

Nur für
Eltern!

Das besprechen wir unter uns!

DAS SAGEN DIE PROFIS. Sex nach der Geburt, Sport fürs Baby, Lügen der Kids, Porno-Schauen der Teens: Wie gehe ich als Elternteil richtig damit um? Sieben Experten haben hilfreiche Antworten auf 21 Fragen ...

RED.: MELANIE ZINGL

Was, wenn mich mein Kind anlügt?

PHILIPP IKRATH: Klären Sie zuerst ab, warum es das tut: Aus Angst vor einer Strafe oder Zurückweisung? Um jemanden zu schützen? Oder zum eigenen Vorteil? Bei den ersten beiden Arten ist Augenmaß gefragt, da geht es nicht unbedingt um einen böswilligen Hintergrund. Konsequenter muss man gegenüber Lügen des letzten Typs vorgehen. Sagen Sie Ihrem Kind, dass solche Lügen anderen wehtun oder ihnen Schaden zufügen können.

Welche Strafen sind erlaubt?

CLAUDIA BUCHANAN: Strafen sind entwürdigend und schaden der Beziehung zu den Eltern. Aus Strafen lernen Kinder, dass „Mächtigere“ Schwächeren wehtun dürfen. Das führt nie zu einer tieferen Einsicht wie etwa: „Das hätte ich nicht machen sollen“, sondern eher zu: „Das nächste Mal muss ich besser aufpassen, damit ich nicht erwischt werde.“ Bestrafen ist kontraproduktiv. Reden Sie stattdessen mit Ihrem Kind über das Vorgefallene, hören Sie zu, was der Anlass war und wie sich das Kind gefühlt hat. Hat es das aus Wut gemacht? Aus Trauer? Oder ist es unabsichtlich passiert? Das führt zu einem besseren Verständnis zwischen Eltern und Kindern. Man muss sich die Zeit nehmen und nicht sofort ein Urteil fällen.

Kein TV, PC & Co.: Versäumen die Kids etwas?

SOPHIE KARMASIN: Medien wie TV, Computer, Internet und Smartphone sind Teil unseres Alltags. Kinder davon fernzuhalten, kann dazu führen, dass sie den sinnvollen und sicheren Umgang damit nicht üben können. Darüber hinaus besteht ab einem gewissen Alter die Gefahr, dass Kinder in ihrem sozialen Umfeld in eine unangenehme Position gelangen könnten. Sprich: In der Kommunikation mit Gleichaltrigen tatsächlich Wichtiges versäumen. Halten sich in der Familie alle (!) an eine „Medien-Abstinenz“, gilt die aber auch für die Kids. Trotzdem würde ich empfehlen, dass Eltern gemeinsam mit ihren Kindern die Welt der elektronischen Medien entdecken. So kann der Nachwuchs Schritt für Schritt in einen kompetenten und eigenverantwortlichen Umgang hineinwachsen. Wichtig: bewusste Entscheidungen der Eltern über das Was und Wann! Und: Das, was die Eltern vorleben, sollte nicht den aufgestellten Regeln widersprechen.

Wie viel Zeit darf ich mir für mich nehmen?

BEATE JANOTA: Meist kommt es gar nicht auf die Menge der Zeit an, die ich für mich nutze, sondern auf die Qualität. In der nicht enden wollenden Rushhour des Alltags gilt es, Oasen des Genusses zu schaffen. Kleine Rituale, die mir dabei helfen, Körper, Geist und Seele zu entspannen. Das kann ein bewusst genossener Kaffee genauso sein wie ein ganzer Wellnessstag. Und beginnt beim bewussten Einteilen der Zeit für mich. Denn die kommt nicht von alleine. Machen Sie sich einen „Zeit-für-mich“-Plan – mit kürzeren und längeren Momenten, die im Laufe des Tages, der Woche bzw. des Monats oder Jahres eingeplant und mit der Familie abgesprochen werden.

Wie viel Disziplin darf ich meinem Kind abverlangen?

CLAUDIA BUCHANAN: Kinder lernen nach dem Vorbild der Eltern. Ist es Ihnen wichtig, dass Ihr Kind sein Zimmer aufräumt? Dann erledigen Sie die dafür notwendige Arbeit anfangs gemeinsam. Bestehen Sie darauf, dass Ihr kleiner Liebling seine Sachen wegräumt, so wie Sie Ihre Sachen wegräumen. Kinder sind individuell unterschiedlich: Manchen ist Ordnung nicht so wichtig wie anderen. Da muss man dann vielleicht seine Erwartungen anpassen, so wie man das auch bei einer Freundin oder einem Partner machen würde. Auch bei sich selbst sollten Sie ja in sich hinein hören und „Stopp!“ sagen, wenn es zu viel an Aufgaben und Anforderungen gibt. Deshalb ist es gut, wenn Sie auch Ihrem Kind die Möglichkeit bieten, Nein zu sagen statt immer diszipliniert alles erfüllen zu müssen, was gefordert wird. So schützen Sie es vor Überforderung.

