Copyright 2019 © www.baby-einschlafen.de

Alle Rechte vorbehalten.

Diesesr Ratgeber darf – auch auszugsweise- nicht ohne die schriftliche Zustimmung des Autors kopiert werden. Sie haben keine Wiederverkaufsrechte für dieses eBook. Weitergabe an Dritte wird mit härtesten Mitteln strafrechtlich verfolgt. Verstöße werden sofort abgemahnt und Schadensersatz wird eingeklagt. Dieses eBook ist personalisiert und lässt sich auf den Kunden zurückführen wenn es vervielfältigt wird.

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Produktes wurden sorgfältig recherchiert, dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

I Warum trinken Jugendliche?

1. **Durch die Jugendbrille**
2. **Durch die Erwachsenenlupe**

II Gesundheitsrisiken – was Alkohol anrichtet

1. **Kurzfristige Auswirkungen – ein Spielchen und ein Trumpf**
2. **Langfristige Auswirkungen – Bewusstsein erwecken und „Angst machen"**
3. **Verletzungsgefahr und soziale Konsequenzen**

III Prävention – das Übel im Keim ersticken

1. **Spaß für Eltern und Kind – Selbstwertgefühl schaffen**
2. **Verantwortungsbewusstsein – jetzt oder nie!**
3. **Money, Money, Money – finanzielle Verantwortung lehren**
4. **Wie wichtig ist Sport und gesunde Ernährung für mein Kind?**
5. **Erziehung – die 10 „Must do´s" für eine sorgenfreie Zukunft**
6. **Die richtige Kommunikation – Tipps und Tricks**
7. **Woran erkenne ich Lügen und was kann ich gegen sie tun?**
8. **TV und PC – Wieviel ist zuviel?**

IV Wie erkenne ich dass mein Kind trinkt?

1. **Wie soll ich Anzeichen deuten?**
2. **Kenne ich mein Kind überhaupt?**
3. **Ist es OK nach Beweisen zu „schnüffeln"?**
4. **Mobbing – erkennen und bekämpfen**

V Werden Sie aktiv und greifen Sie ein !

1. **Warum tu ich mir das eigentlich an?**
2. **Sie sind der Steuermann – 7 wertvolle Tipps**
3. **Von Anderen lernen**
4. **Eigentorgefahr – die „Not-to-do" Liste**
5. **„Smart Party" mit Spaßgarantie – die Anleitung**
6. **Ich habs schwarz auf weiß, mein Kind trinkt – 7 Wege zu motivieren**

Vorwort

Es ist ein großes Privileg aber auch eine riesige Herausforderung, Kinder ins Erwachsenenalter zu begleiten. Richtige Erziehung ist nicht leicht und ruft viele Fragezeigen sowie Zweifel hervor. Die Herausforderung wächst ins Unermessliche wenn uns Gegner wie Alkohol oder andere Drogen gegenüberstehen. Als Eltern haben wir die Verantwortung eine aktive Rolle zur positiven Beeinflussung unserer Kinder zu spielen; dafür zu sorgen, dass sie die richtigen Entscheidungen für einen gesunden Lebensstil treffen.

Dieser Ratgeber entstand in enger Zusammenarbeit mit Harald Lerchner (52), Sozialtherapeut und dreifacher Vater, dem ich an dieser Stelle ganz herzlich für seine Unterstützung danken möchte. Der Ratgeber wird Ihnen helfen Antworten auf Erziehungsfragen zu finden und zeigen, wie Sie mit effektiver Kommunikation kleine Wunder bewirken können. Bewusst werde ich auf fade Statistiken sowie Zahlenspielereien verzichten und Ihnen in jedem Kapitel vielfältige Ansatzmöglichkeiten zum Erreichen unseres Ziels bieten. Lassen Sie uns die Institution Familie ehren und Wertvorstellungen wie Aufrichtigkeit, Takt und Anstand fördern – für ein respektvolles Miteinander.

Enrico Mertin

Einleitung

Alkohol ist mehr denn je die Droge Nr. 1 für Jugendliche denn sie ist am schnellsten und billigsten zu erlangen. Im Durchschnitt werden die ersten Erfahrungen (Probieralkohol) bereits im Alter von 11-13 Jahren gemacht. Immer mehr Kids erfahren in viel zu jungem Alter die Konsequenzen von überhöhtem Konsum. Deswegen ist Alkohol bei Minderjährigen eines der führenden Gesundheitsproblemen unseres Landes.

In unserer Gesellschaft wird Alkohol industriell extrem aggressiv vermarktet, ein Übel welches viele glauben macht, dass der Alkohol zum Erwachsenwerden halt dazugehört. Die Gefahren exzessiven Konsums lauern nicht nur auf den Trinkenden selbst sondern auch auf Unbeteiligte wie Unfälle, Überfälle, Schlägereien usw. zeigen.

Kippen, Koma, Krankenhaus – immer mehr Jugendliche trinken bis zum Umfallen und müssen wegen einer akuten Alkoholvergiftung stationär behandelt werden. Die Zahl der Krankenhauseinweisungen hat sich allein seit 2002 auf fast 25.000 pro Jahr verdoppelt. Im Vergleich zu 1990 haben sich die Zahlen sogar verfünffacht (Studie der Gmünder Ersatzkasse GEK).

Alarmierend auch: Unsere Kids werden aus dem Schaden nicht schlau. Nach der Entlassung aus Klinik trinken ca. 20 Prozent der Jugendlichen unvermindert weiter und riskieren eine erneute Einweisung in die Notaufnahme. Durch die erhaltene Infusion entgehen Kids auch dem „Kater" (leider?) und fühlen sich nach wenigen Stunden wieder topfit.

Jedes zweite Kind im Alter von 14 Jahren war bereits einmal betrunken!

Staat, Gesellschaft und Eltern stehen vor einer enormen Herrausvorderung. Das Problem und seine Konsequenzen werden bis zum heutigen Tage eindeutig unterschätzt.

Aufklärungsprojekte, Kampagnen für Prävention sind zwar ansatzweise gut gemeint, doch fehlt den meisten ein klares Konzept. Oft sind sie pure Alibi-Aktionen. Sie als Eltern sollten sich auf keinen Fall auf Schule oder mediale Aufklärung verlassen.

Statistiken und Umfragen zeigen auch: Kinder die sich wohl in ihrer Familie fühlen, Respekt und Toleranz erfahren sind weit weniger anfällig für den Konsum. Das Elternhaus hat also die Fäden in der Hand.

Am besten Sie schreiben sich folgenden Satz - ich nenn ihn gern „das Erste Gebot" – auf einen kleinen Zettel. Nehmen Sie das Foto von Ihrem Kind aus dem Portemonnaie und kleben Sie das Zettelchen auf die Rückseite:

Unterschätze nie die Kraft Deines Einflusses!

Viele Eltern resignieren, sie glauben dass sie dem riesigen „peer"- druck, dem Kinder in Schule und Umfeld ausgesetzt sind, nicht gewachsen sind. Falsch, Sie sind mehr als gleichwertig.

Denken Sie daran: Sie sollten für Ihre Kids nicht nur die Hauptinformationsquelle zu Drogen sein sondern auch ihr perfektes Vorzeigemodell, ein Prototyp eben. Selbst wenn Ihr Kind definitiv noch keine Erfahrungen mit Alkohol gemacht hat, können Sie bereits hier einfach und effektiv den Hebel ansetzen: die Message die Sie unterschwellig an Ihr Kind senden lautet „Soviel wie ich trinke ist ok." Deshalb wird Ihr Einfluss den Unterschied ausmachen in der Zukunft Ihres Kindes.

Wer ist für Jugendliche am glaubwürdigsten? Eine Umfrage unter Kids beweisst, dass Eltern mit Abstand die verlässligste Infoquelle darstellen:

Eltern 51%
Gesundheitsministerium 42%
Polizei 36%
Freunde 34%

Clique 29%
Kirche 28%
Krankenkassen 24%
Sympathische Sportler 20%
Fußballer 16%
Berühmte Persönlichkeiten 10%
Popstars 10%
Politiker 9%
Gewerkschaften 4%
Industrie 3%

Ein weiteres Keyword für Ihre Verhaltensweise ist **Verständnis:** klagen Sie nicht an sondern klären Sie auf denn Sie haben die besseren Argumente. Fühlt sich ein Kind auf der Anklagebank schmollt es, es „macht zu" und verliert Vertrauen. Sie sollten Verständnis zeigen, dass das Thema Alkohol und Drogen verwirrend für Ihr Kind sein kann:

„Warum sind Drogen so gefährlich wenn wir die ganze Hausapotheke voll davon haben? Und warum lassen TV, Film, Musik und Werbung Alkohol so cool erscheinen?"

Der amerikanische Soziologe Neil Postman hat ein bemerkenswertes Buch mit dem Titel „Das Verschwinden der Kindheit" geschrieben. Seine These lautet, dass Kindheit einen Schutzraum vor der Erwachsenenwelt darstellt, einen Schutzraum besonders vor der Sexualität, der Gewalt, der Korruption und der Abhängigkeit vom Geld der Erwachsenen. Das Mittelalter kannte diesen Schutzraum nicht. Kinder waren unmittelbar am Leben der Erwachsenen beteiligt, sie genossen auch keinen Rechtsschutz. Erst die Neuzeit, vor allem das 19. und 20. Jahrhundert, haben die Idee der Kindheit als eines eigenen geschützten Erfahrungsraumes erfunden und praktiziert.

Heute, sagt Neil Postman, haben wir uns in mittelalterliche Zustände zurück entwickelt. Der kindliche Erfahrungsraum ist eingeschränkt durch das Fernsehen und das Internet. Kinder und Jugendliche sind wieder unmittelbar am Leben der Erwachsenen beteiligt. Dennoch wäre es grundfalsch, vor Kids den Moralapostel rauszukehren.

Zeigen Sie Ihrem Kind den Unterschied zwischen Fakt und Fiktion. Es ist nie zu früh dafür und selten zu spät. Also fangen Sie an!

Jugendliche versuchen stets sich deutlich von der Erwachsenenwelt abzugrenzen um etwas Besonderes darzustellen und sie sind dankbar für jede Möglichkeit Verantwortung zu übernehmen. Nur durch entsprechende Freiräume sich selber auszuprobieren können sie eine eigene Identität entwickeln.

I Warum trinken Jugendliche?

Durch die Jugendbrille

Wenn wir diese Frage direkt an Jugendliche richten, zeigen nur wenige von ihnen Scheu zu antworten. Im Allgemeinen werden Sie 5 bis 8 mögliche Antworten erhalten:

1. Um Spaβ zu haben
2. Um selbstbewusster und selbstsicherer zu werden
3. Um Schüchternheit abzulegen / mit anderen besser ins Gespräch kommen
4. Um cool zu sein
5. Um leistungsfähiger / fitter zu werden / sich abzuhärten
6. Weil es alle machen
7. Aus Langeweile
8. Um abzuschalten / sich zu entspannen / den Stress vergessen

Die Punkte 1 bis 4 sind besonders typische Beweggründe für Kids im Streben nach sozialer Anerkennung bzw. beim Ausloten der eigenen Fähigkeiten und Grenzen.

Der 5. Punkt zeigt absolute Unkenntnis über Alkohol sowie seine Wirkungen und sollte für uns ein Tritt in den Allerwertesten sein... ein Fingerzeig also, unser Kind so schnell wie möglich zum Fachmann zu machen. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass wir selbst Experte sind.

An sechster und siebter Stelle offenbart sich uns ein unmissverständlicher Hilferuf: Wenn für Jugendliche der Gruppenzwang oder Langeweile ausschlaggebender Punkt ist, mangelt es oft an echten Freundschaften, Freizeitbeschäftigungen oder Aufmerksamkeit innerhalb der Familie... das Kind fühlt sich zu schwach, NEIN zu sagen obwohl es nach Alternativen zum Trinken sucht. Die „Es machen doch alle" – Einstellung ist übrigens eine Wahrnehmungstäuschung. Fast alle Teenager haben zwar Alkohol probiert doch nur verhältnismäßig kleiner Teil trinkt um sich zu betrinken. Da dies aber für Jugendliche schwer zu realisieren ist, kann die „Ansteckungsgefahr" riesig sein.

Punkt Nummer 8 ist auch uns Erwachsenen nicht fremd und stellt das wohl alarmierendste „Argument" dar. Es zeigt bereits Gewöhnung an den Alkohol und, was noch viel schlimmer ist, das Nichtbereitsein auf ein späteres Leben als Erwachsener in dem Stresssituationen oft ökonomischer Natur sind. Stressressistenz und die selbständige Lösung von Problemen werden dann überlebenswichtig sein.

Durch die Erwachsenenlupe

Wenn wir tiefer graben, vervielfachen sich die Gründe warum unsere Kids trinken oder zwangsläufig trinken werden... das Problem wird komplexer, gibt uns aber gleichzeitig mehr Ansatzmöglichkeiten.

Während Kinder zum jungen Erwachsenen heranwachsen begegnen ihnen dramatische Veränderungen, körperlich sowie emotional. Entwicklungsbedingte Übergänge wie Pubertät und zunehmende Unabhängigkeit können also im Zusammenhang mit Alkoholkonsum stehen. Wenn Sie also so wollen bedeutet das:

Heranwachsender zu sein allein kann der Hauptfaktor sein, mit dem Trinken zu beginnen.

Wenn wir als Eltern zunächst nicht wissen wie wir handeln müssen, kann uns keiner Vorwürfe machen denn Erziehung lernt man weder in der Schule noch kann man es studieren. Wir lernen durch Erfahrungen, Beobachtungen sowie Aktion und der einfachste Weg zu lernen ist zu lehren. Weitere entscheidende Einflussfaktoren für Kids sind:

Risikobereitschaft – Untersuchungen zeigen, dass sich das menschliche Gehirn bis zum 25. Lebensjahr noch in der Entwicklung befindet. Während dieser Zeit errichtet es wichtige Kommunikationsverbindungen und verfeinert seine Funktionsweise. Wissenschaftler glauben, dass diese Entwicklungsphase eine der typischen Verhaltensweisen Jugendlicher erklärt: den Hang, nach potenziell gefährlichen Situationen zu suchen.

Genau diesen „Kick" suchen und finden Teens oft in Alkohol. Entwicklungsbedingte Veränderungen bieten auch die Erklärung warum Heranwachsende oft so impulsiv sind und dass ihr Handeln mit Konsequenzen verbunden ist. Logisch, als Teenager fühlt man sich unverwundbar.

Erwartungen – Die Grundeinstellung zum Alkohol beeinflusst ebenfalls das Trinkverhalten bzw. die „Entscheidung" ob man mit dem Trinken anfängt.

Jugendliche die vom Trinken ein rundum positives Bild haben, gewöhnen sich mit höherer Wahrscheinlichkeit an Alkohol als solche mit negativem Bild. Diese Grundhaltung entwickelt sich meist recht früh, schon mit 8 wissen die meisten grob was Alkohol ist, empfinden ihn hier jedoch meist noch als abschreckend. Ohne unser Zutun ändert sich mit ca. 12 -14 Jahren diese Einstellung und Alkohol wird oft positiv betrachtet…. Unser Job ist es also genau vor diesem Zeitpunkt extrem aktiv zu sein und klare Standpunkte zu beziehen.

Sensibilität und Toleranz – Die Unterschiede zwischen einem Erwachsenen Gehirn und dem eines Jugendlichen erklären auch warum junge Menschen wesentlich mehr Alkohol vertragen bevor sie die Konsequenzen erfahren, z. B. Schläfrigkeit, Koordinationsmangel oder den klassischen „Kater". Ob Sie es glauben oder nicht, Komasaufen, Flatrate Partys und Co. würden die meisten Erwachsenen (selbst wenn sie Gelegenheitsdrinker sind) gar nicht durchstehen.

Gleichzeitig und zu allem Übel sind Jugendliche wesentlich mehr empfänglich für die positiven Effekte des Trinkens, wie das aufkommende Gefühl lockerer und sicherer zu werden. Eine absolut positive Begleiterscheinung und nach Umfragen für viele DER Hauptgrund um zu trinken.

Persönlichkeit – Jugendliche welche mit extrem jungem Alter (12 -14 Jahre) zu trinken beginnen, haben oft Charaktereigenschaften gemeinsam die den Alkoholkonsum einleiten. Hyperaktive und „agressive" Kinder sind genau wie auffällig depressive und ängstliche Kids einem höheren Risiko ausgesetzt. Wie also in so vielen Lebensbereichen ist Ausgeglichenheit das Maß aller Dinge. Wir als Eltern können die Persönlichkeit unserer Kinder zwar nicht entwerfen, beeinflussen jedoch können wir sie allemal.

Erbfaktoren – Einige Verhaltensmuster die zu höherem oder niedrigerem Risiko für Alkoholprobleme führen - einschließlich der Menge die ein Mensch verträgt – können tatsächlich genetische Gründe haben. Zum Beispiel sind Kinder erheblich größerem Risiko ausgesetzt wenn Eltern oder Großeltern überdurchschnittlich Alkohol konsumieren. In diesem Fall ist die Wahrscheinlichkeit zwischen 4 und 10 mal größer Alkoholiker zu werden als bei Kindern ohne Trinker in der direkten Verwandtschaft.

Diese Jugendliche greifen im Durchschnitt nicht nur viel früher zur Flasche sondern entwickeln auch schneller Suchtelemente. Wissenschaftler weisen hier auf kleine aber feine Gehirnunterschiede hin welche zu späteren Alkoholproblemen führen. Diese Besonderheiten sind bereits im Gehirn verankert bevor Ihr Kind überhaupt Alkohol gekostet hat...

Da dieser Hintergrund für Sie am leichtesten zu erkennen ist, können Sie also hier schneller vorsorgen.

Umwelteinflüsse – Ein Punkt über den man nicht viele Worte verlieren muss weil er so verständlich ist, sogar offensichtlich. Trotzdem könnte man mehrere Bücher darüber schreiben, wie man gegen Umwelteinflüsse ankämpfen sollte.

Es schreit zum Himmel wie „pro-Alkohol" unsere Medien ausgerichtet sind. Ihr Kind muss Alkohol nicht mögen um z.B. das Bacardi-Logo attraktiv zu finden. T-shirts und Hemden mit diesen Logos gibt es an jeder Ecke und sind beschämend billig.

Auch lustige Familienfeiern bei denen für gewöhnlich getrunken wird, vermitteln Kindern oft im Unterbewusstsein den Eindruck, dass Alkohol für die gute Stimmung sorgt.

Kinder und Jugendliche sind während ihrer Entwicklung leicht zu beeinflussen... allerdings nur indirekt,

wenn z. B. das Zimmer Ihres Kindes grundsätzlich aussieht wie nach einem Bombenangriff reicht es meist nicht aus darum zu bitten aufzuräumen. Sind aber die Zimmer im Freundeskreis, die Wohnungen der Verwandtschaft sowie die Räumlichkeiten des Sportclubs Ihres Sprösslings sauber, ist die Wahrscheinlichkeit höher dass Ihr Kind schnell einen ausgeprägten Ordnungssinn entwickelt....

....worauf ich hinaus will?

Ganz einfach: Erziehung und Einflussnahme sind Teamarbeit!

Oder können Sie sich vorstellen, als Einzelkämpfer etwas gegen die mediale und gesellschaftliche Präsenz von Alkohol oder auch gegen das Trinkverhalten der besten Freunde Ihres Kindes ausrichten zu können?

Wohl kaum. Dennoch, seien Sie sich stets bewusst:

Mit Ihrer Motivation, der Passion für Ihr Kind, der Neugier was die Zukunft für Ihre Familie bereit hält sowie Ihrem Verantwortungsbewusstsein werden Sie Ihre Ziele mit Leichtigkeit erreichen.

In Ihrem Kind steckt eine starke Persönlichkeit deren Charakter im Begriff ist sich zu formen. Charakter haben heißt, seine Identität wahren gegen die Einflüsse der Außenwelt. Charakter ist Widerstand, so lautet eine populäre Formulierung. Jugendliche müssen gestärkt werden, gegen den Druck der Umgebung das für richtig Erkannte zu tun. Wir müssen den jungen Menschen Gelegenheiten schaffen, Vertrauen in sich und die Welt zu gewinnen. Die Jugendlichen müssen erfahren können, dass es sich lohnt, trotz vieler Ängste vor dem eigenen Versagen oder vor dem Spott der Gleichaltrigen, den eingeschlagenen Weg weiter zu gehen und Hindernisse zu überwinden.

II Gesundheitsrisiken – was Alkohol bei Jugendlichen anrichtet

Eigentlich sollte dieser Punkt das Hauptargument sein, unser Kind zu warnen, aufzuklären und abzuschrecken. Bringt aber rein garnix, wenn wir nur „Larifari" wissen, dass Alkohol nicht gerade toll für die Gesundheit ist.

Der „Denk-doch-mal-an-Deine-Gesundheit" -Spruch ist ausgeleiert, halbherzig, amateurhaft und damit so wirksam wie ein Regenschirm unter den Niagarafällen.

Hier sollten Sie fundiertes Fachwissen zeigen und glauben Sie mir, es gibt ne Menge an Fakten die Sie noch nicht wissen und die prima zum „abschrecken" geeignet sind.

Kurzfristige Auswirkungen – ein Spielchen und ein Trumpf

Lassen Sie sich folgenden Fakt auf der Zunge zergehen. Wenn man zum dritten Bier ansetzt bzw. das vierte oder fünfte Glas Wein anhebt sollte man als Erwachsener versuchen, sich diesen Satz vor Augen zu halten.

Es gibt im menschlichen Körper kein Organ oder Zellsystem, welches durch übermäßigen Alkoholkonsum nicht direkt oder indirekt geschädigt werden kann!

Im Klartext heißt das, dass die Auswirkungen - ganz gleich ob kurzfristiger oder langfristiger Natur - zahllos sind.

Die perfekte Gelegenheit, Ihr Kind zu einem kleinen Duell herauszufordern:

1) Organisieren Sie für Ihr Kind und sich selber jeweils ein A-4 Blatt sowie einen Eddingstift.
2) Jetzt zeichnen beide den Kopf des Kindes mittig auf das Blatt Papier (nur so gut wie Sie können natürlich – es muss keine Fotoqualität haben ;-)

3) Denken Sie nun an so viel Einflüsse und Risiken des Alkohols wie möglich und schreiben Sie diese an das Ende eines Pfeils (Giftpfeile) welcher auf Ihr skizziertes Kind deutet. Es ist völlig egal ob diese Einflüsse positiv sind oder negativ, Ziel ist es möglichst viele Punkte zu finden.

4) Erklären Sie Ihrem Kind, dass keine Zeitlimits gesetzt sind, Sie können Ihre „Meisterwerke" auch nach ein paar Tagen vergleichen.

<u>In diesem kleinen Spielchen stecken unheimlich viel Dynamik und psychologische Wirkung zugleich.</u>

- ✓ Sie konfrontieren Ihren Sohn oder Ihre Tochter direkt mit dem Thema Alkohol.
- ✓ Sie suggerieren ihm/ihr, dass er oder sie absolut im Mittelpunkt steht.
- ✓ Die Aufklärung ist neutral, d. h. Ihr Kind realisiert, es nicht Ihre Absicht ist Vorwürfe zu machen.

5) Wenn Sie nun die Zeichnungen vergleichen und Sie haben Ihren Job gut gemacht, dann befindet sich zwischen den Pfeilen nur noch ein minimaler Abstand.

6) Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es unwichtig ist wer von beiden die meisten Punkte gefunden hat da es sich um ein Gemeinschaftsprojekt handelt. Schließlich ist es nicht der Sinn der Sache, Töchterchen oder Sohnemann vernichtend zu schlagen.

7) Werten Sie dann noch die Punkte etwas aus und vergleichen Sie. Machen Sie das auf spaβige Art und Weise dann wird zusätzlich eine eventuelle Drucksituation für Ihr Kind ausradiert.

