

Originalausgabe
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg, März 2011
Copyright © 2011 by Rowohlt Verlag GmbH,
Reinbek bei Hamburg
Illustrationen Anja Filler
Lektorat Angela Troni
Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München
(Illustration: Anja Filler)
Satz Minion PostScript, InDesign,
bei KCS GmbH, Buchholz bei Hamburg
Druck und Bindung CPI – Clausen & Bosse, Leck
Printed in Germany
ISBN 978 3 499 62673 9



Inhalt

- Gebrauchsanweisung 7 1. Zeit verplempern 9 2. Zu zweit sein 12 3. Sich durchsetzen 14 4. Ängste teilen 16 5. Etwas bauen, das schwimmt 18 6. Vor Publikum auftreten 21 7. Mit Anstand verlieren 24 8. Shoppen 27 9. Über Liebe reden 29 10. Säen und ernten 31 11. Beleidigen und beleidigt sein 34 12. Eine Geheimsprache erfinden 36 13. Mit Wut umgehen 38 14. Kirschen klauen 40 15. Sich streiten 43 16. Sich einen Sonnenbrand holen 45 17. Über sich selbst lachen 47 18. Einander Geschichten erzählen 49 19. Lästern 51 20. Ein Haustier schenken 53 21. Improvisieren 56 22. Mit den Fingern essen 58 23. Tischmanieren beibringen 60 24. Die größte Sandburg bauen 63 25. Einen Film drehen 64 26. Abschied nehmen 67 27. Etwas sammeln 69 28. Von einem Felsen springen 72 29. Prioritäten setzen 74 30. Angst und Schrecken verbreiten 77 31. Einander etwas schenken 80 32. Mit Fremdem umgehen 83 33. Phantastische Reisen unternehmen 85 34. Beibringen, ein Instrument zu spielen 87 35. Zivilen Ungehorsam üben 90 36. Einen Tag auf dem Flohmarkt verbringen 92 37. Gemeinsam ein Buch lesen 95 38. Zaubern und entzaubern 97 39. Die Welt erklären 99 40. Vergangenes lebendig werden lassen 102 41. Etwas bauen, das fliegt 104 42. Freudvoll scheitern 107 43. Lehrern die Stirn bieten 109 44. Grenzen respektieren 111 45. Die Nacht zum Tag machen 114 46. Sich schick machen 117 47. Einen Sport nahebringen 119 48. Feiern 121 49. Einen Plan

- machen 124 50. Unordentlich sein 126 51. Einen botanischen Garten besuchen 128 52. Ein Legoboot aus zweitausend Einzelteilen unter dem Weihnachtsbaum zusammenbauen 130 53. Wünschen lernen 132**
- 54. Gemeinsam kochen 135 55. Hausaufgaben machen 138 56. Unsicherheit zeigen/Verzweiflung eingestehen 140 57. Paris sehen 142 58. Mit körperlichem Schmerz umgehen 145 59. Luxus schätzen lernen 149 60. Ein Massenevent besuchen 151 61. Anspruchsvolle Musik hören 153 62. Den Wert von Freundschaft erkennen 155 63. Lügen lernen 158 64. Zusammen zocken 162 65. Warten 165 66. Etwas Einmaliges erleben 166 67. Ein Haus bauen 168 68. Einen Berg besteigen 170 69. Geborgenheit erleben 173 70. Von sich erzählen 175 71. Kompromisse finden 177 72. Digitalfasten 180 73. Aus Jux herumrasen 183 74. Ans Meer fahren 186 75. Schach spielen 189 76. Einander Briefe schreiben 191 77. Den ersten Alkohol trinken 193 78. Etwas reparieren 195 79. Pilze suchen und finden 197 80. Über Sex reden 200 81. Großreinemachen 202 82. Gemeinsam an der Playstation daddeln und sich Social Media erklären lassen 204 83. Eine Kerze anzünden 206 84. Eine Fahrstunde geben 209 85. Sein Leben in die eigene Hand nehmen 211 86. Eine Welle reiten 214 87. Persönlichkeit entdecken 216 88. Die Welt retten 218 89. Bonustrack – Eltern sind auch nur Kinder 222**



Gebrauchsanweisung

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Sie eben dieses Buch in die Hand nahmen, haben Sie sich möglicherweise gefragt, wozu Sie einen Ratgeber brauchen, der Ihnen sagt, was Sie mit Ihrem Kind machen sollen. Als wüssten Sie das nicht selbst.

