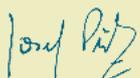


Seite 2**Philo-Sophie (5) /**
Was Gott tut und täte**Seite 3****Überforderte Mütter /**
Raus aus dem Hamsterrad**Seite 4****Noten für die Eltern /**
Zuhören: drei minus**Schule /**
Das erste Abitur**Liebe Eltern,**

„Jonas kommt nach dir“, sagt meine Mutter, und das gibt mir zu denken. Denn ich sehe zwar vieles, was mich freut: wie mein Sohn sich weltvergessen in sein Sitzkissen kuschelt und stundenlang *Die Brüder Löwenherz* schmökert, wie ausdauernd er sich allein beschäftigen kann, mit welcher Sorgfalt er seine Meerschweinchen pflegt. Aber ich sehe auch: wie wenig er sich für Gleichaltrige und ihre Vorlieben (als *Borussen-* oder *YouTube-Fans*, Skateboarder, Computerspieler ...) interessiert und wie bereitwillig er lauterer Kindern die Szene überlässt. Ein Einzelgänger? Vielleicht sogar ein Außenseiter? Und dann kommt die Erinnerung an meine Kindheit und Jugend hoch, das Gefühl, nie richtig zu einer Clique zu gehören, für die anderen Jungs und (okay, später) die Mädchen keine große Nummer zu sein ...

Andererseits: Was soll ich, kann ich Jonas deswegen sagen? Wozu ihn motivieren – um nicht zu sagen: drängeln? Müsste er das nicht als Kritik verstehen: Ich bin nicht der Sohn, den du dir wünschst? „Er ist eben ein stilles Kind“, sagt meine Mutter, und: „Von der Sorte hätte ich als Lehrerin gern ein paar mehr gehabt.“ Vielmehr müsste ich also gerade dieses stille Kind darin bestärken, sein ganz eigenes Ding zu machen, und dazu meine eigenen Befürchtungen und Träume an die Leine nehmen. Denn warum sollte Jonas später nicht genauso mit dem Leben klarkommen wie ich?

Ihr



Josef Pütz



SUCHTVORBEUGUNG

Vor Alleslösern wird gewarnt

Hoffentlich trifft das nicht mein Kind! Diese Angst schießt Eltern bei jeder Schlagzeile über Drogenabhängige durch den Kopf. Aber wie können sie es schützen? Warnungen allein reichen ja nicht aus, wie die geringe Wirkung der drastischen Bilder auf Zigarettenschachteln erschreckend zeigt.

Eltern fürchten vor allem „harte“ Drogen wie Heroin oder Crystal Meth. Dabei ist die Zahl ihrer Opfer extrem niedriger als die der Nikotin- und Alkoholabhängigen. Diese „Alltagsdrogen“ sind nicht verboten, richten aber immense gesundheitliche und soziale Schäden an. Daneben sind viele weitere Formen von Sucht verbreitet: Ess-, Brech- und Magersucht, Fernseh-, Medikamenten-, Spiel-, Arbeitssucht ... Die (unvollständige) Aufzählung macht deutlich: Süchtiges Verhalten entsteht nicht allein durch die „Stoffe“; die eigentlichen Auslöser dahinter sind ständige Selbstzweifel, Hoffnungs- und Mutlosigkeit, innere Leere und ähnliche Verstimmungen sowie eine bestimmte Art und Weise, damit umzugehen.

Deshalb kann sich Suchtvorbeugung nicht in Warnungen erschöpfen. Vielmehr müssen Kinder lernen, mit Wünschen, Ängsten, Konflikten und mit anderen Menschen angemessen umzugehen. Mit anderen Worten: Gefragt ist die Erziehung insgesamt.

Jeder, ob erwachsen oder Kind, möchte sich gut fühlen und sucht Abhilfe, wenn das nicht so ist: Bei Hunger und Durst helfen Essen und Trinken, bei inneren Spannungen Bewegung oder gute Gespräche, bei Einsamkeit jemand, der oder die mich in den Arm nimmt. Kindern tun oft Streicheleinheiten und tröstliche Worte gut – vielleicht aber auch ein Stück Schokolade? Auch Medikamente können unangenehme Gedanken und Gefühle betäuben, genau wie Alkohol.