8) Zu guterletzt können Sie beide Blätter zusammenheften und an einem für Ihr Kind zugänglichen Ort aufbewahren, vielleicht sogar an der Kühlschrankfront.

Die Übung ist für Kids von 8 – 16 geeignet, es ist also zweitrangig ob Ihr Kind schon Alkohol getrunken hat. Es kann von Vorteil sein wenn das „Projekt" vom Vater durchgeführt wird denn Kinder realisieren enorm früh, dass Männer oder Jungs gewöhnlich mehr und häufiger Alkohol konsumieren. So erreichen Sie, dass die kritische Haltung des Vaters gegenüber Alkohol von Ihrem Kind früh erkannt wird. Dabei spielt es keine Rolle ob Daddy hier und da ein Feierabenbierchen zu sich nimmt.

Bei der Suche nach diesen „Giftpfeilen" will ich Ihnen gern behilflich sein. Bei den folgenden Punkten handelt es sich um vorwiegend kurzfristige Einflüsse. Für die vermeintlich positiven (in rot markiert) haben wir im Anschluss noch einen dicken Trumpf in der Hand. Die offensichtlich negativen sind, ja logisch.... giftgrün:

- verlangsamte Reflexe
- Abnahme der Aufmerksamkeit
- beeinträchtigtes Urteilsvermögen
- Verringerung des Hörvermögens
- Wasserverlust = Kopfschmerzen
- Wohlbefinden und Entspannung
- gesteigertes Selbstbewusstsein
- schlechte Laune (Angst, Zorn, ...Gefühlsausbrüche)
- Müdigkeit (Alkohol betäubt das Gehirn)
- beschädigte Gehirnzellen
- Verminderung der Hemmschwelle
- geistige Verwirrung
- Schamlosigkeit und Selbstüberschätzung
- Steigerung der Redseligkeit, macht lustig
- Sichtstörungen (Tunnelblick)
- rotes Gesicht (Alkoholflecken)
- überhöhter Harndrang
- Gedächtnisschwund
- Erbrechen
- Atemstillstand (= Koma -und Todesgefahr)
- Koordinationsstörungen und Lähmungserscheinungen

Sollte Ihr Kind auffallend viele positive Eigenschaften gefunden haben kann das ein Zeichen sein, dass es bereits mehr Erfahrungen mit Alkohol gemacht hat als Sie wissen oder dass das Thema in seinem Freundeskreis häufig propagiert wird.

In jedem Fall sollten Sie ihm/ihr nahe bringen, dass nützliche Einflüsse von Alkohol eine zeitlich begrenzte Charakterverzerrung darstellen. Ist Ihr Kind noch nicht in der Pubertät sollten Sie mit Vergleichen und Beispielsituationen arbeiten. Vielleicht fällt Ihnen auch ein

Erlebnis aus Ihrer Jugend ein in dem eine erst so lustige Feier für Sie ein hässliches Nachspiel hatte.

Bei Teenies können wir folgenden Fakt zu unserem Vorteil machen:

Mädchen hassen besoffene Jungs und Jungs hassen besoffene Mädchen, ES IST UNSEXY!

Beliebt und trendy zu sein sowie attraktiv für das andere Geschlecht erscheinen sind für die meisten Teens das Nonplusultra. Jungs welche bei den „besten" Gelegenheiten kein Alkohol trinken wirken auf Mädchen enorm anziehend. **NEIN zu sagen symbolisiert Stärke.** Oft sprechen Mädchen diese Jungs direkt darauf an: „Warum trinkst Du eigentlich nichts/nicht mehr/nie etwas?" Wenn dann als Antwort z. B. kommt: „Ich achte auf meinen Körper." oder „Ich will mich fit fühlen." dann kann sich dieser Junge meist auf einige weibliche Fans freuen. Eitelkeit kann also von großem Vorteil sein.

Wenn Mädchen sich betrinken, wirkt das ähnlich abstoßend auf Jungs. Sicher, kurzfristig sehen Jungs in einem betrunkenen Mädchen Vorteile weil sie so – und das ist bewiesen – einfach „leichter zu haben" sind. Eine ernsthafte Beziehung mit so einem Mädchen zu beginnen oder echte Freundschaft entstehen zu lassen, davor hüten sich die meisten Jungs.

Tatsächlich fällt es vielen mit Alkohol wesentlich leichter, jemand anzusprechen und zu flirten oder sich selbstbewusster zu verkaufen. Geschieht das Ganze jedoch ohne Einwirkung von Alkohol dann wird die jeweilige Aktion vom Gesprächspartner deutlich höher bewertet.

Und genau das ist unser Trumpf!

Spielen Sie ihn aus. Trainieren Sie Ihrem Kind also Selbstbewusstsein an, loben Sie, verteilen Sie kleine „Rewards" für gute Leistungen und wenn Sie kritisieren dann kritisieren Sie nicht die Person sondern die Aktion.

Langfristige Auswirkungen – Bewusstsein erwecken und „Angst machen"

Alkohol ist ein Beruhigungsmittel. Das bedeutet, er verlangsamt die Funktionsweise des zentralen Nervensystems und die Nachrichtenübermittlung zum Gehirn wird blockiert.

Wenn Teenager vor dem 15. Lebensjahr beginnen kontinuierlich Alkohol zu trinken ist es:

- ❖ 4 mal wahrscheinlicher für sie abhängig zu werden, als für Teens die bis zum 18. Lebensjahr warten
- ❖ 11 mal wahrscheinlicher für sie körperliche Verletzungen zu erleiden.

Die Liste der langfristigen Auswirkungen ist lang. Unmittelbare Wirkungen scheinen im Vergleich dazu unbedeutend und oft schon unfreiwillig komisch. Was ist schon ein glühend roter Kopf oder auch der typische Schlafzimmerblick verglichen mit einer völlig verfetteten Leber oder für immer abgestorbene Gehirnzellen....?

Der Schaden ist total und irreparabel.

Die fatalsten Folgen hier kurz aufgelistet:

- Magenschleimhautentzündung, Magengeschwüre
- Mundhöhlen-, Rachen- und Speiseröhrenkrebs, Brustkrebs
- Leberverfettung oder Leberzirrhose
- akute Hirnschäden, (*Alkohol verblödet)*
- sexuelle Fehlfunktionen, Impotenz
- Bluthochdruck
- Schädigung des zentralen Nervensystems, chronische Schmerzen der Gliedmaßen
- Erkrankung der Bauchspeicheldrüse (Entzündungen)
- Vitaminmangel, Wachstumsprobleme
- Osteoporosis (Knochenschwund führt zu schnelleren Brüchen)
- Fettleibigkeit, Muskelschwund
- zusätzl. bei Jungs: Schrumpfung der Genitalien, Haarausfall, Reduzierung der Spermienanzahl
- zusätzl. bei Mädchen: Irregularität der Periode, Verringerung der Fruchtbarkeit, Schädigung des ungeborenen Kindes, Brustkrebsgefahr

- psychologische Nebeneffekte: Schlaflosigkeit (Insomnia), Angstzustände, Depressionen, Verwirrung und Panikattacken, dauerhafte Einschränkung der Aufnahmefähigkeit (Lernschwierigkeiten bzw. Dementia)

Die meisten dieser Risiken sind erst ab dem Pubertätsalter verständlich. Versuchen Sie also, Ihr Kind direkt darauf anzusprechen wird das mit hoher Wahrscheinlichkeit in die Hose gehn. Sicher kennen Sie das: wenn sich Ihr Kind peinlich berührt fühlt dann ist die Aufnahmefähigkeit gleich Null.

Ich erinnere mich noch genau als ich in diesem Alter war und zu Hause das Thema „Aufklärung" immer näher rückte. Ich fürchtete damals nichts auf der Welt mehr als von Mummy oder Daddy ausführlich erklärt zu bekommen wie das so mit den Blumen und Bienen funktioniert. Sicher spürten meine Eltern dies auf irgend eine Art und Weise und so fand ich eines Tages ein kleines Buch (ca. 40 Seiten) auf meinem Bett. Die darin beschriebenen Beispiele, Symptome, und Fakten mit hübschen Comics bespickt halfen mir enorm. Und das witzigste: Weder meine Eltern noch ich haben bis heute über das Buch ein Sterbenswörtchen verloren.

In unserem speziellen Fall kann es also nützlich sein, die Liste mit den Risiken auszudrucken und dezent auf dem Schreibtisch Ihres Kindes zu platzieren. Ihr Youngster muss diese Gefahren nicht unbedingt auswendig lernen, wenn die Risiken nur kurz überflogen werden und das Blatt danach im Papierkorb landet, kann das schon ein Schritt nach vorne sein... und einer der Punkte bleibt sicher hängen oder wird sogar zum Angstmacher.

Verletzungsgefahr und soziale Konsequenzen

Verglichen mit allen anderen illegalen Drogen und Rauschmitteln stellt Alkohol das bei weitem höchste Todesrisiko dar.

Alkohol am Steuer: Autounfälle sind die Todesursache Nummer 1 unter Jugendlichen zwischen 15 und 24 Jahren in Europa. Junge Fahrer sind bereits durch fehlende Erfahrung einem höheren Risiko ausgesetzt. Außerdem zeigt ihre Altersgruppe die höchste Anfälligkeit für überhöhten Alkoholkonsum unter jungen Menschen. Die Anzahl der alkoholbedingten

Autounfälle mit Todesfolge bei 18-21 jährigen Fahrern ist mehr als doppelt so hoch als bei älteren Fahrern.

Machen Sie Ihrem Kind so früh wie möglich klar, dass Sie beim Thema „Alkohol am Steuer" zu keinem Kompromiss bereit sind. Egal ob er/sie selber am Lenkrad sitzt oder Mitfahrer ist: Alkohol ist für jeden Fahrer tabu. Trainieren Sie Ihrem Kind Strenge an, d. h. selbst wenn der Fahrer behauptet nur ein Glas getrunken zu haben muss die Mitfahrt verweigert werden. Gleichzeitig sollten Sie verdeutlichen, dass Sie JEDERZEIT bereit sind Ihre Tochter oder Ihren Sohn von ÜBERALL persönlich abzuholen. Wenn Ihr Kind Sie Sonntag früh um 2 Uhr von einer Party anruft weil es dieses oder ähnliches Problem hat:

SIE WERDEN DA SEIN, ohne Fragen zu stellen.

High-Risk Sex: Die Bereitschaft Sex zu praktizieren erhöht sich bei Mädchen um 80% und bei Jungs um 40%. Wenn die Hemmschwelle sinkt steigt die Risikobereitschaft und das Bewusstsein eventueller Konsequenzen wird ausgelöscht. Als Folge kommt es oft zu ungewolltem oder ungeschütztem Geschlechtsverkehr.

Mädchen oder junge Frauen stellen hier eine „wehrlose Opfergruppe" dar denn sie scheinen zu signalisieren, dass sie sexuell verfügbar sind. Vergewissern Sie also so früh wie möglich, dass Ihre Tochter über diese Mischung aus männlichem Trugschluss und weiblicher hormoneller Gegebenheit Bescheid weiβ.

Junge Männer sind stolz auf jeden Beischlaf und prahlen damit bei jeder Gelegenheit wobei es Mädchen oft peinlich ist. 80% der Mädchen welche unter Alkoholeinfluss Sex hatten, bereuen nachher wie weit sie gegangen sind. Dies resultiert wohl aus der Tatsache, dass Mädchen mit häufiger wechselnden Sexualpartnern schnell ein Ruf beschert wird welcher sich negativ auf ihr Ansehen und damit auf ihr eigenes Selbstwertgefühl auswirkt.

Ungewollte Schwangerschaften und Geschlechtskrankheiten sollten abschrecken: ungeschützter Sex kann gleichermaßen fatal für Mädchen und Jungs sein. Lassen Sie Ihre Kids also nicht allein aus dem Haus bevor sie nicht das Einmaleins zum Thema Verhütung beherrschen.

Konsum anderer Drogen und Rauschmittel: Alkohol als Einstiegsdroge... haben sich Jugendliche bereits an Alkohol gewöhnt steigt

zwangsläufig die Neugier nach anderen „Kicks" und damit auch die Gefahr, in asoziale und kriminelle Schichten abzurutschen.

Alkohol ist verlinkt mit Gewalt. Alkoholkonsum beeinflusst die kognitive und physische Funktion. Die Selbstbeherrschung wird beeinträchtigt, die Aufnahmefähigkeit nimmt ab und Risiken werden unterschätzt. Zusätzlich kann man durch den Verlust der Körperbeherrschung und der verminderten Fähigkeit Warnzeichen in gefährlichen Situationen zu erkennen leicht zu Zielscheibe von Aggressionen anderer werden. Alkohol löst Gleichgültigkeit aus, d.h. er „hilft" Außenstehenden und nicht Beteiligten, Gewalt als zu tolerieren.

Die Gewaltbereitschaft unter Jugendlichen hat ein bisher ungesehenes Level erreicht. Jugendgangs finden in Schlägereien oder auch durch Mobbing Einzelner einen besonderen Kick. Sicher wie das Amen in der Kirche ist: gewaltbereite Jugendgangs existieren nicht komplett ohne Alkohol.

Frappierend dabei die zunehmende Gewaltbereitschaft von Mädchen. Die Emanzipation hat leider auch negative Auswirkungen. Auch bezüglich des Tabakkonsums haben unsere Mädels aufgeholt. Der Anteil der Raucherinnen zwischen 12 und 16 Jährigen hat sich seit 1990 auf fast 24 % verdoppelt und bezüglich überhöhten Alkoholkonsums sind Mädchen absolut auf Augenhöhe mit den Jungs.

<u>Risikofaktoren für Gewalt unter Jugendlichen</u>

Individuelle Faktoren	**Beziehungsrelevante Faktoren**
Alkoholkonsum	mangelnde Zuwendung/Beaufsichtig
Komplikationen bei der Geburt	körperliche Misshandlungen durch Eltern
Persönlichkeits- Verhaltensstörungen	andauernde Disharmonie unter den Eltern
unterdurchschnittliche Intelligenz	viele Geschwister
Hyperaktivität	junge Mutter (z.b. Teenager)
Konzentrationsschwäche	alleinerziehende/r Mutter/Vater
	sozial/wirtschaftlich schwache Familie
	kriminelle Tendenzen im Freundeskreis

Zusätzlich spielen noch gesellschaftliche Faktoren eine Rolle wie z.B. sozialschwache Umgebung, bereits vorhandene gewaltbereite Gruppierungen, leichter Zugang zu Alkohol.

Die Konsequenzen der Gewalt unter Jugendlichen sind weitreichend: akute Gesundheitsgefährdung oder Lebensgefahr der Opfer, Sicherheitsrisiken für Anwohner, Ausbreitung von Kriminalität.

Verlust von Freunden: Von der Gewöhnung ist es nicht weit zur Abhängigkeit. Abhängige Jugendliche (genau wie Erwachsene) werden zu Einzelgängern, sind also unfähig soziale Beziehungen ohne Alkohol zu führen.

Was ist eigentlich Sucht?

Sucht ist das unabweisbare Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen eines Individuums . Sucht ist ein Zustand des Gefangenseins und ein Zeichen von mentaler Unausgeglichenheit.

Den sogenannten stoffgebundenen Suchtverhalten (z. B. Alkohol-, Nikotin-,Heroinsucht) kommt dabei nur eine repräsentative Bedeutung zu. Sie veranschaulichen in drastischer und zugleich auch einschränkender Weise eine Erscheinung, der man auf allen Gebieten des menschlichen Erlebens und Verhaltens begegnen kann. Ob Arbeiten, Sammeln, Machtstreben,Kaufen, Spielen oder Sex – jede Form menschlichen Interesses kann in süchtiger Weise erkranken. Sucht ist ein Extrem. Um Extreme zuvermeiden sollten Sie stets den Mittelweg wählen. So fördern Sie Ausgeglichenheit, Klarsicht und Besonnenheit.

III Prävention – Das Übel im Keim ersticken

Effektive Prävention muss zwei Ziele haben: erstens die Gesundheit unserer Kinder zu schützen und zweitens gesellschaftlichen Schaden zu vermeiden.

Schule, Freundeskreis, Sportclub oder Medien spielen für die Entwicklung des Charakters bzw. der Identität eine zentrale Rolle. In jedem dieser Umfelder findet ein Kind Möglichkeiten en masse, sich auszuprobieren, Dinge abzuschauen und zu lernen. Dennoch steht die Einflussnahme des Elternhauses über allem und dies hat nur einen Grund:

Wir Eltern waren zuerst da.

Mit anderen Worten: Wir sind diejenigen die unser Kind als erstes kennenlernt. Das heißt wir haben bereits – und das ist Grundvoraussetzung und Idealfall zugleich – einen Riesenhaufen Vertrauen aufgebaut.

Eine aktuelle UNICEF-Studie bescheinigt deutschen Eltern, dass sie zu wenig Zeit mit ihren Kindern verbringen. Über die Hälfte der 15-jährigen Jugendlichen beklagt, dass ihre Eltern keine Zeit für gemeinsame Gespräche finden. Dafür fangen unsere Jugendlichen im europäischen Vergleich viel zu früh an zu rauchen und zu trinken.

In der Erziehung Ihrer Kinder setzen Sie die Eckpfeiler für ein erfolgreiches und glückliches Leben. Zwei der wichtigsten Charakterzüge die Sie Ihren Kindern antrainieren sollten sind Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Sie als Eltern werden davon genauso profitieren wie Ihre Kids.

Spaß für Eltern und Kinder – Selbstwertgefühl schaffen

Abhängig vom Alter Ihres Kindes können Sie lustige Aktivitäten durchführen die schnell und effektiv Selbstvertrauen sowie Selbstwertgefühl kreieren. Loben und ermutigen Sie!

Denken Sie sich ein Projekt aus welches Sie mit Ihrem Kind durchführen – nur Sie beide und etwas was auch beiden Freude bereitet. Dies könnte z. B. die Anlegung eines Gartenteichs, ein Familienvideo für die Großeltern,

eine Naturexkursion oder die Kreation eines ausgefallenen Rezeptes für die Familie sein.

Gehen Sie bei der Planung des Projektes auf Meinung und Ideen Ihres Kindes ein. Machen Sie natürlich auch Vorschläge aber lassen Sie Ihr Kind entscheiden und loben Sie ihre/seine Ideen. (› Ich habe gute Ideen = Ich bin clever und kreativ)

Beim Zuhören schenken Sie Ihrem Kind vollste Aufmerksamkeit. Unterbrechen Sie was Sie gerade tun achten Sie auf Augenkontakt. Fragen Sie nach und zeigen Sie höchstes Interesse. (› Man hört mir zu = Ich habe etwas zu sagen)

Berücksichtigen Sie die Meinung Ihres Kindes und seien Sie bereit Ihre eigene zu ändern. (› Meine Meinung ist wichtig = Ich bin wichtig)

Nehmen wir an Sie haben sich entschlossen, für Ihre Familie mexikanisch zu kochen. Zuerst stöbern Sie gemeinsam mit Ihrem Kind im Internet oder in der Bibliothek nach Rezepten. Lassen Sie Ihr Kind die finale Entscheidung treffen und fragen Sie, warum es gerade dieses Rezept sein soll.

Lachen und scherzen Sie ruhig dabei oder machen Sie Kommentare wie „Super Idee, Vati wird sicher voll darauf abfahren." (› Ich bin sehr aufmerksam)

Außerdem kann es eine tolle Idee sein, ein Rezept aus mehreren zu basteln, eine spezielle Familienversion also. Diesem Rezept können Sie dann noch einen witzigen Namen geben, wie „Schultzetacos mit Chilli" o. ä. Etwas kreiert zu haben ruft Stolz hervor und steigert das Selbstbewusstsein.

Planen Sie gemeinsam.

Machen Sie eine Einkaufsliste. Lassen Sie dabei Ihr Kind alles aufschreiben und merken Sie an „Gut gemacht, ich glaube wir haben an alles gedacht." (› Ich bin gründlich › Ich bin ein Teamplayer)

Planen Sie auch zusammen das Tischdekor. Einladungen für Vati, die Geschwister und Großeltern sowie Platzkärtchen könnten eine gute Idee sein. Bringen Sie Vorschläge für entsprechende Musik und lassen Sie Ihr Kind entscheiden. „Fantastische Auswahl" oder „Das sieht alles einfach

klasse aus." Unterstreichen Sie ihre/seine Stärken und kommentieren Sie diese. (= Ich hab gute Arbeit geleistet)

Sie erkennen die Grundidee – Sie können Ihr Kind nicht genug loben.

Es sind die kleinen unscheinbaren Dinge die Sie beobachten und kommentieren. Es mag kitschig und abgedroschen klingen aber wenn Sie Ihr Kind bei vielen Gelegenheiten mit feinem und scharfsinnigem Lob überhäufen so kreieren Sie gleichzeitig Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein.

Kinder mit Selbstwertgefühl sind glückliche Kinder.

Lassen Sie Ihr Kind so oft wie möglich wissen wieviel es Ihnen bedeutet. Wenn Sie gemeinsam zum Supermarkt fahren oder sie/ihn von der Schule abholen erzählen Sie nochmal vom Tag an dem sie/er geboren wurde und wie aufgeregt Sie damals waren.

Glauben Sie mir, diese Geschichte können Sie tausend mal erzählen und Ihr Kind wird davon nicht müde werden.

Setzen Sie gemeinsam ein erreichbares Ziel für das Ihr Kind tatsächlich etwas tun muss. Schaffen Sie Enthusiasmus und implizieren Sie Vertrauen, „Gar nicht so einfach, aber DU schaffst das." (› Auf mich kann man sich verlassen = Ich bin verantwortungsbewusst)

Loben Sie auch vor der ganzen Familie und erwähnen Sie sämtliche Dinge an die Ihr Sohn/Ihre Tochter bei dem Projekt gedacht hat. Während des Projekts können Sie zusätzlich Fotos schießen aus denen Sie danach gemeinsam eine Kollage machen.

Ein kleines Projekt mit großer Wirkung. Wenn Sie Ihr Kind schätzen, schätzt es sich selbst und gewinnt Vertrauen in seine Fähigkeiten.

Helfen Sie Ihrem Kind nahezu jedes Ziel zu erreichen. Mit 5 kleinen Schritten katapultieren Sie die Erfolgswahrscheinlichkeit in den Himmel:

- ✓ Treffe eine 100% Entscheidung etwas zu tun.
- ✓ Entscheide wann es getan wird.
- ✓ Stelle einen Plan auf wie es getan wird.
- ✓ Teile einer anderen Person mit dass etwas getan wird.
- ✓ Teile einer anderen Person mit wann das Ziel erreicht sei wird.

Natürlich gewinnt Ihr Kind durch solche Aktionen auch mehr und mehr Vertrauen in Sie. Genau dieses Vertrauen wird Ihnen von riesigem Nutzen sein wenn Sie Ihr Kind über etwas aufklären wollen oder es von etwas abbringen wollen.

Verantwortungsbewusstsein schaffen – jetzt oder nie

Unabhängig vom Alter (am besten so früh wie möglich)sollte jedes Kind lernen, altergerechte Aufgaben zu übernehmen und ein Verantwortungsbewusstsein zu entwickeln. Achten Sie dabei auf die Fähigkeiten Ihres Kindes. Verantwortung zu übernehmen ist eine soziale Kompetenz, die erlernt werden muss. **Menschen mit ausgeprägtem Verantwortungsgefühl**

—lernen schneller aus Fehlern
— sind selbstbewusst, denn sie sind in der Lage die Konsequenzen für ihr Verhalten zu tragen
— respektieren die Grenzen Anderer
— können selbstbestimmt handeln
— können ihr Leben besser planen und organisieren
— verfolgen ihre Ziele konsequenter
— fühlen sich wohler im Kontakt mit Anderen, sind teamfähiger
— sind in schwierigen Situationen emotional stabiler und standhafter.

