

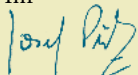
**Seite 2****Partnerschaft /**  
Mehr als ein Team**Seite 3****Getrennte Eltern /**  
Gerade da und schon weg**Seite 4****Herausforderung ADHS /**  
Volle Kraft ins Chaos**Kinder und Katastrophen /**  
Gemeinsam gegen die Angst**Liebe Eltern,**

ganz gelungen war das Fest zu Vaters 70. Geburtstag nicht. Die Lokalität erwies sich als ein bisschen eng, der Dauerregen hinderte uns, mit den zunehmend aufgedrehten Kindern mal zum Toben rauszugehen. Und je länger das Fest dauerte, desto öfter gerieten sie untereinander und mit den Erwachsenen aneinander. Beim abendlichen „Absacken“ nahmen meine Frau und ich uns deshalb vor, vor künftigen Familienfeiern ein paar Gedanken mehr in das Kinderprogramm zu investieren.

Umso mehr wunderte ich mich, dass Lukas mir ein paar Tage später einen unbeholfen, aber liebevoll gemalten Familienstammbaum präsentierte und mich mit Fragen dazu löcherte. Offenkundig wollte er das Erlebnis „Großfamilie“ mit Omas, Opas, Tanten, Onkeln, Cousinen und Cousins dauerhaft präsent halten. Die zeitweisen Enttäuschungen beim Fest dagegen schienen vergessen.

Lukas' Wissbegierde erinnerte mich an die eigene Kindheit. Auch ich hatte mich auf Familienfeiern, sogar bei meiner Erstkommunion, unter den vielen Erwachsenen manchmal gelangweilt und über die Benimm-Gebote der Eltern geärgert. Nachhaltiger jedoch blieb ein anderes Gefühl: Da sind ganz viele Menschen, die mich mögen! Wie schön, wenn Kinder in dieser Gewissheit und Geborgenheit aufwachsen können!

Ihr



Josef Pütz



## DAS LEBEN FEIERN

**Mit Lachs und Lagerfeuer**

**Familie:** Für Papst Franziskus ist das ein Ort, an dem „ein liebender Mensch einem anderen etwas Gutes tun kann“ und mit Freude erlebt, dass es dem anderen gut geht. Mit anderen Worten: ein Ort zum Feiern und auf diese Weise Gott zu ehren (*Amoris Laetitia*, 110). Viele Familien leben das auf ihre besondere Art.

**Petra, 42** Unsere Tradition, besondere Erfolge der Kinder mit Lachsessen zu würdigen, entstand zufällig: Auf dem Heimweg von Lisas bestandener Seepferdchen-Prüfung kauften wir zur Feier des Tages „auf die Schnelle“ Räucherlachs, Weißbrot und O-Saft. Es wurde ein fröhliches Essen, mit Lisas Abzeichen als Mittelpunkt. Und als ihr Bruder Lukas im Jahr darauf „sein“ Seepferdchen machte, forderte er prompt „sein“ Lachsessen...

**Jan, 44** 0:14! Die allgemeine Trauer unserer F-Jugend-Kicker nach dieser Klatsche nahm ein Vater zum Anlass, alle zum Eisessen einzuladen. Das nehmen wir uns seitdem öfter zum Beispiel, wenn in unserer Familie etwas gründlich schief geht. Die

Kinder sollen dann wenigstens Zusammenhalt spüren!

**Sara, 8** Feiern ist, wenn Besuch kommt oder wenn wir wen besuchen. Manchmal ist das bei einem Geburtstag, einer Hochzeit oder Kommunion, manchmal aber auch einfach nur so. Für uns Kinder gibt's dann besondere Getränke und einen extra großen Nachtisch. Wir denken uns dann eine Vorführung aus, mit der wir die Erwachsenen überraschen. Und ich muss erst ins Bett, wenn ich beinahe umfalle.

**Franka, 38** Jahrelang reisten wir von Arzt zu Arzt, aber keiner fand den Grund für Sophies Schmerzen. Dann endlich, an einem 9. Juni, die erlösende Nachricht: eine seltene Autoimmunkrankheit – aber heilbar! Die Behandlung unserer Tochter erfordert viel Geduld, aber diesen Tag feiern wir seitdem Jahr für Jahr mit einem Ausflug und einem Gottesdienst in der Familie.

