

Pubertät – Die Chance für Eltern gemeinsam mit ihren Kindern zu wachsen

Ja, herzlich Willkommen noch einmal von meiner Seite. Ines Berger ist mein Name und ich möchte mich in diesem Rahmen auch herzlich beim Familienreferat bedanken für die Möglichkeit, gemeinsam in dieser Kooperation, dieses Webinar zu meinem Herzensthema Pubertät mit euch zu Teilen. Und, Entschuldigung ich habe da gerade eine kleine Spinne, ja und ihr könnt, das habe ich vorher schon angekündigt, dieses Video auch nachschauen unter www.familienland-bgld.at

Ja und dann starten wir gleich los. Ich gebe euch kurz den Bildschirm frei. Nur für euch. Aha. Der will nicht. Moment kurz. Jetzt. Nur für euch zur Info ich bin jetzt, ich werde nicht die ganze Zeit eine PowerPoint laufen lassen, weil ich eher der Fan bin von dem Persönlichen, das ihr mich größer seht. Aber ihr könnt im Nachhinein, schick ich, also gibt es die Möglichkeit, die PowerPoint auch nachzuschauen und sich runter zu laden. Falls ihr noch Infos braucht. Also ihr braucht auch nicht mit zu schreiben. Ja, ich starte mit zwei Zitaten, die mir ganz wichtig erscheinen und zwar das ist

„Die heutige Jugend ist von Grund auf verdorben; sie ist böse, gottlos und faul. Sie wird niemals so sein, wie die Jugend vorher und es wird ihr niemals gelingen, unsere Kultur aufrecht zu erhalten.“

Zitat eins und das Zitat zwei

„Die Jugend hat keine Manieren und missachtet jegliche Autorität; sie gibt ihren Eltern nichts als Widerworte und tyrannisiert zu allem Überflus die Pädagogen.“

Und wenn ihr euch wundert, aus welcher Zeit das stammt, dann kriegt ihr jetzt gleich die Info dazu. Und zwar einmal 1 000 vor Christus. Auf einer Babylonischen Holz- ähh Tontafel und einmal vom Sokrates fast 500 vor. Christus. Also ihr seht, das Thema mit dem ihr vielleicht gerade sehr konfrontiert seid, ist kein neues. Das ist etwas, was zu uns dazu gehört, zu unserem erwachsen werden dazu gehört, zu unserem Elternsein dazugehört. Und ich würde euch vielleicht auch einlade diesen Abend nicht nur vom Kopf her zu verstehen, sondern euch vielleicht auch ein Stück weit berühren zu lassen. Um hinein zu schauen, um zu schauen, was bedeutet diese Pubertät eigentlich für uns. Also für unsere Kinder aber was hats auch für uns bedeutet. Ja und dann möchte ich euch gleich meinen wichtigsten, eigentlich ja mein wichtigstes Motto mitgeben. Kinder brauchen KEINE perfekten Eltern. Good enough is the new perfect. Und warum mir das so wichtig ist? Viele Eltern die zu mir kommen haben so diesen Anspruch an sich, „Ich muss alles richtig machen. Ich darf nichts falsch machen.“ Und die Ernüchterung folgt auf dem Fuß, wir können nicht alles richtig machen. Wir sind keine Computer, wir sind nicht programmierbar. Jeder von uns hat seinen Rucksack, bringt eine Geschichte mit. Das heißt in der Familie, jedes Elternpaar, jedes Kind ist einzigartig und darum gibt es nicht das richtige und das Falsche, oder das Richtige. Und

darum, wann auch immer du dich dabei erwischst „Jetzt habe ich das falsch gemacht und das falsch gemacht“, das hat immer einen Grund warum du manche Dinge die du vielleicht schon weißt, warum die nicht, noch nicht funktionieren. Und das ist so diese Chance gemeinsam, darum nenn ich das auch immer den Vortrag die Chance gemeinsam mit den Kindern zu wachsen. Weil für uns Eltern ist es wirklich diese Chance zu sagen „He was ist denn da noch in mir, was geheilt werden muss oder geheilt werden möchte. Was so ein, ja was hats denn mit mir zu tun, wenn mein Kind Gefühle in mir auslöst mit denen ich grade nicht umgehen kann, weil die Tatsache ist, es sind meine Gefühle und um diese muss ich mich kümmern.“ Die nächste Folie ist diese Schatzkiste Pubertät und dann schalte ich wieder mich auf groß. Die Schatzkiste ist es deswegen für mich, weil wenn unsere Kinder Gefühle, so wie ich das gerade gesagt habe in uns auslösen, wir eben schauen können was denn da noch bei uns ist. Was hat es denn mit uns zu tun. Auch Schatzkiste dahingehend, unsere Kinder schmeißen meistens unsere Werte auf den Boden, das heißt alles was wir ihnen vorgelebt haben, gilt nicht mehr. Das ist peinlich und das ist ja weiß ich nicht da muss man sich ja, also das will ich überhaupt so nicht und das ist alles blöd und das löst in uns Gefühle aus, und gleichzeitig ist es aber auch die Chance zu schauen „Okay, sind denn das wirklich meine Werte, diese Dinge eben auch zu hinterfragen“. Jetzt werde ich das kurz beenden. Ja und dieses hinterfragen ist eben diese Chance für uns zu sagen, wie geht's denn mir mit meinem Leben? Bin denn ich noch zufrieden? Will ich mein Leben so verbringen überhaupt? Ist es das Leben, das ich mir vorgestellt habe? Und unsere Kinder zeigen uns so ganz oft Dinge, die wir dann so schwer aushalten. Dieses „Chill mal Mama“ oder „Chill Papa ich mach das schon“ Und liegen stundenlang, irgendwo vorm Fernseher oder vor einem Kastl oder vor wo auch immer und wir halten es nicht aus, wenn die zum Beispiel nichts tun. Ja also, wenn du dich nicht betroffen fühlst dann hack das bitte gleich ab. Aber das ist oft so dieses, dass die sich Dinge erlauben, die wir uns nicht mehr erlauben. Dass die laut sind, und wir trauen uns das nicht mehr, weil wir gelernt haben „Das tut man nicht“. Ja und auf diese „man“ reagieren die Kinder ganz massiv, denn das ist nichts Authentisches, wenn man ihnen sagt „He das tut man nicht“. Da hat meine Tochter immer als allererstes gesagt „Sagt wer?“ Und da ist auch diese Einladung auf diese Schatzkiste; zu sagen „He sagt denn wirklich wer?“ Ist das mein Wert, oder ist das etwas das ich mitbekommen habe und was gar nicht so meines ist? Und ja ich möchte euch wirklich einladen, diesen Perspektivenwechsel heute vielleicht zu vollziehen und sich darauf einzulassen, dass Pubertät nicht schlimm sein muss. Ja ich habe auch einen Vortrag mit dem Gerald Hüter, nicht einen Vortrag, ein Interview führen dürfen zu diesem Thema. Also wenn ihr daran interessiert seid, es wird die Frau Mag. Hübner vom Familienreferat auch verlinkt, dann könnt ihr euch das anhören, was da aus der Gehirnforschung denn so zum Thema Pubertät zu sagen ist und dass es eigentlich nicht schwer sein müsste, wenn wir als Eltern auch die Verantwortung übernehmen würden und

nicht die Kinder passend machen wollen, sondern uns auf sie einlassen. Sprich weniger erziehen, statt mehr sich auf die Kinder beziehen aber natürlich auch auf mich.

Okay also, erster Punkt ist, jetzt kommen wir quasi zur Theorie, was verändert sich für die Eltern.

Also was uns mal bewusst werden darf und manchmal erlauben wir uns das gar nicht, ist so dieses Gefühl „Hey wir müssen uns von unserem Kind verabschieden.“ Also von diesem kleinen Kind, das vielleicht noch auf deinem Schoß gesessen ist, das wo der „die coolste Mama“, „der coolste Papa“ warst, das stellt dich plötzlich in Frage. Anstatt bist du plötzlich peinlich und das löst natürlich Gefühle in uns aus. Und das ist auch ein Stück weit, ja vielleicht auch Angst, vor dem Verlust Angst. Was ist mit dem, mein Kind ich erkenne mein Kind nicht mehr. Also das ist so ganz häufig, auch bei mir in der Praxis, als wäre das plötzlich eine andere Person. Und ich kann dir nur sagen, nein, dein Kind ist immer noch da. Aber natürlich es verändert sich, und es wird ein Erwachsener und eine Erwachsene, und damit dürfen wir als Eltern auch anerkennen, dass das ein Stück weit auch schmerzlich ist. Und es gibt ja diesen Film „Mama Mia“, der erste Teil, wo die Mutter, ihre Tochter quasi zum, für die Hochzeit herrichtet. Und wo sie dann sagt „Slipping through my fingers“ diese Zeit, wo ist die Zeit geblieben. Und plötzlich sind das Erachsen und das hat etwas Wehmütiges. Und das darf auch sein. Und ich darf dann sitzen und sagen „Pff, ja das ist jetzt gerade traurig“. Mein kleines Kind, ist jetzt nicht mehr klein, es wird groß, es wird Erachsen. Und da darf ich auch liebevoll zu mir sein, und mit meinem Gefühl sein. Also das ist ein Punkt den wir ganz, ganz oft übersehen. Das wir kein Ritual haben, um zu sagen „Hey, ja die Kinderzeit ist vorbei, die Kindheit ist vorbei. Mein Kind wird jetzt Erachsen.“ Wichtig in der Phase, Veränderung für die Eltern, habe ich vorher schon angedeutet unsere Werte kommen auf den Prüfstand. Also unsere Tochter mit diesem „sagt wer“ hat uns damals wirklich riesengroß herausgefordert, weil ich ganz oft bemerkt habe, das sind gar nicht meine Werte. Nein das ist mir jetzt gerade eigentlich gar nicht wichtig. Und da haben die Jugendlichen und die Kinder auch, extreme Sensoren, zu merken „Wow, das ist ja gar nicht die Mama.“ Da gibt's so, tut man, gehört sich, dann bist du das nicht und darauf reflektieren die Kinder. Ja weil die spüren ganz genau „Eigentlich wäre die Mama eh total cool und würde ja sagen“ und als Mama denkt man sich na ob das eine gute Mutter tut? Was sagen denn da die Lehrer? Oder was auch immer da so in dir an Gedanken losgehen. Nimm es einfach nur wahr und nimm dir die Zeit hinein zu spüren und zu sagen „hey, will ich diesen Wert wirklich, ist mir der wichtig?“ Ja zum Beispiel diese Leistung erbringen. Schule ist ja ein riesen Thema in dieser Zeit. Ist das wirklich so wichtig? Oder worum geht's mir denn eigentlich für mein Kind? Schlechte Nachricht, ab zwölf heißt es geht erziehen nicht mehr. Die Zeit ist vorbei. Das heißt das einzige was du noch machen kannst ist zu sagen „Ich bin jetzt Vorbild“. Ich bin Sparringspartner. Ich lebe mit meinem Kind gemeinsam und wir wachsen gemeinsam. Aber

in der Form von „Ich sage dir wie es geht und das hast du zu tun“ und noch ein bisschen hin schrauben und dort schrauben, ist eigentlich in dieser Zeit vorbei. Schlechte Nachricht auch gleichzeitig gute Nachricht, es wird ein Stück weit entspannter oder kann es entspannter werden, wenn wir bereit sind ein bisschen die Perspektive zu wechseln.

Nächster Punkt, der auch für uns eine Herausforderung ist, loslassen.