So fördern Sie das Verantwortungsbewusstsein Ihres Kindes:

— Achten Sie darauf dass die Aufgaben, die Ihr Kind übernimmt, alters- und entwicklungsgerecht sind.

— Die ersten Aufgaben, die Sie ihrem Kind übergeben, sollten aus dessen Alltag gegriffen und entwicklungsfördernd sein. Die Folgen und Ergebnisse, die es selbst betreffen, prägen das Verantwortungsgefühl Ihres Kindes wesentlicher.

— Bei der Vergabe von verantwortungsvollen Aufgaben, sollten Sie auf die individuellen Möglichkeiten Ihres Kindes achten und sich nicht an anderen Familien orientieren.

— Führen Sie das "Ursache-Wirkung Prinzip" in der Familie ein und bestehen Sie auf seine Einhaltung: Wer etwas schmutzig macht, macht es

sauber, wer etwas benutzt, räumt es weg, wer etwas kaputtmacht, repariert es (ggf. mit Hilfe der Eltern). Hier lernen die Kinder spielerisch und ganz natürlich, dass alle ihre Handlungen Konsequenzen haben und werden von klein an mit dem Prinzip "Saat und Ernte" vertraut gemacht.

— Sagen Sie NEIN, wenn die Forderungen des Kindes zu viel werden und bestimmen Sie dadurch selbst das Tempo, mit dem man neue Aufgaben angehen möchte: "Ich kann jetzt nicht mit Dir spielen. Erst mache ich das fertig." Wichtig ist es, trotz Manipulationsversuchen dabei zu bleiben: "ich kann mich nicht auf die Arbeit konzentrieren, wenn Du quengelst. Ich komme erst, wenn ich damit fertig bin, und das ändert sich auch nicht, wenn du dauernd nach mir rufst." So hart es klingt: Es kann passieren, dass Sie Auseinandersetzungen gewinnen müssen, wenn Kinder oder Jugendliche testen, ob Sie nun wirklich ernst zu nehmen sind.

— Je älter Ihr Kind wird, desto mehr Verantwortung können Sie ihm übergeben. Handeln Sie diese mit Ihrem Kind gemeinsam aus.

— Sie sollten Ihrem Kind keine langweiligen Routineaufgaben übergeben, sondern welche, die für das Alltagsleben Ihres Kindes passend sind und einen gewissen Aufwand verursachen.

— Sehen Sie ab von Strafen, wenn Aufgaben nicht erfüllt werden. Ergründen Sie, warum die Durchführung nicht funktioniert. Geben Sie Ihrem Kind Zeit selbst zu erfahren, welche Konsequenzen entstehen.

— Bei Schulthemen könnte Ihr Kind von Zeit zu Zeit Ihre Hilfe benötigen. Sie sollten dabei zwar nicht die Verantwortung für die Aufgaben übernehmen, sondern gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für Probleme zu finden.

— Sollte Ihr Kind Schwierigkeiten beim Übernehmen von Verantwortung haben, werden Sie niemals persönlich. Sätze wie "immer bist du unordentlich" werten das Kind ab. Kritisieren Sie das Verhalten und zeigen Sie sich Ihrem Kind gegenüber zuversichtlich. Sagen Sie ihm, dass Sie daran glauben und erwarten, dass es beim nächsten Mal sicher besser funktionieren wird.

Verantwortungsgefühl gewinnt man mit der Zeit. Dabei geht es nicht darum, Dinge zwanghaft einzufordern, die zu tun sind. Sie als Eltern sollten sich darauf konzentrieren, Ihrem Kind die nötigen Wege

aufzuzeigen, damit es zu einem verantwortungsbewussten Erwachsenen heranreift.

Money, money, money – so lehren Sie finanzielle Verantwortung

Kreieren Sie finanzielles Verantwortungsbewusstsein. Geld ist ein heikles Thema und man weiß einfach nicht wie man es anstellen soll, Kindern einen passenden Umgang zu trainieren.

Der Alltag in unserer Gesellschaft ist so kommerzialisiert, dass finanzielles Verantwortungsbewusstsein überlebensnotwendig ist. Die meisten Dinge die wir kaufen sind Dinge die wir „wollen" und nicht „brauchen". Wenn wir in der Lage sind unseren Kindern erstens den Unterschied zwischen „wollen" und „brauchen" zu vermitteln und zweitens einen kühlen sachlichen Umgang vorleben, so kann das bei der Entscheidungsfindung bzgl. von Alkoholkonsum positiv sein.

Wenn man eine Kaufentscheidung trifft so sollte man dies mit so wenig Emotionen wie möglich tun und nur den Nutzen bzw. dessen Dauer betrachten. Alle möglichen Menschen versuchen, uns an allen möglichen Orten alles Mögliche zu verkaufen. Finanz- und Schuldnerberatungen boomen wie nie zuvor. Schützen Sie Ihr Kind davor, in eine solche Falle zu tappen.

Kinder sind weit früher in der Lage mit Geld gewissenhaft umzugehen als viele Eltern annehmen.

Selbst Vorschüler sind sich ihrer Verbraucherrolle durchaus bewusst und erkennen das Grundkonzept von „Geldwert", „Preis" und „Kauf". Wir als Eltern sind hier Informationsquelle und wichtigste Vorbildpersonen.

Sobald Ihr Kind bis 10 zählen kann sollten Sie beginnen mit Ihrem Kind zu trainieren. In diesem Alter sollten Sie bereits ein Sparbuch für Ihr Kind eröffnet und erklärt haben, dass Geld durch Kontoführung „wächst". Sie können hierfür mit Ihrem Kind zur Bank gehen um Kontoauszüge zu holen. Durch die Atmosphäre in Banken realisiert Ihr Kind auch, dass es sich in der Erwachsenenwelt befindet und Geld einen verantwortungsvollen Umgang verlangt.

Kleine Kinder lieben es einfach, Münzen zu sammeln; erklären Sie spielerisch den Wert der Euromünzen und schaffen Sie so früh wie möglich ein Sparschwein für Ihr Kind an. Spielen Sie „Kaufmannsladen" mit Ihrem Kind und nehmen Sie es zu Ihren eigenen Einkäufen mit. Lassen Sie Ihr

Kind die Einkaufsliste vorlesen und vergleichen Sie gemeinsam Preise und Qualität der Produkte. In kleineren Einzelhandelsläden mit eher familiärer Atmosphäre können Sie Ihrem Kind auch gestatten, das Geld dem Kassierer zu übergeben und Wechselgeld entgegenzunehmen. Sicherlich dauern Einkäufe so etwas länger, der Lerneffekt für Ihr Kind ist immens.

Im Alter von 8-9 Jahren sollte Ihr Kind bereits kleinere Aufgaben gegen Entgelt, wie z.B. Unkraut jäten in Nachbars Garten oder Tiere füttern bei den Großeltern. Diese „Gewinne" sollten separat vom Taschengeld verwaltet werden. Legen Sie jedoch großen Wert darauf, dass ein Teil (mind. 10%) gespart werden sollte.

Auch in Ihren hoffentlich zahlreichen Familienmeetings sollte das Thema Geld eine Rolle spielen. Die Familienmitglieder legen hier ihre materiellen Wünsche und Bedürfnisse offen und es wird diskutiert ob man sich das leisten kann bzw. welchen Nutzen entsprechende Anschaffung bringt. Kinder müssen verstehen, dass die Ausgaben abhängig sind vom Familieneinkommen, Ausgaben und Wertvorstellungen.

Wenn Sie Ihr Kind frühzeitig in familiäre Geldangelegenheiten einweihen sieht es sich selber als Partner für das „Unternehmen Familie".

Spätestens ab dem Teenie-Alter sollten Sie Ihr Kind zu Ferienjobs animieren. Jobs während der Schulzeit sollten allerdings nicht mehr als 14 Stunden pro Woche beanspruchen um die Lernzeit nicht zu beeinflussen. Das Anlegen eines Girokontos ist jetzt durchaus ratsam. Denken Sie bitte auch daran, Ihrem Kind die Gefahr von Krediten nahezubringen; bereits jeder dritte Teenager hat Schulden.

Wichtig ist es ebenfalls Ihrem Kind nicht von jeder unlogisch erscheinenden Kaufentscheidung abzuraten. Fehler sind wichtig um aus Erfahrungen zu lernen. Diskutieren Sie mit Ihrem Kind gewisse Zeit nach einer Anschaffung über deren Nutzen und ob sie ihr Geld wert war.

Hier noch zwei Worte zum Taschengeld: empfehlenswert ist die Zahlung im 2-Wochen Rhythmus und jeweils am gleichen Tag. Von Taschengeldkürzungen im Falle von Fehlverhalten rate ich jedoch genauso ab wie von Vorschüssen.

Auch gute Schulnoten sollten Sie nicht mit Geld „belohnen" denn die Note selbst ist ja bereits eine Belohnung für eine gute Leistung und eine

Zahlung Ihrerseits lenkt Ihr Kind von dieser Leistung ab. Geld darf also nicht als Erpressungsmittel dienen.

Im Folgenden möchte ich Sie bitten, sich einige Fragen zu stellen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie in der Lage sind, so viele wie mögliche von ihnen mit JA zu beantworten, denn **dann sind Sie auf dem richtigen Weg**:

1. Verfügt mein Kind über eigenes Geld welches es ohne meine Einmischung verwalten kann?
2. Verfügt mein Kind über ein Sparbuch und ist es über den aktuellen Stand informiert?
3. Helfe ich meinem Kind Spar- und Ausgabenpläne zu errichten?
4. Versuche ich Geldzahlungen als Belohnung oder Bestrafung zu vermeiden?
5. Erweitere ich die finanzielle Verantwortung mit zunehmendem Alter meines Kindes?
6. Übe ich meine Vorbildfunktion aus? Bin ich selber verantwortungsbewusst bei finanzielen Ausgaben?
7. Lobe ich mein Kind nach weisen Kaufentscheidungen? Diskutiere ich Fehlkäufe?
8. Animiere ich mein Kind zusätzliche Verdienstmöglichkeiten wahrzunehmen?
9. Denke ich laut über eine Anschaffung nach die ich mir nicht wirklich leisten kann um mein Kind wissen zu lassen, dass die Antwort „Nein" sein wird?
10. Spreche ich mit meinen Kindern über Nebenkosten? Kalkuliere ich im Beisein meines Kindes die Strom- und Wasserkosten? Erkläre ich meinem Kind empfangene Rechnungen?
11. Diskutieren wir in der Familie wie jeder zu einem moderaten Verbrauch beitragen kann?
12. Weiß mein Kind, dass ich mich nach einem persönlichen Monatsbudget richte?
13. Erledige ich Familieneinkäufe mit meinem Kind? Vergleiche ich dabei gemeinsam mit meinem Kind Preise und Angebote?

14. Kennt mein Kind den Unterschied zwischen Bedürfnis und Wunsch („brauchen" – „wollen")?

15. Kennt mein Kind die Bedeutung von Krediten, Zinsen und Kreditkarten?

Alkohol hat als bloßes Genussmittel keinerlei Priorität, es ist ein Produkt dass wir nicht brauchen und dessen Nutzen minimal sowie von extrem kurzer Dauer ist.

Wie wichtig ist Sport für mein Kind?

Diesen Abschnitt möchte ich gerne mit einem Erfahrungsbericht einer Mutter beginnen. Michaela D. aus Saarbrücken erzählt darin über die Erlebnisse mit ihrem 14-jährigen Sohn. Die Familie D. gehört der sozialen Mittelschicht an, beide Eltern sind erwerbstätig und haben stets versucht, so weit wie möglich einen moderaten Alkoholkonsum vorzuleben. Lesen Sie selbst:

„Noch vor einem Jahr glich unser Familienleben einem einzigen Chaos. Ich war mit meinen Nerven am Ende. Wir begannen damals unseren 14-jährigen Sohn Mike hin und wieder allein an Feiern mit seinen Freunden teilzunehmen. Wir achteten schon darauf, ihn nur bis halb 12 rauszulassen und Alkoholverbot gab es sowieso. Irgendwie hielten wir es damals für selbstverständlich, dass er keinen Alk anrühren würde. Einen Abend ließen wir ihn bei Freunden eine Party mitfeiern. Kurz nach 11 Uhr erhielten wir einen Anruf vom Krankenhaus wo mein Sohn vollbesoffen (angeblich hatte er eine ganze Flasche Wodka getrunken) angeliefert wurde, weil er einige Treppenstufen heruntergefallen ist (es ist dann doch nichts passiert).

Wir waren so wütend und durcheinander und wussten nicht wie wir reagieren sollten. Mein erster Gedanke war, den Motorroller den er sich so sehnlich zum Geburtstag gewünscht hatte, umgehend abzubestellen, als Strafe eben. Wir befragten dann andere Eltern in Foren wie sie reagieren würden und die meisten rieten uns von der Strafe ab, nichts zu dramatisieren. Zum Glück war Mike die Sache auch voll peinlich und so nahmen wir an, dass er seine Lehren aus der Sache gezogen hätte.

Nur 6 Wochen später allerdings folgte der Hammer. Sein bester Freund holte ihn ab um zu einem Volksfest zu fahren. Wir sagten deutlich dass er

um 10 Uhr wieder daheim sein muss. Bereits um 21 Uhr stand allerdings die Polizei vor der Tür und lieferte Mike bei uns vollig besoffen ab. Sie hatten ihn bewegungslos auf einer Nebenstraße neben seinem Fahrrad aufgefunden. Sein Freund der bei ihm war, erzählte den Polizisten erst noch dass sich Mike nur ausruht. Jedenfalls verfrachten wir ihn gleich in sein Bett und fühlten uns wieder wie gelähmt. Die folgenden Wochen waren echt der Horror. Mein Mann und ich waren völlig ratlos und wir stritten uns fast täglich. Übrigens gabs in der Gemeindezeitung zwei Tage nach dem Vorteil auch einen kleinen Artikel der wohl von der Polizei zugeschoben wurde. Wenn man sowas über sein Kind liest fühlt man sich so angeklagt und irgendwie asozial.

Danach kürzten wir Mike das Taschengeld und führten völlige Überwachung sowie Ausgangssperre ein. Zwar konnte er so auf keine Dummheiten kommen doch das Verhältnis zu uns litt mehr und mehr. Dass direkt in unserem Bezirk einige Wochen danach ein Basketballclub gegründet wurde war ein echter Glücksfall. Mike spielte vorher schon hin und wieder mit ein paar Freunden auf der Straße und schien das echt zu genießen.

Nach einem Gespräch mit dem Clubvorsitzenden meldeten wir Mike an und von da an gings nur noch bergauf. Er hat da ein super Umfeld und neue (für uns viel bessere) Freunde gefunden und so motiviert haben wir ihn nie vorher gesehn. Er achtet seitdem völlig selbständig viel mehr auf seine Ernährung und am Tag vor dem Ligaspiel bleibt er immer zu Hause. Nie hätten wir gedacht, dass er da so aufblüht. Inzwischen sind schon über 8 Monate vergangen und es ist so als hätte es die Vorfälle nie gegeben. Natürlich sind wir bei jedem Spiel von ihm dabei."

Sport kann bei Jugendlichen wahre Wunder bewirken. Man lernt sich anzupassen und unterzuordnen (besonders beim Mannschaftssport) und persönliche Topleistungen geben Selbstbestätigung und finden die Anerkennung anderer. Sport ist ein Stressregulator und „macht schlau": körperliche Fitness sorgt für Wohlbefinden, Scharfsinn und höheres Auffassungsvermögen.

Zusätzlich ist Sport ein ausgezeichneter Meinungsmacher unter Gleichaltrigen. Erfolgreiche Kids finden extrem schnell Akzeptanz und sind in der Lage, andere in ihrer Meinung und ihrem Verhalten zu beeinflussen. Beides wird von anderen schlichtweg kopiert. Dinge die uncool erscheinen werden plötzlich cool. Erkennen Sie die Power die dahinter steckt?

Alkohol oder Tabak abzulehnen kann cool sein.

Iso-Getränke z.B. genießen unter Sportlern hohes Prestige und sind auch bei Nicht-Sportlern beliebt. Auf diesen Zug können Sie mit aufspringen wenn Sie Ihr Kind mit solchen Getränken für den Schul- oder Vereinssport ausstatten. Rein ernährungswissenschaftlich bieten isotonische Getränke allerdings keinen hohen Mehrwert, zudem sind sie sehr teuer. Das perfekte Sportgetränk ist Apfelschorle (bietet neben Kohlenhydraten wichtige Mineralien). Um mal wieder den Gemeinschaftssinn in der Familie zu fördern, können Sie ein wertvolles Sportgetränk auch zusammen mit Ihrem Kind herstellen: 1 Liter Wasser 500ml Apfelsaft 50g Malzzucker 5g Traubenzucker Saft aus 1 Zitrone auspressen 2g Salz und eine Prise Zimt.

Forcieren Sie sportliche Betätigung bei Ihrem Kind, denn so fördern Sie positive Wertvorstellungen wie Fairplay, Teamwork, Zielstrebigkeit und Anerkennung von Autorität.

Der Experte für Bewegungserziehung, Bewegungsentwicklung und Sport im Kindesalter, Diplom-Psychologe Dr. Heinz Krombholz schreibt dazu:

„Kinder brauchen Bewegung. Nicht allein für ihre gesunde körperliche Entwicklung, sondern auch für ihre geistige, emotionale und soziale Entwicklung. Mittlerweile ist bekannt, dass die Bewegung für die Entwicklung der Wahrnehmung und für die kognitive, emotionale und nicht zuletzt soziale Entwicklung von grundlegender Bedeutung ist.

Die Grundziele der Bewegungserziehung sind:

- *motorische, psychische und kognitive Anreize vermitteln*
- *vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln*
- *motorische Kompetenzen erweitern*
- *die Gesamtpersönlichkeit stärken*
- *positive soziale Verhaltensweisen einüben*

Es ist nicht Ihre Aufgabe, die Kinder körperlich leistungsfähiger und kräftiger, schneller und ausdauernder zu machen, auch wenn dies bei allen gut geplanten und durchgeführten Bewegungsprogrammen erwartet werden darf.

Sich bewegen lernen heißt seine Umwelt "erobern".

Für Kinder ist die Bewegung ein wichtiges Mittel, Informationen über ihre Umwelt, aber auch über sich selbst, ihren Körper, ihre Fähigkeiten zu erfahren, die eigenen Fähigkeiten einzuschätzen, das notwendige

Selbstvertrauen zu entwickeln und im Spiel mit anderen soziale Lernerfahrungen zu sammeln.

Kinder sollen daher möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen machen; diese Erfahrungen betreffen die physikalische Umgebung, Objekte, die bewegt werden können, akustische und optische Reize, die vorgegeben oder selbst erzeugt werden können. Dabei müssen Kinder ausreichend Gelegenheit erhalten, in möglichst offenen Bewegungssituationen ihre motorischen Möglichkeiten selbständig zu erproben. Übungen sollen, aufbauend auf der natürlichen Bewegungsfreude des Kindes, möglichst in spielerischer Form stattfinden.

Für das Erlernen sozialer Verhaltensweisen sind vor allem Bewegungsspiele geeignet. Wichtig ist, dass die Freude, die Kinder bei Sport und Spiel erleben, erhalten bleibt und nicht inadäquaten Lehrmethoden und Inhalten zum Opfer fällt. Die vorhandene Bereitschaft der Kinder zu motorischer Aktivität sollte aufgegriffen und ermutigt und keinesfalls abgeblockt werden. Nur dann wird die Grundlage für eine lebenslang freudig betriebene sportliche Betätigung gelegt werden. Wichtig hierfür ist nicht zuletzt das Vorbild der Bezugspersonen, Eltern, Erzieher oder Übungsleiter."

Lassen Sie auch die gesunde Ernährung Ihrer ganzen Familie nicht außer Acht. Minimieren Sie den Konsum von Fertiggerichten und nutzen Sie Ihre eigene Küche. Nehmen Sie soviel Mahlzeiten wie möglich (min. eine pro Tag) gemeinsam mit der Familie ein. Ernähren Sie sich abwechslungsreich und diskutieren Sie mit Partner und Kind die Inhaltsstoffe der jeweiligen Nahrungsmittel. Bedenken Sie, dass es im Grunde keine gesunden oder ungesunden Nahrungsmittel gibt sondern die Dosierung den Unterschied ausmacht.

Die Nahrungsmittel von denen die meisten Menschen leider zu wenig konsumieren sind die wertvollsten. Fisch, Müsli, Nüsse und Gemüse sind nicht nur gut für Ihren BMI sondern auch fürs Wohlbefinden. Sie sorgen für enormen Energieschub und machen im wahrsten Sinne des Wortes glücklich.

Seien Sie erfinderisch bei der Präsentation. Im Internet finden Sie jede Menge Tipps wie man Gemüse dekorativ „aufmotzen" und somit beliebter machen kann. Wenn Sie und Ihre Kids von heimatlichen oder allseits bekannten Früchten gelangweilt sind schauen Sie ruhig mal über den Tellerrand. Kakifrucht (der „Zellschützer"), Sanddorn (die „Körperpolizei"),

Gojibeere (Chinesische Wolfsbeere – ein „Jungbrunnen") u. v. a. hat nicht jeder auf dem Teller (oder im Glas) und sind wahre Powerspender.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Einklang mit viel Bewegung sind der Schlüssel für höhere Lebensqualität. Es geht hier natürlich auch darum, ein hohes Gesundheitsbewusstsein in Ihrem Kind zu fördern. Bewusste Ernährung kann man nicht übertreiben und hat nichts mit zu viel Eitelkeit zu tun.

Erziehung – 10 „Must do´s" für eine sorgenfreie Zukunft

Fähige Eltern wissen was tatsächlich die besten Ergebnisse für ihre Familie bringt.

1) Liebe im Überfluss

Die wichtigste Aufgabe der Eltern ist es, zu lieben und ernsthaft an ihren Kindern interessiert zu sein. Dies bewirkt bei Kindern nicht nur ein Sicherheits- und Zugehörigkeitsgefühl sondern schwächt alle mit dem Aufwachsen verbunden Schwierigkeiten.

Elterliche Liebe sollte auf zwei Arten speziell sein: Zuerst sollte sie konstant und bedingungslos sein. Liebe sollte also auch da sein wenn sich das Kind schrecklich verhält. Zweitens sollten Eltern ihre Liebe in aller Offenheit zeigen, sodass die Kinder nie daran zweifeln. Umarmungen und Küsschen dürfen bei jeder sich bietenden Möglichkeit (natürlich auch etwas altersabhängig) angewandt werden.

2) Positive Disziplin

Disziplin bedeutet das Errichten und Anwenden von Verhaltensregeln. Weisen Sie Ihr Kind unmissverständlich in bestimmte Richtungen und vergewissern Sie sich, dass Ihr Kind diese Regeln befolgt.

Das Anwenden von Disziplin ist die perfekte Vorbereitung für die Welt da draußen. Die Richtungsweisungen sollten auf positive Art

geschehen, sagen Sie „Tu das....“ anstelle von „Tu das nicht...“. Außerdem müssen angedrohte Strafen strickt angewandt werden, und zwar so schnell wie möglich. Legen Sie die Last des Strafmaßes nicht auf den Schultern Ihres Partners ab („Na warte, wenn das Dein Vater/Deine Mutter erfährt.“)

Seien Sie konsequent. Mildern Sie Strafen oder Regeln Ihres Partners nicht ab. Uneinigkeiten bzgl. der Erziehung sollten nie im Beisein des Kindes diskutiert werden.

Seien Sie deutlich. Erichten Sie Regeln und erklären Sie diese so dass keine Zweifel oder Missverständnisse aufkommen.

Wenden Sie Bestrafungen privat an. Bestrafen Sie Ihr Kind nicht vor anderen. Gewöhnlich ruft das Trotzreaktionen hervor und Ihr Kind verhält sich noch schlimmer weil es sein Gesicht wahren möchte.

