

Eltern

Briefe

INHALT

Alter: 8 Jahre

- 1 Ihr Kind wird kritisch
- 3 Schule: die Förderstunden
- 4 Leben mit Schulkindern
- 7 Stockbrot und Kartoffelfeuer
- 8 Bewegung und Ernährung
- 11 Mit Partnerkrisen umgehen
- 13 Regeln für faires Streiten
- 15 Mit acht noch zum Kinderarzt?

Ich will auch mitreden dürfen!

Ihr Kind ist oder kommt bald in die zweite Klasse. Es hat in der Schule schon mehr Routine, auch die Freizeit organisiert es sich schon öfters selbst. Lassen Sie ihm seine Selbstständigkeit, aber verlieren Sie es nicht aus den Augen. Ihr Kind braucht Sie noch an seiner Seite. Hören Sie zu, wenn es von der Schule erzählt. Stehen Sie als guter Ratgeber zur Verfügung. Doch respektieren Sie auch die Wünsche Ihres Kindes, nicht nur, was die Freizeitgestaltung betrifft. Es ist kein Baby mehr und möchte gerne mitbestimmen. Sie werden sehen, wenn Ihr Kind bei einer Entscheidung mitreden durfte, wird es diese mit mehr Freude und Bereitschaft akzeptieren.



Ihr Kind sieht die Welt – und Sie – nun kritischer.

Bis zum Schuleintritt war Ihr Kind im wahrsten Sinne des Wortes noch „klein“. Mit großen Kinderaugen bestaunte es die Welt und folgte Ihnen, seinen Eltern, auf Schritt und Tritt. Damit ist es jetzt vorbei. Ihr Schulkind beginnt

seine eigene Welt zu entdecken und seine **Persönlichkeit** weiter zu entwickeln. Es lernt Dinge einzuordnen und zu hinterfragen. Es hat gelernt, zwischen **Realität** und **Fantasie** zu unterscheiden, und lernt, Kritik zu üben. Andere Men-

schen und deren Meinung werden wichtig. Und noch wichtiger, die eigenen Eltern werden plötzlich **infrage gestellt**. Lassen Sie sich davon nicht irritieren. Ihr Kind entwickelt gerade seine eigene Werteskala und beurteilt auch Sie danach. So ist es ganz natürlich, dass es nicht mehr alles wunderbar und richtig findet, was Sie sagen und tun. Es sieht Sie als Eltern nun mit kritischen Augen.

Das ist Teil eines ganz normalen **Ablösungsprozesses**: Ihr Kind ist auf dem Weg, ein eigenes, selbstbestimmtes Leben zu suchen. Das ist oft kein leichter und vor allem ein langwieriger Prozess. Und es ist ein Prozess, in dem es Sie als Eltern braucht, und zwar in Ihrer ganzen **Wahrhaftigkeit** und **Echtheit**.

*Papa und Mama sind natürlich
die Besten auf der Welt –
aber man darf sie auch mal
kritisch sehen!*



Schule: die Förderstunden

Je nach den Möglichkeiten in einer Schule werden den Kindern zusätzlich zum normalen Unterricht sogenannte Förderstunden angeboten, meist in den Kernfächern Deutsch und Mathematik. In diesen zusätzlichen Stunden sollen Schülerinnen und Schüler gezielt unterstützt werden, wenn sie in den betreffenden Fächern Schwierigkeiten haben – jedoch auch, wenn sie im Unterricht unterfordert sind und sich langweilen.

Für ein Kind, dessen Muttersprache nicht Deutsch ist, kann der Förderunterricht im Fach Deutsch sehr hilfreich sein. Andere Kinder wiederum haben vielleicht Schwierigkeiten im Rechnen. Sie können im Förderunterricht von weiteren Übungsaufgaben und Erklärungen profitieren.

An manchen Schulen steht den Schulklassen für ein bis zwei Stunden in der Woche ein **zweiter Lehrer** zur Verfügung, um die Schüler besonders gezielt zu unterstützen. Woanders werden **Förderlehrer** eingesetzt, die eine spezielle **Zusatzausbildung** gemacht haben und mit den Kindern einzeln oder auch in kleinen Gruppen lernen: Ziel dieses Zusatzunterrichtes ist es, **Schwächen** auszugleichen und **Wissenslücken** zu schließen. Nichtverstandenes wird nochmals in Ruhe erklärt und Gelerntes mit den Kindern eingeübt.