Ja das ist so ein geflügeltes Wort und ich habe heute gerade ein Interview mit der Andrea Linderhof führen dürfen. Da war auch „Wie genau lasse ich denn los?“ Wir wissen alle, das geht so ja wie lasse ich los? Und loslassen hat eigentlich nichts damit zu tun das ich jetzt das so loslasse, weil wenn ich so sag „Lass deine Angst los“, „Lass dein Kind los“. Wie sollst du das Konkret machen? Das was du tun kannst, ist etwas stattdessen machen. Das heißt wenn du merkst „Die Schulsachen sind eigentlich die Aufgabe meines Kindes und ich hätte gerne das das selbstständig wird und das eigenverantwortlich macht“ und dann merkst du aber „Ich halte das nicht aus, die tut nicht so, wie ich das gerne hätte.“ Und dann wäre natürlich so dieses geflügelte Wort, na dann lass doch einfach los, das geht in dem Moment nicht, weil da steckt ja in dir eine Intension, du möchtest ja wahrscheinlich deinem Kind Dinge ersparen. Was auch immer das ist. Und dann zu sagen, okay ich kümmere mich jetzt um mich. Was mache ich dann stattdessen? Und das ist etwas, was man lernen kann. Es gibt einen online Kurs, den ich kreiert habe für diese Dinge. Konkret Dinge üben. Also wir können all diese Dinge üben und trainieren. Sie wurden uns einfach nicht mitgegeben. Ja und so wie wir nicht gehen konnten von Anfang an, so müssen wir das jetzt auch noch nicht können, sondern wir können das lernen.

Nächster Punkt. Die Kommunikation wird immer schwieriger.

Und zwar auch deswegen, weil die sich natürlich von uns abkoppeln. Wir als Eltern sind, so schmerzhaft es manchmal für uns ist, nicht mehr so wichtig. Die müssen sich mit Gleichaltrigen matchen, sag ich jetzt mal. Die sind diejenigen, mit denen sie aufwachsen. Wo die ersten Freunde/ Freundinnen kommen, wo die Kontakte sind, wo sie schauen, „He wie tickt den der/wie tickt die? Wie tun wir miteinander? Welche Interessen haben wir?“ Das geht leider nicht mit uns Eltern. Und damit fühlt sich das für uns natürlich auch manchmal, ja ein Stück weit traurig an, wenn die uns einfach nicht mehr einbeziehen, wenn sie uns manche Dinge nicht mehr erzählen. Wenn wir so außen vorgelassen werden. Wieder, das macht mit mir was. Das tut mir vielleicht weh. Aber dafür ist mein Kind nicht zuständig. Das heißt ich darf mich dann um ein Gefühl kümmern und gut für mich sorgen, dass es mir wieder gut geht, dass ich keine Angst habe, dass ich loslassen lerne, dass ich äh das es mit mir sprechen muss, damit es mir besser geht. Das ist leider nicht die Verantwortung des Kindes. Also meine Liebe Kollegin Kira Liebmann aus Deutschland sagt immer „Mein Kind muss spüren, damit ich nicht spüren muss.“ Und in Wirklichkeit funktioniert das nicht. Denn unsere Kinder haben keine, in Wirklichkeit hat niemand Verantwortung für meine Gefühle. Sie

können nur ein Gefühl in dir auslösen, dass in dir ist. Pubertät ist auch eine unangenehme Nachricht für Eltern vielleicht die sich wundern, warum ihre Kinder respektlos sind, dass die da herum Schreien, dass die manchmal ja, Schimpfworte verwenden. Da müssen wir uns ganz oft selber bei der Nase nehmen. Ich kenne dich natürlich nicht, doch wenn wir zehn bis zwölf Jahre respektlos mit unserem Kind gesprochen haben, wenn wir es beschimpft haben. „Du kannst das nicht. Du bist zu blöd.“ Oder „Was machst denn du schon wieder?“ oder wie auch immer oder herumgebrüllt haben, weil oft vielleicht die Nerven schon Plank gelegen sind. Das ist eine Art Rückzahlungszeit. Das heißt, so wie wir mit unseren Kindern umgegangen sind, das bekommen wir, ich würde sagen zu fünfundneunzig Prozent zurück. Und das heißt nicht, dass es so bleiben muss, sondern, dass was man lernen kann ist einfach zu sagen „Wow okay ich übernehme jetzt die Verantwortung für mein Verhalten, dass ich gebracht habe.“ Es gibt natürlich auch immer einen Grund dafür und ich möchte das ändern, gemeinsam mit dir. Wir lernen, liebevoll und respektvoll, wertschätzend miteinander zu kommunizieren. Aber das ist immer ein Vize Verse das heißt das ist immer ein geben und ein nehmen. Wir lernen gemeinsam. Also gemeinsam mit den Kindern wachsen. Und der nächste Punkt, Veränderungen für Eltern ist das wir unser Leben neuorientieren dürfen.

Das heißt, unsere Kinder brauchen uns immer weniger. Und oft betrifft das Mütter, die alles hineingeben, ihre ganze und die Zeit und alles für die Kinder, und plötzlich brauchen die einen nicht mehr. Wer bin denn ich, wenn mein Kind außer Haus ist? Womit verbringe ich denn mein Leben, und ich glaube ganz viele Kinder sagen einfach „Mama lass mich in Ruhe“, „Papa lass mich in Ruhe“, „Kümmerts euch um euer eigenes Leben“. Und da weiß man mittlerweile, auch aus den verschiedenen Forschungsgebieten, dass es wirklich mit mir anfängt. Ich bin die Nummer eins in meinem Leben. Viele sagen oft „Mein Kind ist mein ein und alles“. Das ist ein riesengroßer Druck für die Kinder ein und alles zu sein. Sondern zu sagen „Hey, ich komme jetzt dran“. Ihr kennt das sicher alle vom Flugzeug, wenn der Druckabfall ist und sie Maske fällt. Zuerst gibt's du es dir über die Nase und dann hilfst du den anderen. Und genauso ist es auch mit unseren Kindern. Zuerst komme ich, weil wenn es mir nicht gut geht, bin ich für meine Kinder nicht da. Wenn ich immer über meine Grenzen gehe, dann fange ich irgendwann an zu brüllen. Dann wird es mir zu viel. Dann habe ich keine Energie mehr mich zu freuen und bin nur noch im Hamsterrad. Das heißt, ganz wichtig, zuerst komme ich. Ich tue mir gutes, ich halte meine Grenzen ein. Dann kommt die Partnerschaft. Weil wenn die verloren geht, geht es den Kindern auch nicht gut, und dann kommen erst die Kinder. Und das ist das, wo sie sich dann auch frei entfalten können, wenn nicht ständig so die Erwachsenen drauf schauen. So „Was machst du jetzt wieder“ und da und da also wer möchte denn das von uns, das wir ständig unter Beobachtung sind?

Was verändert sich jetzt für die Jugendlichen?

Da gibt's zuerst natürlich diese Körperliche Veränderung. Die mache ich ganz schnell. Ich denke mir, dass ist allen klar aber ich denke vielleicht nochmal so zur Erinnerung. Also es geht darum, das erste was eben ist, es treten zum ersten Mal eben diese Sekundären Geschlechtsmerkmale auf. Also Scham- und Achselbehaarung, Brustentwicklung, Bartwuchs, Stimmbruch. Dann gibt's eben die Ausbreitung, der Primären Geschlechtsmerkmale. Also die Eierstöcke, Gebärmutter, Vagina, Penis und Hoden. Dann erreichen sie natürlich auch die Geschlechtsreife. Das heißt die Menstruation setzt ein, der erste Samen Erguss, das pubertäre Wachstum, also die kriegen so einen Wachstumsschub. Du kennst sicher dieses, ganz oft bei den Burschen, wo du das Gefühl hast alles ist gewachsen. Die sind riesengroß und der Kopf ist aber noch nicht mitgekommen. Und das ist alles so schlaksig und man darf das bitte nicht unterschätzen, was das mit den Kindern macht. Also bitte stell dir doch vor, plötzlich würde dein Körper, und manchmal sind es ja zehn Zentimeter, wachsen und du weißt aber nicht wohin. Wie groß wirst du? Wie klein bleibst du? Gerade für die Jungs ist das manchmal eine riesen große Herausforderung, diese Sorge, wenn sie die kleinsten sind „Was ist mit mir?“. Mädchen die sich nicht sicher sind. „Wie ist das? Kriegt ich einen Busen der groß genug ist? Wird der hängen?“ Ja oder sich so finden, du merkst schon, die sind so in diesem Spagat einerseits und aber auch so wie diese Raupen. Ja als diese Puppen da vom Schmetterling die dann so in diesem Kokon sind. Da ist es noch so finster und sie kennen sich nicht aus. Sie sind keine Kinder mehr, aber sie sind noch nicht erwachsen und alles ist irgendwie unsicher. Die Hormone, zu denen komm ich jetzt gleich. Die schließen auch ein. Die kenne sich selber nicht aus. Das ist einfach wirklich eine Herausfordernde Zeit. Und falls du sagt „Ja da haben wir alle durchmüssen“, ja natürlich haben wir alle durchmüssen, aber wäre es nicht irgendwie schön, wenn wir da irgendwie auch begleitet worden wären? Oder, ich weiß ja nicht wie du aufgewachsen bist aber es war etwas was, zumindest in meiner Generation, ich nie erlebt habe oder auch nicht im Freundes-/Bekanntekreis und jetzt auch nicht bei meinen Klienten, wo Eltern einfach gesagt haben „Hey das kriegst du schon hin. Das ist jetzt schwierig aber wir machen das gemeinsam.“ Und ja ganz oft war dann so hysterisch „Reg dich nicht so auf“, „Reiß dich zusammen“ oder was da alles kommt. „Mach doch“. Statt zu sagen „Wow, das ist grade richtig eine große Herausforderung, die da auf die Jugendlichen wartet.“ Und ja man kann es ihnen ohnehin nicht ersparen, aber der Blick, den wir auf sie werfen, das ist das, was einen riesen Unterschied für die Jugendlichen ausmacht. Ob wir liebevoll drauf schauen und sagen „Ja, ist grade richtig herausfordernd“ oder „Die spinnt schon wieder“ oder „Der hat sich schon wieder nicht im Griff“. Ja also dieses abwertende. Ganz wichtig ist mir, jetzt habe ich das Gehirn mitgebracht, dass dieses Gehirn komplett im Umbau ist. Ja also das du dich da auch wirklich immer wieder dran erinnerst, viele Dinge die dein Kind macht, die du nicht verstehst,