Sie haben recht. Sie brauchen dieses Buch nicht. Dies ist kein Buch, das «gebraucht» werden will. Wir werden Ihnen nicht erklären, wie Sie Ihr Kind aufzuziehen haben. Das wissen Sie hoffentlich ebenso gut wie wir, oder besser.

Trotzdem mögen sich die Ideen, Informationen und Überlegungen, die zwischen diesen Deckeln versammelt sind, in Ihren Augen als hilfreich oder erhellend erweisen. Was Sie aus den folgenden 88 Dingen für sich herausziehen möchten, sei ganz Ihnen überlassen. Auch erwarten wir nicht, dass Sie unsere Ansichten teilen oder gar übernehmen. Das haben wir untereinander auch nicht getan. Manches Mal waren wir uns sogar derart uneins, dass wir es für nötig hielten, dasselbe Thema von zwei Seiten zu beleuchten, so zum Beispiel bei «Mit den Fingern essen» und «Tischmanieren beibringen».

Wenn es Ihnen hingegen mit *88 Dinge, die Sie mit Ihrem Kind gemacht haben sollten, bevor es auszieht* so ergeht, dass Sie Ihr Kind hin und wieder in neuem Licht sehen, sich anregen, überraschen und vielleicht sogar inspirieren lassen, dann haben wir Sie genau da, wo wir Sie haben wollen. Oft stellt sich nämlich im Umgang mit unseren Kindern bereits eine unerwartete Leichtigkeit ein, wenn wir uns Dinge, die wir eigentlich schon wissen oder zu wissen glauben, auf eine neue Weise bewusst machen.

Nicht, dass wir uns falsch verstehen: Kinder sind gierige Rotznasen, ständig im Weg, rauben uns den letzten Nerv, schlafen so gut wie nie durch und quatschen immer dazwischen. Doch sie sind auch: ein großes, wundervolles Abenteuer. Und das wollten wir Sie in diesem Buch 88 Mal wissen lassen.