Der Sinn von Förderstunden ist nicht nur, **schwächere** Schüler dem Wissensstand der Klasse wieder näherzubringen. Auch die **Stärken** einzelner Schüler können mithilfe von Förderstunden sinnvoll unterstützt werden. Ist Ihre Tochter beispielsweise besonders begabt in Mathematik, darf sie in einer eigenen Gruppe von kleinen „Mathegenies“ Aufgaben bearbeiten, die für die anderen Kindern noch zu schwer wären. Denn Schüler mit einer besonderen Begabung **langweilen** sich im Unterricht schnell und **schalten einfach ab**. Dann besteht die Gefahr, dass sie wichtige Dinge nicht mehr mitbekommen. Der Förderunterricht gibt hier also **Anreize** für Kinder, die eigenen Möglichkeiten noch weiter auszuschöpfen.

Kinder schalten auch ab, wenn sie sich unterfordert fühlen.

Leben mit Schulkindern

Das Leben mit Schulkindern ist eine lange Phase im Leben einer Familie. Es unterscheidet sich deutlich vom Leben mit Babys oder Kleinkindern, bei dem Sie als Eltern sehr stark auf Ihr Kind bezogen waren. Ihr Schulkind hingegen wird immer unabhängiger und eigenständiger. Es möchte viele Dinge selbst bestimmen und sucht sich gleichaltrige Freunde. Sie als Eltern sind jetzt nicht mehr rund um die Uhr gefordert, Sie haben mehr Zeit für Ihre Partnerbeziehung und Ihren Beruf.

Tagesablauf

Als Eltern eines Kleinkindes haben Sie den Tagesablauf noch weitgehend selbst bestimmt und an die Bedürfnisse der Familie angepasst. Das Leben mit Schulkindern erfordert mehr **Organisation** und Planung. Familien mit Schulkindern sind heute komplizierte Systeme, in denen jedes Mitglied seine eigenen Pflichten und seine eigenen Interessen wahrnimmt. Dabei braucht Ihr Kind noch Ihre Unterstützung, etwa indem Sie es ins Handballtraining bringen oder ihm beim Flötespielen zuhören, indem Sie die Lehrersprechstunden besuchen oder die Ferien organisieren.

Sie als Eltern haben neben Ihrer Berufstätigkeit vielleicht auch noch **eigene Hobbys**, denen Sie nachgehen möchten. Sie besuchen vielleicht eine Fortbildung oder sind in einem Verein engagiert. Dass jeder in der Familie sich entwickeln kann und auch sei-

nen Interessen nachgeht, ist die eine Sache. Gleichzeitig jedoch soll auch so etwas wie Familienzusammenhalt entstehen.

Gemeinsame Abende

In einer Familie mit Schulkindern gehören nicht mehr alle Abende Ihnen als Paar. Am Wochenende werden Ihre Kinder gerne länger aufbleiben wollen. Gemeinsame **Spiele- oder Fernsehabende** am Samstag sind für Kinder der Höhepunkt der Woche! Wenn Sie mit Ihren Kindern fernsehen, sollten Sie unbedingt darauf achten, dass die Sendungen auch kindgerecht sind. Rateshows, ausgewiesene Familiensendungen, aber auch Tierfilme oder Naturdokumentationen können Sie in der Regel mit Ihren Kindern ansehen, ohne sie dabei zu überfordern. Kinderfilme oder Filme, die auch für Kinder geeignet sind, können Sie im Fernsehprogramm finden, als DVD ausleihen oder über einen Streamingdienst

Kinder haben heutzutage oft genauso viele Verpflichtungen wie die Eltern.

ansehen. Viel lustiger als der gemeinsame Fernsehabend ist jedoch der Spieleabend, an dem die ganze Familie teilnimmt. Bereiten Sie ein paar Brettspiele vor, stellen Sie Getränke und ein paar gesunde Knabbereien wie Nüsse oder Obst bereit und schon kann es losgehen! Auch ein Leseabend, an dem Sie sich gegenseitig Lieblingsgeschichten vorlesen oder gemeinsam abwechselnd an einem großen Schmöker lesen, ist eine tolle Sache.