haben mit dem Umbau des Gehirns zu tun. Also zuerst einmal, ist dieser Präfrontale Kortex, das ist der Teil, wo planen dabei ist. Konsequenzen abschätzen. Auch so dieses „Mhh da beiß ich mir auf die Zunge, dass sag ich besser nicht.“ Planen für, weiß ich nicht ich möchte die Matura aber die ist erst in ein paar Jahren. Dafür muss ich jetzt etwas tun, damit das ist alles in dem Moment also in dieser Zeit im Umbau, und dieser Teil da vorne, also wir haben ja so unterschiedlich alte Gehirnteile, ist der Jüngste. Und der steht den Jugendlichen erst am Schluss wieder zur Verfügung. Der fängt wieder an aktiv zu werden, so mit sechszehn. So mit zweiundzwanzig sagt man dann, ist er wieder voll einsatzfähig so bei uns Erwachsenen. Das heißt wenn dein Kind verrückte Dinge macht, die du nicht verstehen kannst, oder sagt ja aber das möchte doch das Schuljahr schaffen, und es kommt nicht in die Gänge, hängt das eben auch damit zusammen, dass sie diese Konsequenzen nicht abschätzen können. Und sie sind über den Verstand deswegen auch nicht erreichbar. Worüber sie erreichbar sind, sind die Emotionen. Ja und das ist ja das nächste. Das da dieser Nucleus Accumbens, das Belohnungszentrum, das ist Hyperaktiv. Ja und auch diese ganzen Gefühlszentren, die sind alle Hyperaktiv. Das heißt, die können auch switchen, von Himmelbetäubt zu Himmelhoch jauchzend binnen fünf Minuten. Und wir Eltern denken uns „Ugh was ist jetzt? Wie geht denn das?“ Ja wir kommen da oft gar nicht mit. Und ich habe so oft Jugendliche erlebt, ich mein auch hab ich noch nicht gesagt ich war selber fast 20 Jahre Lehrerin, und ich habe so viele Jugendliche erlebt die dann in dieser Zeit der Pubertät, die vorher wirklich vorausschauend waren und ihre Dinge erledigt haben, selbstständig waren und auch motiviert, die dann plötzlich gesagt haben „Frau Professor ich krieg nichts mehr auf die Reihe. Ich vergesse alles. Dann habe ich die Hausübung mit, dann vergesse ich es zum Abgeben, ich weiß überhaupt nicht was mit mir los ist.“ Also das ist für die auch wirklich, wirklich herausfordernd, nicht nur für uns Eltern. Und ganz wichtig ist mir immer, wir haben oft das Gefühl das die uns was zu Fleiß machen, ja oder dass sie sich nicht genug anstrengen oder das müssten sie doch besser können. Gebe dir zu bedenken, wen sie es könnten, würden sie es tun. Und wenn du jetzt sagst „Naja, mhm“, frag mal so in dich hinein, was gibts den so für Dinge in denen du genau weißt, kognitiv, das wäre schlau, das sollte ich machen und du kriegst es auch nicht hin. Ja das ist so ungefähr das, wie es deinem Kind gerade geht. Du und dein Kind, ihr gebt täglich euer bestes, und dass was gerade momentan möglich ist. Und darum darf man da auch liebevoll mit sich sein, wenn du zum Beispiel ja grade mal ausgezuckt bist und dein Kind angebrüllt hast dir eigentlich vorgenommen hast „Das mag ich nicht mehr tun“ und es ist dir passiert, wenn dich dann jemand beurteilt, und meistens sind wir das ja selber „du bist so deppat das hast du schon wieder gemacht warum tust du denn das“ He ich bin gut wie ich bin. Ich konnte es nicht besser, ich darf mich bei meinem Kind entschuldigen und sagen, da ist jetzt was auch immer mit mir durchgegangen, schauen wir wieder, wie können wir tun miteinander. Ich bin geduldig mit dir und du bist

liebevoll geduldig mit mir. Und so wachsen wir, jetzt sind wir wieder beim gemeinsam wachsen, so wachsen wir gemeinsam. Und das ist eines der größten Geschenke, dass Eltern ihren Kindern machen können. Diese Bereitschaft, gemeinsam mit ihnen zu wachsen. Also nicht dieses „Du musst funktionieren und du wirst endlich gescheitert, damit ich nicht spüren muss, dass ich kein Problem habe sondern „Hey wir machen das gemeinsam und wir lernen gemeinsam“. Wichtig ist vielleicht auch noch beim Gehirn, dass des Melatonins, das Einschlafhormon, wird in dieser Zeit um zwei Stunden später ausgeschüttet. Heißt, dass die wesentlich später müde werden. Das heißt bei uns, wenn wir um elf ins Bett gehen, oder so dass unsere Zeit ist, dann fängt an Melatonin zwei Stunden vorher, also um neun ausgeschüttet zu werden. Das heißt wenn du ins Bett gehst, fängt bei deinem Kind dieser Hormonausstoß quasi erst an. Das heißt die werden dann erst müde um eins. Heißt natürlich aber auch, dass es in der Früh später abbaut das heißt die können oft, die kommen einfach nicht aus dem Bett. Und das ist jetzt keine böse Absicht, sondern das muss man einfach wissen, dass es dieses Hormon gibt und dass das dafür zuständig ist. Das dann natürlich noch Blaulicht von Handy und von Computer und von allem was noch dazu kommt und die Aufregung, wenn die gerade gespielt haben, das ist ein anderer Punkt, aber Melatonin hat einfach einen extrem hohen Einfluss darauf. Und es gibt auch Bundestaaten und es gibt auch, kenn ich Konkret eine Schule in Deutschland, die fangen in der Oberstufe einfach später an zu unterrichten. Und die haben viele Themen eben genau deswegen nicht, weil die Jugendlichen so ab neun wieder munter sind und nicht schon um acht. Und in manchen Schulen die ich kenne sogar schon um halb acht Was ändert sich noch? Sozialverhalten.

Also das habe ich vorher schon gesagt, die Peere Gruppen werden immer wichtiger. Das heißt die müssen sich anschauen, was Gleichaltrige tun. Wie tun denn die. Und das ist auch ganz wichtig, dass ihr bitte wisst, weil es auch in der Praxis immer wieder Thema ist, Medienkonsum. Und die telefonieren Stundenlang und die chatten und was sie alles machen. Du musst dir vorstellen, Jugendliche in dem Alter müssen immer schauen ob die Freundin eh noch die Freundin ist. Ja weil die sich halt so schnell entwickeln. Also wir Erwachsene, wenn wir Freunde haben, dann wisst ihr, wenn wir die jetzt ein bis zwei Monate nicht sehen, da wird sich nicht recht viel ändern in deren Leben. Also wenn jetzt nicht gerade ein Schicksalsschlag ist, aber im Normalfall sind unsere Freunde nach zwei Monaten auch noch so ähnlich wie sie vorher waren, wie wir sie das letzte Mal gesehen haben. Bei Jugendlichen ist das anders. Das heißt die müssen da immer wieder schauen, ja wie geht denn mir gehöre ich noch dazu? Hat meine Freundin den Stil geändert? Macht der Freund noch den Sport. Tun wir noch miteinander? Also das ist extrem wichtig für die Jugendlichen und das darf man einfach bedenken, wenn man ihnen zum Beispiel Handys wegnimmt oder das Internet abdreht. Das ist, man sagt immer die spinnen und die zucken dann aus. Da ist

ein Stück weg für deren Realität überlebensnotwendig um einfach dazu zu gehören. Was ja in dem Alter noch wichtiger ist als für uns Erwachsene. Wobei das ist eigentlich ein Grundkompetenz. Da steht gerade „Wie macht man das in der Corona Zeit?“ wie du es genau machst kann ich dir nicht sagen, weil ich dich nicht kenne. Ich kenne deine Ängste nicht, deine Bedenken nicht, ich weiß dein Umfeld nicht, aber ich kenne viele Familien, die einfach in dieser Zeit weniger strenge Medienzeitregeln hatten, wenn es wirklich dafür auch verwendet wurde. Die mit den Kindern in Kontakt waren, die erlaubt haben, getestet Kinder dürfen sich doch treffen, das heißt auch da ein Stück lockerer waren, wenn es möglich war. Ja die es einfach so gehandhabt haben. Oder wo, ich kenne auch Jugendliche, die Feste gefeiert haben, vorm Bildschirm. Ihre Corona Partys. Jeder hatte ein Glas Wein, und die haben das dann halt gefeiert über den Computer. Das ist halt dann das was mir dazu noch einfällt. Aber da muss wirklich jede Familie für sich schauen das es da für alle stimmig ist. Es gibt Eltern die sagen „Es ist mir wurscht“ also ich habe Jugendliche, die auch dann von der Polizei angehalten wurden da haben die Eltern gesagt „So what?“ was solls. Ist halt so, dann zahlen wir diese Strafe, ist uns in dem Fall nicht so wichtig. Aber ich kenne auch welche, ich denke da muss jeder seinen Weg für sich finden, was ist mir wichtig, worauf achte ich und das mit dem Kind auch aussprechen. Und da ist auch wichtig, bitte bezieht eure Kinder mit ein. So oft finden wir Lösungen und bringen wir Lösungen und die halten sich eh selten dran an unsere Lösungen, sondern zu sagen „He was hast du denn für eine Idee, wie könnten wir das denn machen, was brauchst du denn. Also so dieses Brainstorming und Sammeln und dann kommen die auf ihre eigenen Lösungen im Normalfall. Müssen wir nicht immer gutheißen und müssen auch nicht immer sofort umgesetzt werden und trotzdem ist es wichtig auch in Bezug auf die Selbstwirksamkeit, also die Kompetenz der Selbstwirksamkeit ist eine extrem wichtige Kompetenz, die wir brauchen als Menschen. Dieses Gefühl von ich schaffe das, ich finde die Lösungen für mich, ich kann gut für mich sorgen, ich finde meine Lösungen mit denen ich gut leben kann. Also so dieses Ja ich kann das. Und dafür müssen die natürlich ihre eigenen Gedankengänge haben, ihre eigenen Dinge herausfinden und es nutzt nichts, wenn wir ihnen das vorgeben, weil da lernen sie leider nichts daraus. Sie lösen sich von den Eltern ab, das habe ich auch schon gesagt. Sie sprechen auch eine andere Sprache. Das heißt ihr kennt sicher, es gibt in jeder Generation immer so Begriff wo man sich denkt, ja so der oide war eine Zeit lang oida, wo du dir denkst pfff. Ich lege dir bitte nahe, nimm diese Sprache deines Kindes nicht an, das ist meistens Mega peinlich. Also außer du hast ein Kind das sagt „Ja Mama ich finde das voll cool, wenn du auch immer Oida sagst“, dann bitte tu es, aber wenn es deinem Kind unangenehm ist, dann bitte lass es. Sie suchen sich ihre eigene Geschlechterrolle. Das heißt sie schauen auch und finden ihre eigene Sexualität. Also das ist auch alles in dieser Zeit wo sie herausfinden, was will ich für ein Mann sein, was will ich für eine Frau sein, will ich Kinder will ich Heiraten, wie bin ich

Sexuell orientiert, also das ist ja alles auch so ein Neuland wo eben auch die Hormone zuschlagen. Das erste verliebt sein, also das kommt ja da auch alles dazu. Was sie auch herausfinden, ist die Verantwortung für sich selbst. Und da gibt es eben die persönliche Verantwortung und da muss man wirklich aufpassen, ganz oft sind wir Erwachsene in der persönlichen Verantwortung unserer Kinder drinnen und überlassen sie ihnen nicht. Das ist aber das womit sie wachsen und lernen Verantwortung zu übernehmen. Also Thema zum Beispiel einschlafen, oder was esse ich, wann esse ich, ziehe ich mich warm an oder, ich kann mich erinnern jetzt im März es war eiskalt und immer und das war auch in der Schulzeit also wie ich noch in der Schule war, die jungen Männer die in kurzer Hose und in kurzem T-Shirt durch die Gegend rennen und ich habe zwei Jacken an und denke mir wieso ist denen nicht kalt? Ja also das ist eine persönliche Verantwortung, weil wenn sie frieren dann werden sie es entweder nicht zugeben, oder sie werden sich etwas holen, aber so lernen sie für sich Verantwortung zu übernehmen. Das ist extrem wichtig und ich kenne so eine Geschichte von meinem Mann der schon 70 ist und die Mutter mit 90 die setzt immer noch die Haube auf und sagt „Pass auf das dir nicht kalt ist, dass du dich nicht verkühlst.“ Also da sind wir jetzt, da werden die Kinder nie erwachsen, wenn wir ständig sie Betüdeln und Bemuttern und ihnen diese Verantwortung für sich selbst nicht übergeben. Also auch mit dem Essen. „Du musst noch was essen“ oder „Warum hast du keinen Hunger“ oder „Du isst zu viel“ also da ganz wichtig zu schauen, he das ist die Verantwortung der Jugendlichen. Da fallen auch zum Beispiel die schulischen Dinge drunter. Das kommt dann eh auch noch einmal. Diese Verantwortung darf ich liebevoll abgeben. Nicht so in dieser Haltung von hinter mir die Sinnflut ist mir wurscht, wirst schon sehen was du davon hast. Dann rennst halt an die Wand, sondern okay was brauchst du von mir? Das heißt du darfst dir auch lernen langsam diese Verantwortung abzugeben und zu sagen, okay wie tun wir denn da jetzt? Gemeinsam Schritt für Schritt. Also es geht nicht darum, dass jetzt alles los zu lassen. Geht auch für dein Kind nicht, dem die Verantwortung so zu übergeben. Also wenn wir jetzt von den Schulischen Dingen reden, sondern zu sagen „Hey ganz ehrlich, ich mag jetzt nicht mehr. Ich war schon in der Schule. Es reicht. Was schaffst du alleine? Denn ich vertraue dir. Du kriegst das hin.“ Dann haben wir noch den Spagat in dem sie sich befinden, zwischen Kooperation und Integrität. Also du siehst, wenn ich so mache, einerseits sind wir Menschen die einander brauchen. Das heißt wir sind nicht dazu geboren, alleine zu leben. Das heißt wir wollen dazu gehören. Das heißt wir kooperieren ganz viel also wir sind auch als Erwachsene immer in so einem Spagat zwischen Kooperation und Integrität. Also wenn im Beruflichen ja „Ich mag das jetzt eigentlich nicht machen, aber mein Chef sagts.“ Da sollte sich so irgendwie Waage halten, damit ich gut auf mich schaue, aber halt auch meinen Job noch behalten kann. Und genauso geht's den Jugendlichen einerseits auf mich zu schauen, also auf sich selbst zu schauen und zu sagen „Was brauche ich denn jetzt?“ und ich muss jetzt