Neben gesunden, sinnvollen Methoden gibt es also auch fragwürdige Strategien, Unwohlsein, Mangel-Gefühle und Enttäuschungen „wegzumachen“. Bei Kindern werden vor allem Süßigkeiten und Fernsehen schnell zu „Alleslösern“; Abhängigkeiten von einem „Stoff“ oder einem >>>

>>> bestimmten Beruhigungsmuster werden so programmiert. Und: Die Kinder haben keine Chance, Gefühle und Bedürfnisse wirklich wahrzunehmen, und lernen nicht, sich auf angemessene Weise zu helfen oder helfen zu lassen – bei Kummer mit jemandem zu sprechen, Unwohlsein oder Langeweile auch einmal auszuhalten und vielleicht sogar als Triebkraft für neue, kreative Lösungen zu nutzen.

Diese Fähigkeiten zu fördern, ist die wirksamste Suchtvorbeugung. Kinder brauchen dazu

- > Geborgenheit und einfühlsame Zuwendung. Stimmige Beziehungen in der Familie und eine klare Orientierung geben ihnen innere Ruhe und Unabhängigkeit von äußeren Reizen und ersparen ihnen Versuchungen, zu fragwürdigen Tröstern zu greifen.
- > Respekt für ihre Wahrnehmungen, Gefühle und Meinungen sowie die Freiheit, sich von anderen zu unterscheiden und zu distanzieren. Umso eher können sie später dem Gruppendruck zu „nur noch einem“ Bier oder einem Joint widerstehen.
- > die Erfahrung, auch mit unangenehmen Aufgaben und Erlebnissen fertig zu werden. Gut, wenn die Eltern ihnen das altersgemäß zumuten und sie dabei unterstützen, statt alle Probleme sofort für sie zu lösen.

Wichtiger als das, was Eltern sagen, ist dabei, was sie vorleben. Daran können Kinder ablesen: Schokolade kann mein Leben verschönern. Aber sie ist kein Ersatz für das tägliche Brot – und schon gar nicht für Liebe. ■



PHILO-SOPHIE (5)

Was Gott tut und täte

Manchmal, wenn mich religiöse oder philosophische Themen beschäftigen, frage ich einfach Sophie. Ich will genau wissen, was sie denkt, höre ihr zu, ohne mein Erwachsenenendenken vorne dranzustellen. Zum Beispiel treibt mich angesichts der vielen Umbrüche zur Zeit die Frage um: Was würde wohl Jesus tun, wenn er heute auf die Welt käme?

Sophie hat da schon ihre Vorstellungen: „Das wäre schön! Ich glaube, als erstes würde er sich um den Klimawandel kümmern. Da zerstören wir Menschen die Welt, und eigentlich müsste jeder was machen. Alle müssen sich anstrengen ... Aber das ist alles gar nicht so leicht! Vielleicht könnte er ein Gefährt erfinden, das ohne Abgase fährt und das Klima nicht zerstört. Und er würde sich darum kümmern, dass niemand hungern muss. Er würde uns auffordern zu teilen, weil eigentlich ist doch genug da. Jesus wüsste bestimmt, wie das gehen kann.“

Ist das nicht auch meine Spur? Worauf ich achten, wie ich mein Christsein leben könnte, einfach und konkret? Ich hake nach, überlege mit Sophie weiter, genieße es, mich mit ihr auf die fragende Seite zu stellen, auch wenn es manchmal bei tief empfundenen Hoffnungen bleibt:

„Vielleicht kann Jesus ja auch zaubern. Er würde Opa und alle anderen Menschen heilen, die ganz schwer krank sind. Heilen ist ja ein bisschen wie zaubern, und das hat er ja auch in der Bibel gemacht.“

Ein anderes Mal frage ich sie, warum sie es gut findet, an Gott zu glauben. ■

„Das Gute ist, dass ich dann nie allein bin. Es ist immer jemand bei mir, man wird beschützt in gefährlichen Situationen, oder auch die anderen, wenn wir zum Beispiel im Gottesdienst sind.“ Und Sophie erzählt mir, was sie in der Schule von Moses gehört hat: wie gut es war, dass er aktiv war und dass gleichzeitig Gott ihm immer hilft, zum Beispiel die Vögel schickt, damit er die Israeliten retten kann. „Gott ist nicht beleidigt, wenn wir mal ganz anders handeln, er will immer wieder mit uns verbunden sein.“

„Und wie hältst du die Verbindung?“

„Besonders abends, vorm Schlafengehen, frage ich ihn öfter was.“ Sophie lächelt, zögert – „und irgendwie antwortet er auch.“ Sie wisse, was er sagt.