Wochenenden und Freizeit

Mit Achtjährigen können Sie jetzt schon eine Menge unternehmen. **Fahrradtouren** und **Wanderungen** machen den meisten Kindern großen Spaß. Probieren Sie es aus; wenn es Ihrem Kind gefällt, kann ein solcher Ausflug sogar über zwei Tage hinweg dauern und mit einer Übernachtung in einer Jugendherberge, bei Be-

kannten oder Freunden verbunden werden. **Zelten** ist für Kinder ebenfalls immer ein großes Abenteuer. Auch wenn es „nur“ bei Oma im Garten ist: Eine Übernachtung im Zelt zusammen mit Mama oder Papa oder auch mit Freunden ist für Kinder unvergesslich. Wenn Sie kein Zelt haben, leihen Sie sich eines. Für gelegentliche Übernachtungen in unseren Breitengraden muss es auch nicht die Top-Ausrüstung sein. Vielleicht ergibt sich auch die Möglichkeit, einmal ein **Lagerfeuer** zu machen? Kinder haben daran riesigen Spaß, und wenn man dann am Lagerfeuer auch noch Würstchen, Kartoffeln oder Stockbrot (siehe Kasten, S. 7) machen kann, ist die Freude umso größer. Auf Campingplätzen und in Naherholungsgebieten gibt es **ausgewiesene Feuerstellen**, an denen es erlaubt ist, Lagerfeuer zu machen. Spaziergänge im **Wald** för-

Touren über mehrere Tage sind besonders spannend für Kinder.



dem die Naturverbundenheit Ihres Kindes und sorgen auch für seelischen Ausgleich bei Schulstress und Überreizung.

Ihr Kind ist nun auch schon alt genug, um es an **Kunst, Musik und Kultur** heranzuführen. Das klingt vielleicht hochgestochen, ist es aber nicht. Besuchen Sie mit ihm einfach einmal eine Bilderausstellung oder besichtigen Sie eine Kirche. Gehen Sie zusammen in ein **Konzert**, das kann auch ein Schul- oder Kinderkonzert sein. Viele **Museen** haben Angebote speziell für Kinder. Gemeindebüchereien bieten gelegentlich Kinderbuchlesungen an, in denen die Autoren persönlich aus ihren Büchern vorlesen und mit den Kindern sprechen.

Geben Sie Ihrem Kind auch die Möglichkeit, die **eigene Kreativität** auszuschöpfen. Was man dazu braucht? In erster Linie ist Ihre Toleranz gefragt, wenn etwa mit Tapetenkleister, Farben oder Ton hantiert wird und hinterher nicht mehr alles ganz so blitzblank ist wie vorher. Schaffen Sie etwas **Freiraum**, etwa im Keller oder auch im Kinderzimmer, damit Ihr Kind malen, basteln oder bauen kann. Vielleicht helfen auch ein paar Anregungen, ein **Bastelbuch** etwa, damit seine Fantasie

in Schwung kommt. Darüber hinaus benötigt Ihr Kind **Material**, also Farben, buntes Papier, Kleber, Schere, Kleister und andere Dinge wie Steine, Muscheln oder gepresste Blätter – je nachdem, wie und womit es sich gern beschäftigt. Praktisch ist ein **Bastelkoffer** oder eine Kiste, worin all diese Dinge ihren festen Platz finden. So ist alles beisammen und kann auch gut transportiert werden. Begleiten Sie Ihr Kind bei seinen kreativen Aktivitäten, basteln Sie **gemeinsam** etwas Tolles!

Auch die **Musik** ist für Ihr Schulkind eine tolle Sache. Die **Blockflöte** ist ein klassisches Einsteigerinstrument, Unterricht wird oft kostenlos in der Grundschule angeboten. Natürlich ist **privater Musikunterricht** nicht für jedermann erschwinglich. Doch werden zum Beispiel Gitarre oder Flöte oft auch **in Gruppen** unterrichtet, was das Ganze erheblich billiger macht. Wenn nun Ihr Kind ein Instrument lernt, lassen Sie es damit nicht allein. **Hören Sie ihm beim Üben zu** und loben Sie es!

