

Dr. Judith Bildau

STARKE MÄDCHEN BRAUCHEN ENTSPANNTE ELTERN

Gelassen durch den
Familienalltag

Alles, was
deine Tochter
braucht
MIT VIELEN TIPPS
UND RITUALEN



humboldt



Dr. Judith Bildau

STARKE MÄDCHEN
BRAUCHEN ENTSPANNTE ELTERN

Gelassen durch den
Familienalltag

INHALT

Vorwort	6
Über mich	11
Wie Mädchen heute großwerden	14
Mädchen haben heute mehr Möglichkeiten	16
Eltern sollten Vorbilder sein	18
Die Kindergartenzeit	20
Die körperliche Entwicklung	21
Körpergröße und Gewicht	22
Das kannst du für eine gesunde körperliche Entwicklung deiner Tochter tun	24
Die motorische Entwicklung	26
Das kannst du für eine gesunde motorische Entwicklung deiner Tochter tun	27
Die emotionale Entwicklung	29
Das kannst für eine gesunde emotionale Entwicklung deiner Tochter tun	30
Typische Stresssituationen in der Kindergartenzeit	33
Die Qual der Wahl des Kindergartens	34
Die verschiedenen Betreuungsformen	34
Was kann ich tun?	37
Kleine Motzkuh – und nun?	39
Kleine Personen, große Bedürfnisse	40
Was kann ich tun?	41
Nachteule – meine Tochter möchte nicht schlafen	45
Warum Schlaf für Kinder so wichtig ist	46
Was kann ich tun?	47

Meine kleine Feinschmeckerin – meine Tochter isst schlecht	50
Keine Sorge bei schlechten Essern	51
Was kann ich tun?	55
Kleiner Angsthase – meine Tochter ist ängstlich	57
Ist Angst angeboren?	58
Was kann ich tun?	60
„Bleib bei mir!“ – meine Tochter kann sich nur schwer von mir trennen	63
Wie lange dauert die Trennungsangst?	64
Was kann ich tun?	66
„Mir ist ja sooo langweilig!“– wie Kinder lernen, sich allein zu beschäftigen	68
Langeweile sorgt für Hirnreife	69
Was kann ich tun?	71
Streit muss sein – auch Töchter müssen sich reiben	73
Richtig streiten will gelernt sein	74
Was kann ich tun?	75
„Warum habe ich keinen Pippimann?“– wenn Mädchen ihr Geschlecht entdecken	77
Doktorspiele sind normal	78
Was kann ich tun?	81
„Nein, das möchte ich nicht!“ – so stärkst du deine Tochter, sich und ihre Grenzen zu schützen	82
Die Dunkelziffer ist weitaus höher	84
Was kann ich tun?	85
„Kinder müssen lernen, ihre Gefühle einzuordnen!“	89

Die Grundschulzeit 94

Die körperliche Entwicklung	96
Körpergröße und Gewicht	96
Zähne	99
Das kannst du für eine gesunde körperliche Entwicklung deiner Tochter tun	100
Die motorische Entwicklung	101
Das kannst du für eine gesunde motorische Entwicklung deiner Tochter tun	103
Die emotionale Entwicklung	105
Das kannst du für eine gesunde emotionale Entwicklung deiner Tochter tun	106

Typische Stresssituationen in der Grundschulzeit 109

Der Ernst des Lebens – so unterstützt du deine Tochter bei ihrem Start in die Schule	110
Plötzlich steht das Leben Kopf	111
Was kann ich tun?	112
Schulalltag – wie kann ich meine Tochter beim Lernen motivieren?	114
Jedes Kind ist anders	116
Was kann ich tun?	117
„Alle Jungs sind doof!“ – warum ist die Abgrenzung zum anderen Geschlecht zunächst wichtig?	119
Das Rollenbild wird neu definiert	120
Was kann ich tun?	122
Internet, Handy und Co. – braucht meine Tochter das alles schon in der Grundschule?	123
Auch die Schulwelt ist schon online	125
Was kann ich tun?	125

Mobbingopfer – was du tun kannst, wenn deine Tochter in der Schule gemobbt wird	129
Mobbing gibt es in allen Altersstufen	130
Was kann ich tun?	132
„Lass mich mal allein zu Haus!“ – so übst du das Alleinbleiben ..	135
Wann ist die Zeit reif?	136
Was kann ich tun?	137
„Ich bin verliebt!“ – wie du bei der ersten großen Liebe helfen kannst	140
Zwischen Freude und Sorgen	141
Was kann ich tun?	142
Immer dieser Neid! – wie du deiner Tochter hilfst, mit schlechten Gefühlen umzugehen	144
Neid und Eifersucht können körperliche Symptome verursachen ..	145
Was kann ich tun?	146
„Ich schaffe das!“ – wie du Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstliebe stärken kannst	148
Die drei großen „S“	149
Was kann ich tun?	151
„Eltern müssen der Leistungsblase etwas entgegensetzen“	154

Kluge Strategien für Töchter **159**

Fremde sprechen deine Tochter vom Auto aus an	160
Fremde sprechen deine Tochter auf der Straße an	161
So sollten Mädchen Hilfe holen	162

Väter, Mütter, Bloggerinnen und Erzieherinnen erzählen **165**

Schlusswort **171**

Zum Weiterlesen **175**

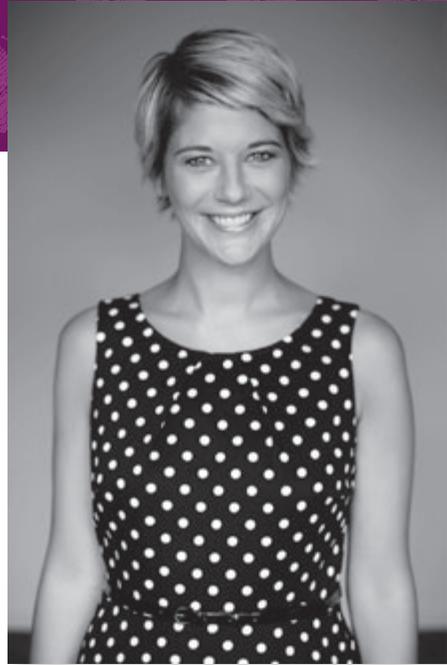
VORWORT

Mädchenmama sein. Das ist wohl meine Berufung. Ich habe insgesamt fünf Töchter. Drei davon habe ich selbst geboren, zwei hat mein Mann mit in unsere Ehe gebracht. Aber egal ob selbst geboren oder „geschenkt bekommen“, jedes einzelne dieser fünf wunderbaren Mädchen hat mich auf unterschiedliche Art und Weise gelehrt, was es bedeutet, eine Mädchenmama zu sein. Mit jedem dieser Mädchen habe ich ähnliche und immer wiederkehrende Situationen erlebt.

War ich bei meiner ersten Tochter noch sehr unerfahren und habe viel „nach Gefühl“ und intuitiv gehandelt, so habe ich im Laufe der Jahre und mit steigender Anzahl der Töchter gelernt, Gegebenheiten und kindliche Verhaltensmuster zu hinterfragen sowie bewusster und überlegter zu handeln. Zudem hat mir meine tagtägliche Arbeit als Ärztin dabei geholfen, auch medizinische und entwicklungspsychologische Aspekte in Verhaltensmustern zu erkennen.

Natürlich ersetzt dies nicht die Intuition und die Gefühlsebene, auf der wir unseren Töchtern begegnen sollten. Und ich habe diese emotionale Ebene auch nie verlassen. Dennoch hat es mir sehr geholfen, zu verstehen, dass gewisse Verhaltensweisen häufig verschiedenen kindlichen Entwicklungsstufen zuzuordnen sind. Denn ein Verstehen des jeweiligen innerkindlichen Prozesses lässt schließlich auch ein adäquates und bedürfnisorientiertes elter-

liches Verhalten zu und entspannt Situationen, in denen auch mal Wut und Hilflosigkeit vorherrschen können. So können wir unseren Töchtern verständnisvoll, liebevoll und unterstützend zur Seite stehen und sie hinaus in eine Welt begleiten, die sie in vielen Bereichen fordern wird.