Edgar Rai und Hans Rath

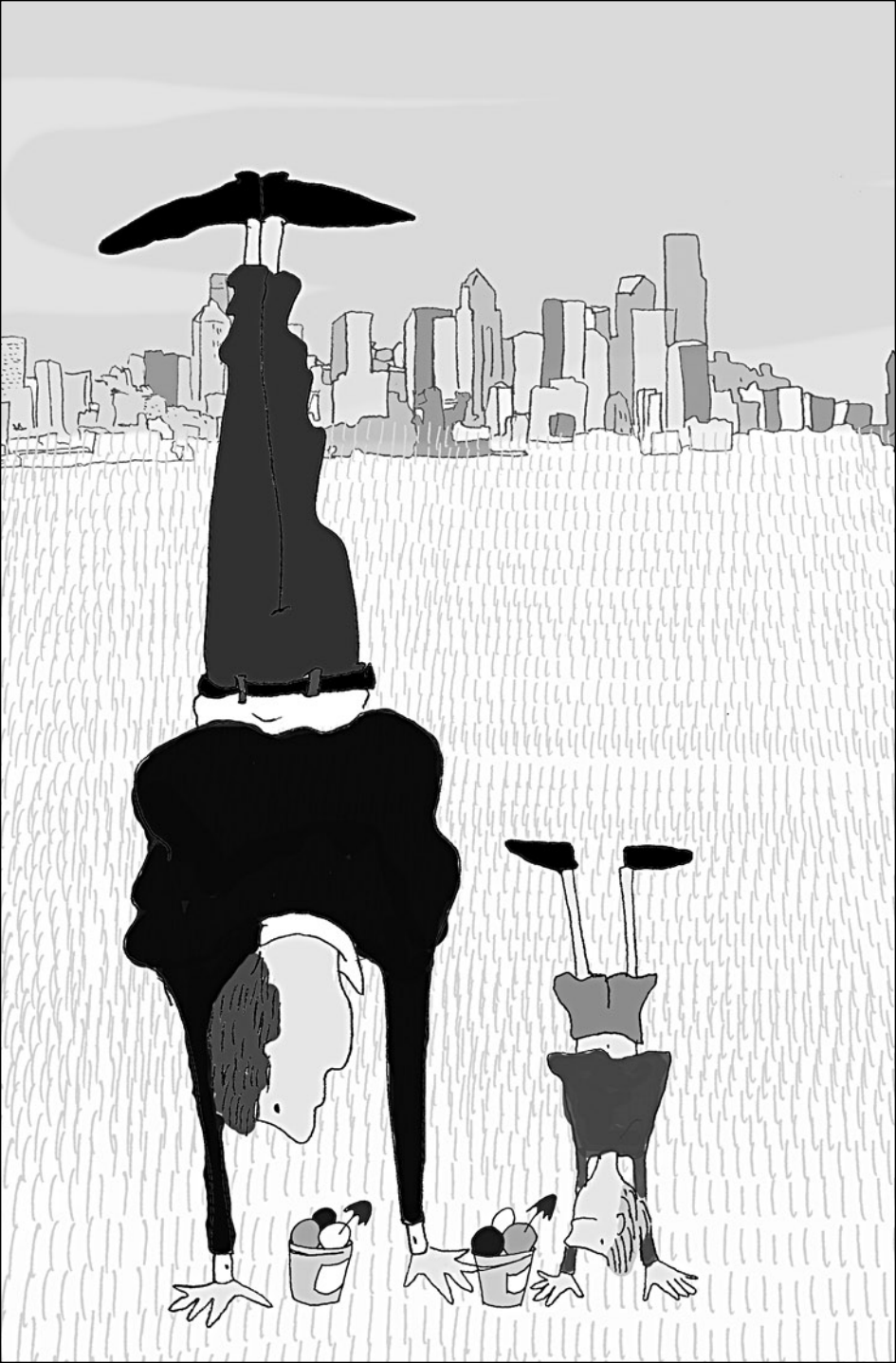


1. Zeit verplempern

Zeit ist kostbar. Nicht unbedingt, wenn man sie im Büro absitzen muss, aber beispielsweise im Urlaub. Da gilt es als Luxus, ganz viel Zeit zu haben. Und zwar so viel, dass man sie regelrecht verplempern kann. Kinder kennen das Prinzip instinktiv. Da sie aus Sicht der Erwachsenen eine Menge Zeit damit vertun, wenig sinnvolle Spiele zu spielen, rumzuhängen oder die Erledigung unliebsamer Tätigkeiten aufzuschieben, scheint es unnötig zu sein, ihnen zu zeigen, wie man Zeit verplempert. Eigentlich müsste man eher den Erwachsenen beibringen, nicht allzu viel Zeit mit blöden Jobs, sinnlosen Diskussionen oder dem falschen Partner zu verschwenden.

Aber genau da liegt der Hase im Pfeffer. Damit Kinder als Erwachsene nicht unzählige Ratgeber lesen müssen, die ihnen erklären, wie sie ihre Zeit effektiv gestalten und optimal einteilen können, muss man ihnen nicht nur zeigen, wie sie Zeit sinnvoll nutzen, sondern eben auch, wie man sie genüsslich verplempert. Wir reden hier nicht von klassischer Freizeit, denn auch die wird in der heutigen Leistungsgesellschaft ja gerne unter Nutzaspekten betrachtet, daher auch der Begriff «sinnvolle Freizeitbeschäftigung». Sinnvoll ist beispielsweise, den Alltagsstress durch Wellnessaktivitäten abzubauen oder mangelnde Bewegung im Job durch Freizeitsport zu kompensieren.

Zeit zu verplempern ist quasi eine Unterabteilung der Freizeit. Hier geht es darum, im wahrsten Sinne des Wortes planlos vorzugehen, also sämtliche Aufgaben und Aktivitäten beiseitezuschieben und sich zu fragen: Worauf hab ich eigentlich jetzt gerade Lust? Wahrscheinlich wird Ihr Kind eine Beschäftigung wählen, die es so wieso gerne mag und die es sich vielleicht auch ohne Ansage gewünscht hätte. Der Unterschied zur sinnlosen Freizeitbeschäfti-



gung besteht darin, dass es nun eben diesen Unterschied kennt. Das Kind weiß, dass es Herr über seine Zeit ist und dass man in selbiger entweder etwas leisten oder sie eben verplempern kann. Diese Erkenntnis ist selbst für manche Erwachsene ein ziemlich schwerer Brocken, deshalb ist es auch in Ordnung, wenn Kinder eine Weile brauchen, um sie zu verstehen: Zeit ist kostbar, aber eben nur dann, wenn wir uns zu ihrem willfährigen Sklaven machen.

