

## ☰ 1. Geschichten aus der Flaschenpost – eine Fundgrube

### ☰ a. Vom Schreihals bis zum Onliner

#### ☰ Ungeholtene

Irgendwie ist der Kleine immer online: und zwar auch schon zu sehr früher Stunde, wenn noch kein Vogel einen Pieps von sich gegeben hat – er selbst aber deren viele. Was ist da bloß los in der Wiege, im Maxi Cosi und auf dem Arm, der nur beste Absichten hat(te)? Was hat er bloß, obwohl satt, trocken und die Schmusestunde bereits hinter sich? Und Morgenschlafchen war gestern: In Ruhe den Cappuccino genießen und das Buch über die ersten Lebensmonate in Vorfreude lesen, geht gar nicht mehr. Ist er etwa krank?

Bitte jetzt die Ruhe bewahren und die Fakten im Mutterpass und Vorsorgeheft nicht vergessen oder anzweifeln! Sich keiner Negativ-Trance hingeben. Unkenrufe der lieben Verwandtschaft überhören.

Aber diese Schreierei. Grausam. Sie haben das Würmchen sogar schon angebrüllt und in der Küche laut Radio gehört (der Cappuccino hat aber trotzdem nicht geschmeckt!). Das Kind ist gesund, aber gar nicht munter! Und warum nicht?

Das liegt daran, dass es auch ausgesprochen körperliche Wonnepropren gibt, die sich aber gar nicht so wonnig fühlen, weil ihre Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, nicht so klappt, wie sie sollte.

Das liegt häufig an ihrer – angeborenen – hohen Empfindlichkeit und Irrtierbarkeit, die schon das Miau der Hauskatze Clärchen zum Tigergebrüll werden lässt.

Ihre Firewall ist noch nicht so richtig installiert. Und was brauchen diese dadurch oft un-gehaltenen neuen Erdenbürger? Genau: Eine äußere gut funktionierende Firewall. Sie benötigen ganz viel Gehaltenwerden und damit Reizschutz sozusagen. Mit dieser Aufgabe rund um die Uhr ist die Mama aber überfordert, und auch das spürt das übersensitive Kerlchen: Unruhe

und Erschöpfung des Gegenübers färben auf ihn ab und machen ihn noch unruhiger. Ein Teufelskreis kommt in Gang und zermürbt Geber und Nehmer. Zwei Nervenbündel zusammen geht bekanntlich nicht – und auf Dauer schon mal gar nicht.

Also was ist zu tun? Die Devise lautet: Die Betreuung eines solchen schnell in Stress geratenen Kandidaten möglichst auf mehrere Arme verteilen, so dass immer einer in Pause gehen kann, um sich zu regenerieren. Dies gilt vor allem für die Nächte. Man kann einem anstrengenden un-gehaltenen Neuankömmling nur stabilen Halt geben, ihm kraftvolle Hilfestellung bieten bei seiner ziemlich unausgegorenen Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, wenn man selbst genügend Kraft hat.

Und es funktioniert, wenn eine solche Arbeitsteilung innerhalb der Familie verwirklicht werden kann – und! man sich einig ist, dass es hier um ein Kind geht, das nicht krank, gestört oder verzogen ist, sondern empfindlich wie ein Seidenkleid und andere Pflege braucht als Buntwäsche. Dieses Schonprogramm umfasst übrigens auch die Überprüfung anderer Störquellen, die ebenfalls indirekt Einfluss auf die Babyseele haben.

- Wie sieht es aus mit dem derzeitigen Lebensrahmen der Familie?
- Ist die Paarbeziehung vielleicht instabil?
- Ist die alleinerziehende Mama ohne jegliche stabile Unterstützung?
- Gibt es also eigenes Un-gehalten-sein durch äußere Umstände?

Eigenes Un-Munter-Sein?

Finden Sie heraus, was Ihren eigenen inneren Frieden stört, und versuchen Sie hier notwendige Veränderungen umzusetzen, indem Sie sich an wichtige Bezugspersonen für Sie selbst wenden. Dann wird es im Kinderzimmer friedlicher und der Kaffee nicht mehr kalt.

## == Lokomotiven

Eine Studie aus den USA besagt, dass es gesund sei, Dampf abzulassen, wenn es innerlich in einem brodelt. Das sei wesentlich gesünder als selbigem zu schlucken. Man leide dann seltener unter körperlichen Beschwerden wie Übelkeit und Schmerzen. In der Untersuchung ging es um Erwachsene.

Aber was ist mit den lieben Kleinen? Wenn sie entdecken, dass man seinen Zorn lauthals herausschreien, mit dem Fuß aufstampfen und die Türen knallen kann, um sich Luft zu machen, dann müssen sie sich dabei warm anziehen. Die Trotzphase im Kindergartenalter wird ja noch gerade toleriert, aber mit zunehmendem Alter wird das Sich-Ausdampfen immer weniger gern gesehen und in der Regel sofort sanktioniert.

Da klagt Kind doch lieber über Kopf- und Bauchweh oder?

Es ist aber auch nicht gerade leicht für das Kind, geeignete Termine zu finden, um seine Ventile einmal aufzudrehen zur Entlastung. Etwa morgens, wenn das Auto nicht anspringt? Besser nicht. Oder mittags, wenn Mamas Stirnfalte jobbedingt besonders steil erscheint? Das ist genauso ungünstig wie abends, solange Papas Nackenhaare vom Tagewerk noch senkrecht hochstehen.

Aber wann dann, bitte schön? Etwa am Wochenende? Da brauchen Groß und Klein gleichermaßen vor allem Friede und Freude beim gemeinsamen Eierkuchenessen.

Und doch haben auch Kinder mal schlechte Laune, sind müde oder quälen sich herum mit inneren und äußeren Konflikten. Wenn sie also einmal neben sich stehen, dann brauchen sie Erwachsene, die nicht gleich Hustenanfälle bekommen, wenn der Dampfkessel im Kinderzimmer zu pfeifen beginnt, sondern zum Hustenbonbon greifen.

## == Egozentriker

Der wird später so ein richtig unangenehmer Egomane, mit dem niemand befreundet sein will. Einerseits möchten Sie Ihrem Mann den Kaffee über die Hose schütten, aber irgendwie hat er ja auch recht mit dieser Aussage.

Alles muss sich um den Filius drehen. Warum lässt er nichts und niemanden neben sich gelten?

- Ich bin der Tollste, alle anderen sind blöd. Und gemein sowieso.
- Mein Toast ist immer dunkler als der meiner Schwester.
- Ich nehme mir die Spaghetti mit den meisten Muscheln.

Was ist los mit dem Kind, das ständig Aufmerksamkeit einfordert, das Ihnen auf den Fuß tritt, wenn Sie das Hallo zu der Nachbarin zu einem Plausch ausweiten möchten?

Was ist los mit dieser Quasselstripe, die Ihnen in jedes Telefonat hineinquatscht? Ist er ein Tyrann oder ist er krank? Man liest ja soviel über solche Verhaltensstörungen.

Wieso fühlt er sich sofort ausgeschlossen, wenn man gerade mal nicht mit ihm auf Tuchfühlung ist?

Als Baby war er eigentlich auch schon so. Es ging bereits im Kreißsaal los. Statt nach der anstrengenden Geburt glücklich an Mamas Brust Energie zu tanken, wurde sich gewehrt, und der erste Stress war da. Auch die trockene Windel und das Bäuerchen an Papas Schulter führte eher selten sofort zu wohlige entspannter Schläfrigkeit, und Ihr Mann reichte ihn dankend weiter. Der erste Kindergeburtstag endete in ausgebrochenem Erdbeereis, und über die Ergebnisse liebevoll geplanter Familienausflüge am Wochenende decken Sie besser den Mantel des Schweigens.

Warum ist es mit diesen Kids immer ein dermaßen schmaler Grat? Vergleichen Sie es einmal mit dem Telefonieren im ICE, der durch die Lande düst. Plötzlich ist das Netz weg; das Gespräch bricht ab; Sie sind aus dem Kontakt. Sie drücken auf Wahlwiederholung, sobald das Netz wieder stabil ist. Manchmal mehrfach, weil einfach keine Verbindung zustande kommt. Aber die Kontaktregulation zwischen Kind und Eltern geht leider nicht über Tasten. Daher versuchen diese Kinder, die sofort völlig beunruhigt sind, wenn das elterliche Netz weg ist, sich mit auffallendem Verhalten wieder in Kontakt zu bringen. Anfangs schreien sie mehr oder weniger rund um die Uhr. Mit zunehmendem Alter fühlen sie sich einfach sofort schlecht behandelt von ihrem Gegenüber. Sie sind dennoch weder böse noch gestört.

Diese Weltenbürger bringt ganz schnell etwas total aus der Leichtigkeit des Seins. Und auf dieses unangenehme innere Gefühl reagieren sie natürlich, weil sie es loswerden möchten. Sie sprengen damit sehr oft jegliche Harmonie und bekommen dadurch logischerweise von außen zusätzlich Druck, was alles nur noch verschärft.

Diese dünnhäutigen Kinder machen also schon ganz früh subjektiv eher negative Erfahrungen mit ihren Bezugspersonen. Und meistens gibt es ein

pflegeleichtes Geschwisterkind, das schon morgens sonnenscheinmäßig Mama und Papa anstrahlt.

Dann ist natürlich alles zu spät: Der wird mehr geliebt. Die kriegt immer alles. Der darf alles. Die muss nie etwas. Die soll ins Kinderheim. Ich ziehe aus.

Hier handelt es sich nicht um Eifersüchteleien, sondern das sind Neidgefühle, die stark bedrängen und nur schwer zu händeln sind. Der kleine Dünnhäutige beneidet die Strahleschwester einfach um deren dickes Fell.

Gehen Sie also auf eine Forschungsreise, wenn Ihr Kind extrem empfindlich empfindet, nicht warten kann und nichts aushält. Mit Hintergrundwissen ändert sich die Bewertung. Es fühlt sich ganz schnell übersehen, vernachlässigt und allein. Es vermag diese Gefühle nur sehr schwer auszuhalten. Mit diesem umgeschriebenen Lied auf den Lippen können Sie wunderbar mit Ihrer Nervensäge ins Gespräch kommen: Man kann dem dünnen Fell auf diese Weise eine wärmende Decke umwerfen und muss dann weder den anderen Fuß hinhalten noch jedes Telefonat sofort beenden.

Ein Kind kann sich übrigens mit seinen Eigenarten nur anfreunden, wenn seine Eltern ihm diese nicht auf Teufel komm raus auszutreiben versuchen, sondern durch Verstehen handhabbarer machen. Wenn der angebliche Egozentriker einmal aus dieser Perspektive betrachtet wird, so wird er es zukünftig besser schaffen, auch anderen den Vortritt zu lassen.

## == Angsthassen

Du bist ein Angsthase, feixt die kleine Schwester, die im Schwimmbad schon vom Einer springt und dem Bruder eine lange Nase macht. Dafür bist du aber doch ein toller Fußballspieler, versuchen Sie vergeblich Ihren Filius zu trösten.

