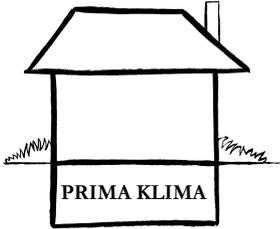


Claudia & Eberhard Mühlán

Das große Familien-Handbuch

Ein Nachschlagewerk
zu den wichtigsten Erziehungsthemen



Prima Klima!

Einführung.....6

Ein Fundament durch gute Beziehungen bauen

Die Kleinkindjahre

- das erste Lebensjahr

Urgeborgenheit..... 12

Der junge Vater.....14

Kommunikation.....17

Schlaf- und Wachzeiten.....18

Immer dabei.....19

Verwöhnen.....20

Kindgerecht.....21

- das zweite Lebensjahr

Laufen und Sprechen.....22

Bindung und Gehirn.....23

Krippe / Tagesmutter.....25

Gleichaltrige.....26

- das dritte Lebensjahr

Miteinander reden.....28

Kuscheln und Schmusen.....29

Babyneid.....30

Von Gott erzählen?.....32

Die Vorschuljahre

Höflichkeit lernen?.....34

Fragen zur Sexualität.....36

Wo kommen die Babys her?.....38

Sexueller Missbrauch.....46

Eltern werden - Paar bleiben!

Erschöpfungsdepressionen.....44

Autonomie-Insel.....46

Beziehungsinsel.....48

Und was macht man als

Alleinerzieher?

Alleinerziehende.....51

Von der Vorschule bis zur

Vorpupertät

Familienatmosphäre.....54

Sich Zeit nehmen.....56

Zuwendung geben.....60

Zündende Ideen.....64

Geschwisterkonstellationen.....69

Geschwisterstreit.....80

Selbstwertgefühl.....83

Gefühle.....88

Familienerbe.....95

Suchtvorbeugung.....98

Gewaltlosigkeit.....101

Kommunikationstypen.....103

Kommunikation lernen.....106

Kommunikation erhalten.....108
 Speziell für Väter.....112
 Gastvater.....115
 Vater und Sohn.....119
 Vater und Tochter.....122
 Speziell für Mütter.....125

Das Eheleben

Die Ehe fit halten.....128

Die Teenagerjahre

Pubertät.....132
 Hormonelle Umstellungen.....135
 Baustelle Gehirn.....137
 Psychische Schwankungen.....138
 Gespräch Mutter und Tochter...139
 Gespräch Vater und Sohn.....141
 Checkliste zur Pubertät.....143
 Teenagerliebe.....147
 Identitätsfindung.....150
 Gruppendruck.....153
 Unabhängigkeit.....157
 Teenager unter Druck.....159
 Im Gespräch bleiben.....162
 Werte und Ziele.....165
Die Ehe in der Mitte des Lebens
 Ehe-TÜV.....167

Ein starkes Team



Selbständigkeit und Verantwortung lernen

Kleinkind- und Vorschuljahre

Erziehungsziele.....172
 Ein ständiger Begleiter.....174
 Spielend lernen.....176
 Schlafengehen.....178
 Tischmanieren.....180
 Sauberkeitserziehung.....183
 Wochenlisten.....185
 Kindergarten.....187
 Schulfähigkeit.....189
 Verkehrserziehung.....191

Von der Vorschule bis zur Vorpubertät

Erziehungsziele.....194
 Stärken und Schwächen.....196
 Vorbild.....198
 Ermutigung.....200
 Belohnungen.....202
 Familienregeln.....204
 Familienrat.....206
 Familienwerte.....208
 Ordnung halten.....210
 Mithelfen.....212
 Benimmregeln.....214
 Schlafenszeiten.....216
 Schule und Hausaufgaben.....218

Inhaltsverzeichnis

Freizeit und Spiel.....220
Medienkompetenz.....222
Taschengeld.....226
Wirtschaftsgeld.....228
Wochenpläne.....230
Die Teenagerjahre
Erziehungsziele.....234
Persönliche Pflege.....236
Schlafverhalten.....238
Freizeitgestaltung.....240
Schule.....242
Ordnunghalten.....244
Geldverwaltung.....246
Stress.....248



Klar, aber herzlich!