Singen ist die unkomplizierteste Art, Musik zu machen. Viele Kinder denken, sie könnten es nicht, und das ist sehr schade. Ermutigen Sie Ihr Kind! Singen ist **gut für die seelische Ausglic**

Es müssen nicht immer die alten Meister sein – moderne Kunst inspiriert Kinder.

chenheit. Es macht Spaß, egal ob man nun alle Töne genau trifft oder nicht. Singen Sie gemeinsam Kinderlieder oder Hits aus dem Radio, denn Singen schafft Gemeinschaft. All diese Anregungen sollen Ihnen dabei helfen, Ihren Kindern und sich selbst ein schönes und **lebendiges Familienle-**

ben zu schenken. Das meiste davon kostet kein oder nur wenig Geld, man muss sich nur aufraffen, etwas zu tun. Familie hat viele Gesichter: Eine Familie, die gemeinsam Dinge unternimmt und die **zusammen Spaß hat**, zeigt ihr schönsten Gesicht!



Stockbrot und Kartoffelfeuer

Stockbrot ist beliebt beim Lagerfeuer. Es passt zu gegrillten Würstchen und kann auch süß mit Apfelmus oder Marmelade gefüllt werden. **Bereiten Sie einen Teig** aus 500 g Mehl, 250 ml warmem Wasser und einem Päckchen Trockenhefe zu. Dieser wird mit einem Tuch abgedeckt und an einem warmen Ort einige Stunden stehen gelassen. Dann nochmals kräftig durchkneten. Lassen Sie die Kinder kinderhandgroße **Kugeln** formen. Diese werden auf einen Stock gespießt und übers Feuer gehalten. Nach etwa zehn Minuten kann man knusprig-

heißes Brot vom Stock beißen, das nach Abenteuer schmeckt!

Auch in **Alufolie** eingewickelte **Kartoffeln** eignen sich gut für ein Picknick am Lagerfeuer. Am besten legen Sie sie nicht mitten in die Glut, sondern **an den Rand des Lagerfeuers**. Die Kartoffeln brauchen länger als das Stockbrot, um gar zu werden (etwa eine gute halbe Stunde). Holen Sie sie mit einem langen Stock vorsichtig aus dem Feuer. Die Schale kann vielleicht etwas verkohlt sein, aber das Innere schmeckt mit Salz und Butter einfach toll!

Bewegung und Ernährung

Sitzt Ihr Kind auch lieber in seinem Zimmer statt draußen zu spielen? Bringen Sie es in Bewegung! Etwa zwei Millionen Kinder in Deutschland leiden an Übergewicht. Gründe dafür sind Bewegungsmangel und falsche Ernährung.

Vorbeugung ist hier die beste Therapie. Von Ihnen, seinen Eltern, kann Ihr Kind lernen, sich gern und viel zu bewegen. Vielleicht gibt es eine bestimmte **Sportart**, die es interessiert? In einem Verein können Kinder mit viel Spaß Sport treiben und eine Sportart, wie zum Beispiel Schwimmen, Fußball oder Turnen, auch **von Grund auf** erlernen. Sicher gibt es einen Sportverein auch in Ihrer Nähe. Die Beiträge sind meistens nicht sehr hoch und können eventuell auch übernommen werden. Mehr zur Finanzierung erfahren Sie am Ende dieses Briefes.

Auch im Alltag ist es gut, wenn Ihr Kind sich **so viel wie möglich bewegt**. Bauen Sie möglichst viel Bewegung in Ihre täglichen Abläufe ein. Gehen Sie mit Ihrem Kind lieber einmal **zu Fuß**, statt mit dem Auto zu fahren, nehmen Sie **die Treppe** statt den Aufzug, machen Sie unterwegs kleine **Wettspiele** mit Ihrem Kind: Lassen Sie es rückwärts oder seitwärts gehen, auf einem Bein hüpfen, balancieren und klettern und

machen Sie möglichst mit! Spielen Sie zusammen Fangen oder Verstecken, organisieren Sie eine Schnitzeljagd! **Springseile, Stelzen, Hula-Hoop-Reifen und der gute alte Ball** sind preiswerte Spielsachen, die Ihr Kind in Bewegung bringen. Auch **Fahrrad, Schlittschuhe oder Inline-Skates** fördern den Spaß an sportlicher Aktivität. Vieles davon können Sie auf Basaren und Flohmärkten, im Internet oder über Zeitungsanzeigen gebraucht kaufen.