Der Junge ist einfach ein bisschen ängstlicher als andere, beruhigt die Oma, während der Opa der Meinung ist, dass ein richtiger Junge auch mal heimlich durch verlassene Baustellen streunen sollte. Und Ihr Mann reagiert inzwischen sauer, weil der Sohn schon wieder den Kinobesuch platzen lässt, während die Schwester sich aufs Alleinsein zu Hause freut. Eigentlich ist

Angst im Sinne von Furchtsamkeit ja etwas durchaus Sinnvolles, weil sie den Menschen vorsichtig macht. Der Urmensch wäre schließlich ohne jegliche Furcht sofort gefressen worden.

Die Furchtsamkeit sei ein Gradmesser der Intelligenz, hat Nietzsche gesagt. Angst ist oft erheblich überbewertete Furcht.

Ihr Sohn ist ein cleveres Kerlchen, das sich eben viele Gedanken macht und kein so draufgängerischer Typ ist wie sein Cousin, der schon zweimal einen Gips bemalen konnte. Er springt gerade nicht ungeprüft in dunkle skandinavische Fjords und wird sich wahrscheinlich beim Herumkreisen des ersten Joints im Freundeskreis rasch vom Acker machen.

Der Angsthase ist zunächst ein vorsichtiges Kind, das sich mit seiner Art nicht in jede Gefahr begibt. Aber wird er jemals freudig aus dem häuslichen Stall hinaus auf die große Hasenwiese des Lebens hinaushoppeln? Im Kindergartenalter ist es ja noch okay, wenn er in der Bauecke sitzt anstatt auf dem Klettergerüst waghalsig zu balancieren.

Aber wenn er beim Kindergeburtstag des besten Freundes nicht auf die Mama an seiner Seite verzichten kann, dann kommt schon Leidensdruck auf. Jetzt bitte nur ja nicht aus ihm einen lebensuntüchtigen Mann machen, der nie eine Frau kriegt. Er wird schon seinen Mann stehen und zwar hundert Pro, wenn es ihm gelingt, sich mit seinem Naturell anzufreunden. Nur wer innerlich versöhnt ist mit seinen Eigenarten, der kann auch an diesen arbeiten. Das Fundament dazu wird im Kindesalter gelegt. Es besteht hier in der kindlichen Gewissheit, dass die Eltern es nicht schlimm finden mit der Mimosenhaftigkeit. Es ist stabil, wenn es für Mama und Papa kein Drama ist, wenn das Seepferdchen erst mit 11 angesprungen kommt.

Verabschieden Sie sich also von Prognosen zur Zukunft, wenn das Kind seine Leine mit Halsband etwas länger anbelalten möchte. Wie sagte Mark Twain, der Erfinder von Tom Sawyer und Huckleberry Finn so treffend: Prognosen sind riskant, vor allem, wenn sie sich auf die Zukunft beziehen.

Sie können es aber in seiner Beweglichkeit stärken, indem der Elternteil, der nicht ständig die Leine hält – das ist in der Regel der Vater – sich mehr einbringt. Auf den Vater, der an der Supermarktkasse seinem kleinen Fell-

tier ohne großes Bohei die Geldbörse in die Hand drückt und klar sagt: „Bezahl Du mal“, wird in der Regel völlig anders reagiert als auf die Hasenmutter. Sie werden sehen, schon bald wird es heißen: „Ey, geht doch mal wieder ins Kino!“

## == Rückwärtsgeher

Jetzt lässt Ihr Sohn sogar seine Lieblingssendung im Fernsehen sausen und trotzt mit zum Bäcker. Und wenn er sie nach endlosen Diskussionen zum Friseur gehen lässt, dann bimmelt Ihr Handy im Minutentakt. Wieso kann der Junge mit seinen zehn Jahren plötzlich nicht mehr alleine bleiben? Das war doch vorher kein Thema. Entwickelt er sich zurück?

Auf eindringliches Nachfragen gibt er an, er habe Angst vor Einbrechern, er könne entführt werden oder den Eltern – zumeist der Mutter – könne etwas zustoßen. Texten Sie ihn jetzt nicht zu mit Abhandlungen über Sicherheitsschlösser und Alarmanlagen.

Angstgefühle sind Argumenten gegenüber ziemlich unaufgeschlossen. Im Gegenteil: Das Unwohlsein des Kindes, das vom Kopf her weiß, dass es übertreibt mit seinen Befürchtungen, wird dadurch nur noch verstärkt. Zur Angst gesellen sich dann noch Selbstzweifel und depressive Gefühle.

Dabei ist es gar nicht so selten, dass Kinder – und zwar sind es oft die Jungs – im späten Grundschulalter plötzlich eine ungewöhnlich starke Angst entwickeln, die Eltern extrem bindet und einengt. Es handelt sich tatsächlich um eine zutiefst existentielle Angst. Aber wovor eigentlich? Es geht um den großen Entwicklungsschritt, der in diesem Alter schon winkt und der da Eintritt in die Pubertät heißt.

Hier steht die schwierige Aufgabe der Abnabelung mit dem Ziel von Eigenständigkeit und letztendlich Trennung von den Eltern an, mit der sich unser Protagonist auseinandersetzen muss. Natürlich kann das Erwachsenwerden mit all seinen biologischen und sozialen Veränderungen durchaus Angst machen, aber nicht jeder der Anwärter fällt zwangsläufig in frühere Rockzipfelallüren zurück.

Wen trifft es also? Wer traut dem Braten Zukunft so wenig über den Weg? Der Rückwärts- anstatt Vorwärtsgeher stellt sich üblicherweise ganz besonders heikle Fragen, und die wiegen verdammt schwer:

- Darf man sich abgrenzen oder lässt man damit den anderen allein?
- Darf man den anderen in Frage stellen oder ist man dann gleich undankbar?
- Darf man das Gutgemeinte wütend ablehnen oder ist die Palastrevolution tabu?
- Darf man eigene Wege gehen, die für den anderen undenkbar sind?
- Darf man Eigenwilligkeit zeigen oder gibt es dann sofort die elterliche gelbe Karte?

Um diese Fragen entschärfen zu können, sollten Sie Ihr Familiensystem einmal genauer unter die Lupe nehmen und auf diese Themen hin durchchecken. Könnte es vielleicht sein, dass Ihr Sohn das Erwachsensein als superanstrengend ansieht? Kann er sich überhaupt vorstellen, ohne die Eltern diese Aufgabe zu bewältigen? Hat er aus seiner Sicht überhaupt eine Chance, sich z. B. einer allgegenwärtigen Mutter, die alles so schrecklich gut meint, zu entziehen? Ist ihm die Position des wenig präsenten Vaters, seiner männlichen Identifikationsfigur, vielleicht mehr als suspekt? Oder empfindet er möglicherweise seine Abgrenzungswünsche als zu aggressiv, weil die Eltern immer so lieb und verständig sind und das Beste wollen? Also: Wie sieht es mit der familiären Harmoniepflicht aus?

Und manchmal macht das Kind sogar einen Salto rückwärts, weil es der Meinung ist, die Eltern könnten nach seinem späteren Auszug vereinsamen und gar nicht mehr richtig klarkommen. Also: Wie sieht es auf der Paarebene aus?

Neben dieser äußerst sinnvollen und empfehlenswerten Auseinandersetzung mit familiodynamischen Aspekten sollten Sie mit ihrem Rückwärtsgeher aber zusätzlich ein kleines Trainingsprogramm zum Vorwärtsschreiten aufstellen. Verhandeln Sie mit ihm über die Zeiten, in denen er alleine bleiben muss, und steigern Sie mit seinem Einverständnis in kleinen Schritten die Dauer der Übung.

Hier ist unbedingt das aktive Engagement des Vaters gefragt. Mütter können ihren Söhnen nämlich alles beibringen, nur nicht, wie Männer sind. Und

genau damit setzt sich Monsieur ja gerade besonders intensiv auseinander.

Belohnen Sie ihn für das erfolgreiche Überwinden seines mehr als mulmigen Gefühls, und Sie werden ihn schneller als Sie denken, nur noch von hinten sehen.

## == Unmutige

Wenn wir uns vor nichts und niemandem fürchteten, wären wir längst ausgestorben, weil das Dasein bekanntlich lebensgefährlich ist. Damit können Sie Ihrem Sohn nicht kommen. Er möchte lieber so ganz anders sein als er ist, ein Mutproben-Junkie, der vor nichts und niemandem Angst hat. Und ständig beneidet er seinen draufgängerischen Kumpel, der sich zwar oft eine blutige Nase holt, aber immer auf den besten Plätzen sitzt.

Diese unterschiedlichen Spielarten der Natur gab es immer, aber heutzutage scheinen die Angstgebeutelten zahlenmäßig zuzunehmen – und nicht immer nur durch Belastungen und schlechte Erfahrungen. Liegt das nicht vielleicht auch daran, dass unser 21. Jahrhundert es uns und unseren Kindern allzu leicht macht in Sachen Vermeidungsverhalten, was nicht gerade das Mutigsein und Sich-ein-Herz-fassen fördert?

Früher musste der sozial Ängstliche fragen, wenn er etwas erfahren wollte; der Schüchterne musste sich trauen, wenn er etwas haben wollte. Da gab es keine Anzeige im Bus, wie die nächste Haltestelle heißt. Es gab auch keine Regale, aus denen man wahllos etwas herausgreifen konnte. Der Kaufmann hinter der Theke musste angesprochen werden. Der Schalterbeamte reagierte nicht auf Plastikkärtchen, sondern gab nur auf Anfrage Scheine heraus. Der Schulbus war ein Muss, weil es nur ein Familiengefährt gab, tagsüber vom Hauptverdiener belegt.

In der Familie wurde über das TV-Programm disputiert, es gab keine Zweitgeräte in anderen Zimmern. Neues drückendes Schuhwerk wurde erst nach einer oft mühsamen Diskussion im Laden zurückgenommen und nicht einfach ins Paketcenter gestellt. In einer fremden Stadt wurde das Autofenster heruntergekurbelt und nicht das Navi einprogrammiert. Der Song der Lieb-

lingsband wurde im Geschäft genannt anstatt per Mausklick heruntergeladen. Und das Hallo in Richtung der schon seit der ersten Klasse Angebeten wurde auf dem Schulhof gewagt anstatt durch Anklicken der Freundschaftsanfrage bei Facebook.

Heute gibt es kaum noch solche Übungsplätze, um sich zu überwinden, was für den unsicheren Kandidaten – besonders im Kindesalter – äußerst ungünstig ist. Schaffen Sie also unbedingt Trainingseinheiten für Ihren Zöggerlichen: Im Supermarkt die Chips selber bezahlen, das benötigte Geo-Dreieck eigenständig aus der Stadt mitbringen, sich nach der passenden Größe der anvisierten Jeans alleine erkundigen und auch häufiger mit der U-Bahn zu den Großeltern fahren. Dann war der Platz in der letzten Reihe gestern!