Begleitung mit liebevoller Autorität

Die Kleinkindjahre
Humor und starke Nerven.....252
Mit Kommentaren begleiten...254
Temperamentstypen.....256
Freiheitsdrang oder Machtspiel?265
Bewährte Erziehungsstrategie...268
Trotz und Wut.....271
Lügen und Stehlen.....274

Von der Vorschule bis zur Vorpubertät

Sicherheit durch Grenzen.....278
Natürliche Folgen.....280
Logische Konsequenzen.....282
Auferlegte Konsequenzen.....285
Lügen.....288
Stehlen.....290
Den Willen lenken.....293
Stile der Elternschaft.....296

Die Teenagerjahre

Autorität.....300
Teenagertypen.....302
Grauzonen.....304
Streitgespräche.....307
Auftaugespräche.....309
Krisengespräche.....311
Regelübertretungen.....314
Schwierige Teenager.....316
Unberechtigte Schuld.....318
Was Teens hassen.....320

Stichwortverzeichnis

Stichwörter.....324

Einführung Einführung

Was kann ich tun, wenn mein Kind ständig trotzig nein sagt? Was mache ich, wenn mein Sohn ein anderes Kind verhaut? Wie reagieren, wenn meine Tochter mich durch ihre Bummelei auf die Palme bringt? Und wenn die Kinder sich laufend zanken, mir nicht im Haushalt helfen und überhaupt nur machen, was sie wollen?

Jetzt ein Buch in die Hand nehmen zu können, in dem man zu diesen und anderen Fragen aus dem Erziehungsalltag kurze, praxisnahe Tipps lesen kann und womöglich noch Literaturhinweise bekommt, wo man mehr zu den einzelnen Themen erfahren kann, wäre doch eine großartige Hilfe.

Ein solches Buch halten Sie in der Hand! Kurze, prägnante Kapitel geben auf jeweils zwei bis drei Seiten Rat in (fast) allen Fragen der Erziehung - von der Geburt bis zum herausfordernden Teenageralter. Und damit bei alledem die eheliche Beziehung nicht zu kurz kommt, gibt es auch zum Thema Partnerschaft viel „Nährstoff“.

Wir haben die Ratschläge aus unseren bisherigen Familienbücher

durchgesehen, sie mit neuen Einsichten aktualisiert und ergänzt und unter über 100 Stichworten zusammengefasst. Fragebögen sowie Raum für Notizen helfen Ihnen, die Tipps gleich im eigenen Familienalltag umzusetzen. Jetzt haben Sie alle Mühlau-Tipps in einem Band!

Die mehr als 30 turbulenten Erziehungsjahre mit bis zu 13 Kindern (7 leibliche und 6 angenommene) haben unseren Blick für das Wesentliche in der Erziehung geschärft, für das, was im Familienleben auf keinen Fall fehlen darf, wenn man sich wünscht, dass Kinder zuversichtlich heranwachsen.

Nach unserer Erfahrung gehören zu einer erfolgreichen Erziehung vor allem diese drei Bausteine:

- emotionale Sicherheit
- Anleitung zur Eigenständigkeit
- vernünftige Grenzen

Weil diese Punkte so wichtig sind und wir uns wünschen, dass Sie sie sich stets vor Augen halten, ist dieses Buch in drei Hauptteile gegliedert, deren Schwerpunkt jeweils einer dieser Aspekte ist:

- **Prima Klima**
- **Ein starkes Team**
- **Klar, aber herzlich**

Ein Kind muss sich der Liebe von Mutter und Vater gewiss sein, braucht gute Freunde und eine harmonische Umgebung, um seelisch sicher heranzuwachsen. Es muss Verantwortung tragen lernen und zu einer immer größeren Selbständigkeit angeleitet werden, um sich in unserer komplexen, hochtechnisierten Gesellschaft zurecht-finden zu können. Und es braucht wertsichere, konsequente Eltern, die beharrlich die Grenzen abstecken, damit diese wertvollen Erziehungsziele erreicht werden. Diese drei Grundgedanken zum zuversichtlichen Aufwachsen eines Kindes lassen sich einprägsam im



Einführung

Bild des „Familienhauses“ darstellen.

Das Bild von dem Familienhaus macht die Prioritäten und die Zuordnung dieser drei Prinzipien deutlich:

Stellen Sie sich vor, jemand baut ein Haus und fängt mit dem Dach an. Das muss ja schiefgehen! Immer nur Druck, harte Worte und Disziplin, dagegen wenig Gespräche, Geborgenheit und Liebe - bei einem solchen Zusammenleben drückt das „Dach“ schwer und verletzt die Seele eines Kindes.

Genauso falsch ist es, wenn Sie sich nicht genug Zeit nehmen, um den richtigen Grundstein zu legen. Wer lieblos und hektisch ein wackeliges „Fundament“ hinsetzt, autoritär die Familienregeln in die Runde brüllt und darauf auch noch ein „Dach der Überwachung“ knallt, braucht sich nicht zu wundern, wenn die Wände Risse bekommen und später alles in sich zusammenstürzt.