Töchter sind etwas Großartiges! Häufig erinnern sie uns Mütter an uns selbst, wie wir einmal waren. Mit diesem Buch möchte ich alle Mütter dazu ermutigen, genau die Mutter zu sein, die sie als kleines Mädchen gebraucht und sich gewünscht hätten. Und alle Väter, die Väter zu sein, die ihre Töchter benötigen, um selbstbewusst und stark großwerden zu können.

Lasst uns gemeinsam eine Reise durch die Kindergarten- und Grundschulzeit unserer Mädchen machen, schauen, welche Entwicklungsstufen und -prozesse sie währenddessen erleben, was genau sie brauchen und wie wir sie auch in schwierigen Situationen bestmöglich unterstützen können – mit einem liebevollen und verständnisvollen Blick auf sie.

Eines meiner Lieblingszitate stammt von Astrid Lindgren: „Ich glaube, dass Erziehung Liebe zum Ziel haben muss.“ Dem habe ich im Grunde nichts weiter hinzuzufügen. Vielleicht nur, dass Verstehen und Verständnis vermutlich wichtige Bausteine der Liebe sind.

In diesem Buch soll es nicht darum gehen zu erklären, was richtig und was falsch in der Erziehung kleiner Mädchen ist. Bedauerlicherweise habe ich nicht selten erlebt (und erlebe es noch), dass Eltern untereinander Erziehungsmethoden und -stile verurteilen und bewerten. Ich möchte vorwegnehmen, dass mir dies fernliegt. Dieses Buch soll keine Handlungsanweisung sein, sondern eine persönliche und auch fachliche Unterstützung für Eltern, ihre Töchter besser verstehen zu können und letztendlich selbst entspannter durch die Zeit des Kindergartens und der Grundschule zu kommen. Denn ich denke, eines ist völlig klar: Starke Töchter brauchen entspannte Eltern. Und diese Entspannung kann einerseits durch das Verständnis der jeweiligen Entwicklungsstufen, die das Mädchen in diesem Moment durchmacht, entstehen, andererseits aber auch dadurch, dass Eltern typische Situationen, die im Alltag mitunter sehr belastend sein können, einmal von außen betrachten und schließlich eine Erklärung sowie eine Lösungsstrategie an die Hand bekommen. Häufig gehört nämlich zur Entspannung auch das Gefühl: „Ich bin nicht allein“ oder „Es geht vielen Mädcheneltern so wie mir“. „Diese Situationen sind nicht unge-

wöhnlich, und ich mache nichts falsch.“ Und: „Es ist tatsächlich eine Phase, ein Prozess, der auch wieder vorbeigehen wird.“

Deshalb ist dieser Ratgeber auch genau so aufgebaut. Zunächst beschreibe ich eine typische Situation, dann folgen Erklärungen, mitunter auch Erläuterungen, zu den wissenschaftlichen Hintergründen und schließlich praktische und leicht anzuwendende Lösungsstrategien. Wer eine schnelle „Soforthilfe“ braucht und nicht noch einmal das vollständige Kapitel lesen möchte, für den habe ich am Ende zudem noch einmal die wichtigsten Punkte kurz und knapp zusammengefasst.

Ich habe im Alltag häufig das Gefühl, dass wir Eltern ungern Problemsituationen mit anderen Eltern besprechen. Das ist schließlich nicht ganz so einfach. Letztendlich möchten wir alle ja vermeiden, dass wir hilflos wirken und dass unsere Kinder in einem falschen Licht erscheinen. Viel lieber möchten wir, dass bemerkt wird, wie sehr wir unsere Kinder lieben. Wie sehr wir versuchen, alles richtig zu machen. Wie viele Gedanken wir uns machen. Und natürlich möchten wir keinesfalls unzulänglich wirken.

Gerade Mütter neigen diesbezüglich zu Perfektionismus. Ich schließe mich dabei selbstverständlich nicht aus. In vielen Entwicklungsphasen meiner Töchter hätte ich mir ein Buch gewünscht, in

dem der Autor/die Autorin ganz offen und ehrlich beschreibt, wie schwierig es manchmal sein kann. Und das nicht mal so selten. Das ist nun meine Absicht: ein Ratgeber für alle Mädcheneltern. Denn dazu zähle ich auch. Und ich arbeite tagtäglich als Frauenärztin mit ihnen. Mit den Töchtern und den Mamas. Damit, neben all dem Stress, den ein Leben mit Töchtern bietet, auch eine tiefe Entspannung und Freude über diese Wunderwesen Platz finden kann.

Natürlich kann ein Ratgeber eine Hilfestellung sein. Dennoch wünsche ich mir mehr Offenheit und Ehrlichkeit im Alltag unter den Eltern. Gerade in Vorbereitung auf dieses Buch habe ich gespürt, wie wertvoll ein Austausch untereinander ist. Einerseits mit Freunden, andererseits mit Experten.

Liebe Eltern, Mädcheneltern zu sein ist ein großes Geschenk! Manchmal scheint uns die Verantwortung schier zu erschlagen. Das ist ganz normal. Dennoch muss das nicht sein. Sobald wir unseren Töchtern entspannt und mit Verständnis gegenüberstehen, wird sich viel von dieser Ruhe und Gelassenheit auf sie übertragen. Wir als Eltern sind der Schlüssel dazu. Denn: Starke Töchter brauchen entspannte Eltern.

Über mich

Ich bin Dr. med. Judith Bildau, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, und neben dem Mädchenmamasein ist mein Beruf auch meine Berufung. Ich habe mich nach dem Studium relativ zügig dazu entschlossen, Frauenärztin zu werden. Ich liebe meine tägliche Arbeit mit Frauen jeden Alters. Diese Arbeit erweitert meinen Horizont stets, und es macht mir viel Spaß, Mädchen und Frauen auf ihrem Lebensweg zu begleiten. Bei meiner Arbeit in der Praxis habe ich erlebt, dass sich besonders häufig junge Mädchen, gerne auch zusammen mit ihren Müttern, an mich wenden. Durch meine Arbeit in den sozialen Netzwerken und vor allem meiner Arbeit als Onlineärztin für das Onlinemagazin @mutterkutter (www.mutterkutter.de) ist der Weg für junge Mädchen und Frauen noch einfacher geworden, sich an mich zu wenden. So erhalte ich täglich Nachrichten von Frauen jeden Alters mit medizinischen Fragestellungen und der Bitte, Krankheitsbilder und medizinische Sachverhalte einfach und verständlich zu erklären.

Für mich ist dies ein großes Geschenk und noch einmal eine Erweiterung meiner praktischen Arbeit.

Ich bin fünffache Patchwork-Mädchenmama und habe Töchter im Alter vom Kindergarten bis zur Universität. Mein Mann geht diesen Weg seit vielen Jahren mit mir und ist ebenfalls als Arzt

tätig. Gemeinsam leben wir in Rom. Unser Alltag ist, neben unseren beruflichen Aufgaben, geprägt davon, unsere Töchter großzuziehen, ihnen mit allen Facetten Eltern zu sein, sie zu begleiten, zu bestärken und zu unterstützen. Natürlich ist das nicht immer einfach. Vermutlich kann kein Elternteil dieser Welt sagen, dass es das ist. Gerade wenn die Altersspanne der Kinder so groß ist, gilt es, sich auf jedes Kind, auf jede Entwicklungsstufe, auf jedes Bedürfnis individuell einzustellen. Nicht zu vernachlässigen ist allerdings auch der Faktor, dass die Mädchen gegenseitig eine große Bereicherung füreinander sind. Sie sind auf ganz unterschiedliche Art und Weise unterstützen. Einen großen Zusammenhalt haben. Als kunterbunte Patchwork-Großfamilie, die zudem nicht in ihrem Heimatland lebt, ist unser Alltag nie langweilig. Ich arbeite als Frauenärztin sowohl in Rom als auch in der Südtoskana. Unsere Töchter gehen hier in Rom auf die Deutsche Schule. Übrigens bin auch ich eine von fünf Töchtern. Das lässt mich oftmals mit einem „wissenden Blick“ auf meine Töchter schauen, weil mir die Konstellation, in der sie sich befinden, emotional sehr gut bekannt ist.