Es tut mir gut, sie so selbstverständlich von Gott reden zu hören. Ich will auf diese Themen keine pädagogisch-theologisch-elterlich-korrekten Antworten haben; ein Richtig oder Falsch gibt es da nicht. Aber manchmal, nicht immer, wenn ich mich auf Sophies Spuren einlasse, entdecke ich dabei, welche Persönlichkeit, welche Weisheit und welche Sehnsüchte mein Kind in sich hat. ■

ÜBERFORDERTE MÜTTER

Raus aus dem Hamsterrad

Es war ein Tag wie jeder andere „normale Tag“ vor der Corona-Pandemie. Nach dem Aufstehen die Waschmaschine angeworfen, die Kinder mit Frühstück versorgt und an der Schule und Kita abgesetzt. Gehetzt auf der Arbeit angekommen, meinen Halbtagsjob gemacht, mittags die Jüngste aus der Kita abgeholt und gekocht. Nachmittags die Hausaufgaben der Großen überwacht, Haushalt gemacht, Henri zu seinem Freund, Lena zum Turnen gefahren, mit Greta gespielt. Die Großen wieder abholt, Abendbrot gemacht; geputzt, während mein Mann sich zum Sport verabschiedete. Die Kinder ins Bett verfrachtet, Wäsche gebügelt. Der normale Alltagsstrotz halt, der zum Wahnsinn mutiert, sobald ein Kind krank wird oder die Kita wegen Fortbildung geschlossen ist. (Und der in Coronazeiten komplett aus dem Ruder läuft – aber das wusste ich ja damals noch nicht ...)

Eins war allerdings anders an diesem ganz „normalen Tag“. Als ich erschöpft neben meinem Mann ins Bett sank und er fragte, ob morgen „etwas Besonderes“ anstehe, brach es aus mir heraus: „Etwas Besonderes? Mir reicht's auch so.“ Johannes' Versuch,



mich zu beschwichtigen wehrte ich zornig ab. Er schaute mich fassungslos an, dann atmete ich tief durch und versuchte, ihm meinen Frust verständlich zu machen. „Wo bleibe *ich* eigentlich mit meinen Bedürfnissen? Ich bin ausgelaugt, gereizt, chronisch müde. So geht's nicht weiter!“ Johannes verstand zum Glück den Ernst der Lage und wir verabreden ein Gespräch in aller Ruhe. Am nächsten Abend, als die Kinder im Bett waren, überlegten wir gemeinsam, wie sich die Situation entschärfen ließe. Ich erzählte ihm ausführlich, wie ich mich fühle und äußerte ganz konkret einige Wünsche.

Weil Johannes einen Fulltime-Job hat, kann er sich nicht fifty-fifty in die Familienarbeit einbringen, aber er bietet an, zweimal pro Woche auf dem Rückweg von der Arbeit einzukaufen und die Elternabende zu übernehmen. Außerdem habe ich künftig einen Abend pro Woche komplett frei. Auch für uns als Paar planen wir gemeinsame Zeit ein. Wir möchten regelmäßig einen Babysitter engagieren, damit wir uns mit Freunden treffen oder zusammen etwas unternehmen können.

Am nächsten Sonntag überlegen wir zusammen mit den Kindern weiter. Wir erzählen ihnen ganz offen, dass wir uns eine andere Verteilung der Familienaufgaben wünschen und fragen, wer sich wie einbringen könnte. Mit Erfolg: Die Großen verpflichten sich, ihre Zimmer an den Wochenenden aufzuräumen und sich ums Tischdecken und die Spülmaschine zu kümmern.

