uns schwierig ist, sich keine Sorgen zu machen, wie wir beim Vergleich mit den vollkommenen Musterbildern aus Zeitschriften und Fernsehen abschneiden.

Kinder sollten so früh wie möglich lernen, dass Schönheit tiefer sitzt als die Haut. Die Lektion fängt damit an, dass wir unseren Kindern begreiflich machen, worin ihr wahrer Wert besteht: nicht in äußerlichen Dingen wie Kleidung, Aussehen oder sportlichen Fähigkeiten, sondern darin, dass sie in Gottes Augen wertvoll sind.

### *Aber jeder macht es doch*

"Alle anderen dürfen es!" oder "Das tut doch jeder!" - wie oft müssen sich Eltern diesen Einwand gefallen lassen, ob es nun um einen fragwürdigen Kinofilm geht, um Ausgehen mit Freunden oder eine ausgedehnte Geburtstagsparty.

Wie können Sie darauf reagieren? Hier sind einige Anregungen für eine Diskussion:

- Warum ist das so wichtig für dich?
- Tut es wirklich jeder? Wer ist es? Und warum?

- Was ist wichtiger: das zu tun, was richtig ist, oder das, was jeder tut?
- Ist es verkehrt, anders zu sein?
- Wie gehst du mit Menschen um, die anders sind?
- Kannst du gegen den Strom schwimmen?

### **Sei kein Frosch: Mach mit!**

Es gibt wohl kaum einen Teenager, der nicht schon einmal an einer Zigarette gezogen hat und beschwipst war. Solange es beim Probieren bleibt, ist es harmlos. Sorgen bereiten die Kinder, die jede Pause auf dem Schulklo rauchen und sich mit Alkoholfeten brüsten. Sie haben meistens eine niedrige Belastungsgrenze, Probleme mit sich und ihrem Selbstwertgefühl und sind gefährdet, zu härteren Drogen zu greifen. Ebenso gefährdet ist ein Teenager, der dem Gruppendruck auf Klassenfahrten oder Klassenfeiern nichts entgegensetzen kann.

### **Genau wie in den anderen Lebensbereichen gilt:**

- Bauen Sie ein positives Selbstwertgefühl in Ihrem Teenager auf.
- Zeigen Sie ihm gesunde Wege, Stress abzubauen.
- Informieren Sie ihn über die Gefahren von Drogen.
- Denken Sie mit ihm Möglichkeiten durch, auf den Druck Gleichaltriger zu reagieren.
- Bauen Sie gesunde Familienbeziehungen auf, die offene Kommunikation und gegenseitige Achtung einschließen.

### **Was, das kannst du dir nicht leisten?**

Teenager stehen unter dem Druck, bestimmte Dinge kaufen zu müssen und die Kinder zu verachten, denen das nicht möglich ist. Das betrifft vor allem Kleidung und technisches Spielzeug wie Computerspiele und Stereoanlagen.

Der Hang zu Materialismus und Verachtung gegenüber finanziell Schwächeren kommt aber nicht allein durch Medien und Gleichaltrige, sondern auch von den Eltern. Überprüfen Sie Ihre eigenen Werte und Prioritäten und die Botschaften, die Sie über Geld und Wohlstand ausstrahlen.

### **Denken Sie einmal über folgende Fragen nach:**

- Sind Ihre Einkäufe davon beeinflusst, was andere wohl über Sie denken?
- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich nicht das leisten können, was für Ihre Nachbarn selbstverständlich ist?
- Begegnen Sie manchen Menschen respektvoller als andere, weil sie wohlhabender und wichtiger sind?
- Legen Sie auf materielle Dinge mehr Wert als auf Beziehungen?

Entwickeln Sie zusammen mit Ihren Kindern eine gesunde Konsumkritik. Analysieren Sie gemeinsam Werbegags auf Plakaten und im Fernsehen. Begründen Sie einander, warum Sie ausgerechnet dieses Produkt kaufen wollen; weil es alle haben? Weil es notwendig ist? Wegen der Qualität? Weil es ein Schnäppchen ist? Weswegen sonst?

(Auszug: Familientipp)

## Wachsende Eigenverantwortung

Ein Teenager wünscht sich im Vergleich zu jüngeren Geschwistern größere Eigenständigkeit und Freiheit. Darauf einzugehen, fällt Eltern gerade beim ersten Kind besonders schwer.

Aber Teenager hassen es, wenn Eltern einfach ohne zu fragen über sie verfügen. Sie haben eigene Pläne und Verabredungen und möchten gefragt werden. Eigenständigkeit muss jedoch erst gelernt werden.