fortgehen, ich muss jetzt das machen, und gleichzeitig, wenn ich da über die Strenge schlage ist die Gefahr, dass ich von zuhause ausgeschlossen werde. Das ich Liebesentzug bekomme, dass ich Hausarrest bekomme, das ich weiß ich nicht, dass die Mama nicht mehr mit mir redet oder, oder, oder. Das heißt die sind da ständig in diesem Spagat. Und da braucht's so dieses miteinander, diese gute Beziehung wo sich dann so die Waage hält. Also so nehmen und geben. Wo sie auch merken „Wow, da dehnt sich jetzt die Mama und der Papa ja das fällt ihnen jetzt nicht leicht, dass ich bis nach Mitternacht weg sein darf. Aber ja das ist okay.“ Ja die dehnen sich da. Die erlauben mir das. Und dafür passt dann das irgendwann wieder nicht, und da verzichte ich zum Beispiel keine Ahnung auf eine Übernachtung, was meinen Eltern jetzt gerade zu gefährlich ist. Also grade so dieses wirklich dieses miteinander und gemeinsame Regeln aufstellen. Auch in der sozialen Verantwortung nicht zu sagen „He du machst das jetzt“, sondern zu sagen „He welche Dinge gibt es denn im Haushalt zu tun?“ Das zu sammeln und zu sagen, wer macht was. Und da zu schauen, wie das dann funktioniert. Und da bitte auch, erinnert euch an den Umbau im Gehirn. Gehe nicht davon aus, wenn ihr wirklich etwas vereinbart habt, dass das sofort funktioniert. Sondern das Kind gehört liebevoll immer wieder daran erinnert. „Du erinnerst dich, du wärst für den Geschirrspüler zuständig.“ Oder auch dieses, eine Zeit geben. Ja bis wann muss denn der Geschirrspüler ausgeräumt sein? Also da nicht dieses jetzt. Weil stell dir vor ich sag da so du gehst jetzt keine Ahnung Bügeln oder Rasenmähen und zwar jetzt. Dann wirst du hoffentlich auch sagen „Na sicher nicht!“ Ja also da geht dann sofort so ein Widerstand in uns los. Sondern zu sagen „He du wir sind eine Familie, wir essen gemeinsam, wir leben gemeinsam und ich hätte gerne, dass, das und das und wie tun wir.“ Und dann gemeinsame Lösungen finden. Also wieder gemeinsamen wachsen. Jetzt gebe ich dir ein paar Punkte, die Jugendliche normalerweise durch die Bank hassen. Sie hassen es, wenn sich Eltern zu viele Sorgen machen. Wenn wir uns viele Sorgen machen heißt das nämlich, und das ist etwas was wir manchmal nicht so bedenken, ich vertraue dir nicht, dass du das hinkriegst, dass du das kannst. Das heißt das ist etwas, das die Jugendlichen schwächt. Und wenn ich Sorgen habe, und ich behaupte mal das gehört dazu, Ja wenn ich Mama bin, wenn ich Papa bin, und ich habe Verantwortung für ein Kind, dann mach ich mir natürlich Sorgen. Und es geht auch gar nicht darum zu sagen „Ich darf mir keine Sorgen machen und ich darf keine Angst haben, sondern ich darf lernen diese Angst, die eine coole Energie ist eigentlich, also angst ist ja auch etwas was uns schützt, zu sagen „Okay, ich kanalisier das und ich transformiere die.“ Zum Beispiel ich vertraue darauf, dass mein Kind wieder gesund nachhause kommt. Das heißt wirklich konkret etwas verändern und meine Angst im Vorfeld mal zu spüren, sie mir zu erlauben, dass vielleicht auch aus zu sprechen, und mich dann um mich selber kümmern. Also ich kann mich erinnern, als unsere Tochter begonnen hat fortzugehen, da war das mit den Stadtplanböden und da habe ich dann eine

Schwester aus dem AKH kennengelernt die erzählt hat, bah KO-Tropfen. Wie viele Kinder in der Nacht mit KO-Tropfen eingeliefert werden. Und in mir ist natürlich „Nein mein Kind darf dort nicht hin.“, nur das bringt nichts. Ich habe genau gewusst, das ist meine Angst. Wir haben uns hingesezt, ich habe ihr das erzählt. Habe gesagt du weist eh, so und so und sie hat gesagt, ja Mama ich bin ja nicht doof. Das wissen wir doch eh. Und ich sage dir jetzt wie wir das machen. Wir teilen uns immer ein Getränk. Wenn wir an der Bar sitzen, haben wir die Hand oben, dass da nichts passieren kann. Wenn wir tanzen gehen, trinken wir das Getränk aus und dann bestellen wir uns ein neues, dass wir uns wieder teilen und dem Barkeeper schauen wir ganz gut über die Schulter. Und dann habe ich mir gedacht „Boah, wie kompetent. Wie sehr wissen die um diese Dinge“ und das darf man auch aussprechen. Also ja, vertrau deinem Kind. Und ja es kann immer was passieren, das Leben ist nicht sicher, aber ich behaupte, ich glaub 99% der Jugendlichen werden gesund groß. Mit allen Irrwegen, die sie da manchmal haben, in unseren Augen. Die hassen es weiterhin, wenn definiert oder kategorisierte wird. „Du in der Pubertät...“ oder „Männer in der Midlife-Crisis...“ oder „Die Frauen im Wechsel...“ So etwas ist generell etwas, das wir nicht mögen, was uns die Würde nimmt. Ja wenn wir da so abgestempelt werden, genauso ist das bei den Kindern, wenn man das so auf die Pubertät schiebt. Was ja so ist, aber das muss man ihnen ja nicht unter die Nase reiben. Mit dem „Pah du schon wieder“.

Sie hassen es, wenn sie bevormundet werden oder wenn ihnen misstraut wird. Das heißt wenn man jetzt sagt „Naja ob das jetzt stimmt?“ also ich habe viele Eltern, die ihre Kinder auch kontrollieren, auch am Handy. Ohne deren Wissen, muss man dazu sagen. Also es gibt Familien, da ist das Ortungssystem eingeschaltet, die Kinder haben damit kein Problem, weil sie wissen, dann schläft die Mama besser. Okay dann ist es mir wurscht. Aber es gibt auch Eltern, die ihre Kinder ausspionieren. Und wenn die da draufkommen, abgesehen davon das ich viele Jugendliche kenne die da ziemlich fix sind das ganze abzdrehen, ist einfach die Frage, warum misstraue ich? Worum geht's denn mir eigentlich? Ich darf immer bei mir anfangen. Auch das Kontrollieren. Also ich schaue in der Schultasche nach, oder ich telefoniere. Ich habe ganz oft erlebt das Eltern, auch von Oberstufenschülern, mit uns, als Lehrern gesprochen haben, ohne ihre Kinder miteinzubeziehen. Ich habe mir immer vorgestellt „Stell dir vor, mein Mann geht zu meiner Direktorin und erkundigt sich über mich, ohne mir Bescheid zu geben.“ Ja oder, das ist einfach ein No-Go. Und trotzdem passiert es ganz oft, weil, und das ist jetzt das falls du dich jetzt ertappt fühlst, wir wollen ja das Beste für unsere Kinder. Ja und das ist ja aus einer guten Absicht heraus. Nur manchmal geht die gute Absicht leider daneben und dann muss man einfach was ändern. Und das ist etwas, was sie absolut hassen. Sie hassen weiter, wenn Eltern keinen Respekt für ihre Grenzen oder Privat- und Intimsphäre aufbringen. Also ich kenne immer noch Jugendliche die mir erzählen, dass die Eltern ihnen verbieten entweder alleine im Badezimmer zu sein, oder ihre Zimmertür zu

machen, die einfach reinplatzen ohne anzuklopfen und auch abzuwarten ein >>herein<<. Die die Zimmer aufräumen, ohne mit den Jugendlichen gesprochen zu haben, und und und. Also da holen wir uns ganz, ganz viele Konflikte eil warum tun wir denn das. Ja und da braucht es wieder dieses miteinander. Es ist auch die Zeit wo Jugendliche ganz oft nicht wollen, dass sie mit den Geschwisterkindern im Badezimmer sind. Die brauchen ja die Zeit, um sich selber anzuschauen. Zu schauen, was hat sich verändert? Hat sich was verändert? Gibt es mehr Schamhaare als vorher? Wohlmöglich das erste Brusthaar. Ist der Busen gewachsen? Wie schauts mit dem Penis aus? Also all das. Und dafür brauchen die einfach ganz viel Privat- und Intimsphäre. Sie hassen es auch, wenn sich die Eltern ihretwegen Streiten. Also ganz oft ist es ja so, dass dann Eltern sagen „Wegen dir streiten wir jetzt wieder“. Und nein das ist nicht die Verantwortung der Jugendlichen, das ist die Verantwortung von mir, wenn ich mir mit meinem Partner, meiner Partnerin nicht einig bin haben wir ein Problem. Für das ist unser Kind nicht zuständig. Sondern wir dürfen schauen „Wie tun wir?“. Und da würde ich euch gerne dieses Wort >>zweinig<< von der Vera Birkenbill ans Herz legen. Ihr müsst mit eurem Partner, eurer Partnerin nicht einer Meinung sein. Man darf auch sagen „Okay, das ist meine Meinung; das ist deine Meinung und wir sind uns einig, dass wir uns nicht einig sind. Also dieses zweinig kommt eigentlich aus Englischen „We agree to differ“ und wir schauen jetzt einfach, wer ist wo verantwortlich bei unsere, Kind. Wer macht wie? Okay heute machst du deins. Heute darf dein Kind bis drei Uhr früh ausbleiben. Ich schau das ich das vielleicht als Mama gut, Papas sind oft großzügiger ja, als Mama gut hinkriege. Dafür machen wir uns ein gutes Essen damit ich abgelenkt bin uns das nächste Mal machen wir wieder meines. Das heißt das braucht wirklich so ein Miteinander und damit seid ihr auch das größte Vorbild für eure Kinder. Zu sagen „Hey, wie tun denn die alten da? Aha okay, wenn die sich nicht einig sind sagen sie einmal machts der, einmal machts der und dann schauen wir was besser funktioniert.“ Mit deinem Kind gemeinsam. Also es geht wirklich um diesen gegenseitigen Respekt.

