

Nicht mehr klein und noch nicht groß

Der liebevolle
Ratgeber für die
Wackelzahnpubertät



Mit **Tipps** von der
Kinderzahnärztin und
Erfahrungsberichten vieler Eltern

Kündigen sich bei deinem Kind die Wackelzähne an?

Ist es auf einmal wie ausgewechselt?

Sind starke Gefühle an der Tagesordnung und erinnerst dich das Ganze an die anstrengenden Trotzphasen der Kleinkindzeit?

Weil wir alle im selben Boot sitzen, gibt es diesen Ratgeber. Mit bewährten, alltagstauglichen Tipps wirst du die sensible Zeit des Zahnwechsels liebevoll begleiten. Atme tief durch: Diese turbulente und für dein Kind sehr wichtige Phase geht vorüber! Erfahrungsberichte anderer Eltern, deren Kinder auch gerade in der Wackelzahnpubertät stecken, machen Mut und zeigen: Du bist nicht allein.

In diesem Buch erfährst du, wie die körperlichen Veränderungen deines Kindes und die Sprünge in seiner mentalen, sozialen und emotionalen Entwicklung mit dem Zahnwechsel zusammenhängen.

- Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder erkennen und gelassen bleiben.
- Klarheit erlangen und Sicherheit gewinnen in stürmischen Zeiten.
- Im Gefühlschaos das Richtige tun.
- Wissenswertes über die Wackelzahnpubertät erfahren.
- Empathisch kommunizieren und deine Familie stärken.



Mit **Extra-Teil** zur kindgerechten Zahngesundheit und Zahnpflege sowie wertvollen Hinweisen der Kinderzahnärztin.



Andrea Zschocher lebt in Berlin. Sie ist Mutter von drei Kindern, freie Journalistin und schreibt seit Jahren für alle Eltern auf dem „Runzelfüßchen“ Blog über das Leben mit Kindern. In ihren Artikeln bringt sie die Herausforderungen

des Alltags humorvoll und warmherzig auf den Punkt und ist deshalb eine der beliebtesten Familienbloggerinnen Deutschlands.

>> runzelfuesschen.de



9 783990 820438
ISBN 978-3-99082-043-8

 edition
riedenburg
editionriedenburg.at

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.*

Hinweis:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Zum Schutz der Persönlichkeitsrechte sind alle Personen in diesem Buch anonymisiert. Einige Episoden sind nicht autobiographisch.

Im Sinne der besseren Lesbarkeit wird stets die weibliche Form verwendet. Männer sind natürlich mitgemeint.

Markenschutz:

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	März 2020
© 2020	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. Heike Wolter, Regensburg

Bildnachweis	Portrait Andrea Zschocher Umschlagrückseite © Fräulein Fotograf Kinderzeichnung S. 112: © Andrea Zschocher
--------------	---

Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-043-8

Andrea Zschocher

Nicht mehr klein und noch nicht groß



Der liebevolle
Ratgeber für die
Wackelzahnpubertät

Mit **Tipps** von der
Kinderzahnärztin und
Erfahrungsberichten
vieler Eltern

edition
riedenburg

Inhalt



ES IST NUR EINE PHASE. EINLEITUNG	7	(Vor)Schulbegleiter	83
PUBERTÄT: JETZT SCHON?	11	Kontrolliertes Abenteuer	86
WACKELZÄHNE: ALLES, WAS DU WISSEN MUSST	17	Meilenstein Schuleintritt	90
Der Zahnwechsel zwischen fünf und acht	18	„Weißt du eigentlich, wie lieb ich dich hab?“ – Ermutigungen	91
Die bleibenden Backenzähne	20	Im Auge des Orkans	93
Mehrere Zahnwechsel	21	Kuscheleinheiten	97
Achtung: Kreidezähne oder MiH	22	Meditation mit Kindern	100
Das neue Gebiss	24	KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN	105
Zahnfee, Zahndose, Geschenke und Co.	29	Reifung	106
Zahnhygiene für die bleibenden Zähne	33	Mit jeder neuen Zahnlücke einen Schritt weiter	111
Zähneziehen	38	Veränderte Körperwahrnehmung	113
Milchzahnunfälle und die Zahnrettungsbox	42	Kinder, die sich bewegen müssen	119
NICHT MEHR KLEIN ...	45	Wachstumsschmerzen	121
Nein! – ein starkes Zeichen	45	MAMA WILL AUF DEN ARM: AUSZEIT FÜR ELTERN	125
Ein bisschen Größenwahn gehört dazu	49	Loslassen	126
Nörgler und Wüteriche. Eine Selbstermächtigung	54	Selbstbewusstsein tut gut	129
„Du bist so blöd!“ – Gefühle aushalten	57	Grenzen setzen	131
Jeden Tag Geschrei und Tränen	62	Übers Schimpfen und Blitzableitermotzen	132
„Ich brauche dich nicht“ – Unabhängigkeit	64	Entspannung suchen	138
Mitreten wollen	68	ES IST NUR EINE PHASE. FAZIT	141
... UND NOCH NICHT GROSS	71	Danksagung	143
Abschied nehmen will gelernt sein	72	Literatur	145
Plötzlich wieder ganz klein	76		
Fels in der Brandung	79		



ES IST NUR EINE PHASE. EINLEITUNG

Das Leben mit Kindern besteht ja bekanntlich aus Phasen. Wer von euch hat denn nicht in den ersten Lebensmonaten das Buch „Oje, ich wachse“ – oder einen ähnlichen Ratgeber – in den Händen gehalten und gedacht, dass das wohl genau so ist. Eine Phase, die kommt und wieder geht. Und nach 14 Monaten würde dann eitel Sonnenschein herrschen. An genau diese Vorstellung klammern wir uns doch alle: Alles eine Phase, alles wird besser.

