



INKE HUMMEL

SO BLEIBEN  
DEIN KIND  
UND DU EIN  
TEAM!



MITEINANDER DURCH DIE

PUBERTÄT



GELASSENER BEGLEITEN,  
WENIGER STREITEN,  
IN KONTAKT BLEIBEN



humboldt

INKE HUMMEL

MITEINANDER DURCH DIE  
PUBERTÄT

GELASSENER BEGLEITEN,  
WENIGER STREITEN,  
IN KONTAKT BLEIBEN

SO BLEIBEN  
DEIN KIND  
UND DU EIN  
TEAM!

# INHALT

<b>Vorwort von Nora Imlau</b>	<b>8</b>
<b>Bindung ist der Schlüssel</b> .....	<b>8</b>
<b>Die Pubertät – was ist das eigentlich?</b>	<b>12</b>
<b>Beziehung und Bindung als Leit motive</b> .....	<b>13</b>
Das ist dein Job! .....	15
<b>Keine Angst vor der Pubertät</b> .....	<b>16</b>
Wie kann das gelingen? .....	17
<b>So verändert sich meine Elternrolle</b>	<b>19</b>
<b>Vom Kind zum Teenie – auf eigenen Wegen</b> .....	<b>20</b>
Zu viel Streit heißt: Wir müssen genauer hinschauen .....	21
Großsein muss geübt werden .....	23
<b>Beziehung schön und gut – doch wo bleibt die Erziehung?</b> .....	<b>24</b>
<b>Durch den Alltag der Pubertät</b>	<b>27</b>
Was passiert bei den Jugendlichen? .....	29
<b>Die Grundpfeiler der Beziehung</b> .....	<b>31</b>
<b>Bindung: Wie bleibe ich eng an meinem Teenager?</b> .....	<b>32</b>
Was kannst du tun? .....	33
Ehrlich bleiben .....	36
<b>Beziehung: Wie bleiben wir ein Team?</b> .....	<b>37</b>
Was kannst du tun? .....	38
Aktiv werden .....	40
<b>Informieren: Was ist Pubertät und was macht Pubertierende aus?</b>	<b>41</b>
Was kannst du tun? .....	43
Was ist da los? .....	44
Das solltest du tun! .....	45

<b>Wertschätzung: Wie bleibt ihr auf Augenhöhe?</b> .....	46
Was kannst du tun? .....	46
<b>Respekt: Wie lebt man ohne Strafen?</b> .....	50
Das solltest du nicht tun! .....	51
Was kannst du tun? .....	53
Das solltest du tun! .....	54
Und was ist mit „Konsequenzen“? .....	56
<b>Reden: Wie reden (und streiten) wir echt miteinander?</b> .....	57
Erzählen und zuhören .....	59
Rituale helfen .....	61
Geheimnisse immer bewahren! .....	62
Das solltest du nicht tun! .....	62
Das solltest du tun! .....	63
Bleib auf Augenhöhe .....	64
Aufeinander zugehen – nicht aufgeben! .....	65
Die Woche im Rückblick .....	66
<b>Vertrauen und Verantwortung: Soll ich meine Kontrolle langsam aufgeben?</b> .....	67
Was kannst du tun? .....	68
Das solltest du nicht tun! .....	70
Das solltest du tun! .....	71
<b>Mit sein: Wie verbringe ich gute Zeit mit meinem Teenager?</b> .....	72
Was kannst du tun? .....	72
Das solltest du tun! .....	73
<b>Freunde: Wie gehe ich mit den Gleichaltrigen um?</b> .....	74
Was kannst du tun? .....	75
Entspann dich! .....	76
<b>Alltagsregeln: Wie finden wir klare Regelungen?</b> .....	78
Was kannst du tun? .....	79
Das solltest du tun! .....	80

<b>Vorbild sein: Wie kann ich meinem Teenager Orientierung geben?</b>	81
Was kannst du tun? .....	82
Das solltest du tun! .....	83
<b>Selbstfürsorge: Wie komme ich selbst nicht zu kurz?</b> .....	84
Was kannst du tun? .....	84
Nimm dich wahr! .....	86
Das solltest du tun! .....	86
Nein sagen können .....	88
Gelassenheit .....	89
Sich verzeihen können .....	91
<b>Optimismus: Wie schaffe ich es, im Chaos nicht nur genervt zu sein?</b> .....	94
Was kannst du tun? .....	94

**Gruppendruck und Sucht: Wie gehen Teenager stark ins Leben?** 96

<b>Starke Teenager: Mein selbstbewusstes, mitfühlendes Kind</b> .....	97
Was kannst du tun? .....	97
<b>Gutes Streiten: Mein konfliktfähiges Kind</b> .....	99
Was kannst du tun? .....	99
<b>Die Clique: Mein Kind in Freundschafts- und Liebesbeziehungen</b> ...	99
Was kannst du tun? .....	100
<b>Im Netz: Mein sozial gut eingebettetes Kind</b> .....	101
Was kannst du tun? .....	101
<b>Weltbild: Mein Kind und seine eigene (politische) Meinung</b> .....	102
Was kannst du tun? .....	102
<b>Ich sehe das anders: Mein kritisches Kind</b> .....	103
Was kannst du tun? .....	104
<b>Ein Nein ist okay: Mein Kind wird respektiert</b> .....	105
Was kannst du tun? .....	105