### == Ausgegrenzte

Schon wieder Bauchschmerzen. Der tägliche Schulbesuch ein einziger Kampf. Häufige Fehltage trotz unauffälligem Medizincheck. Die Eltern sind ratlos. Und warum trägt der Junge die neue Jacke nicht mehr, obwohl er sie selbst ausgesucht hat? Gut, es ist kein Markenprodukt. Aber müsste er nicht dazu stehen? Er wirkt überhaupt so lustlos, hängt viel vor dem Fernseher und der Mutter am Rockzipfel. Und beim Thema Klassenfahrt hat er einen Wutanfall gekriegt. Da führe er auf keinen Fall mit.

Spätestens jetzt sollten Eltern aufhorchen. Umfragen nach werden immer mehr Schüler von anderen regelmäßig beleidigt, eingeschüchtert und ausgegrenzt. Inzwischen haben derartige Kampagnen längst den Schulhof verlassen, und die Demütigungen gehen via Internet weiter. Es wird gelästert und Rufmord betrieben, der bei den Betroffenen zu Ängsten, oft gepaart mit körperlichen Symptomen, und schließlich zur Schulverweigerung führt. Sprechen Sie ihr Kind konkret darauf an. Wenden Sie sich an die Lehrer – auch wenn Ihr Kind strikt dagegen ist, weil es als Petze noch mehr Demütigungen befürchtet.

Diese müssen genauer hinschauen und das Thema im Unterricht aufgreifen.

Scheuen Sie sich nicht, andere Eltern zu informieren. Bringen Sie das Problem in Klassen – und gegebenenfalls Schulpflegschaftssitzungen. Dies ist der eine Aspekt elterlichen Handelns.

Der andere Zugang zu dem Problem Mobbing liegt zusätzlich oftmals im häuslichen Bereich. Überprüfen Sie aber darüber hinaus unbedingt auch die Position Ihres Kindes innerhalb der Familie. Die Erfahrung zeigt, dass Kinder, die sich im Familiensystem machtlos fühlen, oftmals gefährdet sind, auch außerhalb eine sprachlose Opferrolle anzunehmen.

- Gibt es vielleicht ein zu dominantes Geschwisterkind?
- Fällt es schwer, dem erfolgreichen Vater zu widersprechen?
- Ist die temperamentvolle Mutter manchmal zu unversöhnlich?

Berufen Sie diesbezüglich eine Familienkonferenz ein und schauen Sie sich die Rollenzuschreibungen genauer an. Verändern Sie etwas. Dann erübrigt sich oft der Selbstbehauptungskurs.

### == Zurückhaltende

Wenn das Töchterlein doch bloß mehr aus sich herausginge, mutiger wäre und am Ball bliebe im Zickenkrieg mit den Freundinnen! Und wie angenehm wäre es, wenn der ruhige Sohn dem streitsüchtigen Kumpel einmal handfest Paroli böte. Oder wenn das begabte Kind endlich mal im Unterricht den Mund aufmachte, um die Noten zu verbessern.

Die Eigenart des stillen, sich lieber zurücknehmenden Kandidaten kann im sozialen Miteinander draußen in der Welt leicht zum Stolperstein werden. Und dann sind die Eltern oft viel zu schnell dabei, den Schaufelbagger zu bestellen, um die Wege von diesem Hindernis zu befreien.

Aber ist das wirklich die Lösung, um mit seinem höchst individuellen Natur, das eben nicht immer aus dickem Segeltuch besteht, gefahrlos durch die Stürme des Lebens zu schippern? Man kann bekanntlich sein Wesen nicht abstreifen wie die Eidechse ihren Schwanz, man muss ihm das Du anbieten, sich mit ihm anfreunden. Wie soll das gelingen, wenn die Eltern im Sie verharren? Genau hier steckt nämlich ein bisschen Brisanz. Wenn der Vater selbst nicht versöhnt ist mit seiner Neigung, eher zurückzutreten als

vorzupreschen, wird er seine liebe Mühe haben, den Sohn zu ermutigen. Wenn die Mutter auch immer sehr empfindlich war in Sachen Freundinnen, hat sie es nicht gerade leicht, die Tochter zu trösten.

Hier heißt es für Eltern, diesen Zusammenhängen nachzuspüren, sich mit dem Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit auszusöhnen, damit die eigenen Erfahrungen nicht zum Bremsklotz werden für eine neue wunderbare Freundschaft ihres Kindes mit sich selbst.

### — Einsiedler

Was ist bloß los mit dem Mädchen? Warum reagiert sie so anders als die muntere Schwester, bei der Sie immer wissen, wo Sie dran sind.

Ja, es gibt Zeitgenossen, die sind alles andere als kommunikativ. Sie erscheinen auch oft mürrisch, schlecht gelaunt und manchmal sogar regelrecht abweisend. Sie sagen einem selten spontan etwas Nettes, und wenn man sie fragt, ob sie sich wohlfühlen oder einen mögen, reagieren sie verständnislos.

Diese Spezies posaunt ihre Lebensfreude nicht gerade hinaus. Sie lässt sich auch äußerst ungern auf familiäre Geselligkeiten ein, und sich täglich verabreden ist für sie eine Strafe. Sie frönt oft ganz speziellen Interessen und kann sich darin stundenlang ergehen. Derartige Spaßbremsen stellen so manche Beziehung auf eine harte Probe, und der ratlose Mitmensch versucht, den Eigenbrötler vom Dienst irgendwie einzuordnen.

Jetzt bitte nicht gleich an Dustin Hoffmans Rainman denken. Nicht jeder Einzelgänger mit bizarren Interessen ist gleich ein Autist. Die menschliche Natur hält viele Spielarten bereit – unter anderem auch Menschen, die in sich gefangen erscheinen, die aber schlichtweg mehr in sich hineinschauen als den anderen an und damit das soziale Miteinander oftmals sprengen. Aber wie soll man mit ihr umgehen? Akzeptieren Sie sie so, wie sie ist. Bedrängen Sie sie nicht ständig. Treiben Sie sie nicht in die Enge, indem sie ständig Beweise für ihre Gefühlswelt von ihr einfordern oder sie zum Rinpelpiez mit Anfassen zwingen.

Ihre Tochter möchte hervorgelockt, nicht gezerrt werden. Probieren Sie es aus, und Sie werden tatsächlich mehr von ihr bekommen.

## == Zweifler

Das ist doch ein Klacks. Alles völlig easy. Mache ich mit links.

Das Nachbarkind hat ständig nur coole Sprüche drauf und scheint über allem zu stehen, während Ihr Sohn so gar nicht von sich überzeugt ist bei jeder neuen Herausforderung. Hoffentlich schaffe ich das. Was ist, wenn ich versage? Er schlägt sich ständig mit Selbstzweifeln herum, die an ihm nagen, wie sein Kaninchen an den Mohrrüben.

Wie gerne gehörte er auch zur Gattung der überheblichen Weltmeister, die Unsicherheitsgefühle abschüttelt, als handle es sich um lästige Schuppen! Das sagt er selbst, wenn er wieder einmal einen Nachmittag bei dem Freund nebenan verbracht hat. Leider gibt es kein Shampoo für die Seele, und Mut für Neues können wir ihm nicht auftragen wie eine Pflegespülung, wenn sich sein Haar ängstlich sträubt.

Ändern Sie doch die Bewertung und philosophieren Sie ein bisschen mit ihm: Sagen Sie ihm, dass er den Zweifel nicht immer nur als einen Feind, der ihm nur Böses will, betrachten soll, sondern als eine Art Motor, der Erkenntnisse und damit die Weiterentwicklung in uns Menschen antreibe. Erzählen Sie ihm, dass jeder berühmte Erfinder Zweifel zu überstehen hatte und Unsicherheiten aushalten musste auf seinem Weg zum Ziel. Überzeugen Sie ihn davon, dass die Supercoolen, die sich nie hinterfragen, irgendwann nicht mehr gefragt sind. Und dass derjenige, der sich nie von anderen etwas sagen lasse, eigentlich nichts zu sagen habe, weil er ja nichts dazu lerne.

Sie können ihm auch folgendes Zitat von dem bedeutenden britischen Denker Bertrand Russel vorlegen: „Es ist ein Jammer, dass die Dummköpfe so sicher sind und die Klugen voller Zweifel.“ Danach wird er durchaus Frieden schließen können mit seinen Unsicherheitsgefühlen und die Besserwisse reien von Weltmeistern mit einem überheblichen Lächeln versehen.

## == Eigenlober

Eigenlob stinkt. Das ist so ein Spruch, den Eltern zuweilen dem Nachwuchs predigen, wenn dieser sich mal wieder richtig aufbläht und nach einem verwandelten Elfmeter bereits zur U21 zählt. Als ob es verboten sei, ein oder mehrere kleine Loblieder auf sich selbst anzustimmen. Als ob man durch ein bisschen, aber regelmäßige Selbstbewehräucherung zum narzistischen (sich selbstliebenden) Angeber mutiert.

Das Gegenteil ist der Fall! Der eitle Pfau nämlich, der egomanisch durch die Welt stolziert und nur sich selbst sieht und so supertoll findet, der kann das gerade nicht: sich wirklich wertschätzen. Dieser sucht ständig einsam auf großer Bühne nach Anerkennung von außen, indem er seine Vorzüge ohne Punkt und Komma aufzählt. Er kann sich nicht wirklich auf die Brust klopfen und dabei sagen: „Ich finde mich gut.“ Er posaunt dies heraus, damit ihn die anderen dies glauben machen. Wahrscheinlich hat er in früheren Zeiten wenig Resonanz und Zustimmung erfahren, wenn ihm einmal etwas mit stolz geschwellter Brust gelang.

Machen Sie das bitte anders. Animieren Sie Ihren Sprössling durchaus, sich gut zu finden und dies auch zu formulieren. Die Fähigkeit zum Eigenlob wird nicht nur sein Selbstbewusstsein stärken, sondern ihn auch später zu einem Beziehungspartner erster Güte machen, weil er dadurch auch anderen unbesehen Gutes zukommen lassen kann.

Warum ist das so? Ohne sich selbst loben zu können, findet man auch am anderen wenig Gutes. Ohne sich an sich selbst zu erfreuen, kann man auch mit anderen selten Freude empfinden. Ohne sich bewusst wertzuschätzen, gelingt es einem nicht wirklich, des anderen Wert anzuerkennen und dies kundzutun. Wer sich selbst niemals eine Freude macht, der beschenkt auch den anderen zu selten. Komplimente gelingen ebenfalls nur, wenn man auch sich selbst im Spiegel zulächelt.

Man kann nur andere über den grünen Klee loben, wenn man mal selbst darin gelegen hat. – Und wie sieht das eigentlich bei Ihnen aus?