Ob das wirklich so funktioniert hat? – Klar, es klappt auch bei uns nicht immer alles reibungslos. Doch vieles haben wir richtig klasse hinbekommen. Unser Erfolgsrezept: Regelmäßig darüber sprechen, was gut läuft und was wir ändern wollen, statt zu warten, bis einem von uns der Kragen platzt. Auch den Kindern übergeben wir jetzt viel bewusster Verantwortung, altersgemäß natürlich. In Coronazeiten haben wir von unseren Erfahrungen sehr profitiert und zusätzlich Tages- und Wochenpläne eingeführt, mit denen wir flexibel auf die aktuelle Situation reagieren können. ■

Silke Neumeier

lebt mit ihrer Familie im Ruhrgebiet.

Edelstein

Handstand

„Klasse!“ Ein paar Sekunden lang hält Timmi den Handstand, den er mir gerade vorführt, absolut ruhig durch, bevor er wieder auf die Füße wechselt. Um mich dann, nach kurzem Atemholen, herauszufordern: „Jetzt du, Papa!“ Oh je, lang ist's her, aber ich versuch's mal. Tatsächlich gelingt mir die Übung solala, wenn auch nur dank Timmis Hilfestellung – was er großzügig gelten lässt. Am Ende balgen wir uns kichernd auf dem Fußboden.

Paul, 40

NOTEN FÜR DIE ELTERN

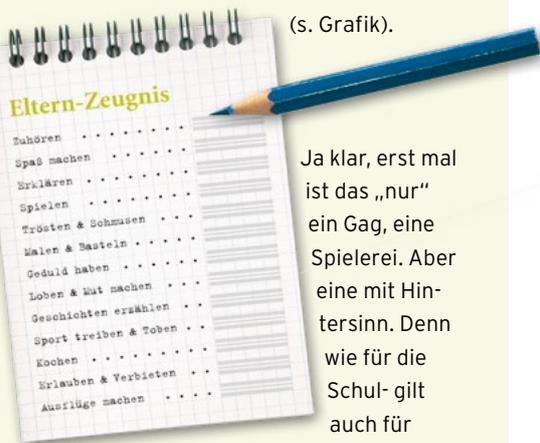
Zuhören: drei minus

Kinder bekommen's in der Schule zweimal jährlich schwarz auf weiß – und die Eltern? Wie wär's, wenn Mama und Papa sich von ihren Kindern ab und zu ein Zeugnis ausstellen ließen? Ein Muster, das Familien natürlich beliebig ergänzen können, haben wir schon mal entworfen

(s. Grafik).

Ja klar, erst mal ist das „nur“ ein Gag, eine Spielerei. Aber eine mit Hintersinn. Denn wie für die Schul- gilt auch für

Eltern-Zeugnisse: Spannender als die „nackten“ Noten (für Mama und Papa getrennt) sind die Gespräche mit den Autoren hinterher. Vielleicht gewinnen Eltern dadurch ja neue Einblicke in die Wünsche und Sorgen ihrer Kinder und /oder den einen oder anderen Anstoß, über eigene Gewohnheiten und die elterliche Arbeitsteilung neu nachzudenken ...



Atempause

Der Herr schenke dir

die Behutsamkeit seiner Hände,
die Güte seiner Augen,
das Lächeln seines Mundes,
die Treue seiner Schritte,
den Frieden seiner Worte,
die Wärme seines Herzens,
das Feuer seines Geistes,
das Geheimnis seiner Gegenwart!

Französischer Segensspruch

SCHULE

Das erste Abitur

Wenn große Ereignisse ihre Schatten vorauswerfen, dann gehört der Wechsel von der Grund- auf eine weiterführende Schule nach dem vierten Schuljahr eindeutig dazu. Denn mit Beginn dieses Schuljahrs weht in vielen Klassen und Familien ein schärferer Wind. Mit der Folge, dass Viertklässler laut Aussage von Kinderärztinnen und Schulpsychologen zunehmend unter Kopf- und Bauchschmerzen sowie Ängsten leiden ...