Folgende 2 Botschaften müssen einem Teenager unbedingt in Fleisch und Blut übergehen. Sie können einen Teenie trotz berausender Freiheitsgefühle auf dem Teppich halten und verantwortlich handeln lassen, ohne dass Eltern Druck ausüben müssen.

- Soviel Freiheit, wie Vertrauen möglich ist!
- Eigenverantwortung bedeutet, Konsequenzen selbst zu tragen, auch wenn sie unangenehm sein sollten!

Diese beiden Prinzipien müssen Sie in Gesprächen mit Ihrem heranwachsenden Kind immer wieder durchgehen. Etwa so: "Ich werde dir mehr Eigenständigkeit und Freiheit zugestehen, aber wir müssen uns aufeinander verlassen können. Je mehr ich dir vertrauen kann, desto größere Freiheit wirst du bekommen. Dies wird die Strategie für die kommenden Jahre sein, und du spielst die Hauptrolle!"

## Gute Freunde bleiben

Im Gegensatz zu Heranwachsenden, die sich eingeeengt und zu stark kontrolliert fühlen, sagen Jugendliche, denen genügend Freiraum gewährt wird, von ihren Eltern eher, dass sie ihnen nahestehen, gern etwas mit ihnen unternehmen, ihren Rat suchen und ihr Vorbild akzeptieren.

Dem Kind zuzutrauen, dass es richtige Entscheidungen treffen und sich verantwortlich verhalten kann, mag für Eltern mit jungen Teenagern die härteste Herausforderung sein. Aber darin zeigt sich die Frucht der bisherigen Erziehung: Die Reaktion des Kindes auf die gewährte Freiheit ist der Test für den Erfolg des "Bevollmächtigungsprozesses!" Das Ergebnis hängt sowohl von den Eltern als auch von den Kindern ab.

Berücksichtigen Sie bitte das Phänomen selbsterfüllender Voraussagen: Die Haltung, Jugendliche könnten sich nicht verantwortlich verhalten, bringt in der Tat unverantwortliche Jugendliche hervor. Andererseits erfüllt sich auch der Glaube, Teenager seien fähig dazu!

Heranwachsende Kinder brauchen das Gefühl, eigenständig zu sein. Dazu gehören viele kleine Punkte: Familienaktivitäten rechtzeitig ankündigen, sie nach ihrer Meinung fragen und ihnen die Wahl lassen, daran teilzunehmen oder nicht - auch wenn es schwerfällt.

Wenn Eltern dies nur erkennen würden, könnte sich der Familienzusammenhalt mit Teenagern wesentlich verbessern. Aus dieser Eigenständigkeit heraus wird sich ein Jugendlicher eher in seine Familie eingliedern, als wenn er ständig dazu gezwungen wird. Echte Harmonie und Zusammenhalt entstehen eben nur auf freiwilliger Basis.

Mit einem Teenager klarzukommen, ist gar nicht so schwer: Hören Sie auf, ihn wie ein unmündiges Kind zu behandeln, und achten Sie ihn als Persönlichkeit mit eigener Meinung. Je besser Sie ihn in seinen Herausforderungen verstehen und je aufrichtiger Ihre Wertschätzung ist, desto erfolgreicher werden Sie ihn begleiten können. Selbst Grenzen, die Sie auch in diesem Alter noch setzen müssen, wird er eher akzeptieren, da er weiß, dass Sie gut mit ihm meinen.

(Auszug: Familientipp)

## Vorurteile und Fakten

Es ist wichtig, zwischen Vorurteilen und Fakten zu unterscheiden: "Gleichaltrige üben immer einen schlechten Einfluss aus", denken manche Eltern. Falsch! Der Einfluss kann negativ, aber auch positiv sein, je nachdem, welche Freunde Ihr Kind sich aussucht.

Zwei starke Einflüsse

Die Pubertät bewirkt mehr als ein bisschen körperliches Wachstum. Sie ist die stärkste Wandlungsphase in der Entwicklung jedes Menschen!

James Dobson betont, dass pubertierende Mädchen und Jungen mit 2 starken Einflüssen fertig werden müssen: einer ist hormoneller, der andere sozialer Natur. Diese Aufteilung hat mir sehr geholfen, meine Kinder zu verstehen und mit ihnen zu sprechen.

Die meisten Kinder kommen relativ glatt durch diese Jahre, aber manche werden von diesen 2 Einflüssen ganz schön mitgenommen.

## Die Hormone spielen verrückt

Hormone lösen den Anfang der Pubertät aus. Sie verursachen die körperlichen, aber auch seelischen Veränderungen bei Jungen und Mädchen. Gerade letzteres sollten Sie als Eltern sich immer bewusst vor Augen halten, um eventuelle emotionale Erschütterungen Ihrer Kinder besser verstehen und ertragen zu können.