Und der letzte Punkt; den sie wirklich hassen und was aus der Gehirnforschung erwiesen ist, warum das so schlimm ist, ist wenn sie zum Projekt der Eltern gemacht werden. Das heißt mein Kind muss, keine Ahnung Maturieren. Mein Kind muss auf eine Berufsbildende Schule. Oder es braucht Latein, oder all diese Dinge, die mir da untergekommen sind in diesen 20 Jahren in der Schule, haben ganz selten etwas mit den Kindern zu tun gehabt. Also ich habe Jugendliche erlebt, die in der Oberstufe die Schule wechseln mussten, obwohl sie gerne bei ihren Freunden in der AHS geblieben wären, weil die Eltern gesagt haben „Du gehst in eine BHS, weil dann hast du gleich einen Beruf auch dazu.“ Und das ist etwas, was eigentlich überhaupt nicht geht. Denn Schule zum Beispiel ist der Arbeitsplatz deines Kindes. Und dann kommt ganz oft dieses Argument „Naja aber das weiß das ja noch nicht.“ Mag sein ja. Wir sind wieder beim präfrontalen Kortex der natürlich da noch nicht ausgebaut ist. Aber

eines ist sicher, die wissen ganz genau wo sie nicht hinwollen und wo sie hinwollen. Ob das dann das ist, was sie später einmal brauchen werden. Aber du musst dir vorstellen, stell dir vor du kommst zu mir. Ich bin die Expertin so wie manche auch glauben sie sind die Experten im Leben ihres Kindes und ich kenn mein Kind ja so gut und irgendwann wird es mir dankbar sein. Kinder leben im hier und jetzt. Und wenn ich etwas tun muss, was ich überhaupt nicht will und wenn ich dir sage „Du ganz ehrlich der Job wo du da gerade bist und die Ausbildung die du da hast das ist ein Blödsinn. Du wirst mir dankbar sein. Ich suche dir jetzt einen neuen Job und eine neue Ausbildung und i fünf Jahren wirst du mir dankbar sein.“ Dann wirst du hoffentlich sagen „Geht’s noch? Das ist mein Leben“ und genauso ist es bei deinem Kind. Es ist das Leben deines Kindes und 3es muss jeden Tag in diese Schule gehen, in die es vielleicht nie will. Oder ein Fach belegen. Ich habe einen Mann gehabt. Ich habe ja auch immer Latein unterrichtet und da darf man ja in der dritten wählen ob man das will oder nicht und meine erste Frage war immer „Bist du freiwillig da?“ und dann war ganz oft „Nein“. Und ich sag „Naja warum sitzt du dann da?“ „Ja die Mama oder der Papa haben gemeint Latein wird dir helfen dann kannst du mal Medizin studieren oder Jus studieren“ und ich sag dann „Und was möchtest du studieren“ und ich erinnere mich an einen der hat dann gesagt „Weiß ich doch nicht ich bin 13. Ich habe doch noch keine Ahnung was ich werden will. Aber Latein will ich nicht lernen, denn ich will in den Mathezweig.“ Und d a gibt’s wirklich einen jungen Mann, der hat er geschafft durchzufallen in Latein, weil er nicht da sein wollte. Um den muss man sich nicht sorgen, der hat zwar, wir würden jetzt sagen „ein Jahr vergeudet“, weil die Mutter war nicht dazu zu bewegen, auch der Vater nicht, dass er dein Zweig wechseln darf obwohl er nicht Latein wollte. Dann ist er halt durchgefallen. Und dann hat er da gekriegt was er wollte, aber man muss sich halt fragen warum du ich mir, weil das fand sie ja ich nicht so lustig und meinem Kind das an. Und da darf ich immer bei mir schauen, was ist es in mir? Warum will denn ich das mein Kind das macht? Viele Eltern definieren sich über die Noten ihrer Kinder. Gleichzeitig auch über schlechte Noten. Bin ich eine schlechte Mama, ein schlechter Papa, wenn mein Kind durchfällt? Nein bin ich nicht. Aber manchmal ist es so wirklich dieses Projekt, oder ich kenne Leute die durften nicht Maturieren, weil das damals nc8iht gegangen ist bei den Eltern und die wollen jetzt unbedingt das ihr Kind maturiert. Das heißt den Traum erfüllen, den ich nicht Leben konnte. Aber Kinder sind kein Projekt und wenn wir zum Objekt, und jetzt komme ich zur Gehirnforschung, zum Objekt von jemanden gemacht werden, dann gehen im Gehirn die gleichen Areale los als würden wir Physisch verletzt werden. Also als würdest du dich schneiden oder was auch immer. Das heißt das löst wirklich einen massiven schmerz in uns aus und da ist die Frage, ob wir das unseren Kindern zufügen wollen. Jetzt gebe ich dir noch kurz den Bildschirm frei. So da waren wir schon. Ach Gott. Und zwar, was mir ganz wichtig ist, wir Eltern, und ich habe es vorher schon angekündigt oder

angesprochen. Wir Eltern haben immer eine gute Absicht. Wir wünschen uns für unsere Kinder das Beste. Das sie glücklich werden. Dass es ihnen gut geht. Und wir tun viele Dinge, aus dieser Haltung heraus. Und das Spannende ist aber, wie empfindet unser Kind das. Das heißt von liebevollen Gefühlen, zu liebevollen Handlungen. Das heißt Handlungen, die wir konkret machen, die unser Kind auch als liebevoll empfindet. Wir sagen zum Beispiel oft „Egal was du anstellst, egal was du machst, du wirst immer mein Kind bleiben.“ Dann kommt das Kind mit einer schlechten Note nachhause und wir regen uns irrsinnig auf. „Du hast zu wenig gelernt. Du hast zu spät begonnen. Du hast dich nicht konzentriert“ was auch immer da kommt, das ist eine konkrete Handlung und die vermittelt dem Kind nicht das wir es lieben, sondern dass es nicht gut ist wie es ist. Und da darf man immer so im Hinterkopf behalten. Und da gibt's eben auch für mutige Eltern die Frage an dein Kind „Liebes Kind“, also bitte formuliere es in deinen Worten, „was kann ich konkret tun, damit du spürst das ich dich lieb hab.“ Und dann kommen so Dinge, weil ich mach das oft auch mit den Jugendlichen in der Praxis wie „Bitte hör auf mit mir zu schreien.“ Oder „Hör auf zu sagen >ich will ja nur dein Bestes< wenn es mir gerade wirklich schlecht damit geht.“ Also da gibt's ganz, ganz ein buntes Gemisch die für die Kinder, die ja im hier und jetzt leben. Also Kinder machen das, was wir wissen das für uns Erwachsene auch gut wäre, im hier und jetzt zu leben. Also weder in der Vergangenheit mit dem was wir falsch gemacht haben, mit dem was uns passiert ist, noch mit der Zukunft mit den Ängsten, was nicht passieren könnte. Sondern der einzige Moment den wir haben ist ja das hier und jetzt. Und da ist dann so diese Geschichte, was brauchst du jetzt von mir, damit du es jetzt spürst? Und dann kannst du schauen, wie du das mit deinem Kind gemeinsam machst. Da war jetzt eine Frage im, Chat, die jetzt aber nicht gelesen habe. „Masken in der Schule. Kinder kommen mit Kopfweh nach Hause. Was soll man tun?“ ich glaube es gibt nicht die richtige Antwort. Das was ich immer oft beobachte, ist das wir Erwachsene die Dinge dann noch verstärken. Sondern das was man sagen kann ist, du ja wenn Maskenpflicht in der Schule ist, also ich kenn Eltern, die ihre Kinder da zum Häuslichen Unterricht anmelden deswegen, weil sie sagen, wollen wir nicht. Oder auch sollte irgendwas nicht passen, sollten die Eltern das nicht mittragen können, muss man aber bitte mit dem Kindern besprechen. Ich kann nicht mein Kind einfach rausnehmen, wenn das das nicht will. Und zu sagen „hey was kannst du denn tun, weil in Wirklichkeit kommt man ja nicht aus. Wenn sie Pflicht haben, also entweder sie lehnen sich auf, werden verwiesen, keine Ahnung wie das in den Schulen jetzt ist. Unterschiedlich wird's in allen Schulen auch gehandhabt. Was kannst du denn tan, damit es dir besser geht. Keine Ahnung in der Pause an die frische Luft. Öfter mal aufs Klo und die Maske runter. Also nicht mit ihnen jammern und blah blah blah blah, ja darf man auch aber das bringt keine Lösung. Reden über Probleme schafft Probleme. Reden über Lösungen schafft Lösungen. Sondern zu sagen. Hey ja das ist jetzt leider so. und das ist egal welches Thema das ist. Ob das jetzt

Maskenpflicht ist oder nicht da gibt's ja unterschiedlichste Dinge. Hausübungen. Man kann ja ich der Meinung sein, bin ich übrigens auch, dass Hausübungen so wie wir sie in der Schule meistens handhaben, eigentlich sinnlos sind. Gehören trotzdem dazu. Nehme ich die schlechtere Note in Kauf und mache keine Hausübungen, oder ist mir die Note wichtig, dann schau ich das ich die Hausübungen möglichst schnell hin krieg ohne, dass es mich allzu sehr stresst. Das heißt so da die Balance zu finden und da sind wir wieder ein Vorbild für die Kinder. Wie gehen wir mit Dingen um, die wir nicht ändern können. Und wie kreativ sind wir. Schimpfen wir die ganze Zeit und ändern nichts oder sagen wir okay wir hören uns um, was gibt's da noch für Möglichkeiten. Also das ist so meine Antwort da die ich euch gerne mitgeben würde. Jetzt kommt etwas und das zeige ich euch jetzt nochmal, ich bin gut in der Zeit, und zwar, das nimmst jetzt nicht doch, was siehst du. Was siehst du? Und wenn du jetzt sagst, da ist eines Falsch, dann ist das meist der Blick, den wir auf unser Kind haben. Und wenn du aus dem Schulsystem kommst dann ist es normal da wird genau $5+2=6$ angestrichen als Falsch. Aber in Wirklichkeit sind 75% richtig. Und genau den gleichen Blick kannst du auf dein Kind werfen. Das heißt du entscheidest dich dafür. Ich will das Positive in meinem Kind sehen. Ich will sehen, was es kann. Was seine Stärken sind und ich habe nicht an diesen noch Schwächen ein. Sondern ich sage he Wow und das andere geht mit. Normalerweise wenn man auf das positive schaut und auf die Ressourcen schaut und auf die Stärken schaut, dann werden die Kinder dadurch gestärkt und dann kriegen die das Fach wo sie grade keine Ahnung nicht so gut sind, wesentlich besser hin, wenn ich da nicht ständig dran herumdoktere. Das heißt auch da, wenn du merkst du hast diesen Kritischen Blick. Und den haben wir, das möchte ich dir vielleicht auch noch mitgeben, den haben wir ganz, ganz oft auch bei uns selber. Ja wie gehe ich denn selber mit mir um, wenn ich einen Fehler mache? Bin ich dann liebevoll und sag das habe ich gerade noch nicht können, habe ich grade noch nicht gelernt. Also auch bei unseren Kindern. Du bist das erste Mal in deinem Leben mit diesem Kind in der Pubertät. Oder in der Pubertät deines Kindes. Woher sollst du wissen, wie es geht. Du hast keine Referenzerfahrungen, selbst wenn du schon vier Kinder durch die Pubertät gebracht hast. Mit diesem Kind bist du das erste Mal da. Und jedes Kind löst unterschiedliche Dinge in uns aus. Das heißt sei auch du liebevoll zu dir und sag „Puh kann ich noch nicht. Habe ich noch gelernt. Wir kriegen das hin“ du kannst noch nicht Mathe oder du kannst das noch nicht, du kannst noch nicht mit dem Handy umgehen, du schaffst es noch nicht abzudrehen den Computer, wir lernen das gemeinsam. So miteinander. Es darf wirklich Freude machen und es darf leicht sein. Und es ist dieses wie viel Freude habe ich denn mit meinem Kind? Wie viel Freude habe ich denn selber in meinem Leben. Also da ist die wieder, die Schatzkiste. Diese Pubertät als Schatzkiste auch für mein Leben. Und jetzt kommt das wo ganz viele Eltern oft, ja sich fürchten ein bisschen oder sich wundern, wenn ich das so sage, was Jugendliche können sollten. Das hat auch mit der persönlichen

Verantwortung zu tun. Sie sollten sich um die eigene Kleidung kümmern. Das heißt selber einkaufen gehen. Vielleicht auch mit dem eigenen Geld. Das heißt auch da lernen mit Geld umzugehen. Zu schauen was passt mir. Die Jugendlichen ändern ganz oft ihren Stil. Die probieren aus. Aber natürlich auch Wäsche waschen.

