

## B.1 50 Alltagssituationen – was Sie sagen und tun können

**Wozu?** 50 Situationen, die viele Eltern kennen. Zu jeder: was dahinterstecken **kann**, Sätze zum Sagen, was Sie tun können, was Sie lieber lassen – und wo im Kurs es mehr dazu gibt. **Suchen Sie sich die Situation, die Sie gerade beschäftigt.** Sagen Sie die Sätze in Ihren eigenen Worten. Und wenn einmal nichts klappt: Das geht allen Eltern so.

**Notfall?** Bei Suizidgedanken, Gewalt oder wenn Ihr Sohn verschwunden ist: **Situationen 46–50** und Notfallplan (Blatt 9.4). Akut: **Notruf 112** · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr) · Polizei **DE 110** · **AT 133** · **CH 117**.

### Inhalt

#### A · Aufhören und Abschalten

1. Er schreit, wenn ich das WLAN abschalte
2. „Nur noch diese eine Runde!“ – und dann noch eine
3. Er hört mich nicht, wenn ich ihn zum Essen rufe
4. Er knallt nach dem Abschalten Türen oder wirft den Controller
5. „Ich kann jetzt nicht aufhören, sonst lasse ich mein Team im Stich!“
6. Er hat die Bildschirmzeit-Sperre umgangen oder das Passwort geknackt
7. Er hat heimlich ein zweites Handy oder spielt auf einem alten Gerät weiter
8. Nach dem Spielen ist er stundenlang schlecht gelaunt

#### B · Diskussionen und Sprüche

9. „Alle anderen dürfen länger!“
10. „Du hast doch keine Ahnung von Spielen!“
11. „Du hängst doch selbst ständig am Handy!“
12. „Ich will Profi-Gamer oder Streamer werden.“
13. „Zocken ist das Einzige, was mir Spaß macht.“
14. „Mir ist langweilig!“ – sobald das Gerät aus ist
15. Er redet kaum noch mit mir – nur „Hm“, „Passt“, „Weiß nicht“

#### C · Schlaf, Zeit und Alltag

16. Er spielt nachts unter der Decke am Handy
17. Er kommt morgens nicht aus dem Bett
18. Er isst nur noch vor dem Bildschirm oder lässt Mahlzeiten aus
19. Er hat sein Hobby (z. B. Fußball, Musik) aufgegeben
20. Er geht kaum noch raus und trifft keine Freunde mehr
21. In den Ferien spielt er von morgens bis nachts
22. Er duscht kaum noch, sein Zimmer verwahrlost

#### D · Schule

23. Er macht Hausaufgaben nur nebenbei – oder gar nicht
24. Die Noten sind abgestürzt, das Zeugnis ist in Gefahr
25. Die Schule ruft an: Er schläft im Unterricht
26. Er geht nicht mehr zur Schule

27. Er spielt im Unterricht heimlich am Handy
28. „Ich brauche den PC aber für die Schule!“

#### E · Geld und Käufe

29. Er hat heimlich mit meiner Kreditkarte Robux (oder V-Bucks) gekauft
30. Er gibt sein ganzes Taschengeld für Skins aus
31. Er will unbedingt Kartenpacks, Lootboxen oder den Battle Pass
32. Er hat Geld aus meiner Geldbörse genommen
33. Er wettet mit Skins oder spielt auf Casino-Seiten

#### F · Inhalte, Online-Welt und Wünsche

34. Er spielt GTA – mit 12
35. Im Voice-Chat wird geflucht und beleidigt – auch von ihm
36. Ein Fremder aus dem Spiel schreibt ihm privat, macht Geschenke oder will Bilder
37. Er wird im Spiel gemobbt oder ausgelacht
38. Er schaut stundenlang Streamer oder YouTube statt selbst zu spielen
39. Er wünscht sich einen teuren Gaming-PC oder eine neue Konsole

#### G · Familie: Elternteil, Geschwister, Getrennte

40. Mein Partner, meine Partnerin oder mein Ex erlaubt alles
41. Beim anderen Elternteil darf er unbegrenzt spielen
42. Wir streiten als Eltern nur noch über das Spielen
43. Der kleine Bruder will auch, was der Große darf
44. Die Großeltern schenken Konsole, Spiele oder Guthaben
45. Ich habe im Ärger die Konsole weggenommen – und weiß nicht weiter