In den meisten Bundesländern müssen Eltern und/oder Lehrerinnen jetzt entscheiden, wohin der weitere Schulweg die Kinder führen wird: aufs Gymnasium – und wenn ja: auf welches? die Real-, Gesamt- oder Hauptschule? Eine Entscheidung, der viele Mütter und Väter fast schicksalhafte Bedeutung beimessen: Nur der „höhere“ Abschluss eines Gymnasiums, glauben sie, eröffne den Zugang zu befriedigenden Berufen und Einkommen. Was die Entscheidung noch erschwert: Für manche „Spätentwickler“ kommt sie zu früh, sagen Entwicklungs- und Schulexperten. Die meisten Bundesländer verweisen dagegen auf die „Durchlässigkeit“ ihrer Schulsysteme: Sie ermögliche es Kindern, auch später noch auf „höhere“ Schulen zu wechseln.

Doch darauf hoffen offensichtlich nur wenige Eltern. Lieber versuchen sie, ihre Kinder gleich „reif“ zu machen fürs Gymnasium. Aber geht das überhaupt? Druck, verschärftes häusliches Pauken oder bezahlte Nachhilfe versprechen wenig Erfolg. Manche Kinder blockieren sogar aus Angst, den Erwartungen der Eltern nicht zu genügen. Und selbst wenn die eine oder der andere so den Sprung aufs Gymnasium schafft: Wie geht's dann weiter? Lerndruck auf Dauer?

Sinnvoll ist dagegen

- eine Überprüfung der Lernbedingungen zu Hause: Hat das Kind einen ruhigen Platz für die Hausaufgaben? Kann es Kummer über die Schule „zeitnah“ bei Mutter und /oder Vater abladen? Aber auch: Hat es Zeit zum Spielen, für Hobbys und zum Nichtstun? Wie viel Anregungen vermittelt ihm die Freizeit mit den Eltern? Bekommt es genug Schlaf?

- ein guter Kontakt zur Lehrerin: Wie beurteilt sie Entwicklung und Chancen ihres Schützlings? Wo sieht sie Nachholbedarf und „Luft nach oben“?

Grundlegend ist immer wieder das Gespräch mit dem Kind selbst: Welche Ziele setzt es sich? Was macht ihm Probleme? Welche Hilfe wünscht es sich? Zu welchen Anstrengungen ist es bereit?

Die wichtigste Aufgabe von Müttern und Vätern heißt jetzt also nicht: fit machen. Sondern: begleiten, Rückhalt geben, Mut machen, trösten. Der Schulerfolg – und langfristig auch das Lebensglück – von Kindern hängen nämlich weniger vom Notenschnitt auf seinem Zeugnis ab.

Viel entscheidender sind

- seine Neugier und Freude am Lernen (nicht nur in „Hauptfächern“ ...)
- sein „Biss“, Ziele auch unter Anstrengung zu verfolgen,
- seine Selbstständigkeit und sein Selbstvertrauen.

Mit diesen Eigenschaften haben schon viele junge Erwachsene „ihre“ höheren Schulabschlüsse auf dem zweiten und dritten Bildungsweg nachgeholt. ■

Impressum

Herausgeber: AKF e. V., In der Sürst 1, 53111 Bonn, Tel. 0228 / 68 44 78-16 (8–15 Uhr), info@elternbriefe.de, www.elternbriefe.de

Redaktion: Elisabeth Amrhein (Würzburg), Beate Dahmen (Simmern), Hubert Heeg (Bonn), Renate Holze (Essen), Franziska Kindl-Feil (Bonn), Dr. Petra Kleinz (Dortmund), Josef Pütz (Mönchengladbach; verantwortlich)

Die Texte der Elternbriefe basieren auf der Haltung und dem pädagogischen Ansatz von „Kess-erziehen“ (www.kess-erziehen.de).

Hinweis: In den Texten wechseln wir willkürlich zwischen der männlichen und der weiblichen Form und /oder verwenden geschlechtsneutrale Formulierungen; gemeint sind immer alle Geschlechter.

Fotos: photocase: as_seen (1); iStockphoto: germi_p (2); ineskoleva (4)

Illustrationen: Renate Alf (2, 3)

Bestellung: www.elternbriefe.de/bestellen