## == Bösewichte

Wenn Kind böse ist, dann hat das mit Liebe absolut nichts zu tun. Deshalb laufen auch entsprechende Aufforderungen, endlich wieder lieb zu sein, zu meist ins Leere. Ein böses Kind ist schlichtweg sauer auf seine Eltern, und es hat in der Regel seine Gründe dafür. Es fühlt sich nicht gut behandelt und ist logischerweise entsprechend verstimmt. Der flugs erhobene moralische elterliche Zeigefinger wirkt dann wie ein Brandbeschleuniger und sollte tunlichst vermieden werden.

Moment mal, werden Sie einwenden: Sollen wir den Wutanfall etwa gut heißen, Kind trösten oder uns gar entschuldigen – wenn unser „ab ins Bett, der PC kommt aus dem Zimmer“ oder die „Schnuppschublade wird abgeschlossen“, mit einem Wutanfall kommentiert wird? Wir kriechen doch nicht zu Kreuze und geben dem Bösewicht noch ein Küsschen dafür, dass er uns mit seiner abweisenden Reaktion das Leben schwer macht? Da bleiben doch Konsequenz und elterliche Autorität vollends auf der Strecke oder?

Das ist leider zu kurz gedacht: Wir sollten uns nämlich freuen, wenn Kind böse mit uns ist und uns diese seine wahren Gefühle unverhohlen zeigt. Der kleine Bösewicht schreit nämlich klar heraus, was Sache ist. Er nickt eben nicht alles ab wider seine emotionale Befindlichkeit.

Oder ist es Ihnen lieber, Kind schweigt und agiert verdeckt seinen Ärger aus? Sei es durch Zerstörungswut in seinem Zimmer oder in Form eines Boxhiebes in Richtung kleiner Schwester.

Finden Sie es etwa besser, er entwickelt eine psychosomatische Reaktion wie Kopf- oder Bauchweh, das ihn zum Dauergast beim Kinderarzt macht – nur aus Angst, die elterliche Liebe zu verlieren und fallengelassen zu werden, weil er nicht lieb war?

Natürlich müssen Eltern Grenzen setzen und Töne aus den Niederungen menschlicher Umgangsformen mitnichten hinnehmen, aber bitte immer im Hinterkopf behalten:

Nur derjenige, der sich traut, mit seinen Kinderschuhen vor dem heimischen Herd lautstark herumzutramperln, muss auch als Erwachsener in Konflikten nicht immer die Vertrauensfrage stellen.

## == Eltern

Die Mutter ist geschockt. Sie weiß genau, dass da gestern noch ein 5-Euroschein in der Geldbörse war. Jetzt ist er weg. Nein! Das Kind wird mich doch nicht beklauen? Ist das der Anfang vom Ende?

Auch sein Horten von Süßigkeiten ist bereits seit längerem Anlass zur Sorge. Misstrauen und Enttäuschung gefährden den Familienfrieden. Der Vater unkt schon mit dem Jugendamt.

Halt! Keine Panik! Wenn sich ein Kind in der Familie zunehmend ungefragt Dinge ausleihst, heimlich Nahrungsmittel entwendet, sogar Geld stiehlt, so will es selten damit signalisieren, dass es zu wenig Taschengeld erhält.

Es geht um weitaus Existentielleres: Es versucht etwas auszudrücken, was der Sprache nicht zugänglich ist. Übersetzt heißt dies oft: „Ich fühle mich unversorgt; ich muss mir etwas Gutes tun. Ich fühle mich ungerecht behandelt. Ich nehme mir, was ich brauche.“ Es ist der Hilferuf eines dünnhäutigen und sozial wenig flexiblen Kindes, das nach Nähe und Zuwendung hungert, dies aber nicht offen auszudrücken vermag.

Es geht vielleicht gerade wirklich unter: Etwa durch den Bau des neuen Hauses, die wesentlich selbstsichereren Geschwister oder durch eine schwelende Ehekrisse.

Winken Sie nicht mit dem moralischen Zeigefinger. Drohen Sie nicht! Sprechen Sie das Problem unter vier Augen und in entspannter Atmosphäre an. Nehmen Sie sein höchst persönliches Gefühl von Vernachlässigung und wütender Traurigkeit einfach an, auch wenn Ihre Wahrnehmung eine gänzlich andere ist.

Bieten Sie ihm mehr Zeit an und intensivere Zuwendung. Kontrollieren Sie aber gleichzeitig offen Kühlschrank und Geldbörse, um das „hungrige“ Kind vor einer dauerhaft falschen Lösung seines Problems und seinem damit permanent schlechten Gewissen zu schützen.

Bevorzugen Sie es in dieser Zeit! Die Geschwister werden sich holen, was sie brauchen, wie sie es immer tun – und zwar auf eine weniger verdeckte Weise. Stimmt's?

## == Faulpelze

Was für ein Faulpelz! Sie sind wütend und fühlen sich hilflos gegenüber der faulen Socke, mit der Sie unter einem Dach wohnen. Anstatt sich fleißig mit dem Ernst des Lebens zu beschäftigen, liegt er auf der faulen Haut, macht nur das Nötigste und lässt andere für sich arbeiten.

„Das treibe ich ihm aus“, ist einer der vielen ungünstigen Herangehensweisen an den Dauerchiller, der sich anscheinend in dieser Haltung wohlig eingerichtet hat. Hat er aber in den meisten Fällen ganz und gar nicht. Du bist stinkefaul – das ist nämlich eine ziemlich kränkende Bewertung, die alles andere als eine positive Verhaltensänderung bei dem so Bewerteten bewirkt.

Wagen Sie also ruhig einmal einen anderen Zugang zu Ihrem Faultier:

- Wer nix macht, macht auch nix verkehrt.
- Wer vermeidet, erspart sich Überforderung.
- Wer etwas laufen lässt, kann pausieren.

Ist der Mensch eigentlich wirklich von Natur aus faul? Wäre er dann nicht ausgestorben, da verhungert oder gefressen vom Säbelzahntiger? Das faule Kind ist oft überfordert: Ihm ist etwas zu schwer oder zuviel, obwohl es gut begabt ist. Es steht unter großem Erwartungsdruck, dem es einfach nicht genügen kann. Das faule Kind hat häufig aufgegeben, weil sein Einsatz doch nicht zu genügen scheint, wenn immer noch ein Haar in der Suppe vom Megafleißigen gefunden wird.

Und das faule Kind ist darüber oft sehr wütend. Das größte Gegenmittel gegen den Zorn ist der Aufschub, hat der römische Philosoph Seneca gesagt.

Überprüfen Sie also einmal Ihre Haltung und Ihre Erwartung an den geliebten Faulpelz. Vergleichen Sie Ihr Tempo, das Leben anzupacken, zu gestalten oder zu bewältigen, mit dem seinen. Preschen Sie vielleicht mit Ihrem Temperament immer gleich los wie in der Formel 1?

Den Fahrer im Bobbycar werden Sie damit wohl kaum auf Kurs bringen, sondern der versteckt sich eher in der hinterste Ecke der Tribüne. Und damit ist wohl keinem gedient beim Runden drehen im Leben oder?

## == Passive

Leg doch endlich mal das Ding weg. Nimm den Kopfhörer ab. Immer dieser Knopf im Ohr. Du bist doch kein Steifftier. Mach den Fernseher aus. Der Laptop kommt bald wirklich weg! Sie sind verärgert und besorgt über dieses nur noch virtuelle Freizeitverhalten Ihres Nachwuchses. Aber alles wegnehmen, verbannen kann ja auch nicht die Lösung sein. Dann haben Sie gar keine Ruhe mehr, weil nur noch gemeckert wird im Kinderzimmer oder?

Moment mal! Von wem lernen Kinder das meiste über das Leben? Na klar, von uns Erwachsenen. Wir sind bekanntlich das Buch, in dem sie lesen, um das Leben zu verstehen. Und sie beobachten uns, sie kopieren uns. Auch in Bezug auf unser Verhalten in der Freizeit.

Und da ist die Kopiervorlage nicht immer wirklich vorbildhaft: Aus einer Studie über unser Freizeitverhalten geht hervor, dass wir alle inzwischen überwiegend sogenannten Passivitäten wie Fernsehen, Musik hören oder im Internet surfen, frönen. Gemeinsame Unternehmungen mit dem Partner oder Spielen mit den Kindern liegen in der Hitliste nicht gerade weit vorn.

Irgendwie verständlich, wenn man bedenkt, wie sehr der Alltag uns inzwischen alle fordert. Termindruck, Erfolgsdruck, Erwartungsdruck und keine Escape-Taste, um dem allen zu entkommen. Also klinken wir uns nach unserem Tagewerk immer häufiger aus dem direkten Miteinander aus, um Kraft zu schöpfen, was aber nicht gerade der Beziehungspflege dienlich ist. Wir streicheln häufiger das Touchscreen unseres Handys anstatt liebevoll den Rücken unserer Lieben. Und wenn diese uns ansprechen, lassen wir auch manchmal die Stöpsel im Ohr.

Kinder möchten aber nicht ständig aufs Zimmer geschickt werden, wenn wir abgespannt und genervt sind. Das schafft auf Dauer Unzufriedenheit und Abstand, Rückzug und Einsamkeit bei den zurückhaltenden Vertretern und Störfeuer bei den Temperamentvollen.

Auch wenn der alltägliche Existenzkampf immer weniger Atempausen gönnt, so darf das gemeinsame Durchatmen im Miteinander nicht vergessen werden. Sonst vergessen das die Kids erst recht und nehmen die Kopfhörer auch beim gemeinsamen Essen nicht mehr ab. Jeder chillt dann für

sich, und das Miteinandersprechen nimmt den Charakter von Kurzmitteilungen an.

Auch wenn dieses Ich-muss-mal-für-mich-sein am Abend und am Wochenende wichtig ist für das Entspannen und Runterkommen, für die Hygiene der elterlichen Psyche sozusagen, so sollte dieses Singleleben in der Gemeinschaft vor dem Flatscreen, Touchscreen oder Tablet nicht zum Programm werden. Denn dann werden sich die Kinder, die viel Input von außen brauchen, die mehr angewiesen sind auf Zuwendung und Kümmern als Erwachsene, diese benötigte Ansprache und Anregung genau von dort herunterladen, was Ihnen ein Dorn im Auge ist. Logisch oder etwa nicht?

### == Langweiler

Mir ist so langweilig: Aus Kindermund mit langgezogenem Selbigen in anklagender Stimmlage ähnelt das dem Biss in ein Peperoncino. Eltern verzieren das Gesicht, weil sie sich als Animateur genötigt sehen, die Langeweile ihres Sprösslings zu verkürzen.

Beschäftige dich, ist ihre ungalante Antwort, die in der Regel auf sehr viel Widerstand stößt. Dieser wird zunehmend muffelig, nörgelt rum oder sucht Streit. Den anderen die Laune verderben ist ein wahres Hobby der Langeweile. Und dann ist aus dem sich langweilenden Kind plötzlich ein Problemkind geworden. Dann wird hier eine Störung vermutet, bloß weil der Kandidat der langen Weile nichts abgewinnen kann.