Vor einer solchen Katastrophe möchten wir Sie bewahren. Es muss sehr bitter sein, am Ende eines Lebens auf einen Scherbenhaufen von

Familienbeziehungen schauen zu müssen!

So ist es richtig: Schaffen Sie ein **„Prima Klima“!** Verwenden Sie viel Zeit, Liebe und Einfallsreichtum auf den Bau Ihres Familienfundamentes. Nur so können gute Beziehungen geschaffen werden und erhalten bleiben.

Je tiefer das Fundament gegründet ist, je stärker sich die Kinder angenommen und geborgen fühlen, desto williger werden sie auf Sie hören und die Familienregeln akzeptieren. Im **„starken Team“** einer gesunden Familie lässt sich Selbständigkeit und Verantwortung am wirkungsvollsten lernen!

Befolgen Sie diese zwei Regeln, dann stimmt die Statik, und das Dach der Begleitung mit liebevoller Autorität wird nicht schwer auf den Kindern lasten, sondern zu einer gesunden

Persönlichkeitsentwicklung beitragen. **„Klar, aber herzlich“**, d. h. konsequent und doch humorvoll“ sollte Ihre Devise sein! Da die Kinder sich geliebt fühlen und wissen, wie sie sich verhalten sollen, werden Grenzssetzungen nicht häufig vorkommen müssen.

Können Sie nachvollziehen, wie sehr uns dieses schlichte Modell eines Familienhauses begeistert hat? Mit diesem Konzept haben wir all unsere Erziehungsjahre gelebt.¹ Es hat uns geholfen, zielgerichtet aber auch entspannt mit unseren Kindern zusammenzuleben.

Das „Familienhaus“ ist die Grundlage all unserer Seminare zu Erziehungsfragen, die wir weltweit bei Team.F² und anderen Organisationen gehalten haben.

dann wäre ich bestimmt so ein richtiges Biest. Wie die eine in unserer Klasse. Wie die mit ihren Eltern umspringt, und was die für Wörter in den Mund nimmt. ... Die sollten wir uns mal für ein halbes Jahr ausleihen. Sie würde ein Engel werden...“

Zum Schmunzeln ein Dialog mit einer unserer Töchter:

„Sag mal, Papa, ist es schwer, Kinder zu erziehen?“

„Also, ich finde es nicht schwer. Aber für manche Eltern ist es nicht so einfach.“

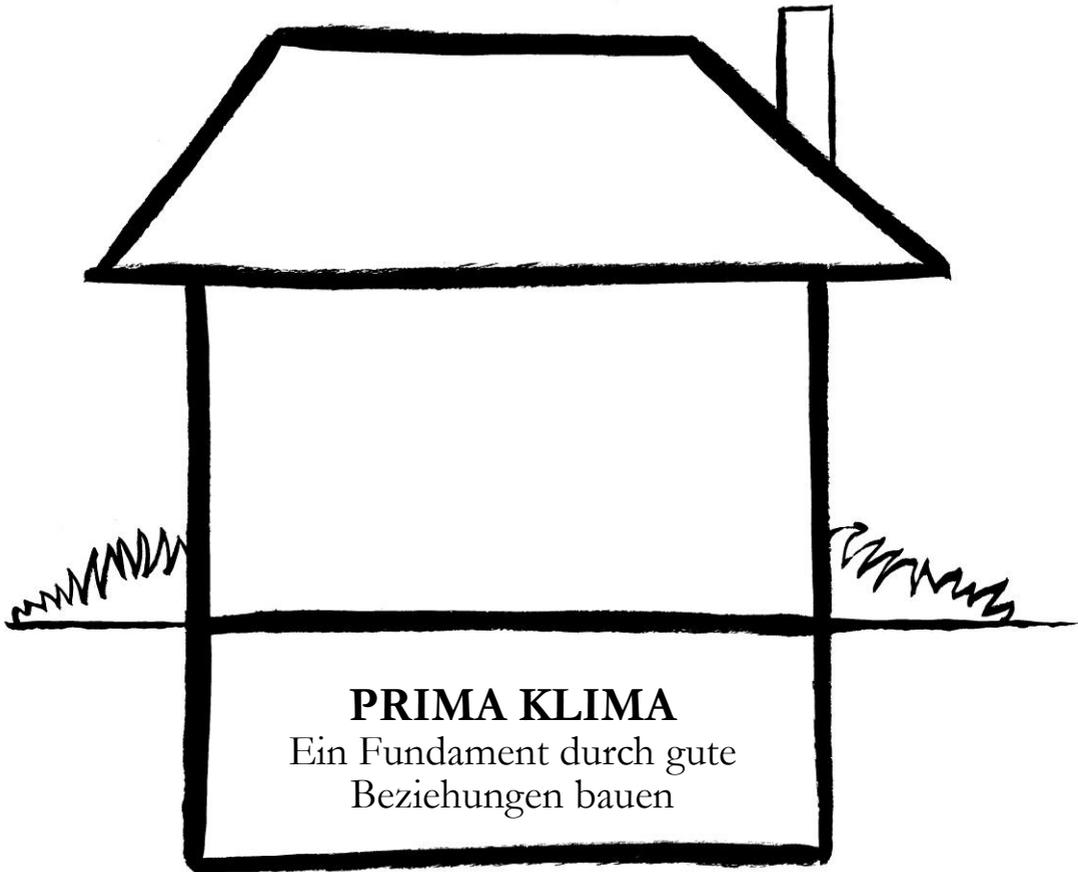
„Ach, Papa, ich bin stolz auf dich. Hättest du mich nicht so gut erzogen,