Ich wünsche mir sehr, dass mich meine Töchter als entspannte Mutter erleben. Das bin ich natürlich nicht immer. Doch mein tiefer Wunsch ist, dass sie mich auch in schwierigen Situationen als ruhig und sicher wahrnehmen. Ich habe erfahren, dass sich die Kinder gerade wenn es eskaliert selbst am wenigsten wohlfühlen, aber dennoch nicht imstande sind, die Situation zu verlassen,

geschweige denn, sie von außen zu betrachten. Dies ist Aufgabe von uns Eltern. Mit meinen größeren Töchtern sind mittlerweile ein Gespräch und eine konstruktive Auseinandersetzung mit Austausch von Argumenten möglich. Mit meinen beiden kleinsten Töchtern, die sich gerade im Kindergarten- und Grundschulalter befinden, nicht immer. Umso mehr gilt es für mich als Mutter, ihre Gefühlswelt und ihren Entwicklungsstand sowohl körperlich als auch geistig zu verstehen und zu akzeptieren. Je mehr mir das gelingt, desto leichter kann ich mich auf ihre Ebene begeben und gemeinsam mit ihnen eine Lösung finden. Das bedeutet für mich jedoch nicht, allen Bedürfnissen nachzugeben. Vielmehr geht es mir darum, einen altersgerechten Weg aus der Konfliktsituation zu finden, der vielleicht nicht in diesem Moment, aber möglicherweise etwas später von den Kindern verstanden wird.

Also, liebe Mädcheneltern, lasst uns nun gemeinsam auf die Reise durch zwei sehr wichtige Lebensphasen unserer Töchter gehen!

Eure

Judith Bildau

WIE MÄDCHEN HEUTE GROSSWERDEN

Noch vor einigen Jahrzehnten waren die Rolle der Frau und ihre Aufgaben klar definiert. Selbstverständlich gab es Ausnahmen, dennoch waren Erziehung und Werte sehr genau festgelegt und zudem konservativ geprägt. Das Rollenbild und -verständnis der Frauen hat sich deutlich verändert. Mädchen großziehen und begleiten – was bedeutet das eigentlich in der heutigen Zeit?



Im Mittelalter wurden Mädchen ab einem gewissen Alter bereits intensiv auf ihre vorgegebene Rolle als fügsame Ehe- und Hausfrau sowie Mutter vorbereitet. Tugenden wie Bescheidenheit, Gehorsam und Keuschheit galten als höchste Erziehungsziele. Schulbildung war für Mädchen nicht vorgesehen, genauso wenig wie die Entdeckung und Förderung eigener Talente, geschweige denn die Entwicklung einer eigenständigen Persönlichkeit. An diesem Konzept änderte sich über Generationen von Mädchen und heranwachsenden jungen Frauen kaum etwas.

Auch in den 1950er-Jahren zielte die Erziehung der Mädchen ganz klar auf ein Dasein als Hausfrau und Mutter ab. Als legitimes Erziehungsmittel diente den Eltern das Schlagen, zum Beispiel mit einem Kochlöffel. Auch Lehrer waren dazu berechtigt, den Kindern mit dem Zeigestock auf die Hände zu hauen. In den folgenden Jahrzehnten begannen die Eltern jedoch, Erziehungsmethoden und auch Geschlechterrollen zu hinterfragen.

So wurden in den 1970er-Jahren immer mehr vorhandene, starre Erziehungskonventionen aufgehoben und die Übermacht von Eltern, Lehrern und Erziehern infrage gestellt. Das Modell der antiautoritären Erziehung wurde im Grunde durch die Jahre Ende der 60er, Anfang der 70er geprägt. Im Mittelpunkt standen nun vielmehr sowohl die physische und psychische Unabhängigkeit der Kinder als auch das Überdenken alter Rollenverteilungen.

Da sich gerade in den letzten Jahren diesbezüglich die Erziehung der Geschlechter so stark gewandelt hat, wird es für uns schwierig, unsere Eltern als Vorbilder zu nehmen. Betrachten wir unsere Mütter, so können wir oftmals sagen, dass sie sich selbst in einem gesellschaftlichen Umbruch befanden, da sich starre Rollenvertei-

lungen langsam auflösen. Selbstverständlich können wir unsere Mütter emotional und Werte betreffend als Vorbilder nehmen. Dennoch unterscheiden sich die Aufgaben, Möglichkeiten und Verantwortungen, die unsere Töchter heutzutage haben, sehr stark von denen, die unsere Mütter oder gar Großmütter hatten.

Mädchen haben heute mehr Möglichkeiten

Nicht nur die Entwicklungsmöglichkeiten unserer Töchter haben sich verändert, sondern damit verbunden auch unsere Aufgaben als Mädcheneltern. Mädchen und Frauen hatten noch nie so viele Möglichkeiten und Chancen wie in der heutigen Zeit. Selbstverständlich besteht nach wie vor Bedarf, was die Gleichstellung von Mann und Frau in der Gesellschaft angeht. Dennoch behaupte ich zu sagen, dass wir Eltern unsere Töchter in der westlichen Welt heutzutage zu völlig frei denkenden und frei handelnden Menschen erziehen können. Und dass es unsere Aufgabe ist, ihnen das Potenzial mit auf den Weg zu geben, ein Leben leben zu können, wie sie es sich wünschen. Die Möglichkeiten haben sie nämlich – zum Glück – in der heutigen Zeit.

Dies macht natürlich vieles einfacher, stellt uns Eltern aber auch vor neue Herausforderungen. Es bedeutet nämlich, dass wir unsere Töchter stark dafür machen müssen, ihren ureigenen Weg zwischen Muttersein, Familienleben, gesellschaftlichen und beruflichen Ambitionen zu finden. Dass wir ihnen Raum und Zeit geben müssen, sich frei zu entfalten. War der Weg in den letzten Jahrhunderten und mitunter den letzten Jahrzehnten vorgezeichnet, so

steht er unseren Töchtern nun offen. Letztendlich gilt es, unsere Mädchen zu selbstbewussten, starken und selbstbestimmten Frauen zu erziehen. Die sich ihrer Möglichkeiten, aber noch vielmehr ihrer Wünsche bewusst werden. Die sich stark gegen immer noch in der Gesellschaft und in den Medien vorhandene Frauenbilder wehren und ihren ganz eigenen Weg gehen. Die die letzten gesellschaftlichen Nachteile, die Frauen heute noch haben, klug und mit Bedacht aufzulösen vermögen.

Für uns Eltern bedeutet dies von Anfang an, Erwartungshaltungen bezüglich unserer Töchter aufzugeben. Unsere Töchter nicht stereotyp zu betrachten, sondern ganz individuell. Sie in kein Schema zu pressen, sondern ihnen offen und vor allem in jeder Hinsicht fördernd zu begegnen. Ihnen zu ermöglichen, den Weg zu gehen, den sie für sich wählen.