Tim LaHaye beschreibt die hormonelle Umstellung so: *"Der Anfang der Pubertät wird vom endokrinen System gesteuert. Es umfasst mehrere Drüsen, unter ihnen die Hypothalamusdrüse, die Hypophyse, die Schilddrüse, die Nebennieren und die Eierstöcke bzw. die Hoden. Alle diese Organe wirken zusammen und verursachen die körperlichen und seelischen Veränderungen in Jungen und Mädchen.*

*Bei einem Jungen gibt die Hypothalamusdrüse Signale an die Hypophyse ab, die ihrerseits 3 Schlüsselhormone freisetzt, die androgenen Hormone. Sie regen die Nebennieren an und lösen in den Hoden die Produktion des Hormons Testosteron aus, des wichtigsten männlichen Geschlechtshormons. Testosteron bewirkt die Bildung von Samenzellen und das Wachstum der Körperbehaarung. Außerdem wächst jetzt der Kehlkopf des Jungen, und dadurch wird seine Stimme tiefer.*

*Bei einem Mädchen regt die Hypophyse die Produktion von 2 wichtigen Hormonen in den Eierstöcken an: Östrogen und Progesteron. Das Östrogen bewirkt das Wachstum der Brust, das Breiterwerden der Hüften und die Reifung der Geschlechtsorgane einschließlich der Klitoris und der Schamlippen.*

*Eins der wichtigsten Anzeichen für die Pubertät ist jedoch bei einem Mädchen das Einsetzen der Menstruation. Am Ende der Pubertät ist die geschlechtliche Reife abgeschlossen, nicht aber die seelische. Sie entwickelt sich vielmehr in einem lebenslangen Prozess".*

*Akzeleration (siehe Erklärung unter "News")*

Problematisch erweist sich die Entwicklungsbeschleunigung, die in unserem Kulturkreis zu beobachten ist. In der Forschung wird vielfach darauf hingewiesen, dass bis heute weder das relativ frühe Einsetzen der Pubertät noch das außergewöhnlich starke Wachstum wissenschaftlich eindeutig erklärt werden können. Allgemein geht man davon aus, dass äußere Einflüsse wie Licht, Luft, Sonne sowie vitaminreiche Nahrung und allgemeine Reizüberflutung eine entscheidende Rolle spielen. Diese Annahme lässt sich auch bei der Geschlechtsreife beobachten.

Die körperliche Reife tritt früher ein, während die seelische auf Sparflamme läuft. Diese jungen Menschen werden von ihrer rasch veränderten Körperlichkeit geradezu überrannt und besonders schlecht damit fertig. Körperlich sehen wir einen Erwachsenen vor uns, Verhalten und Denken sind jedoch nach wie vor kindlich.

Im allgemeinen gibt man für den Eintritt und den Abschluss der Pubertät bei Jungen heute das Alter zwischen 12 und 19 Jahren, bei Mädchen zwischen 10 und 17 Jahren.

### **Leistungsabfall**

Erwachsenen entgeht häufig, dass es bei vielen pubertierenden Kindern innerhalb kurzer Zeit zu Leistungseinbrüchen kommt. Wenn ein Kind im 8. Schuljahr tatsächlich um 10 bis 15 cm wächst, sollte einen das nicht wundern. Es ist vielleicht ständig müde, liegt stundenlang auf dem Sofa herum und ist zu wenig zu gebrauchen.

### **Achten Sie neben den körperlichen Veränderungen auch auf folgende Anzeichen:**

- Leistungsabfall in der Schule
- rasche Ermüdung
- Konzentrationsschwäche
- Schlafstörungen
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Gliederschmerzen
- Herzstiche bzw. starkes Herzklopfen

Leider erkennen Eltern und auch Lehrer solche Extremen Pubertätsschübe und ihre Auswirkungen zu wenig an. Einem solchen Teenager jetzt Faulheit zu unterstellen und ihn wegen schlechterer Schulleistungen fertigzumachen, wäre falsch und kann Entfremdung und Auflehnung nur verstärken.

### **Seelische Schwankungen**

Eltern denken bei der Pubertät ihrer Kinder häufig nur an körperliche Veränderungen. Ich muss jedoch eindringlich betonen, dass durch die Hormone auch seelische Veränderungen hervorgerufen werden, die sich bemerkbar machen können durch:

- Stimmungsschwankungen
- Unsicherheit
- Zweifel
- Freiheitsdrang



Wenn Ihr Teenager eine Zeitlang auffallende emotionale Probleme zeigt, ordnen Sie das bitte nicht als Unbeherrschtheit oder Macke ein, sondern denken Sie an die hormonellen Schübe. Mütter können das noch besser nachvollziehen als Väter, denn durch ihren Zyklus kennen sie solche Stimmungsschwankungen. Schließlich sind ähnliche Hormone am Wirken.