¹ Wenn Sie mehr zur Entstehung und Vision des Familienhauses wissen wollen: Mühlen, *UNSER ABENTEUER. Persönliche Einsichten aus mehr als 30 turbulenten Familienjahren.* MühlenMedien. Braunschweig. 2013. www.MühlenMedien.de

² Mehr zu Seminaren bei der überkonfessionellen Familienorganisation Team.F finden Sie unter www.team-f.de.

Prima Klima

*Ein Fundament durch gute
Beziehungen bauen*



In den ersten Monaten geschieht schon viel³

Geben Sie dem Neugeborenen viel Nestwärme, Zuwendung und Liebe, denn gerade in den ersten Lebensmonaten sollte es die so existentiell notwendigen Urgeborgenheit erfahren.

Dazu gehören

- eine friedevolle Umgebung
- viel Körperkontakt und
- Eingehen auf seine Bedürfnisse

Eine friedevolle Umgebung

Manche meinen zwar, ein Neugeborenes interessiere sich ja doch nur fürs Trinken, Schlafen und Verdauen – doch bereits innerhalb weniger Wochen wird es zu einem aufmerksamen Beobachter. Es dreht den Kopf nach bekannten Stimmen und erschrickt bei lauten Geräuschen. Es spürt, ob „etwas in der Luft liegt“, wird unruhig und fängt an zu schreien oder entspannt sich in friedevoller Atmosphäre. Im

Halbschlaf hört es die schon vom Uterus vertraute Stimme der Mutter, die mit jedem Ton ständig signalisiert: „Du bist nicht alleine. Ich bin bei dir und für dich da.“

Körperkontakt

Halten Sie Ihr kleines Baby oft auf dem Arm. Unbewusst legen die meisten Mütter den Kopf des Kindes an ihre linke Brust, und das ist richtig. So kann es, wie schon im Mutterleib, den beruhigenden Schlag Ihres Herzens hören.

Neun Monate wurde Ihr Kind mit jedem Ihrer Schritte hin- und hergewiegt und lebte mit dem Rhythmus Ihres Herzschlages. Deswegen wird es sich nach der Geburt durch das Wiegen im Arm und Ihren vertrauten Herzschlag schnell wieder beruhigen, wenn es durch irgendetwas erschreckt wurde.

Sie werden entdecken, dass Sie mit einer Hand mehr tun können, als Sie je gedacht haben. Wir haben unsere Kinder häufig in einem Tragetuch herumgetragen, das auf der Schulter verknotet wird. So verteilt sich das Gewicht des Kindes auf Ihre Schulter und Ihre Hüfte. Die ganz Kleinen kann man sich auch vor den Bauch hängen.

³ Wenn Sie mehr zu den Kleinkindjahren wissen wollen: Claudia Mühlen, *Bleib ruhig, Mama! Tipps für die ersten drei Jahre.* MühlenMedien.

Mühlen-Seminar auf CD oder MP3: *Die ersten 3 Jahre. Tipps zur Kleinkind-Erziehung.* Nr. 2301. www.MühlenMedien.de.

Die Kleinkindjahre - Das erste halbe Jahr

Auf die Bedürfnisse eingehen

Damit Ihr Baby die notwendige Urgeborgenheit erfahren kann, sollten Sie unbedingt auf seine Bedürfnisse eingehen. Doch gerade hier sind viele junge Eltern sehr unsicher, weil sie recht widersprüchliche Ratschläge zu hören bekommen: „Schreien stärkt die Lungen!“, „Das Kind muss von Anfang an Gehorsam lernen.“ Dahinter steht oft die Sorge, das Kind zu verwöhnen oder zu verziehen.