Für viele Eltern mag das mittlerweile selbstverständlich sein. Dennoch erlebe ich in meinem Alltag und auch in der Praxis häufig Mütter (und auch Väter), die verzweifelt darüber sind, dass ihre Töchter burschikos erscheinen. Oder Eltern, die gar enttäuscht darüber sind, dass ihren Töchtern vermeintlich weibliche Interessen fehlen. Oder dass sie sich gar, wenn sie älter sind, für ein Leben fernab von Familie und Muttersein entscheiden. Eltern, die sich eigentlich einen „konservativen“ Weg für ihre Töchter gewünscht hätten, möglicherweise aus einer Angst heraus, dass ihnen die Lebensformen, die ihre Töchter gewählt haben, fremd und unwägbare erscheinen. Weil sie Sorge haben, dass die Ansprüche an Frauen heutzutage immer größer werden und ihre Töchter diesen gar nicht gerecht werden können. Das finde ich absolut verständlich.

Und dennoch: Mädchen großzuziehen und zu begleiten in der heutigen Zeit bedeutet, sie vorzubereiten auf diese Welt. Sie in ihrer ureigenen Entwicklung zu unterstützen. Unsere Erwartungshaltung ihnen gegenüber abzulegen. Und ihnen zu sagen: „Du bist wundervoll.“ „Du bist wertvoll.“ „Und ich gehe jeden Entwicklungsschritt mit dir, auch wenn er mich manchmal in den Wahnsinn treibt. Ich versuche zu verstehen.“ „Die Welt steht dir offen. Ich unterstütze dich dabei, deinen eigenen Weg zu finden.“

Eltern sollten Vorbilder sein

Diesbezüglich mein Appell an alle Mädcheneltern: Seid Vorbilder! Seid authentisch! Denn nur so könnt ihr echte Identifikationsfiguren für eure Töchter sein. Es hilft nichts, einen Ratgeber zu lesen und zu denken, dass man „das halt jetzt so macht“. Eure Töchter (und im Grunde alle Kinder) lernen am Beispiel. Lebt ihnen vor, wie man selbstständig und selbstsicher ist. Ich weiß natürlich durchaus, dass das nicht immer so einfach ist. Dennoch sage ich: Verstellt euch nicht. Eure Töchter beobachten euch ganz genau.

Das Beste, was ihr euren Töchtern mit auf ihren Weg geben könnt, ist emotionale Stabilität. Und dazu gehört auch, zu sagen: „Gerade weiß ich nicht, was richtig und was falsch ist. Aber das ist überhaupt nicht schlimm. Es ist dennoch alles gut, und du bist sicher.“ Oder: „Ich habe gerade Probleme damit, dich zu verstehen. Ich weiß nicht, was du mir mit deinem Verhalten sagen möchtest, was du brauchst. Und ich bin wirklich sauer auf dich. Aber ich bin da und gehe nicht weg. Du kannst dich auf mich verlassen.“ Klar, das hört sich jetzt platt an. Und es ist keine neue Erfindung von mir. Aber dieser Moment, in dem wir Eltern unseren Töchtern authen-

tisch begegnen, unsere Emotionen sortieren und ihnen trotz Ärger und Enttäuschung aufrichtig begegnen, ist der Grundstein für ihre stabile Entwicklung. Dazu gehört mitunter auch, zu sagen: „Ich kann jetzt nicht mit dir spielen, weil ich noch etwas arbeiten muss. Und das ist mir wichtig.“ Oder: „Ich bin den ganzen Tag herumgerannt zwischen Kita und Büro, und ich bin platt. Ich brauche eine Auszeit und gehe zum Sport. Deshalb passt Oma jetzt auf dich auf.“ Auch das gehört selbstverständlich dazu, dass wir Eltern uns gegenüber unseren Töchtern Auszeiten nehmen. Und dies ganz klar und liebevoll erklären. Schließlich wünschen wir uns doch auch für sie, dass sie, wenn sie Mütter und berufstätige Frauen sein werden, auf sich achten und für sich Sorge tragen. Unser Vorbild ist ihre Zukunft. Und auch auf die Gegenwart bezogen: Starke Töchter brauchen entspannte Eltern. Wollen wir also starke Mädchen großziehen, müssen wir ihnen vorleben, wie das funktioniert. Mit all unseren Schwächen und Stärken. Denn die gehören zusammen. Sowohl bei uns als auch bei unseren Töchtern.

TYPISCHE STRESS- SITUATIONEN IN DER KINDERGARTENZEIT

Eltern kommen immer wieder in Situationen, in denen guter Rat teuer ist. Das fängt schon bei der Wahl des Betreuungsplatzes an. Was tun, wenn die Tochter nicht ins Bett gehen will? Und wie geht man eigentlich am besten mit einem kleinen Trotzkopf um? In diesem Kapitel gibt es Hilfestellung.



Vom „offenen Konzept“ bis hin zum Waldorfkindergarten – Hilfe, was ist bloß das richtige Betreuungskonzept für meine Tochter? Und natürlich wollen wir dabei nichts falsch machen und wünschen uns womöglich die Zeiten herbei, in denen Kinder einfach in den Dorfkindergarten gegangen sind, alle zusammen und ohne das großartig zu hinterfragen.

Die Qual der Wahl des Kindergartens

Wir überlegen hin und her, lauschen den Gesprächen zwischen anderen Eltern, wägen ab und lesen vielleicht auch noch in Elternmagazinen, welche Betreuungskonzepte unsere Töchter am besten fördern und auf die Welt vorbereiten sollen. In ländlichen Gegenden gibt es möglicherweise ein, zwei Einrichtungen, und häufig fällt die Wahl auf jene, die den nächsten Platz frei hat oder die logistisch am einfachsten zu erreichen ist. Manche Eltern sind vielleicht traurig darüber, dass es keine große Wahlmöglichkeit für sie gibt und würden sich im Grunde ein anderes Konzept für ihre Kinder wünschen. Gerade in größeren Städten hat sich das aber mittlerweile stark verändert. Und so schön es ist, dass die Möglichkeiten und Konzepte der frühen Kinderbetreuung so vielfältig geworden sind, umso schwieriger fällt uns die Entscheidung, in welcher Einrichtung unsere Mädchen viele Jahre ihrer Kindheit verbringen sollen. Wir wollen schließlich das Beste für sie.

Die verschiedenen Betreuungsformen

Natürlich kann ich hier nicht alle Betreuungskonzepte aufzählen und möchte das auch gar nicht. Vielmehr geht es mir darum, dar-

zustellen, dass es schon ganz früh ganz verschiedene Möglichkeiten für unsere Töchter gibt. Das fängt schon bei den Betreuungsmöglichkeiten an.

Hier ein kleiner Überblick:

- Der „klassische“ Kindergarten: Hier gibt es verschiedene Gruppen mit fest eingeteilten und verantwortlichen Erziehern. Diese Gruppen sind altersgemischt. Dieses Konzept wird häufig auch „geschlossenes Konzept“ genannt, weil es separate Gruppen mit einer festen Anzahl an Kindern gibt, die alle Tagespunkte gemeinsam gestalten. Meist erfolgt hier der Kontakt zu den anderen Kindern des Kindergartens nur in den Spielzeiten im Hof oder Garten.
- Der Kindergarten mit einem „offenen Konzept“: Hier gibt es keine „klassischen“ Kindergartengruppen. Die Räumlichkeiten sind für alle Kinder gleichermaßen zugänglich, und die Erzieher sind für alle Kinder Ansprechpartner. In einigen Kindergärten mit diesem Konzept gibt es jedoch bestimmte Tageszeiten, wie zum Beispiel Morgenkreis, Mittagessen etc., die die Kinder in einer ihnen zugeteilten Gruppe verbringen. Ansonsten gibt es im gesamten Kindergarten verschiedene Anlaufstellen für sie, wo sie spielen oder auch basteln können, so, wie sie es gerade möchten.
- Der Waldorfkindergarten: Ein Waldorfkindergarten betreut und erzieht die Kinder nach einem anthroposophischen Konzept. Das Konzept stellt das einzelne Kind in den Mittelpunkt, seine ganz individuelle Begabung und die Förderung von künstlerischen, musischen und sportlichen Begabungen.
- Der Montessori-Kindergarten: Im Montessori-Kindergarten wird sehr viel Wert darauf gelegt, dass jedes Kind so viele Freiheiten wie möglich hat. Die Erzieher lassen die Kinder sehr frei

gestalten, womit sie sich wie lange beschäftigen, und greifen so wenig wie möglich ein. Besonders das eigenständige Lernen ist ein wichtiger Begriff dieses Konzepts. Kinder sollen ihre Fehler selbst erkennen und sie spielerisch und frei korrigieren dürfen.