Am schwierigsten ist die Aufgabe für die Erwachsenen. Zwar kennen auch Kinder zunehmend Freizeitstress, aber das enge Zeitkorsett, in das die meisten Erwachsenen gezwängt sind, ist ihnen fremd. Deshalb haben Erwachsene beim Zeitverplempern rasch das Gefühl, dass ihnen ebenselbige wegläuft. Just dieses Gefühl muss man als Erwachsener in den Griff bekommen.

Beachten Sie die folgenden drei Regeln, wenn Sie Ihrem Kind (und vielleicht auch sich selbst) beibringen, Zeit zu verplempern, dann kann eigentlich nichts schiefgehen:

- ◉ Bereiten Sie das Zeitverplempern heimlich vor. Dass Sie ohnehin einen freien Tag haben, muss das Kind nicht wissen.
- ◉ Gemacht wird, worauf ein jeder gerade Lust hat. Da Ihr Kind dabei auch lernen soll, auf seine innere Stimme zu hören, gehen dessen Wünsche vor. Versuchen Sie ernsthaft, die Wünsche Ihres Kindes zu erfüllen. Ein Kamelritt oder ein großer Eimer Eiscreme sind nicht per se schlechte Ideen.
- ◉ Das Zeitverplempern ist erst dann zu Ende, wenn Ihr Kind keine Lust mehr hat.



2. Zu zweit sein

12 Kinder möchten ihre Eltern am liebsten ganz für sich allein haben. Maximale Aufmerksamkeit. Meins. Haben. Weg da. Teilen ist voll-scheißkakablöd! Wenn sie zu uns ins Bett kriechen, dann am liebsten in die Mitte, Mama links, Papa rechts. Alles meins. Und zwar nur meins. Nicht einmal Vater und Mutter dürfen sich dann unterhalten. Paradiesische Zustände.

Leider lässt die Vertreibung aus dem Paradies nicht lange auf sich warten. Bald schon beanspruchen die dreisten Eltern Aufmerksamkeit für sich, den Job, Freunde, Hobbys, und das Kind wird in die Kita geschickt, den Kindergarten, die Schule. Allerspätestens wenn ein Geschwisterkind im Anmarsch ist oder sich die Eltern trennen und das Kind sich plötzlich in einer Patchwork-Familie wiederfindet, ist es vorbei mit der ungeteilten Aufmerksamkeit. Und zwar endgültig. Dann gibt es nie mehr nur «ich», und falls doch, dann höchstens in homöopathischen Dosen. Und was muss das Kind sich anhören, wenn es vor Wut gegen den Tisch tritt? «He, du bist nicht alleine auf der Welt!»

Unerhört! Die ganze Kindheit ist eine einzige Lektion im Verzichtüben. Schwupps ist man zehn, elf Jahre alt und hat das Gefühl, die ungeteilte Aufmerksamkeit stehe einem erstens sowieso nicht mehr zu, und zweitens brauche man sie auch gar nicht mehr wirklich. Stimmt vielleicht sogar. Nur geht es hier nicht um das, was Ihr Kind unbedingt *braucht*, sondern darum, was es sich *wünscht*. Auch ein bereits relativ reifes Kind wünscht sich wenigstens von Zeit zu Zeit, Sie ganz allein für sich zu haben.

Viele von Ihnen mögen jetzt einwenden, den Kindern werde heutzutage ohnehin zu viel Aufmerksamkeit zuteil. Unser gesamtes Leben drehe sich nur noch um die lieben Kleinen. Wir würden uns

ihm geradezu unterwerfen. Manch einer mag sogar überzeugt sein, dass wir unsere Kinder durch ein Übermaß an Aufmerksamkeit zu kleinen Tyrannen erziehen. Sollte das bei Ihnen der Fall sein, drehen Sie den Spieß einfach um, und buchen Sie für Ihr Kind ein hübsches Ferienzeltlager, wo ihm gar nichts anderes übrigbleibt, als sich anzupassen und die eigenen Ansprüche zurückzuschrauben. Auch eine schöne Sache.