Und dann merken wir: Nach der Babyzeit ist vor der Kleinkindzeit. Und das heißt vor allem: Autonomiephase. Enorm wichtig und bereichernd für die Kinder, für uns Eltern aber oft genug ein riesiger Kraftakt mit Verzweiflung, blanken Nerven und diesem „Ich will mich jetzt auch mal auf den Boden schmeißen und schreien“-Gefühl.

Jetzt aber, wenn unsere Kinder so fünf, sechs Jahre alt sind, jetzt ist das mit den Phasen doch vorbei, oder? Denkste! Jetzt be-

ginnt nämlich die Zeit der Wackelzahnpubertät. Und durch diese Zeit, die vom sechsten bis zum elften Lebensjahr dauern kann, hilft euch mein Buch. Denn hier bekommt ihr neben jeder Menge Hintergrundwissen auch handfeste Tipps, wie ihr mit den verschiedenen Alltagssituationen im Leben mit euren Wackelzahnkindern umgehen könnt. Wie ihr es schafft, öfter den Familienfrieden wieder herzustellen und euch nicht komplett aufzureiben zwischen dem Verhalten euer Kleinen und eurem Wunsch nach Harmonie.

Die Tipps in diesem Buch kommen nicht nur von mir, nein, sie sind praxiserprobt von vielen Eltern und finden sich in zahlreichen Zitaten im Buch wieder. Denn auch wenn wir alle immer denken, dass nur unsere Kinder sich so irrational anstrengend aufführen – die erste beruhigende Wahrheit schenke ich euch gleich an dieser Stelle: Wir Eltern sitzen alle in einem Boot. Und wir alle haben Momente, in denen wir unsere Kinder nicht wiedererkennen, weil sie so ausrasten, so verzweifeln, so rumschluffen, dass wir glauben, dass das unmöglich dieselben Menschen sind, die doch gestern noch so vergnügt auf unserem Schoß saßen und deren allerwichtigste Menschen wir waren.

Die gute Nachricht: Wir sind auch heute noch die allerwichtigsten Bezugspersonen. Unsere Kinder brauchen nur mehr Zuwendung, Grenzen und Orientierung. Und Verständnis, ja, Verständnis für ihr neues Seelenleben, das brauchen unser Wackelzahnheldinnen eben auch. Wir Eltern, wir brauchen ab und zu ein Schulterklopfen, ein Zunicken und ein Anerkennen dessen, was wir so leisten.

Lasst euch das von mir sagen, wenn es euch sonst niemand sagt: Ihr macht das großartig. Ihr sorgt dafür, dass eure Kinder auch diese Phase gut, selbstbewusst und erfolgreich überstehen und daraus gestärkt und verändert hervorgehen. Wir begleiten unsere Kinder ins Leben. Mit allen Höhen und Tiefen.

Dieser Ratgeber hilft euch dabei, die Tiefen etwas abzuflachen. Und glaubt mir, wenn ich sage, wir sitzen alle im gleichen Boot. Denn während ich dieses Buch schreibe, tobt meine Tochter mit ihren Wackelzähnen durch mein Leben und ich muss das ein oder andere Mal tief durchatmen und mir immer wieder sagen: Es ist alles eine Phase.

Willkommen in der Phase der Wackelzahnpubertät.





PUBERTÄT: JETZT SCHON?

Die Pubertät beginnt ja immer früher. Aber keine Sorge, nur weil diese Phase der ausfallenden und wachsenden Zähne nun „Wackelzahnpubertät“ genannt wird, sind eure Kinder nicht plötzlich in der üblicherweise gemeinten Pubertät. Es ist vielmehr so, dass sie ähnliche Stimmungsschwankungen erleben: diese Verzweiflung und Zerrissenheit, diese Aufmüpfigkeit und die maßlose Selbstüberschätzung. Aber das hat, anders als in der Pubertät, keinen hormonellen Hintergrund. Unsere Kinder verhalten sich zwischen dem fünften und dem achten Lebensjahr – die Zeit, um die es in diesem Buch hauptsächlich gehen wird – so, wie sie sich verhalten, weil sich vieles in ihrem Inneren und Äußeren verändert.