Aber: Kleine Babys schreien nie grundlos oder um zu sehen, was sie erreichen können. Dies erleben wir eher bei älteren Kindern, die mit ihrem Schreien ein bestimmtes Ziel verfolgen. Das Neugeborene schreit als Reaktion auf bestimmte Reize. Beobachten Sie Ihr Baby sorgfältig - es wimmert, weint und schreit unterschiedlich -, und versuchen Sie, daraus seine Bedürfnisse zu erkennen.

In den ersten vier bis sechs Monaten kann ein Säugling durch zu viel Fürsorge nicht verwöhnt werden! Danach muss man allerdings wachsamer sein. Manch einem Krabbelkind schaut der Schalk so richtig aus den Augen,

und es provoziert die ersten Machtkämpfe.

In den ersten Monaten würden wir ein Baby aber grundsätzlich nicht länger als etwa zehn Minuten schreien lassen, denn es schreit, wie gesagt, weil es ein grundlegendes Bedürfnis hat und sich ja noch nicht anders äußern kann. Vielleicht hat es Hunger, Luft im Bauch, oder es muss aufstoßen. Die Windel mag voll sein. Es kann auch frieren oder schwitzen. Vielleicht drückt ein Knopf oder eine Falte im Rücken, oder die Windel ist zu eng und kneift.

Wenn Sie in den ersten Wochen und Monaten auf diese existentiellen Bedürfnisse eingehen, legen Sie eine solide Grundlage für das so wichtige Lebensgefühl von Urgeborgenheit und Sicherheit.

Zum Nachdenken und Notieren

Beraten Sie mit Ihrem Ehepartner, wie Sie Beruf und Fürsorge für den kleinen Erdenbürger so aufteilen können, dass weder das Baby noch Sie zu sehr darunter leiden.

Urgeborgenheit

Speziell für den jungen Vater⁴

Schwangerschaft, Geburt und eventuell Berufsaufgabe sind eine enorme Umstellung für Ihre Frau. Das Baby wird ihren bisherigen Arbeits-, Freizeit- und Schlafrythmus gehörig durcheinanderbringen. Umso mehr sollten Sie Ihrer Frau während der Umgewöhnungszeit zur Seite stehen.

Helfen Sie ihr, so gut Sie können; lernen Sie mit ihr gemeinsam, wie man mit dem Baby umgeht und seine Bedürfnisse befriedigt. Versuchen Sie, das Wichtigste im Haushalt selbst zu erledigen. Vielleicht nehmen Sie dafür in den ersten Tagen nach der Geburt des Babys Urlaub. Vor allem aber sollten Sie versuchen, sich mit Ihrer Frau die nächtlichen „Termine“ in den anstrengenden Wochen zu teilen, so dass jeder seinen Teil an Nachtruhe bekommt. Damit erleichtern Sie nicht nur das Leben Ihrer Frau, sondern können auch selbst eine

enge Beziehung zu Ihrem Neuankömmling aufbauen.

Mutter und Vater sind gleich wichtig

Ein Vorurteil, das sich selbst in der Fachliteratur hartnäckig hält, ist die Annahme, dass die Mutter in den ersten Monaten am wichtigsten für das Baby sei und dem Vater erst später Bedeutung zukomme. Sogar Bruno Bettelheim, der berühmte Kinderpsychologe, vertritt diese Ansicht: „*Die Bindung des Kleinkindes an die Mutter ist enger und wichtiger als an jede andere Person... Der Vater wird erst so ab zwei Jahren wichtig.*“

Doch das trifft nicht zu! Auch Sie sind vom ersten Tag an wichtig! Sie müssen Ihr Kind genauso wärmen, streicheln und liebkosen, denn der Hautkontakt zum Vater ist genauso wichtig wie der zur Mutter. Sie können Ihr Kind zwar nicht stillen, aber wickeln und im Tragetuch bei sich haben. Das Neugeborene soll das in den ersten Monaten so wichtige „Urvertrauen“ von Anfang an zu beiden Eltern aufbauen. Das wird es davor bewahren, bei Ihnen zu fremdeln und eine zu starke gegenseitige

Abhängigkeitsbeziehung (Symbiose) zur Mutter zu entwickeln, und auch Ihnen wird es

⁴ Wenn Sie mehr dazu wissen wollen: Eberhard Mühlhan, *Bleib cool, Papa! Guter Rat für viel beschäftigte Väter.* S. 44ff. www.Mühlhan.Medien.de.

so wesentlich leichter fallen, von vornherein eine innige, emotionale Beziehung zu Ihrem Kind aufzubauen.