**Martin, 32** Zuerst waren es die ersten 100 Tage als Paar, als Eheleute, als Eltern, dann die ersten 100 Tage nach dem Umzug, zu >>>

>>> viert, zu fünft. Für uns ist das jedesmal ein Anlass, mit ein paar engen Verwandten und Freunden zusammensitzen und Bilanz zu ziehen: Was ist jetzt anders, was besser, was ist noch zu tun? Und vor allem: Wofür dürfen wir dankbar sein?

**Mareike, 34** Endlich Sommerferien! Die Luft ist 'raus – nicht nur bei unseren Zwillingen, auch wir Eltern spüren jetzt das Reisefieber. An diesem Tag gibt es immer ein kleines Lagerfeuer im Garten und ein kleines Tischfeuerwerk, das wir von Silvester aufgehoben haben. Und über die Zeugnisse reden wir erst wieder nach der Heimkehr aus den Ferien.

**Nora, 36** Jedesmal, wenn wir einander eine besondere Freude machen, stecken wir einen Euro in ein Sparschwein und halten den Anlass in einem Notizbuch fest. Wenn das Ferkel voll ist, feiern wir das in unserer Lieblings-Pizzeria. ■

## Atempause

### Lächle deinem Tag zu

Lass dich heute nicht verkrampfen  
vertraue dem Fluss des Lebens  
der dich verbindet  
mit all den engagierten Menschen  
die mit Entschiedenheit und Humor  
mitten im Alltag stehen

Lass dich nicht leben heute  
vertraue deiner Verwurzelung  
die dich daran erinnert  
wie seit Jahrhunderten  
Frauen und Männer  
aus der Kraft der Tiefe leben

Lächle deinem Tag zu  
nicht einmal für allemal  
sondern immer wieder  
beim Verweilen im Augenblick

**Pierre Stutz**

Pierre Stutz, in:  
Der Stimme des Herzens folgen,  
S. 72, © 2005, Herder Verlag, Freiburg

## PARTNERSCHAFT

### Mehr als ein Team



Kathrin lächelt, als sie in die Brotdose schaut. Da hat ihr Andreas doch wieder einen Zettel mit einem lieben Gruß 'reingeschmuggelt! Ein schönes Zeichen der Verbundenheit, jetzt da sie wieder mehr außer Haus arbeitet!

Seit kurzem hat Kathrin die Stunden in ihrem Beruf aufgestockt, der ihr viel Freude macht. Die Kinder brauchen nicht mehr so viel Zeit, und Kathrin und Andreas sind stolz, ihren Nachwuchs „aus dem Größten 'raus zu haben“. Bis dahin mussten sie manche Nacht durchwachen und sich oft die Klinke in die Hand geben, um alle familiären, schulischen und beruflichen Verpflichtungen zu managen. Ab und zu hat es dabei auch geknistert und geknallt ... Doch letztendlich, sagen Kathrin und Andreas, „waren wir ein gutes Team – und sind es noch.“ Etwas sei allerdings zu kurz gekommen: das „Kribbeln“, das sie zu Beginn ihrer Beziehung spürten. „Sind wir nicht mehr als ein Team?“, fragten sie sich und machten sich in einem Paarkurs auf die Suche.

Gut tat ihnen schon die Erkenntnis, dass da vieles zwischen ihnen ist, was sie als selbstverständlich ansahen, obwohl es so selbstverständlich gar nicht ist. Zusätzlich fingen sie an, unter dem Motto „Den anderen erwischen, wie er mir Gutes tut.“ neu hinzuschauen und darüber auch zu sprechen. Ein einvernehmlicher Blick, ein Lächeln, eine zärtliche Geste, eine kleine Überraschung, ungeteilte Aufmerksamkeit, ein „Gut, dass es dich gibt!“ – solche Momente mitten im Alltag wirklich wahrzunehmen sorgt für eine positive Grundstimmung, verstärkt das Gefühl, füreinander besonders und einma-

lig zu sein und lässt Kathrin und Andreas spüren: Wir gehören zusammen! „Wir merken jetzt, wie sehr Liebe von kleinen Gesten lebt“, sagen sie – Dankbarkeit zum Ausdruck bringen, sich täglich etwas Liebes sagen, mal „Fünfe gerade sein lassen“, Aufmerksamkeiten wie der Gruß in der Brotdose oder ein Schokoherz auf dem Kopfkissen ...