Ab wann soll mein Kind Sport treiben?

INGRID RAPATZ: Babyyoga oder Babyschwimmen kann schon ab der 6. bis 8. Woche besucht werden. Später empfiehlt sich, Bewegung mit Musik zu kombinieren. Wichtig: Sport sollte ohne Leistungsdruck absolviert werden, fröhlich, in Gruppen, mit Freunden ...

Nach der Geburt: Wann darf ich wieder Sex haben?

BEATE JANOTA: Nach der Geburt gibt es eine Zeit, in der man auf Penetration verzichten sollte, damit sich der Körper in Ruhe regenerieren kann. 4 bis 6 Wochen dauert der sogenannte Wochenfluss, in dieser Zeit ist die Infektionsgefahr erhöht, auf Geschlechtsverkehr sollte verzichtet werden. Das erste Babyjahr ist eine enorme Umstellung, da ist es völlig normal, dass sich das körperliche Empfinden erst wieder einpendeln muss. Und auch für den Mann ergibt sich eine neue Situation. Selbstbefriedigung ist da ein Mittel, um Ausgleich herzustellen. Manche Frauen fühlen sich aber zurückgestellt, wenn ihr Mann masturbiert, oder halten es für eine verzichtbare Marotte. Doch die Selbstbefriedigung ist für beide Geschlechter wichtiger Teil ihrer Sexualität. Ist nach einem Jahr immer noch alles ganz anders als vor der Geburt, so sollte man professionelle Hilfe von Arzt und/oder Therapeuten einholen.

Was, wenn ich an meine Grenzen stoße?

CLAUDIA BUCHANAN: Wenn Sie merken, dass ein Konflikt Sie an Ihre Grenzen führt – kurz eine Pause einlegen, in ein anderes Zimmer gehen, ruhig durchatmen. Sie können Ihrem Kind auch sagen, dass Sie zu wütend sind, nicht mehr klar denken können, lieber darüber schlafen wollen. Holen Sie sich, wenn notwendig, Hilfe von anderen Erwachsenen, mit denen Sie sich austauschen können.

Wie viel Einfluss darf ich auf den Freundeskreis meines Kindes nehmen?

PHILIPP IKRATH: Können Sie überhaupt Einfluss nehmen? Ab einem Alter von zehn Jahren wird Ihr Kind Ihnen ohnedies nur mehr das erzählen, was es möchte. Wenn es merkt, dass Sie sich in seine Angelegenheiten einmischen wollen, wird es nur mehr Dinge berichten, die Sie hören dürfen. Nehmen Sie also keinen Einfluss auf den Freundeskreis des Kindes selbst, das ist erstens sinnlos und zweitens auch fragwürdig. Denn woher wollen Sie wissen, ob Ihre eigenen Ansprüche mit denen Ihres Kindes übereinstimmen? Welche Maßstäbe wollen Sie anlegen, um einen Freundeskreis bewerten zu wollen? Das einzige, was Sie tun können, ist, Ihrem Kind die Fähigkeit mitzugeben, sich Freunde auszusuchen, mit denen es gut auskommt.

Trennung! Wie sage ich es den Kindern?

BEATE JANOTA: Oft fragen die Kinder schon weit vor der bewussten Entscheidung der Eltern, was denn los ist. Dann heißt es: ehrlich sein! Vermitteln Sie den Kindern, dass das Liebes-Aus weder ihre Schuld noch eine Trennung von ihnen ist. Kinder brauchen das Gefühl, dass Mama und Papa weiterhin als Eltern für sie da sind. Was den Kleinen am meisten wehtut, ist, wenn man den anderen als schlecht darstellt oder den Kontakt zu ihm oder ihr verweigert. Getrennte Eltern haben die Verantwortung, einen Plan aufzustellen, der es den Kids ermöglicht, ihre Beziehung zu Mama und Papa zu pflegen.

Ab wann darf ich mein Kind alleine lassen?

