

**Seite 1/2****Familienleben /**

Mehr Demokratie wagen!

**Seite 3****Schule /**

Das erste Abitur

**Noten für die Eltern /** Spielen: drei minus**Seite 4****Ehe und Partnerschaft /**

Krisen sind auch eine Chance

## Liebe Mutter, lieber Vater,

seit fast neun Jahren dürfen die Elternbriefe jetzt Ihr Familienleben begleiten. In dieser Zeit haben Sie vermutlich alle Höhen und Tiefen des Alltags mit Kindern erfahren: die Seligkeit beim ersten Lächeln des Babys, den Jubel über die ersten freien Schritte, die Hilfslosigkeit bei den Trotzanfällen des Zweijährigen, das bange Gefühl, wenn das Sechsjährige nicht zur gewohnten Zeit nach Hause kam. Und bei aller Mühe, die Kinder machen: Wirkt die Wohnung nicht manchmal leer und fremd, wenn sie für längere Zeit nicht da sind?

Nach neun Jahren also sagen die Elternbriefe mit dieser Ausgabe Adieu. Wir hoffen, dass unsere Beiträge Ihnen einige Anregungen geben konnten, die Ihr Familienleben erleichtert und bereichert haben; dann wäre unser Ziel erreicht. Zwar werden unsere Kinder uns noch lange brauchen und fordern, wenn auch anders als bisher. Aber auf dem Fundament der Erfahrungen, die Sie bisher sammelten, können Sie diese neuen Aufgaben zuversichtlich angehen. Außerdem gehen die Elternbriefe nicht so ganz: Unsere Homepage [www.elternbriefe.de](http://www.elternbriefe.de), die ständig ausgebaut wird, steht Ihnen weiterhin jederzeit offen.

Ich bedanke mich im Namen aller Beteiligten herzlich für Ihr Interesse und wünsche Ihnen und Ihrer Familie Glück und Gottes Segen.

Ihre

*Andrea Kipp*  
Andrea Kipp



## FAMILIENLEBEN

## Mehr Demokratie wagen!

Ein Familienparlament, das regelmäßig tagt und in dem Mütter, Väter und Kinder gemeinsam darüber entscheiden, wer welche Aufgaben im Haushalt übernimmt und wo die Familie ihre Ferien verbringt?

Und in dem die Kinder ihre Eltern am Ende sogar überstimmen könnten? Noch vor zwei, drei Generationen hätten die allermeisten Erwachsenen über solche Ideen verständnislos den Kopf geschüttelt...

Tatsächlich müssen Väter oder Mütter, die dem Vorschlag namhafter Verfechter einer demokratischen Erziehung folgen und einen „Familienrat“ (Rudolf Dreikurs) oder eine „Familienkonferenz“ (Thomas Gordon) einrichten, auf den ersten Blick ein Stück Macht abgeben. Andererseits haben viele Eltern ihre Kinder seit jeher schon über wichtige Familienangelegenheiten mitreden lassen. Sie erörterten beim Abendbrot, ob es am kommenden Sonntag lieber zum Schwimmen oder in den Zoo gehen sollte, wer Opa bei der

Apfelernte hilft und wer gleichzeitig zu Hause die Fahrräder putzt und ob es am Samstagmittag statt Gemüsebratlingen nicht doch einmal Pizza geben könnte. Ein Familienrat formalisiert also nur, was viele Eltern vorher ohnehin schon praktizierten. Und wenn die Kinder statt eines bezahlbaren Urlaubs an der Nordsee eine Safari in der Serengeti durchsetzen, können die Eltern immer noch ähnlich wie der Bundesfinanzminister eine Haushaltssperre verhängen. ▶▶▶



## Atem-Pause

### Zehn Entlastungen für Mütter und Väter

1. Du kannst getrost darauf verzichten, Kinder zu ändern. Wenn du unbedingt jemanden ändern willst, ändere dich selbst.
2. Kinder brauchen Grund-erfahrungen. Du brauchst sie ihnen nicht zu ersparen.
3. Kindern kannst du nichts vormachen. Also kannst du dich geben, wie du bist.
4. Du brauchst Kinder nicht wie Kinder zu behandeln. Du kannst sie so ernst nehmen wie dich selbst.
5. Kinder dürfen Fehler machen - genauso wie du.
6. Du kannst Kindern ruhig sagen, was du denkst. Sie sagen dir dann vielleicht auch ihre Meinung.
7. Mit Kindern kannst du vernünftig reden. Am besten verstehen sie deine Gefühle, deine Freuden, deinen Ärger, deine Verliebtheiten, deine Enttäuschungen.
8. Du brauchst Kindern nichts beibringen wollen. Sie lernen sowieso nur, was sie wollen.
9. Du brauchst Kinder nicht beschäftigen und dir tausend „Förderungsprogramme“ ausdenken. Das können sie allein. Sie werden sich schon melden, wenn sie dich brauchen.
10. Du darfst Kindern vertrauen.