Unsere Kinder kommen nun ins letzte Kitajahr oder in die Schule. Das allein ist eine enorme Veränderung, sie müssen viele liebgewonnenen und vertrauten Rituale, wohlbekannte Umgebungen und Abläufe loslassen. Sie sind nun entweder die Ältesten (in altersgemischten Kitagruppen) oder die Jüngsten in der Schule. All diese Umbrüche können von Verunsicherung, Sorgen und Ängsten beglei-

tet werden, die unsere Kinder nicht immer auch so benennen. Es beginnt etwas vollkommen Neues. Als ältestes Kind im Kindergarten gehört man vielleicht nicht mehr so recht dazu oder ist unterfordert. Als jüngstes Kind in der Schule warten neue Lehrerinnen, neue Aufgaben, neue Herausforderungen.

Die Stimmungsschwankungen, die so typisch für die Wackelzahnpubertät sind, kommen aber nicht nur vom Neuen, Unbekannten. Sie kommen auch von den 6-Jahr-Molaren. Durch diese neuen Zähne erleben unsere Kinder ein zweites Zahnen. Nur diesmal sehr bewusst. Da drückt und schmerzt der Kiefer auch schon mal und unser Nachwuchs bekommt Kopf- und Ohrenschmerzen. Die wechselnden Launen, das kann auch Ausdruck dieses Druckgefühls sein, ihres Unwohlseins in ihrem Körper.

Die 6-Jahr-Molaren sind die größten Zähne, die wir haben. Und die schieben sich nun einfach so durch den Knochen in den Mund unserer Wackelzahnkinder. Sie fühlen sich da sicher auch das ein oder andere Mal total hilflos und überfordert, weil etwas geschieht, über das sie keine Kontrolle haben.

So fasst es auch die Kinderzahnärztin Inke Supantia zusammen: „Ich finde, dass Kinder einen riesigen Satz machen, wenn der erste Wackelzahn kommt. Und sie bekommen auch mehr Mut, wenn sie sich den ersten Zahn dann selbst rausziehen. Das lässt sie innerlich wachsen, sie sind dann einfach einen Entwicklungsschritt weiter. Aus kleinen Angsthasen werden plötzlich ganz Mutige. Es macht ja auch was mit den Kindern. Sie sehen plötzlich ganz anders aus.“

Schaut eure Kinder also genau an. Sie sind immer noch dieselben, sie sind eure Kinder mit all ihren Sorgen, Ängsten, Ideen, Träumen. Und sie sind es nicht mehr, denn ihr Äußeres und ihr Inneres verändern sich. Sie werden mehr sie selbst – mit mehr Ernst, mehr Nachdenklichkeit, weniger Leichtigkeit und Gelassenheit. War unser

Nachwuchs bis jetzt eventuell sehr auf uns und einige Bezugspersonen fixiert, erfahren unsere Kinder nun in der Wackelzahnpubertät Selbstwirksamkeit. Diese neue Erfahrung weckt ganz unterschiedliche Gefühle.

Von Wut, Aggression, Trauer und Enttäuschung über Grenzenlosigkeit, Verwirrung oder dem Wunsch wieder klein zu sein bis zu Stolz, Begeisterung und Überschwänglichkeit, kann sich die Stimmung innerhalb weniger Minuten ändern. Und das immer wieder, manchmal im Fünfminutentakt. Das ist für niemanden leicht. Für uns nicht, aber für unsere Kinder auch nicht. Die Wackelzahnphase ist Abschied und Neubeginn. Das ist auch im wortwörtlichen Sinne so.

Unsere Kinder werden plötzlich zu Schulkindern, ihnen fallen die Zähne aus und neue wachsen. Ihr Körper verändert sich, schießt in die Länge, die Gliedmaßen ebenfalls. Sie verlieren die Rundungen der Kindheit, ihr Gesicht verändert sich nun. Der Körper, in dem sie sich heimisch fühlen, verändert sich, sie nehmen im wahrsten Sinne des Wortes eine neue Gestalt an. Und das macht Angst. Und unsere Kinder reagieren darauf mit Wut, Verzweiflung, Trauer, mit dem Wunsch, ab und zu wieder ganz klein zu sein. Oder schon ganz groß. Jedenfalls nicht in diesem Dazwischen, in dem nichts zueinander zu passen scheint. In der Wackelzahnphase lernt ihr eure Kinder und euch also schon mal neu kennen, ohne das Hormonchaos berücksichtigen zu müssen.

Meine eigene Pubertät liegt schon eine kleine Weile zurück, aber ich erinnere mich, dass ich ein Buch geschenkt bekam. „Zwischen nicht mehr und noch nicht“ hieß das. Ich fand den Titel damals doof. Heute denke ich: (Auch) für die Wackelzahnpubertät trifft es den Nagel auf den Kopf. Denn unsere Kinder stehen vor einer neuen Epoche. Sie entwachsen der Kleinkindzeit und streben hin zum Neuen, zum Schulstart, zu neuer Unabhängigkeit. Aber das ist manchmal

noch etwas viel für sie. Und so stecken sie fest, zwischen schon zu groß und noch zu klein. Da brauchen sie uns Eltern als Rückversicherung, um mutig und selbstbewusst die neuen Wege zu gehen.