- Der Waldkindergarten: Hier findet die Betreuung in der Regel fast ausschließlich draußen statt. Die Kinder spielen und beschäftigen sich den ganzen Kindertag in der Natur, egal zu welcher Jahreszeit. Viele Waldkindergärten haben dennoch einen kleinen Rückzugsort, wie zum Beispiel einen Bauwagen, wo die Kinder Mittagessen oder sich bei Kälte aufwärmen können.
- Der Fremdsprachenkindergarten: Besonders in großen Städten gibt es immer mehr Kindergärten, die die Kinder in einer Fremdsprache betreuen, sei es Englisch, Französisch oder Spanisch. Die Betreuung findet in der Regel durch Muttersprachler statt, sodass die Kinder spielerisch und authentisch an eine weitere Sprache herangeführt werden.
- Der integrative Kindergarten: Bei diesem Konzept werden Kinder mit und ohne Besonderheit (ich möchte hier gerne den Begriff „Behinderung“ vermeiden) miteinander betreut. So sollen schon früh Toleranz und Akzeptanz gelernt und Berührungssängste abgebaut werden. Mittlerweile und erfreulicherweise ist es allerdings so, dass auch viele oben genannte Kindergartenkonzepte mit einem integrativen Konzept gepaart sind, sodass zum Beispiel Kinder mit Downsyndrom, eventuell mit einer zusätzlichen Betreuungsperson, auch in einem „offenen Konzept“ ganz natürlich mit den anderen Kindern den Tag verbringen.

Was kann ich tun?

Ich rate allen Eltern, das Betreuungsangebot erst einmal recht nüchtern zu betrachten. Auch wenn es natürlich, wie beinahe alles, was ihre Töchter betrifft, durchaus emotional besetzt sein kann. Dennoch sollte man einen kühlen Kopf bewahren und sich ganz konkret diese Fragen zu stellen:

- Wo liegt der Kindergarten? Wie gut ist er sowohl morgens als auch nach der Arbeit zu erreichen? Denn: Artet das Hinbringen und Abholen deiner Tochter in eine Art Stress aus, stehst du mit ihnen nachmittags womöglich stundenlang im Stau, kostet dich der Weg zusätzlich Nerven, dann nützt das beste Betreuungskonzept wenig.
- Wie sind die Öffnungszeiten? Lassen sie sich gut mit deinen Arbeitszeiten vereinbaren? Hast du zwischen Arbeitsende und Kindergartenschließzeit noch einen Augenblick für dich, um durchatmen, in Ruhe Erledigungen machen zu können oder dir selbst einfach mal etwas Gutes zu gönnen? Oder artet es tagtäglich in einen Kampf mit der Zeit aus?
- Wird von den Eltern viel Eigeninitiative und Unterstützung gefordert? Möchtest du das und kannst du das leisten? Ist es dir sogar wichtig, dass du mitgestalten darfst? Sie hier bitte ganz ehrlich. Wird von den Eltern regelmäßig Mithilfe erwartet, zum Beispiel beim Kochen, der Gartenarbeit etc., ist es sinnvoll, sich vorher Gedanken zu machen, ob das für dich zu schaffen ist oder eine zusätzliche Belastung bedeutet.
- Wie hoch sind die Betreuungskosten? Passen sie in dein Budget? Oder bedeuten sie im Zweifel, dass sich deine Familie in anderen Bereichen, wie zum Beispiel Freizeitaktivitäten, stark einschränken muss? Ist es dir das wert?

- Sei bitte auch bei der Wahl des Betreuungskonzepts für deine Tochter authentisch! Stehe ich hinter den Werten der Einrichtung? Gehen meine Erziehung und z. B. der Waldorfansatz konform miteinander? Oder lebst du deiner Tochter zu Hause eigentlich etwas ganz anderes vor? Und auch wenn du den Ansatz eigentlich gut findest, kannst du deine Tochter zu Hause z. B. gemäß Montessori dabei unterstützen, selbstständig zu lernen und Erfahrungen zu sammeln? Bei einem kirchlichen Träger: Ist es okay für dich, wenn deine Tochter vor dem Essen betet oder lebt deine Familie eigentlich unreligiös und vermittelt dies auch dem Kind? Passt das alles in der Realität nämlich gar nicht zusammen, kann das für die Kinder sehr verwirrend und eher hinderlich statt fördernd sein.

Und schließlich, wenn du ganz rational oben genannte Punkte abgewogen hast, schau dir deine Tochter und ihre kleine, große Persönlichkeit an:

- Ist deine Tochter sehr ängstlich und braucht sie eigentlich eine feste Bezugsperson? Dann wäre ein „offenes Konzept“ vermutlich zunächst überfordernd für sie.
- Ist deine Tochter ein Kind, das sehr viel körperliche Betätigung braucht, sehr umtriebig und entdeckungsfreudig ist? Dann wäre ein Waldkindergarten vielleicht ein guter Ort für sie, wo sie einige Stunden des Tages verbringen könnte und ihren Bedürfnissen gerecht werden würde.
- Ist deine Tochter sehr künstlerisch, sehr betrachtend? Dann wäre ein Waldorfkindergarten eine Einrichtung, die sie diesbezüglich fördern könnte.
- Hat deine Familie Verwandtschaft im Ausland? Ist ein Eltern- teil anderer Herkunft? Dann wäre ein Fremdsprachenkindergarten eine gute Möglichkeit. So kann ein schöner und konti-

nuierlicher Bezug zu einer zweiten Sprache aufgebaut werden, sodass sich das Kind auch in der Fremdsprache mit der Verwandtschaft unterhalten und austauschen kann, was letztendlich sehr bereichernd und auch für die Zukunft sehr unterstützend sein kann.

Kleine Motzkuh – und nun?

Dein wütendes, kleines Mädchen. Beinahe blind vor Wut. Beruhigen ist kaum möglich. Es schreit, schluchzt, schüttelt energisch den Kopf und hört wahrscheinlich gar nicht, was wir erklären. Tränen laufen über die hochroten Wangen. Und deine Nerven liegen blank. Womöglich kannst du dich gar nicht mehr genau daran erinnern, um was es deiner Tochter gerade eigentlich geht. Eben war noch alles gut. Diese Trotzanfälle kommen immer von der einen auf die andere Sekunde. Häufig wirklich unerwartet.

Angefangen hat es dieses Mal damit, dass sie ein Spielzeug aus dem Regal des Spielwarenladens gezogen hat, als ihr nach dem Kindergarten noch kurz ein Geschenk für ihre Cousine kaufen wolltet. Erst hat sie es ruhig betrachtet, dann wollte sie es mit nach Hause nehmen, nicht mehr hergeben und ist nach und nach und mit jeder deiner gut gemeinten Erklärungen, warum ihr es jetzt nicht kaufen werdet, immer wütender und lauter geworden. Jetzt steht sie dort, stampft mit ihrem Fuß trotzig auf den Boden, und du hoffst innerlich, dass dich in dieser Situation niemand sieht, der dich kennt und dass die Verkäuferin dich nicht für eine völlig unfähige Mutter hält. Mist, du fühlst dich hilflos und wirst auch wütend. Der Tag war lang und du möchtest endlich nach Hause. Was sollst du jetzt tun? Das Spielzeug, auch wenn es das Hundertste seiner Art

im Kinderzimmer wäre, einfach kaufen, damit endlich Ruhe ist? Selbst dann, wenn du eigentlich denkst, dass es nicht richtig wäre, in dieser Situation nachzugeben? Sollst du deinem Gefühl, langsam auch richtig sauer zu werden, freien Lauf lassen und deine Tochter anschreien, dass sie endlich Ruhe geben soll? Sie ist ja schließlich kein Baby mehr, und ihr hattet vereinbart, nur schnell ein kleines Geschenk für die Cousine zu kaufen. Sollst du wortlos das Geschäft und die Situation verlassen und hoffen, dass das Kind dann alles stehen und liegen lässt und dir hinterherläuft?