Conrad M. Siegers

## Aufgespießt

Wir können die Kinder nach unserem Sinne nicht formen; so wie Gott sie uns gab, so muss man sie haben und lieben.

Johann Wolfgang von Goethe



### ►►► Außerdem verspricht ein Familienrat Eltern durchaus Vorteile

- Die Kinder sehen, dass wichtige Entscheidungen über das Familienleben nicht über ihren Kopf getroffen werden. Sie fühlen sich ernst genommen; umso eher sind sie auch bereit, sich an die Beschlüsse zu halten und selbst Verantwortung dafür zu übernehmen.
- Sie lernen, ihre Ideen und ihre Beschwerden zu äußern, aufeinander zu hören und Kompromisse zu schließen.
- Das Zusammengehörigkeitsgefühl der Familie wächst.

### Und so kann ein Familienrat in der Praxis funktionieren

- Die Familie bestimmt einen festen Termin in der Woche, an dem niemand andere Verpflichtungen hat, für den Familienrat. Die Sitzungen sollten mit Vorschulkindern nicht länger als 20 Minuten, mit Grundschulkindern höchstens 45 Minuten dauern.
- Beim ersten Mal übernehmen Mutter oder Vater die Gesprächsleitung und das Protokoll. Bei den folgenden Sitzungen können auch Schulkinder diese Aufgaben übernehmen.

### Der Gesprächsleiter bzw. die Gesprächsleiterin

- sorgt für eine angenehme Atmosphäre. Getränke, eine Kerze ...
- sammelt Vorschläge für die Tagesordnung. Eine gute Hilfe dazu ist ein „Briefkasten“, in den die

Familienmitglieder zwischen den Sitzungen Vorschläge einwerfen können.

- achtet auf die Einhaltung der Gesprächsregeln. Jeder soll zu Wort kommen, jeder darf ausreden.
- hält die Ergebnisse fest: Was wurde beschlossen? Wer übernimmt welche Aufgaben? (Ein „Protokollbuch“, in dem die Familie ihre Entscheidungen sammelt, erweist sich später womöglich als ähnlich wertvolles Erinnerungsstück wie das Familienalbum.)
- klärt am Ende, wer die Gesprächsleitung beim nächsten Familienrat übernimmt.

Im Idealfall trifft der Familienrat seine Beschlüsse einstimmig. Gerade bei hoch strittigen Themen wird das allerdings nicht immer gelingen. Dann kommt es besonders auf einen fairen Umgang mit der „Minderheit“ an. Gelingt es, ihr gelegentlich einen Ausgleich zu verschaffen? Am nächsten Sonntag vielleicht auch mal zum Ponyreiten zu fahren? Oft fallen solche Zugeständnisse selbst den wildesten Fußballkernern im Familienrat viel leichter – weil sie dabei spüren, auch für die kleine Schwester verantwortlich zu sein. Dagegen werden „ewige“ Verlierer den Familienrat bald boykottieren.

Viele Elternkurse unterstützen die Einrichtung eines Familienrates, und Väter und Mütter können sich mit anderen Eltern über ihre Erfahrungen austauschen. Eine Übersicht über verschiedene Elternkurse gibt es unter [www.elternbriefe.de](http://www.elternbriefe.de) ■

## SCHULE

## Das erste Abitur

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. Der Wechsel von der Grund- auf eine weiterführende Schule, der am Ende des vierten Schuljahrs ansteht, gehört offensichtlich dazu. Denn mit Beginn dieses Schuljahrs weht in vielen Klassen und Familien ein schärferer Wind. Kinderpsychiater und Schulpsychologen beklagen, dass viele Grundschüler jetzt zunehmend unter Kopf- und Bauchschmerzen sowie Ängsten leiden.

In den meisten Bundesländern müssen Eltern und/oder Lehrer am Ende dieses Jahres entscheiden, wohin der weitere Schulweg der Viertklässler führen wird: Aufs Gymnasium? Die Realschule? Eine Gesamtschule? Oder doch auf die Hauptschule? Eine Entscheidung, der viele Väter und Mütter fast schicksalhafte Bedeutung beimessen: Nur der „höhere“ Abschluss eines Gymnasiums, so glauben sie, eröffne ihren Kindern den Zugang zu befriedigenden Berufen und einem gesicherten Einkommen. Während ihnen umgekehrt auf der Hauptschule der soziale Abstieg drohe ... Was die Entscheidung zusätzlich erschwert: Für manche Spätentwickler kommt sie zu früh, das bestätigen Entwicklungs- und Schulexperten. Aber nur wenige Bundesländer haben sich deswegen entschlossen, die Entscheidung um ein oder zwei Jahre hinauszuschieben und die Grundschulzeit zu verlängern. Die anderen verweisen stattdessen auf die „Durchlässigkeit“ ihrer Schulsysteme; sie soll es Kindern ermöglichen, auch nach dem fünften, sechsten Schuljahr oder sogar erst nach dem Abschluss der Hauptschule noch auf „höhere“ Schulen zu wechseln.