.....
Elternstimmen:

Stephanie: „Seit dem letzten Kitajahr hab‘ ich das Gefühl, auf einem Pulverfass zu sitzen, weil meine Tochter diese pubertären Züge zeigt. Und ich damit überfordert bin. Wenn das bis zur richtigen Pubertät so bleibt, dann zieh‘ ich aus.“

Claudia: „Hier ist es gerade Kind Nummer drei und ich denke mir einerseits: Wie krass. Und andererseits: Ach ja, DIESE Phase wieder. Es hilft ungemein, wenn man schon zwei Kinder da durch hat, die inzwischen durchaus die meiste Zeit wieder „emotional zurechnungsfähig“ sind. Es ist so ... unvorhersehbar. Stimmungswechsel, von 0 auf 180 in Sekundenbruchteilen, Dinge, die immer problemlos gingen, sind ohne Vorwarnung unmöglich und am nächsten Tag ist alles wieder anders. Und auch die Heftigkeit ist, hier zumindest, echt krass.“





WACKELZÄHNE: ALLES, WAS DU WISSEN MUSST

Die Wackelzahnpubertät, die auch kleine Pubertät oder Vorpubertät genannt wird, rückte erst in den letzten Jahren stärker in den Fokus. Das bedeutet nicht, dass es sie nicht schon immer gab, aber es wurde dieser wichtigen Phase früher einfach sehr viel weniger Aufmerksamkeit gewidmet. Dann waren die Kinder eben „schwierig“ oder „nervig“, passiert ja manchmal.

Dass die Launen einen oder gar mehrere handfeste Gründe haben könnte, daran haben die wenigsten Eltern gedacht. Dabei ist die Wackelzahnzeit eben auch eine Phase, in der sich bei unseren Kindern extrem viel verändert, sowohl körperlich als auch seelisch.

DER ZAHNWECHSEL ZWISCHEN FÜNF UND ACHT

Der Zahnwechsel beginnt bei Kindern ganz unterschiedlich, bei manchen schon mit viereinhalb, regulär aber so ab fünf Jahren. Bei manchen auch erst mit sechs, lasst euch da bloß nicht verrückt machen, wenn eure Kinder ungeduldig auf den ersten ausfallenden Zahn warten. Es wird passieren, das ist so sicher, wie klar war, dass das Baby damals auf die Welt kommen wird. Manchmal braucht es eben nur etwas mehr Geduld.

Meist fängt es an mit den Zähnen im Unterkiefer: Die beiden in der Mitte wackeln zuerst, dann die gleichen in der oberen Zahnreihe. „Parallel dazu“, erklärte mir die Kinderzahnärztin Inke Supantia, „kommen die ersten bleibenden Backenzähne. Diese nennt man auch 6-Jahr-Molaren, weil sie um das sechste Lebensjahr herum durchbrechen. Viele Kinder sind traurig, weil der erste Backenzahn kommt, bevor ein Wackelzahn kommt.“

Das kennt ihr sicher auch, bereits im Kindergarten ist ja Thema, wer von den Freundinnen und Freunden bereits einen Wackelzahn hat. Und wer dann nur so einen vermeintlich doofen neuen Backenzahn aufweisen kann, der ist darüber nicht immer glücklich.

Tröstet eure Kinder, wenn sie traurig sind, dass sie als vielleicht einzige im Freundeskreis noch keinen Wackelzahn haben. Denn nicht nur, dass jedes, wirklich jedes Kind früher oder später einen Wackelzahn bekommt, es ist einfach sehr individuell, wann die Zähne zu wackeln beginnen. erinnert euch gemeinsam mit eurem Nachwuchs



daran, wie das bei euch war mit den Wackelzähnen. Musstet ihr auch lange warten? Oder ging es ganz schnell? Ich entsinne mich, dass ich mir die bleibenden Frontzähne beinahe direkt nach dem Rauswachsen angeschlagen habe. Eine wahrlich einprägsame Erinnerung, die meine Tochter wieder und wieder hören möchte. Für den Fall, dass das bei euren Kindern auch passiert, findet ihr ab Seite 42 ein paar Tipps, was ihr machen könnt, um den Zahn im besten Fall zu erhalten.

Erzählt euren Kindern auch, wie der erste Zahndurchbruch bei ihnen als Baby war. Komische Idee? Nein, eigentlich nicht. Denn es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Durchbrechen der ersten Zähne und dem Ausfallen der Milchzähne. Waren eure Kinder beim Durchbrechen der Milchzähne eher spät dran, dann kann es auch bei den Wackelzähnen etwas länger dauern.

Gleichzeitig lässt sich auch beobachten, dass Mädchen etwas früher mit dem Zahnwechsel beginnen als die Jungen. Wenn ihr eure Kinder mit ihren Sorgen ob der fehlenden Wackelzähne also ernst nimmt, dann habt ihr eine gute Grundlage dafür geschaffen, auch die kommende Zeit gut zu überstehen.

Denn was immer auch kommt, uns Eltern hilft wohl am besten, wenn wir versuchen, möglichst ruhig und gelassen in die Zukunft zu blicken und gesprächsbereit zu bleiben, wann immer unsere Kinder das Gespräch mit uns suchen möchten.