(Auszug: Familientipp)

### Hilfe, mein Kind kommt in die Pubertät!

Viele Eltern sehen dem Beginn der Pubertät besorgt entgegen und befürchten das Schlimmste. Sind diese Ängste berechtigt? Verwandelt sich ein kooperativer 10-jähriger plötzlich in ein selbstsüchtiges Monster, das sein eigenes Leben und das Familienleben zum Trauerspiel macht?

Mein Eindruck ist, dass im allgemeinen übertrieben und zu schwarz gemalt wird, wenn es um die Veränderung in der Pubertät geht. Dramatische Einzelsituationen werden als Normalfall hingestellt, und das verunsichert angehende Teenagereltern.

### Empirische Untersuchungen

Großangelegte empirische Studien sagen aus, dass die Teenagerjahre viel ruhiger und stabiler verlaufen, als man bisher angenommen hat. Nur gut 20% der Teenager fallen aufgrund erheblicher psychischer Probleme auf. Die meisten durchleben diese Jahre ohne bleibende Schäden - auch wenn es zwischendurch recht turbulent zugehen kann.

### Eine Studie unterscheidet 3 Arten pubertärer Entwicklung:

1. eine ruhige Pubertät ohne inneren Aufruhr,
2. eine turbulente Pubertät, in der die Fähigkeit zunimmt, Lebensaufgaben zu bewältigen. „Etwa 75% der untersuchten Teenager durchleben diese beiden "gesunden" Formen der pubertären Entwicklung.
3. Die 3. Gruppe Jugendlicher mit den restlichen 25% hat aus verschiedenen Gründen erhebliche psychische Probleme.

James Dobson, der bekannteste Familienberater in den USA, kam bei einer Umfrage unter seinen Lesern zu ähnlichen Ergebnissen. 35.000 Familien nahmen daran teil Ganz besonders interessierte ihn das Verhalten von kooperativen und eigenwilligen Kindern. Verständlicherweise machten letztere ihren Eltern mehr Kummer. Trotzdem näherten sich 85% der absolut eigenwilligen und trotzig Kindern nach der Pubertät wieder den Wertmaßstäben ihrer Eltern. *"Nur 15% sind so eigensinnig, dass sie alles das, wofür ihre Familie steht, zurückweisen"*, fand Dobson heraus.

### Wie ist die Beziehung zu Ihrem Kind?

In der Pubertät finden bei Ihren Kindern stärkere biologische Veränderungen und Reifeprozesse statt. Dazu kommen neue Anforderungen und Erwartungen durch die Umwelt. Das führt dazu, dass die Teenager unter einem ziemlich starken Druck stehen!

Eine allgemeine psychologische Beobachtung kann Ihnen helfen, besser einzuordnen, was Sie erwartet: Teenager, die bereits aufwiesen, können mit der neuen Situation schlechter umgehen als Teenager, deren Kindheit unauffälliger verlaufen ist. Die neue Situation überfordert sie so sehr, dass sie vorübergehend noch stärkere Verhaltensauffälligkeiten entwickeln können. Bei Kindern, die mit gesundem Selbstwertgefühl und in Geborgenheit aufwachsen, treten diese Auffälligkeiten seltener auf.

Wie ist die Beziehung zu Ihrem Kind? Beantworten Sie sich einmal folgende Fragen:

- Sucht Ihr Kind Ihre Nähe?
- Können Sie zärtlich zueinander sein?
- ... miteinander über fast alles reden?
- ... einander vergeben?
- ... einander helfen und Gutes tun?

Wenn Sie diese Fragen mit Ja beantworten können, dann freuen Sie sich auf die kommenden Jahre. Aus Erfahrung sage ich, dass sie zu den schönsten im Familienleben gehören können.

Die Situation ist allerdings wesentlich ernster, wenn die Beziehung zu Ihrem vorpubertären Kind bereits voller Spannungen und Defizite ist. Aber auch dann ist es nicht hoffnungslos. Setzen Sie alles daran, wieder zu einer entspannten und wertschätzenden Beziehung zu finden. Bitte scheuen Sie sich nicht, fachliche Hilfe zu Rate zu ziehen.