Wenn Ihr Kind sich sehr wenig bewegt, vielleicht auch Übergewicht hat, hat es mit Sport wahrscheinlich eher **unangenehme Erfahrungen** gemacht. Zum einen tut es sich schwer und hat **weniger Erfolgserlebnisse** als Gleichaltrige, zum anderen möchte es vielleicht auch seinen Körper nicht so gern zeigen. Versuchen Sie es an Sportarten heranzuführen, die **weniger leistungsorientiert** sind. Radfahren, Wandern und Schwimmen belasten die Gelenke weniger als Laufen oder Turnen. Hier braucht Ihr Kind Ihre Unterstützung, Ihre Ermutigung, aber auch

Machen Sie den Alltag weniger bequem!

Übergewicht kann Folgen haben, u. a. Haltungsschäden, Bluthochdruck oder sogar Diabetes!



© wellphoto/Fotolia.com

Ihre Hartnäckigkeit und Ihre Geduld. Denn von sich aus würde es vielleicht bald wieder aufgeben, **mit Ihrer Hilfe** aber kann es die Lust an der Bewegung wieder finden. Manche Sportvereine bieten spezielle **Gruppen für Kinder mit Übergewicht** an.

Die **Essgewohnheiten** von Kindern sind ebenso wie ihre Bewegungsfreude stark **am Vorbild der Eltern orientiert**. Eine ausgewogene Ernährung ist also Familiensache! Ein vielseitiger Speiseplan, bestehend aus viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Milchprodukten, Eiern, Fisch und etwas magerem Fleisch, ist für Kinder wie für Erwachsene eine gute Grundlage. Fast-Food, Naschereien, stark überzuckerte Getreideprodukte und gesüßte Getränke

wie Limonaden hingegen führen schnell zu **Übergewicht**, besonders wenn es an Bewegung fehlt. Doch wie können Sie Ihr Kind zu gesunder Ernährung motivieren?

- Leben Sie Ihrem Kind **gesund- des Essen** vor. Bringen Sie Salat, Gemüse und Rohkost auf den Tisch und zeigen Sie auch **selbst** Appetit. Gemüsesticks mit Quarkdip, Obst oder Gemüse auf Holzspießchen oder appetitlich angerichtete Obstteller lassen bestimmt auch Ihr Kind zugreifen!
- Bringen Sie den **Salat als erstes** auf den Tisch. Der größte Hunger wird so schon gestillt. Suppen und Soßen aus Gemüse, Aufläufe mit gesunden, kalorienarmen Zutaten, Obstsalat oder Obstquark zum Nachtisch

*Fertiggerichte
enthalten Appetit-
anreger!*

werden vielleicht nicht immer, aber doch ab und zu Anklang finden.

- Kochen Sie mit möglichst viel **frischen Zutaten** (oder reichen Sie sie als Rohkost) und **vermeiden Sie Fertigprodukte**. Viele enthalten nämlich neben Zucker, Salz und Fett auch chemische Zusatzstoffe, die den Geschmack von Kindern verderben. Diese Stoffe wirken zusätzlich appetitanregend und können sogar **Allergien** auslösen. Lesen Sie in jedem Fall genau auf der Verpackung, welche **Inhaltsstoffe** darin enthalten sind.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind etwas **frühstückt**, wenigstens Joghurt oder Obst, und vor allem, dass es etwas trinkt. Geben Sie ihm auch ein **Pausenbrot** mit. Hier eignen sich Obst, ein kleines Brot oder eine Semmel mit magerem Belag (Frischkäse oder Schinken, je nach Geschmack mit Salatblatt oder Gurkenscheibe). Joghurt oder ab und zu ein paar Kekse sind auch erlaubt. Auch hier bitte das **Trinken** nicht vergessen!

- Machen Sie die Mahlzeiten zu einem **schönen Familienritual**. Streitigkeiten gehören nicht hierher. Wenn Ihr Kind etwas nicht essen mag, regen Sie es zum Probieren an, aber machen Sie keine große Sache daraus.
- Zwischen oder vor den Mahlzeiten sollte es **nichts Süßes** geben. Wenn Ihr Kind naschen möchte, ist dafür **direkt nach dem Essen** der richtige Zeitpunkt. Ihr Kind wird dann sehr viel weniger davon zu sich nehmen, weil es nicht mehr hungrig ist.
- Übrigens: Hoher **Medienkonsum** bei Kindern geht meistens einher mit **Bewegungsmangel** und **Übergewicht**. Achten Sie also darauf, dass Ihr Kind nicht zu viel Zeit vor dem Fernsehgerät, dem Computer oder einer Spielkonsole verbringt.