Doch von dieser vagen Hoffnung versprechen viele Eltern sich offensichtlich wenig. Sie versuchen lieber, ihre Kinder gleich fit zu machen fürs Gymnasium. Aber geht das überhaupt?

Wenig Erfolg versprechen Druck, verschärftes häusliches „Pauken“ oder bezahlte Nachhilfe. Manche Kinder blockieren sogar erst recht aus Angst, den Erwartungen der Eltern nicht zu genügen. Und selbst wenn die eine oder der andere so den Sprung aufs Gymnasium schafft: Wie geht's dann weiter? Lerndruck und -tempo dort sind durch die Verkürzung der Gymnasialzeit auf acht Jahre noch gestiegen – hält das Kind das wirklich durch?

### Sinnvoll ist dagegen

- eine Überprüfung der Lernbedingungen zu Hause: Bekommt das Kind genug Schlaf? Hat es einen ruhigen Platz für die Hausaufgaben? Kann es Kummer über die Schule „zeitnah“ bei Mutter und/oder Vater abladen? Aber auch: Hat es genug Zeit zum Spielen und zum Nichtstun? Kann es Interessen und Hobbys nachgehen? Wie viel Anregungen vermittelt ihm die Freizeit mit den Eltern? Fühlt es sich wohl in seinem Leben?
- ein frühzeitiges Gespräch mit der Lehrerin: Wie beurteilt sie die Entwicklung und die Chancen ihres Schützlings? Wo sieht sie Nachholbedarf und Möglichkeiten zur Steigerung?
- immer wieder das Gespräch mit dem Kind selbst: Welche Ziele setzt es sich? Was macht ihm Probleme? Welche Hilfe wünscht es sich? Zu welchen Anstrengungen ist es bereit?

Die wichtigste Aufgabe von Müttern und Vätern in diesem „Jahr der Entscheidung“ (so der Titel einer ZDF-Reportage über das Leben von Viertklässlern) heißt also nicht: Fit machen. Sondern: Begleiten, Rückhalt geben, Mut machen, trösten. Der Schulerfolg – und langfristig auch das Lebensglück – von Kindern hängen nämlich weniger davon ab, ob am Ende des Jahres ein Notenschnitt von 2,33 oder 2,34 auf dem Zeugnis steht. Viel entscheidender sind

- seine Neugier und Freude am Lernen (nicht nur in Mathe und Deutsch ...)
- sein „Biss“, seine Ziele auch unter Anstrengung zu verfolgen,
- seine Selbstständigkeit und sein Selbstvertrauen.

Mit diesen Eigenschaften haben viele „ihre“ höheren Schulabschlüsse später noch auf dem zweiten und dritten Bildungsweg nachgeholt. Ein ständiger K(r)ampf mit den Anforderungen des Gymnasiums, auf das sie's gerade mal mit Ach und Krach geschafft hatten, kann das Leben von Kindern und Familien dagegen auf Jahre hinaus belasten. ■



## Noten für die Eltern

### Spiele: drei minus

Kinder bekommen in der Schule zweimal jährlich schwarz auf weiß, was sie geleistet haben. Und die Eltern? Mütter und Väter, die sich selbst von ihren Kindern ab und zu ein Zeugnis ausstellen lassen, befriedigen damit nicht nur „kindische“ Wünsche.

Die Noten (für Mama und Papa getrennt) verschaffen ihnen einen Einblick in die Wünsche und Sorgen der Kinder und geben einen Anstoß, über eigene Gewohnheiten und die elterliche Arbeitsteilung neu nachzudenken.

**Diese „Fächer“ könnte das Eltern-Zeugnis zum Beispiel enthalten:**



**Übrigens gilt für das Eltern- wie für das Schul-Zeugnis:** Noch wichtiger als die nackten Noten ist es, mit dem Zeugnis-Verfasser darüber zu sprechen! ■

## EHE UND PARTNERSCHAFT

# Krisen sind auch eine Chance



Wer vor zehn oder zwanzig Jahren geheiratet hat, wird sich im weiteren Verlauf des Lebens (hoffentlich) verändern. Der Beruf, ein neuer Wohnort ohne die eigenen Eltern und die vertrauten Freunde, die Geburt von Kindern, geplante und unerwartete Ereignisse in der Familie schaffen neue Bedingungen. Sie nehmen Einfluss auf Gefühle und auf Erwartungen an das Leben – und auch an den Partner.

