

Über den Autor:

Stefan Maiwald, geboren 1971 in Braunschweig, ist Vater zweier Teenie-Töchter. Der Autor von historischen Romanen und humorvollen Sachbüchern, darunter die Bestseller »Laura, Leo, Luca und ich – wie man in einer italienischen Familie überlebt« und »Wir sind Papa! Was Väter wirklich wissen müssen«, schreibt auch Reiseführer und für Zeitschriften wie Merian, SZ-Magazin, Feinschmecker u. v. m. Er lebt mit seiner Frau und den beiden Töchtern auf der Adria-Insel Grado. Sein Blog: www.postausitalien.com

Stefan Maiwald

Chaoten-Challenge

Wie Eltern das Leben mit
Teenies meistern

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur.de



Originalausgabe April 2019

Knaur Taschenbuch

© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Francine Oomen

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-79042-7

2 4 5 3 1

Inhalt

Vorwort 13

Warum sollten Sie ausgerechnet auf mich hören?	15
Ein Hinweis zum Gebrauch dieses Buches.	17
Väter sind wichtig!	17

Auf ins Abenteuer! 21

Eine kurze Vorstellung der handelnden Personen.	21
Bedenken Sie die Truthahn-Theorie	22
Anzeichen, dass Ihr Teenie in die Pubertät kommt.	24
Wenn alles ins Rutschen gerät	25
Teenager – woher kommt eigentlich dieses Wort?	26

Im Kinderzimmer 29

Merkwürdige Mitteilungen an der Tür	29
---	----

PROBLEM NR. 1:

Das Zimmer ist ein Chaos.

Am Kleiderschrank 31

Ihre neue Tochter – oder ist Ihr Sohn neu?	31
Der »Dadcore«: So gehe ich mit dir nicht aus dem Haus	32

PROBLEM NR. 2:

Die Tochter entwickelt extravagante Vorstellungen von Kleidung.

Ganz in Schwarz, komplett zerrissen, etwas zu freizügig.

Oder alles zusammen.

35

Im Bad 37

Was passiert da im Badezimmer?	37
Dieses lebendige Etwas auf ihren Köpfen	39
Die Sache mit dem Duft	41
Papa und der Igel	43
Ist die Evolution zu schnell für uns?	45

PROBLEM NR. 3:

Ihr Teenager ist unglücklich mit der Haut,

der Größe, der Figur.

46

PROBLEM NR. 4:

Schminke reicht nicht mehr –

Ihr Teenager will ein Tattoo.

47

Im Wohnzimmer 49

Bündnisstrategie	49
»Wir müssen reden.« Müssen wir?	53
Warum ist es gut, wenn Teenager dauernd widersprechen? .	54
Sind Stiefmütter schlechte Mütter?	55
La Luna oder: die typische Falle.	56
Wunderbares Weihnachten.	59

Am Esstisch 61

Es gibt nichts, was sich nicht bei Toast, Rührei und gebratenem Speck aus der Welt schaffen lässt	61
Der Bratkartoffelmann	65
Warum sind Jugendliche eigentlich so schlechte Esser?	66

In der Schule 69

Der große Graben	69
Warum sind Pubertierende bloß immer so müde?	70
Ventil Viktor	71

PROBLEM NR. 5:

Ihr Teenager hat keine Lust mehr auf Schule.

Vor dem Display 79

Virtuelle Fettnäpfchen	79
Die Hilflosigkeit der Ratgeber	81
Der Fortschritt überrollt uns alle	84

PROBLEM NR. 6:

Das soziale Leben Ihres Teenagers findet nur noch
auf dem Handy statt.

86

Terror via WhatsApp?	87
--------------------------------	----

PROBLEM NR. 7:

Ihr Teenager wird gemobbt.

