

# Wie begleite ich mein Kind beim Heranwachsen?

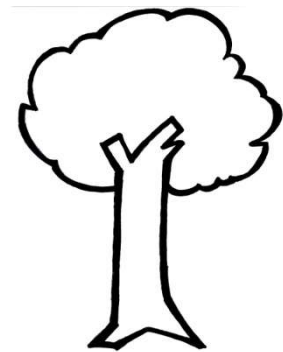
## Das Wichtigste: Loslassen und Halt geben

Das ist der Spagat, in dem Sie sich als Eltern bei der Erziehung Ihres nun schon großen Kindes befinden. Und eigentlich können Sie sich entspannen. Die Grundlage der Beziehung zu Ihrem Kind ist gelegt mit einer Basis des Vertrauens, der Liebe, der gemeinsamen Erfahrungen.

Kinder erziehen kostet viel Kraft, Geduld und Nerven. Aber was kommt Tolles dabei raus! Sie können stolz sein, auf Ihr Kind und auf sich!

## Baustelle in Kopf und Körper

Es wird alles umgebaut in dieser Zeit: Die Füße sind zu groß, Nase, Busen, Bart wachsen, es scheint nichts richtig zusammen zu passen. Dabei eilt der Körper häufig dem Kopf voraus – wenn große Jungs und Mädchen sich durch einen krummen Rücken wieder klein und „unauffällig“ machen wollen. Oder mit aller Kraft auffallen wollen – auch negative Aufmerksamkeit ist immerhin Aufmerksamkeit. Zwischen noch Kind sein und schon erwachsen entwickelt Ihr Kind seine persönliche und sexuelle Identität, seine Werthaltungen, sein Rollenverständnis als Frau/Mann, .... Es ist schön, wenn es in Ihnen einen Ansprechpartner mit einem Ohr für Fragen finden kann.



## Es geht nicht nur der Kopf zur Schule.

Häufig steht die schulische Leistung als wichtigstes Thema im Vordergrund, zumindest für die Eltern ☺. Verständlicherweise, denn Zeugnis und Abschluss sind ja schließlich eine wichtige Grundlage für das weitere (Berufs-)Leben. Doch Bildung und Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden:

Ausgleich durch Bewegung und Entspannung, Austausch mit Freunden, gesunde Snacks und gemeinsame Mahlzeiten in der Familie sind ebenso entscheidend für eine ganzheitliche Entwicklung Ihres Kindes - und damit auch für den schulischen Erfolg! Gute Ernährung nährt auch das Gehirn, viel Wasser und Bewegungen „über Kreuz“ aktivieren müde Gehirnwindungen...

Es ist gut, wenn Sie diese Themen im Auge behalten und durch Anregungen und Verständnis für wichtig nehmen. Wenn sich Ihre Kinder am Wochenende erst mittags aus dem Bett quälen, liegt es auch daran, dass sie jetzt einfach auch viel Schlaf brauchen ☺



## Erfahrungen machen kann man niemanden abnehmen.

Ihr Kind muss seine eigene Haltung entwickeln und wird dabei vermutlich auch einiges ausprobieren. Da hilft nichts, da müssen Sie beide durch!

Es braucht Sie gerade nach einer Niederlage als jemanden, der Geborgenheit gibt, freundlich die Hand reicht, ihm einen Gesichtsverlust erspart („Das habe ich dir doch gleich gesagt...“). Wenn nicht Sie zu Ihrem Kind stehen, wer denn dann?

In einigen Jahren, wenn Ihr Kind seinen Weg gemacht hat, werden Sie vielleicht gemeinsam die besten Geschichten aus den „wilden Jahren“ ausgraben: „Weißte noch, als Du ...?“ Das ist doch tröstlich.

**Sie sind auf dem Prüfstand.  
Nehmen Sie die Herausforderung an ☺!**

„Kinder haben selten auf die ältere Generation gehört, aber nie versäumt, sie nachzuahmen.“

Sie stehen als Eltern unter sehr intensiver Beobachtung. Was Sie sagen und wie Sie handeln, wird unheimlich genau überprüft: „Passt das für mich? Will ich das auch?“ – und auch auf die Übereinstimmung von Reden und Handeln. Sie leben Ihrem Kind vor, wie sich Beruf und Familie vereinbaren lassen, wie Sie sich nach einem stressigen Tag entspannen, wie viel Sport im Leben stattfindet, wie man mit Niederlagen umgehen kann, ...

Es ist nicht immer leicht, das auszuhalten.



**Und wo bleiben Sie?**

Was tut Ihnen gut? Wie kommen Sie zu Kraft? Was kommt für Sie „nach den Kindern?“ Bitte nehmen Sie sich wichtig und sorgen Sie für sich, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden! Als starke Erwachsene mitten in Ihrem eigenen Leben unterstützen Sie den Abnabelungsprozess.

**In Kontakt bleiben.**

Sie kannten Ihr Kind so gut – und jetzt? Will es Sie denn gar nicht mehr, nach all dem, was Sie getan haben? Fühlen Sie sich bitte nicht „verschmäh“, sondern suchen Sie einen Weg, in Kontakt zu bleiben. Wo ist Ihr gemeinsamer Nenner – zusammen kochen, Rad fahren oder joggen gehen, schöne Filme gucken, gemeinsam einkaufen gehen, ...?

Hören Sie das leise „ja“ hinter drei lauten „NEINS“ und seien Sie ruhig die/derjenige, die nach einem heftigen Streit wieder die Versöhnung sucht.



**Bleiben Sie konsequent und klar.**

Ihr Kind geht auf Augenhöhe mit Ihnen in die Verhandlungen, um die Uhrzeit des Wegbleibens, etc. Dass hier Konflikte auftreten, ist ganz normal. Sehen Sie sich als fairer Trainingspartner, der maximal Widerstand gibt und minimal Schaden anrichtet. Ihre Regeln und Absprachen müssen realistisch und Ihre Reaktionen berechenbar sein!

Es geht hier nicht ums Recht haben, sondern um einen gemeinsamen Prozess. Das ist neu für beide Seiten!