#### H · Wenn es ernst wird

46. Er droht, sich etwas anzutun, wenn ich die Konsole wegnehme
47. Er hat mich geschubst, geschlagen oder Dinge zerstört
48. Er droht abzuhausen – oder ist weggelaufen
49. „Ich hasse dich, du machst mein Leben kaputt!“
50. Er ist seit Tagen nur noch im Zimmer, isst kaum und wirkt völlig verändert

## A · Aufhören und Abschalten

Der häufigste Streitmoment überhaupt: das Ende einer Spielrunde. Hier hilft vor allem Vorbereitung – vorher ausmachen, statt im Moment zu verhandeln.

### 1. Er schreit, wenn ich das WLAN abschalte.

---

**Was dahinterstecken kann:** Ein abruptes Ende reißt ihn mitten aus dem Spiel – oft vor seinen Freunden. Viele Spiele lassen sich nicht pausieren; wer plötzlich offline geht, verliert Punkte oder lässt sein Team hängen. Die Wut gilt meist dem Moment, nicht Ihnen als Person.

**Was Sie sagen können:**

„Ich sehe, dass dich das gerade richtig ärgert. Wir reden darüber, wenn du dich beruhigt hast.“  
„Ab morgen machen wir es anders: Du bekommst zehn Minuten vorher Bescheid, und das Ende ist ausgemacht.“

**Was Sie tun können:** Ruhig bleiben, nicht diskutieren, Raum verlassen, wenn es laut wird. Danach – in einer ruhigen Stunde – ein festes Ende vereinbaren, mit Vorwarnung und Rücksicht auf Runden (Matches zu Ende spielen lassen, aber keine neue beginnen). Technik dann als vereinbarte Hilfe nutzen, nicht als Überraschungswaffe.

**Lieber lassen:** Den Router als Strafe mitten im Match ziehen; zurückschreien; in der Wut neue Strafen erfinden.

**Mehr dazu:** Woche 5 (Lektion „Das Ende einer Spielrunde ohne Drama“), Blatt 5.3, Blatt 2.3, Teil „Im Notfall“ (Wut beim Abschalten), Blatt 9.1.

### 2. „Nur noch diese eine Runde!“ – und dann noch eine.

---

**Was dahinterstecken kann:** Spiele sind so gebaut, dass das Ende einer Runde wie der Anfang der nächsten wirkt: Belohnung, Rangliste, „fast geschafft“. Ihr Sohn ist dabei nicht unehrlich – er unterschätzt den Sog.

**Was Sie sagen können:**

„Okay, diese Runde noch. Dann ist Schluss – ich komme in 15 Minuten und schaue, dass du wirklich rausgehst.“  
„Wie lange dauert eine Runde bei dir ungefähr? Dann planen wir das ein.“

**Was Sie tun können:** Lassen Sie sich zeigen, wie lange eine Runde dauert, und vereinbaren Sie Endzeiten in Runden, nicht nur in Minuten. Zum Ende hin persönlich hingehen statt rufen. Klappt es, kurz anerkennen („Danke, das war fair“).

**Lieber lassen:** Jedes Mal neu verhandeln; „Noch eine“ erlauben und dann sauer sein, wenn es zwei werden.

**Mehr dazu:** Blatt 2.3 (Beenden-Tabelle), Blatt 5.3 (Beenden-Ritual), Woche 2.

### 3. Er hört mich nicht, wenn ich ihn zum Essen rufe.

---

**Was dahinterstecken kann:** Mit Headset und hoher Konzentration hört er Sie oft wirklich nicht. Und „gleich“ heißt im Spiel: wenn die Runde fertig ist.

**Was Sie sagen können:**

„Essen in zehn Minuten. Ich komme gleich noch einmal und sage dir Bescheid.“

„Ich möchte, dass du beim Essen dabei bist. Mir ist das wichtig – nicht als Kontrolle, sondern weil ich dich sehen will.“

**Was Sie tun können:** Hingehen, Blickkontakt, kurz Bescheid geben – zehn Minuten vorher. Feste Essenszeiten als handyfreie Familienzeit ausmachen (für alle, auch die Eltern). Gute Stimmung beim Essen ist wichtiger als das perfekte Timing.