90

Beim Sport 92

Volley-Daddy	92
Warum ist meine Tochter keine Spitzensportlerin geworden?	97
Papi ist ein Sexist!	98
Warum werfen Mädchen wie ... Mädchen?	101

Mit Freundinnen 102

Haben wir Eltern überhaupt etwas zu melden?	102
Pyjama-Party!	103
Das Wuschel-Phänomen: Coole Kids, uncoole Erwachsene	105

PROBLEM NR. 8:

Die Freunde sind eine obskure Gang,
die Ihnen nicht passt.

108

PROBLEM NR. 9:

Ihr Teenager betrinkt sich.

110

Mit dem Freund / mit der Freundin 111

Benedict Cumberbatch	111
Diese Sache mit den anderen Männern	115
Mein Lieblingsshirt	117
Die Hölle, das sind die anderen: Im Schwimmbad	120

PROBLEM NR. 10:

Der Freund Ihrer Tochter ist ein Tunichtgut.

121

Luxus Schlaf	123
--------------------	-----

Gemeinsam unterwegs 125

Sing deinen Song	125
Endlich weg! (Aber mit der ganzen Familie)	127
Hoffnung im Kräutergarten	130
Curb your enthusiasm	131
Die Holzklauerbande	134
Sind auch wir nur vierzigjährige Pubertierende?	136

PROBLEM NR. 11:
Ihr Teenager will nicht mehr mit in den Urlaub.
139

Überm Tellerrand 140

Haben erst Verbrennungsmotoren den modernen Teenager erschaffen?	140
Die dreißig einflussreichsten Teenager der Welt	141
Cooler Dinge, die von Teenagern erfunden wurden.	145
Die vier merkwürdigsten Pubertätsrituale	147

Schlussworte 149

Du siehst nur noch Gefahren	149
Der Abschied	151
Wenn gar nichts mehr hilft: Trösten Sie sich	154
Womit uns unser Chaos tatsächlich glücklich macht	155
Ein kleines Finale	156

Anhang 157

Nützliche Bücher, Adressen und Webseiten.	157
Eigenhändig getestet	158
Adressen und Internetlinks.	159

Es gibt drei Arten von Männern.
Die ersten lernen durch Beobachtung.
Die zweiten lernen durch Bücher.
Und die dritten müssen einfach
gegen den elektrischen Zaun pinkeln.

Vorwort

Hallo und herzlich willkommen.

Wissen Sie's noch? Damals, als Sie nachts nicht mehr durchschlafen konnten. Und der klebrige Brei überall, bloß nicht im kleinen, von verschmierten Wangen umgebenen Baby-mund. An die im Kindersitz eingeklemmten Finger und die zerquetschten Daumen in »mit wenigen Handgriffen« zusammenzuklappenden Joggern. Die Schnuller und Wischtücher, die sich nie an dem Ort befinden, wo man sie gerade gebrauchen kann. Die völlig zu Recht gestressten Mütter, die zu unterstützen unsere allerheiligste Aufgabe darstellte.

Herzlichen Glückwunsch: Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, haben Sie ja (mindestens) eine pubertierende Tochter oder einen chaotischen Sohn, also sind Sie für einen Baby-Ratgeber zu spät dran.

Sie und ich, wir haben es durch die erste Phase der Vaterschaft geschafft. Die Kindheitsphase, die nach der Babyphase kommt, ist Kinderkram. Die Welt ist rosarot, wie Sie sich vielleicht wehmütig erinnern, manchen erscheint sie auch hellblau. Die Kinder sind tagelang mit einem Puzzle oder dem Ausmalen einer Disney-Prinzessin beschäftigt, und Papi ist der klügste und stärkste Mann der Welt.

Die Pubertät – das ist die dritte Phase. Da wir durch Phase eins gut durchgekommen sind und da Phase zwei kein Buch braucht, weil alles so lächerlich leicht ist, fühle ich mich geehrt,

einen Wegweiser durch die dritte und echt schwere, ja schwierigste Phase der Vaterschaft zu schreiben. Ich verspreche Ihnen: Windeln müssen Sie keine mehr wechseln. Aber die schlaflosen Nächte: Die bleiben Ihnen erhalten.