Dabei ist eine lange Weile haben doch eigentlich etwas Tolles: Es ist alles erledigt. Momentan gibt es nichts zu tun oder leisten. Nichts und niemand erwartet uns.

Was ist eigentlich Langeweile, die sich vor allem meldet, wenn die Freizeit in der Familie nicht gerade vor Aktivität strotzt und von den Kids Ruhe gefordert ist, weil Eltern selbige auch einmal brauchen? Die luzifische Betriebsamkeit – wie Goethe das ständige Aktivsein nannte – ist dann ausgeschaltet. Man ist frei. Man könnte sich glücklich schätzen und die Zeit einfach verstreichen lassen, nichts als in die Luft gucken und sich ziellosem Treiben überlassen beim Blick in die Wolken. Wir finden das oft sehr angenehm.

Langeweile ist aber auch die Windstille der Seele, so hat es der Philosoph Nietzsche formuliert. Nur ist die kindliche Seele eben oft alles andere als windstill. Dann bedeutet zur Ruhe kommen nämlich, sich auch unangenehmen Themen stellen zu müssen, die plötzlich auftauchen am Horizont. Dann ist es vorbei mit der schönen langen Weile. Die will Kind dann weg haben, was verständlich ist, und es möchte beschäftigt werden, um sich nicht mit seinen Sorgen in der Schule, mit den zur Zeit doofen Freunden und der im Mittelpunkt stehenden pubertären Schwester beschäftigen zu müssen.

Wenn Kind sich also schlecht langweilen kann, dann ist es möglicherweise arg unentspannt; dann hat es irgendeine Baustelle. Diese gilt es aufzuspüren, zu beseitigen oder zu befrieden. Und dann kann sogar die längste Weile wieder ausgesprochen kurzweilig werden.

### — Missratene

Schon wieder dieser Kampf um's Müllrausbringen, und die Katze wird auch nur gestreichelt anstatt einmal gefüttert. Was sind das bloß für missratene Kinder. Sie und Ihr Mann grämen sich im Doppelpack angesichts des Nachwuchses, der alles liegen und stehen lässt und keinerlei Handreichung aus freien Stücken macht. Was haben wir nur falsch gemacht? Sie grübeln um die Wette und schmieden finstere Pläne, um die bösen Kids endlich an die Kette zu legen. Gottseidank halten Sie Wasser und Brot aber nie lange durch, weil die beiden am Abend wieder so vernünftig und liebevoll reagiert haben, als Sie notfallmäßig zu den Großeltern ausrücken mussten, um dort zu helfen.

Ja, die beiden können durchaus mitspielen. Auch wenn man sie von der Übernachtung bei dem Freund abholt, ist dessen Mutter voll des Lobes. Wenn sie doch zuhause nicht immer den Aufstand proben würden. Aber bitte: Wo denn sonst – wenn nicht bei den Eltern, also den Menschen, die als wichtigste Bezugspersonen dem heranwachsenden Kind Hort der Sicherheit und Sparringspartner zugleich sein müssen?

Ein wahrlich schwieriges Unterfangen für alle Beteiligten – aber unabdingbar für Abnabelung und Autonomieentwicklung. Nur wer sich von den Eltern geliebt und vor allem ausgehalten fühlt, auch wenn er die Puppen

tanzen lässt anstatt sie immer nur brav in den Puppenwagen zu legen, der verfügt im späteren Leben über genug inneren Halt, um selbiges gut zu bewältigen.

Ohne die Palastrevolution im Kindesalter verharrt so manch Erwachsener zeitlebens in einer ungesunden Abhängigkeit, weil er niemals erfahren konnte, dass Grenzsetzung und Überschreitung auch in einer Liebesbeziehung ihren Platz haben können.

### == Naschkatzen

Schon wieder ist die Schublade leer. Das Töchterlein setzt eine wahre Unschuldsmiene auf, aber die Speckröllchen unter dem T-Shirt sprechen eine ganz andere Sprache.

Das heimliche Naschen macht Ihnen Sorge, und Ihr Wonneproppen sieht gar nicht mehr wonnig aus. Erwähnen Sie es dennoch nicht. Diese Kränkung ist nämlich fette Beute für den Süßhunger, weil Scham- und Schuldgefühle durch Schokolade bestens gelindert werden. Ein wahrer Teufelskreis, der durchbrochen werden muss.

Besonders der Vater sollte Kommentare über die Figur des Pummelchen lassen, da gerade der vorpubertäre Mädchenkörper mit seinen nicht gerade idealen Maßen von der Betroffenen selbst mit Argusaugen beobachtet wird. Auch die Mutter sollte weniger über Folgen von Übergewicht unken, sondern sich vielmehr als Verbündete anbieten, um den Süßhunger, der als solcher zunächst akzeptiert wird, in kontrollierte Bahnen zu lenken. Verhandeln Sie mit ihr über eine gerade noch tolerierbare tägliche Nasch-Ration. Sünden werden nicht bestraft. Tüfteln Sie mit ihr ein moderates Sportprogramm aus. Es gilt, das Gewicht zu halten, bis der nächste Wachstumsschub alles besser proportioniert.

Aber vor allem wird gemeinsam überlegt, was vielleicht gerade alles andere als zuckersüße Erfahrung für die Tochter bedeutet:

- Überfordert vielleicht die Schule?
- Gibt es eine Durststrecke in Freundschaften?
- Dominiert die erfolgreichere Schwester?

Sie trösten und aufbauen lautet die Devise trotz des runden Bäuchleins. Aufmerksamkeit und Zuwendung haben noch jedem Seelentröster aus der „Schnupplade“ die Show stehlen können.

## == Rätselhafte

Ihr kleiner Haustyrann steht morgens schon mit dem neuen Tag auf Kriegsfuß: Der Kakao zu heiß, das Hemd zu kratzig, der Bruder zu fröhlich. Beim Mittagessen das Gleiche: Seine Pizza zu trocken und der Hund zu freundlich zur Schwester. Nichts passt ihm. Und der letzte Kindergeburtstag: ein Fiasko! Er stürmte aus dem Garten, weil sein Freund ihn ausgedribbelt hatte. Die Feier war gelaufen.

Ja, es gibt auch kleine Menschen, denen regelmäßig ganze Heerscharen von Läusen über die Leber laufen. Sie sind dann ungenießbar und zu keinem Einlenken bereit trotz aller Beschwichtigungsversuche. Im Gegenteil: Je mehr Sie versuchen, Ihr gesamtes pädagogisches Knowhow abzurufen, desto dramatischer wird die Situation. Was fährt da immer wieder in dieses Kind hinein, das andererseits liebevoll und vernünftig sein kann? Warum reagiert es so allergisch, wenn etwas nicht nach seiner Nase läuft? Ist er etwa so ein Nörgelpitt wie sein Onkel Herbert, der zu keiner Familienfeier mehr eingeladen wird?

Bitte sich nicht gleich mit Vergleichen alle Zugänge zu ihm versperren! Ihr Sohn ist schlichtweg ein hochsensibles Individuum, das von der Grundstimmung eher melancholisch ist, alles innerlich auf die Goldwaage legt und über entsprechend wenig inneren Spielraum verfügt, um unangenehme Dinge positiv zu sehen. Auf seine Seele legt sich schon mal dunkles Grau.

Ein solches Wesen ist wenig flexibel, kann sich nur schwer einstellen auf des Daseins Unbill. Es ist schnell verletzt und fühlt sich dort gedemütigt, wo ein seelisch wendigeres Kind einfach nur die Augen verdreht und um des lieben Friedens Willen die Schultasche aus dem Weg räumt.

Man sollte ihm Brücken bauen, ihn nicht zutexten oder mit Warumfragen völlig aus dem Gleichgewicht bringen. Natürlich wird auch mal ein Fernsehfrei durchgezogen werden müssen, aber vermeiden Sie unnötige Machtpro-

ben. Wenn schon der ganze Nachmittag voller Stolpersteine für den kleinen Miesepeter war, dann sollten Sie abends nicht auf der Kariesprophylaxe beharren.

## == Spielverderber

Der Vater erklärt lautstark und mit hochrotem Kopf, das Wochenende zuhause sei alles andere als Erholung. Die Mutter sammelt derweil wutschnaubend die Püppchen des Mensch-ärgere-dich-nicht-Spiels vom Boden auf.

Klein-Fritz sitzt heulend am Wohnzimmertisch und weiß nicht, wie er seinen Eltern erklären soll, dass er kein Tyrann ist, sondern dass er einfach das Verlieren nicht aushält. Typisches Szenario: Der gemütliche Spiele-Nachmittag artet in einen handfesten Familienkrach aus, weil der Sohn ausrastet, wenn der Vater ihn hinauswürfelt. Er soll endlich verlieren lernen, heißt die Devise, und ein Gesellschaftsspiel jagt das andere, womit sich der Quälwert für Kind und Familie beträchtlich erhöht. Aber kann man lernen, es auszuhalten, wenn der andere besser ist als man selbst, wenn man felsenfest davon überzeugt ist, dass das Glück etwas gegen einen hat, wenn Gustav Gans (der Glückspilz) immer der andere ist?

Das Kind kriegt ständig zu hören, dass es als Spielverderber allen immer die Stimmung vermiest, und dass es deshalb niemand möge. Zu dem miesen Gefühl, sich ganz schnell benachteiligt zu fühlen, gesellen sich dann noch Scham – und Schuldgefühle. Und wenn er dann noch fies grinst, wenn der andere vor dem Häuschen rausgeworfen wird, sind Sie völlig bedient. Für Ihren Filius ist anscheinend Schadenfreude die schönste Freude; das finden Sie mehr als sozial bedenklich.

Wie kann er sich nur am Missgeschick anderer dermaßen ergötzen? Was steckt dahinter? Eine beginnende Persönlichkeits-Störung vielleicht?

Aber nein. Ihr Spiele-Killer versucht nur die eigenen Selbstzweifel wegzu-killern. Wenn das Leiden anderer als Futter für das eigene Wohlbefinden benötigt wird, dann stimmt etwas nicht mit dem Selbstwertgefühl. Man ist sozusagen im Krieg mit sich selbst, will die eigenen Unzulänglichkeiten

nicht wahrhaben, empfindet Schwäche als Makel und ist auch ziemlich unversöhnlich mit persönlichen Handicaps.

Und ist man sich selbst der eigene Feind, wird der andere, der ähnliche Schwachstellen hat oder dem etwas schiefgeht, bekämpft oder ausgelacht. Sich selbst gegenüber die weiße Flagge hissen, wenn etwas nicht gelingt, funktioniert natürlich überhaupt nicht.

Woher kommt das? Oft sind dies Kinder, die alles sofort persönlich und sich zu Herzen nehmen. Wenn noch zusätzlich im Alltag die Erfolgsergebnisse ausbleiben oder wenn es gar ein pflegeleichtes Geschwisterkind gibt, mit dem man häufig verglichen wird, dann ist echt Hängen im Schacht. Die Sechs des anderen wirft sie regelrecht um, weil ihr inneres Gleichgewicht eben alles andere als stabil ist. Sie empfinden sich generell als Loser, leiden darunter, lassen aber sozusagen als Reaktion darauf die anderen leiden.