Kleine Personen, große Bedürfnisse

Mittlerweile kommt man immer mehr davon ab, diese besondere Phase als „Trotzphase“ zu bezeichnen. Immer häufiger wird sie nun „Autonomiephase“ genannt. Vielleicht deshalb, weil dieser Begriff den Kern, der dieser Entwicklungsphase zugrunde liegt, viel besser und vor allem auch wertschätzender beschreibt. Denn: Die Kinder werden selbstständiger. Sie grenzen sich ab. Sie erkennen ihr eigenes „Ich“, lernen sich als eigenständige Person kennen. Und dazu gehören eben auch eigene Wünsche und Bedürfnisse.

Typischerweise beginnt diese Phase mit dem zweiten und dritten Lebensjahr, sie erreicht immer wieder Höhepunkte und flaut dann langsam ab. Auch hier gilt: Jedes Kind ist unterschiedlich! Jedes Kind benötigt ganz individuell seine Zeit. Haben einige Kinder kaum solche wütenden Ausbrüche, so haben andere Kinder sie häufig und sehr ausgeprägt. Dauert diese für beide Seiten anstrengende Phase bei den einen Kindern bis zum vierten Lebensjahr, so zieht sie sich bei den anderen möglicherweise bis ins sechste. All das ist in Ordnung und auch normal. Und sagt überhaupt nichts

über unsere Qualitäten als Eltern aus. Übrigens scheint es keine grundsätzlichen Unterschiede im Trotzverhalten von Jungen und Mädchen zu geben.

Bei meinen Töchtern gab es hauptsächlich zwei Situationen, in denen sie so wütend geworden und, ja, auch manchmal völlig außer sich geraten sind. Entweder sie wollten unbedingt etwas, hatten ein dringendes Bedürfnis, einen großen Wunsch, der nicht in Erfüllung ging (die Schokolade im Supermarkt, das Spielzeug im Spielwarenladen, das Eis zum Frühstück) oder sie sollten etwas tun, was sie partout nicht wollten (den Sonnenhut aufsetzen, sich eincremen lassen, einen Spaziergang machen). Es waren also immer Situationen, in denen ihre aktuellen Wünsche und Bedürfnisse konträr zu den äußeren Gegebenheiten oder meiner Erlaubnis waren. Und wenn wir uns diese Situationen der (nennen wir sie jetzt auch so) „Autonomiephase“ anschauen, dann können wir sehen, dass keiner „Schuld“ daran hat. Weder die Kinder noch wir. Es ist vielmehr ein weiterer, unglaublich wichtiger Entwicklungsschritt unserer Mädchen, und auch hier gilt es, dass wir Eltern sie genau an diesem Punkt unterstützen.

Was kann ich tun?

Versuch zunächst zu verstehen, was in diesen Momenten in deiner Tochter vorgeht! Alles, was wir als Eltern verstehen können, ist für uns besser zu greifen, und schlussendlich fällt es uns leichter, damit umzugehen. Hilflosigkeit erzeugt wiederum Wut und die ist, das wissen wir im Grunde alle, ein sehr schlechter Ratgeber.

Ich habe meine Kinder in solchen Ausnahmeständen häufig selbst als absolut verzweifelt und unglücklich erlebt. Und vom Alter her einfach noch nicht in der Lage, selbst aus dieser Situation her austreten zu können. Deshalb ist es unsere Aufgabe als Eltern, unsere Kinder genau dort abzuholen, bei ihren Wünschen, ihren Bedürfnissen, ihrer Wut und ihrer Verzweiflung. Und damit meine ich jetzt nicht, dass wir ihnen deshalb all ihre Wünsche erfüllen sollen!

So können Eltern ihren Töchtern in genau solchen Situationen am besten zur Seite stehen:

- Egal wie schwer es uns fällt, es ist wichtig, genau in dieser Situation Ruhe zu bewahren! Tief ein- und ausatmen. Und es sich nicht noch schwerer dadurch machen, dass man sich vor anderen Menschen schämt, die diese Situation miterleben. Jeder, der selbst Kinder hat, kennt diese Situationen zur Genüge und kennt auch das elterliche Gefühl der Hilflosigkeit. Wenn wir ruhig bleiben, überträgt sich das auf unsere Töchter. Auch wenn das ein wenig dauern kann. Mit ruhiger, klarer Stimme sprechen, ruhig agieren, sich gerne auf Kinderhöhe begeben, zum Beispiel indem du in die Hocke gehst, ihnen klar und unaufgeregt in die Augen schauen, eventuell Körperkontakt aufbauen. Zeigen: Ich bin da, und es ist alles in Ordnung.
- Auch wenn es in diesem Moment nicht einfach ist, versuche genau jetzt, mit einem ganz liebevollen und verständigen Blick auf deine Tochter zu schauen. Nicht reflexartig in das Gedankenschema fallen „Das Kind kann sich nicht mal benehmen!“. Das trifft es nämlich nicht. Hier findet gerade ein innerer Konflikt zwischen Wollen/Können/Nicht-Dürfen oder Sollen/Müssen/Nicht-Wollen statt. Das hat nichts mit Erziehung zu tun. Es fehlen den Kindern in diesem Moment schlicht Lösungsstrategien.

- Zeige Verständnis und formuliere es auch! Die Situation wird für deine Tochter leichter, wenn du signalisierst: „Ich verstehe dich.“ Oder: „Das ist jetzt echt eine total blöde Situation.“
- Mache Lösungsvorschläge! Wenn du dir jetzt noch einmal ganz gezielt die beschriebene Situation oben anschaust, wäre es unklug, einfach das Spielzeug zu kaufen und damit dem Kind aus der Situation herauszuhelfen. Es gilt nämlich für Kinder auch, eine gewisse Frustrationstoleranz aufzubauen. Wir ziehen keine stabilen und emphatischen Persönlichkeiten groß, wenn wir ihnen blind alle Wünsche erfüllen. Damit tun wir ihnen schlussendlich keinen Gefallen! Aber wir können ihnen zeigen, dass wir ihre Wünsche und Bedürfnisse sehr wohl ernst nehmen. Eine Lösung hier wäre zum Beispiel, vorzuschlagen, das gewünschte Spielzeug zu Hause auf den Wunschzettel für den Geburtstag oder Weihnachten zu schreiben. Und es dann tatsächlich auch zu schenken.
- Ganz typisch in der oben beschriebenen Situation ist, dass ein solcher Wutanfall auftritt, wenn eine Überforderung unserer Kinder stattfindet. Es ist ein logischer erwachsener Gedanke, nach dem Kindergarten „nur noch mal schnell“ ein Geschenk im Spielzeuginterladen kaufen zu gehen. Vermutlich ist es einfach praktisch, weil es auf dem Weg liegt oder man es einfach vorher nicht geschafft hat. Aber: Deine Tochter ist nach einem langen Kindergartentag vermutlich müde, hat zudem Hunger. Kurz: Ihre Frustrationstoleranz ist zu einem solchen Zeitpunkt meist geringer, was absolut altersentsprechend ist. Und auch wenn wir es im Alltag häufig vergessen, weil alles so vollgepackt und durchgeplant ist, dürfen wir die Entwicklungsstufen unserer Kinder nicht übersehen und sollten versuchen, sie nicht zu überfordern.