**Medien, Schule, Alkohol: Wie vermeide ich konkrete Konfliktsituationen?**

107

Helfen, ohne zu helikoptern . . . . . 108

**Mediennutzung: Wie lernt mein Teenager einen guten Umgang?** . . 109

Mögliche Risiken . . . . . 110

Was kannst du tun? . . . . . 111

**Chaos im Kopf: Wie bleibt ein bisschen Ordnung im Alltag?** . . . . . 116

Was kannst du tun? . . . . . 116

Ordnung auch im Portemonnaie . . . . . 117

Lernen mit Sinn . . . . . 118

Zeit im Blick . . . . . 119

**Schule, Leistung, Stress: Wie kann ich helfen, mit Druck gut umzugehen?** . . . . . 120

Was kannst du tun? . . . . . 121

Kleinschrittig voran . . . . . 121

Nichts geht mehr? . . . . . 123

**Alkohol & Drogen: Wie bleibt mein Teenager verantwortungsbewusst?** . . . . . 125

Was kannst du tun? . . . . . 125

Gefährlicher Rausch . . . . . 126

**Fragwürdige Freunde: Wie gehe ich mit schlechtem Einfluss um?** . . 128

Was kannst du tun? . . . . . 128

Andere ins Boot holen . . . . . 129

Vorbild und Nähe . . . . . 130

**Körper & Gesundheit: Wie kann ich bei einem gesunden Leben unterstützen?** . . . . . 131

Was kannst du tun? . . . . . 132

Beweg dich mit! . . . . . 133

Experimente ohne Dauer . . . . . 134

Hygiene lernen .....	135
Mein Körper gehört mir! .....	136
<b>Schlaf: Was mache ich, wenn mein Teenager kaum noch zur Ruhe findet?</b> .....	137
Was kannst du tun? .....	137
<b>Liebe &amp; Intimität: Wie bereite ich meinen Teenie auf die erste Liebe vor?</b> .....	139
Was kannst du tun? .....	139
Liebeskummer lohnt sich .....	140
Auf dem Weg .....	141
<b>Unsicherheiten &amp; Aggressionen: Wie helfe ich bei emotionaler Überforderung?</b> .....	142
Was kannst du tun? .....	143
Gemeinsam aktiv werden .....	144
<b>Tonfall &amp; Gefühle: Wie halte ich die schlechte Laune meines Teenies aus?</b> .....	144
Was kannst du tun? .....	145
<b>Werte &amp; Moral: Wie vermittele ich meinem Teenager wichtige Grundlagen?</b> .....	146
Was kannst du tun? .....	147
Echte Gefahren .....	148
<b>Berufsfindung: Wie helfe ich meinem Teenager dabei, sich zu orientieren?</b> .....	150
Was kannst du tun? .....	150
Verschiedene Wege denken .....	151
<b>Selbstfindung: Wie unterstütze ich mein Kind dabei, sich abzunabeln?</b> .....	153
Was kannst du tun? .....	154
Der Teenie wird unabhängig .....	154

● Eine Kolumne von Christian Hanne:  
Relax! Der entspannte Weg durch die Pubertät 157

● Nachwort 162

**Es geht nicht ums (reibunglose) Funktionieren! ..... 165**

**Es gibt keine Bedienungsanleitungen! ..... 166**

● Danksagungen 168

● Literaturempfehlungen 169

● Weiterführende Adressen 170



# VORWORT VON NORA IMLAU

## Bindung ist der Schlüssel

Es gibt unzählige Wege, gute Eltern zu sein. Doch das Fundament gelingenden Familienlebens ist immer gleich: Damit wir uns miteinander wohlfühlen, braucht es eine sichere Bindung als Basis.

Bindung bedeutet Sicherheit. Das Gefühl, zusammenzugehören, was immer geschieht, trägt Familien auch durch schwere Zeiten.

Bindung bedeutet Beziehung, Verbundenheit, Vertrauen. Kinder, die sicher gebunden großwerden, erleben ihr Elternhaus als sicheren Hafen, aus dem sie selbstbewusst aufbrechen, in den sie aber auch immer angstfrei zurückkehren können.

Bindung bedeutet Stabilität trotz beständigem Wandel. Denn so wie sich die Eltern-Kind-Beziehung im Laufe der Jahre wandelt, so verändert sich auch die Bindung mit, passend zu den Bedürfnissen selbstständig werdender Kinder und älter werdender Eltern.

Wenn wir über Bindung sprechen, dann reden wir meist über ganz kleine Kinder. Und es ist ja auch wahr, dass in den ersten Lebensjahren ganz entscheidende Meilensteine im Bindungsaufbau passieren. Indem wir feinfühlig und prompt auf unsere Babys reagieren, stärken wir ihr Vertrauen in uns und die Welt. Durch den ganz engen Körperkontakt, der für die allerersten Lebensmonate typisch ist, spüren wir unsere enge Verbundenheit jeden Tag am eigenen Leib. Und wenn wir unsere kleinen Kinder trösten und beruhigen, ins Bett bringen und einkuscheln, wenn wir mit ihnen schmusen und spielen, fühlen wir sie in jeder Pore unseres Körpers, die ganz besondere Verbindung zwischen uns.

Doch je älter Kinder werden, desto weniger wird über ihre Bindungsbedürfnisse gesprochen. Als gingen wir davon aus, der Aufbau einer guten Bindung sei irgendwann einfach abgeschlossen. Das spiegelt sich auch in der aktuellen Ratgeberliteratur wider: Bücher über die Bedürfnisse von Babys gibt es unzählige. Über Kleinkinder gibt es dann schon weniger, über Schulkinder noch weniger – und dann fällt das Thema Bindung nahezu völlig unter den Tisch. Dabei ist es unglaublich wichtig, die Bindung zu unseren Kindern auch in jener spannenden Umbruchphase zu fördern und zu pflegen, in der sie langsam erwachsen werden.

*Deshalb bin ich so froh über dieses Buch, in dem die erfahrene Pädagogin Inke Hummel die Bindungsbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen vom Beginn der Pubertät an genau unter die Lupe nimmt und Eltern ganz praktische Hinweise an die Hand gibt, wie sie auch diese stürmische Zeit im Leben ihres Kindes bindungsstark begleiten können. Denn auch wenn uns unsere Kinder irgendwann im wahrsten Sinne des Wortes über den Kopf wachsen, brauchen sie uns noch immer als liebevolle und wertschätzende Wegbegleiter.*

Das klingt so logisch und ist doch so schwer zu leben. Denn Teenager sind herausfordernde Zeitgenossen. Sie sind nicht mehr so klein und süß, dass wir ihnen jeden Wutausbruch leichten Herzens verzeihen – und brauchen unsere Großherzigkeit trotzdem nicht weniger als damals mit drei Jahren. Sie kämpfen vehement für ihre Freiheiten – und fühlen sich gleichzeitig schnell alleingelassen, wenn wir sie einfach alles machen lassen, wonach ihnen gerade der Sinn steht. Sie verstehen sich oft selbst nicht mehr, sind voller Widersprüche und Selbstzweifel – und wollen doch nicht von uns sortiert und aufgeräumt werden.

*All das versteht Inke wie keine andere.*

Und das liegt an ihrer unglaublichen Herzensbildung, die ihr umfassendes entwicklungspsychologisches Wissen in einmaliger Art ergänzt. Inke analysiert nicht nur, was in der Eltern-Kind-Beziehung vor sich geht. Sie fühlt sich ein, schwingt mit. Sie sieht Eltern und Kinder, wie sie wirklich sind, mit all ihren Brüchen und Widersprüchen. Sie bewertet nicht und mahnt keine unerfüllbaren Standards an, sondern lädt dazu ein, das Bestmögliche möglich zu machen, mit den Ressourcen, die da sind. Das macht ihre Arbeit nicht nur unglaublich entlastend, sondern richtiggehend heilsam.

Wenn ich Eltern, die sich hilfeschend an mich wenden, an Inke und ihr pädagogisches Beratungsangebot verweise, bekomme ich immer wieder Rückmeldungen voller tiefer Dankbarkeit: „Wir hätten nie gedacht, wie viel Gutes aus so einer Familienbegleitung erwachsen kann!“ Häufig höre ich, dass Eltern sich an Inke gewandt haben, um ihr Kind besser zu verstehen – um plötzlich festzustellen, dass sie in der Arbeit mit ihr vor allem ganz viel über *sich selbst* gelernt haben.