Viele Eltern machen den Fehler, unvorbereitet in diese wichtige Familienphase hineinzustolpern, und geben damit selbst Anlass zu unnötigen Konflikten. Informieren Sie sich über die Veränderungen während der Pubertät und über kluge Umgangsformen in den Teenagerjahren.

(Auszug: Erziehungstipp)

## Ratschläge für "Gastväter"

Von den alleinerziehenden Eltern haben rund 90% der Mütter, aber nur 10% der Väter das Sorgerecht für ihre Kinder. Vielfach besteht für die Gastväter eine Besuchsregelung, und sie versuchen alle 14 Tage ihren Kindern das zu sein, was andere Väter ihnen täglich geben können. Dabei kann einiges versäumt oder falsch gemacht werden.

-Vermeiden Sie das Ausfragen und Schlechtmachen! Es mag sein, dass der Trennungsschmerz noch in Ihnen wütet, aber rücken Sie sich vor Ihren Kindern nicht in ein besseres Licht, indem Sie Ihre ehemalige Partnerin schlecht machen und die Kinder über ihr Zuhause aushorchen. Ihre Trennung darf nicht auf dem Rücken der Kinder ausgetragen werden. Sie haben schon genug gelitten.

-Bleiben Sie bei der Wahrheit! Auf die Frage "Papi, warum kommst du nicht mit nach Hause?" konnte mein Sohn (selbst Gastvater) nach einiger Zeit wahrheitsgemäß antworten: "Du, wenn ich jetzt mit nach Hause käme, würden Mama und ich uns wieder so fürchterlich streiten wie früher. das wollen wir nicht, und du sicherlich auch nicht". Das klingt hart. Aber die Wahrheit ist besser zu verkraften als Ausflüchte.

-Wenn das Kind für ein Wochenende zu Ihnen kommt und am Samstagmorgen darum bittet, wieder zur Mama zurückzudürfen, dann bringen Sie es nach Hause! Kinder, die zwischen ihren Eltern hin- und hergeschickt werden, wollen nämlich wissen: "Bin ich nur eine Ware, die verschickt wird, oder achtet man auch meine Empfindungen und Wünsche?" So können Sie ein Kind auf Dauer eher für sich gewinnen. Denken Sie daran: Es geht um das Kind und nicht darum, dass Sie Ihre emotionalen Defizite füllen.

-Und wenn das Kind bei Ihnen ist, inszenieren Sie keine großen Aktionen! Gestalten Sie das Zusammenleben so alltäglich wie möglich, damit die Kinder nicht den Eindruck gewinnen: Bei Papa geht immer die Post ab, und bei Mama erlebe ich den grauen Alltag. So etwas ist unfair und wird die Beziehung zu Ihrer geschiedenen Frau nicht verbessern. Beteiligen Sie die Kinder an den Hausarbeiten, decken Sie zusammen den Tisch, waschen Sie miteinander ab. Machen Sie zusammen Besorgungen, reparieren Sie gemeinsam kaputte Stühle oder Modellflugzeuge oder sonstiges. Schauen Sie sich die Hausaufgaben Ihrer Kinder an, nehmen Sie sie möglichst oft in den Arm. Natürlich sind Höhepunkte schön, aber verwöhnen Sie die Kinder nicht grenzenlos.

-Achten Sie auf regelmäßige Kontakte! Lassen Sie keine zu großen Pausen entstehen, und nehmen Sie nach Möglichkeit am Alltag Ihrer Kinder teil. Damit meine ich die Einschulung, Sportfeste, Geburtstage. Kinder möchten ihren Vater vorzeigen können und stolz auf ihn sein. lassen Sie sich ihre Spielkameraden vorstellen. Mein Sohn (selbst Gastvater)z.B. hat mit seinem Sohn und seinem Freund Angeltouren gemacht. Wenn Ihre geschiedene Frau einverstanden ist, rufen sie regelmäßig an, erkundigen Sie sich, wie es in der Schule war, und unterstützen Sie die Kinder beim Alltagskram.

-Bemühen Sie sich vor allem um Einigkeit in Erziehungsfragen! Das ist natürlich schwer, wenn Sie nicht vernünftig miteinander reden können, aber Ihre geschiedene Frau muss immerhin den ganzen Erziehungsalltag alleine bewältigen. Und wenn Sie ständig dazwischenfunken, ist das weder für die Kinder noch für die Beziehung zu Ihrer früheren Frau gut. Manch eine alleinerziehende Mutter bremst den Kontakt zum Vater, weil er ihr den

ganzen Alltag durcheinanderbringt. Für Ihre angeschlagene Beziehung ist es viel heilsamer, wenn Sie nach den Erziehungsgepflogenheiten Ihrer geschiedenen Frau fragen und sich von ihr etwas sagen lassen. Wenn Sie sie überzeugen können, dass die Kinder bei Ihnen nicht leiden, sondern in ihrer Entwicklung gefördert werden, wird sie sie Ihnen wesentlich williger überlassen.