Vielleicht nutzt ihr die Zeit des Wartens, um ein Zahntagebuch zu basteln. Oder ihr redet darüber, ob sie sich wünschen, dass die Zahnfee kommt. Auch über Mund- und Zahnhygiene solltet ihr sprechen. Gerade diese ist ab der Wackelzahnzeit besonders wichtig. Denn nicht nur, dass die bleibenden Zähne nun besonders gut gepflegt werden müssen, um ein Leben lang Freude zu bereiten, in der Wackelzahnzeit wartet auch eine neue Versuchung. Denn viele



... UND NOCH NICHT GROSS

In der Wackelzahnphase gibt es jedoch nicht nur die Momente, in denen unsere Kinder glauben, sie seien riesengroß und könnten alles. Es gibt auch den umgekehrten Fall: die Momente, in denen sie sich wieder ganz klein fühlen, beschützt werden möchten. Das sind Zeiten, in denen ihnen alles zu viel ist und sie Trost, Liebe und Zuneigung brauchen.

Wenn sich so viel um sie herum verändert, dann kann das Angst machen. Plötzlich steht der Wechsel in die (Vor)Schule an. Ihnen fallen die Zähne aus und sie haben Lücken im Mund, was sich nicht schön anfühlt. Die 6-Jahr-Molaren drücken im Kiefer, vielleicht gibt es diffuse Bauchschmerzen. Es grummelt in ihnen, weil sich vieles ändert.

Wer wünscht sich denn bei solchen Veränderungen nicht zurück in die Zeit, als alles ganz sorglos war?

Mir geht es noch heute so, dass ich vor unangenehmen Situationen gern fliehen möchte und manches Mal nicht zuständig sein will. Als Erwachsene habe ich gelernt, mich dem zu stellen.

dass sie in uns den Hafen haben, den sie brauchen, um von dort eine neue Welt zu entdecken.

.....
Elternstimme:

Angelika: „Unsere 5-Jährige hat einen Wackelzahn und der nachfolgende ist dahinter schon raus gekommen. Jetzt sollte der Wackelzahn raus, um dem neuen Platz zu geben. Sie traut sich aber nicht, dem schon sehr losen Milchzahn den letzten Ruck zu geben. Also ja, sie findet es toll, einen Wackelzahn zu haben, fürchtet aber, dass das Ausfallen schlussendlich weh tut.“

PLÖTZLICH WIEDER GANZ KLEIN

Etwas, das ihr bestimmt auch schon an euren Wackelzahnkindern bemerkt habt: Sie wollen manchmal wieder ganz klein sein. Und zwar im übertragenen wie im wörtlichen Sinne.

Manche rollen sich ganz klein zusammen und lassen sich gern kralen, während sie in Embryonalhaltung ganz nah an (oder sogar auf) uns Eltern liegen. Andere sind in ihrem Verhalten plötzlich wieder wie im Babyalter. Das kann bedeuten, dass sie nur noch Flüssiges essen möchten. Der Grund dafür ist recht klar: die ausfallenden, wackelnden Zähne tun bei Berührung mit hartem Brot weh. Alles was weich im Mund ist, ist daher angenehm.

Meine klare Empfehlung: Lasst die Kinder machen. Dann gibt es eben ein paar Tage oder Wochen weiche Lebensmittel. Was wir ihnen als Baby ermöglicht haben, das schaffen wir ganz sicher ein

zweites Mal in der Wackelzahnpubertät. Und immerhin können sie uns ja jetzt sagen, was ihnen gut tut.

Manche Kinder weinen jetzt viel. Weil sie mit der neuen Situation total überfordert sind und sich die alte Ordnung zurückwünschen. Sie erinnern sich (unbewusst): Wann haben sich meine Eltern am meisten um mich gekümmert? Als ich ganz, ganz klein war. Und weil sie diese Fürsorge ersehnen, verfallen einige zurück in längst überwunden geglaubte Verhaltensmuster. Hier könnt ihr mit Ruhe, Zuwendung und Liebe der sichere Hafen sein, den sie nun so dringend brauchen.

Instinktiv spüren unsere Wackelzahnkinder, dass es eine Zeit gab, in der sich besonders intensiv um sie gekümmert wurde. In der wir ganz für sie da waren und ihnen unsere körperliche Zuwendung über alle Probleme hinweggeholfen hat. Wer von euch hat nicht einmal das weinende Baby massiert? Durch körperliche Zuwendung und Nähe lässt sich manches besser durchstehen. Und wenn wir ehrlich sind: So anders sind die Ängste und Beschwerden auch Jahre später nicht. Es kann Bauchweh sein, Angst vor dem Alleinsein, vor den Anforderungen der Welt. In dieser Situation möchten Kinder, dass wir für sie da sind und ihnen vertrauen.

Wenn eure Kinder also plötzlich wieder gemeinsam mit euch in einem Bett schlafen wollen, dann lasst sie. Wir haben unser Familienbett nie aufgegeben und schlafen zu fünft auf 3,20 Meter. Das ist nicht für jeden was, aber ausprobieren könnt ihr es. Es ist nicht schädlich.



MEILENSTEIN SCHULEINTRITT



Was habt ihr euren Wackelzahnkindern bis jetzt denn so über die Schule erzählt? Hoffentlich nur Ermutigendes.

