

erinnern sie uns Mütter an uns selbst, wie wir einmal waren. Mit diesem Buch möchte ich alle Mütter dazu ermutigen, genau die Mutter zu sein, die sie als kleines Mädchen gebraucht und sich gewünscht hätten. Und alle Väter, die Väter zu sein, die ihre Töchter benötigen, um selbstbewusst und stark großwerden zu können.

Lasst uns gemeinsam eine Reise durch die Kindergarten- und Grundschulzeit unserer Mädchen machen, schauen, welche Entwicklungsstufen und -prozesse sie währenddessen erleben, was genau sie brauchen und wie wir sie auch in schwierigen Situationen bestmöglich unterstützen können – mit einem liebevollen und verständnisvollen Blick auf sie.

Eines meiner Lieblingszitate stammt von Astrid Lindgren: „Ich glaube, dass Erziehung Liebe zum Ziel haben muss.“

Dem habe ich im Grunde nichts weiter hinzuzufügen. Vielleicht nur, dass Verstehen und Verständnis vermutlich wichtige Bausteine der Liebe sind.

In diesem Buch soll es nicht darum gehen zu erklären, was richtig und was falsch in der Erziehung kleiner Mädchen ist. Bedauerlicherweise habe ich nicht selten erlebt (und erlebe es noch), dass Eltern untereinander Erziehungsmethoden und -stile verurteilen und bewerten. Ich möchte vorwegnehmen, dass mir dies fernliegt. Dieses Buch soll keine Handlungsanweisung sein, sondern eine persönliche und auch fachliche Unterstützung für Eltern, ihre Töchter besser verstehen zu können und letztendlich selbst entspannter durch die Zeit des Kindergartens und der Grundschule zu kommen. Denn ich denke, eines ist völlig

klar: Starke Töchter brauchen entspannte Eltern. Und diese Entspannung kann einerseits durch das Verständnis der jeweiligen Entwicklungsstufen, die das Mädchen in diesem Moment durchmacht, entstehen, andererseits aber auch dadurch, dass Eltern typische Situationen, die im Alltag mitunter sehr belastend sein können, einmal von außen betrachten und schließlich eine Erklärung sowie eine Lösungsstrategie an die Hand bekommen. Häufig gehört nämlich zur Entspannung auch das Gefühl: „Ich bin nicht allein“ oder „Es geht vielen Mädcheneltern so wie mir“. „Diese Situationen sind nicht ungewöhnlich, und ich mache nichts falsch.“ Und: „Es ist tatsächlich eine Phase, ein Prozess, der auch wieder vorbeigehen wird.“

Deshalb ist dieser Ratgeber auch genau so aufgebaut. Zunächst beschreibe ich eine

typische Situation, dann folgen Erklärungen, mitunter auch Erläuterungen, zu den wissenschaftlichen Hintergründen und schließlich praktische und leicht anzuwendende Lösungsstrategien. Wer eine schnelle „Soforthilfe“ braucht und nicht noch einmal das vollständige Kapitel lesen möchte, für den habe ich am Ende zudem noch einmal die wichtigsten Punkte kurz und knapp zusammengefasst.

Ich habe im Alltag häufig das Gefühl, dass wir Eltern ungern Problemsituationen mit anderen Eltern besprechen. Das ist schließlich nicht ganz so einfach. Letztendlich möchten wir alle ja vermeiden, dass wir hilflos wirken und dass unsere Kinder in einem falschen Licht erscheinen. Viel lieber möchten wir, dass bemerkt wird, wie sehr wir unsere Kinder lieben. Wie sehr wir versuchen, alles richtig zu machen. Wie

viele Gedanken wir uns machen. Und natürlich möchten wir keinesfalls unzulänglich wirken.

Gerade Mütter neigen diesbezüglich zu Perfektionismus. Ich schließe mich dabei selbstverständlich nicht aus. In vielen Entwicklungsphasen meiner Töchter hätte ich mir ein Buch gewünscht, in dem der Autor/die Autorin ganz offen und ehrlich beschreibt, wie schwierig es manchmal sein kann. Und das nicht mal so selten. Das ist nun meine Absicht: ein Ratgeber für alle Mädcheneltern. Denn dazu zähle ich auch. Und ich arbeite tagtäglich als Frauenärztin mit ihnen. Mit den Töchtern und den Mamas. Damit, neben all dem Stress, den ein Leben mit Töchtern bietet, auch eine tiefe Entspannung und Freude über diese Wunderwesen Platz finden kann.

Natürlich kann ein Ratgeber eine