CLAUDIA BUCHANAN: Nach der Entwicklungspsychologie keinesfalls unter drei Jahren – auch nicht für wenige Minuten. Ab Beginn des fünften Lebensjahrs sind erste unbeaufsichtigte Momente drinnen: Man kann das Kind in den Garten lassen, wenn man Blickkontakt hat. Erst mit dem Beginn der Schule sind längere Zeiten möglich: Es sollte aber nicht länger als eine Stunde sein, und das Kind sollte damit einverstanden und gut vorbereitet sein. Ab dem zehnten Lebensjahr können Kinder den Tag alleine verbringen – wenn klar ist, wann die Eltern kommen. Es hängt in jedem Fall von der Reife des Kindes ab, und die Eltern oder andere Personen sollten erreichbar sein, falls etwas passiert. Das Kind sollte auch wissen, wie es sich in Notfällen zu verhalten hat und ein Telefon haben sowie die Notrufnummern kennen.



Wie lange soll ich stillen?

INGRID RAPATZ: Stillen steigert die Abwehrkräfte. Bis zum sechsten Lebensmonat ist es sehr wichtig. Da es aber auch um einen intensiven, beziehungsfördernden Prozess zwischen Mutter und Säugling geht, sollte es – solange für die Mutter machbar und angenehm – noch längere Zeit gemacht werden.

Wann muss ich mich um die richtige Schule kümmern?

ANDREAS SALCHER: Manche haben das Kind gerade einmal gezeugt und fragen schon nach der richtigen Schule. Fest steht: Die Volksschule ist eine entscheidende Wahl. Das Lehrpersonal prägt das Kind in einer wichtigen Phase vier Jahre lang. Und ist ausschlaggebend dafür, ob später mit Freude Neues gelernt wird oder nicht. Nehmen Sie sich also ausreichend Zeit, um die Bezugsperson Ihres Kindes genau kennenzulernen, und auch, um zu schauen, ob die Chemie zwischen ihr und Ihrem Kind passt. Das sollte etwa ein bis zwei Jahre vor Schuleintritt passieren.

Wie viel Zeit sollten wir uns als Mann & Frau füreinander nehmen?

BEATE JANOTA: Wichtig ist nicht die Dauer, sondern dass sie bewusst und gezielt genutzt wird. Der Alltag fordert schließlich ohne Pause. Geschirrspüler, Waschmaschine oder Staubsauger rennen nicht davon, die Zeit miteinander ist kostbar und will gepflegt werden, um der Liebe willen. Mein Tipp: täglich 20 Minuten Paargespräch – ohne Ablenkung und Gespräche über Organisatorisches –, in der man emotional aufeinander eingeht. Ein ehrliches Interesse am anderen (Wie geht es dir? Wie fühlst du dich gerade? Was beschäftigt dich?) stellt Verbindung & Verbindlichkeit her.

Wie lange dürfen Kinder bei den Eltern im Bett schlafen?

BRIGITTE LACKNER: Es geht nicht um Altersangaben, sondern darum, dass alle Familienmitglieder gut schlafen können. Wenn es zum Ritual geworden ist, dass Kinder im Elternbett schlafen, dann entwickeln Eltern früher oder später das Bedürfnis, ihr Bett wieder für sich zu haben. Der wichtigste Schritt dabei ist das Einschlafritual. Es sollte möglichst viel vertraut bleiben, wenn das Kind dann im eigenen Bett schlafen soll. Das Gefühl, dass Mama oder Papa da sind, brauchen Kinder weiterhin. Manchen reicht der Lichtspalt in der Tür, andere konzentrieren sich auf die Geräusche in der Wohnung und hören so, dass die Erwachsenen da sind.

Soll ich mein Kind für gute Noten belohnen?

PHILIPP IKRATH: Angesichts des wachsenden Leistungs- und Konkurrenzdrucks, auch in der Schule, sind Familie und Freundeskreis die einzigen Lebenssphären, in denen der Leistungsgedanke noch nicht im Vordergrund steht. Wer Noten hier zu einem Thema macht, trägt dazu bei, dass das Leistungsdenken auch hier Einzug hält. Wer also die Familie in die Leistungsgesellschaft eingliedern will, soll belohnen und strafen. Wer die Idee nicht gut findet, sollte auf Lohn und Strafe gleichermaßen verzichten.

Bin ich allein dafür verantwortlich, was aus meinem Kind wird?

CLAUDIA BUCHANAN: Natürlich nicht. Kinder haben ihre angeborenen Anlagen und sie haben die Außenwelt, die ihnen Erfahrungen vermittelt. Allerdings haben Eltern ganz am Anfang einen großen Einfluss auf die Entwicklung von Urvertrauen & in den ersten zehn Jahren auch auf das Selbstwertgefühl und Selbstbild, welches das Kind von sich entwickelt.

Experten-Team

SIE BEANTWORTEN FRAGEN RUND UM DIE THEMEN FAMILIE, GESUNDHEIT UND ERZIEHUNG ...