Seien Sie verständlich und agieren Sie mit Vernunft. Erklären Sie warum Sie Anweisungen geben: „Die Herdplatte ist heiß. Fass bitte nicht daran damit du dich nicht verbrennst.“ Drücken Sie aus, dass Sie weit mehr Erfahrung haben: „Ich hab mich selbst schonmal furchtbar verbrannt.“

Seien Sie flexibel. Beim Heranwachsenden kann durchaus Verhandlungsbereitschaft nützlich sein. Manchmal ist es vorteilhaft Regeln anzupassen. Außerdem spielt der Charakter des Kindes eine Rolle, was bei einem Kind funktioniert muss nicht bei dem anderen auch funktionieren.

Fighten Sie gegen anhaltende Abhängigkeit. Ermutigen Sie Ihr Kind Entscheidungen selbst zu treffen. Trainieren Sie Unabhängigkeit an - Ihr Kind wird Ihnen dankbar sein, und Sie sich selber auch.

Zeigen Sie Autorität. Wenn Sie zögern, unentschlossen sind oder sich sogar schuldig bei der Durchsetzung Ihrer eigenen Regeln sind, machen Sie etwas falsch. Setzen Sie Ihre Entscheidungen durch und ändern Sie nicht Ihre Meinung über eine Bestrafung die Sie für angebracht halten.

Natürlich spielt auch die Art der Bestrafung eine tragene Rolle. Wenn Ihr Kind jemanden verletzt oder fremdes Eigentum absichtlich zerstört sollte sich das Kind persönlich entschuldigen bzw. den Schaden (teilweise oder komplett) mit seinem Taschengeld

begleichen. Ebenfalls effektiv ist es, Ihrem Kind eine seiner Lieblingsbeschäftigungen zu untersagen.

3) Zeit gemeinsam verbringen

Spielen Sie mit Ihrem Kind. Tun Sie das um Spaβ zu haben/machen und für Entertainment zu sorgen, ohne jegliche Einflussnahme.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind. Ernsthafte Unterhaltungen werden von Kindern enorm geschätzt da ein groβer Teil in ihnen ja bereits erwachsen sein will. Stehen Sie dazu, dass Sie nicht auf alles eine Antwort haben. Eltern müssen nicht alles wissen, sie müssen nur wissen, wo sie sich informieren können. Sie können auch gemeinsam mit Ihrem Kind Informationen suchen (beispielsweise im Internet).

Unternehmen Sie Familienausflüge. Gemeinsame Trips, Kurzferien oder sportliche Aktivitäten fördern Familienbewusstsein und Zugehörigkeitsgefühl. Nutzen Sie das breite Kulturangebot oder spielen Sie Instrumente. Lenken Sie bewusst vom TV ab und entdecken Sie gemeinsam die Natur. Im Übrigen alles perfekte Gelegenheiten um ein Projekt in Angriff zu nehmen.

4) Vernachlässigen Sie sich auf keinen Fall selbst

Persönliche Anpassung ist ein wichtiger erster Schritt für eine effektive Erziehung. Um mit seinen Kindern gut auszukommen muss man sich selber mögen.

Eine Familie zu haben bedeutet keine Selbstopferung, vielmehr ist es wichtig sich weiterhin Zeit für eigene Spleens und Passionen zu nehmen. Entfliehen Sie mindestens einmal pro Woche in Ihre eigene Welt und stellen Sie den Familienschalter auf stand-by.

Bewahren Sie sich (oder trainieren Sie) Ihren Sinn für Humor über eigene Fehler und nehmen Sie sich um Gottes Willen nicht zu ernst.

Ebenso wichtig ist eine gesunde Beziehung zu Ihrem Partner. Gegenseitiger Respekt und Treue tragen zur notwendigen Familiensicherheit bei. Für Ihr Kind ist es wichtig und nützlich wenn die Zuneigung und der Respekt zu Ihrem Partner deutlich sichtbar sind. Ihr Kind darf also nicht das Epizentrum in der Familie sein sondern genau wie Sie und Ihr Partner ein vitaler Bestandteil.

5) Richtig und Falsch – Lehren Sie den Unterschied

Um Ihr Kind gesellschaftsfähig zu machen ist es unbedingt notwendig, moralische Wertvorstellungen zu lehren. Diese Werte sind Dinge in die wir glauben und Standarte die uns korrekt und wichtig erscheinen.

Selbst sehr junge Kinder erkennen diese Ideen an und tätigen ihre Entscheidungen auf Grundlage dieser Standarte. Ausgeprägte Wertvorstellungen machen es Jugendlichen wesentlich leichter Alkohol und Drogen abzulehnen.

Nehmen Sie aktiv an der Sozialisierung Ihres Kindes teil: Respekt und Ehrlichkeit, Tischsitten, freundlicher Umgang gegenüber anderen, finanzielle Verantwortung, die Erfüllung von Haushaltspflichten, religiöse Vorstellungen... Animieren Sie Ihr Kind so früh wie möglich zu einem Ferienjob. Das Thema Ethik sollte klar definiert sein aber immer Spielraum für Diskussionen lassen.

Unterstreichen Sie die Bedeutung von Ehrlichkeit: Nur wenn Sie die Wahrheit mit all ihren Fakten wissen werden Sie in der Lage sein Ihrem Kind zu helfen. Kontinuierliche Lügen werden sich wie ein schwarzer Faden durch den CV Ihres Kindes ziehen, mit der Glaubwürdigkeit sinken gleichzeitig Vertrauen, Ansehen und Selbstachtung.

Verdeutlichen Sie Ihrem Kind, dass es nicht allein auf dieser Welt ist. Am einfachsten ist es zu versuchen, sich in die Position anderer zu versetzen: Ich behandle andere Menschen so wie ich auch behandelt werden möchte.

6) Gegenseitiger Respekt

In einer harmonischen Familie sind gegenseitiger Respekt und Gleichberechtigung vitale Faktoren.

Führen Sie also eine demokratische Familienpolitik. Ja, verstaatlichen Sie Ihre Familie, gründen Sie z. B. die UDF – Unabhängiges Demokratisches Familienland. Sie werden sehen, es wird Ihrem Kind bei der Identitätsfindung helfen und schnell zum Patrioten machen. Vergessen Sie dabei nicht, die Innenpolitik zukunftsorientiert zu pflegen. Halten Sie ordentliche und außerordentliche Familiengipfel ab oder ernennen Sie sogar Minister

und Schriftführer. Das ganze passiert natürlich auf spielerischer Basis jedoch mit gewissen Regeln.

Wichtig sind **Familienrituale die es nur bei Ihnen gibt.** Ihr Kind muss sich in Ihrer Familie so fühlen als gehöre es einer Elite oder einem VIP-Club an. Picknicks an ganz bestimmten Tagen, Mittsommernachtsgrillen, Osterwasser schöpfen oder eine wöchentliche Pantomimeshow oder andere Kult-Aktivitäten sind enorm mächtig.

Achten Sie auf Ihre eigenen Manieren. Sagen Sie „Danke" und „Entschuldigung" wenn Ihnen ein Faux-pas unterlaufen ist und zeigen Sie ernstes Interesse an den Aktivitäten Ihres Kindes.

Versuchen Sie nicht „cool" vor Ihrem Kind zu erscheinen. Kinder finden Ihre Eltern, egal wie diese sich auch anstrengen, niemals cool. Sie wollen das auch garnicht und genauso wenig muss das unser Ziel sein. Ich fordere Sie sogar auf „uncool", also etwas altmodisch zu sein. Dieser gesunde Kontrast fördert respektvollen Umgang miteinander.

Seien Sie ehrlich und aufrichtig, bevorzugen oder benachteiligen Sie keines Ihrer Kinder und halten Sie Ihre Versprechen ein. Natürlich müssen Sie als Eltern genauso darauf bestehen mit Respekt behandelt zu werden. Auch hier gilt wieder: Seien Sie ein perfekter Prototyp und leben Sie eine respektvolle Beziehung mit Ihrem Partner vor. Spannungen zwischen Ihnen und Ihrem Partner wird Ihr Kind sofort wittern. Auch hier fahren Sie mit Ehrlichkeit am besten, wenn Sie Meinungsverschiedenheiten haben sollten Sie auch hier das rechte Maβ erkiesen. Spielen Sie keine „heile Welt" aber streiten Sie auch nicht intensiv vor Ihrem Kind. Trainieren Sie sich Sachlichkeit an und achten Sie auf Ihren Tonfall.

7) Zuhören und Beobachten

Zuhören bedeutet verstehen. Hören Sie mit höchster Aufmerksamkeit zu was Ihr Kind zu sagen hat. Ignorieren Sie ruhig mal Ihre eigenen Gedanken und versuchen Sie den Kernpunkt Ihre Kindes nachzuvollziehen und zu verstehen. Betrachten Sie Ihr Kind als Person. Dadurch fördern Sie, dass Ihr Kind seine Gefühle ausdrückt, egal ob diese positiver oder negativer Natur sind.

Denken Sie auch daran, dass direkter Augenkontakt beim Zuhören wichtig ist. Schauen Sie nicht von oben herab sondern gehen Sie auf Augenhöhe. So betrachtet sich Ihr Kind als würdiger Gesprächspartner und wird auch in Zukunft den Mut aufbringen, sich bei heiklen Themen oder vermeintlichen Geheimnissen an Sie zu wenden.

Effektives Zuhören ist weit mehr als einfach nur „nichts sagen" und kostet Sie lediglich etwas Konzentration und Übung. 5 kleine Tipps machen aus Ihnen einen „Zuhörchampion":

- Wiederholen Sie Gesagtes kurz in anderen Worten. So vergewissern Sie sich, dass Sie Ihr Kind richtig verstanden haben und beweist Ihrem Kind, dass Sie 100% bei der Sache sind. Außerdem hat Ihr Kind so die Möglichkeit, Gesagtes zu überdenken und eventuell zu revidieren.

- Benutzen Sie unterstützende Formulierungen. Diese sorgen für ein fortlaufendes Gespräch und beweist Ihrem Kind Ihr Interesse. Verwenden Sie z.B.: „Ach wirklich?", „Stimmt, und was ist dann passiert?", Ok, erzähl mir davon."

- Achten Sie auf den richtigen Ton Ihrer Antwort. Man kann es kaum glauben aber der Ton ist so wichtig wie die Worte selbst. Vermeiden Sie daher unbedingt, neunmalklug oder sarkastisch zu wirken.

- Non-verbale Unterstützung und Ermutigung. Kopfnicken, ein Lächeln, Zuzwinkern, ein Schulterklapps, bei der Hand nehmen oder ähnliche Gesten können wahre Wunder der Komunikation bewirken.

- Beobachten Sie Gesichtszüge und Körpersprache. Ihr Kind kann Ihnen zwar sagen dass es sich wohlfühlt, ein leicht zitterndes Kinn oder das Verdrehen der Augen deuten auf das Gegenteil. Wenn Körpersprache und Worte verschiedene Dinge sagen, verlassen Sie sich auf die Körpersprache.

Diese kleinen Tricks sind im Übrigen nicht nur für die Gesprächsführung mit Ihrem Kind nützlich sondern für jedwede Kommunikation.

Wenn Sie von Anfang an die Gestiken und Augenbewegungen Ihres Kindes beim Sprechen beobachten werden Sie eine Menge lernen

und schnell das nötige Feingefühl für eventuelle Entscheidungen erlangen.

8) Richtungweisende Erziehung

Wenn Sie Ihrem Kind eine Richtung weisen wollen die nützlich für sein späteres Leben sein wird, Tipps und Hinweise geben oder Ihre Erfahrung weitergeben sollten Sie in Ihren Ausführungen eher kurz und knapp sein. Lange Monologe und lange Moralpredigten verfehlen meist ihr Ziel.

Obwohl Ihr Kind weiß, dass Sie als Ansprechpartner jederzeit zur Verfügung stehen sollten Sie erwarten können, dass Ihr Kind vorher versucht die Lösung selbständig zu finden.

Es ist wichtig Ihre Meinung dem Kind nicht aufzudrücken, Ihr persönlicher Geschmack sollte eher ein Vorschlag als Gesetz sein. Berücksichtigen Sie auch die Wirkung verbotener Früchte auf Kinder: unerwünschte Aktionen, wie TV Programme o. ä. gehen Sie besser mit Vorsicht an.

Lassen Sie also besser den erhobenen Zeigefinger und die pulsierenden Äderchen auf Ihrer Stirn weg. Gewöhnlich respektieren Kinder die elterliche Meinung eher wenn sie aufrichtig herüberkommt.

9) Forcieren Sie Selbständigkeit

Es kann durchaus hart für Sie sein, irgendwann Ihre Kinder loszulassen. Dies allerdings werden Sie mit einem guten Gefühl und gewisser Selbstbestätigung tun wenn Sie wissen, dass Ihr Kind ist gut vorbereitet.

Übertragen Sie Ihrem Kind Verantwortung. Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kind die Möglichkeit geben, nach und nach seinem Alter entsprechend Verantwortung zu übernehmen. Lehren Sie Ihr Kind, für seine Ernährung und Körperhygiene, seinen Schlaf, seine Entspannungsmomente und eine ausgewogene Freizeitgestaltung verantwortlich zu sein. Machen Sie es auch auf problematische Formen des Konsums (z.B.Videospiele, Fernsehen, Einkaufen usw.) aufmerksam.

Fangen Sie rechtzeitig an, Ihrem Kind Entscheidungsfreiheiten und Kontrolle über ihr eigenes Leben zu übertragen. Anfangs sollte diese Entscheidungsfreiheit noch geringe Reichweite haben, später vergrößern Sie diese step-by-step.

Ab einem gewissen Alter sollten Sie sich nicht mehr in die Angelegenheiten Ihrer Kids einmischen. Arbeiten Sie weiter mit Vorschlägen und eigenen Erfahrungen aber Dinge wie die Partnerwahl Ihres Kindes gehen Sie einfach nichts an.

10) Seien Sie realistisch

Erwarten Sie nicht zu viel von sich und Ihrem Kind. Tatsächlich haben Sie zu erwarten, dass nicht nur Ihr Kind sondern auch Sie Fehler machen werden. Erkennen Sie die zahllosen äußeren Einflüsse (e.g. Gruppenzwang) die zur Reifung Ihr Kindes beitragen.

Erziehung ist eine Melange aus harten Zeiten und sinnlichen, romantischen Momenten.

Denken Sie in jedem Fall daran sich und Ihrem Erziehungsstil treu zu bleiben. Experten unterscheiden mittlerweile zwischen 7 Erziehungsstilen und mehr. Im Grunde genommen gibt es nur 3 Varianten die man wie folgt definieren könnte:

1. alles erlauben
2. garnichts erlauben
3. begrenzt erlauben

Das sind zwei Extreme und ein Mittelweg. Ohne Ihnen etwas diktieren zu wollen (denn Sie entscheiden allein und nach Ihrer Intuition welcher Weg der beste für Ihre Familie ist) empfehle ich den Mittelweg, denn seine Vorteile liegen auf der Hand. Lassen Sie mich noch etwas genauer ins Detail gehen.

- Antiautoritäre Eltern (Punkt 1) sind ihrem Kind gegenüber tolerant und akzeptieren alles. Sie unterstützen ihr Kind, wo immer sie können, setzen keine Grenzen, stellen an das Kind keine hohen Anforderungen. Sie bestrafen nicht. Die so erzogenen Kinder neigen ebenso zu Passivität wie die Eltern, sie bleiben in ihrer Entwicklung

eher kindlich, haben kein stabiles Selbstwertgefühl, können sich im Leben nur schlecht durchsetzen und sind weniger verantwortungsbewusst. Sie heben meist Angst sich abzugrenzen und sind weniger in der Lage, die Führung einer Gruppe zu übernehmen.

- Eltern mit einem autoritären Erziehungsstil (Punkt 2) stellen hohe Ansprüche an ihr Kind, ohne auf seine Bedürfnisse einzugehen. Sie legen großen Wert auf Anpassung und Gehorsam und schrecken vor Strafen nicht zurück. Sie lassen keine Diskussionen zu. Kinder autoritärer Eltern sind eher passiv, unterwürfig, wenig selbstsicher, wenig neugierig und haben Probleme im Kontakt mit anderen Menschen.
- Eltern mit einem autoritativen oder auch sozialintegrativen Erziehungsstil (Punkt 3) kommen ihrem Kind entgegen und sind seinen Bedürfnissen gegenüber aufgeschlossen. Sie erwarten ein reifes und verantwortungsvolles Verhalten und sind in ihren Anforderungen an das Kind konsequent bei emotional warmer Familienatmosphäre. Sie erwarten Verhaltensweisen, die der Entwicklung des Kindes angemessen sind und legen Wert auf Unabhängigkeit und Selbstsicherheit. Jugendliche, die so erzogen wurden, sind selbstsicher, verantwortungsbewusst, anpassungsfähig, kreativ, neugierig und sozial anerkannt.

Die richtige Kommunikation – Tipps und Tricks

Kinder erhalten sachliche Informationen lieber von ihren Eltern als von Gleichaltrigen. Diesen Vorteil sollten Sie nicht außer Acht lassen. Eine Konversation über Alkohol und Drogen zu starten gibt Ihnen Möglichkeit Ihre Standpunkte klarzumachen. Machen Sie deutlich was Sie von Ihrem Kind erwarten ohne gleich mit Sanktionen zu drohen.

Je früher Sie diese Unterhaltungen starten desto leichter wird es später für Sie mit Ihrem Kind über heikle Themen ins Gespräch zu kommen.

Besonders wichtig ist die Wahl der Annäherung. Wählen Sie Zeitpunkte bei denen die Aufnahmefähigkeit Ihres Kindes am höchsten ist.

Wenn Ihr Kind Fragen stellt: Nehmen Sie diese Einladung an, denn in diesen Momenten hat Ihre Information größten Einfluss auf Ihr Kind. **Wenn** ein Freund oder Bekannter von Ihnen Probleme mit Alkohol hat/hatte: So realisiert Ihr Kind wie Alkohol einen Menschen beeinflussen kann und welche Konsequenzen entstehen. **Wenn** Sie mit dem Auto unterwegs sind: hervorragende Gelegenheit für Informationsfluss da Ihr Zuhörer besonders aufmerksam ist. **Wenn** im TV das Thema Alkohol behandelt wird: Fragen Sie Ihr Kind was es über Alkohol weiß, welche Meinung es darüber hat oder ob es irgendwelche Unklarheiten hat. **Wenn** Sie verschriebene Medizin nehmen: Fragen Sie Ihr Kind ob es den Unterschied zwischen legalen und illegalen Drogen kennt.

Kennen Sie das: Sie wissen genau was Sie sagen wollen aber wissen einfach nicht wie anzufangen? Tatsächlich kann man bei der Unterhaltung mit Kindern Fehler machen. Hier ein paar kleine Anregungen:

Beginnen Sie mit: „Ich wollt kurz was mit Dir besprechen, hast Du einen Moment?", „Gute Frage, mal sehn...", Was hälst Du eigentlich von...?", „Ich bin echt froh dass Du das fragst.", „Sicher fragst Du Dich...", „Was denken denn Deine Freunde über...", „Bist du auch der Meinung dass...", „Das weiß ich wirklich auch nicht, lass es uns rausfinden."

Dem gegenüber stehen auch einige „no go´s" die Sie nie verwenden sollten:

„Was Deine Freunde machen oder denken ist mir egal aber DU...", „Weil ich das so sage." „Weil ich Deine Mutter/Dein Vater bin.", „Woher willst Du denn das wissen?", „Du bist doch viel zu jung für sowas.", „Dumme Frage/Antwort.", „Keine Ahnung, frag halt Mutti/Vati."

9 kleine Regeln für Ihre Kommunikation:

1.	Aktiv zuhören	Augenkontakt halten und Konzentration wahren
2.	Richtig interpretieren	sichergehen dass Gesagtes auch Gemeintes ist
3.	Ausreden lassen	Vermeiden Sie es zu unterbrechen.
4.	Emotionen vermeiden	Seien Sie nicht beleidigt oder erbost; wenn Gesagtes störend oder schmerzlich ist nehmen Sie sich mit der Antwort Zeit.
5.	Moralpredigten vermeiden	Kinder wie auch Jugendliche wollen kurze prägnante Infos und am Gespräch teilnehmen.
6.	Regeln aushandeln	Diskutieren Sie über Verbote und Regeln.

7.	Vorwürfe vermeiden	Attackieren Sie nicht das wirkt beleidigend, stellen Sie sich vor Sie hätten einen Erwachsenen vor sich
8.	Erkennen Sie Gefühle	Hinter Aussagen verbergen sich starke oder Schwächere Gefühle, beachten Sie die Körpersprache.
9.	Übertreiben Sie nichts	Wenn nichts mehr herauszubekommen ist lassen Sie es auf sich beruhen, warten sie auf einen besseren Moment.

Senden Sie „Ich-Botschaften“:

Ich-Botschaften sind Botschaften, in denen Sie seine persönlichen Empfindungen offenlegen. Dadurch teilen Sie mit: "Ich bin jemand, der enttäuscht, verärgert werden kann, der verletzbar ist, der in Verlegenheit gebracht werden kann".

Beispiel:

Sie sind verärgert und sagen: "Du Dummkopf". Ihr Kind übersetzt: "Ich bin zu nichts nutz."

Sagen Sie jedoch: "Ich ärgere mich darüber, wenn Du ..."
Ihr Kind versteht sofort: "Wenn ich ..., dann ärgert sie/er sich"

Die erste Botschaft (Du-Botschaft) wird von Ihrem Kind als persönliche Bewertung, die zweite wird als relativ neutrale Feststellung in Bezug auf das Elternteil übersetzt.

Normalerweise führt in einer Konfliktsituation die bloße Konfrontation zu einer Verschärfung des Konflikts, denn wie man so schön sagt: Ein Wort gibt das andere. Das Übermitteln von Ich-Botschaften wirkt entspannend und kann Konflikte lösen. Die Auseinandersetzung wirkt also sowohl für beide weniger bedrohlich. Nachgeben und Einlenken wird leichter.

- Ich-Botschaften machen deutlich,dass der Gegenüber ein Mensch mit Empfindungen, mit Stärken und Schwächen ist und nicht über den Dingen steht. Autorität bleibt Autorität, wird aber als Partnerschaft wahrgenommen.
- Ich-Botschaften übertragen die Verantwortung für das weitere Handeln auf Ihr Kind. Z.B.: "Ich bin enttäuscht, dass du mich

belogen hast. Irgendwie hat mich das entmutigt." Ihrem Kind steht es nun frei, denselben Weg weiter zu gehen. Das ist aber nicht wahrscheinlich, denn ohne Grund will er Sie nicht ärgern oder gar verletzen.

- Ich-Botschaften des einen Menschen in einer Beziehung fördern Ich-Botschaften des anderen. Dadurch entsteht eine Atmosphäre der Offenheit und Vertrautheit. Das wird sowohl von allen Beteiligten einfach als schön empfunden. Deshalb ist diese Art der familiären Kommunikation so effektiv.

Natürlich gibt es auch hier wieder ein paar Fehlerquellen vor denen ich warnen möchte. Einige dieser Botschaften sind nicht echt. Hinter ihnen versteckt sich genauso ein Vorwurf oder ein persönliches Urteil wie hinter einer ineffektiven Du-Botschaft.

Ein Beispiel: "Ich finde, du bist furchtbar unordentlich" ist ebenso sehr ein Urteil wie "Du bist furchtbar unordentlich". Wertfreies Urteilen ist nicht einfach aber mit ein bisschen Übung haben Sie schnell den Dreh raus.