*Denn Inkes Ansatz ist es nicht, an einzelnen Symptomen herumzuschrauben, sondern Familien als individuelle und hochkomplexe Systeme zu begreifen.*

Wenn Eltern unsicher sind, spiegelt sich das im Verhalten ihrer Kinder. Trauen die Erwachsenen in einer Familie sich nicht, ihre eigenen Grenzen zu zeigen, machen sich Heranwachsende auf die Suche nach eben diesen Grenzen. Und stimmt etwas in der Beziehung zwischen den Elternteilen nicht, hat auch das Einfluss auf die Entwicklung ihrer Kinder.

In der pädagogischen Arbeit mit Eltern ist es unglaublich leicht, in die Schuldfrage zu tappen. Wer ist der Böse, wer ist der Gute in der Eltern-Kind-Beziehung? Welcher Elternteil hat den Fehler gemacht?

Mit viel Achtsamkeit und Feinfühligkeit löst Inke dieses Schulddenken auf und führt Eltern stattdessen dahin, Verantwortung für sich selbst und ihre eigenen Gefühle zu übernehmen, um ihren Kindern die Eltern sein zu können, die sie brauchen. Dabei weiß sie als Mutter dreier eigener, sehr unterschiedlicher Kinder aus eigener Erfahrung, dass längst nicht jeder Teenie das Gleiche von uns braucht. Sondern dass zur lebendigen Beziehungspflege auch gehört, jedes Kind in seinen individuellen Bedürfnissen zu sehen und sich immer wieder darum zu bemühen, ihm das Gegenüber zu sein, das es *jetzt gerade* benötigt.

Als Mutter von vier Kindern, von denen das älteste gerade an der Schwelle zur Pubertät steht, sage ich deshalb auch ganz persönlich aus tiefstem Herzen Danke für dieses Buch, das auch mir dabei hilft, meinen Weg durch die Herausforderungen der vor uns liegenden Jahre zu finden. Einen Weg, den wir vor vielen Jahren mit einer kuscheligen Babyzeit eingeschlagen haben und von dem ich mir wünsche, dass er genauso achtsam und liebevoll weitergeht, wie er einst begann.

*Bindung ist der Schlüssel zum Familienglück,  
davon bin ich zutiefst überzeugt.*

Und mit diesem Buch weist Inke Hummel Eltern den Weg, wie sie ihn finden und bewahren können. Viel Freude beim Lesen!

*Nora Imlau*

## DIE PUBERTÄT – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Dein Kind steckt mitten in der Pubertät oder zeigt zumindest die ersten Ansätze von jugendlichem Aufbegehren? Du machst dir Sorgen und suchst Hilfestellung? Sei dir einer Sache bewusst: Du bist nicht allein!



Diese Entwicklungsphase unserer Kinder ist für die meisten Eltern wohl eine beängstigende Zeit. Sie ist gedanklich beladen mit vielen möglichen Problemen und Konfliktherden.

Zum Glück ist das Selbstverständnis vieler Eltern über die letzten Jahre oder auch Jahrzehnte ein anderes geworden. Und auch unser Bild der Eltern-Kind-Beziehung ist nicht mehr das gleiche wie in unserer eigenen Jugendzeit.

Vielleicht liegt die Angst vor der Pubertät in unseren Köpfen auch daran, dass immer nur jene Teenies auffallen und uns in Erinnerung bleiben, die über die Stränge schlagen. Denn „so ein Kind“ will man selbst nicht! Und vielleicht empfinden wir die Pubertät deshalb als besonders gruselig, da das häufig beschriebene Zuviel im Verhalten der Teenies durchweg als gefährlich aufgefasst wird. Dabei ist es nicht schlimm, Risiken einzugehen, sondern oft okay und sogar wichtig für diese Lebensphase. Die Jugendlichen sollen sich doch ausprobieren. Grenzen erkennt man, indem man sie auch mal überschreitet. Und: Die wenigsten kommen komplett vom Weg ab!

Waren wir Eltern so anders damals im gleichen Alter?!

## Beziehung und Bindung als Leit motive

**In Beziehung zu bleiben und Wert auf Bindung zu legen** ist heutzutage das Leitmotiv! Und diese Art des Umgangs miteinander in der Familie muss nicht nach dem Babyjahr enden, sondern kann unsere Grundhaltung sein, bis unsere Kinder das Haus verlassen. Und noch darüber hinaus.



Beziehung meint vor allem unser gutes Miteinander und In-Kontakt-Sein. Bindung heißt zudem die sichere, möglichst promptere Verlässlichkeit und feinfühligere Verbindung als Basis für das Heranreifen des Kindes. Dazu später noch mehr.

Was kann der intensive Blick auf Beziehung und Bindung genau für eine Familie bedeuten? Und: Ist das nicht einfach nur „Kuschelpädagogik“?

„Geht nicht!“, sagen Verfechter von eher autoritären Erziehungsmodellen, bei denen sich Eltern zu sehr darauf fokussieren, eine enge, gute Beziehung zu ihren Kindern im Jugendalter zu haben. Aber das zeigt nur, dass sie die Haltung dahinter nicht verstanden haben. Wer meint, es ginge nur darum, die Wünsche der Kinder zu befriedigen, damit sie nicht aufbegehren, ist auf einem völlig falschen Weg.

Das sind Vorurteile:

- Man hat *nur* die Teenager im Blick.
- Man vermeidet Konflikte, um die Teenager in Watte zu packen.
- Man redet – und handelt – den Teenagern quasi beständig nach dem Mund.

Das alles stimmt so nicht. Wären diese Vorurteile wahr, würden wir Eltern uns selbst verlieren! Und unsere Teenies blieben orientierungslos. Das kann niemand wollen. Wenn man sich auf das Miteinander konzentriert sowie auf das, was unsere Kinder emotional von uns brauchen, und wir nicht zuletzt auch unsere elterlichen Bedürfnisse beachten, **ist echtes In-Beziehung-Bleiben eine Chance!**

Es bietet die Möglichkeit, die gute Bindung der ersten Jahre auch in der Pubertät fortzuführen und zu festigen.

## Das ist dein Job!

Wir müssen das Geschehen als unsere Aufgabe annehmen. Wenn wir dann zudem nicht vergessen, uns gut um uns selbst zu kümmern (sogenannte „Selbstfürsorge“ zu betreiben), sollten wir Eltern die Kraft für möglichst viel Gelassenheit haben. Damit geben wir unserer Familie die Möglichkeit, jeden Konflikt und jeden Stresspunkt als echte Chance zu sehen.

Als Chance auf:

- Veränderung – in uns und den Kindern
- persönliches Wachsen aller Beteiligten
- Fortschritt
- elterliches „Überflüssigwerden“ in etlichen Bereichen
- neuartiges Zusammenwachsen und Bindung bis ins Alter
- gelungenes Ablösen und Ichwerden unserer Teenager
- Verbesserung der Beziehung und des gegenseitigen Verständnisses
- ein beständiges Gefühl unserer Kinder, sich auch als Teenager weiterhin willkommen zu fühlen
- einen gemeinsamen Alltag ohne ständiges Zornigsein und Vor-Wut-Explodieren
- auf In-Beziehung-Bleiben

So muss die Pubertät kein angstbeladener Zeitraum werden. Sie ist notwendig und kann positiv gelebt werden!