Kümmern Sie sich verstärkt um den Sich-selbst-im-Wege-Stehenden. Schauen Sie auf seine Position in Schule, Freundeskreis und in der Familie. Sie werden mit Sicherheit fündig. Vermeiden Sie aber unbedingt Gewinnspiele, solange es überhaupt nicht funktioniert. Oder erfinden Sie eine neue Regel: Heute dürfen nur Erwachsene rausgeworfen werden.

Lassen Sie das Kind eine Zeitlang einfach gewinnen und zwar offensichtlich und mit Humor. Irgendwann wird Klein-Fritz sagen: Heute spielen wir normal, und er wird beim eigenen Rauswurf unbeschwert lachen.

### == Morgenmuffel

Heute morgen stört Sie schon die Fliege an der Wand. Und der beste aller Ehemänner hat wieder die Zahnpastatube nicht zugeschraubt. Jetzt fehlt nur noch, dass der Lieblingssohn keinen Guten Morgen herausbringt, und die hübsche Tochter das Bad mit einem Kosmetiksalon verwechselt.

Der Riesenkrach ist vorprogrammiert, vor allem wenn Sie das Verhalten Ihrer Lieben als eine Kampfansage auffassen. Kinder haben aber selten die Absicht, Eltern bei den Cornflakes den Krieg zu erklären. Sie ziehen sich auch nicht im Schneekentempo an, um Ihnen zu zeigen, wo der Hammer hängt.

Oft sind sie einfach nur schlecht drauf, können damit aber nicht umgehen – wie viele Erwachsene im Grunde auch nicht. Vielleicht hat Ihr Morgenmuffel in der Nacht eine Belastung albraumartig verarbeitet. Oder es steht etwas an, dem er mit gemischten Gefühlen entgegenseht.

Sie als Eltern haben es in der Hand, ob ein gewaltiger Wirbelsturm entfacht wird oder ob nur eine leichte kühle Brise über den Frühstückstisch weht. Die Mama darf nicht auf ein gewellnesstes Gegenüber hoffen, wenn sie selbst mit dem falschen Fuß aufgestanden ist. Und der Papa, der sich vor einer unangenehmen Konferenz am liebsten drücken möchte, kann nicht auf einen kleinen Psychologen im Kinderzimmer setzen.

Kinder bieten sich leider sehr gerne, aber völlig unfreiwillig als Punchingball an – vor allem wenn sie selbst nicht in sich ruhen und an ein paar belastenden Themen zu knacken haben. Morgendliche schlechte Laune hat selten wirklich etwas mit dem alten Lattenrost zu tun, und die miauende Katze ist auch nicht schuld.

Im Grunde weiß das jeder Erwachsene und nimmt sich auch das Recht heraus, hinter der Zeitung schweigend vor sich hin zu muffeln und den anderen anzukeifen, wenn das Messer ins Marmeladenglas gesteckt wird – Gründe finden sich immer.

Auch Kinder sind morgens mal schlecht drauf, nicht nur wenn sie kränkeln, sondern eben besonders, wenn sie emotional überfordert sind. Auch sie lassen wie die Erwachsenen manchmal andere leiden, wenn sie sich selbst nicht leiden können oder sich selbst leid tun. Machen Sie also eine Atemübung, wenn das nicht korrekt aufgehängte Handtuch auf Sie wie eine Handgranate wirkt. Sie sind der Erwachsene. Ja SIE!

### == Lumpensammler

Die Schultasche auf der Treppe, die Schuhe im Flur verteilt. Und für sein Zimmer müsste man allmählich Müllgebühren verlangen. Jeden Tag das Gleiche: Stress wegen der Chaos-Spur, die der Lieblingssohn hinterlässt.

- Sie haben ihm das Ordnung halten doch eigentlich vorgelebt.
- Oder werfen Sie etwa die Kleidung abends auf den Boden?

- Haben Sie vielleicht der Lieblingstochter beigebracht, dass nasse Handtücher besonders gut auf dem Bett trocknen?
- Oder entsorgen Sie den Joghurtbecher auch immer erst, nachdem er verschiedenen Lebewesen als Brutstätte gedient hat?

Jeden Tag Erpressungsversuche mit Fernsehverbot, Computersperre, Taschengeldentzug und Hausarrest! Die Beziehung zu dem Kind ist hoch angespannt, die familiäre Stimmung auf dem Nullpunkt. Und trotz ständiger Ermahnungen keine Spur von Klimaveränderung. Was ist nur los mit den Kids? Eine Generation von Messies oder Verwahrlosten?

Wie war das mit dem schönen Spruch des Großvaters: „Ordnung ist das halbe Leben“? Und sagt man nicht, dass äußere Struktur auch innere Struktur schafft? Ratlose, verzweifelnde und wütende Eltern, die ihre Kinder auf den Mond wünschen. Generierte Kinder durch die ewige elterliche Meckerei und die Volksreden rund um die Uhr!

Stopp! Bitte einen Richtungswechsel vornehmen! Versetzen Sie sich zunächst einmal in die Lage dieser Nicht-Erachsenen: Völlig überfüllte Zimmer mit Lego- und Playmobilkisten, mit Kuscheltierzoos und CD-Lagern, mit Unmengen von Filzstiften und ganzen Wäscheabteilungen! Die Kinder werden ihrer Sachen doch gar nicht mehr Herr!

Hinzu kommt dann noch die Einstellung des „Kaputt-und-Neu“ unserer schnellebigen Zeit, in der Socken nur eine Saison halten und der Trockner ständig frische Wäsche ausspuckt. Da entsteht doch zwangsläufig der Eindruck, dass nichts mehr wirklich gepflegt und geschont werden braucht. Diese fatale Verbindung von Überfluss und kurzem Haltbarkeitsdatum verführt doch regelrecht zur Nachlässigkeit. Umso wichtiger ist es also, trotz dieser globalen Umstände dem Kind eine Haltung zu vermitteln – und zwar jenseits aller Schimpfkanonaden.

- Vereinbaren Sie z.B. gemeinsames Aufräumen mit Spielpausen.
- Verbannen Sie in Absprache mit Ihrem Kind überflüssiges Spielzeug in den Keller.
- Bügeln Sie zusammen T-Shirts mit Aussicht auf eine Prämie.
- Wie wäre es mit einem Sockenwettflicken?

Aber überdenken Sie vor allem Ihre grundsätzliche Haltung zu materiellen Dingen.

Benötigt der Filius wirklich einen Kasten mit 25 Buntstiften für den Kunstunterricht?

## == Versprachlose

Es soll Zeiten gegeben haben, da war die Fäkalsprache öffentlich verpönt, und verbale Entgleisungen unterhalb der Gürtellinie galten nicht gerade als Zeichen von Intelligenz. Inzwischen wird heftig konkurriert um den Gipfel des schlechten Geschmacks, und es gehört offensichtlich zum guten Ton, alles auszusprechen, was einem so hochkommt aus der analen und genitalen Körperregion. Als ob man sich dadurch befreien oder gar innerlich reinigen könnte.

Gottseidank sind die meisten von uns aber nicht ganz so geistig verarmt oder emotional verroht und pflegen weiterhin die Kultur zu sprechen. Dennoch verhindert diese Einstellung manchmal nicht, dass die lieben Kleinen das traute Heim mit einem Vokabular betreten, das nicht weniger zum Himmel stinkt als das Hundehäufchen unter der Schuhsohle. Obszönitäten in Reinkultur, gegen die Strafaktionen ebenso machtlos sind wie Stoßgebete.

Was also tun? Machen Sie Ihrem Nachwuchs klar, dass Sprachverfall einhergeht mit dem Verfall von Wertschätzung und Respekt im sozialen Mitseinander. Heranwachsende werden hier nämlich rund um die Uhr überfordert mit den merkwürdigsten Botschaften über das Menschsein. Als ob das Leben nicht mehr als eine Peepshow oder ein Tabledance wäre. Dies führt besonders bei Kindern durch Neugier, Gruppendruck, Unwissen und dem Versuch, mitzuhalten, phasenweise zum Ausstoß verbaler Gülle.

Setzen Sie also auf das Geraderücken von Begrifflichkeiten und vor allem auf die Pflege einer familiären Sprachkultur, die auch im größten Konflikt nicht zu „Stoßgebeten“ greift, sondern den Verstand benutzt. Sie sind schließlich immer noch das Knigge-Buch, in dem die Kids hauptsächlich stöbern!

## == Spieler

Dicke Luft im Kinderzimmer! Die Mutter dreht den Strom ab; der Vater nimmt das Kabel des Rechners mit ins Büro. Es wird gemeckert, gedroht, erpresst, um die vermeintliche Computersucht des Nachwuchs' unter Kontrolle zu kriegen.

Man hört doch soviel von Leistungsabfall in der Schule, von sozialer Isolierung, Realitätsverlust, Amoklauf. Die Fachleute scheinen sich zu widersprechen: Da warnen die einen vor Gehirnveränderungen durch medialen Dauerbeschuss. Andere Experten bestreiten Schädigungen von Körper und Seele. Verunsicherte Eltern und generierte Kinder pflegen also weiter ihre Scharfmütze um die PC-Zeit. Soll man Unkenrufen Glauben schenken oder Gelassenheit zeigen?

Aber mal ehrlich! Wissen Sie eigentlich, wie viel Zeit der Sprössling tatsächlich vor dem Rechner hockt? Spielt oder chattet er?

Hören Sie also bitte auf, nur Stress zu machen. Zeigen Sie vielmehr echtes Interesse an seiner virtuellen Welt. Akzeptieren Sie die Tatsache, dass Heranwachsende die neuen Medien beherrschen müssen, um schulisch und später beruflich mithalten zu können.

Sind wir Erwachsenen im Alltagsleben nicht auch inzwischen ziemlich oft Online? Das Bahnticket am Schreibtisch auszudrucken ist doch wohl angenehmer, als sich in einer langen Schlange vor dem DB-Schalter die Beine in den Bauch zu stehen oder? Man nennt uns Erwachsene, die vor 1990 geboren sind, übrigens Digitale Einwanderer. Das Internet ist nur ein Teil unseres Lebens. Die später Geborenen sind die Digitalen Eingeborenen. Für sie sind Internet und das Real Life gleichwertig und gleich wichtig (nach Barlow, John Perry 1996).

Lassen Sie sich also als Einwanderer einführen in diese moderne Kommunikationstechnik. Heißt es nicht so schön: Wissen ist Macht? In jedem Fall führt elterliches Unwissen zur Hilflosigkeit. Und wie dann reagiert wird, wenn auf dem heißgelaufenen Rechner ein Spiegelei gar werden könnte, ist doch jedem klar.