Regelmäßig durchbrechen die beiden jetzt den Alltag und nehmen sich Zeit, in der die Aufmerksamkeit nur einander gilt. Sie reden darüber, was ihnen aneinander gefällt, was sie sich wünschen, womit sie unzufrieden sind. Einmal im Monat machen sie sich schick und gehen aus wie in alten Zeiten; besonders wichtig ist es ihnen, ihren Hochzeitstag zu feiern. Und wenn die Babysitterin mitspielt, gönnen sie sich hin und wieder ein romantisches Wochenende ohne Kinder.

Ein festes Ritual ist ihr Verwöhnungsabend: Mal verwöhnt der eine, mal die andere – ob mit einem Essen bei Kerzenschein, einem Spaziergang zum Ort des Kennenlernens oder einfach mit der Lieblingsmusik des anderen. Ideen dafür notieren sie auf Zetteln in einer „Schmankerldose“ – so gehen auch geheime Wünsche in Erfüllung. ■

Paaren in langjährigen Beziehungen, die ihre liebenswerten Seiten und die Stärken ihrer Partnerschaft neu entdecken möchten, hilft dabei das **Kommunikationstraining KEK** (Konstruktive Ehe und Kommunikation), [www.epi-kek.de](http://www.epi-kek.de)

## GETRENNTE ELTERN

## Gerade da und schon weg

Allein erziehen ist kein Zuckerschlecken. Aber auch „weggetrennte“ Väter und Mütter tun sich oft schwer – gerade wenn sie engagiert Eltern bleiben möchten. Zwei Väter erzählen von ihren Erfahrungen.

*Martin hat drei Kinder (13, 8, 3), die an jedem zweiten Wochenende zu ihm kommen. Tom, der älteste, besucht ihn außerdem oft nach der Schule bis 20 Uhr.*

Die Zeit mit meinen Kindern ist immer zu kurz. Kaum habe ich sie abgeholt, fahre ich sie schon wieder zurück zur Mama...

Als Frührentner kann ich den Kindern kein tolles Programm bieten, dazu fehlt mir das Geld. Aber ich glaube, sie sind zufrieden damit, was wir miteinander machen – wandern, spielen... Dabei ist es mir wichtig, ihnen aufmerksam zuzuhören und auf ihre Fragen und Gefühle einzugehen.

Was ich mir am meisten wünsche, ist eine flexible, viel stärker an den Bedürfnissen der Kinder ausgerichtete Besuchsregelung. Zum Beispiel hätte ich momentan „außer der Reihe“ viel mehr Zeit, mit ihnen Hausaufgaben zu machen und zu lernen – und wohl auch mehr Geduld als ihre Mutter, die durch ihren Beruf stärker belastet ist. Und alles in ein Besuchs-Wochenende zu

packen, was die Kinder und ich zwei Wochen lang versäumt haben, funktioniert ohnehin nicht.

*Nils lebt seit drei Jahren getrennt von seiner Frau. Seine Töchter (8, 6) verbringen jedes zweite Wochenende bei ihm und seiner neuen Partnerin, die ebenfalls eine Tochter hat.*

Die drei Mädchen verstehen sich gut und verbringen gern Zeit miteinander – zum Glück, denn es ist mir wichtig, dass meine Töchter gern kommen und nicht das Gefühl haben, ihren Papa bespaßen zu müssen. Und ich möchte eine vertrauensvolle Beziehung zu ihnen behalten, so dass sie sich mit allen Fragen und Sorgen an mich wenden können. Über die Woche halten wir dazu regelmäßig Kontakt via WhatsApp. An den Wochenenden habe ich jedoch zunehmend das Gefühl, in einem Spagat zu stecken. Einerseits sind da die Vorlieben der Kinder (Handball, Chor,

Freundinnen...), die ich ihnen natürlich zubillige und unterstütze, andererseits ist da der Wunsch, etwas gemeinsam zu tun... Ich vermute mal, dieser Zwiespalt wird sich in den kommenden Jahren noch weiter öffnen. Ich versuche, beides organisatorisch unter einen Hut zu bringen, aber das Gefühl bleibt, dass ich nur noch wenig vom Alltag meiner Töchter mitbekomme – von der Schule, ihren Freundinnen und Interessen... Die Zeit reicht nicht dafür. ■