Sollten Sie jedoch nach eingehender Selbstbefragung zu dem Schluss kommen, dass in Ihrem Fall die Ansprüche Ihres Kindes zwischen Arbeit, Familie und den Anforderungen des Alltags eher zerrieben werden, und sollten Sie darüber hinaus das deutliche Gefühl haben, dass es sowohl für Sie als auch für Ihr Kind mal wieder an der Zeit wäre, nur füreinander da zu sein, dann sollten Sie sich genau dafür ein paar Tage Zeit nehmen. Fahren Sie weg. Nur Sie und Ihr Kind. Keine schmutzige Wäsche, keine Arbeit, keine Verpflichtungen. Paradiesische Zustände.



3. Sich durchsetzen

14 Haben Ihre Eltern Sie als Kind mit unkonventionellen Methoden dazu angehalten, sich durchzusetzen? Wurden Sie beispielsweise zum Tatort Ihrer vermeintlichen Charakterschwäche gezerrt, um in einem zweiten Anlauf und unter elterlicher Aufsicht Ihre Durchsetzungskraft unter Beweis zu stellen? Etwa zum Nachbarskind, das den geliehenen Ball nicht wieder rausrücken wollte? Oder zum Obststand auf dem Markt, wo Sie sich mit zweitklassiger Ware haben abspesen lassen? Solche Erziehungsmaßnahmen waren im vergangenen Jahrhundert nicht selten, und manchem Erwachsenen sträuben sich noch heute beim Gedanken an ähnliche Erlebnisse die Nackenhaare.

Für Eltern ist das Thema nach wie vor neuralgisch. In einer Leistungsgesellschaft gilt es als überaus wichtig, starke Ellenbogen zu haben, wenn man vorwärtskommen will. Man stelle sich nur einmal vor, ein Kind strotzte nur so vor Allgemein- und Spezialwissen, könnte dies in mehreren Sprachen kundtun und gäbe sich obendrein kultiviert und umgänglich, bekäme aber den Mund nicht auf, sobald es um die Wurst ginge. Die Investitionen in seine Bildung wären dann womöglich nur noch die Hälfte wert. Genau davor haben viele Eltern Panik. Deshalb sollten Kinder schon früh lernen, sich die Butter nicht vom Brot nehmen zu lassen. Doch wie erreichen Sie das ohne pädagogische Überreaktionen?

Wie so oft gilt: erst mal tief durchatmen und sich nicht verrückt machen lassen. Durchsetzungsfähigkeit ist eine Eigenschaft, die sich nicht allein daran bemessen lässt, wie forsch und kämpferisch jemand zu Werke geht. Bekanntlich gibt es mehrere Wege nach Rom. In der Menschheitsgeschichte haben sich nicht nur diejenigen durchgesetzt, die partout mit dem Kopf durch die Wand wollten,

auch Diplomaten, Philosophen oder Humanisten haben erstaunliche Erfolge vorzuweisen. Durchsetzungsfähigkeit ist also offenbar nicht nur eine Frage der Ellenbogen, sondern auch eine des Intellekts, der Intuition sowie der sozialen, kommunikativen und emotionalen Fähigkeiten. So, wie niemand zum Feinschmecker wird, nur weil man ihm täglich Hummer vorsetzt, so wird auch niemand zur Führungspersönlichkeit, bloß weil man ihm Härte und Rücksichtslosigkeit antrainiert.

15

Wenn Sie Ihrem Kind zeigen möchten, wie man sich durchsetzt, dann müssen Sie Ihre Elternrolle zumindest zeitweise vergessen und Ihr Gegenüber sowie den Gegenstand des Konfliktes ernst nehmen. Um Chancengleichheit herzustellen, legen wir hiermit fest, dass Ihr Kind in der zur Debatte stehenden Frage die alleinige Entscheidungsgewalt hat. Nehmen wir als Beispiel die Wahl der Garderobe. Sie möchten, dass Ihr Kind hübsch aussieht, Ihr Kind besteht jedoch auf einer haarsträubenden Farb- und Stilkombination. Denken Sie daran, es darf diesmal das letzte Wort haben. Argumentieren Sie auf Augenhöhe, und kämpfen Sie mit fairen Mitteln. Nur damit eines klar ist: Drohungen oder Versprechungen sind keine fairen Mittel. Modische Aspekte sind nur insofern von Belang, als Ihr Kind diese teilt. Fragen nach der Zweckmäßigkeit der Kleidung, insbesondere ob sie zu warm oder zu kalt ist, muss Ihr Kind sich schon gefallen lassen. Die Lösung darf aber wiederum in – aus Ihrer Sicht – unmöglichen Kombinationen bestehen.