Heißt nicht, dass sie das immer machen müssen, aber schön langsam, wenn sie erwachsen sind sollten sie, auch die Burschen, eine Waschmaschine betätigen können und gegeben Falles Bügeln. Einkaufen und Essen zubereiten. Auch das ist extrem wichtig, dass die sich selber versorgen können. Das geht ab 12. Also wenn du ein gesundes Kind zuhause hast, dann können die das ab 12. Und ja da muss auch ich aushalten, dass es in der Küche mal aussieht, dass das Essen vielleicht grade mal nicht so gut schmeckt aber das muss geübt und gelernt werden. Ins Bett gehen und auch wieder aufstehen. Und wenn du sagst „Ja aber dann sind die in der Früh so müde“, du erinnerst dich Melatonin ist das eine, und ja ich habe auch Schüler gehabt, die sind in der Schule eingeschlafen. Das war ihnen so peinlich, dass sie dann begonnen haben das zu verändern. Also wir lernen nur über unsere Erfahrungen leider und die kann man ihnen manchmal nicht ersparen.

Wie sie und ob sie ihren Körper pflegen, also gerade so dieses „Geruch und Deo“ ist ja in diesem Alter ein Thema, und ja, man darf ihnen liebevoll ein Deo hinstellen, man darf das auch ansprechen, aber wenn die finden „Nein, das will ich jetzt nicht.“, dann musst du leider auch damit leben, beziehungsweise musst du dann deine Grenzen setzen und so sagen „Du, ganz ehrlich, nach dem Sport und so, wie du da jetzt gerade unterwegs bist, mag ich das nicht, dass du bei uns am Tisch sitzt, weil das verdirbt mir die Speise.“ Das darf ich sehr wohl sagen, einfach weil ich bei mir bleibe, nicht um den anderen zu beschämen und sagen „Du stinkst.“, sondern „Hey, ganz ehrlich, ich mag das nicht.“ Ich setze mich auch nicht so hin und darum hätte ich gerne, wenn wir gemeinsam essen zum Beispiel, dass du vorher duschen gehst.

Schulische Dinge selbst erledigen, habe ich schon gesagt, ist eine riesige Herausforderung, aber die Verantwortung der Jugendlichen. Du warst schon in der Schule. Das heißt, die müssen ihre eigenen Erfahrungen machen, und zwar auch wieder in dem „Hey, wo kann ich mich zurückziehen? Was machst du alleine? Ich vertraue dir, dass du das hinkriegst.“. Weil ganz oft ist es so, dass wir ihnen damit, wenn wir ihre Dinge übernehmen, also diese persönliche Verantwortung, Schule ist zum Beispiel persönliche Verantwortung, dann suggerieren wir ihnen „Ich vertraue dir nicht. Du kannst das nicht. Du schaffst das nicht.“ Das heißt, wir machen unsere Kinder klein. Und das ist das Gegenteil von dem, was wir ja eigentlich wollen, nämlich dass sie zu selbstbewussten Menschen mit Selbstwert und Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen werden.

Termine selbst vereinbaren. Du glaubst nicht, wie viele Mütter von 17-Jährigen bei mir einen Termin absagen, wenn das Kind nicht kann, wo ich dann immer sage, dein Kind ist bei mir,

um selbstständig zu werden und solche Dinge und Selbstwert zu kriegen, dann gehört auch diese Erfahrung dazu, wenn ich dann sage „Du, tut mir leid, du hast zu spät angerufen, die Stunde ist jetzt trotzdem zu bezahlen.“, wobei die ja jeder einen Joker haben. Aber dann überlege ich mir, also du kennst das sicher von dir auch, dann ist das unangenehm, dann überlege ich mir hundertmal „Gehe ich nicht vielleicht doch lieber hin?“ Also diese Erfahrung dürfen die eben auch selber machen.

Sich über den eigenen Transport kümmern, also wenn du jetzt nicht gerade weit am Land lebst, wo es eben schlechte Öffi-Verbindungen gibt, aber im Normalfall sollten die gut von A nach B alleine kommen können.

Ja und jetzt sind wir schon am Ende und dann mag ich dir noch zwei Sprüche mitgeben. Das eine ist: Ein Schiff ist im Hafen sicher, aber dafür wurden Schiffe nicht gebaut. Das heißt, ja, du könntest dein Kind vielleicht zu Hause unter die Glocke stellen und beschützen, aber ich glaube nicht, dass du einen Jugendlichen möchtest oder einen Erwachsenen möchtest, der auch noch mit 50 bei dir am Schoß sitzt. Und zum Thema „Vertrauen“: Kinder brauchen unser Vertrauen nicht, wenn alles gut geht, sondern sie brauchen es, wenn es nicht gut geht. Also dieses „Du hast einen Fehler gemacht und ich vertraue trotzdem darauf, dass du aus diesem Fehler lernst, dass du gut auf dich schaust, dass du wirklich deinen Weg gehen wirst, um der Erwachsenen zu werden, der in dir angelegt ist.“

Und auf diesem Weg wünsche ich dir alles Liebe. Wenn du noch Fragen hast, ich habe zum Beispiel einen Onlinekurs kreiert. Der ist wesentlich ausführlicher als das, was ich gemacht habe. Das sind über fünfzig Videos, das große Einmaleins, und die zwanzig Videos sind das kleine Einmaleins. Da ist auch mein Interview mit dem Gerald Hüther darauf. Es gibt ein eBook, also ein PDF, das du auch, also wo das alles so zusammengefasst ist. Ich habe Einzelberatungen. Und diesen Kurs kannst du einfach machen in deinem Tempo, dir die Videos anschauen, es sind kurze Videos zwischen fünf und dreißig Minuten, je nach Thema, zu allen Themen, die die Pubertät betreffen, du kannst sie dir als Audios anhören. Also den lege ich dir ans Herz. Da wird es dann auch den Link dazu geben.

Und dann bedanke ich mich für deine Aufmerksamkeit und ich komme jetzt wieder zurück und wenn ihr wollt, könnt ihr mir bitte gerne Fragen stellen.

„Welches Alter für die verschiedenen Punkte?“ Also wenn die Punkte gemeint sind mit dem Eigenverantwortung übernehmen, sprich die „Was die Jugendlichen können sollten“, das ist ab zwölf.

Und dann: „Gerald Hüther entwickelt ja andere Schulen, gibt es solche in Österreich?“ Ja, gibt es auch in Niederösterreich, die Schulen der Zukunft. Da müsste man, also das findet man gut übers Internet. Ich glaube es gibt sogar in Niederösterreich so ganz viele Schulen der Zukunft.

Ja und wenn ihr wollt, könnt ihr euch auch gerne jetzt dazuschalten und mir noch Fragen stellen. Wir haben noch gut zwanzig Minuten Zeit.

Ja? Es hat gepiepst. „Ich habe eine Frage.“ Bitte. „Und zwar, meine Tochter ist jetzt zwölfteinhalb und es ist ganz schlimm im Moment. Ich lebe vom Vater schon lange getrennt. Ich lebe mit ihr zusammen alleine seid sie zwei ist. Seit fast fünf Jahren habe ich einen Lebensgefährten und wir wohnen aber jetzt erst fast ein Jahr bei ihm alle zusammen. Alles war wunderschön und hat super geklappt, aber jetzt kommt mit vollem Karacho die Pubertät, aber sowas von voll. Natürlich ist jetzt alles ins Gegenteil umgeschlagen. Ich bin sowieso böse. Mein Lebensgefährte ist super geduldig, super lieb, der ist aber jetzt auch doof. Und das Schlimmste eigentlich, ich lächle zwar noch, obwohl mir dazu nicht zumute ist, aber ihr Vater handelt im Prinzip sehr gegen mich. Das ist jetzt eine lange Geschichte. Also ich denke sie hört alle vierzehn Tage bei ihrem Vater nicht unbedingt eine tolle Meinung von mir. Und sie will zu ihrem Vater ziehen, weil sie jetzt in der Pubertät ist, und sie sagt bei jeder Aufforderung oder was ihr dann nicht passt „Dann zieh ich eben zum Papa.“ Und ich habe Tipps angenommen, dass ich dann darauf nicht mehr reagiert habe oder gesagt habe „Hör mal, dass kannst du jetzt sagen, aber...“, ja, ich weiß gar nicht mehr, wie ich das dann formuliert habe. Auf jeden Fall ist das so schlimm geworden, dass ich jetzt einmal das Gegenteil gemacht habe und gesagt habe „Okay, dann frag den Papa.“ Ich will sie aber nicht gehen lassen. Jemand, der das selber erlebt hat, der sagt, wenn du jetzt dein Kind gehen lässt, dann zeigst du ihr „Ich will dich loswerden. Ich mag dich nicht mehr.“ Also es ist jetzt gerade eine Situation, gestern und heute ist ein wundervoller Tag, da kann ich sie auch in den Arm nehmen, da ist sie super lieb, aber ich weiß, wenn dieses Thema jetzt wieder auf den Tisch kommt und der Vater scharrt schon mit den Hufen, weil er das Kind gerne retten möchte. Er sieht Dinge eigentlich viel zu seinem Vorteil und ich weiß jetzt gar nicht, was tu ich mit meinem Kind? Viele Meinungen sind da, aber ich weiß selber noch gar nicht, was ich da jetzt spüren soll. Was soll ich jetzt tun?“ Also ich denke einmal, das ist, aber du hast das Spüren zwar trotzdem gesagt und ich glaube, das ist eigentlich der Punkt. Denn wir haben ja so dieses immer noch in unserer Gesellschaft auch so einen Gedanken, wenn ein Kind zu seinem Vater zieht, sprich von der Mutter auszieht, dann muss die Mutter eine Rabenmutter sein, dann muss die etwas falsch gemacht haben. Und das ist ja völlig abstrus, weil wenn Eltern sich trennen und die Kinder ziehen zur Mutter, dann sagt niemand, das ist ein schlechter Vater. Das heißt, weil du gesagt hast „spüren“, du darfst vielleicht hineinspüren, wie sehr betrifft dich das? Also ich sammle jetzt einfach einmal so Ideen, die ich habe, aber im Prinzip bräuchte es wirklich auch ein Coaching und ich lade euch auch wirklich ein, euch Unterstützung zu holen. Also wir haben das einfach nicht gelernt. Und so wie du sagst, du weißt nicht, was du tun sollst, in Wirklichkeit gibt es kein richtig und kein falsch. Es gibt nur ein Miteinander. Und ich habe Kinder erlebt, die sind zum Vater gezogen und nach vierzehn