- Wenn alles gute Zureden und alle Zuwendungen bei deiner Tochter in einem solchen Moment nicht ankommen, weil sie so sehr in der Situation gefangen ist, ist es sinnvoll, ihr eine „Auszeit“ zu verschaffen. Konkret heißt das, aus dem Blickfeld zu verschwinden. Das soll deinem Mädchen keine Angst machen, es soll nicht bestraft werden, aber häufig kehrt etwas Ruhe ein, wenn nicht mehr die volle Aufmerksamkeit auf es gerichtet ist. In der oben beschriebenen Situation meine ich damit nicht, aus dem Laden zu gehen. Das bedeutet: „Ich gehe und lasse dich allein. Entweder du kommst mit oder du bleibst halt da.“ Aber es ist wichtig, wenn nichts hilft, einmal kurz die Situation zu verlassen, in eine andere Ecke des Raumes zu gehen – und selbst noch einmal tief durchzuatmen. Um dann zurückzukehren und zu versuchen, das Gespräch mit Lösungsvorschlägen wieder aufzunehmen und gemeinsam diesen schwierigen Moment zu meistern. Häufig gelingt das noch besser, wenn du deine Tochter nach dieser kleinen Auszeit einfach ganz fest in den Arm nimmst.

ERSTE HILFE BEI KLEINEN TROTZKÖPFCHEN

- Bewahre Ruhe und signalisiere sie deiner Tochter!
- Betrachte gerade in diesem Moment deine Tochter mit liebevollen Augen!
- Zeige Verständnis für die verzweifelte Situation, in der sich deine Tochter subjektiv gerade befindet!
- Mache konstruktive Lösungsvorschläge!
- Bedenke und beachte vor besonderen Situationen die Frustrationstoleranz deiner Tochter und erwarte nichts von ihr, was sie rein alterstechnisch noch gar nicht leisten kann!
- Schaffe eine kleine Auszeit!

SCHLUSSWORT

Liebe Mädcheneltern, unsere gemeinsame Reise durch die Kindergarten- und Grundschulzeit unserer Töchter ist nun zu Ende. Ich hoffe sehr, ich habe typische Situationen angesprochen, in denen ihr euch wiederfinden könntet, ihr habt den ein oder anderen Aha-Moment beim Lesen der Erklärungen erlebt und euch vorgenommen, die Lösungsstrategien, die euch sinnvoll erscheinen, anwenden zu wollen.

Noch viel mehr wünsche ich mir, dass ich zeigen konnte: Viele Momente und Situationen, die für uns als Eltern schwierig sind, sind wichtige Entwicklungsschritte für unsere Kinder. Es finden substanzielle Prozesse statt, die sie für den Rest ihres Lebens bereichern werden. Deshalb ist es wichtig, dass wir ihnen als Eltern während dieser Phasen ruhig und verlässlich zur Seite stehen. Wenn wir ihnen grundsätzlich das Gefühl geben: Ihr seid gut so, wie ihr seid, und wir lieben euch!, sie gelassen begleiten, dann werden unsere Mädchen stark aus ihren Kinderjahren hervorgehen.

Ein weiterer Punkt, der mir sehr am Herzen liegt, ist der, wie wichtig es im Grunde in jeder typischen (und schwierigen) Situation ist, Vorbild zu sein und Vorbild zu bleiben. Wir können unseren Kindern noch so viel erzählen und erklären – wenn wir ihnen etwas anderes vorleben und andere Maßstäbe bei uns ansetzen, sind wir nicht authentisch. Und das spüren unsere Kinder. Deshalb ist es auch nicht schlimm, wenn unsere Töchter mitunter unsere Schwächen erleben, sehen, dass auch wir manchmal müde und erschöpft

sind. Wichtig bleibt dabei, dass wir ihnen in diesen schwachen Momenten signalisieren: Es ist völlig in Ordnung, negative Gefühle zu haben. Dafür muss man sich nicht schämen. Wir lassen sie zu, und dann gehen sie auch wieder vorbei. Du bist bei mir völlig sicher!

Erleben unsere Mädchen schon in jungen Jahren, dass wir als Eltern Verantwortung für unseren Körper übernehmen oder dass wir so mutig sind, immer mal wieder neue Dinge zu wagen, die vermutlich auch mal schiefgehen werden, offen und positiv für neue Erlebnisse bleiben, kommunikativ gegenüber anderen Menschen, dann geben wir ihnen sehr viel mit auf ihren Weg.

Wir müssen nicht perfekt sein. Und unsere Töchter auch nicht. Das ist überhaupt gar nicht nötig. Lasst uns Eltern versuchen, entspannt zu sein. Und unsere Töchter als starke Mädchen aufwachsen lassen.

Danksagung

Ich möchte mich ganz herzlich bei meinen Töchtern bedanken. Ich möchte ihnen Danke dafür sagen, dass sie mich zu ihrer Mama gemacht haben und mir einen völlig anderen Blick auf das Leben an sich und die Welt im gesamten geschenkt haben.

Der weitere Dank gilt natürlich meinem Ehemann Roland. Er ist der wunderbarste Mensch der Welt, und ich kann ihm nicht genug dafür danken, dass er mir einerseits unsere Mädchen geschenkt hat und mir andererseits so sehr vertraut, was ihre Erziehung und Begleitung angeht.

Ich danke außerdem von ganzem Herzen der gesamten Crew des „Mutterkutter“ (www.mutterkutter.de), Doro Dahinden, Kerstin Lüking und Isabel Huttarsch. Diese tollen Frauen bereichern mein Leben auf ungemeine Weise, und ich bin sehr stolz, was wir alles gemeinsam auf die Beine stellen.

Vielen Dank an meine Mama, meine Schwestern und meine Schwiegereltern, die meinen Ratgeber immer wieder Korrektur gelesen und mich ermutigt haben.

Drei weiteren ganz besonderen Menschen gilt außerdem mein Dank. Sie haben mich unglaublich bei diesem Buchprojekt unterstützt:

Mark Wachsmann vom Humboldt Verlag, der mich mit Rat und Tat und viel Geduld bei der Vorbereitung und beim Schreiben dieses Ratgebers begleitet hat.

Annina Vivienne Glöckner, approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Sie hat eine psychotherapeutische Privatpraxis für Säuglinge, Kinder und Jugendliche mit psychosozialer Beratung, Erziehungsberatung, Verhaltenstherapie, Vorträge und Seminare zu entwicklungs-, sozialpsychologischen und bindungsorientierten Themen.

www.praxis-glockner.de
info@praxis-glockner.de

Sicherheitsexperte André Engel und seinem Team von Engel Sicherheitstraining, Gewaltprävention, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung.

www.est-online.de

ZUM WEITERLESEN

KIGGS-Studie, Langzeitstudie des RKI zur gesundheitlichen Lage der Kinder und Jugendlichen in Deutschland, 2007.
www.kiggs-studie.de

Krombholz, H. Bewegungsförderung im Kindergarten – Ein Modellversuch. Hoffmann, 2005

Website: www.kindergesundheit-info.de Thema: Schlafen,
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/1-6-jahre/schlafbedarf/>

„Regular bedtimes linked to better language, reading and math skills in preschool children“, American Academy of Sleep Medicine, 2010

„Irregular bed times curb young kids’ brain power: And may have knock-on effects on health throughout life“, BMJ-British Medical Journal, 2013

Schneider, S. „Angststörungen bei Kinder und Jugendlichen. Grundlagen und Behandlungen.“ Springer-Verlag, 2011

Juul, J. „Kinder müssen sich langweilen.“, Kolumne in „Der Standard“, 11.11.2012, <https://derstandard.at/1350260936104/Kinder-muessen-sich-langweilen>

Baird, B., et al. „Mind Wandering Facilitates Creative Incubation“, Psychological Science, 2012.