Doch jetzt zu Ihnen und zu dem Chaoten oder der Chaotin Ihres Herzens. Oder haben Sie gleich mehrere davon, so wie ich? Sie haben es bestimmt gemerkt: Die Tochter ist größer geworden. Beängstigend groß. Sie hängt sich Poster von unbekanntem Popstars ins Zimmer und experimentiert mit Mamas Nagellack. Und dem Lippenstift. Freundinnen übernachten bei ihr, bis vier Uhr nachts wird gekichert, und ganz sicher geht es dabei nicht um Papas superlustige Witze. Chris Hemsworths Sixpack im Abendprogramm bleibt nicht unkommentiert. Und schon längst hat sie aufgehört zu glauben, Papa könne es geistig wie körperlich mit jedem anderen Mann auf der Welt aufnehmen.

Wie geht ein Vater damit um? Eben noch konnte sie gar nicht genug schmusen, nun schlägt sie empört die Tür zu, wenn man sich aus Versehen ihrem Zimmer auch nur auf zehn Meter nähert. Und auch die heranwachsenden Jungen setzen uns Grenzen.

Du willst mit ihm kuscheln, und er schüttelt sich angewidert.

Du willst mit ihr in die Stadt fahren, und sie hat schon andere Pläne.

Du willst mit ihm reden, und er setzt die Kopfhörer auf.

Es ist eine harte Zeit.

Aber wir werden sie gemeinsam meistern.

Versprochen.

Warum sollten Sie ausgerechnet auf mich hören?

Soweit ich das bis jetzt überblicke, ist bei unseren Töchtern und auch überall in der näheren Umgebung alles bislang recht gut gegangen, und bevor das jetzt ein bisschen arrogant klingt, was es zugegebenermaßen tut, muss ich es gleich relativieren: Das ist nicht mein Verdienst, schon gar nicht als Genspender. Denn ich selbst war ein nervender, widersprechender und von meinem Vater Zigaretten klauender Jugendlicher, der zwar schulisch nie Probleme hatte, aber zu Hause ein faules Stück war – so faul, dass mir noch heute Schauer über den Rücken laufen, mit welchen dubiosen Strategien ich mich vor jeglicher Hausarbeit gedrückt habe.

Es hilft auch, dass ich den Blick auf zwei Kulturen habe. Und ich kenne kein deutsches Ehepaar mit pubertierenden Kindern, das mich nach zwei Wochen in Italien nicht irgendwann beiseitezieht und mich fragt: »Sag mal, wie macht ihr das?« Jeder Italienurlauber hat wohl schon einmal gemerkt, wie friedlich, vernünftig und wohlherzogen die dortigen Kinder und Jugendlichen am Tisch sitzen. Ohne dass man ihnen ein iPad vor die Nase knallen und Kopfhörer aufsetzen muss. Ältere werden begrüßt, man sagt Danke und Bitte. Klar, es gibt Ausnahmen. Aber nicht sehr viele.

Der verhältnismäßig entspannte Verlauf der italienischen Pubertät liegt an dieser einmaligen italienischen Melange von Großfamilie, Gelassenheit und genereller sozialer Bindungsstärke, von der wir uns einiges abschauen sollten.

Das wird eines der Leitmotive dieses Buches sein, und es folgen immer wieder Tipps und Kniffe, wie man dieses mediterrane Lebensgefühl auf die deutsche Wirklichkeit übertragen kann.

Natürlich, es wird chaotisch. Jedenfalls chaotischer als das alljährliche Weihnachtssingspiel in der Grundschule, das Ihnen nun glücklicherweise nicht mehr droht. Auch chaotischer als die abendlichen Mensch-ärgere-dich-nicht-Partien, in denen das Heftigste, was passieren konnte, wütend vom Tisch gewischte Spielfiguren waren.

Aber wie chaotisch es wirklich wird, hängt ganz wesentlich auch von Ihnen ab.