Nun gut, jetzt sagen Sie vielleicht: "Das klingt zu schön, um wahr zu sein". Meine geschiedene Frau lässt mich ja noch nicht mal an die Kinder ran". Jeder hat natürlich eine andere Ausgangssituation und muss mit seinen Gegebenheiten fertig werden. Bei meinem Sohn (selbst Gastvater) sah es am Anfang auch ganz hoffnungslos aus, aber es hat sich doch gebessert - mehr als er damals für möglich gehalten hätte. Deswegen nenne ich Ihnen diese Tipps in der Hoffnung, dass auch Sie etwas davon umsetzen können.

(Erziehungstipp - auch Mitarbeit und Danksagung an meinem Sohn)

## Väter, ran an die Kinder!

Bei Umfragen bekommen Väter schlechte Noten: Nur etwa jeder 4. spielt in der Freizeit mit seinen Kindern. Über 56% geben Zeitmangel als Hauptursache dafür an. Männer haben es nicht leicht, und ich möchte Sie als Vater nicht noch zusätzlich unter Druck setzen. Aber lassen Sie sich sagen: Ihre Familie braucht Sie!

Vielleicht haben Sie sich noch gar nicht bewusstgemacht, wie wichtig Sie für die Persönlichkeitsentwicklung Ihrer Kinder sind. Erziehung ist nicht allein Frauensache, wie manche Männer meinen. Wenn der Vater fehlt, aus welchen Gründen auch immer, leiden die Kinder. Machen Sie sich bewusst: Für Ihren Sohn sind Sie die wichtigste männliche Identifikationsfigur - er möchte von Ihnen ins Mannsein begleitet werden. Für Ihre Tochter sind Sie der "erste Mann im Leben", der ihre Haltung Männern gegenüber entscheidend prägen wird. Ein Vater hinterlässt einen Eindruck bei seiner Tochter, der sie ihr ganzes Leben lang begleiten wird. Ich glaube, wenn ein Vater begreift, wie wichtig er für die gesunde Entwicklung seiner Kinder ist, und gute Tipps bekommt, wie er diese Erkenntnis umsetzen kann, wird er sich ändern wollen und neue Prioritäten für seine Familie setzen. Denn schließlich liebt er seine Kinder genauso wie die Mutter, kann diese Liebe vielleicht nur nicht so gut zeigen.

### Praktische Tipps für Väter

- Übernehmen Sie die Aufgabe, die Kinder ins Bett zu bringen. Das Bettgeh-Ritual ist eine ideale Gelegenheit, um mit den Kindern über den abgelaufenen Tag, über schöne und unangenehme Erlebnisse zu sprechen.
- Erledigen Sie bestimmte Hausarbeiten regelmäßig zusammen mit den Kindern, Z.B.: Schuhe putzen oder abwaschen - nicht nur damit die Kinder lernen, gewisse Aufgaben zu übernehmen, sondern auch um dabei mit Erzählen oder Singen Gemeinschaft zu erleben.
- Sorgen Sie ab und zu allein für die Kinder. Dabei muss Ihre Frau allerdings mitspielen, indem sie sich jede Woche einen Abend außer Haus und auch einmal einen freien Samstag (oder sonstiger Tag) gönnt.
- Nutzen Sie Ihre Rechte auf Freistellung von der Arbeit, wenn Ihre Frau krank ist und deshalb die Kinder nicht versorgen kann.
- Nehmen Sie Ihr Kind, wenn das möglich ist, hin und wieder mit zu Ihrem Arbeitsplatz, und erklären Sie ihm, was Sie dort tun. Berufsbedingte Abwesenheit entfremdet Kindern ihre Väter umso mehr, je weniger sie von deren Arbeit wissen.
- Beziehen Sie Ihre Kinder in Ihre Hobbys ein, oder entdecken Sie gemeinsam mit ihnen neue Beschäftigungen, die Ihnen selbst und den Kindern Spaß machen.
- Kümmern Sie sich darum, was Ihre Kinder außerhalb der Familie erleben. Gehen Sie mit zu Anmeldegesprächen, zu Elternabenden und Feste in Kindergarten, Schule, Musikschule und Turnverein usw.

(Auszug: Erziehungstipp)

## Ein Fundament bauen durch eine gute Familienatmosphäre

Eine angenehme Familienatmosphäre - was stellen Sie sich darunter vor?