Achten Sie auch auf Vollständigkeit:

Ein Beispiel: "Es ärgert mich, dass du heute morgen schon wieder zu spät kommst." Vollständig würde es heißen: "Es ärgert mich, dass du heute morgen schon wieder zu spät kommst; aber ich freue mich, dass dir nichts passiert ist." Die gute alte Sandwich-Methode eben. Außerdem ist es extrem wirksam in Bildern zu sprechen. So sichern Sie sich ungeteilte Aufmerksamkeit. Ein Beispiel: "Ich war so erschrocken, als ich sah, dass du den Wagen nicht mehr halten konntest." Bildlich könnte man sagen:"Ich war ganz starr. Mir geht es jetzt noch heiß und kalt den Rücken runter."

Formulieren Sie Anweisungen und Hilfestellung auf positive Weise, z. B: Sagen Sie „Lena, halt dich gut am Treppengeländer fest." anstelle von „Fall bloß nicht die Treppe runter." Die Veränderung der Wortwahl mag zwar nicht riesig erscheinen, der Unterschied aber offensichtlich. Positiv zu formulieren kann man trainieren. Wenn Sie versuchen dies kontinuierlich anzuwenden, helfen Sie Ihrem Kind positiv zu denken und zu handeln – und damit mit in vielen Situationen besser zurecht zu kommen weil Ihr Kind weiß, was es tun soll und nicht vor Angst paralysiert ist, weil es etwas nicht tun soll.

Woran erkenne ich Lügen und was kann ich gegen sie tun?

Von einer Illusion muss ich Sie gleich befreien. Alle Lügen zu erkennen, besonders mit fortschreitendem Alter Ihres Kindes ist kaum möglich.

Jüngere Kinder lügen und das ist völlig normal. Ihr Gewissen funktioniert anders als bei älteren Kids oder Erwachsenen. Ältere haben die Fähigkeit ihre Handlungen vorher zu berechnen und Jüngere können das erst nach der Handlung, und zwar durch das Feedback von Erwachsenen. Jüngere Kids lügen also nicht absichtlich sondern weil es ihnen logisch erscheint.

Zweiter Grund ist dass Kids einfach nichts mehr lieben als in eine Fantasiewelt zu tauchen. Deswegen erfinden sie gern Geschichten oder übertreiben Erlebtes. Es ist ihre Begeisterung sich ausdrücken und in gewissem Maße Kontrolle übernehmen zu können.

Haben Sie auch mal daran gedacht dass unsere kleinen Notlügen bei Kindern für Verwirrung sorgen könnten? Wir bedanken uns für ein völlig nutzloses Geschenk und loben den Geschmack eines furchtbar trockenen Kuchen. Für uns logisch dass wir dadurch freundlich sein und niemanden kränken wollen. Kinder müssen sowas erst lernen.

Alle Menschen, ob jung oder alt lügen auch in der Verteidigungsposition, zum Selbstschutz oder zum Schutze anderer. Kinder lernen zu lügen wenn sie realisieren dass die Konsequenz die Wahrheit zu sagen für sie schlimmer ist als es eine Lüge wäre. Auch diese Art Lüge ist nicht böswillig. Kinder die permanent lügen haben die Erfahrung gemacht so wesentlich leichter durchs Leben zu gehen und bekommen dies von Erwachsenen ihrer Umgebung vorgelebt.

Um dem entgegenzuwirken müssen Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit in der Familie vorgelebt werden. Die Versuchung eine unangenehme Situation durch eine kleine Notlüge zu umgehen ist groß, die Wirkung auf Ihre Kids jedoch fatal. Lassen Sie Ihre Kinder spüren dass es nicht anstrengender oder aufwändiger sein muss ehrlich durchs Leben zu gehen. Hier einige kurze Tipps:

- Halten Sie Ihr Wort. Entschuldigen Sie sich und erläutern Sie das „Warum" wenn Sie Ihr Wort brechen müssen.
- Wenn Sie wirklich lügen müssen, erklären Sie warum. Gestehen Sie ein wenn Ihre Lüge ein Fehler war.

- Erwarten Sie von jüngeren Kindern nicht, dass sie den Unterschied zwischen Notlügen und ernsteren Lügen verstehen.
- Lügen Sie nicht um Ihr Kind zu besänftigen (z.B. „die Spritze wird kein bisschen weh tun." oder „beim Zahnarzt ist es wirklich lustig.")
- Loben Sie Ihr Kind wenn es die Wahrheit sagt, besonders dann wenn dies Ihr Kind einigen Mut oder Überwindung gekostet hat oder wenn Sie die Wahrheit wahrscheinlich nie erfahren hätten.
- Lassen Sie Ihr Kind spüren, dass Sie immer von der Wahrheit ausgehen und großes Vertrauen haben.
- Stellen Sie nicht übermäßig viele Regeln auf. Je mehr Regeln Sie haben desto mehr können gebrochen werden und Ihr Kind lügt um einer Bestrafung zu entgehen.

Selbst wenn Ihr Familienleben voller gegenseitigem Vertrauen und vorgelebter Aufrichtigkeit ist, wird Ihr Kind gelegentlich zu einer Lüge greifen. Wenn dies passiert ist es wichtig Ruhe zu bewahren und die Lüge nicht persönlich zu nehmen.

- Versuchen Sie dem Grund der Lüge auf die Spur zu kommen. Das was Ihr Kind vertuschen will ist möglicherweise viel wichtiger als die Lüge selbst.
- Reagieren Sie cool auf Fantasielügen und machen Sie einen Spaß daraus indem Sie noch viel dickere Lügen und Übertreibungen finden.
- Unterscheiden Sie zwischen den Konsequenzen der Lüge und den Konsequenzen für die Handlung um die es bei der Lüge geht. Reagieren Sie nicht über denn das erzeugt Angst vor Bestrafung – Ihr Kind wird beim nächsten mal nur versuchen „besser" zu lügen.
- Wenn Ihr Kind jemand in Ihrem Beisein anlügt warten Sie bis Sie allein sind bevor Sie es aufdecken.
- Legen Sie Ihr Kind nicht rein. Wenn Sie wissen dass er/sie bei einer von Ihnen verbotenen Party war so provozieren Sie nicht die Lüge um „doppelt anzuklagen".
- Gewähren Sie Ihrem Kind ausreichend Privatsphäre. Oft lügen Kids um genau diese zu schützen.
- Drücken Sie Ihre Enttäuschung aus wenn Ihr Kind lügt, verdeutlichen Sie aber, dass Sie weiterhin hinter ihr/ihm stehen.

Denken Sie in jedem Fall daran, dass Bestrafungen für Lügen eine heikle Sache sind. Schließlich ist die Hauptmotivation für eine Lüge Angst vor

eben dieser Bestrafung. Das kleinere Übel wird meist die Lüge sein also machen Sie nicht sie zum Kapitalverbrechen sondern die eigentliche Handlung. Wenn Sie Ihrem Kind suggerieren „Du wirst bestraft weil du gelogen hast" so kommt es zur Auffassung „ich werde bestraft weil ich erwischt worden bin".

TV und PC – Wieviel ist zuviel?

Dem Fernsehen wie auch dem Computer und dessen Spielevielfalt werden eine große Wirkung auf Kinder nachgesagt. TV und PC ist der mit Abstand beliebteste Zeitvertreib von Teenagern.
Verkennen Sie hier nicht die Gefahren die auf Sie lauern.Wenn Kinder für mehrere Stunden fernsehen bzw. sich mit PC-Spielen zudröhnen verschwenden sie Zeit, denn der Mehrwert beider Medien für ihre Persönlichkeitsentwicklung ist nahe Null. Ich bin mit Ihnen einverstanden wenn Sie sagen, dass Videospiele allein keinen Amokläufer formen oder Fernsehen allein nicht zu Alkoholproblemen führt.

Dutzende Forschungen haben jedoch nachgewiesen, dass der Dauerkonsum von Fernsehen das Verhalten, die Werte und die Taten eines Kindes beeinflusst. In den vergangenen 20 Jahren ist unser TV immer schneller und bunter geworden. Die Jugendlichen, die nur das kennen gelernt haben, können heute keinen Film mehr aus den 60er Jahren ertragen. Ihr Gehirn hat sich an die schnellen Sequenzen angepasst. Mehr als drei Seiten in einem Buch zu lesen überfordert sie,weil sie verlernt haben selbst Bilder im Kopf zu kreieren.

Ein Buch jedoch fördert wie kein anderes Medium die Urteilsfähigkeit, Fantasie und Sprachgeschmeidigkeit bei Jugendlichen. Bis Ende der 80er Jahre überwog die pädagogische und kulturelle Rolle des Fernsehens, heute überwiegen durch den kommerziellen Charakter die negativen Aspekte.

Ich behaupte auch, dass unser heutiges Fernsehen ein großes Stück unserer Kultur zerstört und das wirtschaftliche Potenzial hemmt. TV macht faul und träge. Das Fernsehen boomt, weil es für uns so leicht zu handhaben ist, es zielt auf den Müßiggänger in uns, auf die innere Drohne die nicht bereit ist für körperliche und geistige Herausforderungen. Nahezu jeder schaut fern und beinahe jeder schimpft über das Programm, es ist wie die Bildzeitung die jeder kauft aber keiner liest. Hier einige durch Studien belegte Fakten:

- Je mehr zwischen dem fünften und fünfzehnten Lebensjahr ferngesehen wird, desto schlechter ist mit 26 Jahren das erreichte Bildungsniveau.

- Je mehr Zeit Kinder zwischen zwei und sechs Jahren vor dem Fernseher verbringen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie in der Schule an einer gestörten Aufmerksamkeit leiden.

- Eine Studie untersuchte an Schülern von dritten Klassen den Zusammenhang zwischen dem Vorhandensein eines Fernsehers im Kinderzimmer und den schulischen Leistungen in Mathematik, im Lesen, im Sprach- und im Kunstunterricht. In allen drei Bereichen schnitten die Kinder ohne eigenen Fernseher deutlich besser ab als diejenigen, die über einen verfügen.

- Am deutlichsten beeinflusst das Fernsehen die berufliche Qualifikation der Kinder mit durchschnittlichem Intelligenzniveau, d.h. der gering Begabte erreicht eher keinen Abschluss, während der Hochbegabte an der Universität landet - mit oder ohne viel Fernsehen. Was aber in der Mitte der Intelligenzverteilung geschieht, hängt sehr wesentlich davon ab, wie viel ferngesehen wird - das betrifft statistisch betrachtet den größten Teil der Kinder und Jugendlichen.

- TV-Werbung hat maßgeblichen Einfluss auf das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen (Alkohol und Fast Food).

Die deutsche Kinder- und Jugend-Psychotherapeutin Dr. Ute Benz schreibt zu den Wirkungen des Fernsehens auf Kinder: „Viele Kinder sind längst angepasst, einfallslos und warten nur darauf, mit fremden Phantasien und Lustigkeiten bedient zu werden. Nach außen fallen stille Kinder nicht mehr auf, sie sind pflegeleicht, machen keinen Dreck, sie sind nicht laut, stören die Gesellschaft nicht. Dass sie krank und in ihrer Kreativität gebremst sind, wird in der Schule zuerst gemerkt."

Wir als Eltern sind hier durchaus nicht machtlos. Lassen Sie Ihr Kind wissen wie kritisch Sie selbst dem TV gegenüberstehen und achten Sie auf begrenzten Zugang. Setzen Sie diese Grenzen nach Ihrem Ermessen und Ihrer Intuition. Ich persönlich denke, dass zwei Stunden Bildschirm (TV bzw. Computer) pro Tag auf keinen Fall überschritten werden sollten, egal wie alt Ihr Kind ist. Wenn Sie gemeinsam fernsehen diskutieren Sie mit Ihrem Kind über die Themen und legen Sie besonderen Wert darauf, dass Ihr Kind versucht die Informationen des TV´s stets zu hinterfragen und nicht überbewertet.

Ähnlich große Faszination üben Video- und Computerspiele auf Kinder und Jugendliche aus. Welche neuesten Spiele auf dem Markt sind, welche

auch die Freundinnen und Freunde spielen und dass man doch schließlich auf dem Schulhof mitreden können muss – diese Diskussionen kennen wir alle.

Jugendliche gehen sehr unbefangen damit um, und da kann es passieren, dass sie schlicht den Überblick verlieren. All dies erschließt sich Eltern nicht, wenn sie diesen Angeboten vollkommen ablehnend gegenüber stehen. Deshalb ist es entscheidend, dass Sie mit ihren Kindern darüber sprechen, was solche Spiele so attraktiv macht und sich klar positionieren. Und Eltern sollten hinhören, wenn ihre Kinder erklären, warum ihnen ein Spiel besonders gut gefällt.

Die Suchtgefahr solcher Spiele ist immens. Wer pausenlos spielt, dessen Verhalten kann sich verändern. Folgende Kriterien attestieren Spielesucht:

- Unstillbares Verlangen: Die Gedanken kreisen ständig um das Spiel und man möchte so bald wie möglich wieder spielen.

- Aufhören kommt erst in Frage, wenn es gar nicht mehr anders geht. Die Schlafphase verkürzt sich auf wenige Stunden. Kurze Spielzeiten sind unbefriedigend und hinterlassen das Gefühl, nichts erreicht zu haben. Man muss immer länger spielen, um ein Erfolgserlebnis zu spüren.

- Entzugserscheinungen: Längere Zeiten ohne Spielen führt zu Unwohlsein, Nervosität, Angespanntheit und generell schlechtem Befinden, das sich sofort legt, wenn man wieder spielt.

- Vernachlässigung anderer Interessen und Verpflichtungen: Dinge aus der echten Welt werden unwichtig. Schule oder Arbeit erscheinen lästig. Für Treffen mit Freunden ist keine Zeit mehr.

- Andauerndes Suchtverhalten trotz schädlicher Folgen: Das Spielen führt zu Unannehmlichkeiten (z.B. Hunger, Müdigkeit) und Schmerzen (z.B.Sehnenscheidenentzündung). Es ist klar, dass diese Probleme mit dem Spielen zusammenhängen, aber sie scheinen nicht wichtig genug, um aufzuhören.

Sicher können Sie TV und PC aus Ihrer Familie komplett ausschließen, Ihr Kind und muss jedoch lernen: Computer oder Internet sollten nicht das Miteinander in der Familie bestimmen. Ich empfehle Ihnen dringend den PC mit Internetzugang an einem neutralen Ort im Haus einzurichten und nicht im Zimmer Ihres Kindes.

Denken Sie daran, dass der Umgang mit diesen Medien (Handy, Internet, TV) erlernt werden muss. Verbieten hilft nicht, setzen Sie stattdessen Grenzen: Legen Sie Spielzeiten fest, stellen Sie einen Wochenplan auf. Wichtig ist, dass Sie die Einhaltung der Grenzen überprüfen und belohnen, z.B. mit einem gemeinsamen Wochenendausflug. Bieten Sie Ihrem Kind

regelmäßig Alternativen in der realen Welt an wie zum Beispiel gemeinsame Projekte, Spiele, Ausflüge, Sport etc.

IV Wie erkenne ich dass mein Kind trinkt?

Wie soll ich Anzeichen deuten?

Die Beantwortung dieser Frage fällt nicht leicht, denn oft sind die vermeintlichen Anzeichen trügerisch. Jugendliche zeigen oft Charakteristiken welche ohne weiteres einen Rückschluss auf Drogenmissbrauch zulassen könnten. Wenn ich Sie jetzt also auffordern würde, bei Ihrem Kind auf plötzliche Stimmungsschwankungen, wechselnde Ess- oder Schlafgewohnheiten sowie häufige Meinungsänderungen zu achten, würden Sie sicher wie von der Tarantel gestochen aufspringen und Ihr Kind für drogensüchtig befinden.

Hinzu kommt, dass Jugendliche oft in der Lage sind physische Auswirkungen einer Partynacht mit Alkohol zu übertarnen, ganz einfach weil sie jung und strapazierfähig sind. Dennoch ist es ein gesundes Zeichen Ihrerseits diese Frage zu stellen denn so ziehen Sie ins Kalkül dass Ihr Kind evtl. Probleme mit Alkohol haben könnte.

Ich persönlich habe Eltern kennengelernt die behaupten: „Ich kenne meine Tochter und ich weiß, dass sie nichts mit Alkohol zu tun hat.“ Diese Aussage jedoch besorgt mich.

Nochmals: lassen Sie sich nicht von rein theoretischen Verhaltensmustern in die Irre führen. Den besten Rat den ich Ihnen hier geben kann ist auf Ihre elterliche Intuition zu hören. Wenn der Alkohol- oder Drogenmissbrauch von Teens ans Licht kommt sagt meistens einer „ich

wusste dass etwas nicht stimmt." Mit Ihrer Intuition als Helferlein hier noch einige Anzeichen die Sie zumindest auswerten sollten:

stark sinkendes Interesse für eigentliche Lieblingsbeschäftigungen

Teilnahmslosigkeit zu Hause, generelle Gleichgültigkeit

Übersensibilität für leichte Kritik

übertriebenes Streben nach Privatsphäre

Vernachlässigung des eigenen Aussehens, geringe Selbstachtung

Anormale Abneigung gegen Familienwerte und Philosophien

Verschlechterung der Schulnoten, Fehltage, Disziplinprobleme

Musik, Kleidung, Sprachjargon steht in Relation zu Drogen

Dauernde Müdigkeit, häufige Krankheit, glasige rote Augen, Gesichtsfarbe auffallend rot

Seien Sie äußerst vorsichtig mit Diagnosen denn all diese Warnzeichen können auch andere Ursachen haben. Voreilige Spekulationen oder Anschuldigungen verursachen ungewollten Streit und lösen aus, dass sich Ihr Kind mehr und mehr zurückzieht.

Bevor sich bei Jugendlichen verwertbare Konsummuster entwickeln, lassen sich bestimmte Hinweise erkennen. Diese Signale weisen in vielen Fällen auf seelische Probleme hin. Gerade für Eltern ist es nicht immer ganz einfach, diese Zeichen richtig zu deuten. So sollten Sie bei ersten Anzeichen einer der hier geschilderten Verhaltensweisen nicht gleich in Panik geraten. Die meisten lassen sich irgendwann einmal bei jedem Kind beobachten.

Gefahr besteht dann, wenn diese Anzeichen stark und andauernd auftreten.

Seelische Störungen können viele Ursachen haben. Die Anzeichen für seelische Probleme können vielerlei bedeuten. Daher sind auch Ärzte und Psychologen in ihren Aussagen eher vorsichtig und zurückhaltend. Falls sie zu einer Behandlung raten, sollte man das auch ernst nehmen.

Beobachten Sie mit Feingefühl, denn wenn Sie besorgniserregende Veränderungen im Leben Ihres Kindes feststellen stehen Sie in der Pflicht zu handeln. Dabei ist der Auslöser dieser Veränderungen vorerst

zweitrangig. Sollte der Grund nämlich tatsächlich Alkohol oder Drogen sein können Sie von seinen kiffenden und mitsaufenden Freunden keine große Hilfe erwarten.

Oft hilft es bereits, auffälliges Verhalten wertfrei anzusprechen - ohne wie gesagt einen Big Deal daraus zu machen – um Ihr Kind wissen zu lassen, dass Sie als Eltern nach wie vor eine Toleranzgrenze haben. Diese Grenze wird für gewöhnlich von allen Kindern geachtet und gefürchtet.

Oft realisieren sie, dass es die meisten ihrer Flausen gar nicht wert sind ein Katz-und-Maus Spiel mit den Eltern zu veranstalten. Wir als Eltern können zwar leider keine versteckte Kamera an der Stirn unserer Kinder anbringen aber wir haben grundsätzliche Vorteile die wir weise nutzen müssen:

- Teens **wollen** von Ihnen lernen
- Sie **wollen** Grenzen zum Selbstschutz
- Sie **wollen** Sie nicht enttäuschen
- Sie **wollen** Sie stolz machen

Wenn Ihr Kind Ihnen auch nach mehreren Wochen keine logische Erklärung für die oben genannten Warnzeichen bietet ist es Zeit Ihre Wachsamkeit massiv zu verstärken und aktiv zu werden.

Kenne ich mein Kind überhaupt?

Unsere Kids grenzen sich bewusst von uns ab und setzen Trends denen sie bedingungslos folgen. Oft hat es den Anschein dass es sie kein bisschen interessiert ob wir diese Trends mögen oder nicht. Das komplette Gegenteil ist der Fall, sie genießen es, uns zu beeindrucken und die ihre größte Genugtuung ist es uns etwas beibringen zu können. Große Projekte oder Erfindungen entstehen meist aus irrationalen Ideen und „erwachsene Rationalität" ist oft ein Hemmschuh für deren Durchsetzung.

Wenn Sie Anteil an den Ideen und Denkweisen Ihres Kindes nehmen wird es sich geschätzt und anerkannt fühlen. Überprüfen Sie kurz ob Sie in der Lage sind folgende Fragen zu beantworten:

Was ist die Lieblingsmusik meiner Tochter/meines Sohnes?
Was hat mein Sohn/meine Tochter gelesen?
Was ist ihre/seine absolute Lieblingsbeschäftigung?

Was ist das allerwichtigste am Wochenende?
Was sind seine/ihr Lieblingsmarken bei Kleidung?
Welche TV Sendungen/Computerspiele/Radiosender bevorzugt sie/er?
Übernimmt mein Sohn/meine Tochter Aufgaben im Haushalt? Bereitwillig?
Welche unserer Familienwerte hat sie/er verinnerlicht und welche nicht?
Mit welchen Lebensbereichen ist mein Kind zufrieden/unzufrieden?
Bei welchen Themen zeigt sie/er sich besonders emotional/gereizt?

Kennen Sie Ihr Kind wird Ihnen einiges leichter fallen: Sie erkennen die Gründe warum er/sie sich so verhält wie er/sie sich verhält, Sie können besser einschätzen wo Talente liegen (nützlich für spätere Berufswahl) und Sie erfahren wie Sie ihre/seine Entwicklung positiv beeinflussen können.

Wichtig ist es hierbei auch sich von dem Gedanken freizumachen, Ihr Kind wird haargenau so werden wie Sie es sind oder wollen. Nehmen Sie Ihr Kind so an wie es ist – allerdings sind Sie für den notwendigen Feinschliff zuständig. Zum Annehmen des Kindes gehört auch, dass Sie Ihr Idealbild, die Sie sich evtl. unbewusst von ihrem Kind machen, aufgeben.

Ich würde einmal behaupten, dass jeder ein Bild im Hinterkopf hat, wie er sich sein Kind wünscht. Überlegen Sie ob dieses Bild zu Ihrem Kind passt oder versuchen Sie es in ein Bild hineinzudrängen, das ihm gar nicht entspricht? Oder Sind Sie immer wieder über Ihr Kind enttäuscht (und lehnen es unterschwellig ab), weil es so gar nicht Ihrem Wunschbild entspricht?

Freuen Sie sich über jede positive Gemeinsamkeit Ihres Kindes mit Ihnen aber akzeptieren Sie Eigenheiten die es "fremd" erscheinen lassen.

Ist es OK nach Beweisen zu schnüffeln?

Zwischen „Herumschnüffeln" und dem Nachgehen von begründeten Sorgen besteht ein großer Unterschied. Die Privatsphäre eines Kindes muss respektiert werden. Die „Mein Haus, meine Regeln" Philosophie gehört nicht in dieses Jahrhundert und ist absolut kontraproduktiv. Sie killt jedes Vertrauen und schmälert den Respekt auf ein Minimum. Riskieren Sie nicht das aufgebaute Vertrauen.

Zum Beispiel beim nächsten Waschgang: fragen Sie sich selbst ob es notwendig ist einen kleinen zusammengefalteten Zettel in ihrer/seiner Hosentasche auseinanderzufalten um ihn zu lesen. Wenn Sie hier „erwischt" werden und ein intimes Geheimnis aufdecken kann bereits das wochenlange Funkstille bewirken. Registriert Ihr Kind allerdings dass der Zettel ungelesen blieb so wird das Vertrauensband aus Stahl geschmiedet und hält ein Leben lang (nat. nur wenn Sie an dieser Politik festhalten). Übrigens kein romantisches Märchen am Rande sondern eine wahre kleine Anekdote – die von meiner Mutter und mir.