Ich kann Ihnen keine Pille verschreiben und keinen klugen Satz mitgeben, der Sie in allen schwierigen Situationen erhellt. Ich kann Ihnen nur etwas von dem Gefühl vermitteln, mit dem man hier in Italien diese Sache mit der Pubertät angeht. Und ich bin mir ziemlich sicher, dass Ihnen das bei dem einen oder anderen Problem weiterhelfen könnte. Außerdem hoffe ich, dass Sie gut unterhalten werden und am Ende der Lektüre alles von der etwas sonnigeren Seite sehen.

Denn Pubertierende haben, wie Hunde oder Katzen, einen sechsten Sinn. Sie spüren die Aufregung, riechen die Panik. Wenn Sie also nach der ersten schlechten Note und dem ersten Widerwort gleich denken, *Oha, jetzt geht der Ärger mit der Pubertät los*, wenn Sie gar anfangen, sich Ratgeberbücher von Menschen mit mehreren Dokortiteln zuzulegen und verstohlen die Nummer einer Beratungsstelle in der Nähe zu googeln, dann haben Sie – und die ganze Familie – schon verloren.

Gehen Sie es entspannt an.

Ein Hinweis zum Gebrauch dieses Buches

Lesen hilft – immer! Am besten lesen Sie also dieses Buch von vorn bis hinten durch, und wenn Sie möchten, dann schreiben Sie mir gern, wie es Ihnen gefallen hat stefan.maiwald@golf-journal.de. Bei der Lektüre werden Sie erleben, dass ich es mag, ein paar Geschichten vom Wegesrand mitzunehmen, die auf den ersten Blick etwas abseitig scheinen, aber eben doch das eine oder andere besagen. Wer knallharte Tipps und konkrete Lösungsvorschläge auf wenigen Zeilen sucht, findet an passender Stelle die **elf häufigsten Probleme mit Teenie-Chaoten** und dazu konkrete Lösungsvorschläge von ausgewiesenen Experten sowie von mir. Wer sich dazu noch gern treiben lässt und die Blumen links und rechts des Pfades genießt, findet ebenfalls ein paar Geschichten.

Genießen Sie dieses Buch, und genießen Sie die Zeit der Pubertät, so schwer es Ihnen möglicherweise gerade in diesem Moment fallen mag. Denn auch diese Zeit, mit all ihren aufreibenden Problemen und Streitigkeiten, ist etwas, was in Ihrem Leben nie wiederkommen wird.

Zum Glück, denken Sie vielleicht gerade.

Väter sind wichtig!

Es muss gleich zu Anfang deutlich gesagt werden, weil es für viele keine Selbstverständlichkeit ist: Väter sind wichtig, und das ist längst wissenschaftlich erwiesen. Das Feld der Väterforschung ist, zumindest hierzulande, extrem jung, laut »Deutschem Ärzteblatt« gerade einmal dreißig Jahre alt. In den USA wird schon länger systematische Forschungsarbeit in diese

Richtung betrieben, während man sich in Deutschland nur für die Mutter-Kind-Bindung interessierte, was sich, wie Kritiker meinen, auch in der Ausbildung der Psychotherapeuten und der sozialen Berufe sowie nicht zuletzt der als Gerichtsgutachter tätigen Psychologen niedergeschlagen habe. Dies, so dieselben Kritiker, führe dazu, dass Väter bei Sorgerechtsprozessen grundsätzlich benachteiligt werden und dass auch Jugendämter im Falle einer Scheidung gern zum »clear cut« raten, dass eine Abspaltung des Vaters für die Kinder am besten sei, damit »Ruhe einkehre«.