## KINDER UND KATASTROPHEN

## Gemeinsam gegen die Angst

Berlin/Nizza: LKWs rasen in das fröhliche Treiben auf einem Weihnachtsmarkt/einer Strandpromenade. Ostafrika: Ein total abgemagertes Kind schaut in die Kamera, zu schwach, um die Fliegen aus seinen Augen zu verjagen. Süddeutschland: Hochwasser der Donau vertreibt Tausende aus den Wohnungen. USA: Ein 19-Jähriger läuft an einer High School Amok und tötet 17 Menschen.

Erwachsene, die das lesen und sehen, wissen schon: So etwas passiert nicht jeden Tag, und das meiste ereignet sich weitab von ihrer Heimat. Aber Kinder?

Spätestens im Schulalter, auf dem Schulhof oder beim Fußball findet sich immer jemand, der oder die im Fernsehen „alles“ gesehen hat und damit angibt. Dann müssen Eltern versuchen, die beängstigenden Eindrücke ihrer Kinder von den Schrecken dieser Welt mit ihnen zu verarbeiten.

► Das Allerwichtigste: Kinder brauchen Geborgenheit. Für die jüngeren bedeutet das schlicht körperliche Nähe: „Mama und Papa werden dich, was auch passiert, nicht allein lassen.“ Für die älteren wird die innere Nähe wichtiger: „Wir verstehen

deine Angst; wir machen uns auch selbst Sorgen. Lass' uns mal gemeinsam überlegen, was wir tun können.“ Dagegen lässt Abwiegeln („Keine Angst – das passiert in Afrika, aber nicht bei uns.“) die Kinder mit ihren Gefühlen allein.

► Die Sorgen der Kinder ernst nehmen heißt nicht, sie mit Wissen zu überschütten. Sondern: erst einmal zuhören und nachfragen, was genau sie bekümmert. Damit vermeiden Eltern, sie mit Informationen zu überfordern oder gar noch mehr zu ängstigen. >>>

»» » Allerdings lohnt es sich, Schreckensmeldungen auf ihren realistischen Kern zurückzuführen. Der Aufmerksamkeitsdruck in „sozialen“ Netzwerken und TV-Sendern führt oft zu einem Wust von Gerüchten, Fakes und Spekulationen, der angemessene Reaktionen erschwert. Da tut nüchternes Nachfragen gut: Wo passiert so etwas? Wie oft? Weshalb? Gut gemachte Nachrichtenseiten für Kinder im Internet helfen dabei: (Adressen unter [www.politische-bildung.de](http://www.politische-bildung.de)).

- » Die Sicherheit von Kindern stärkt es auch, die Arbeit der Helferinnen und Retter zu betonen: wie schnell Sanitäter, Ärztinnen und die Feuerwehr zur Stelle waren, wie viele Freiwillige beim Aufräumen verwüsteter Häuser anpacken. Jüngere Kinder spielen das gerne nach oder malen Bilder davon.
- » Besonders tröstlich wirkt es für Kinder, selbst aktiv zu werden. Das reicht vom Nachdenken darüber, wie sie sich selbst schützen können, über Kerzen und Spenden für die Opfer bis zum Niederlegen von Blumen an nahen Tatorten. Und last not least: bis zu einer Bitte im Nachtgebet, die Opfer und Überlebende Gott anvertraut. ■

## HERAUSFORDERUNG ADHS

### Volle Kraft ins Chaos

Der erste Verdacht kam den Udes schon früh. Da war Marios Unruhe: Er hampelte auf dem Stuhl, bis er herunterfiel. Seine Ungeschicklichkeit: Er stolperte über die eigenen Füße und behandelte Tassen und Teller so stürmisch, dass sie zerbrachen. Der Mangel an Ausdauer: Er schrie und warf Spielsachen um sich, wenn etwas nicht klappte. Seine Unfähigkeit, ein Nein zu akzeptieren: Wenn Kinder nicht mit ihm raufen wollten, störte er sie beim Spielen oder Malen.