Mit aufmerksamen Beobachten kommen Sie besser ans Ziel. Dies wird auf das Verhältnis zu Ihrem Kind auch in der fernen Zukunft nie einen schlechten Einfluss haben. Beobachtet zu werden sowie Kommentare oder Feststellungen Ihrerseits zu diesen Beobachtungen ist Ihr Kind gewohnt und wird gelernt haben, dass diese hier und da durchaus hilfreich sein können.

Das Durchwühlen von Taschen, Schreibtisch oder dem Zimmer kann nur in extremen Ausnahmesituationen ein Mittel sein, nämlich dann wenn Sie bereits klare Beweise für kriminelle Akte oder harte Drogen gefundenen haben. Dinge also die von Alkohol und seiner Kultur ausgelöst werden können.

Mobbing – erkennen und bekämpfen

Mobbing unter Jugendlichen ist häufigste Form von Gewalt an deutschen Schulen. Leider ignorieren viele Eltern dieses Problem bzw. erkennen seine Tragweite nicht. Oft hat man ein völlig falsches Bild von Mobbing und neigt zu Klischeevorstellungen. Seien Sie gewarnt:

Mobbing findet **nicht** nur unter Jungs statt. Viele Leute haben stets einen großen ungehobelten Kerl vor Augen wenn sie an Mobbing denken. Falsch. Mobbing ist genauso Mädchensache nur das hier andere Taktiken angewandt werden. Mädchen lieben es zum Beispiel, fiese Gerüchte in die Welt zu setzen um eine Widersacherin auszustechen. Manipulation des Freundeskreis und soziale Isolation stehen oft an der Tagesordnung. Dieser Typ Mobbing ist so unterschwellig, dass er oft von Lehrern und Eltern nicht wahrgenommen wird.

Mobbing ist **nicht** nur ein vorübergehendes Jugendproblem. Viele glauben, dass Mobbing Teil des Erwachsenwerdens ist und sogar den Charakter stärken kann. Falsch! Mobbing ist nicht

hilfreich für die Entwicklung von Kids. Langfristige Untersuchungen belegen deutlich, dass permanent gemobbte Kinder die gleichen Probleme als Erwachsene haben werden.

Mobbing ist **keine** unbedeutende Nebensache. Vielmals wird davon ausgegangen, dass Kids keinen echten Schaden davon tragen können und einfach zu sensibel, dünnhäutig oder mimosenhaft sind. Falsch. Gemobbte Jugendliche erleiden physische sowie emotionale Verletzungen und werden auf sozialer/schulischer Ebene extrem beeinträchtigt. Depressionen, Angstzustände und Schlaflosigkeit können die Folge sein.

Kleinere Streitigkeiten unter Gleichaltrigen stehen an der Tagesordnung, finden auch unter Freunden statt und sind für gewöhnlich nach kurzer Zeit aus der Welt geschafft.

Wenn Ihr Kind keinerlei Anstrengungen unternimmt einen Konflikt zu bereinigen so hat es sich bereits mit der Situation abgefunden. Es ist klar in der Opferrolle. Natürlich fällt es den meisten Mobbingopfern schwer darüber zu reden da sie sich schämen.

Bringen Sie das Thema Mobbing zu Hause offen zur Sprache, diskutieren Sie Ihre Meinung mit Ihrem Kind und berichten Sie von eigenen Erfahrungen.

Fragen Sie Ihr Kind ob es Klassenkameraden oder andere Schüler gibt die es nicht mag und aus welchem Grund. Suchen Sie auch hier den Kontakt zu Lehrern und fragen Sie wie Ihr Kind mit anderen auskommt oder ob es Anzeichen für Mobbing gibt.

Ermutigen Sie Ihr Kind sich zu wehren:

Versuche, Dich durchzusetzen. Schau dem Täter in die Augen und fordere ihn auf aufzuhören. (Üben Sie zu Hause mit Ihrem Kind Tonfall und Wortwahl.)

Versuche die Situation zu vermeiden bzw. den Ort schnell zu verlassen.

Wende Dich an einen Erwachsenen. Wenn dieser nicht zuhört erzähle es einem anderen bis er versucht zu helfen.

Wenn Du Dich nicht traust Lehrer anzusprechen, wende Dich immer an uns (Eltern).

Wenn Du darüber mit Erwachsenen redest, erzähle was/wie oft/wo passiert ist, wer es gesehn hat und was du versucht hast dagegen zu tun.

Vermeiden Sie, sofort mit den Eltern des Täters in Kontakt zu treten. Das könnte die Situation verschlimmern. Wenden Sie sich zuerst an Lehrer oder Trainer.

Wir als Eltern wollen sichere und selbstbewusste Kinder die fester Bestandteil der Gesellschaft sind. Wenn Sie vermuten dass Ihr Kind Mobbingopfer ist oder werden könnte sollten Sie sofort handeln.

V Werden Sie aktiv und greifen Sie ein

Warum tu ich mir das eigentlich an?

Es gibt Zeiten an denen Teens außerordendlich reif und unabhängig sind und Momente an denen sie überfordert wirken und mehr Unterstützung benötigen. Besonders anstrengende Zeiten sind für uns nicht immer offensichtlich und viele Teenager suchen in Alkohol eine Art Stressbewältigung.

Viele Jugendliche gestehen ein mit dem Alkoholkonsum in besonders stressgeladenen Perioden begonnen zu haben, wie z. B.:

schulische Veränderungen: Eintritt in eine neue Schulklasse, Schulwechsel

Zeiten in denen Unabhängigkeit und Selbstverantwortung steigen: allein zu Hause bleiben, Erlaubnis für Dates und Discobesuche, Autofahrten mit Freunden

familiäre/persönliche Emotionen: Umzug, Scheidung, Todesfall, Verlust von Freund oder Haustier, Liebeskummer

Lernschwierigkeiten, Depressionen und Selbstzweifel, Suche nach sozialer Akzeptanz, Freundschaften, Mobbing, Belästigung oder Verfolgung

Suchen Sie also gezielt nach Zeiten in denen Ihr Kind zusätzliche Hilfe und Support benötigt. Wenn Ihr Verhältnis zu Ihrem Kind generell sehr eng und unterstützend ist kommen Sie leicht ins Gespräch.

Ab einem gewissen Alter ist es schlichtweg utopisch, Alkoholkonsum komplett zu verbieten. Hier dürfen Sie nicht müde werden, Ihr Kind zu Verantwortungsbewusstsein zu mahnen. Es muss sich also genau über die Konsequenzen für sich und seine Zukunft im Klaren sein.

Die familiäre Harmonie steht genauso auf dem Spiel wie seine/ihre Gesundheit und die Unbeteiligter.

Wenn Ihr Kind etwas besonderes sein will, Erfolg mit seinen Ideen und deren Umsetzung haben will, sich entfalten will, seine Talente nutzen will und Anerkennung erfahren will dann ist Alkohol nicht nur ein kleiner Stolperstein sondern eine unüberwindbare Barriere. Und glauben Sie mir, JEDER WILL DAS und auch jeder hat Talente.

Zu viele Menschen werden mit Talenten geboren und sterben ohne sie jemals angewandt zu haben. Es gibt andere Menschen welche es nur nicht schaffen, allein ihre Talente zu entdecken und zu entfalten.

Seien Sie stolz, dass Sie als Eltern die Macht haben, diese Talente sowie die Motivation ihrer Umsetzung aus Ihrem Kind herauszukitzeln. Beobachten Sie, machen Sie sich so früh wie möglich Gedanken wo Ihr Kind später hineinpassen könnte und denken Sie dabei nicht an einen „8 bis 4" Job bei der Deutschen Bahn. Neben der Reproduktion ist Selbstverwirklichung unser einziger Antriebsmotor. Wir wollen in unserem Leben Spuren hinterlassen, nicht nur einen Baum gepflanzt und einen Hund gekauft haben.

Ihr Kind wird die Möglichkeit haben zu verändern und zu manipulieren. Streichen Sie den Begriff „Berufswahl" aus Ihrem Wörterbuch und ersetzen Sie ihn mit „Berufung".

Ihr Kind sollte bereits weit vor dem Schulabschluss klare Vorstellungen von seiner Zukunft haben, die Einstellung „Hauptsache ich hab einen Job" ist grundfalsch. Sie wird wohl eher auslösen, dass in den nächsten 7 Jahren 3 Umschulungen und 5 Arbeitgeberwechsel stattfinden. Das ganze wird dann mit 30 noch mit einer schönen Midlife-Krise abgerundet und wir haben schonmal einen guten Teil unseres Lebens ordentlich verschwendet.

Das kleine Geheimnis von erfolgreichen Menschen und Lebenskünstlern ist es,

DAS ZU MACHEN WAS EINEM SPAβ MACHT.

Qualität und Arbeitsvolumen steigen um ein Vielfaches wenn man diesem Vorsatz nachgeht. Arbeitsaufwand und konsumierte Energie hingegen werden auf ein Minimum reduziert. Zusammenfassend hat einmal ein schlauer Mensch (Stanislaw Jerzy Lec, polnischer Aphoristiker, 1909 – 1966) gesagt: „Lebenskünstler leben von den Zinsen eines nichtvorhandenen Kapitals."

Sie sind der Steuermann – 7 wertvolle Tipps

Im Folgenden möchte ich Ihnen 7 wertvolle Tipps geben wie Sie als Eltern aktiv werden und effektiv eingreifen können wenn Ihr Kind zu viel Alkohol konsumiert bzw. kurz davor steht. Versuchen Sie so viele wie möglich von ihnen in die Tat umzusetzen.

1. Bleiben Sie der größte Fan von Ihrem Kind. Auch wenn nicht jeder Kommunikationsversuch gelingt sollten Sie mit Ihrer Politik hartnäckig sein. Nach einer Auseinandersetzung oder einem heftigen Streit ist meist erstmal Funkstille. Geben Sie Ihrem Kind etwas Zeit aber erwarten Sie nicht, dass der erste Schritt von ihr/ihm ausgehen wird. Ohne das eigentliche Thema zu vergessen können Sie Ihr Kind ruhig weiterhin loben wenn Ihnen etwas gefallen hat.

   Ihr Kind muss spüren, dass Sie trotz unterschiedlicher Auffassungen hinter ihm stehen. Wenn die Blockade dann wieder etwas gelöst ist bringen das Thema erneut auf den Tisch. So erkennt Ihr Kind, dass es um eine Konfrontation nicht herumkommt und Sie werden schnell auf der Siegerstraβe sein.

   So sehr es Jugendliche auch manchmal „ankotzt", Antworten auf unangenehme Fragen zu geben realisieren sie doch schnell, dass sie gegen berechtigte Beharrlichkeit nicht ankommen.

2. Bringen Sie Ihr Kind in Clubs oder Kursen unter. Diese können sowohl von der Schule angeboten werden als auch auβerschulische

Aktivitäten sein. Das wichtigste jedoch ist, dass die Leitung verantwortungsvollen Erwachsenen unterliegt und Sie persönlichen Kontakt zu diesen Personen haben.

Es sollte Ihnen nicht schwer fallen ein geeignetes Projekt für Ihren Sohn/Ihre Tochter zu finden. Die Angebotspalette ist riesig und der Inhalt prinzipiell zweitrangig. Das kann ein Sportverein, eine Musikschule, eine Umweltorganisation oder ähnliches sein. Sogar Parteien bieten umfangreiche Möglichkeiten für Jugendliche aktiv zu sein.

Je mehr Verantwortung Ihr Kind in diesem Projekt hat und je klarer das Ziel der Tätigkeit definiert ist desto besser. Ist Ihrem Kind eine Kompetenz übertragen steigt das Selbstwertgefühl und damit auch die Motivation zur Selbstdisziplin.

3.

„NEIN" sagen leicht gemacht - Helfen Sie Ihrem Kind die Fähigkeit zu entwickeln Alkohol abzulehnen. Es darf allseits bekannt sein, dass in Ihrem Haus Drogen verpönt sind. Ihre Wachsamkeit und Hartnäckigkeit werden früher oder später auch vom direkten Umfeld Ihres Kindes wahrgenommen. Um sich dem Gruppendruck zu entziehen sind Sie als Eltern die perfekte Ausrede: „Nein lieber nicht, meine Eltern würden mich umbringen wenn das rauskommt." Auf diese Art erziehen Sie die Freunde Ihres Kindes sogar noch mit.

Wenn Ihr Kind sportlich aktiv ist liegt die „Ausrede" genauso auf der Hand (vorausgesetzt Ihr Kind kennt die Auswirkungen Alkohols auf den Körper). Ein weiteres unschlagbares Argument Alkohol abzulehnen können die Pläne für den nächsten Tag sein. Versuchen Sie das Entertainmentprogramm für Ihre Kids aufrecht zu halten. Haben Sie für Sonntag einen Ausflug oder eine Freizeitgestaltung angekündigt die genau nach dem Geschmack Ihres Kindes ist so wird er/sie die Samstagsparty sicherlich verantwortungsbewusst gestalten.

Dem Gruppenzwang zu widerstehen ist für Jugendliche oft nicht leicht. Schließlich heißt Gruppenzwang nicht immer, dass einem Alkohol angeboten oder sogar gedroht wird wenn man dies ablehnt. Es bedeutet zum Beispiel auch Unterhaltungen von Bekannten über Partiespaß mit Alkohol zu folgen.

Während sich die Freunde köstlich amüsieren fühlt sich Ihr Kind ausgegrenzt. Jugendliche spüren also den inneren Druck der da sagt: „Ich will zugehören." Ihr Job ist es Ihr Kind zum Selbstdialog zu ermutigen: „Ich brauche keinen Alkohol um Freunde zu haben." „Richtige Freunde haben interessanteren Zeitvertreib."

Sind Ihre Kinder noch etwas jünger sollten Sie mit Rollenspielen arbeiten. „Mal angenommen Du triffst dich mit Freunden nach der Schule bei einem Freund und Dir wird Alkohol angeboten. Du weiβt ja dass Du noch kein Alkohol trinken darfst, was könntest Du also am besten erwidern?" Wenn Ihr Kind eine gute Antwort parat hat loben Sie es. Wenn nicht, dann machen Sie ein paar Vorschläge: „Ne keine Lust, lasst uns lieber Playstation spielen." oder „Ne ich muss dann eh gleich heim und noch Hausaufgaben machen."

Um aus einer unangenehmen Situation herauszukommen können Sie sich zusammen mit Ihrem Kind eine Art Codewort für Anrufe ausdenken. Ohne Fragen zu stellen holen Sie nach dessen Erwähnung Ihr Kind ab. Wird Ihr Kind in einer bestimmten Situation gedrängt Alkohol zu trinken ist dies eine elegante Lösung und Ihr Kind wahrt so vor seinen Freunden das Gesicht.

4.

<u>Lernen Sie die Freunde Ihres Kindes kennen</u> und halten Sie einen offenen Dialog mit deren Eltern sowie Schule. Wenn Sie clever sind bauen Sie ein komplettes Netzwerk mit anhaltender Kommunikation auf. Damit meine ich keinen Geheimdienst à la STASI sondern eine Art Interessengemeinschaft.

Besuchen Sie die Schule Ihres Kindes und sprechen Sie mit dem Klassenlehrer oder dem Schulleiter. Vergewissern Sie sich, dass es entsprechenden Aufklärungsunterricht, Projekte oder Anti-Drogenprogramme gibt. Wenn das Thema vernachlässigt wird beharren Sie (evtl. mit anderen Eltern zusammen) auf deren Einführung.

Bleiben Sie hartnäckig.

Organisieren Sie, wenn nicht vorhanden, Elternsprechstunden in denen Ideen und Meinungen ausgetauscht werden können. Oft

besteht auch die Möglichkeit während bestimmter Unterrichtsstunden zu hospitieren bzw. an Schulprojekten teilzunehmen. Versuchen Sie direkten Einfluss auf die Unterrichtsgestaltung zum Thema Drogen zu nehmen. Projekte, Kampagnen und Unterricht dürfen keine zähflüssige Theorie zum Gähnen sein sondern spannend und praxisbezogen.

Mittlerweile bieten viele Krankenkassen oder städtische Einrichtungen Aufklärung zum Thema Drogen und Alkohol an. Kids können z. B. in die Welt Volltrunkener eintreten indem ein ordentlicher Vollrausch simuliert wird. Die Kids haben einen Heidenspaß und der Lerneffekt (oder auch Abschreckungseffekt) kommt nicht zu kurz.

Achten Sie darauf Ihrem Kind diese Schritte nicht vorzuenthalten und seien Sie offen und ehrlich.

Einen enormen Vorteil können Sie sich auch verschaffen wenn Sie anhaltenden Kontakt zu den Eltern ihrer/seiner Freunde haben. Laden Sie diese Eltern doch mal zum Grillabend ein.

Bereits nach 3 Stunden „über Gott und die Welt plaudern" können Sie sich ein gutes Bild über deren Philosophien machen. Sprechen Sie offen über Ihre Erziehungsprioritäten und Sorgen zum Thema Alkohl. In den meisten Fällen realisieren beide Elternpaare schnell, dass sie an der gleichen Front kämpfen und das gleiche Ziel haben. Denken Sie daran:

Je mehr Verbündete Sie haben desto besser.

Sicher haben Sie schnell herausgefunden mit wem Ihr Kind so abhängt und sicher mögen Sie nicht alle dieser Bekanntschaften. Freundschaften zu verbieten ist grundsätzlich falsch und kaum realistisch. Allerdings können Sie den Umgang mit anderen Jugendlichen stark einschränken. Verlangen Sie von Ihrem Kind stets Aufenthaltsort sowie ungefähre Ankunft zu Hause.

Wenn Ihr Kind Freunde zu Hause empfängt legen Sie Wert darauf, dass diese sich stets bei Ihnen vorstellen bzw. Sie begrüßen bevor sie das Haus betreten. Schon diese Begrüßung können Sie nutzen um leichten Einfluss zu nehmen und sich zu positionieren. Versuchen Sie ruhig den Gast in ein kurzes Gespräch zu verwickeln und loben Sie wenn Ihnen was an ihm/ihr gefällt.

Seien Sie dennoch vorsichtig mit Urteilen über ihre/seine Freunde, sagen Sie z.B. nicht: „Ich mag Tom nicht." sondern: „Ich finds nicht gut, dass Tom die Schule schwänzt." Bringen Sie allerdings in Erfahrung, dass dieser Tom regelmäßig Alkohol trinkt oder einer entsprechenden Clique angehört müssen Sie einschreiten. Interviewen Sie Ihr Kind und erfragen Sie seine/ihre Meinung zu diesem Verhalten. Machen Sie hier mit Nachdruck auf Ihre Toleranzgrenze aufmerksam.

5.

Bleiben Sie sich selbst treu und verlieren Sie nie die Motivation. Wenn Ihr Kind eine Ihrer Grenzen so überschritten hat, dass bei Ihnen aus Enttäuschung Wut wird nehmen Sie sich Zeit für sich selbst bevor Sie handeln. Stellen Sie sich vor den Spiegel und machen sich klar, dass nicht alles falsch gemacht haben sondern nur einen Rückschlag erleiden.

Schließlich haben Sie Ihrem Kind/Kinder bereits viele Jahre ordentliche Erziehung gegeben, Ihre Erfahrungen weitergegeben und nicht zuletzt eine Menge Opfer gebracht.

Legen Sie falschen Stolz und Eitelkeit ab. Um z. B. Genaueres über ein Trinkgelage Ihres Kindes herauszufinden darf Ihnen nichts peinlich sein. Sprechen Sie mit anderen Eltern und Teilnehmern wenn Sie aus Ihrem Kind nichts herausbekommen. Ist Ihrem Kind eine seiner Aktionen noch nicht peinlich so wird sie es spätestens dann sein wenn Sie in Szene treten und ein passendes „Tohuwabohu" veranstalten.

6.

Bleiben Sie im Leben Ihrer Kids fest integriert. Ihre Kinder wollen und sollen mit zunehmenden Alter selbständiger und unabhängiger werden. Dennoch sollten Sie sich einmischen wenn Sie es für notwendig halten und weiterhin höchstes Interesse für Hobbys und Aktivitäten demonstrieren.

Halten Sie am offenen Dialog in Ihrer Familie fest und versichern Sie Ihrem Kind, dass es in Ihnen bei JEDEM Problem einen ehrlichen und verständnisvollen Ansprechpartner finden wird. Bieten Sie Ihre Hilfe an wenn Sie Sorgen oder Nöte bei Ihrem Kind vermuten.

Drehen Sie den Spieß auch mal um und bitten Sie Ihr Kind um Rat. Lassen Sie Ihr Kind also direkten Einfluss auf einige Ihrer Entscheidungen, z. B. bezüglich der Wohnungseinrichtung, Gartengestaltung oder Anschaffung eines neuen Autos.

Forcieren Sie Gemeinsamkeit. Legen Sie viel Wert darauf, dass Sie weiterhin viele Dinge mit der gesamten Familie unternehmen. Es kann z. B. interessant und hilfreich sein ein oder zwei Mal pro Monat alle Stecker herauszuziehen. Damit meine ich alle Medien die Sie ablenken, beeinflussen oder einfach nur unterhalten. TV, Computer und Telefone, schalten Sie alles einfach aus und widmen Sie sich Ihrer Familie.

Dieses Recht kann Ihnen keiner nehmen. Weihen Sie Freunde, Bekannte und Chefchen in Ihr Projekt ein, sodass sich keiner Sorgen macht. Ich garantiere Ihnen ein Gefühl von Befreitheit und Ungebundenheit. Auch wenn Ihr Kind anfangs sicher denkt „Oh Gott, die Alten spinnen mal wieder", versuchen Sie es durchzuziehen.

Betrachten Sie Ihre Kids als ernste Gesprächspartner. Jugendliche sind reif genug, um Bescheid zu wissen, in welcher finanziellen Situation sich ihre Eltern befinden. Sie sind starke Diskussionspartner in religiösen, philosophischen und politischen Sachfragen. Sie fordern Stellungnahmen heraus und tasten sich so an ihre eigenen heran. Das kann für das Familienleben unglaublich bereichernd sein, weil sich die Horizonte aller Beteiligten weiten, und weil man sich auch als Elternteil dadurch besser kennen lernt.

Verbringen Sie Ihren Urlaub noch mit Ihren Kids, sollten diese bei der Reiseplanung ein gewaltiges Wort mitsprechen dürfen. Versuchen Sie, diesen Urlaub so lang wie möglich mit Kindern zu verbringen und suchen Sie nach Ferienhighlights die der ganzen Familie Spaβ bereiten. Wenn möglich können Sie auch die/den ABF (AllerBestenFreund) Ihres Kindes mitnehmen oder Sie organisieren eine Art Doppel-Familien Urlaub mit der Familie des ABF´s. Das schweißt zusammen und ist hilfreich für Ihr „Netzwerk".

Achten Sie bei Ihrer Familienurlaubsplanung unbedingt auf ein reichaltiges Unterhaltungsprogramm für Jeden, ansonsten ist Streit vorprogrammiert.

7.

Was ist mit meinen Drinkgewohnheiten – darf ich jetzt gar nichts mehr trinken? Berechtigte Frage, und wenn man Statistiken und Umfragen Glauben schenkt müssten Sie sich jeden Tropfen vor Ihren Kindern untersagen.

Fakt ist jedenfalls, dass Kinder nicht nur die Menge Alkohol registrieren sondern auch wann/warum Sie trinken oder ob Sie danach ins Auto steigen. Sie senden also verhängnisvolle Zeichen wenn z. B. in Stresssituationen zu einer Flasche Wein greifen. Wenn Sie das dann noch kommentieren mit: „Was für ein stressiger Tag im Office, heut gönn ich mir einen Wein" so stellen Sie Alkohol ungewollt als Konfliktlöser dar.