**Vielleicht wird sie eine sehr arbeitsintensive, anstrengende und kräftezehrende Zeit sein.** Doch wenn wir im Hinterkopf haben, warum sie notwendig für die Entwicklung eines Kindes ist und welchen Gewinn die Pubertät bringen wird, können wir leichter durch sie hindurchgehen. So ist auch Platz, all die guten Seiten wahrzunehmen, die uns diese Etappe im Leben unserer Kinder bietet.



### *Was sagen andere Eltern?*

*Jule (36), Mutter eines zwölfjährigen Mädchens, über die Pubertät ihrer Tochter:*

*Klar ist unsere Tochter auch launisch, diskussionsfreudig und halt ein pubertärer Teenie. Aber am Ende des Tages stimmt einfach das Miteinander zwischen uns, zwischen ihr und den jüngeren Geschwistern. Und das macht es glaub ich aus. Ganz wichtig finde ich dabei, dass wir Eltern uns auch immer wieder einen Moment Zeit nehmen, Situationen zu regeln, eigenes Verhalten und Ansprüche zu überdenken. Wir müssen mit unseren Kindern wachsen und sie Stück für Stück in die Welt hinausbegleiten. Dann klappt das schon irgendwie. Aber irgendwie gut!*

Die Pubertät ist nicht das Übel schlechthin. Es wäre daher wünschenswert, den Begriff anders zu deuten.

## Keine Angst vor der Pubertät

Ja: Krafraubend wird es wahrscheinlich, denn in guten Beziehungen aufwachsende Jugendliche sind nicht „brav“, sondern meinungsstark. Doch all diese Verhaltensweisen sind so wichtig für die Charakterbildung des Kindes. Die Pubertät birgt neben dem Stress ebenso viele gute Gelegenheiten. Wir müssen keine Angst vor ihr haben! Wir müssen auch keine Angst vor „Fehlern“ haben. Stolpersteine gehören dazu, nicht jedes Fallen kann und muss von uns verhindert werden. Perfektion wird es niemals geben. Wechsel von Gefühlen des Scheiterns hin zu Glücksmomenten sind normal. Alles ist ein Lernprozess, gerade auch für uns Eltern.

Auch schlechte Erfahrungen sind wichtig zur Wegänderung. Gegebenenfalls sogar professionelle Hilfe zu einem Thema in Anspruch zu nehmen ist ein Zeichen von Stärke. Alles zusammen macht uns zu den Menschen und der Familie, die wir sind.

## SO VERÄNDERT SICH MEINE ELTERNROLLE

Natürlich bleibt auch in der Pubertät der Fokus auf einer guten Bindung und einer engen Beziehung. Und dennoch ändert sich unser Verhalten im Vergleich zum Kleinkindalter deutlich. Und das muss es auch!



Wir Eltern müssen langsam in die neue Situation hineinwachsen. Es ist leider so: **Eltern verlieren ihre Stellung im Leben der Kinder.** Obgleich sie wichtig bleiben, wird ihr Platz in der Regel deutlich kleiner. Wir müssen Kontrolle abgeben und meist auch damit zurechtkommen, dass die vom Teenie gezeigte Liebe nicht die gleiche Intensität hat wie in den Jahren zuvor.



Der Teenager löst sich von uns und wurzelt woanders – das ist unsere Herausforderung. Die Bindung wird vermutlich anders, lockerer – aber bedeutet keine Ablehnung. Und sie kann ja auch wieder enger werden, wenn die Pubertät erst einmal überstanden ist!

## Vom Kind zum Teenie – auf eigenen Wegen

Gleichaltrige werden wichtiger. Sie werden jetzt stärker vom Teenie selbst gewählt, anstatt durch Aktivitäten gefunden zu werden, die wir Eltern anleiten. Und sie werden nicht nur zu Freunden, sondern teilweise auch zur ersten Liebe. Dies sollten wir begrüßen und offen begleiten.

Statt mit uns zu kooperieren, geht das heranwachsende Kind vermehrt eigene Wege, will und muss sich ausprobieren. Wir Eltern sollen natürlich weiterhin unsere Meinung sagen. Aber wir müssen vermutlich immer öfter eine andere Sichtweise unserer Kinder tolerieren. Wie in allen Beziehungen müssen wir hinnehmen, dass Uneinigkeit dazugehört und normal ist und die Grundlage der Beziehung nicht zerstört! Stattdessen kann uns das sogar voranbringen. Es kommt auf das *Wie* des Lösens an.

Wichtig ist jetzt, dass Eltern nicht alles persönlich nehmen, sondern erkennen, dass diese Meinungsänderungen notwendig sind, und souverän bleiben. Wir Eltern müssen unsere Kinder mit positivem Blick

freigeben. Das heißt, wir entfernen uns voneinander. Ja! – aber möglichst, ohne dass wir sie ablehnen. Stattdessen sollten wir darauf achten, dass das gegenseitige Vertrauen wächst und wir den beständigen Wandel der Beziehung annehmen – mal lockerer, mal strenger.

Und wenn es vonseiten des Teenies zu heftig geworden ist und wir für kurze Zeit eine Mauer zwischen ihm und uns spüren, bleibt es unsere Aufgabe als Eltern, wieder den ersten Schritt aufeinander zuzumachen. Die Pubertierenden bekommen das nicht immer so gut hin. Ist es ganz schlimm zwischen dem Teenie und uns gelaufen, kann es helfen, einen Dritten mit ins Boot zu holen, der dabei hilft, dass sich die Wogen glätten und alle aufeinander zugehen können.

### **Zu viel Streit heißt: Wir müssen genauer hinschauen**

Kommt es im Alltag allerdings gefühlt zu häufig zu vielen Konflikten (und vor allem zu kaputtmachenden statt lösungssuchenden), reicht es möglicherweise nicht mehr aus, die Situation anzunehmen und durch sie hindurchzugehen. Hier ist es wichtig, genauer hinzusehen, was sich in der Beziehung quergestellt hat und wieder zurechtgerückt werden sollte.

Folgendes sollten wir überprüfen:

- Diskutieren wir vielleicht zu viel und geben zu wenig Verantwortung ab?
- Lassen wir dem Teenie eventuell zu wenig Platz für seinen Weg?
- Ist es wirklich so fürchterlich, welche Kleidung er trägt oder wie er die Haare gestylt hat?
- Ist sein Tonfall tatsächlich persönlich gemeint oder einfach nur ein Nebenprodukt seiner hormonell bedingten Instabilität?
- Ist es echt unerträglich, dass er sich leicht übergriffig für zum Beispiel Veganismus einsetzt?

- Ist es nicht verständlich, dass er eine Stunde länger ausgehen möchte als vorher üblich?
- Ist es vielleicht doch nachvollziehbar, dass er mehr in der Handballhalle anzutreffen ist als über seinem Vokabelheft?
- Und so weiter.