Manch einer wird sich nur wenig oder gar nichts darunter vorstellen können, da er sie in seiner Herkunftsfamilie selten erlebte oder überhaupt nicht kennengelernt hat.

Dann lassen Sie uns zusammen davon träumen: Familienatmosphäre heißt doch, dass man miteinander Spaß haben kann, dass viel gelacht wird, dass Mama und Papa genauso gut heruntollen und auch mal toben können wie die Kinder. Dazu gehören Achtung und Wertschätzung, die die Eltern den Kindern zeigen, aber auch die Kinder den Eltern. Kinder, die so aufwachsen, bewundern und ehren in der Regel ihre Eltern. In einem gesunden Familienklima wird viel erzählt, viel Ermutigung und Anerkennung ausgesprochen. Es wird oft geschmust - in einer solchen Atmosphäre wird sich ein Kind rundum geborgen und glücklich fühlen, und die Eltern erst recht! Diese genießen nämlich die Früchte ihrer Hingabe an die Familie. Das Zusammenleben ist keine Last, sondern Freude und Lebenserfüllung.

Na, sind Ihnen beim Träumen die Augen feucht geworden? Das sind vielleicht alles Dinge, nach denen Sie sich in Ihrer eigenen Kindheit immer gesehnt, sie aber schmerzlich vermisst haben. Wollen Sie sie jetzt auch Ihren Kindern vorenthalten?

Ich werde Ihnen helfen, dieses Fundament für Ihr Familienhaus mit Ihnen zusammen aufzubauen.

(Auszug: Erziehungstipp)

## Den Ehepartner als besten Freund erhalten!

Es ist traurig zu beobachten, dass der freundschaftliche Aspekt in vielen Ehen mit der Zeit auf Sparflamme niederbrennt. Damit ziehen Langweile und Entfremdung ein. Ein anstrengendes Berufsleben, ein ermüdender Haushalt und ständige Aufopferung für die Kinder verschleißt unsere Energie verständlicherweise. Versäumt ein Paar es, unaufhörlich in seine Zweierbeziehung zu investieren, befindet es sich schon auf absteigendem Ast. Wenn ich alle Eheberatungsgespräche der letzten Jahre auswerte und die offensichtlichsten Bedrohungen katalogisiere, gefährden die folgenden vier Bereiche die eheliche Treue am stärksten:

1. Egoistische Vergnügungen
2. Romantische Verlockungen
3. Außereheliche sexuelle Beziehungen
4. Übertriebenes Verlangen nach Selbstbestätigung

Über eine Beobachtung sind wir uns sicher einig: Je größer Frustration, Enttäuschung und Sehnsucht in einem der genannten Bereiche sind, umso lauter locken die verführerischen Stimmen! Bevor Sie sich's versehen, stecken Sie in Nöten - zunächst vielleicht nur gedanklich in der verführerischen Welt ungueter Phantasien und Tagträumereien. Aber bis zur Realisierung kann es ein erschreckend kurzer Weg sein.

Ein Heer von Illustrierten, Schlagern und Filmen gaukelt uns vor, dass man die wahren Freuden nur außerhalb der Ehe in einer Affäre genießen kann, aber niemals über Jahre hinweg mit dem/derselben Partner/in.

Ich halte das für Unsinn und vertrete die These, dass es mit den Ehejahren immer schöner wird, vorausgesetzt, man investiert in die Beziehung. Es ist möglich, ein ganzes Leben lang in den eigenen Ehepartner verliebt zu sein!

Aber machen wir uns nichts vor: Die Versuchungen sind da! Wir leben ja nicht auf einer einsamen Insel. Täglich kommt man mit attraktiven, liebenswürdigen Menschen zusammen, die uns von dem gesteckten Ziel der ehelichen Treue weglocken könnten. Da gilt es, persönliche Zucht und Disziplin einzusetzen und sich zu sagen: "Ich bleibe treu und lasse auch nicht einen abwegigen Gedanken zu!" Das allein genügt aber nicht. Wenn man sich immer nur zusammenreißen muss, wird das Leben zu anstrengend. Dann bekommen die Miesmacher schließlich doch recht, die die Ansicht vertreten, dass Ehe letztlich nur ein Kampf ist.

**Um Ihre Ehe nicht zu gefährden, müssen Sie unbedingt darauf achten, dass Ihre Bedürfnisse und die Ihrer Frau befriedigt werden. Das heißt:**

- Genügend Zeit für gemeinsame Entspannung und gemeinsame Vergnügungen einplanen!
- Das romantische Feuer am Brennen halten!
- Zeit, Energie und Einfallsreichtum für eine erfüllende Sexualität in der eigenen Ehe einsetzen!
- Das Selbstwertgefühl des anderen achten und aufbauen!