Alles andere solltet ihr für euch behalten. Ich gestehe nämlich: Ich bin da nicht ganz so positiv eingestellt. Was in erster Linie daran liegt, dass ich Schule als einen ziemlichen Einschnitt in unser Familienleben wahrnehme. Wir haben das Glück, dass unser Kindergarten wirklich klein ist und wir in sehr

engem Kontakt zu den Erzieherinnen stehen. Wenn wir spontan sein möchten, dann können wir das, weil wir nicht umständlich versuchen müssen, das Kind aus der Schule zu nehmen. Wenn wir in den Urlaub fahren wollen, dann fahren wir in den Urlaub, ohne auf die Schulferien achten zu müssen.

Das ist von Fall zu Fall sicher unterschiedlich, aber generell empfinde ich die Schule als etwas, das viel stärker in unseren Familienalltag eingreift, als der Kindergarten dies tut. Während im Kindergarten alles darauf ausgelegt ist, dass die Kinder mit Spaß quasi wie nebenbei etwas lernen, hat die Schule ein ganz anderes Ziel. Da geht es vor allem um Leistung. Das kann ordentlich Druck erzeugen und die Lust am Lernen, die Kindern ja angeboren ist, schnell dämpfen. Natürlich beginnt ein Kindergartentag auch wesentlich später als ein Tag in der Schule. Und weil das alles so ist, finde ich Schule an sich schon einschränkend.

Es wäre nur nicht besonders schlau, meiner Tochter das genauso zu sagen. Sie darf natürlich wissen, dass Schule mit Einschränkungen

hinsichtlich des Aufstehens und der Urlaubszeit verbunden ist. Doch auf alles andere soll sie sich freuen und ihre eigenen Erfahrungen machen.

Unsere Wackelzahnkinder haben keine Vorstellung davon, was sie in der Schule genau erwartet. Allzuoft reden Erwachsene vom „Ernst des Lebens“, der nun anfängt; davon, dass sie stillsitzen, zuhören, lernen müssen. Dass sie gute Noten heimbringen müssen, um später auf eine gute weiterführende Schule zu kommen und anschließend einen guten Beruf zu ergreifen. So entsteht ein ungutes Gefühl.

Ganz ehrlich: Ich glaube, das ist unseren Kindern in diesem Moment alles herzlich egal. Sie wollen lesen und schreiben und rechnen lernen. Sie wollen (neue) Freunde finden. Wie wunderbar! Mit der Schulzeit bricht eine neue Zeit an, die vielleicht nicht mehr ganz so unbeschwert ist. Aber dafür neue Abenteuer bereithält. Und wir sind ja da.

„WEISST DU EIGENTLICH, WIE LIEB ICH DICH HAB?“ – ERMUTIGUNGEN

Haben sich eure Kinder eigentlich ihre Wackelzähne selbst gezogen? Ein paar Tipps dazu habt ihr im Buch ja bereits bekommen. Was aber, wenn es bei diesem Thema auch partout heißt: „Nein!“ Nein, ich will nicht, ich mach das nicht, lass mich in Ruhe – das alles können ja Sätze sein, die von unseren Kindern geäußert werden.

Die unbequeme Wahrheit ist: Vielleicht sind wir Eltern daran nicht ganz unschuldig. Denn so, wie ich mich eben davor grusele, hier kleine Zähnchen zu lagern, so ist es euch vielleicht unangenehm, die Zähne eurer Kinder zu ziehen. Oder auch nur dabei zu



KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN

Nachdem ich so viel über die seelischen Veränderungen geschrieben habe, wird es Zeit, über das zu sprechen, was sich für alle sichtbar verändert: der Körper. Denn auch das macht unsere Kinder ja aus. Mit den Wackelzähnen, ein bisschen mehr sogar mit den 6-Jahr-Molaren, verändert sich nämlich ihr Aussehen enorm. Zusätzlich zu den neuen Zähnen gibt es regelrechte Wachstumsschübe, die dafür sorgen, dass unsere Kinder sich ganz massiv wandeln.

Zum ersten Mal bekommt ihr eine Ahnung, wie eure Kinder als Teenager aussehen werden. Das (Klein)kindliche, Niedliche verschwindet, insgesamt verändern sich unsere Kinder jetzt eher in Richtung Erwachsene. Natürlich sind sie immer noch wunderschön, aber durch die neuen Backenzähne bekommt ihr Ausdruck etwas Entschlossenes, Bestimmteres.

Die wild im Mund herumstehenden Zähne und die ein oder andere Wackelzahnlücke verleihen unseren Kindern etwas Vorwitziges, Freches. Sie werden wilder im Herzen und wilder im Aussehen. Daran müssen wir alle uns erstmal gewöhnen.

Ich jedenfalls habe das neue Aussehen meiner Tochter mittlerweile sehr lieb gewonnen, auch weil ich das Gefühl habe, dass es so gut zu ihrem (neuen) Wesen passt. Sie war schon immer eher wild, aber mit den bleibenden größeren Zähnen und den Zahnlücken passt das Aussehen auch gut zum Charakter. Allerdings ist es auch erschreckend, wenn manchmal gleich vier Zähne einer Reihe fehlen. Habt also Verständnis, wenn eure Kinder sich plötzlich nicht „schön“ fühlen. Nehmt sie ernst in ihrer Angst, zeigt ihnen andere Kinder, denen es ähnlich geht.