Eltern müssen ihre klaren Neins hinterfragen und minimieren. Was könnte schlimmstenfalls geschehen, wenn das Kind seinen Weg geht, anstatt den, den wir Eltern richtig finden? Ist der wirklich so dramatisch oder nicht einfach auch ein Lebensweg, der okay wäre?

In der Pubertät unserer Kinder dürfen wir Eltern nicht mehr alles (auf unsere Weise) lösen wollen. Unsere Rolle verändert sich dahingehend, dass wir unsere Kinder mit Zutrauen begleiten, uns gegebenenfalls anbieten zu helfen und bei allem so gut wie möglich Vorbild bleiben. Denn ein solches benötigen sie immer noch, auch wenn ihr Verhalten oft nicht so aussieht, als würden sie zu uns aufschauen.

Läuft etwas ganz anders, als von uns Eltern gedacht, ist es wichtig, dass wir uns nicht in Schuldgefühlen verlieren. Niemand kann sagen, dass dies oder jenes passiert ist, weil wir dieses oder jenes getan oder unterlassen haben. So einfach ist der Zusammenhang nie, zu viele Faktoren spielen eine Rolle. **Schuldsuche hilft ohnehin nicht weiter – Lösungssuche ist der Schlüssel.**



Im Umgang miteinander wird es noch wichtiger als bereits in Kindertagen, dass Eltern ihren Nachwuchs nicht belächeln, Gesagtes und vor allem auch Äußerlichkeiten nicht überbewerten. Man muss um die starke Unsicherheit der Jugendlichen wissen und sollte sensibel damit umgehen. Grinsen können wir mal für uns, aber dem Teenie sollten wir nicht herablassend oder zu bewertend begegnen. Wenn uns etwas sehr stört, empfiehlt sich stattdessen ein offenes, ehrliches und ernsthaftes Gespräch.

# DURCH DEN ALLTAG DER PUBERTÄT

Wenn wir beginnen, uns mit der Pubertät auseinanderzusetzen, verstehen wir schnell, was das Wesentliche ist: Unsere pubertierenden, heranwachsenden Kinder brauchen von uns zunächst mal das Gleiche wie die kleinen, nur in etwas anderer Form!



Was Kinder brauchen sind:

- Wurzeln,
- Flügel
- und uns als teilnehmenden, begleitenden und richtungweisenden „Leitwolf“, wie der Familientherapeut Jesper Juul es nennt.

So simpel. So schwierig! Denn natürlich läuft es mit einem 13- oder 16-Jährigen anders als mit einem jüngeren Kind. Man kann nicht mehr einfach ein schönes Buch vorlesen, um Nähe zu schaffen. Man kann das Kind nicht fürsorglich auch mal gegen seinen Willen wegtragen, wenn es irgendwo gefährlich wird.

### **Wie gibt man weiterhin Wurzeln und Nähe?**

Man kann nicht mehr in Sichtweite loslassen und dem Kind mit mulmigem Bauchgefühl das Klettern auf dem höchsten Baum erlauben. Man bringt es nicht mehr in einen gut behüteten Kindergarten, in dem von den Erziehern fast alles zurückgemeldet wird, was über Tag nicht so gut läuft. Die Orte ändern sich, die Bezugspersonen werden andere, der Radius erweitert sich, die Risiken sind neue.

### **Wie aber schafft man es, loszulassen und Flügel zu geben?**

Man kann auch nicht mehr einfach die Richtung vorgeben, Regelplakate mit kleinen Bildchen besprechen, Zeiten bestimmen, ohne viel Gegenrede Kompromisse schließen, den Anstoß zum Hausaufgaben-erledigen geben, notfalls mit Überredungskunst wie einem Schokopudding. Denn es wird immer mehr Widerworte geben, und das eigene Verhalten wird immer mehr infrage gestellt.

### **Wie aber schafft man es dennoch, ein Leitwolf zu bleiben?**

### **Was sagen andere Eltern?**

*Katja (38), Mutter einer neunjährigen Tochter, über den Fokus auf Beziehung:*

*Ich kann generell sagen, dass Beziehungsorientierung hilfreich ist, weil ich meiner Tochter viel eher in für sie (und uns!) schwierigen Momenten helfen kann und wir deutlich schneller in der Lage sind, Situationen zu reflektieren, als andere Eltern. Generell hilft es eben, Verständnis zu zeigen, Situationen zu besprechen und nicht aus der Rolle als Elternteil heraus irgendetwas durchzudrücken.*

### **Was passiert bei den Jugendlichen?**

Jugendliche etwa ab zehn bis 13 Jahren stehen zwischen dem Kind- und dem Erwachsensein:

- Sie müssen manche Sonderrechte aufgeben, die sie als kleine Kinder hatten – die Schonfrist ist vorbei.
- Sie stehen neuen gesellschaftlichen Erwartungen gegenüber, dürfen und können aber noch nicht alles kompetent selbst lösen – die geistige Reife durchlaufen sie ja erst noch.
- Ihr Körper verändert sich, die Geschlechtsreife setzt ein – der Umgang damit ist ein ganz neues Feld.
- Ihre Denkfähigkeiten werden andere und gehen dabei durch chaotische Phasen – sie verstehen sich oft selbst nicht. Und wir Eltern kommen schon gar nicht mehr mit.
- Ihre gesellschaftliche Position ist oft nicht ganz klar – sind sie nun groß oder klein?
- Sie sind verunsichert, ihre Emotionen sind überwältigend – Gefühlsausbrüche in jedwede Richtung sind an der Tagesordnung und überfordern sie selbst und uns.

Sie bleiben also „bedürftig“, abhängig von uns Eltern – noch gut ein Jahrzehnt lang. Sie sind darauf angewiesen, dass wir ihnen Entwicklungsspielraum lassen und auch eventuellen Fehlern Raum geben.



Bestimmte Dinge müssen erlebt, *durchlebt*, bewältigt werden, um voranzukommen.

### *Was sagen andere Eltern?*

*Nina (39), Mutter von drei Söhnen (5, 8, 13), über den Fokus auf Beziehung: Beziehungsorientierung hilft in unserer Familie extrem in Stresssituationen. Wir können uns aufeinander verlassen. Die Kinder wissen, wir sind da in guten wie in schlechten Zeiten, und keiner braucht Angst zu haben vor Fehlern. Jeder macht Fehler, und trotzdem werden sie bedingungslos geliebt. Orientiert an Beziehung heißt hier auch: „Okay, Mama hat einen schlechten Tag und ist launisch, aber es ist nicht unsere Schuld, sie hat einfach nur ein schlechten Tag.“*

*Machtgefälle erzeugt Gehorsam – Kadavergehorsam und Angst. Angst ist ein ganz schlechter Berater und ein zerstörerisches Lebenselixier. Nimmt Raum für Entwicklung. Bindungs- und Beziehungsorientierung ist die Basis für einen wertschätzenden Umgang miteinander und schafft Raum für Entwicklung.*

Ebenso wie ein Kleinkind beispielsweise nicht lernt, sich gut zu ernähren, wenn wir ihm nicht zeigen, was ein gesunder, abwechslungsreicher Speiseplan ist, braucht auch ein Jugendlicher Impulse:

- Struktur
- Vorbild
- Ideen
- Stimulation

und schlichtweg Situationen, in denen er

- erkennen,
- überlegen,
- mitgestalten,
- Ziele entdecken,
- Werte stecken,
- sich selbst finden kann.