Es ist übrigens zweitrangig, wer gewinnt. Durchsetzungsfähigkeit wurzelt dort, wo ein Bewusstsein dafür entsteht, dass man sich Dinge erarbeiten muss. Ihr Kind wird bemerken, dass es nicht nur Befehlsempfänger war, sondern Einfluss auf die Entscheidung hatte. Machen Sie sich deshalb darauf gefasst, von nun an häufiger herausgefordert zu werden.



4. Ängste teilen

16 Jetzt wird es ernst. Ängste können nämlich immenses Unheil anrichten. Viele Menschen werden, als Folge traumatischer Erlebnisse etwa, lebenslang von ihnen verfolgt oder beherrscht. Andererseits sind Ängste etwas sehr Nützliches und Teil der normalen Entwicklung eines Kindes – ein Grundgefühl (man spricht auch von Basisemotion oder Primäraffekt), dessen Wurzeln möglicherweise bis in den Mutterleib zurückreichen.

Die Psychologie unterscheidet mehrere typische, dem entsprechenden Entwicklungsstadium des Kindes zugeordnete Ängste. Bereits sehr früh treten Separationsängste auf, es folgen die Angst vor der Dunkelheit, Gewissens-, Kastrations- und Umweltangst. Ab dem «magischen Alter» von etwa drei Jahren kommen die Sozialisations- und Realangst hinzu. Mehr oder weniger unsere gesamte Kindheit über werden wir mit erwachenden Ängsten konfrontiert.

Erinnern wir uns: Wie war das, damals, als wir mit unseren Eltern im Urlaub an der Strandpromenade entlangspaziert sind, für einen Augenblick abgelenkt wurden, und plötzlich waren sie nicht mehr da? Weg. Verschwunden. Oder als wir nachts aufgewacht sind, und da waren diese seltsamen Geräusche und bedrohliche Schattenwesen um uns? Wir nahmen den letzten Mut zusammen und flüchteten uns ins elterliche Bett – das leer war! (Vater und Mutter saßen nur draußen auf dem Balkon, doch das konnten wir nicht wissen.) Dieser plötzliche Sturz in ein schwarzes Nichts, das uns verschluckt, ohne einen einzigen Halt zu bieten – wissen wir noch, wie dieser Abgrund sich anfühlt? So normal und unvermeidbar Ängste sind, so grausam können sie sein. Und es gibt keinen Grund, unsere Kinder mit ihnen allein zu lassen.

Um Kinderängsten beizukommen und Dämonen abzuwehren,

gibt es zahlreiche Methoden. Zu wenig ist dabei ebenso falsch wie übermäßige Zuwendung, Bestrafung oder Verhöhnung. Als Reaktion darauf werden sich die Ängste eher verstärken oder gar manifestieren. Ein Stofftiger vor dem Schrank dagegen hat schon so manchen Geist in Schach gehalten, auch lässt sich das Ich eines ängstlichen Kindes stärken, indem sich ihm eine starke Phantasiefigur hinzugesellt. Geschichten können ebenfalls hilfreich sein. Als Identifikationsfigur sollte der Held am Ende seine Herausforderungen gemeistert oder die Dämonen besiegt haben. Das stärkt auch das Selbstvertrauen des Kindes.

17

Oft aber kann unserem Kind niemand besser dabei helfen, mit seinen Ängsten klarzukommen, als wir selbst. Und hier nun die gute Nachricht: Wir sind unbesiegbar! In den Augen unserer Kinder sind wir Titanen und Titaninnen und verfügen über Kräfte, gegen die selbst der schrecklichste nächtliche Dämon machtlos ist. Wenn es also in diesem Büchlein darum geht, Dinge gemeinsam mit unseren Kindern zu erleben, dann bedeutet das für die Ängste unserer Kinder: da zu sein, wenn's drauf ankommt.

«Ich bin ja da.» Zuweilen wohnen diesem simplen Satz magische Kräfte inne. Das sollte Sie nicht wundern, denn der sicherste Ort auf der Welt ist für Ihr Kind der an Ihrer Seite.