Die Vorstellungen, die sich ein Paar am Beginn des gemeinsamen Lebens gemacht hat, werden also irgendwann – zumindest teilweise – überholt sein. Deshalb ist es gar nicht selbstverständlich, dass sich eine Beziehung immer „in geordneten Bahnen“ problemlos weiterentwickelt. Turbulenzen, Krisen und Übergangsphasen gehören zum Leben von Paaren.

Wie die Geburt von Kindern das Leben eines Paares nachhaltig verändert und neue Rege-

lungen notwendig macht, so ist es für viele Familien auch bedeutsam, wenn die Kinder aus dem Größten heraus zu sein scheinen. Eltern sind für Kinder im Schulalter immer noch wichtig – aber diese Wichtigkeit wird anders erlebt als bei kleineren Kindern. Und: Die Rolle als Vater oder Mutter ist jetzt vielleicht nicht mehr so spannend und „ausfüllend“. Bei vielen kommt jetzt bewusst oder unterschwellig der Wunsch nach etwas Neuem im Leben auf.

Jemand entdeckt eine neue Freizeitbeschäftigung und scheint darüber den Partner, die Partnerin und die Kinder zu vergessen. Eine andere hat das Gefühl, sie habe lange genug alles für die Familie investiert; nun sei mit aller Konsequenz endlich die berufliche Karriere dran. Wieder ein anderer (oder eine andere) entdeckt, dass man mit einem anderen Mann oder einer anderen Frau fantastische Gespräche führen kann, viel besser als mit dem eigenen Partner. Das kann der Einstieg in eine Außenbeziehung sein, die – zunächst jedenfalls – ganz neue Erfahrungen mit sich bringt und viel mehr Faszination hat als die Beziehung zum Ehepartner, die nicht mehr täglich Neues beschert. Möglicherweise steht plötzlich sogar die Überlegung im Raum, die eigenen „Verhältnisse“ ganz neu zu ordnen.

Für den Partner bricht in dieser Situation eine Welt zusammen. Was seit der Heirat und dem Eheversprechen selbstverständlich war, nämlich gemeinsam zu leben in guten

und schlechten Tagen, scheint nicht mehr zu gelten; Sicherheit und Geborgenheit, die ein Leben als Familie geben kann, sind zerstört.

Solche ernststen Krisensituationen müssen nicht das Ende einer Partnerschaft sein. Spätestens jetzt weiß das Paar, dass es mit der Hochzeit nicht ins Paradies eingetreten ist, das selbstverständliche Sicherheit garantiert und wo alles problemlos gelingt. Nach dem Sündenfall erkannten Adam und Eva ihre Nacktheit und waren von jetzt an mit dem Leben als Menschen konfrontiert, mit allen schönen und schweren Seiten.

Wenn ein Paar in einer schweren Krise erkennt, dass Partnerschaft nicht von selbst gelingt, sondern auch Arbeit und Bemühen umeinander braucht, dann kann das zu einer neuen Grundlage für das Leben zu zweit und als Familie werden. Wahrscheinlich wird die alte Selbstverständlichkeit nicht mehr zurückkommen. Aber ein neuer Entschluss, sich umeinander zu bemühen, kann die Basis für eine neue, vertiefte Beziehung zueinander sein. ■

## Hier finden Eltern Hilfe

Eltern müssen sich in vielen Berufen gleichzeitig bewähren: als Erzieher, Köche, Krankenpfleger, Bankfachmann, Freizeit-Animatore, Innenarchitekten ... Gut deshalb, dass sie sich für viele Aufgaben Rat und Hilfe von Fachleuten holen können. Nützliche Adressen finden Eltern unter [www.elternbriefe.de/links](http://www.elternbriefe.de/links). Oft lohnt auch eine Nachfrage vor Ort bei der Pfarrgemeinde oder beim Jugendamt. Oder ein Blick in die Adressenverzeichnisse, die viele Städte und Gemeinden herausgeben.

## Impressum

**Herausgeber:** AKF e.V.  
**Geschäftsstelle:** Elternbriefe du+ wir  
 Mainzer Str. 47, 53179 Bonn,  
 Tel. 0228/93 29 97 95 (vormittags),  
 info@elternbriefe.de, www.elternbriefe.de  
**Verantwortliche Redakteurin:** Andrea Kipp  
**Aktualisierung 2014:** Josef Pütz  
**Fotos:** iStockphoto, Fotolia, Dreamstime  
**Illustrationen:** Renate Alf  
**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