Seien Sie sich Ihrer Beispielfunktion bewusst. Kinder sind begeisterte Beobachter und sie wissen weit mehr über ihre Eltern als wir glauben.

Was Sie tun ist genauso wichtig wie das was Sie sagen.

Wenn Sie etwas trinken so tun Sie das mit Verantwortung und nur zu besonderen Gelegenheiten. Rücken Sie den Alkohol bei diesen Anlässen nie in den Mittelpunkt. Sind Sie der Gastgeber so „füllen Sie keinen Ihrer Gäste ab" sondern drücken Sie Ihre Gastfreundschaft anders aus.

Untersuchungen zufolge übernehmen Eltern gerade für Kids im kritischen Teenalter (13-17) eine riesige Beispielfunktion. Die überwältigende Mehrheit dieser Kids gibt laut Umfragen an, dass die Eltern der Haupteinfluss auf ihr eigenes Trinkverhalten sind.

Kinder müssen erkennen, dass ihre Eltern in der Lage sind Gefühle und Emotionen sachlich auszudrücken. Wenn Sie Wut oder Zorn auf angemessene Art und Weise behandeln wird das auch auf Ihre Kinder übergreifen. Wenn Sie ein außergewöhnliches Event ohne Alkohol feiern so werden Ihre Kids daraus lernen.

Beispielfunktionen werden natürlich auch von anderen Personen ausgeübt. Auch Großeltern, Tanten und Onkels, Nachbarn, Lehrer uvm. können positiv beeinflussen. Schon eine erwachsene Person die sich um ein Kind sorgt oder kümmert kann den Unterschied ausmachen. In schwierigen oder besonders stressigen Zeiten gibt diese Mut und Motivation und nimmt als Vertrauensperson großen Stellenwert für Ihr Kind dar. Heranwachsende sind, vorausgesetzt

sie haben diese Vertrauenspersonen, in der Lage schwierige Herausforderungen zu meistern.

Selbst wenn Ihr Kind als Teenager keinerlei Interesse daran zu haben scheint so wie Sie zu sein, so wird es doch weiterhin beobachten und nachahmen. Die alte Weisheit „sehen ist glauben" bewahrheitet sich. Was Kinder sehen und glauben, das werden sie selbst. Kinder sind sensibel und haben die Fähigkeit zwischen Heuchelei und Glaubwürdigkeit zu unterscheiden. Handeln Sie nach Ihren Worten so erwecken Sie Vertrauen und Bewunderung.

Von anderen lernen

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Erfahrungen die Sie in als Kind oder Jugendlicher gemacht haben. Erzählen Sie von Menschen die für Sie einen bleibenden Eindruck hinterlassen haben, die Sie bewundert haben oder Ihnen in einer ausweglosen Situation geholfen haben. Ein Erlebnis das Sie nie vergessen werden, vielleicht eine Situation in der Sie einer peinlichen Bloßstellung entgangen sind.

Mir fällt hier eine kleine Geschichte mit meiner Urgroßmutter ein die ich als Kind oft besuchte. Ich war wohl nicht älter als 7 Jahre. Um ehrlich zu sein ging ich nur zu ihr wegen ihrem Kater den ich wie nichts auf der Welt liebte. Eines Tages spielte ich mit meinem Freund Volker in ihrem Garten und wir entdeckten die Katze. Auch mein Freund war sofort äußerst angetan von dem Tier und wollte es gar nicht mehr loslassen. Wohl um etwas anzugeben proklamierte ich den Kater kurzerhand als mein Eigentum was zugegebenermaßen nicht ganz glaubwürdig erschien. Als dann mein Freund zur Großmutter marschierte um dies nachzuprüfen blieb mein Herz fast stehn. Mit ruhig besonnener Stimme sagte sie jedoch: „Ja es stimmt, der Putzl gehört alleine ihm." Jetzt schlug mein Herz wieder und ich war erfüllt mit größtem Stolz.

Diese Geschichte scheint heute so unbedeutend und man sollte meinen dass wohl jede Groß- oder Urgroßmutter so gehandelt hätte. Als Kind fühlt und bewertet man Dinge völlig anders. Offenbaren Sie Ihrem Kind also Erlebnisse aus Ihrer Jugend so entdeckt es sich in Ihnen wieder.

Erzählen Sie Geschichten über Familienangehörige oder Freunde die besonderen Mut, Verständnis, Humor oder Überzeugung gezeigt haben.

Sprechen Sie auch über Menschen die noch heute eine Beispielfunktion für Sie haben und erklären Sie warum Sie diese Personen bewundern.

Durch diese Geschichten beweisen Sie Ihrem Kind auch, dass Ihre Wertvorstellungen positiv und nützlich sind.

Diskutieren Sie mit Ihrem Kind wie man am besten mit Wut, Enttäuschungen oder Rückschlägen umgehen kann. Überlegen Sie wie jemand den sowohl Sie als auch Ihr Kind bewundert eine solche Situation bewältigen würde. Stellen Sie dem auch gegenüber wie eine unreife, unüberlegte Person handeln würde.

Werfen Sie ein Auge auf Sportstars oder berühmte Persönlichkeiten und diskutieren Sie mit Ihrem Kind was einen guten Gewinner und einen guten Verlierer ausmacht. Was charakterisiert einen schlechten Gewinner/Verlierer oder warum wirken Persönlichkeiten sympathisch oder unsympathisch? Gehen Sie ruhig mal ein paar Klatschblätter durch und vergleichen Sie mit Ihrem Kind wen Sie sympathisch oder unsympathisch finden und warum.

Diskutieren Sie auch Verhaltensweisen von Fremden auf der Straße oder im Supermarkt. Wenn Ihnen eine Person besonders nett, hilfsbereit oder rücksichtsvoll erscheint sprechen Sie das genauso an wie unangebrachte Aktionen.

Eigentorgefahr – Die „not-to-do" Liste

Niemand behauptet, dass Erziehung ein Zuckerschlecken ist oder dass wir als Eltern unfehlbar sind. Im Gegenteil, wir begehen Fehler, treffen falsche Entscheidungen, unterliegen einem gesellschaftlichen Gruppenzwang und manchmal denken wir, dass wir nichts aber auch garnichts mit unserem Kind gemeinsam haben. Es muss damals im Kreissaal vertauscht worden sein oder ein Außerirdischer hat Besitz von seinem Körper ergriffen. Alles völlig normal denn auch für uns ist Erziehung ein Lernprozess.

Um Fehler zu vermeiden müssen wir wachsam bleiben und unsere Haltung gegenüber einigen Dingen objektiv hinterfragen. Überprüfen Sie Ihre Einstellung und fallen Sie nicht auf Trugschlüsse herein.

Hier sind 8 Denkweisen mit Fehlerquellen von denen Ihnen sicher schon die eine oder andere durch den Kopf geschwirrt ist:

! Mein Kind macht so etwas nicht – ich vertraue ihm/ihr wenn er/sie unterwegs ist.

Tappen Sie nicht in die Vertrauensfalle. Sie mögen Ihr Kind kennen aber nicht die Situationen in die es geraten kann. Selbst wenn Ihr Kind eine herzensgute, gewissenhafte Person ist so heißt das nicht, dass es in jeder Situation die richtige Entscheidung treffen wird.

Ein 3-jähriger weiß dass er vor dem Überqueren der Straße nach rechts und links schauen muss. Seine Eltern haben es ihm immer und immer wieder gesagt. Beim gemeinsamen Überqueren würden Sie das Kind dennoch bei der Hand nehmen weil Sie wissen es könnte abgelenkt werden und vor ein Auto laufen. Außerdem vertrauen Sie weder darauf, dass der Fahrer bremsen würde noch darauf, dass Passanten Ihrem Kind helfen würden.

Wenn Eltern von Teenagern ähnlich wachsam sein würden/könnten, so wäre das bereits ein gewaltiger Schritt nach vorn. Die meisten Wochenendpläne Ihrer Kids sollten vorher unbedingt von Ihnen gecheckt und ggf. angepasst werden.

Sicherlich können Sie keine Begeisterungsstürme erwarten wenn Sie vor einer Party beim Gastgeber anrufen oder einen Discobesuch canceln. Es ist in Ihrem Ermessen Ihr Kind zu schützen. Sagen Sie dann genau was Sie denken: „Du weißt ich vertraue Dir aber bei der Sache heute fürchte ich, dass die Emotionen zu überwältigend für viele sein werden. Es tut mir leid aber die Party findet ohne Dich statt."

Liebe und Vertrauen sind zwei paar Schuhe und das gesunde Misstrauen was Sie zeigen richtet sich nicht an Ihr Kind persönlich sondern an seine jeweilige Umwelt.

! Ein richtiger Vollrausch hat noch keinem geschadet und wenn Kids früh Ihre Grenzen testen haben sie ihre Lektion gelernt.

Wenn Teens regelmäßig zuviel Alkohol trinken steigt ihre Toleranzgrenze auf ein gefährliches Niveau. Das kann fatal sein denn dadurch sind sie nur schwer in der Lage die Fähigkeiten für mentale

Gesundheit im Erwachsenenalter zu entwickeln. Emotionale Unausgeglichenheit wird die Folge sein.

Teenager müssen es lernen sich durchzusetzen um für Ausbildung oder Studium bereit zu sein. Wenn sie psychisch und physisch vorbereitet sind haben sie bereits einen Meilenstein des Erwachsenwerdens gesetzt. Mit Enttäuschungen, Langerweile und Emotionen umzugehen wird dadurch später viel leichter fallen.

Kids die frühzeitig Alkoholexzesse praktizieren erreichen später geistige Reife. Tun sie das bis zum Beginn von Berufsschule oder Studium, könnte das eine Alkoholikerkarriere auslösen. Schließlich ist dann der noch einigermaßen schützende Riegel von Elternhaus oder Schule weggebrochen. Schmieden Sie Ihren Schutzriegel so früh wie möglich aus härtestem Stahl.

! Solange es nur Alkohol ist und keine Drogen ist das schon ok.

Alkohol ist ein Nervengift und eine der stärksten erhältlichen Drogen. Durch Alkohol sterben weit mehr Jugendliche als durch alle illegalen Drogen zusammen. Der Umgang mit dem Thema Alkohol löst bei vielen Heranwachsenden starke Verwirrung aus. Wenn sich Erwachsene jede erdenkliche Menge Alkohol frei beschaffen können ist es logisch dass bei Jugendlichen der Reiz der verbotenen Frucht ausgelöst wird.

Dies erklärt in vielen Fällen die erste Flasche Bier und auch den ersten Rausch. Sobald sich Kids daran gewöhnt haben und der Alkohol fest im Leben integriert ist wird aus der verbotenen Frucht ein Alltagshappen.

Fast überflüssig zu erwähnen, dass Alkohol DIE Einstiegsdroge ist. Nahezu 100% der Junkies und Drogenabhängigen haben mit Alkohol angefangen. Das gesetzliche Mindestalter für Alkohol ist komplett irrelevant wenn seine Beschaffung kinderleicht ist. Bedenken Sie das.

! Ich habe Angst zu streng zu sein – was wenn sie/er dadurch Freunde verliert?

Alkohol und Drogenkonsum würde für Ihr Kind weitaus schlimmere soziale Folgen haben. Alkoholabhängig und krank zu sein bedeutet, dass man keine Freunde hat, nicht einen einzigen. Denn echte Freunde würden es entweder nicht so weit kommen lassen oder sie würden versuchen einen aus der Sucht rausholen. Und soweit lassen wir es als liebende Eltern gar nicht kommen.

Soziale Konsequenzen hervorgerufen durch elterliche Regeln oder Strafen sind im Gegensatz zu Folgen exzessiven Alkoholkonsums nur von kurzer Dauer. Man kann Ihnen also nur gratulieren wenn Sie sich entschlossen haben, diese Erziehungsaufgabe unbeirrt und mit eiserner Entschlossenheit zu meistern.

Sie wissen ja bereits, dass Sie nicht ganz allein in Ihrem Kampf sind und Ihre Kräfte bündeln sollten. Wenn Sie Ihre Aktionen leidenschaftlich aber rücksichtsvoll angehen und Sie in der Lage sind Ihre Ideen von einem gesunden Lebensstil auf Ihr Kind zu übertragen dann sind sie bereits auf der Siegerstraße.

Jugendliche brauchen unsere Hilfe und sind sogar auf der Suche nach Erwachsenen die mit Klarheit und Sensibilität aufklären.

! Ich hab doch als Teenie selbst getrunken – muss ich mein Kind jetzt etwa anlügen?

Die Frage ist echt tricky und man könnte hin und her philosophieren. Dennoch, so denke ich, ergattern Sie die meisten Punkte wenn Sie den Heiligenschein über Ihrem Kopf abnehmen und ehrlich sind. Wenn Sie Ihr Kind anschwindeln oder Sie werden durch irgendeinen dummen Zufall geoutet ist das Vertrauen in Sie erheblich demoliert.

Außerdem können Sie so Ihre Erfahrungen „gewinnbringend" an Ihr Kind weitergeben indem Sie von den Fehlern und unglücklichen Entscheidungen berichten.

Gehen Sie dabei nicht so sehr auf Ihre Eskapaden selbst ein sondern eher auf die Unannehmlichkeiten und Konsequenzen die sie mitsichgebracht haben. Machen Sie auch Ihre Gründe deutlich warum Sie jetzt nicht mehr trinken.

Sollten Sie aber zu Ihren Schulzeiten tatsächlich absolut „trocken" geblieben sein können Sie natürlich erst recht davon berichten. Erklären Sie das „warum" für Ihre Entscheidung und so viele positive Auswirkungen wie möglich. Stellen Sie dies aber nicht als Heldentat dar sondern eher als Selbstverständlichkeit für Sie.

! Teenager trinken sowieso, egal was wir sagen – eigentlich können wir sie doch auch bei uns zu Hause trinken lassen, hier sind sie wenigstens sicher.

Ganz böser Trugschluss und extrem fahrlässig. Wenn Jugendliche in Ihrem Haus oder Garten feiern, sollten Sie wachsam sein und diese Kids natürlich auch kennen. Es könnten z. B. welche unter ihnen sein die Medikamente nehmen oder deren Eltern ein Alkoholproblem haben. Keiner von diesen Jugendlichen sollte in Ihrer Obhut einen Tropfen anrühren.

Nochmals empfehl ich Ihnen jeden Besucher persönlich zu begrüßen und ein paar Worte zu wechseln. Machen Sie deutlich dass der Ihr Garten keine Saufstätte ist und achten Sie auf die „dont drink and drive" Politik.

Haben Sie auch schonmal kurz an eine Party ganz ohne Alkohol gedacht? Wenn ja, sicher nur ganz kurz bevor Sie den Gedanken wieder als Humbug verworfen haben.... sowas funktioniert nie! Wirklich? Ich wette dagegen, ein bisschen weiter unten finden Sie die Komplettanleitung mit Fungarantie für die „Smart Party".

! Es ist unrealistisch zu glauben mein Kind wird nie trinken oder es zumindest mal probieren.

Jugendliche brauchen Erwachsene als Ansprechpartner und als Gegenperspektive zu Gleichaltrigen. Eltern die Alkoholkonsum als normal oder unvermeidbar betrachten oder sich einfach damit abfinden, übertragen mit ziemlicher Sicherheit diese Einstellung auf Ihre Kinder.

Machen Sie sich frei von dem Gedanken, dass alle Jugendlichen hemmungslose Komasäufer sind. Solche die es sind fallen jedoch mehr auf und bieten mehr Diskussionsstoff. Kids die

mit Alkohol und anderen Drogen verantwortungsbewusst umgehn prahlen halt nicht so mit ihrem Lebensstil. Wilde Saufpartys kommen als Gesprächsthema besser an.

Umfangreiche Studien belegen: Kinder die von ihrem Elternhaus solide gegen Alkoholkonsum erzogen werden, verfallen mit wesentlich geringerer Wahrscheinlichkeit der Versuchung. Eine auf Schutz und Gesundheit basierende Erziehung stärkt die Eltern-Kind Beziehung und erhöht gegenseitiges Vertrauen. Als Hauptgrund nicht zu trinken geben Teens stets ihre Eltern an. Und das nicht aufgrund zu fürchtender Sanktionen im Falle des Erwischtwerdens sondern vielmehr wegen zu erwartender Enttäuschung der Eltern.

Das Ziel ist nicht eine lebenslange Alkoholabstinenz (auch wenn das erst recht keine Nachteile hätte) unserer Kinder sondern den Einstieg so lange wie möglich hinauszuzögern.

! Ist es nicht heuchlerisch Verbote auszusprechen wenn mein Kind mich bei Feiern oder anderen Anlässen mit Alkohol sieht?

Wenn Sie Ihre Vorbildfunktion wahrnehmen indem Alkohol bei Ihnen eine untergeordnete und nebensächliche Rolle in Ihrem Leben spielt, machen Sie bereits viel richtig. Trinken Sie Alkohol nur zu speziellen Anlässen oder als Genussmittel zu einem guten Mahl und stoppen Sie immer bevor er wirkt.

Suggerieren Sie Ihrem Kind, dass die Wirkung von Alkohol auf den menschlichen Körper IMMER negativ ist weil ein reales Bild der Umgebung verfälscht wird und zusammenfällt wie ein Kartenhaus wenn man wieder nüchtern ist. Genau das ist der Grund warum SIE aufhören bevor Alkohol wirkt.

Heuchlerisch könnte es also nur erscheinen wenn Sie es übertreiben, bei Feiern ständig mit anderen anstoßen oder rufen: „Darauf müssen wir einen trinken." Hier noch ein kleiner Tipp für alle Herren der Schöpfung: wenn Sie ein Glas in der Hand halten so tun Sie das bitte nicht protzig vor der Brust sondern dezent und nicht über Gürtelhöhe. Sie signalisieren damit wie zweitrangig das Getränk für Sie ist, wirkt im Übrigen auch wesentlich attraktiver auf das andere Geschlecht ☺

„Smart Party" mit Spaßgarantie – die Anleitung

Sobald Ihr Sprössling das 16. Lebensjahr vollendet hat können Sie ihm laut Gesetzgeber den Alkoholkonsum nicht mehr verbieten. Das heißt aber nicht, dass unser Projekt beendet ist und Sie jetzt den Stecker herausziehen müssen. Sie haben noch 2 Jahre Vormundschaft vor sich und diese sollten Sie nutzen um danach Ihren Sprössling ruhigen Gewissens in die Unabhängigkeit ziehen zu lassen.

Mit Ihrem Kind eine Party zu organisieren ist eine gute Gelegenheit zu zeigen, dass sich Ihre Position zu Alkohol nicht geändert hat.

Oberste Gebote bei einer Fete ohne Alkohol sind „Verrückt geht vor" und „Aus der Rolle fallen ist Pflicht". Helfen Sie Ihrem Kind so viel wie möglich bei der Organisation aber drängen Sie sich nicht auf.

Schritt 1: Wählen Sie ein Motto für Ihre Party. Dieses sollte ausgefallen sein und die Gäste animieren einen gewissen Aufwand zu betreiben und sich vorzubereiten. Eine fetzige Verkleidung für „Piratenparty", „Griechische Nacht" oder „Hawaiiparty" zurechtzuschneidern ist nicht teuer und macht jede Menge Spaß. Auch Filme oder bekannte Persönlichkeiten können als Mottovorlage dienen.

Schritt 2: Machen Sie gemeinsam eine Gästeliste. Konzentrieren Sie sich dabei hauptsächlich auf enge Freunde und bekannte Kids die vertrauenswürdig erscheinen. Vergessen Sie nicht diejenigen die sich nichts sehnlicher wünschen als eine Feier ohne Alkohol und glauben Sie mir , davon gibt es jede Menge.

Schritt 3: Fertigen Sie Einladungen an. Die engsten Freunde Ihres Kindes können ruhig mündlich oder über Messenger eingeladen werden. Wenn Ihre Platzverhältnisse es zulassen sind Flyer angebracht. Auf denen sollte natürlich klar vermerkt sein, dass es sich um eine „0%" Party handelt.

Schritt 4: Denken Sie an den musikalischen Rahmen. Die Musik sollte schon passend zum Motto ausgewählt werden, wenn sie allerdings nicht wirklich tanzbar ist, können Sie variieren und Charts oder Gästewünsche berücksichtigen.

Schritt 5: Dastehen oder Rumsitzen killt jede Party. Halten Sie die Gäste also in Bewegung und beschäftigt. Partyspiele und besonders kleine Wettbewerbe sind ein absolutes Muss. Im Internet finden Sie eine Flut von

Anregungen und bewährten Tipps. Besonders witzige Spiele hab ich unter http://www.unterhaltungsspiele.com/Partyspiele/partyspiele.html gefunden. Viele weitere Links und Tipps zur Familienunterhaltung finden Sie auf unserer Toolseite http://eltern-gegen-alkohol.de/tools_51.html.

Schritt 6: Sorgen Sie für das leibliche Wohl. Um vom Alkohol „abzulenken" sollte ein Überangebot an Snacks und Leckereien vorhanden sein. Wählen Sie diese so untypisch wie möglich aus damit sie Diskussionsstoff bieten und der Fete einen einzigartigen Touch verleihen. Als Getränke kommen edle Longdrinks 0,0% auf den Tisch. Oh Gott, wer soll das alles bezahlen? Stimmt eigentlich, die Zutaten können die Kiddies ruhig selber mitbringen und wenn sie einmal dabei sind können sie die Drinks auch selber mixen (Im Netz gibts die genialsten Rezepte z. B. unter www.super-cocktails.de). Das Ganze kann dann wieder mit Spielen und Wettbewerben (z.B. Wer ist der beste Cocktailmixer?) verfeinert werden.

Wir als Erwachsene müssen versuchen besonders die Teens zu unterstützen die mit Alkohol nichts am Hut haben oder ihn sogar hassen. Die Stimme dieser Kids muss lauter und von anderen Jugendlichen respektiert werden. Alle Kids sollten beginnen, das von den Medien übertragene „Zaubertrankimage" des Alkohols zu hinterfragen.

Prinzipiell ist die Zahl der Jugendlichen die Saufparties & Co. ablehnen **riesengroß.**

Als kleinen Testversuch meldete ich mich in 4 verschiedenen Teenforen als Mikey93 (16 Jahre) an und stellte folgende Frage:

„Hey Leute, mal sehn ob mir jemand helfen kann...

ich hab vor, zu meinem 17. Geburtstag eine fette Party zu schmeißen. Ich hab aber absolut kein Bock mich da völlig abzuschießen und noch weniger darauf, dass sich andere zur Sau machen. Ich bin sogar auf die Idee gekommen, eine komplett alkoholfreie Feier zu machen.

Was haltet Ihr davon? Denkt Ihr, dass das genauso lustig werden kann? Würdet Ihr zu so einer Feier gehen?

Danke für Eure Meinungen ;-) „

Die Reaktionen haben mich so ziemlich vom Hocker gerissen. Insgesamt erhielt ich 76 seriöse Antworten von 13 bis 19-jährigen Teenagern. Das Ergebnis:

70% wären erfreut oder sogar dankbar und würden ohne zu zögern zusagen.

12% wäre es egal ob es Alkohol gibt, glauben aber nicht dass es genauso lustig wird.

18% sind skeptisch, glauben nicht dass es lustig wird und würden eher nicht kommen.

Wahnsinn, das heißt ja, dass nur 18% „gerne" drinken. Die deutliche Mehrheit kann sich nicht gegen einige wenige durchsetzen, lässt sich von einigen wenigen oft anstecken und bringt sich so in Gefahr. Ein Junge aus der 70% Gruppe antwortete sogar mit einem ausführlichen Erfahrungsbericht:

„Ich bin eher gegen Alkohol und verstehe es einfach nicht warum einige nur noch mit Alkohol Spaß haben können. Dies ist im Grunde der Grund warum ich nicht viel aus dem Haus gehe. Voriges Wochenende wollte ich das nochmal bei einer Klassenparty testen.