Machen Sie sich kundig und interessieren Sie sich für die virtuelle Welt, die nicht mehr aus der Welt Ihres Kindes zu löschen ist. Lesen Sie in Wikipedia über das Leben der Sandflöhe nach oder lassen Sie sich einen Chatroom zeigen. Sausen Sie mit der Maus über den Hockenheim-Ring. Bauen Sie mittels Tastenklick mittelalterliche Festungen auf und besuchen Sie im Wohnzimmer ausgestorbene Tiere in ihren ehemaligen Lebensräumen.

Der Computer ist kein Teufelszeug, solange er nicht zum Ersatzobjekt für Kontakt und Bestätigung wird. Der Rechner ist nicht Pest und Cholera zusammen, wenn er nicht zur einzigen Befriedigung und Belohnung eines einsamen Kindes wird.

Es gibt bei vielen Heranwachsenden Phasen eines erhöhten medialen Konsums. Besonders die Kids, die nicht in die Kategorie Partylöwe gehören, pflegen oft über längere Zeit Kontakte ausschließlich über ihren Laptop. Da gibt es die Möglichkeit des sich langsam Heranwagens; man kann sich abgrenzen, seine Schüchternheit überwinden in wohl dosierten Portionen.

Aber wie bei jeder genüsslichen Aktivität: Die Dosis macht es. So wie Sie beim kindlichen Konsum von fünf Hamburgern täglich selbstverständlich einschreiten würden, so sollten Sie auf exzessiven Konsum eindeutig reagieren.

Wenn Ihr Kind weiß, dass Sie inzwischen kein blutiger Laie mehr sind, wird es entsprechende Informationen – auch über die Gefahren, die im Internet mehr als lauern – zumindest über sich ergehen lassen. Natürlich wird seine Einschätzung von der Ihren gewaltig differieren, aber daraus muss ja nicht gleich ein Schlagabtausch resultieren.

Motivieren Sie vielmehr Ihr Kind, interessehalber die PC-Zeit eine Woche lang ebenso zu protokollieren wie die Zeit für Hausaufgaben, das Spielen mit Freunden, die Teilnahme am Familienleben – sozusagen als Diskussionsgrundlage. Kinder sind durchaus bereit, PC-Zeiten zu akzeptieren, wenn diese nicht grundsätzlich verteufelt werden. Hockt sich der Erwachsene nicht auch oft genug vor die Flimmerkiste – inzwischen auch vor den Rechner – wenn er abends müde nach Hause gekommen ist?

Anschalten zum Abschalten – das ist in Familien doch nichts Ungewöhnliches. Und seien Sie einmal ehrlich! Wer seine Eltern selten gemütlich im Sessel mit einem Buch auf dem Schoß sitzen sieht, der prägt sich diese Art von Entspannung nicht ein auf der eigenen Website des Alltags.

Auch wenn die Spezies Leseratte auszusterben droht, so gibt es dennoch immer wieder Zeiten, in denen Bücherlesen ansteckend wird – infiziert vom Herr-der-Ringe-Virus oder dem Harry-Potter-Fieber und anderen Fantasybüchern. Und dann wird gelesen wie bei einer Weltmeisterschaft, und das Gehirn fährt Rekorderne ein, die nicht unterschätzt werden sollte.

Dennoch ist die virtuelle Ernte oft viel schmackhafter – machen wir uns da nichts vor – und dadurch auch gefährlicher, wenn Eltern die fließenden Übergänge vom genüsslichen Gebrauch zur Sucht übersehen. Sollten Sie also unverkennbare Anzeichen von Sucht bei Ihrem Spieler feststellen wie Verlust von Zeitgefühl und Kontrolle sowie Aufgabe aller früheren Hobbys und Außenkontakte, dann heißt es oft mehr als wachsam sein.

Und wenn bei erzwungenem Nicht-Konsum starke Unruhe und Aggressivität auftritt, was Eltern erschreckt und oft handlungsunfähig macht, heißt es unbedingt handeln. Es sind dies regelrechte Entzugserscheinungen wie bei einer stofflichen Drogene und nicht die Abwehrreaktionen eines renitenten Kindes oder pubertären Jugendlichen. Jetzt ist kalter Entzug angezeigt, auch wenn es kracht in der Familie. Mutter und Vater müssen hier absolut kooperieren. Vor allem darf der wirklich auch seelisch und körperlich leidende Spieler nicht allein gelassen werden, egal ob er kämpft und alle vor den Kopf stößt oder abblockt. Er braucht in dieser Zeit Beziehungs- und Beschäftigungsangebote – das hat mit Belohnung eines bösen Kids nichts zu tun. Vielleicht könnte ein Kurzurlaub angedacht werden oder der Besuch des Lieblingsonkels. Durchforsten Sie den Wald der Möglichkeiten, um den Entzug bei dieser medialen Sucht zu mildern.

Aber Gott sei Dank geraten nicht wirklich viele Spielefreaks in eine solche Abhängigkeit mit Krankheitswert. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen nämlich, dass auch Jugendliche, die über Monate extrem viel Zeit mit ihrem PC verbracht haben, von einem Tag auf den anderen aufhören können, wenn z. B. die erste Liebe lacht oder eine neue Freundschaft entstanden ist.

## == Mobber

Nie waren die sozialen Netzwerke so wertvoll wie heute. Genießen ohne Reue. Stimmt, solange man auf der Seite der Gewinner ist bei Facebook & Co. Und wer will schon ein Loser sein? Per Fingerdruck weiß das dann in Windeseile die ganze Welt oder zumindest die halbe.

Traurig, aber leider wahr. Das kennt jeder Nutzer, vor allem, wenn er oder sie in einem Alter ist, in dem nur noch die Community über Wohl und Weh der Seele entscheidet.

Und das Weh ist um so stärker, wenn man in der Gruppe nicht mehr geliked, also anerkannt, sondern ausgegrenzt wird.

Aber heutzutage wird eben nicht mehr per stille Post auf dem Schulhof gelästert, sondern mittels Touchscreen, dem modernen Nabel zur Welt.

Oft geht dieser Rufmord von Mitschülern aus, die ansonsten eher zu den Sympathieträgern gehören.

Wer sind nun diese Täter? Sind das etwa zukünftige Soziopathen? Im Gegenteil: Viele dieser jungen Übeltäter sind vorher nicht in solch einer unsozialen Richtung aufgefallen. Deshalb sind Eltern, die davon erfahren, so erschrocken und ratlos. Was ist bloß in das Kind gefahren?

Es hat nichts anderes als Vorsorge getroffen. Das Kind hat schlichtweg entschieden, in seiner sozialen Gruppe die Flucht nach vorn anzutreten, um keinesfalls bei den Uncoolen eingeordnet zu werden. Es greift an, bevor andere seine Schwächen entdecken und ihrerseits virtuell verbreiten.

Die Sorge, selbst zum Opfer zu werden, lässt dann einfachste soziale Spielregeln vergessen, und auch wenn durch entsetzte Eltern und aufgebrachte Lehrer großer Ärger droht, zeigt sich der Täter zunächst oft uneinsichtig und selten reuig. Jetzt bitte nicht nur Strafmaßnahmen verhängen, sondern ins Gespräch kommen. Dazu gehört neben der klaren Ansage, dass ein solches Verhalten sowohl zum Schulverweis führen als auch juristische Konsequenzen haben kann, vor allem das gemeinsame Ausloten der Motive seines Bedürfnisses, vermeintlich Schwächere zu bekämpfen.

- Hat die Angst, selbst angreifbar zu sein, vielleicht etwas mit nämlichen Erfahrungen im eigenen Familiensystem zu tun?

- Erteilt man ihm hier möglicherweise viel zu selten das Wort?
- Oder schämt er sich eventuell für seine Familie, weil es finanzielle oder andere Schwierigkeiten gibt?

Auf den anderen Macht auszuüben, hat sehr oft mit dem Versuch zu tun, die eigenen Ohnmachtsgefühle in den Griff zu bekommen. Ohne diese Zusammenhänge anzusprechen, zu bearbeiten, gibt es selten wirkliche Einsicht und dauerhafte Veränderung, und diese Chance verdient der Mobber doch eigentlich auch oder?

### == Smartphoner

Das Thema Internet erhitzt weiterhin die Gemüter. Jetzt hat es schon jeder in der Hand – von morgens bis abends.

Sie verfluchen das Geburtstags-Geschenk an Ihr Kind. Und hoch und heilig hatte es versprochen! Was denn? Bestimmt nicht mehr, als das Ding auf stumm zu schalten! Es ist im Dauereinsatz! Das kann ja wohl nicht gut sein!

Da sind zum einen die engagierten Wissenschaftler, die vehement vor Langzeitschäden von Seele und Körper warnen. Auf der anderen Seite hören die Viel-User geflissentlich weg und argumentieren, in der modernen Welt allzeit connected sein zu müssen, um auch später erfolgreich mitspielen zu können im globalen Miteinander.

Als ob ein Grundschüler schon vernetzt sein müsste wie ein Börsianer. Verabreden kann man sich nach wie vor auf dem Schulhof und die Mathematikaufgaben per normalem Telefongerät durchgeben oder etwa nicht? Aber das ist ja alles uncool, und die armen Eltern geben irgendwann entnervt nach – auch um einer Ausgrenzung ihres unvernetzten Kindes entgegenzuwirken.

Damit ist zwar nicht zwangsläufig eine Suchtkarriere vorprogrammiert, aber es finden sich in psychologischen Praxen zunehmend mehr Jugendliche, die in eine Abhängigkeit von ihrem Android-Freund geraten sind, die mit harmlosem Informationsaustausch nichts mehr gemein hat. Und dann erzählen sie doch! Sie haben nämlich selbst durchaus bemerkt, wie tief sie im

wahrsten Sinne des Wortes im Netz gefangen sind, wenn das Gerät einmal verloren geht, abstürzt oder aus anderen Gründen den Zugang zur virtuellen Welt verweigert. Jugendliche berichten dann von Angst und Schweißausbruch, von Panik und Herzrasen, von Zwangsgedanken und Schlaflosigkeit – sobald sie längere Zeit nicht online mit den Freunden sein können.

Wenn man sie genauer befragt, sprechen sie von regelrechter Verzweiflung, etwas zu verpassen oder nicht mehr wichtig zu sein; vergessen zu werden, fast verbannt wie einst Edmond Dantés aus Dumas' Abenteuerroman.

Nur hat sie niemand auf eine Festungsinsel verbracht, sondern sie sind selbst zum Gefangenen ihrer Mobilgeräte geworden. Sie stellen plötzlich fest, dass ihre innere Mobilität dahin ist. Sie geben an, keinen Spielraum mehr zu haben für Vertrauen und Abwarten, für Schmollen und Rückzug. Sie müssen ständig überprüfen, ob sie noch in sind, indem sie pausenlos on bleiben. Und ist der Freund in WhatsApp aktiv, ohne sich zu melden oder die Freundin teilt ein Video mit dem Erzfeind, dann brechen Welten zusammen durch diese gruselige Transparenz.