© Dionisvera / Fotolia.com

Mit Partnerkrisen umgehen

Es ist eine große Aufgabe, eine Beziehung innerhalb der Familie über viele Jahre hinweg lebendig zu halten. Als Eltern sollen Sie funktionieren, zusammenarbeiten und als Partner eine Liebesbeziehung miteinander führen. Diese beiden Rollen sind nicht ganz leicht zu vereinbaren. Gleichzeitig beeinflussen sich die beiden Bereiche: Wenn es in der Paarbeziehung nicht stimmt, hat das Auswirkungen auf das Familienleben und umgekehrt.

Während in einer **Familie mit Kleinkindern** bei aller Belastung oft noch große Euphorie und Begeisterung vorherrscht, gehen in **Familien mit Schulkindern** die Eltern und Partner oftmals schon getrennte Wege. Folgende Partnerprobleme treten in Langzeitbeziehungen am häufigsten auf:

- mangelnde Unterstützung,
- zu wenig Gespräche,
- zu wenig Wertschätzung und Respekt,
- zu wenig Intimität und Nähe,
- Probleme mit der Sexualität.

Der Grundstein für manche Partnerkrise wird schon in einer frühen Familienphase gelegt, wenn sich einer der Partner, meist die Frau, **zu wenig unterstützt fühlt** bei der Betreuung der Kinder oder dem Versuch, Berufstätigkeit und Familienleben unter einen Hut zu bekommen. Auch wenn das nicht unmittelbar eine Krise auslöst, entsteht hier oft schon eine **Schieflage**, die in

kommende Phasen der Partnerschaft mit hineingenommen wird.

Mit **Gesprächen** könnte ein Paar solche alten Muster vielleicht auflösen. Doch die Gesprächskultur in Beziehungen ist selten einheitlich. Während einer der Partner vielleicht **alles ansprechen** und bereden möchte, verhält sich der andere oftmals **abwehrend** und schweigt sich aus.

Wenn Gespräche nicht mehr für beide Seiten befriedigend verlaufen und immer öfter in **Schuldzuweisungen** enden, dann werden sie zunehmend vermieden und finden immer seltener statt. Dadurch **staut** sich vieles auf, was durch Reden abgebaut und bearbeitet werden könnte. Als Folge nehmen die **Wertschätzung** und der **Respekt** für den anderen ab.

Die häufigsten Ursachen für Partnerkrisen:



*Eine negative
Bemerkung wird
erst durch fünf
positive wieder
ausgeglichen!*

Kritik am Partner auf der einen, Verteidigung und **Abwehr** auf der anderen Seite lassen das Klima in einer Beziehung deutlich abkühlen. John Gottman, einer der weltweit führenden Eheforscher, hat eine Regel aufgestellt, die für **glückliche Beziehungen** gilt. Sie besagt, dass auf **jede Kritik** oder andere negative Äußerung zum Ausgleich **mindestens fünf positive, liebevolle Bemerkungen** kommen sollten!

Die **Sexualität** als eine Form von Intimität kann ebenfalls zum Problem werden. Für die Mehrzahl der **Frauen** gehört zu einer glücklichen Sexualität, dass auch das Drumherum stimmt, dass also die allgemeine Stimmung gut ist und sie sich bei ihrem Partner gut aufgehoben und verstanden fühlen. Für **Männer** hingegen ist Sexualität oft ein Weg, Intimität und Nähe erst herzustellen, sodass sie sich der Partnerin wieder mehr öffnen und mit ihr ins Gespräch kommen können. Was also für die einen die **Bedingung** für Sex ist – emotionale Nähe – das ist für die anderen das **Ziel** von Sex. In der Konsequenz findet dann oft weder das eine noch das andere statt. Was also tun?