Ich habe die Erfahrung gemacht: Wenn mehrere Wackelzahnkinder zusammenkommen, dann wird fröhlich gekichert und verglichen, wessen Zahnücke denn nun größer ist. So wächst das Selbstbewusstsein eurer Kinder auch wieder, weil sie merken: Sie sind nicht allein. Ich glaube daran, dass alle Kinder – auch die eher unsicheren, zögernden – mit neuen Zähnen auch neuen Biss bekommen. Das sollten wir ihnen als Bestärkung auch immer wieder mal sagen.

REIFUNG

Erscheinen euch eure Kinder plötzlich auch ganz verändert? So, als wären sie plötzlich einen Meter größer? Und ihre Arme und Beine wirken auch viel schlaksiger? Und wieso sieht das Gesicht plötzlich ganz anders aus?

Die Wackelzahnphase ist definitiv eine Zeit der körperlichen Veränderungen. So wie viele Phasen: erinnert ihr euch noch, wie schnell unsere Kinder im ersten Jahr gewachsen sind? Nun schießen sie wieder einmal in die Höhe, sie wachsen buchstäblich in alle Richtungen. Plötzlich könnt ihr die Schulterblätter erkennen,

weil sie aus dem Rücken hervortreten. Die Schlüsselbeine zeichnen sich ab. Der Hals eurer Kinder wächst in die Länge, so dass sich der Kopf vom Rumpf hebt. Aus unseren Kindern werden körperlich kleine Erwachsene, sie gleichen sich mit ihrer Physiognomie uns Eltern nämlich an.

Schaut mal hin, unsere Wackelzahnkinder sehen plötzlich ganz verändert aus. Und das passiert, obwohl wir sie doch jeden Tag sehen. Aber im Alltagstrubel schauen wir vielleicht auch etwas weniger genau hin. Und dann entdecken wir auf einmal all diese Veränderungen an unseren Kindern: Sie sind plötzlich aufrechter, laufen gerader durch ihr Leben.

Ein recht eindeutiges Indiz ist natürlich, dass die Kleidung plötzlich nicht mehr passt. Alle Hosen sind zu kurz, der Pulli kneift unter den Achseln und das T-Shirt entblößt den Bauchnabel. Nicht nur Zeit, mal neue Kleidung einzusortieren, sondern vielleicht auch, um mit euren Kindern übers Wachsen und ihren veränderten Körper zu reden. Denn auch wenn sie noch lange nicht in der Pubertät sind: Kinder spüren die Veränderung in ihrem Körper, werden vielleicht unruhig, haben Schmerzen. Da tut es gut, wenn sie in ihrem neuen Körper wahrgenommen werden.

Es kann auch passieren, dass eure Wackelzahnkinder nun plötzlich überall anstoßen, dass sie stolpern und irgendwie ganz un gelenk wirken. Das liegt nicht daran, dass sie plötzlich nicht mehr wissen, wie das Laufen funktioniert, sondern daran, dass sie ihren neuen Körper noch nicht so richtig verstanden haben. Sie müssen ihn neu kennenlernen, wahrnehmen und anerkennen, dass ihre Beine und Arme nun ein Stück länger sind. Das erfordert eine neue Koordination von Händen und Füßen, Beinen und Armen. Bis es so weit ist, fallen schon mal Dinge von Tischen und unsere Wackelzahnkinder stolpern über ihre Füße.



MAMA WILL AUF DEN ARM: AUSZEIT FÜR ELTERN

Bisher ging es in diesem Buch viel um unsere Wackelzahnkinder und darum, was sie erleben, wie es ihnen geht und warum sie manchmal sind, wie sie sind. Damit verbunden waren viele Aufträge an euch, doch dies und jenes zu tun, um euren Kindern zu helfen.

All das hat euch hoffentlich geholfen zu verstehen, dass unsere Kinder uns nicht absichtlich ärgern, sondern sie manchmal schlicht nicht anders können. Dass sie eventuell Schmerzen haben und deswegen unleidlich sind. Dass sie sich selbst nicht verstehen, sich fremd im eigenen Körper fühlen. Mir hilft dieses Wissen sehr. Mir hilft aber auch, wenn ich weiß, dass ich nicht allein damit bin. Wenn ich weiß, dass es anderen Eltern auch so geht, dass die ebenso manchmal zweifeln und verzweifeln.

Wir zweifeln an uns, an unseren Kindern. Es gibt Momente, in denen wir alles hinwerfen, uns die Decke über den Kopf ziehen und

einfach nicht mehr zuständig sein möchten. Geht nicht, aber der Gedanke ist schon schön, oder?

Nachdem ihr das Buch bis hierhin gelesen und so viel Neues über eure Kinder gelernt habt, kommt jetzt die Auszeit für euch. Denn ja, es ist vollkommen in Ordnung, verzweifelt zu sein. Sich zu fragen, wie man das nur alles weiter aushalten soll. Den Irrsinn, den Starrsinn. Das Unlogische, das Nichtzuhören, das Ignoriertwerden. Das alles kann uns Eltern fertigmachen. Erstes Angebot: Nehmt Zettel und Stift. Was bringt euch auf die Palme, auch wenn ihr eine Erklärung dafür habt? Schreibt es auf, so könnt ihr später mit euren Kindern drüber lachen. Denn irgendwann, wenn die Wackelzahnpubertät überstanden ist, werden wir darüber lachen und uns nicht mehr daran erinnern können, was uns so hat verzweifeln lassen.