Zeitmangel und Stress sind zerstörerisches Gift für eine Ehe. Überdenken Sie Ihren Terminkalender neu. Tragen Sie mindestens einen Abend pro Woche als Eheabend ein. Und dann lassen Sie sich etwas einfallen, wie Sie gemeinsam entspannen und Spaß haben können. Romantik hat in sich selbst keine lange Lebensdauer. Entweder Sie halten das Feuer am Brennen, oder es wird erlöschen. Der graue Alltag bekommt durch Romantik Farbe, eheliche Treue wird leicht und gegen Versuchungen von außen immun. Zeit füreinander zu haben, Romantik und Wertschätzung sind auch unerlässliche Voraussetzungen für eine erfüllende Sexualität. Wagen Sie es, darüber offen miteinander zu sprechen. Nennen Sie sich Ihre Bedürfnisse, aber auch Ihre Ängste. Dies alles erfordert Zeit, Hingabe und viel Einfallsreichtum, zahlt sich aber aus, denn so wird es möglich, einander ein Leben lang treu zur Seite zu stehen - ohne Krampf und Kampf. Wenn dann Versuchungen auf Sie zukommen, können Sie souverän sein und sagen: "Nein danke!"

(Quelle: Teilauszug aus Erziehungstipp)

### Goldene Regeln für eine gesunde Ehe

- Planen Sie pro Woche mindestens einen Eheabend ein, um Zeit für gemeinsame Unternehmungen und Entspannung zu haben.
- Verbringen Sie keinen Tag ohne Gedankenaustausch und gemeinsames Gebet. Nehmen Sie sich irgendwann am Tag 20 Minuten Zeit, um sich alles von der Seele reden zu können.
- Vertiefen Sie Ihre Kommunikation: Beginnen Sie mit dem täglichen Austausch über die Ereignisse des Tages, und setzen Sie sich das Ziel, einander aufrichtig mitzuteilen, wie es in Ihnen aussieht.
- Fassen Sie den Vorsatz, jeden Tag bereinigt abzuschließen und die Sonne niemals über Ihrem Zorn und Ärger untergehen zu lassen.
- Wenn es Ihnen nicht gelingt, ein Eheproblem innerhalb einer Woche zu lösen oder zumindest offen durchzusprechen, dann suchen Sie gemeinsam ein Ehepaar; Coach/Berater Ihres Vertrauens auf, bringen Sie den Konflikt in einem ruhigen Gespräch auf den Tisch.
- Der Ehepartner ist noch wichtiger als die Kinder. Eine übertrieben kindzentrierte Familie schadet einem Heranwachsenden mehr, als sie ihm gut tut. Einer der größten Werte, die Sie Ihren Kindern mitgeben können, ist eine harmonische, von gegenseitiger Wertschätzung getragene Ehe.
- Lassen Sie das Feuer der romantischen Liebe nicht verlöschen. Achten Sie auf Ihr Denken und Handeln Ihrem Partner gegenüber, denn dies wird das Maß der Romantik bestimmen.
- Investieren Sie genügend Zeit, Energie, Einfühlungsvermögen und Einfallsreichtum in die sexuelle Beziehung Ihrer Ehe, denn Zeit füreinander haben, Romantik und Wertschätzung sind unerlässliche Voraussetzungen für eine erfüllende Sexualität.
- Bemühen Sie sich gerade angesichts der Überflutung mit unguuten sexuellen Reizen um eine gesunde und reine Einstellung zur Sexualität. Überlegen Sie, welche dieser Reize Sie ausschalten können, indem Sie sich ihnen gar nicht erst aussetzen (Filme, Illustrierte usw.).
- Eignen Sie sich ein solides Wissen über die Unterschiedlichkeit von Mann und Frau an, dann fällt es oft leichter, das Verhalten des Partners zu verstehen.
- Bewahren Sie Ihrem Partner gegenüber Respekt und Hochachtung - wie zu der Zeit, als Sie sich kennengelernt haben.
- Üben Sie sich darin, die Grenze zur Respektlosigkeit nicht zu überschreiten. Und falls es einmal vorkommt, versäumen Sie nicht, dies wieder in Ordnung zu bringen und sich zu entschuldigen.

- Betrachten Sie die Treue und Hingabe Ihres Ehepartners niemals als selbstverständlich, sondern bemühen Sie sich, Ihren "Schatz" jeden Tag neu zu gewinnen.

(Danksagung und Mitarbeit dieser "Goldenen Regeln" an meine Eltern)