- Beleuchten Sie den Zustand Ihrer Beziehung. Kommt Ihnen manches von dem, was Sie hier gelesen haben, bekannt vor?
- Sprechen Sie miteinander. Versuchen Sie, möglichst **ohne Schuldzuweisungen** gemeinsam herauszufinden, wo Ihre Schwierigkeiten liegen.
- Unterstützung, Wertschätzung und Respekt für den anderen: Im Alltag können Sie darauf achten, wie Sie miteinander umgehen. Hier gibt es vielleicht einiges zu verbessern.
- Nähe, Intimität und Sexualität brauchen ein positives Klima. Nehmen Sie sich Zeit füreinander und haben Sie Geduld. Gerade, wenn es mal schwierig ist, lässt sich dies alles nicht einfach so nebenbei herstellen.
- Lassen Sie sich helfen. Beratungsstellen für Ehe und Partnerschaft sind darauf spezialisiert, Paare dabei zu unterstützen, ihre Partnerschaft wieder ins Lot zu bekommen. Geben Sie Ihre Beziehung nicht zu schnell auf, einen Versuch ist sie auf jeden Fall wert!

Regeln für faires Streiten

Innerhalb der Familie, mit dem Partner oder den Kindern, aber auch außerhalb, mit Lehrern, Chefs, Kollegen: Konfliktgespräche müssen manchmal sein. Man kann ihnen nicht immer aus dem Weg gehen. Doch je nach früheren Erfahrungen und persönlichem Temperament geht jeder Mensch anders damit um.

Wo die einen ihre **Streitlust** hemmungslos ausleben und den Partner mit Vorwürfen bombardieren, **vermeiden** die anderen um jeden Preis jegliche Streitigkeit. Wieder andere haben das Bedürfnis, immer und alles offen und vor allem **ausgiebig** auszudiskutieren. Doch leidenschaftliche Auseinandersetzungen, beharrliches Stillschweigen oder nervtötendes Zereden schaffen eher neue Probleme, als dass sie alte lösen helfen. Um **konstruktiv zu streiten**, müssen also einige grundlegende Regeln berücksichtigt werden.

Je länger Sie Ihren Zorn unterdrücken, desto größer wird er.



- **Stellen** Sie sich einem Konflikt, anstatt ihn zu vermeiden oder vorschnell abzubrechen.
- Sprechen Sie Probleme möglichst bald an. Denn Probleme, die **verdrängt** werden, werden – ebenso wie Wut und Zorn – nur **noch größer**.
- Wichtig ist der **richtige Zeitpunkt** für eine Aussprache. Wenn einer von Ihnen gerade unter Stress steht oder einen wichtigen Termin vor sich hat,

sollten Sie sich auf einen anderen Zeitpunkt einigen.

- Überlegen Sie sich **vorher**, was Sie in etwa sagen wollen.
- Vermeiden Sie **Verallgemeinerungen und Übertreibungen**. Worte wie „nie“, „immer“ und „typisch“ sollten Sie nicht benutzen. Bleiben Sie bei der Sache, die Sie stört und machen Sie daraus **keine Generalabrechnung**.
- Formulieren Sie möglichst **positiv**. Statt zu sagen „Du hast keine Zeit für mich!“, formulieren Sie lieber: „Ich würde gern mehr Zeit mit dir verbringen.“
- Vermeiden Sie Du-Botschaften: „Du hast nicht aufgeräumt, du bist nicht liebevoll“. Das kann als Anklage aufgefasst werden. Sprechen Sie lieber von sich und Ihren Gefühlen, beschreiben Sie, wie das Verhalten Ihres Streitpartners auf Sie wirkt (Ich-Botschaften).
- Wärmen Sie längst **Vergangenes** nicht wieder auf.

- Lassen Sie den anderen **ausreden** und zwingen Sie sich, ihm gut **zuzuhören**.
- Vergewissern Sie sich, ob Sie den anderen auch wirklich **richtig verstanden** haben. Fragen Sie ruhig nach, denn häufig ist es so, dass wir dem Gehörten unseren eigenen Sinn und unsere eigene Bedeutung geben. Dies muss aber nicht mit dem übereinstimmen, was der andere gesagt hat und ausdrücken wollte.
- In einem fairen Streitgespräch gibt es **keinen Schuldigen** und keinen Sieger.
- Wenn Sie innerhalb einer Stunde nicht zu einer Einigung gekommen sind, **beenden Sie besser das Gespräch** und vertragen Sie es auf einen neuen Termin.
- Sie sollten das Gespräch auch dann beenden, wenn es aus dem Ruder zu laufen droht, wenn **Vorwürfe** kommen, einer von beiden laut wird und das Ganze sich zu einem handfesten **Ehekrach** entwickelt. Legen Sie auch in einem solchen Fall einen neuen Zeitpunkt (in einer Stunde, morgen Abend) fest, an dem Sie beide sich **beruhigt** haben und an dem Sie weiter sprechen können.