Schon im Kindergarten hatte das zu Anrufen der Erzieherinnen bei den Eltern geführt. Die Trainerin der Bambini-Fußballer schmiss Mario 'raus, „weil er nur verträumt auf dem Platz 'rumsteht“. Zu Kindergeburtstagen wird er nicht eingeladen. Jetzt, in der Grundschule, eckt er erst recht an. Still zu sitzen und seinen Bewegungsdrang zu zähmen, überfordert ihn total. Bei allem Verständnis kann die Lehrerin nicht verhindern, dass Mario zum Außenseiter der Klasse wird.

Auf ihren Rat gehen die Eltern mit ihm zu einem Facharzt, der nach mehreren Tests ADHS bescheinigt – eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Außerdem nimmt Mario Geräusche ungenau wahr – einen Bus, der draußen vorbei fährt, hört er so, als fahre er mitten durchs Zimmer. Kein Wunder, dass er sich kaum konzentrieren kann!

Und jetzt? Auf Medikamente, wie viele Ärzte sie bei diesen Symptomen verschreiben, verzichten die Udes lieber; die Neben- und Langzeitwirkungen dieser Mittel seien noch wenig erforscht, „bis heute sind ja nicht einmal die Ursachen von ADHS zweifelsfrei geklärt“, erklärt ihr Arzt. Immerhin könnten sich die Symptome nach der Pubertät verlieren ...

Aber was sonst? Ein intensives Bewegungsprogramm soll Mario einen Ausgleich fürs Stillsitzen verschaffen, eine Ergotherapie seine Ungeschicklichkeit beheben. Gleichzeitig versuchen die Eltern (und Lehrerinnen) sich auf Marios Besonderheit einzustellen: keine langen Begründungen mehr, sondern kurze, klare Ansagen, damit Mario



versteht, was er tun oder lieber lassen soll. Viel Wertschätzung und Lob, damit er weiß, was er gut gemacht hat, und Mut schöpft – manchmal denkt er schon selbst, dass er gar nichts richtig macht, und ist deshalb traurig.

Nicht zuletzt müssen die Udes wieder entdecken, dass ihr Sohn im Kern ein lieber Junge ist, der oft mit bestem Willen loslegt, dann aber im Chaos versinkt. Dazu sollen auch eine Familientherapie und eine Selbsthilfegruppe beitragen, der die Udes sich anschließen. Zu erleben, dass sie nicht allein sind, und von der Erfahrung und Rückenstärkung anderer Eltern zu profitieren, das wird ihnen helfen gegen die Herausforderung, die ADHS mit sich bringt. ■

## Impressum

Elternbriefe du + wir

**Herausgeber:** AKF e. V., Mainzer Str. 47, 53179 Bonn, Tel. 02 28 / 93 29 97 95 (8-15 Uhr), info@elternbriefe.de, www.elternbriefe.de

**Redaktion:** Elisabeth Amrhein (Würzburg), Beate Dahmen (Simmern), Hubert Heeg (Bonn), Renate Holze (Essen), Franziska Kindl-Feil (Bonn), Dr. Petra Kleinz (Dortmund), Josef Pütz (Mönchengladbach; verantwortlich)

**Hinweis:** Bei den Personenbezeichnungen in den Texten wechseln wir willkürlich zwischen der männlichen und der weiblichen Form und / oder verwenden geschlechtsneutrale Formulierungen; gemeint sind immer beide Geschlechter.

**Fotos:** iStockphoto: irenetinta (1); Photocase: Antonio Recena (2), momosu (4)

**Illustration:** Renate Alf (3)

**Adressenänderungen**  
bitte mit Geburtsdatum des Kindes an:  
Einhard-Verlag GmbH, Postfach 500128,  
52085 Aachen, Tel. 02 41 / 16 85-0,  
Fax 02 41 / 16 85-253, adresse@elternbriefe.de

7/2019

## Edelstein

### Mambo

Was für ein Tag! Waschmaschine kaputt, Kühlschranks leer, und das Wohnzimmer sieht wieder mal aus wie nach dem Durchzug eines Tornados. Und jetzt nervt mich Emma noch mit dem Mambo, den sie heute gelernt hat! Widerstrebend lasse ich mir die Schritte vorführen – und hüpfte und tanze kurz darauf mit den Kindern zu peppiger Musik ausgelassen durch das Chaos ...

Steffi, 35