Tagen sind sie wieder mit wehenden Fahnen zur Mutter zurück, weil sie gemerkt haben, es ist doch nicht alles so cool, wie das vorher ausgeschaut hat. Ich kenne aber auch welche, die beim Vater geblieben sind und die jetzt eine fünfzigfünfzig Lösung haben. Oder die auch beim Vater geblieben sind und mit der Mutter eine ganz andere Beziehung haben. Also es geht wirklich darum, wenn du sagst, ich möchte ihr nicht das Gefühl geben, wenn ich sie loslasse, das kann sein, wenn sie das Gefühl kriegt, du schmeißt sie raus, und oft hat das ja mit uns selber zu tun. Was haben denn wir für Erfahrungen gemacht? Und das fängt sich dann ganz oft an zu mischen. Das heißt, das müssten wir wirklich auch im Coaching vielleicht auseinanderdröseln einmal: Was ist denn meins und was ist das fürs Kind? Weil es kann ja auch sein, dass das für deine Tochter super gut passt, so wie ich auch ein Mädchen eben kenne: Der Vater hat eine neue Freundin und es ist wirklich sehr harmonisch und die Mutter haben einen Freund und das Kind hat quasi vier Elternteile unter Anführungszeichen, weil es hängt wirklich davon ab, wie gut ich mit meinem Kind kommunizieren kann. Und ich sage es wirklich, wenn es so etwas Heikles ist, bitte holt euch Unterstützung von außen. Es gibt da wirklich viele, ich bin ja da nicht alleine. Es gibt viel Unterstützung, denn das ist das Schwierigste, unsere Kinder da durch diese Zeit zu bringen, weil einerseits sind sie uns so wichtig und gleichzeitig lösen die Gefühle in uns aus, von denen haben wir nicht einmal gewusst, dass wir sie haben. Also ich sage immer, die holen das Beste, aber auch das Schlechteste in uns hervor, dass wir oft Dinge zu ihnen sagen, wo man sagt, wo kommt denn das jetzt her? Also da muss man wirklich aufpassen, denn es ist ganz komplex und sehr emotional für uns und mit unseren Erfahrungen, jetzt wiederhole ich mich, aber es hat ganz viel mit uns zu tun. Und wenn deine Tochter glücklich ist, dann tut einmal brainstormen. Wenn du für dich klar bist, zu sagen „Hey, okay, was könntest du denn machen? Was würde dir denn helfen? Wie stellst du dir denn das vor? Wie kommst du von A nach B?“ Und oft hat es ganz pragmatische Gründe. Also wenn Trennung/Scheidung jetzt ist, jetzt sagst du, es ist schon sehr lange her, da gilt es wahrscheinlich nicht, aber ganz oft entscheiden sich zum Beispiel Jugendliche für den Elternteil, der vermeintlich der schwächere ist. Sprich wenn Betrug im Spiel ist, gehen die meistens zu dem Betrogenen, egal welcher Teil das jetzt ist. Und das ist wirklich hochkomplex und ich kann dich wirklich nur einladen, in dich hineinzuspüren, dir jedes Gefühl zu erlauben, Wut zu erlauben, was da ist, auch zu schimpfen. Du kannst es auch alles aufschreiben und rausspucken. Das kannst du bitte alles machen, verdräng es nur nicht. Wenn du dir die Dinge nicht erlaubst, dann, du hast die Gedanken, du hast die Gefühle, dann gibt es einen Teil in dir, der kämpft gegen den anderen. Und das bindet ganz viel Energie statt zu sagen „Wow, ich bin wütend, ich bin verletzt, ich bin traurig, ich bin unsicher, was auch immer da ist.“ Das darf alles sein und aus dem Suchen wir wieder eine Lösung. Ich weiß nicht, ob dir das jetzt hilft. „Ja, na das sprengt ja jetzt auch den Rahmen, aber ich gehe auch seit, ich war gestern bei der Lebensberatung,

um einmal auch Ansätze zu holen, aber das größte Problem ist ganz einfach, dass der Vater nicht kommuniziert. Schulwechsel und mich bitten, dass ich bitte Zeugnisse rausrücke und bitte mit meinem „Ich habe das gesamte Sorgerecht“, dass ich bitte unterschreibe, alles per WhatsApp. Und ich gebe mein Kind ja schon einmal gar nicht her, wenn ich nicht vorher genügend Gespräche geführt habe und wenn klar ist, dass die Eltern sowieso kommunizieren, aber er kommuniziert nicht. Und da kann ich ja im Prinzip mein Kind nicht hingeben. Sie muss sich ja darum kümmern, der Vater jammert, der ist in der Opferhaltung, also im Prinzip, ist sie im Zwang zu ihm zu gehen, weil sie das Gefühl hat „Oh Gott, der Papa, ich muss mich um den kümmern.“ So denke ich.“ Ja das kann sein. Ich wünsche dir alles Gute für die Herausforderung. Und wie gesagt, lass dich wirklich unterstützen, auch im Gespräch mit deiner Tochter. Vielleicht braucht auch die Unterstützung einmal, dass sie mit jemanden reden kann. Ich habe die Jugendlichen ja auch hier, wo sie so einen Platz haben, wo sie einmal alles sagen dürfen, die Wut auf die Mama. Und das, was sie dann oft sagen, ist so, wenn ich dann sage „Du bist jetzt richtig wütend.“ und sie sagen „Ja, aber ich habe sie doch lieb oder ich habe ihn doch lieb.“ und ich sage „Ja, und du darfst trotzdem wütend sein. Du darfst das Gefühl haben, du würdest sie am liebsten an die Wand klatschen.“ Es dürfen auch wir als Eltern dieses Gefühl haben. Und wenn ich den Jugendlichen diese Erlaubnis gebe, dass sie nicht schlecht sind, dass mit ihnen alles stimmt, dann entspannen sie sich gleich, denn die haben ja so ein schlechtes Gewissen. Die sind ja wirklich in diesem Loyalitätskonflikt dann oft, gerade in Trennungs- und Scheidungssituationen. Und wenn dann von außen, weil wir als Eltern können das selten sagen so, das hören die dann einfach nicht – „Das musst du ja sagen, du bist meine Mama, du bist mein Papa.“ – sondern wirklich von außen zu sagen „Hey, mit dir ist alles in Ordnung und ja du darfst wütend auf die Mama sein, du darfst wütend auf den Papa sein und du hast sie trotzdem lieb.“ Also so, dass das nicht ein Entweder-oder ist, und da brauchen sie dann manchmal wirklich so den Blick von außen, der sie unterstützt, oder eben, also ich sage immer, mein Job ist so eine Übersetzungsarbeit, ich übersetze die Sprache der Jugendlichen in die Sprache der Eltern und umgekehrt. Weil oft hängen wir uns an einem Wort auf, wo dann plötzlich der nächste Konflikt da ist und keiner weiß, woher es eigentlich gekommen ist, weil wir eben alle unsere eigenen Geschichten haben. Aber danke für dein Vertrauen, dass du dich so gezeigt hast. „Ja, danke auch.“

Okay. Ah, da gibt es jetzt noch Fragen: „Gibt es Anhaltspunkte für die Nutzungsdauer von Medien?“ Ich bin gerade dabei, einen Medienkompetenzkurs für den nächsten Onlinekurs zu machen. Ich würde es nicht an der Dauer festmachen, sondern es geht darum zu sagen, was hat denn das Kind noch für andere Dinge, die es am Tag erlebt? Hat es Freunde? Hat es ein normales schulisches Leben? Macht es Sport? Geht es hinaus? Hat es soziale Kontakte? Auch in diese Richtung. Das heißt, wenn das alles da ist, ist es im Prinzip egal, ob

sie drei oder vier Stunden spielen. Das heißt, die brauchen die anderen Kompetenzen auch noch. Und ich lege euch wirklich ein ganz tolles Buch ans Herz, das heißt „Die digitale Hysterie“ vom Georg Milzner, der das ganz genau aufschlüsselt, warum dieses Thema „Medien“ für uns Eltern so schwer auszuhalten ist. Weil das einfach viel zu schnell gegangen ist. Und wichtig ist einfach, dass die lernen, mit diesen Medien umzugehen. Das heißt, ich bin ein völliger Gegner von wegnehmen, WLAN abdrehen und ich weiß nicht noch alles, weil diese Dinge nicht dafür gemacht wurden, dass man sie weglegt. Das heißt, selbst wenn du eine Vereinbarung mit dem Kind getroffen hast und wirklich als Vereinbarung miteinander, jeder hat sich ein Stück gedehnt und ihr seid, keine Ahnung, auf zwei Stunden am Tag oder drei Stunden, je nachdem wie alt dein Kind ist, und dann muss man natürlich auch noch auseinanderdröseln: Ist es gerade in Coronazeiten? Ist es, um sozialen Kontakt zu haben? Oder ist es ein reines Spielen? Ist es tiktoken? Oder was auch gerade immer an verschiedenen Spielen und Medien aktuell ist. Dann muss man sie quasi trainieren ein Stück, mit ihnen gemeinsam, dass sie lernen, dieses Ding wegzulegen. Weil vielleicht erwischst du dich selber, dass das gar nicht so einfach ist. Also ich erwisch mich immer wieder wo ich mir denke „Das gehört eigentlich weg.“ Und wir machen das ganz bewusst, denn diese Dinge greifen in unser Gehirn ein und die machen uns abhängig – noch ein Level und das noch und das noch. Also die schütten ja Hormone in uns aus und darum ist es wirklich schwierig zu sagen „Leg das Handy weg!“, sondern „Was brauchst du denn?“ Und ich kenne Jugendliche, die sagen „Bitte Mama, stell mir die Screentime ein.“ oder „Bitte Mama, ich gib dir das Handy.“ Das ist ja auch eine Möglichkeit zu sagen „Miteinander finden wir eine Lösung.“ Und das mag ich euch auch sagen, ich habe keinen einzigen Jugendlichen je kennengelernt, der nicht weiß, dass er zu viel am Handy ist oder am Tablet oder wo auch immer. Die wissen das alle. Sie haben nur noch nicht gelernt damit umzugehen. Und nein, das heißt nicht, dass die sich dann freuen und sagen „Ja, Mama, Gott sei Dank drehst du jetzt ab.“ Nein, die dürfen auch wütend sein und die dürfen grantig sein und die dürfen spinnen. Das ist auch in Ordnung. Dieses Gefühl, wenn du, ich weiß nicht, ob du spielst, oder keine Ahnung, wenn man etwas, was einem gerade Freude macht, nicht weiterdarf, dann macht der Frust. Und der Frust darf sein. Und die dürfen auch lernen, mit Frust umzugehen. Und wir dürfen lernen auszuhalten, dass es unseren Kindern nicht gut geht und dass wir unsere Kinder enttäuscht haben. Auch das darf sein. Wer sagt, dass wir dafür zuständig sind, dass unsere Kinder immer glücklich sind? Das ist nicht die Realität. Kein Mensch ist immer glücklich. Wir leben in einer polaren Welt.

Was haben wir noch: „Was ist mit maximaler Nutzungsdauer drei Stunden mit zwölf?“ Wenn es für euch passt, dann drei Stunden. Also ich bin ein Fan von je weniger, desto besser, aber wenn dein Kind hinausgeht, wenn es Freunde hat, wie ich das vorher schon gesagt habe, und ihr gut damit leben könnt, also meiner Meinung nach gibt es kein richtig und kein falsch.