»Ab einem Alter von circa zehn Jahren wird Ihr Kind Ihnen ohnedies nur mehr erzählen, was es möchte.«

PHILIPP IKRATH,
JUGENDKULTURFORSCHER



»Sport sollte ohne großen Leistungsdruck absolviert werden – fröhlich, in Gruppen, mit Freunden.«

INGRID RAPATZ,
PRAKTISCHE ÄRZTIN

»Medien wie TV, Internet & Smartphone sind Teil unseres Alltags. Kinder davon fernzuhalten, führt dazu, dass sie den Umgang nicht üben können.«

SOPHIE KARMASIN,
FAMILIEN-MINISTERIN



Experten-Team

SCHULE, FAMILIENLEBEN, ELTERN-SEIN – DIESE PROFIS WISSEN DARUM BESCHIED ...



»Das Lehrpersonal in der Volksschule ist ausschlaggebend dafür, ob das Kind mit Freude Neues lernt.«

ANDREAS SALCHER,
BESTSELLERAUTOR



»Eltern haben am Anfang einen großen Einfluss auf die Entwicklung des Urvertrauens des Kindes.«

CLAUDIA BUCHANAN,
ELTERNCOACH

»Solange keine körperliche Gewalt im Spiel ist, können sich Erwachsene aus Konflikten heraushalten.«

BRIGITTE LACKNER,
ELTERNBILDNERIN



»Die Balance bei der Zeitverteilung ist nicht einfach. Als Faustregel gilt: 60 Prozent Eltern, 30 Prozent Paar, 10 Prozent Ich.«

BEATE JANOTA,
LEBENSBERATERIN

Wofür müssen wir uns als Eltern immer Zeit nehmen?

BEATE JANOTA: Das bewusste Miteinander mit den Kindern ist extrem wichtig. Denn schnell sind die Kleinen auf einmal die Großen, und diese Zeit kann niemand zurückbringen. Wichtig ist täglich eine ganz bewusste Einheit, in der die Zwerge alle ihre Erlebnisse berichten und Zeichnungen/Fundstücke präsentieren können. Auftritte der Sprösslinge bei Schul-, Sport- oder Musikveranstaltungen immer besuchen! Sie sind für die Kleinen etwas ganz Besonderes.

Wäre gut: eine gemeinsame Mahlzeit am Tag. Die Balance bei der Zeitverteilung herzustellen, ist nicht einfach.

Als Faustregel gilt: 60 Prozent Eltern, 30 Prozent Paar, 10 Prozent Ich.

Was, wenn Geschwister ständig streiten?

BRIGITTE LACKNER: Geschwister nutzen Streitereien dazu, um ihre Konfliktfähigkeit zu trainieren. Daher sollten Konflikte auch nicht vermieden werden. Solange keine körperliche Gewalt im Spiel ist, können sich Erwachsene raushalten. Eingreifen sollte man, wenn sich die Situation verschärft oder ein Kind dem anderen verbal derartig überlegen ist, dass das andere psychisch verletzt werden könnte. Dann ist es vielleicht auch notwendig, die Geschwister zu trennen, aber mit beiden in Verbindung zu bleiben, um später mit den Kindern nach Lösungen zu suchen. Wichtig: Als Elternteil immer in der Moderatorenrolle bleiben und weder Partei ergreifen noch den Kindern die eigene Lösung aufdrängen.

Wie reagiere ich, wenn ich mein Kind mit Pornos erwische?

CLAUDIA BUCHANAN: Sofort abdrehen und sagen, dass Sie nicht wollen, dass es das ansieht. Erklären Sie, worum es sich handelt und dass das nichts mit dem wirklichen Leben zu tun hat. Danach stellen Sie sicher, dass solche Internetsites in Zukunft gesperrt sind. Fragen Sie Ihr Kind, ob es dazu noch etwas wissen will, und bieten Sie an, dass es jederzeit nachfragen kann. Schimpfen empfiehlt sich nicht, das verleitet in Zukunft zum Verheimlichen. Übrigens: Kein Kind will sich Pornos ansehen, aber das Internet verleitet dazu.

Was, wenn mein Kind keine Freunde findet?

ANDREAS SALCHER: Das kann zum einen mit einer introvertierten Persönlichkeit zu tun haben: Es gibt Kinder, die sind eher zurückhaltend und erschaffen sich dafür in ihrem Kopf wunderbare Fantasiewelten. Sie müssen es akzeptieren, wenn Ihr Kind so ist. Es kann aber auch sein, dass es Probleme in der Klasse gibt. Dann rate ich dazu, mit dem jeweiligen Lehrer oder Direktor zu sprechen und im Notfall vielleicht sogar die Schule zu wechseln.