LOSLASSEN

Die Wackelzahnpubertät läutet nicht nur für unsere Kinder einen neuen Lebensabschnitt ein. Wir Eltern sind in dieser Zeit der Spiegel, Streitpartnerin und auch die größte Stütze unser Wackelzahnkinder. Was dabei zu wenig beachtet wird: Wir sind auch selbst im Umbruch.

Während unsere Kinder innerlich und äußerlich wachsen, ihre Umwelt mehr erfassen, nach mehr Selbstständigkeit streben, müssen wir Eltern das einfach alles mitmachen. Unsere Aufgabe ist es, loszulassen und zuzusehen, wie unsere Kinder im Laufe der Wackelzahnpubertät anfangen, sich von uns abzunabeln und sich ihrer Peergroup, ihren Freundinnen und Freunden, zuzuwenden. Doch auch wenn das auf den ersten Blick so scheint: Wir Eltern sind und bleiben die wichtigsten Personen im Leben unserer Kinder. Und es

wäre fatal, wenn wir uns zu früh zurückziehen. Wir treten vielleicht an den Spielfeldrand, statt mit unseren Kindern gemeinsam übers Spielfeld zu laufen, aber wir müssen da sein. Nicht mehr in jeder Minute, aber grundsätzlich bereit zu trösten, zu unterstützen oder auch zu bremsen.

Ich finde das nicht immer einfach, muss ich gestehen. Wenn ich meine Tochter dabei beobachte, wie sie ihr Hörspiel plötzlich lieber allein hören möchte, wenn sie sonntags die Brötchen ohne mich beim Bäcker einkauft, wenn sie fröhlich winkend zur Freundin aufbricht, wenn sie mich bittet allein zu Hause bleiben zu dürfen, während ich kurz etwas im Supermarkt einkaufe, dann bin ich hin- und hergerissen zwischen Stolz und Trauer.

Denn einerseits ist da so etwas wie der Duft der beginnenden Freiheit, der mich umweht. Ich könnte, hätte ich nicht noch zwei kleinere Kinder, sonntags etwas länger schlafen. Ich könnte lesen, mich aufs Sofa legen oder arbeiten. Das ist eine Freiheit, die ich in den letzten Jahren nicht hatte, weil ich immer dabei sein musste. Jetzt plötzlich kann ich mich mit anderen Eltern auf dem Spielplatz unterhalten, statt mein Kind stundenlang bei Entdeckungen zu begleiten oder auf der Schaukel anzuschubsen. Das macht sie jetzt allein.

Gleichzeitig bin ich genau darüber auch traurig. Sie macht Dinge allein. Sie braucht mich weniger. Sie will mich manchmal nicht dabei haben. Sie braucht mich, ihrer Aussage nach, nicht mehr so sehr, wie ihre Brüder mich brauchen. Schon allein, dass sie das selbst erkennt, macht mich traurig.

Doch ist das der Lauf der Dinge. Wir Eltern müssen und dürfen uns anpassen. Nur so können wir weiter die Eltern sein, die die kleinen großen Kinder durch die aufregende Wackelzahnphase begleiten.



Das erfolgreiche **GFK-Kindersachbuch** zum Mitmachen mit vielen interaktiven Seiten fördert den **Frieden** innerhalb und außerhalb der Familie • im (Internet-)Buchhandel erhältlich

ab 6 Jahre

edition
riedenburg
editionriedenburg.at



Hanna Grubhofer

Zauberbuch Familienfrieden
– Die magische Wirkung der Gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens

Im „Zauberbuch Familienfrieden“ verrät die erfahrene Psychologin und 7-fache Mutter Hanna Grubhofer die zahlreichen Geheimnisse ihres glücklichen Familienlebens. Basis hierfür sind Gewaltfreie Kommunikation, Verantwortung und Vertrauen – in sich selbst und in die Kinder.



Ich weiß jetzt wie!

Die liebevolle Kindersachbuchreihe für Familienthemen.

Alle Titel unter
editionriedenburg.at

Bestärkende Bücher für die sensible Zeit der Pubertät
von Nicole Schäufler



Vom Mädchen zur Frau

Ein märchenhaftes Bilderbuch für alle Mädchen, die ihren Körper neu entdecken

Dieses Buch erzählt dir in 24 Bildern, was dich in der sogenannten Pubertät verwandelt und verzaubert.



In der Regel wunderbar

Ein zauberhafter Menstruationskalender für alle Mädchen, die ihren Körper neu entdecken

Für das erste Jahr mit deiner Periode und fantasievolle Möglichkeiten der Gestaltung.



Vom Jungen zum Mann

Ein abenteuerliches Bilderbuch für alle Jungen, die ihren Körper neu entdecken

In der Pubertät verändert sich dein Körper. Hier wirst du entdecken, was alles in dir steckt.