Es muss so wirklich ein Miteinander sein, denn wenn du jetzt sagst „Okay, zwei Stunden“ und du streitest jeden Tag mit deinem Kind deswegen, dann macht das auch etwas mit eurer Beziehung und es macht auch etwas mit deinem Kind. Also das darf man ja nicht vergessen. Dann sind die Medien im Prinzip irrelevant, weil der Schaden, der in der Beziehung mit meinem Kind entsteht, wenn wir jeden Tag wegen diesem blöden Kastl streiten, dann ist das auch nicht gut.

„Was können Eltern machen, wenn das Kind mit zehn Jahren ständig provoziert, schimpft und genau das macht, was es nicht machen soll, immer über Grenzen geht?“ Ich weiß natürlich jetzt nicht genau, worum es geht. Ich sage jetzt das, was ganz oft passiert, es hat immer einen Grund. Also jedes Kind zeigt mit seinem Verhalten etwas. Kinder sind immer Symptomträger. Das heißt, die wollen uns etwas zeigen. Kann sein, dass die Grenzen zu eng sind für das Kind. Kann sein, dass das Kind zum Beispiel zu wenig Aufmerksamkeit kriegt und wenn es Ärger macht, kriegt es plötzlich die Aufmerksamkeit. Es gibt so den Spruch „Besser negative Aufmerksamkeit als keine Aufmerksamkeit.“ Was fällt mir noch ein? Da sind wir bei der Rückzahlungszeit: Wie gehe ich mit meinem Kind um? Wie respektvoll bin ich selber? Oder beschimpfe ich auch? Provoziere ich auch? Wer von uns Eltern provoziert denn vielleicht noch? Kinder schauen sich das Verhalten ja sehr oft ab. Da gibt es ja den Spruch vom Karl Valentin: Hör auf, dein Kind zu erziehen, es macht dir ja sowieso alles nach. Und das ist ganz oft eben etwas für uns auch Unangenehmes, dann ehrlich zu uns zu sein und zu sagen „Mache ich eigentlich auch.“ Und dann kann es sich aber schon wieder verändern. Also es braucht, Kinder durch die Pubertät zu begleiten braucht auch richtig viel Mut, nämlich im Blick auf mich. Denn unsere Kinder zeigen uns ganz oft, sie halten uns den Spiegel vor. Das, was wir eigentlich nicht so gerne an uns sehen wollen, was uns unangenehm ist. Das würde man so gerne verdrängen, aber Kinder tun ja nicht das, was wir ihnen sagen, sondern sie tun das, was wir ihnen vorleben. Und da braucht es eben so dieses „Wie tu ich mit mir?“, also diese Ehrlichkeit zu mir selber. Und ich würde mich mit meinem Kind hinsetzen und sagen „Du, das passt mir jetzt gar nicht, wie wir da gerade tun. Was ist es? Was ist der Grund, warum du so tust?“ Und im Normalfall wird es normalerweise sagen als erstes „Das weiß ich nicht.“ Und dann kannst du sagen „Okay, dann würde ich dich darum bitten, darüber nachzudenken.“ Und die Haltung, wenn du am Tisch mit deinem Kind sitzt und wirklich neugierig wissen willst, warum es tut wie es tut, also die Haltung, die wir brauchen, und es ist oft so schwierig, weil wir selten, also ich kenne wenige, die das als Kind gelernt haben, sprich Vorbilder haben, wie man gleichwürdig, wertschätzend, respektvoll miteinander kommuniziert, wenn Emotionen im Spiel sind, sondern in Wirklichkeit tun wir meistens so, wie wir es von den Eltern kennen, und die Haltung ist dieses, ja, das kann man trainieren, das muss ich dazu sagen, das ist die gute Nachricht. Es ist eine Entscheidung, die ich treffe, ich möchte etwas Neues lernen, und dann kann ich üben. Da

gibt es ganz viele Übungen, die man wirklich so machen kann. Ich frage mich auch immer, warum wir Eltern überhaupt auf die Idee kommen, dass wir solche Dinge nicht üben müssen. Wenn die Eltern bei mir sitzen und sich entscheiden würden, sie wollen jetzt einen Marathon rennen, dann ist ihnen klar, dass sie trainieren müssen. Wenn sie sich hier entscheiden, ich will eine liebevolle und wertschätzende Haltung meinem Kind gegenüber lernen, auch mir gegenüber, es fängt ja immer bei uns an, dann zu sagen, okay, und jetzt muss ich trainieren. Mit all den Fehlern, die ich da machen werde. Also ich muss das noch nicht können, aber es braucht einfach diese Übung und dann würde ich mich hinsetzen zum Tisch und sagen „Okay, wir schmeißen jetzt alles dahin, erzähl mir mal, warum tust du wie du tust? Warum sagst du das? Wo bin ich vielleicht über deine Grenze gegangen?“ Oft merken wir das gar nicht. Also wenn ich so Jugendliche und Eltern dahabe und ich sage „Okay, wo sind denn die größten Konfliktpunkte?“, dann ist das bei den Eltern oft die Schule, der Haushalt und solche Dinge. Und dann frage ich die Jugendlichen und sie sagen „Nein, das ist mir eigentlich egal. Mich stört viel mehr, dass die Mama“, also ich denke gerade an einen, „wenn sie anklopft, sofort reingeh in mein Zimmer. Das ist mein Konflikt.“ Und da war dann zum Beispiel oft so dieses, wo der oder die dann einfach schreit „Schleich dich! Verschwinde raus!“ Und die Eltern wissen gar nicht, wie ihnen geschieht, weil eben dieser Punkt vorher nicht besprochen worden ist. Und ich würde mich dann hinsetzen und da gibt es so einen Spruch aus der Aufstellungsarbeit, den ich dann immer empfehle, wirklich groß auszudrucken oder selber zu schreiben in der Mitte „Aha, so ist das jetzt für dich. Aha, so ist das für mich.“ Und dann hörst du neugierig interessiert deinem Kind zu. Und dann wirst du Infos kriegen. Wichtig ist, du darfst dich dann nicht verteidigen und sagen „Das stimmt nicht.“, sondern „Aha, so ist das für dich. So siehst du das.“ Und wenn dein Kind sich dann verstanden fühlt, dann kann sich etwas ändern. Und das Gleiche gilt natürlich auch umgekehrt. Du erzählst deinem Kind, wie es dir geht, wenn du beschimpft wirst. „Weißt du, das verletzt mich.“ Du bleibst aber bei dir. Und das ist natürlich oft das Schwierige, eben weil wir es meistens nicht gelernt haben. Und aus dem kann dann etwas entstehen. Zu sagen „Weißt du, ich weiß jetzt auch gerade nicht was ich tun soll.“ Und ich lade euch wirklich ein, dieses Video vom Gerald Hüther anzuschauen, weil der erzählt das wunderbar, wie man das so, was es da so braucht und warum das uns manchmal so schwerfällt.

„Meine Tochter, zwölf, will nicht mehr in den Urlaub mit uns. Sie möchte zu Hause bleiben. Was soll ich tun?“ Zwölfeinhalb ist halt ein bisschen jung. Die Frage ist, wer sucht den Urlaub aus? Also das ist so wie, was passiert im Urlaub? Stell dir vor, du willst unbedingt ans Meer und du wirst ständig auf die Berge, die du hasst, mitgenommen. Dann würdest du auch nicht wollen. Also das ist zum Beispiel etwas, was mir einfällt. Das heißt, wie kommt denn diese Urlaubsplanung zustande? Das heißt, die Kinder miteinzubeziehen, das ist in diesem Alter extrem wichtig. Und das heißt jetzt nicht, dass man dann immer ans Meer fährt oder immer

dorthin fährt, sondern zu sagen „Hey, was gibt es denn dort?“ Also gemeinsam recherchieren, was es im Urlaub denn so gibt, was dir Freude machen könnte. Und auch fragen, warum willst du denn nicht mitfahren? Es gibt viele Jugendliche, die wollen nicht mitfahren, wenn es kein WLAN gibt, manchmal ist es so einfach. Und zu sagen, ja, WLAN ist aber für Jugendliche momentan essentiell. Und dann zu sagen, okay, dann schauen wir, vielleicht nimmst du einen Stick mit oder was auch immer. Also es braucht so diese Neugierde, was steckt denn dahinter? Also wirklich diesen liebevollen Blick, was steckt da dahinter? Es hat ja immer einen Grund. Ja, vielleicht hat sie eine furchtbare Urlaubserfahrung, weil, ich denke gerade an ein Mädel, da haben die Eltern im Urlaub so arg gestritten, dass sie sich nachher scheiden haben lassen. Und die verbindet diesen Urlaub immer, und nachher waren die Eltern geschieden. Das heißt, Urlaub ist für dieses Mädchen nicht positiv besetzt in dem Fall. Ich weiß nicht, wie es bei dir ist, aber nur, da spielen ganz viele Dinge mit und da kann man wirklich wie so ein Detektiv mit der Lupe, wenn es einen interessiert, einfach zu sagen „Okay, ich interessiere mich für dich, erzähl mir mehr.“ Ja, das ist so ein Spruch aus der Imago-Therapie „Erzähl mir mehr. Das interessiert mich jetzt. Warum ist das so? Okay. Was bräuchtest du denn? Der Urlaub ist jetzt schon gebucht. Aber was könnten wir denn machen?“ oder vielleicht „Den nächsten kannst du dann mitbestimmen, wenn es jetzt schon entschieden ist. Oder wir gehen ins Internet und schauen, was gibt es denn da in der Umgebung, was dir Freude machen würde?“ Also wirklich, lasst es nicht auf einen Machtkampf ankommen. Machtkämpfe bringen gar nichts, sondern Machtkämpfe, sage ich immer, verlieren die Eltern. Selbst wenn sie scheinbar gewinnen, verlieren sie die Beziehung zu ihrem Kind. Und Machtkämpfe bringen gar nichts. Sondern ja, die dürfen jetzt auch lernen, ja, sie darf auch frustriert sein, dass sie jetzt mitfahren muss, wenn sie dann spürt, da gibt es auch etwas, was mir Freude macht. Herzlichen Dank für euer Danke.

„Was macht man, wenn man zwei konträre Kinder hat und auf keinen gemeinsamen Nenner kommt?“ Verhandeln, verhandeln, verhandeln. Also wirklich so ganz kreativ sein. Zu sagen „Hey, wir setzen uns jetzt zusammen und wir stehen erst auf, wenn wir etwas gefunden haben, wo jeder etwas hat.“ Also es gibt so viele Plattformen, man kann so viel suchen, also da ist es wirklich so, wir schaffen das. Nicht wieder, da sind wir wieder bei, reden über Probleme bringt Probleme, reden über Lösungen bringt Lösungen. Das heißt wirklich dieses, nein, wir schaffen das jetzt. Wir machen das. Wir kriegen das hin. Und in Aussicht stellen, okay, heuer machen wir das Meer, aber ich verspreche dir, und das muss man natürlich dann auch einhalten, also das ist auch ganz wichtig, aber oder was möchtest du denn stattdessen? Vielleicht muss es ja gar nicht der nächste Urlaub sein, sondern, keine Ahnung, ich darf einen Freund mitnehmen. Seid kreativ. Ich kenne euch nicht, aber je leichter ihr es nehmt, umso besser ist es.

Gut. Zwei Minuten über der Zeit, aber ich denke, das ist okay. Wenn du noch Fragen hast, ich bin noch zwei Minuten da, schreib sie noch hinein. Ich bedanke mich auch für deine Aufmerksamkeit, auch für dein Vertrauen, für die Fragen und wenn du etwas brauchst, du findest mich unter www.inesberger.at