Dabei muss er bekannte Pfade verlassen, Neues (das für Erwachsene typisch ist oder dafür gehalten wird wie zum Beispiel Ausgehen und Feiern) wird probiert – und das Elternhaus sollte möglichst der rote Faden bleiben, um eventuelle Ausrutscher und Unwägbarkeiten aufzufangen.

## Die Grundpfeiler der Beziehung

Es gibt Grundpfeiler, die am besten von Anfang an unser Familienleben mit den Kindern bestimmen sollten (sie können aber durchaus auch noch später ausgestaltet werden):

- Bindung
- Beziehung
- sich informieren
- Wertschätzung
- Respekt und Straffreiheit
- gute Kommunikation
- Vertrauen und Verantwortung
- Freundschaften annehmen
- Mit sein
- Vorbild sein
- Selbstfürsorge

Hinter diesen Grundpfeilern stecken niemals eng umrissene To-do-Pläne, sondern es sind vielmehr Bereiche, die jede Familie nach ihren Bedürfnissen und Lebensbedingungen ausfüllen kann.

Bei den Grundpfeilern geht es jeweils darum:

- sich selbst zu zeigen – So bin ich!
- den anderen wahrzunehmen – Wie bist du?
- das Machtgefälle zwischen Klein und Groß nicht auszunutzen – Wie schaffen wir das als Team?



So können wir Eltern versuchen, mit unseren Kindern möglichst kampffrei umzugehen, obwohl sie in sich selbst mit so vielem kämpfen müssen. Wer Wert auf Bindung und Beziehung legt, geht diesen anderen Weg.

## Bindung: Wie bleibe ich eng an meinem Teenager?

Bindung meint hier ein enges Band zwischen dem Kind und dir als Elternteil, das mal kürzer und mal länger ist. Das Kind kann sich dabei darauf verlassen, dass du seine Signale richtig lesen und seinen wirklichen, tiefen Bedürfnissen (nicht Wünschen!) so gut wie möglich und rasch nachkommst.

### BEDÜRFNISSE – WÜNSCHE: WO IST DER UNTERSCHIED?

Die Begriffe „Bedürfnisse“ und „Wünsche“ werden gerne durcheinandergeworfen, dabei ist die Unterscheidung gar nicht so kompliziert.

Bedürfnisse sind das, was ein Mensch emotional und körperlich braucht, um psychisch gesund zu sein.

Wünsche sind das, was ein Mensch darüber hinaus einfach noch gerne haben würde (nicht nur materiell), dessen Fehlen ihn aber psychisch nicht angreift.

Zwischen diesen Polen stecken unsere Kinder:

- Manchmal benötigt das Kind (egal in welchem Alter) körperliche Nähe und die Eltern als Absicherung, wenn zu viel von ihm gefordert wird und zu viele Eindrücke auf es einprasseln.
- Ein anderes Mal benötigt es aber euer Vertrauen und Loslassen, damit es selbstständig ausprobieren kann, wie die Welt funktioniert und was es in ihr bewirken kann.

In einer guten Bindung begleitest du dein Kind dabei achtsam und liebevoll, gibst Orientierung und Struktur, leitest es an. Im Babyalter und in den (Klein-)Kinderjahren werden möglichst die Grundlagen gelegt, auf die man sich im Jugendalter verlassen möchte und muss. Nach dem zehnten Geburtstag kann aber immer noch Etwaches davon neu in den Alltag integriert werden.

Eine der aber unbedingt zu legenden Grundlagen für ein gutes Miteinander auch in den Jugendjahren sind die sogenannten Spiegelneuronen: Sie entstehen von klein auf in unseren Kindern, wenn wir ihnen warm, zugewandt und mitfühlend begegnen, und ermöglichen es ihnen im Gegenzug, Zuneigung und Einfühlsamkeit zu zeigen, so dass ein echtes Teamsein auch in der Pubertät eine gute Basis hat.

### *Was sagen andere Eltern?*

*Yvonne (42), Mutter einer Tochter (12), über das Wechselspiel aus Nähe und Distanz:*

*Meine Tochter steht sehr zwischen den Stühlen: Einerseits ist sie noch klein, spielt gerne mit jüngeren Kindern und deren Spielsachen, tobt und klettert. Aber andererseits schaut sie auf die etwas älteren Mädchen in ihrer Klasse, die schon shoppen gehen, Instagram nutzen oder Partys feiern.*

*Um sich in den neuen Bereich zu wagen, braucht sie mich manchmal noch ganz stark. Dann muss ich sie nicht nur hinsichtlich ihrer Kleiderwahl beraten, sondern mich auch mal mit zu ihr ins Bett kuscheln und ihr etwas vorlesen. Ich habe das Gefühl, wenn sie ab und an noch etwas klein sein darf, hat sie auch die Kraft, groß zu werden und allein loszuziehen.*

### **Was kannst du tun?**

Um Nähe und Wurzeln zu geben, braucht es vor allem ein gutes **Einfühlen**: Verbringst du als Elternteil die gemeinsame Zeit, die du mit deinem Teenie hast (und die ja immer geringer wird pro Tag im Vergleich zu den ersten Jahren), immer wieder eng, wirklich im

Moment, lernst du, ihn zu lesen. Durch verlässliches Reagieren gibst du ihm Sicherheit, die zu Selbstsicherheit werden kann.



#### EXTRATIPP

Auch im Teeniealter können Spiele und Berührungen noch viel mit unseren Verbindungen machen. Gemeinsame Zeit mit egal welchem Spiel setzt den Fokus auf uns, nicht auf den Haushalt, die Schule, Streitthemen. Bei manchen Gesellschafts- oder auch Videospiele muss man sich zusammentun, gemeinsam Strategien entwickeln, um zu bestehen. Das kann man nutzen, um Nähe zu vermitteln.

Bewegungsspiele und Sport, Trampolineinheiten, lachendes Raufen oder auch Alltagsberührungen wie ein morgendliches Umarmen zur Begrüßung, ein abendliches Drücken vor dem Zubettgehen, das Spazieren mit einem Arm um die Schulter des anderen oder Ähnliches helfen dabei, körperliche Nähe weiterhin zuzulassen, die für ein gutes Bindungsgefühl wichtig ist.

Zum Loslassen und Flügelgeben braucht es **Vertrauen**: Du musst deinem Kind vertrauen und auch darauf, dass du seinen Rücken gestärkt hast. Und du musst auch Vertrauen in die (Um-)Welt haben, indem du nicht überall das Schlimmste befürchtest.