Hören Sie auf,
BEVOR Sie sich
gegenseitig nur noch
anschreien!



© Drkskmm / Fotolia.com

Mit acht noch zum Kinderarzt?

Aus Ihrem kleinen Kind ist mittlerweile ein großes Kind geworden. Und Sie stellen sich vielleicht die Frage, ob es denn bei Ihrem Hausarzt nicht ebenso gut medizinisch versorgt würde wie bei der Kinderärztin. In der Hausarztpraxis gibt es oft kürzere Wartezeiten und sie liegt meist näher.

Die meisten Allgemeinärzte, also die Fachärzte für Allgemeinmedizin, behandeln auch Kinder. Allerdings hat Ihr Kind zu seiner Kinderärztin möglicherweise ein gutes Vertrauensverhältnis, weil sich beide schon **lange kennen**.

Grundsätzlich ist der **Kinder- und Jugendarzt** bis zum 18. Geburtstag zuständig. Er ist der richtige Facharzt für die Wachstumsphase und Pubertät. Für die Vorsorgeuntersuchungen J1 und J2, die im Jugendalter stattfinden und die neben der körperlichen auch die psychische Entwicklung Ihres Kindes mit einbeziehen, ist der Kinder- und Jugendarzt mit Sicherheit ein **kompetenter Ansprechpartner**.

Manche Eltern gehen mit ihrem Kind zumindest für die **Vorsorgeuntersuchungen** noch zum Kinder- und Jugendarzt, während bei einem Schnupfen oder einer Erkältung des Kindes auch schon mal die eigene Hausärztin zurate gezogen wird. Ein Gespräch mit beiden kann für Klarheit sorgen.

Sprechen Sie doch auch mit Ihrem Kind darüber: Es hat sicher **eine eigene Meinung** dazu, ob es gerne bei seiner bisherigen Kinderärztin bleiben möchte, zu der es in der Kleinkinderzeit ein gutes Vertrauen aufgebaut hat, oder ob es sogar ganz gerne zu einem anderen Arzt wechseln möchte, weil da auch „die Großen“ hingehen. Wenn keine sachlichen Gründe dagegen sprechen, können Sie Ihrem Kind seinen Wunsch erfüllen.

Ihre Kinder- und Jugendärztin kennt Ihr Kind schon lange.

Weitere Informationen:

Die Elternbriefe können Sie auch online lesen, herunterladen oder als Newsletter abonnieren: beim **Online-Ratgeber „Eltern im Netz“** des Bayerischen Landesjugendamtes. Dort finden Sie auch weitere ausführliche Informationen zu vielen der hier genannten Themen: www.elternimnetz.de

Sport und Bewegung

Zu diesem Thema gibt es umfangreiches Informationsmaterial bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.bzga.de

Partnerkrisen

Hier können die Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen weiterhelfen. Eine regionale Übersicht finden Sie unter:

www.stmas.bayern.de/eheberatung/index.php

Im nächsten Elternbrief:

- Brauchen Kinder ein Handy?
- Endlich Ferien: Jugendgruppen, Zeltlager
- Rund um die Schule: Neigungskurse
- Familie hat viele Gesichter: Familie als Team
- Was uns wichtig ist – Werte
- Der tägliche Kampf um die Mithilfe im Haushalt
- Jetzt schon eine Zahnsperre?

Die Elternbriefe werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Zukunftsministerium

Was Menschen berührt.



ClimatePartner
klimaneutral
Druck | ID: 19822-1498-1001

Gestaltung: Birgit Baude, München – Druck: MKL Druck
© Bayerisches Landesjugendamt, Stand: November 2018
ISBN 3-935960-23-9

Herausgegeben vom
Zentrum Bayern
Familie und Soziales –
Bayerisches
Landesjugendamt
(BLJA)

V.i.S.d.P.:
Hans Reinfelder

Marsstraße 46
80335 München
Postanschrift:
Postfach 400260
80702 München

www.blja.bayern.de

Überreicht durch
Ihr Jugendamt