Sie stellen außerdem fest, dass sie kaum noch aushalten, mit sich alleine zu sein. Sie bestätigen, verlernt zu haben, mit sich selbst Dinge auszumachen und Kraft schöpfen zu können durch innere Einkehr. Und viele erleben schmerhaft, wenn die Community sie einmal ausschließt, dass all ihre Likes und Teilerei eine Gemeinschaft vortäuschen, die auf tönernden Füßen steht.

Diskutieren Sie also einmal in Ruhe und ohne Zeigefinger mit Ihren Kids über diese Themen von Unfreiheit und Einsamkeit im Netz anstatt immer nur über Konzentrationsstörungen und Leistungsabfall. Und erzählen Sie einmal ganz altmodisch von früher: Da gab es ein Lied (von Ina Deter): „Und wenn die Welt heut' untergeht, geht sie ohne mich“. Da gab es eine Zeit, als man Briefe noch persönlich mit Herzklopfen in gelbe Kästen warf, und die Telefonschnur reichte bis zur Toilette, auf die man sich zurückzog, um seine Ruhe zu haben.

Man saß damals sogar in Bus und Bahn still versunken in sich selbst oder in ein Buch; man hätte den Weltuntergang tatsächlich erst im Nachhinein mitbekommen, weil keine App dies unverzüglich mitteilen konnte. Man hielt

einfach inne, war bei sich selbst und spannte ab nach einem anstrengenden Tag oder vor einer anstehenden Herausforderung. Das war Wohlsein für Körper und Seele. Hat man dabei etwa was verpasst?

Da könnten Ihre Kids ins positive Grübeln kommen und vielleicht das Handy auch mal wieder mehr als Gebrauchsgegenstand wahrnehmen anstatt als zweite Haut.

### == Unlustige

„Soll ich dich Vokabeln abfragen?“ „Keine Lust.“ „Wir könnten eine Fahrradtour machen?“ „Langweilig.“ Egal, was Sie vorschlagen: Ihr Lieblingskind winkt missmutig ab.

Bei so lästigen Pflichten wie Hausaufgaben mag das ja noch einleuchten. Aber warum lehnt es auch die Freizeitangebote mit der Familie so vehement ab? Was ist bloß los mit ihm? Wie kann man ihn oder sie wieder zu irgend etwas begeistern? Keine Lust – das ist schnell gesagt und ebenso schnell eingeordnet. Und zwar leider oft ziemlich falsch: Der ist ja total unmotiviert und desinteressiert. Sie als Eltern fühlen sich abgewiesen und hilflos, alle gut gemeinten Vorschläge laufen ins Leere. Nun blasen Sie mit den bekannten Utensilien der pädagogischen Folterkammer zum Gegenangriff: „Mach, was du willst. Aber rechne nicht damit, dass ich dich noch weiter unterstütze. Ich lasse dich zukünftig richtig auflaufen, und der Laptop wird sowieso einkassiert.“

Jetzt wird der Versuch, dem Sorgenkind, das aber zunehmend Ärger auslöst, die Lustlosigkeit in Sachen Gemeinsamkeit auszutreiben, erst richtig zum Problem. Und am Ende ist die Blockade eine totale.

Wie aber könnte die Lösung aussehen? Ganz einfach: Nehmen Sie ihn beim Wort: Wer zu etwas keine Lust hat, der findet selbiges schlichtweg nicht lustig. Er hat einfach keine Freude daran. Es belastet ihn. Es strengt ihn irgendwie an. Die Unlustigen haben immer ihre höchst persönlichen Gründe, die sie aber oft nicht in Worte fassen können.

Vielleicht ist die Schulsituation gerade besonders anstrengend. Oder bei den Familienausflügen dominieren die Geschwister das Geschehen. Mögli-

cherweise ist aber auch die elterliche Stimmung am heimischen Herd aufgeheizt, diese tun jedoch so, als ob alles in Butter sei.

Der Lustlose spürt Verdruss in sich, den er oft nicht in Worte fassen kann. Und keine Lust lässt sich dem anderen wesentlich leichter sagen als: „Ich fühle mich im Moment überfordert. Mit ist alles zuviel. Ich bin irgendwie deprimiert. Hier stimmt etwas nicht, ich spüre das und finde es gar nicht lustig.“ Der Unlustige möchte dann keine Gardinenpredigt hören, gezwungen oder alleingelassen werden, obwohl er diese Steilvorlagen gibt.

Denken Sie ein bisschen nach, um was für Unlustiges es wirklich geht. Und Ihre Angebote werden dann wieder mit Kusshand angenommen!

## == Zwängler

Manchmal nervt die kleine Marotte doch ganz schön. Ihr Blick richtet sich mehr als einmal auf die ausgeschaltete Herdplatte, bevor Sie die Küche verlassen, und am Türgriff rütteln Sie zur Sicherheit auch noch einmal, obwohl Sie genau wissen, dass Sie die Haustür abgeschlossen haben.

Wir kennen mehr oder weniger alle diese Angewohnheiten, die regelmäßig ausgeführt werden, obwohl sie doch eigentlich übertrieben und unsinnig erscheinen. Es sind Rituale, die ein Gefühl von Anspannung lindern und irgendwie Sicherheit geben. Rituale sind hilfreich, solange sie sich nicht zu einer zeitintensiven Beschäftigung auswachsen.

Besonders bei Kindern sind sie häufig zu beobachten. Diese besänftigen oft mit solchen „Angewohnheiten“ Ängste und unangenehme Gefühle, vor allen Dingen, wenn ein neuer Entwicklungsschritt ansteht!

Da gibt es den kleinen Jungen, der auf dem Weg zum Spielplatz immer nach genau drei Schritten einen Schritt zurück macht und nicht davon abzubringen ist, den vermeintlichen Quatsch sein zu lassen. Dieses ritualisierte Verhalten verschwindet oft genauso schnell, wie es gekommen ist, wenn man nicht soviel Wind darum macht, sondern das Kind spielerisch davon ablenkt.

Schwieriger wird es, wenn die heranwachsende Tochter, sobald sie mit ihrer Kleidung irgendwo angestoßen ist, diese in die Waschmaschine stecken

muss und damit Wäscheberge produziert, weil sie Sorge hat vor Ansteckung und Infektionen. Aus dem Ritual ist ein Zwang geworden, der unbedingt ausgeführt werden muss, was viel Zeit und Energie verschlingt und die gesamte Familie aufmischt.

Irgendwann beginnen die Betroffenen darunter zu leiden, an ihrem Verstand zu zweifeln und sich zunehmend aus ihrem sozialen Leben zurückzuziehen, weil sie nicht anders können. Sie ordnen dann nicht nur ihr Leben dem Zwang unter, sondern auch das der Eltern. Spätestens jetzt ist die Reißleine zu ziehen.

1–2 % der Bevölkerung leiden übrigens unter einer solchen Zwangsstörung, die unbehandelt durchaus chronisch werden kann. Dann ist eine Psychotherapie sinnvoll, in der man lernt, trotz enormen inneren Drucks den Zwang nicht mehr auszuüben. Auch eine Medikamentengabe kann in schweren Fällen durchaus indiziert sein. Bei Kindern und Jugendlichen ist die Situation oft nicht ganz so dramatisch, weil dem Ritual zwar zuhause massiv, aber merkwürdigerweise in Schule und Freizeit wesentlich weniger zwanghaft gefrönt wird. Man fragt sich also, in welchem Dienste das übertriebene Händewaschen steht, wenn es außerhalb der vier Wände mehr oder weniger unterlassen werden kann.

Ein Ritual hat etwas Magisches an sich, und der Voodoo-Zauber dient als eine Art Schutzschild. Kinder und Jugendliche geben in der Regel an, damit ein drohendes Unheil abwehren zu können. Es ist ihnen ziemlich peinlich, darüber zu sprechen, weil sie das Unsinnige in ihren Handlungen durchaus erkennen. Das Verhalten nehme ihnen die Angst, andere Menschen könnten durch sie zu Schaden kommen. Sehr häufig wird die Sorge, den Eltern könnte etwas zustoßen, auf diese Weise magisch in Schach gehalten.

Alle elterlichen Beschwichtigungsversuche scheinen ins Leere zu laufen. Aus der Not heraus machen Eltern oft dieses ganz und gar nicht lustige Spiel eine ganze Zeit lang mit. Damit verstärken sie das Verhalten aber eher.

Stellen Sie sich also quer, auch wenn es dann Zoff gibt. Spielen Sie dieses magische Spiel nicht dauerhaft mit. Und entwickeln Sie ein bisschen Forschergeist und schauen Sie hinter die Kulissen: Was könnte wirklich hinter der imaginären Gefahr stecken, die so heftig abgewehrt wird?

Der Feind ist wie so oft hinter der Bühne zu finden. Diese Kinder sind zu meist äußerlich sehr fügsam und angepasst, und sie haben es gar nicht gerne, wenn gestritten wird.

Sie sind von Natur aus eher Ruhe-und-den-Frieden-liebend und ausgleichend.

Sie haben aber eine zweite, ganz andere Seite durchaus in sich: Und zwar die spontane und angriffslustige Seite, mit der sie allerdings nicht wirklich per du sind. Die Zwängler sind nämlich ganz tief in ihrem Innern gar nicht so wirklich sanfte und liebe Zeitgenossen. Sie haben ziemlich viel Lust auf Kampf in sich, den sie aber einfach nicht zulassen können. Sie haben großen Bammel vor ihren inneren aggressiv getönten Impulsen, sie fürchten sich vor Spontaneität und Eigenwilligkeit, sie bleiben lieber abhängig, obwohl sie Bestrebungen in Richtung Abgrenzung und Autonomie in sich spüren.

Schuldgefühle und schlechtes Gewissen bremsen den Gedanken, die Eltern auch mal auf den Mond zu wünschen, sofort aus. Und die Palastrevolution fällt aus bei diesen gehemmten Rebellen, denn der Zwang sorgt erst mal für Ruhe im Karton.

Aber warum diese strikte Vermeidung eines offenen Schlagabtauschs? Da ist – wie gesagt – der innere Zwiespalt: Eigentlich mag ich es lieber harmonisch, aber uneigentlich sind mir Protest und Verwünschungen nicht völlig fremd.

Oft findet sich aber auch hier wieder ein zusätzlicher und nicht gerade kleiner Hemmschuh im familiären Schuhregal: Das kann ein ziemlich netter, aber verflixt dominanter Elternteil sein, der alles besser weiß und gut gemeint das Zepter in beiden Händen festhält. Sie oder er lässt sich nicht gerne entthronen, was dem Partner manchmal ganz angenehm ist, das Kind aber nicht gerade ermutigt, den Fehdehandschuh zu werfen.

Es lohnt sich, auch auf diese familiäre Dynamik zu schauen und Veränderungen anzustoßen, damit die Rebellion vom Rebellen selbst als ungefährlich eingestuft werden und die ritualisierte Scheinlösung aufgegeben werden kann.