Auch du darfstest (oder wolltest) die Welt als Jugendlicher erkunden. Jetzt musst du das deinem Kind ermöglichen. Seine gesunde Ich-Entwicklung braucht Raum und von dir nur noch etwas Unterstützung und Angebote. Versuche, alles zu kontrollieren, sind hinderlich und bei guter Bindungsbasis gar nicht notwendig. Besinne dich stattdessen auf:

- Vertrauen und Bestärkung,
- das Reden über verschiedenen Alternativen auf dem Weg,
- gegebenenfalls auch mal Hilfe von außen in Form von fachlich versierten Beratungen, wenn man doch mal ins Straucheln gekommen ist.

Um dein Kind anzuleiten und ihm starke Orientierung rund um das oben beschriebene Wurzeln- und Flügelgeben zu geben, ist es wichtig:

- dass ihr euch gegenseitig respektiert und auf Augenhöhe bleibt.
- dass du dich und deine Standpunkte hinterfragst, anstatt auf ihnen zu beharren.
- dass du aber auch Gewissheit findest und vorgibst in Form von liebevollem Grenzensetzen und von Struktur.
- dass du feinfühlig erspürst, was in deinem Kind los ist.
- dass du ihm hilfst, alle Eindrücke und Argumente zu sortieren.
- dass du auf Bevormundung und Machtmissbrauch verzichtest.

### *Was sagen andere Eltern?*

*Dirk (41), Vater eines Sohnes (14), über das Überprüfen eigener Standpunkte:*

*Die Schule unseres Sohnes veranstaltet jedes Jahr einen „Tag des sozialen Engagements“. Der reguläre Schultag ist dann frei, um durch kleine Jobs oder Kuchenverkäufe Geld für ein Hilfsprojekt verdienen zu können.*

*Unser Sohn wollte die Arbeit gerne am Wochenende vorher erledigen, um den dann quasi schulfreien Tag für einen Ausflug in einen Freizeitpark nutzen zu können. Alles in mir sträubte sich dagegen. Ich bin ein pflichtbewusster Mensch und sagte erst mal spontan Nein. Doch er ließ sich nicht unterkriegen. Mutig trug er seine Argumente vor, dass er ja arbeiten und Geld verdienen würde. Aber dass er so gerne einmal unter der Woche und außerhalb der Ferien die Attraktionen des Parks nutzen wolle – ohne lange Schlangen.*

*Wir Eltern mussten das sacken lassen, aber uns auch recht schnell eingestehen, dass wir seinen Wunsch gut nachvollziehen konnten. Er würde nicht schwänzen, sondern vorarbeiten. Und vor allem hatte er uns ehrlich und offen von seinen Plänen erzählt. All das zusammengenommen, fanden wir unsere Antwort und konnten ihm ein klares Ja mitgeben, das niemandem wehtat.*

# LITERATUREMPFEHLUNGEN

- Blakemore, Prof. Dr. Sarah-Jane: „Das Teenager-Gehirn“. S. Fischer, 2018
- Fritz-Schubert, Ernst: „Glück kann man lernen. Was Kinder stark fürs Leben macht“. Ullstein, 2011
- GEO Wissen Heft 41: „Pubertät: Auf der Suche nach dem neuen Ich“. Gruner + Jahr, 2008
- GEO Wissen Heft 65: „Pubertät: Von Aufbruch, Krisen und Chancen“. Gruner + Jahr, 2019
- Grach, Katja: „Wie sag ich’s meinem Kind? Sex und Porno.“ e-Book im Selbstverlag, 2015
- Juul, Jesper: „Grenzen, Nähe, Respekt: Auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung“. Rowohlt, 2009
- Juul, Jesper: „Leitwölfe sein: Liebevolle Führung in der Familie“. Beltz, 2018
- Oerter/Montada (Hrsg.): „Entwicklungspsychologie“. Beltz, 2002
- Posth, Rüdiger: „Vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen: Das Bindungskonzept in der emotionalen und psychosozialen Entwicklung des Kindes“. Waxmann, 2007
- Powell/Cooper/Hoffmann/Marvin: „Der Kreis der Sicherheit. Die klinische Nutzung der Bindungstheorie“. G.P. Probst, 2015
- Rogge, Jan-Uwe: „Von wegen aufgeklärt! Sexualität bei Kindern und Jugendlichen“. Rowohlt, 2008
- Saalfrank, Katharina: „Kindheit ohne Strafen: Neue wertschätzende Wege für Eltern, die es anders machen wollen“. Beltz, 2018
- Saalfrank, Katharina: „Was unsere Kinder brauchen: 7 Werte für eine gelingende Eltern-Kind-Bindung“. GU, 2016

# WEITERFÜHRENDE ADRESSEN

(Alle hier aufgeführten Links gibt es auf der Facebookseite [www.facebook.com/MiteinanderPubertaet](http://www.facebook.com/MiteinanderPubertaet) zum einfacheren Anklicken.)

## **Aufklärung und Sexualität**

[www.profamilia.de/fuer-jugendliche/pubertaet.html](http://www.profamilia.de/fuer-jugendliche/pubertaet.html)

[www.familienhandbuch.de/babys-kinder/bildungsbereiche/sexualitaet/WennKinderhomosexuellsind.php](http://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/bildungsbereiche/sexualitaet/WennKinderhomosexuellsind.php)

## **Schulmüdigkeit**

<https://www.familienhandbuch.de/kita/schule/probleme/NullBockaufSchule.php>

## **Suchtberatung**

[www.elternberatung-sucht.de](http://www.elternberatung-sucht.de)

[www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung)

[www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/drogen-und-sucht.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/drogen-und-sucht.html)

## **Onlinewelt**

[www.kinderimnetz.info](http://www.kinderimnetz.info)

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

## **(Cyber-)Mobbing und Gewaltprävention**

[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

[www.familienhandbuch.de/babys-kinder/entwicklung/jugendliche/herausforderung/Mobbing.php](http://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/entwicklung/jugendliche/herausforderung/Mobbing.php)

[www.skills4life.de/kontakt/](http://www.skills4life.de/kontakt/)



[www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/kinder-und-jugend/integration-und-chancen-fuer-junge-menschen/kriminalitaets-und-gewaltpraevention/kriminalitaets--und-gewaltpraevention-bei-kindern-und-jugendlichen/86212](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/kinder-und-jugend/integration-und-chancen-fuer-junge-menschen/kriminalitaets-und-gewaltpraevention/kriminalitaets--und-gewaltpraevention-bei-kindern-und-jugendlichen/86212)

### **Gesundheit und Ernährung**

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.kinderaerzte-im-netz.de/vorsorge/](http://www.kinderaerzte-im-netz.de/vorsorge/)

[www.krankenkassenzentrale.de/wiki/abnehmen-kinder#](http://www.krankenkassenzentrale.de/wiki/abnehmen-kinder#)