Entwicklungspsychologen wissen inzwischen, dass ein Vater bereits im Lauf des ersten Lebensjahrs wichtig ist. Besonders wichtig ist er für »die notwendige Umstrukturierung der frühen Mutter-Kind-Dyade«. Klingt irre, oder? Wir sind eine alternative Bezugsperson und werden gebraucht, weil wir Mutter und Kind helfen, einander loszulassen. Diese Dreiecksbildung, die schon ab der Geburt einsetzt, ist für jeden Menschen extrem wichtig. Nur eines noch, bevor wir die Säuglingsphase überspringen: Möglicherweise sind Väter für die frühkindliche Sprachentwicklung wichtiger als die Mütter – weil sie weniger reden. Einer US-Studie zufolge überfordern Frauen ihre Kinder in den ersten Jahren mit zu vielen Wörtern. Das kann nur heißen, dass aus den Söhnen und Töchtern von großen Schweigern wie Sylvester Stallone, Clint Eastwood oder Chuck Norris einmal Nobelpreisträger werden. Freuen wir uns drauf!

Der Vater ist auch während der Pubertät als Identifikationsfigur unverzichtbar. Psychologen sagen: Durch sein Vorbild verhilft er den Kindern, Jungen wie Mädchen gleichermaßen, zu einer stabilen Identität. Der Vater wird eine moralische Instanz, die dem Kind bei der Konfrontation mit der Außenwelt helfe. Während der Pubertät durchlaufen die Jugendlichen ei-

nige Identitätskrisen. Diese Phase habe unter anderem wesentlichen Einfluss auf die Beziehungen, die sie später als Erwachsener aufbauen. In der Familienforschung weiß man heute, dass diese spezifischen Vaterfunktionen durch die Mutter allein nicht ersetzbar und durch soziale Ersatzväter nur bedingt zu kompensieren sind.

Auf Deutsch: Ohne Vater ist genauso schlimm wie ohne Mutter. Es scheint, dass männliche Verwandte oder neue Partner den leiblichen Vater nicht oder nur teilweise ersetzen können. Auch bei Adoptionen und Stiefvater-Familien gehe es Kindern am besten, wenn sie eine gute Beziehung zum eigenen Vater haben. Psychologen sagen weiter, der fordernde, väterliche Einfluss sei wichtig für die Stressresistenz des Kindes. Generell gingen Väter anders mit ihrem Nachwuchs um als Mütter, und das während der gesamten Phase von Kindheit und Jugend. Die männliche Position sei eher eine fordernde, während die Frau klassischerweise die behütende Rolle einnehme.

Weitere Studien zeigen: Väter sind ganz erheblich für die Selbstkompetenz ihrer Kinder verantwortlich. Der Begriff meint die Fähigkeit und Bereitschaft, eigenständig und verantwortlich zu handeln und das Handeln anderer zu reflektieren. Die reine Begabung eines Kindes reicht nicht aus, um im Leben Erfolg zu haben. Vielmehr ist die Stärkung der Selbstkompetenz wichtig, um Talente zu wecken. Kinder müssten sich verstanden fühlen, um ihre Selbstkompetenz zu steigern, und Bezugspersonen müssten die Ermutigung von außen bringen. Die Bezugspersonen müssten das Kind motivieren, etwas Neues auszuprobieren und mutig zu sein. Hier ist der Vater ein bestimmender Faktor. Eine Studie deutet sogar auf einen Zusammenhang zwischen der persönlichen Bindung zu den Elternteilen und dem Intelligenzquotienten hin.

Eine neue Gemeinschaftsstudie der Emory University in Atlanta sowie der University of Arizona lässt übrigens darauf schließen, dass Väter von Töchtern bessere Väter sind: Sie sind empathischer, aufmerksamer, sprechen häufiger mit ihnen, streicheln sie häufiger und singen mehr mit ihnen, während das Verhältnis zu den Söhnen deutlich distanzierter und kühler ist. Zweiundfünfzig Väter mit zweiundzwanzig Söhnen und dreißig Töchtern ließen sich für die Studie über Monate mit Kameras daheim beobachten. Auch an den Hirnströmen ließen sich massive Unterschiede feststellen.

Nun wissen Sie, was Sie schon immer geahnt haben: dass Sie richtig, richtig wichtig sind. Exakt genauso wichtig wie die Mutter. Und wie sagte schon der große Philosoph Spiderman? »Aus großer Macht erwächst große Verantwortung.« Nutzen Sie sie!