Website: www.hilfeportal-missbrauch.de. Thema: Zur Häufigkeit von sexuellem Missbrauch: <https://www.hilfeportal-missbrauch.de/informationen/uebersicht-sexueller-missbrauch/zahlen-und-fakten.html>

Website: www.beauftragter-missbrauch.de. Thema: Wo findet Missbrauch statt?: <https://beauftragter-missbrauch.de/praevention/was-ist-sexueller-missbrauch/wo-findet-missbrauch-statt>

Afshin A., et al. „Health effects of overweight and obesity in 195 countries over 25 years.“ N. Engl. J. Med., 2017

Black, J. A., et al. „Child obesity cut-offs as derived from parental perceptions: cross-sectional questionnaire“. British J. General Pract., 2015

Gisdakis, B. „Oh, wie wohl ist mir in der Schule ... Schulisches Wohlbefinden und Einflussfaktoren im Laufe der Grundschulzeit. Alt, 2007

Kasper, H. „Schülermobbing – tun wir was dagegen!“. AOL, 2002

Tagelieder, W. „Berliner Anti-Mobbing-Fibel. Was tun wenn.“
Berliner Landesinstitut für Schule und Medien, 2005

KIM-Studie, Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis
13-jähriger. Medienpädagogischer Forschungsbund Südwest,
2018

Website: Internetkompetenz für Eltern – Kinder sicher im Netz
begleiten: www.klicksafe.de

Website: Internet-ABC e. V., Thema: Handy in der Grundschule?:
www.internet-abc.de/lehrkraefte/aktuelles/meldungen/archiv-meldungen/meldungen-2016/handy-in-der-grundschule/

Wilde Kerle entspannt erziehen



Stand 2020. Änderungen vorbehalten.

- Der Eltern-Survival-Guide mit wertvollen Tipps zu allen typischen Stress-Situationen im Familien-Tagesablauf
- Gelassen durch die Kindergarten- und Grundschulzeit – von der morgendlichen Hektik über Hausaufgaben-Stress bis hin zu Schlafenszeit-Diskussionen

Julia Scharnowski

Starke Jungs brauchen entspannte Eltern

208 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1607-3

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Endlich weniger Erziehungsstress



Stand 2020, Änderungen vorbehalten.

- Die besten Tipps: So setzen Eltern liebevoll Grenzen
- Alltagstaugliches Konfliktmanagement für das Familienleben
- Ratgeber mit der Formel: Liebe + altersgerechte Regeln = stressfreier Alltag + glückliche Kinder
- Empfohlen von der Akademie für Kindergärten, Kita und Hort

Ulla Nedebock

Starke Kinder brauchen Regeln

224 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-636-6

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Die besten Mama-Life-Hacks!



Stand 2020. Änderungen vorbehalten.

- Die besten Life-Hacks für Mamas von der Macherin des Erfolgs-Blogs „Familie Ordentlich“
- Endlich mehr Freude und Zufriedenheit für gestresste Mütter
- In 30 Tagen zum entspannten Mama-Dasein: weniger Chaos, mehr Zeit für Familie und sich selbst

Nicole Weiß

Familie Ordentlich

208 Seiten, 80 Abbildungen

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-415-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Hygge für die ganze Familie!



Stand 2020, Änderungen vorbehalten.

Nicole Weiß

Familie hyggelig

232 Seiten, 125 Abbildungen

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-645-8

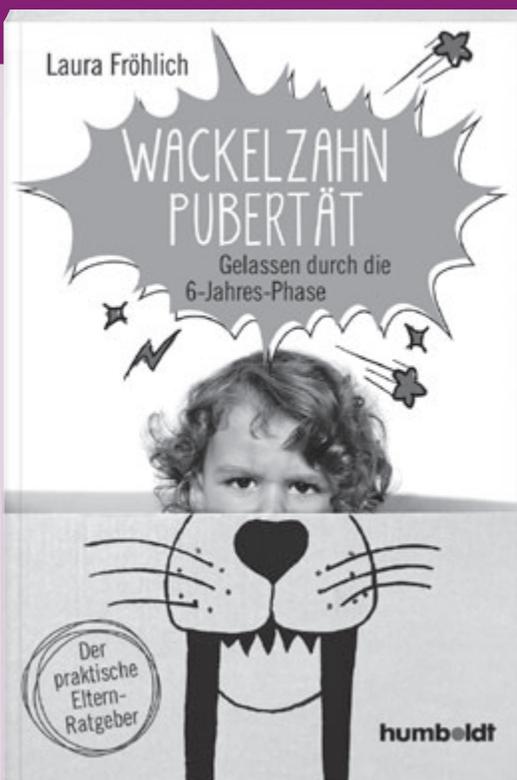
€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- Hilfreiche Routinen, tolle DIY-Ideen und geniale Ordnungshacks – für einen hyggeligen Familienalltag
- Für alle, die lieber Quality Time mit der Familie verbringen, als das Chaos im Haushalt in den Griff zu bekommen

humboldt
...bringt

Von der Kuschelmaus zum Trotzkopf



Stand 2020. Änderungen vorbehalten.

- Der erste Eltern-Ratgeber für die „6-Jahres-Krise“ – mit Tipps, Regeln und Ritualen für einen entspannten Alltag mit 5- bis 7-jährigen Kindern
- Mit alltagstauglichen Lösungen für alle typischen Stress-Situationen – vom Zimmeraufräumen über Bildschirmzeit bis hin zu den Hausaufgaben

Laura Fröhlich

Wackelzahnpubertät

208 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1610-3

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Schluss mit Geschwister-Zoff!



- **Endlich:** der neue Ratgeber von Mamahoch2-Erfolgsbloggerin Sabrina Heinke
- **Alltagstaugliche Tipps und Anregungen** für eine entspannte Erziehung von Geschwistern im Alter von 0 bis 12 Jahren – gegen Stress und Überforderung im Familienalltag

Sabrina Heinke

Ziemlich beste Geschwister

192 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1604-2

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1613-4 (Print)

ISBN 978-3-8426-1614-1 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1615-8 (EPUB)

Foto S. 7: © Gorden Thy

Illustrationen: stock.adobe.com: Schmetterling: barks;

14, 20, 33, 109, 159, 165: bubushonok; 94: romantsubin; 100: hibrida

Originalausgabe

© 2020 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Dateiwerk GmbH, Nathalie Röseler, Pliening

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Shutterstock/KayaMe, vetryanaya_o, Natalia Chuen

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Der Eltern-Survival-Guide

Mädchen im Vor- und Grundschulalter stellen Eltern regelmäßig vor Herausforderungen: Gerade noch ängstlich und zurückhaltend, explodieren sie im nächsten Moment schon im heftigsten Wutanfall. Dazu kommen die Fragen zur körperlichen und emotionalen Entwicklung deiner Tochter: Was ist normal, worüber sollte ich mit meinem Kind sprechen? Dieser Ratgeber bringt es für dich auf den Punkt – alle wichtigen Informationen sind absolut verständlich zusammengefasst, dazu gibt es superpraktische Tipps zu allen typischen Stress-Situationen: Vom zickigen Trotz-Anfall über „Mir ist ja sooo langweilig“ bis zum ersten Verliebtsein – die alltagstauglichen Tipps sorgen für ein entspanntes Familienleben. So wird deine Tochter glücklich groß!



Hilfreiche Erziehungstipps und liebevolle Rituale für einen stressfreien Familienalltag

DR. JUDITH BILDAU ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Mutter von fünf Töchtern (drei eigene) und eine der gefragtesten Influencerinnen zum Thema Kindererziehung und Frauengesundheit. Neben ihrer Arbeit als Frauenärztin versorgt sie Eltern in dem Online-Magazin „Mutterkutter“ mit wertvollen Tipps, veröffentlicht medizinische Fachbeiträge in Print- und Onlinemedien oder schreibt über das anstrengende und trotzdem schöne Familienleben – ehrlich, fachkundig und von Herzen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1613-4



9 783842 616134 19,99 EUR (D)