[www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/essstoerungen/beratung.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/essstoerungen/beratung.html)

[www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/kinder-jugendliche/](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/kinder-jugendliche/)

[www.bundesfachverbandessstoerungen.de](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de)

### **Sekten und politische Gefährdungen**

[www.elternimnetz.de/kinder/erziehungsfragen/schuetzen/sekten.php](http://www.elternimnetz.de/kinder/erziehungsfragen/schuetzen/sekten.php)

[www.familienhandbuch.de/babys-kinder/entwicklung/jugendliche/herausforderung/rechtsextremismus.php](http://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/entwicklung/jugendliche/herausforderung/rechtsextremismus.php)

[www.dji.de/themen/politische-bildung/jugend-und-politik.html](http://www.dji.de/themen/politische-bildung/jugend-und-politik.html)

### **Jugendschutz**

[www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/kinder-und-jugend/kinder-und-jugendschutz/aktiver-jugendschutz/aktiver-jugendschutz/86346](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/kinder-und-jugend/kinder-und-jugendschutz/aktiver-jugendschutz/aktiver-jugendschutz/86346)

[familienportal.de/familienportal/lebenslagen/kinder-jugendliche/kinder-jugendschutz](http://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/kinder-jugendliche/kinder-jugendschutz)

### **Berufsberatung**

[planet-beruf.de/schuelerinnen/mein-fahrplan/infoboard/themen-seite-berufsberatung](http://planet-beruf.de/schuelerinnen/mein-fahrplan/infoboard/themen-seite-berufsberatung)

[www.zukunftsfinder.de/kategorie/freiwilliges-jahr](http://www.zukunftsfinder.de/kategorie/freiwilliges-jahr)

[www.bundes-freiwilligendienst.de/fsj-freiwilliges-soziales-jahr/](http://www.bundes-freiwilligendienst.de/fsj-freiwilliges-soziales-jahr/)

**Familienberatung**

[www.beratung-caritasnet.de/eltern-kinder-und-jugendliche/  
erziehungs-und-familienberatung](http://www.beratung-caritasnet.de/eltern-kinder-und-jugendliche/erziehungs-und-familienberatung)

[www.bindungstraume.de](http://www.bindungstraume.de)

# Leise Töne, große Wirkung



- Endlich weniger schimpfen – so gelingt eine liebevolle, gelassene und wertschätzende Erziehung
- Mit Ritualen und Übungen gegen Wut und Stress sowie den besten Praxis-Tipps für typische Stress-Situationen

Alexandra Karr-Meng

## Weniger schimpfen, weniger schreien

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1625-7

€ 19,99 [D] - € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

# Wenn Paare nur noch Eltern sind ...



- Maßgeschneidert für berufstätige Eltern, deren Leben als Paar zu kurz kommt
- Der Ratgeber gegen verlorene Zweisamkeit und „wir funktionieren nur noch“
- Endlich praktische Beispiele und wertvolle Tipps, die im Alltag funktionieren

Sascha Schmidt

## **Wieder Paar sein!**

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-518-5

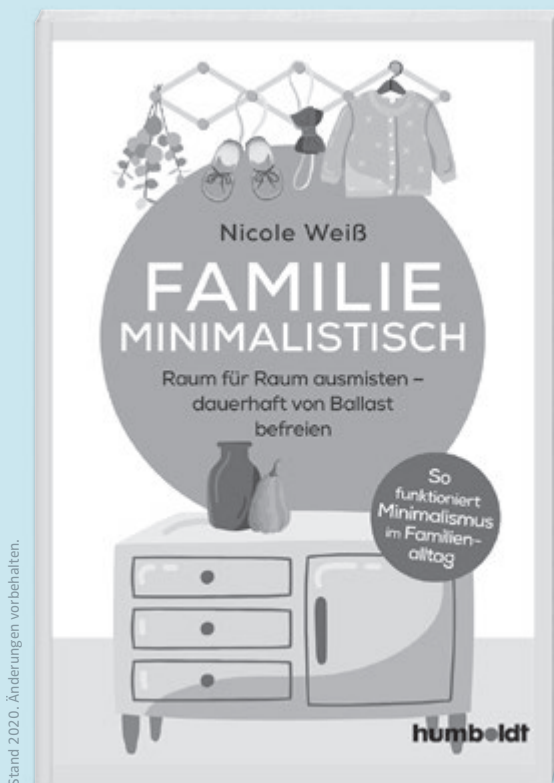
€ 19,99 [D]/€ 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

# Weniger Ballast, mehr Familienleben



- Der neue Ratgeber von Nicole Weiß, der Macherin des Erfolgs-Blogs „Familie Ordentlich“
- Endlich mehr Luft, Ordnung und Freiraum: So funktioniert Minimalismus im Familienalltag – praktisch und leicht umsetzbar
- Die besten Tricks und Tipps zum Ausmisten in jedem Raum: Flur, Küche, Schlafzimmer, Wohnzimmer, Kinderzimmer, Keller und viele mehr

Nicole Weiß

## Familie minimalistisch

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1619-6

€ 19,99 [D] - € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

ISBN 978-3-8426-1622-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-1623-3 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1624-0 (EPUB)

Originalausgabe

© 2020 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch zum Teil die weibliche oder die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

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

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

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

**Lektorat:** Dateiwerk GmbH, Nathalie Röseler, Pliening  
**Covergestaltung:** ZERO, München  
**Covermotiv:** Shutterstock – artplay, notkoo, Paul Lesser, Picnote, rainbow27aa  
**Illustrationen:** Stock.adobe.com: azzzya  
**Satz:** PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig  
**Druck und Bindung:** Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Gelassen durch stürmische Zeiten!

Und plötzlich sind sie in der Pubertät ... Die meisten Eltern leiden unter den ungewohnten Stimmungsschwankungen, trotzigen Diskussionen oder dem Desinteresse ihres Kindes. Die gute Nachricht: Eltern und Kind können ein Team bleiben – selbst in diesen stürmischen Zeiten. Die erfahrene Pädagogin und Bloggerin Inke Hummel zeigt dir, wie ein entspanntes Familienleben mit Teenagern gelingt: Wie bleibe ich mit meinem Kind in Kontakt? Wie sprechen wir mehr miteinander und streiten weniger? Wie verändert sich meine Elternrolle? Ihre praktischen Tipps sind wohltuend hilfreich, stärken die Verbindung zu deinem Kind und funktionieren auch im turbulenten Familienalltag.



### Entspannt begleiten und weniger streiten

**INKE HUMMEL** ist Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung „sAchtsam Hummel“, Leiterin für Eltern-Kind-Kurse und Bloggerin. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien vom ersten Babyjahr bis zur Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung. Im Verein „Bindungs(t)räume“ setzt sie sich dafür ein, dass Eltern und Pädagogen die Bedürfnisse von Kindern besser verstehen. Inke Hummel ist verheiratet und hat drei Kinder im Teenageralter.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-1622-6



9 783842 616226 19,99 EUR (D)