

Nicht mehr klein und noch nicht groß

Der liebevolle
Ratgeber für die
Wackelzahnpubertät



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

Für die eine große und
die drei kleinen großen
Lieben in meinem Leben!

Inhalt

ES IST NUR EINE PHASE. EINLEITUNG

PUBERTÄT: JETZT SCHON?

WACKELZÄHNE: ALLES, WAS DU WISSEN MUSST

Der Zahnwechsel zwischen fünf und acht

Die bleibenden Backenzähne

Mehrere Zahnwechsel

Achtung: Kreidezähne oder MiH

Das neue Gebiss

Zahnfee, Zahndose, Geschenke und Co.

Zahnhygiene für die bleibenden Zähne

Zähneziehen

Milchzahnunfälle und die Zahnrettungsbox

NICHT MEHR KLEIN

Nein! - ein starkes Zeichen

Ein bisschen Größenwahn gehört dazu

Nörgler und Wüteriche. Eine Selbstermächtigung

„Du bist so blöd!“ - Gefühle aushalten

Jeden Tag Geschrei und Tränen

„Ich brauche dich nicht“ - Unabhängigkeit

Mitreden wollen

... UND NOCH NICHT GROSS

Abschied nehmen will gelernt sein

Plötzlich wieder ganz klein

Fels in der Brandung



(Vor)Schulbegleiter

Kontrolliertes Abenteuer

Meilenstein Schuleintritt

„Weißt du eigentlich, wie lieb ich dich hab?“ –
Ermutigungen

Im Auge des Orkans

Kuscheleinheiten

Meditation mit Kindern

KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN

Reifung

Mit jeder neuen Zahnlücke einen Schritt weiter

Veränderte Körperwahrnehmung

Kinder, die sich bewegen müssen

Wachstumsschmerzen

MAMA WILL AUF DEN ARM: AUSZEIT FÜR ELTERN

Loslassen

Selbstbewusstsein tut gut

Grenzen setzen

Übers Schimpfen und Blitzableitermotzen

Entspannung suchen

ES IST NUR EINE PHASE. FAZIT

Danksagung

Literatur





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 beginnt 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 begleitet 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.“