Vor der Party habe ich mir also alkoholfreie Getränke gekauft und fuhr vollbepackt mit 3L Cola los.
Nach 2 Stunden intensiven Fahrradfahrens kam ich also zur Party und war schon ein wenig aufgeregt wann das erste Outing fällig war. Ich stellte mein Fahrrad ab und setzte mich zu den anderen auf die Bierbank. "Karsten willst nicht ein Bier?". Diese Frage lies wirklich nicht lange auf sich warten, es waren quasi die ersten Worte welche man mit mir wechselte. "Nein ich trinke keinen Alkohol, danke." als diese Worte meine Lippen verließen konnte ich mich gar nicht satt sehen an den Gesichtern. Eine Unfassbarkeit machte sich breit.

Fragen nach den Gründen etc. kamen natürlich auf dem nächsten Schritt. Man lies mich allerdings nicht Argumentieren. Und ich durfte anscheinend auch nicht den Gesundheitlichen und Gesellschaftlichen Aspekt mit einbringen. Als ich es doch tat und sie mir im Grunde mit nichts mehr begegnen konnten durfte ich mir einige Beleidigungen anhören. Sowas wie H*rensohn, Schl*mpe und P*ssy dürften der Sache eine relativ gute Übersicht liefern.

Danach war erst einmal Schluss, ich trank meine Cola Light und beteiligte mich an den Gesprächen. Ab und an wurde ich zwar nochmal nach einem Bier gefragt doch es war eigentlich ok. Als dann allerdings die Gesprächsthemen ausgingen war ich wieder Mittelpunkt. Von allen Seiten kamen irgendwelche Sprüche und das Bier wurde mir quasi auf die Brust gedrängt. Ich stellte es dann hinter mich und ich durfte mir noch weiter das Gelaber der anderen anhören.

Meine Stimmung minderte sich natürlich von Sekunde zu Sekunde und irgendwie konnte ich nach dem Spruch "Und ich dachte du wärest ok." nicht mehr wirklich an dem Geschehen teilnehmen. Im Grunde war die Party für mich gegessen. Ich saß noch am Lagerfeuer mit meiner Flasche cola und schaute dem Holz beim Verbrennen und den anderen beim Erzählen zu.

Um 23:30 Uhr machte ich mich dann auf dem Heimweg wohingegen der Rest noch weiter am Feuer saß und mich dann trotzdem verabschiedete. Mehr oder minder mies gelaunt machte ich mich dann auf die paar Kilometer durch den mondbeschienen Weg nach Hause und lies den Abend revué passieren.

Menschen, wie ich, die versuchen noch einen klaren Kopf zu bewahren und irgendwie nicht zu trinken werden wüst beschimpft und von der Gruppe ausgeschlossen. Es ist zwar möglich eine Party ohne einen Tropfen Alkohol zu überstehen, allerdings ist dazu schon verdammt viel Willenskraft nötig um nicht doch noch nachzugeben. Ich war kurz davor.“

Ich hab es schwarz auf weiß, mein Kind trinkt – 7 Wege zu motivieren

Ihr Kind hat bis zum Vollrausch getrunken, an einer Flatrate-Party teilgenommen, zu Hause erbrochen oder Sie haben erfahren dass er/sie auf oder nach einer Feier unansprechbar aufgefunden wurde? In Ihnen kommt verständlicherweise Verzweiflung oder gar Hilflosigkeit auf und Sie empfinden Hass auf alle die dabeiwaren und nicht gehandelt haben.

Reagieren Sie jetzt nicht über denn möglicherweise ist Ihr Kind selbst nicht besonders stolz auf sein Handeln.

Ziehen Sie keine voreiligen Schlüsse sondern überprüfen Sie die Fakten. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst um sich mit der Situation auseinanderzusetzen. Versuchen Sie sich in die Lage Ihres Kindes zu versetzen und hören Sie „aktiv" zu.

Halten Sie sich mit eigenen Vorstellungen, zu heftiger Kritik und eigenen Lösungen zurück. Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen und diskutieren Sie deren Vor –und Nachteile. Wichtig ist, dass Ihr Kind die Eigenverantwortung für sein Handeln realisiert.

Treffen Sie Vereinbarungen die auch eingehalten werden können und die sowohl Belohnungen als auch Sanktionen beinhalten. Positives Verhalten Ihres Kindes sollten Sie unterstützen und Grenzen deutlich sichtbar machen. Da Ihr Kind jetzt an Alkohol gewöhnt sein zu scheint ist es unser Ziel den Konsum so weit wie möglich zu reduzieren.

Testen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind aus wie gut und wie lange Sie auf Alkohol verzichten können. Eine 4-Wochenabstinenz können Sie mindestens verlangen. Vereinbaren Sie im Erfolgsfall eine Belohnung und seien Sie dabei nicht knausrig. Ein Kurzurlaub, Konzertkarten o. ä. sollten da schon drin sein. Hilfreich kann es auch sein diese Vereinbarungen aufzuschreiben. Niedergeschriebene Ziele erreicht man besser.

Überprüfen Sie ob Ihr Kind über folgende Charaktereigenschaften verfügt:

Selbstbeherrschung, Selbstantrieb, Selbstdisziplin, Zielstrebigkeit, Ambitionen. Sie sind Grundlage für mentale Stärke und noch viel wichtiger,

sie sind trainierbar!

Die einzige Voraussetzung die man mitbringen muss um diese

Schlüsselkriterien zu verinnerlichen ist **Motivation**. Allein dieses Wort strahlt für mich eine Magie und Power aus, dass ich am liebsten die komplette nächste Seite damit vollschreiben möchte. Ich möchte Sie motivieren, sich selbst und Ihr Kind zu motivieren. Kids ohne oder mit mangelnder Motivation:

- wählen Aufgaben und Wege die bequem und simpel sind.
- benötigen übertriebenen Fremdansporn bevor sie Dinge angehen.
- betreiben minimalen Aufwand.
- zeigen sich gleichgültig und unbeteiligt in der Schule.
- geben auf sobald Probleme auftreten.

Kids mit ausgeprägter Motivation:

- sind stets bereit für Herausforderungen.
- sind leicht zu begeistern und benötigen keinen Fremdansporn.
- sind konzentriert und betreiben großen Aufwand.
- zeigen ausgeprägten Willen dazuzulernen.
- verfügen in harten Zeigen über starke Abwehrkräfte.
- lassen keine Aufgaben unerledigt.

Durch diese Charakteristiken fällt es nicht schwer zu erkennen, warum motivierte Kids erfolgreicher sind. Viele von ihnen, das ist nicht von der Hand zu weisen, verdanken diesen Erfolg auch ihren Eltern. Im Folgenden möchte ich Ihnen 7 Tricks ans Herz legen die allesamt Motivation bei Ihrem Kind schaffen werden.

1. **Entwickeln Sie eine positive Erwartungshaltung**

   Wenn Sie schlicht und einfach davon ausgehen dass Ihr Kind erfolgreich sein wird, vervielfachen sich die Chancen auf Erfolg automatisch. Kinder sind in der Lage ein ausgeprägtes Bewusstsein von unserer Erwartungshaltung zu entwickeln. Für gewöhnlich streben unsere Kids danach diesen Erwartungen zu entsprechen.

Daher ist es enorm wichtig die Messlatte hoch zu legen und dies unsere Kinder wissen zu lassen.

Was fällt Ihrem Kind leicht und was nicht so leicht? Wo sieht Ihr Kind seine Stärken und Schwächen? Vergleichen Sie diese mit Ihren Eindrücken. Wenn Ihr Kind Talente in sich sieht die Sie für unrealistisch halten, sollten Sie das jedoch nicht knallhart verwerfen. Stärken die von beiden Seiten als solche erkannt werden, stellen Motive für allerhöchste Erwartungshaltung dar.

Ihr Kind wird hier triumphieren. Bei erkannten Schwächen sollten Sie Ihre Erwartungen anpassen: Sie erwarten hier („nur") dass Ihr Kind sich so sehr wie möglich anstrengt. Bewerten Sie also nicht nur das Endresultat sondern auch investieren Einsatz.

Während des Heranwachsens verändern sich Fähigkeiten und Interessen. Achten Sie darauf diese von Zeit zu Zeit (4-6 Monate Intervall) neuzubewerten und anzupassen. Führen Sie diese Gespräche so oft Sie es für angebracht halten.

2. Helfen Sie Ihrem Kind bei Zielsetzungen.

Durch Ziele lassen sich Erwartungen erfüllen. Wenn Ihr Kind weiß was Sie von ihm/ihr erwarten wird es bereits kleine Dinge erreichen ohne groβen Aufwand zu betreiben.

Schreiben Sie Ziele auf. Niedergeschriebene Ziele haben eine weit höhere Wahrscheinlichkeit erreicht zu werden. Das haben Untersuchungen belegt. Lassen Sie jedoch nicht zu, dass diese kleine „Zauberliste" für auf-nimmer-wiedersehn im Schreibtisch verschwindet sondern platzieren Sie sie an einem sichtbaren Ort, z. B. Kühlschrank.

Definieren Sie die Ziele. „Ich werde mich in Mathe verbessern" ist ein wirklich nicht leicht zu erreichendes Ziel und es ist nicht klar definiert. Konkretisieren Sie die Zielsetzung: „ich werde meine Mathenote von 3 auf 2 verbessern." Auch das „WIE" sollte erläutert werden: „ich werde 3 mal pro Woche Matheübungen erledigen, Vati wird mit mir zusätzlich Mathetests durchführen."

Messen Sie den Erfolg. Beobachten Sie Aufwand und Fortschritt. Finden Sie heraus ob angegangene Aufgaben nach einer Weile leichter von der Hand gehen. Wenn Ihr Kind den Fortschritt realisiert gewinnt es Vertrauen in diese Methodik.

3. Zeigen Sie Ihrem Kind wie wichtig es ist zu lernen.

Wenn Sie Erwartungen und Zielsetzungen auf Ihr Kind übertragen beweisen Sie Ihr ungeheures Interesse an seiner/ihrer Entwicklung. Dies können Sie mit zusätzlichen Maβnahmen noch verstärken.

Kommunikation mit Lehrern. Tauschen Sie Ihre Erwartungen und Zielsetzungen aus und nehmen Sie Vorschläge und Hinweise des Lehrers entgegen. Vereinbaren Sie regelmäβigen Informationsaustausch.

Schaffen Sie eine lernfreundliche Atmosphäre für Ihr Kind. Schulaufgaben sollten an einem ruhigen, gut beleuchteten Ort stattfinden, Schreibtisch und Bürostuhl ergonomisch und bequem sein. Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass Sie als Hilfsperson stets zur Verfügung stehen.

Bleiben Sie auf dem Laufenden über den aktuellen Unterrichtsstoff. Hausaufgaben sind Eigenverantwortung Ihres Kindes jedoch sollten Sie stets Bescheid über Schulprojekte, aktuellen Lehrstoff und Schulfächer wissen.

4. Finden Sie die Lernmethoden für Ihr Kind.

Kinder zeigen eine deutlich höhere Lernbereitschaft wenn eine für sie/ihn logische Lernmethode angewandt wird. Wie lernt Ihr Kind am besten?

Durch Gesehenes: Wenn Ihr Kind Bücher oder graphische Darstellungen bevorzugt gehört es dem visuellen Lerntyp an. Es vertraut auf theoretische Fakten. Stellen Sie Lernmaterial wie Bücher und DVD´s in Hülle und Fülle bereit. Diese Lerner sollten beim Unterricht mitschreiben und viel Zeit in Bibliotheken verbringen.

Wichtig ist auch die Lernumgebung. Ein aufgeräumter Schreibtisch, dem eigenen ästhetischen Empfinden entsprechende Wohnaccessoires und ausreichend Platz zum Aufhängen von Lernpostern sind förderlich. Beim Lernen zu Hause sollten Textmarker verwendet werden.

Durch Gehörtes: Ihr Kind verfügt bei Gesprächen und beim Zuhören über hohes Auffassungsvermögen. Ein auditiver Lerntyp. Diese sind meist auch talentierte Redner. Lautes Lesen und Aussprechen von

Gesehenem in eigenen Worten steigert die Lernfähigkeit genauso wie Gedichte oder Vokabeln die digital aufgenommen werden. Führen Sie Abfragequizze durch. Musik beim Lernen – wovon die meisten Lehrer abraten – kann der Produktivität des auditiven Lerners Flügel verleihen.

Durch Getanes: Der motorische Lerntyp. Er bevorzugt die aktive Teilnahme, benutzt gern seine Hände, ist kreativ talentiert und kann nicht lange sitzen und zuhören. Der Bewegungsdrang darf nicht unterdrückt werden. Es hilft es motorischen Lernern, wenn sie beim Auswendiglernen von einer Zimmerecke in die andere gehen. Jeder Schritt kann dabei für ein Wort oder eine Strophe stehen. Mancher Stoff lässt sich auch gestisch oder szenisch darstellen. Hyperaktiven Kindern kann es helfen, wenn sie während des Lernens in einer Hängematte schaukeln dürfen.

Durch Meinungsaustausch: Ein kommunikativer Lerntyp. Diese bringen sich gerne aktiv in den Unterricht ein. Sie lernen am liebsten in einer Gruppe von Gleichgesinnten, mit denen sie sich austauschen können.

Eine gute Lernmethode ist die Quizshow: Jedes Mitglied der Lerngruppe schreibt Fragen zum aktuellen Lernstoff auf Karteikarten. Die Karten, auf denen jeweils immer nur eine Frage steht, werden zugedeckt auf den Tisch gelegt. Jeder Mitspieler zieht reihum eine Karte und versucht, eine möglichst gute Antwort zu finden. Kann die Frage ohne jegliche Hilfe beantwortet werden, gibt es zwei Punkte; muss nachgeschlagen werden, nur einen. Der Gewinner darf bestimmen, wer das nächste Treffen ausrichtet.

Wenn Sie mit Ihrem Kind alleine sind, sollten Sie möglichst oft das Gespräch suchen. Nehmen Sie bei gesellschaftlichen Themen ab und zu eine provozierende Haltung ein. Widersprechen Sie Ihrem Kind. So bringen Sie ihm bei, sich aktiv mit Informationen auseinanderzusetzen und bestehende Glaubenssätze zu hinterfragen.

Durch Sympathien: Ein personenorientierter Lerner. Er ist in besonderem Maße auf ein gutes Verhältnis zur Lehrkraft angewiesen.

Häufig schwanken sie zwischen zwei Extremen: entweder ist der Lehrer ganz toll oder er ist total blöd. Eltern können ihren Kindern

helfen, eine allzu negative Haltung gegenüber Lehrern abzubauen: reden Sie nicht schlecht über die Lehrer Ihres Kindes, auch wenn Sie Grund zum Klagen haben. Machen Sie deutlich, dass auch Lehrer Launen haben und ungerecht sein können, aber dass es sich trotz allem lohnt, offen und freundlich zu bleiben.

Lernen Sie los!

Durch gezieltes Beobachten und Ausprobieren verschiedener Methoden können Eltern, Schüler und erwachsene Lerner neue Wege finden, um Wissen aufzunehmen, zu speichern und mit bereits bekannten Lerninhalten zu verknüpfen. Seien Sie kreativ, probieren Sie neue Lerntechniken aus, nutzen Sie Ihr geistiges Potenzial in effektiver Weise, und Sie werden erleben, dass Sie jeder Lernaufwand ein Stück weiter bringt.

5. Vergessen Sie nicht Ihr Kind zu ermutigen.

Verwechseln Sie hier jedoch nicht Ermutigung mit Belobung. Umfangreiche Untersuchungen haben ganz klar belegt, dass Ermutigungen eine viel größeren Einfluss als übertriebene Lobpreisungen. Und was soll dann der Unterschied sein?

Nun, der feine Unterschied besteht darin, dass Ihr Kind bei zu viel Lob dazu tendiert sich auf den Lorbeeren auszuruhen. Sie sollten also den Belobigungen effektive Ermutigung beimischen. Es wird Ihr Kind anspornen.

Eine Belobigung bezieht sich auf das Resultat während Ermutigungen auf Anstrengung und Fortschritt zielen: „super, Du hast ne 1 in Englisch bekommen." sollten Sie umformulieren „super, die 1 hast Du Dir redlich verdient so viel wie Du dafür geübt hast. Sicher schaffst du das bei der nächsten Mathearbeit auch."

Lobe werden erteilt wenn Sie eine bestimmt Leistung von Ihrem Kind so erwartet haben, Ermutigungen hingegen können Sie unabhängig von der Leistung aussprechen: „schade dass es nicht so geklappt hat wie Du dachtest. Ich bin sicher beim nächsten Mal

schaffst Du es. Was meinst du, was Du dann anders machen könntest?"

6. Erweitern Sie den Lernhorizont – the sky is the limit.

Schaffen Sie ein rundum positives Bild vom Lernen. Lernen kann schnell zur lästigen Plagerei werden wenn Ihr Kind bei dem Gedanken nur Schreibtisch und Schulbücher im Kopf hat. Motivierte Menschen wissen dass der perfekte Platz zu lernen „ÜBERALL" ist. Aktivitäten die Bildung schaffen können jede Menge Spaβ bedeuten.

Wenn Ihr Kind etwas über fremde Kulturen lernen soll sind die jeweiligen Essgewohnheiten ein perfekter Einstieg. Besuchen Sie ein Restaurant das auf diese Kultur spezialisiert ist. Erweitern Sie den Horizont Ihres Kindes und stellen Sie ihm unbekannte Fassetten vor.

Versuchen Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn die Gewohnheit zu übertragen, Tageszeitungen zu lesen. Locken Sie erst mit Artikeln die sie/ihn interessieren könnten. Denken Sie auch an Museen und Ausstellungen die Sie zum Familienevent machen können.

Hilfreich und sehr unterhaltsam wird es auch sein wenn Sie hin und wieder „Wer-weiβ-was" Spiele in Ihrer Familie durchführen. Das können kleine alltägliche Dinge sein die einen erstaunlichen Hintergrund haben z. B. Warum ist der Himmel blau?, Warum ist Meerwasser salzig?, Warum sind Kanaldeckel rund?, Warum niesen wir? Sowas wissen im allgemeinen nur wenige Leute obwohl es so alltägliche Dinge sind. Herausfinden kann man das einfach und schnell in jeder Suchmaschine im Netz.

Viele Menschen gehen mit geschlossenen Augen durchs Leben und verpassen damit viel. Trainieren Sie Ihrem Kind Neugier an, denn neugierige Menschen sind schlauere > selbstbewusstere > motiviertere Menschen.

7. Stärken Sie die Widerstandskräfte Ihres Kindes.

Kinder mit starken Abwehrkräften sind flexibler und dynamischer. Es fällt ihnen wesentlich leichter sich anzupassen also sich für unbekannte Umstände zu motivieren. Dazu gehört auch kleine Wehwehchen physischer aber auch psychischer Art nicht zu

dramatisieren. Die 4 wichtigsten Voraussetzungen für Widerstands- und Konfliktfähigkeit sind:

- Fähigkeit Probleme selbständig zu lösen
- Fähigkeit sich seiner Stärken bewusst zu sein
- Starke Überzeugung dass Erwachsene stets bereit sind Hilfe und Unterstützung zu bieten
- Fähigkeit Fehler als etwas zu betrachten woraus man lernt

Versuchen Sie sich in die Lage Ihres Kindes zu versetzen bevor Sie antworten oder reagieren: „ich weiβ, dass Du aufgebracht bist wegen dem Streit mit Deiner Schwester aber sie zu schlagen ist keine Lösung. Meinst Du, dass Du Deine Gefühle auch anders zeigen kannst?"

Ändern Sie Ihre Annäherungsversuche wenn sie nicht funktionieren: Wenn Ihr Kind nicht zuhören will sollten Sie nicht lauter und lauter schreien. So erreichen Sie wahrscheinlich nur, dass Sie von ihm/ihr noch übertönt werden. Versuchen Sie genau das Gegenteil indem Sie sich nahe zu ihr/ihm wenden und flüstern. Ihr Kind wird überrascht sein und Ihnen Aufmerksamkeit schenken.

Motivation ist DAS Triebwerk für Erfolg. Sie ist das wichtigste Werkzeug für Ihr Kind sein Potenzial voll auszuschöpfen. Fähigkeiten und Talente kombiniert mit harter ehrlicher Arbeit werden über die Zukunft Ihres Kindes entscheiden. Je mehr Talente Sie in Ihrem Kind finden und je mehr Motivation Sie ihm implantieren desto höher ist die Wahrscheinlichkeit dass Ihr Kind sich für einen gesunden Lebensstil ohne Drogen entscheidet.

Kinder und Familie sollen Spaβ machen und jung halten. Zelebrieren Sie Ihre Familie als genau das, was sie ist – einzigartig. Versuchen Sie nicht, über den Dingen zu stehen sondern gestehen Sie Ihre Fehler ein und respektieren Sie die Ihrer Kinder. Menschen sind keine Roboter. Wir sind viel zu komplex, um fehlerfrei funktionieren zu können. Einer Ihrer größten Fehler wäre Perfektionismus.

Seien Sie ehrlich mit sich selbst und verfolgen Sie die Ziele die IHNEN wirklich wichtig sind. Eltern, Schwiegereltern, Freunde und Bekannte haben oft die verschiedensten Ratschläge und Empfehlungen parat. So gut diese auch gemeint sein mögen, hören Sie auf Ihre innere Stimme.

Freunde und Verwandte die für Sie entscheiden wollen leben nicht in Ihrer Situation und das ist meist der Grund dafür warum sie Ihnen nur wenig helfen können. Ihr allerbester Freund sollte immer Ihr Gewissen sein, denn so können Sie Entscheidungen ohne Reue treffen und kommen schneller ans Ziel.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Freunde und Bekannte haben für die Sie die Hand ins Feuer legen können. Diese können Sie dann um Rat bitten, sobald Sie sich über Ihre Prioritäten und Prinzipien absolut im Klaren sind.

Versuchen Sie nicht alles auf einmal zu ändern oder zu erreichen sondern Schritt für Schritt. Bauen Sie eine gedankliche Pyramide aus vorerst nicht mehr als drei Bausteinen und „attackieren" Sie einen nach dem anderen.

Legen Sie sich, wenn Sie mögen eine persönliche „Erfolgskartei" an; eine Art Karteikasten in dem Sie auf kleine Karteikarten ein erreichtes Ziel schreiben bzw. etwas was Sie dazugelernt haben und auf keinen Fall wieder vergessen wollen. Das regelmäßige Durchstöbern und Aktualisieren der Kärtchen wird Ihnen Selbstbestätigung und neue Motivation geben.

Wenn Sie sich Familienfotos, Wohnung, Haus, Auto oder auch Ihren Job anschauen sollten sie stets das bestehende Positive herauspicken und sich sagen: „So schlecht geht es uns nicht...".

Ihnen steht noch viel Zeit bevor die Sie nutzen werden, um an Ihrem Kind, der gesamten Familie und auch sich selbst zu „feilen". Das „Werk Familie" wird nie ganz vollendet sein, da stets neue Baustellen und Herausforderungen auf Sie warten werden.

Gehen Sie diese Aufgaben mit Vorfreude und Besonnenheit an...

Ihre Überzeugung von einer gesunden Lebenseinstellung in der Ihre Familie zentraler Ausgangspunkt von Energie, Mut und Frohsinn ist, wird Ihrem Kind jetzt und später helfen umsichtig zu handeln und den richtigen Weg zu gehen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie alles Gute und größtmöglichen Erfolg beim Überspringen aller Stolpersteinchen die das Leben für Sie vorsieht.

Beenden möchte ich diesen Ratgeber mit einem Zitat von Giuseppe Mazzini, italienischer Jurist und Demokrat:

„Die Familie ist das Vaterland des Herzens."

Herzlichst,

Enrico Mertin