**Lieber lassen:** Durch die Wohnung rufen und nach dem dritten Mal explodieren; das Essen zur Diskussion übers Zocken nutzen.

**Mehr dazu:** Woche 3 (Beziehung zuerst), Blatt 5.1 (Medienvertrag), Blatt 8.3 (Eltern-Medien-Selbstcheck).

### 4. Er knallt nach dem Abschalten Türen oder wirft den Controller.

---

**Was dahinterstecken kann:** Frust nach einer verlorenen Runde plus das Ende des Spiels – das ist für viele Jugendliche eine doppelte Kränkung. Das Gefühl ist verständlich, das Verhalten trotzdem nicht in Ordnung.

**Was Sie sagen können:**

„Dass du wütend bist, verstehe ich. Dass Sachen kaputtgehen, ist nicht okay. Wir reden später.“

**Was Sie tun können:** Im Moment nichts lösen, nur Grenzen benennen und Abstand nehmen. Später, in Ruhe: Was hilft dir, runterzukommen? (Musik, kurz raus, Snack.) Schaden wird – ohne Drama – gemeinsam wiedergutmacht, z. B. aus dem Taschengeld. Wenn es öfter vorkommt: Muster aufschreiben.

**Lieber lassen:** Im Moment der Wut belehren oder bestrafen; Gewalt gegen Sachen als „Pubertät“ abtun, wenn sie sich steigert.

**Mehr dazu:** Teil „Im Notfall“ (Wut beim Abschalten), Blatt 9.1 (Deeskalationsplan), Blatt 9.2 (Eskalations-Protokoll), Woche 6.

### 5. „Ich kann jetzt nicht aufhören, sonst lasse ich mein Team im Stich!“

---

**Was dahinterstecken kann:** Das stimmt oft: In Teamspielen werden Abbrecher gesperrt oder abgewertet, und Freunde sind enttäuscht. Für Ihren Sohn ist das ein echtes soziales Problem, keine Ausrede.

**Was Sie sagen können:**

„Das verstehe ich. Dann starten wir ab jetzt keine neue Runde mehr, wenn weniger als 30 Minuten übrig sind.“

„Sag deinen Freunden vorher, wann du offline gehst. Dann lässt du niemanden hängen.“

**Was Sie tun können:** Teamspiele nur starten, wenn genug Zeit bleibt. Mit ihm üben, Freunden die eigene Zeitgrenze zu sagen („Ich bin bis 20 Uhr da“). Das ist auch eine wichtige soziale Fähigkeit.

**Lieber lassen:** Den Einwand als Lüge abtun; ihn vor seinen Freunden über das Headset bloßstellen.

**Mehr dazu:** Woche 2 (Freunde, Chat, Streamer), Blatt 2.3, Blatt 5.3.

## 6. Er hat die Bildschirmzeit-Sperre umgangen oder das Passwort geknackt.

---

**Was dahinterstecken kann:** Jugendliche sind technisch oft schneller als ihre Eltern – Anleitungen kursieren im Netz. Das Umgehen zeigt vor allem, dass die Regel für ihn nicht passt oder nicht gemeinsam ausgemacht wurde.

**Was Sie sagen können:**

„Ich habe gesehen, dass die Sperre aus ist. Ich bin nicht überrascht, dass du das kannst. Aber so war es nicht ausgemacht – lass uns reden, was nicht passt.“

**Was Sie tun können:** Ruhig ansprechen, Passwörter ändern, die Regel überprüfen. Technik funktioniert am besten, wenn sie vereinbart ist („Wir richten das zusammen ein“). Eine angekündigte Konsequenz für das Umgehen gehört in den Medienvertrag.

**Lieber lassen:** Ein technisches Wettrüsten beginnen; ihn als „Hacker“ und „Lügner“ abstempeln.

**Mehr dazu:** Woche 5 (Technik als Helfer), Blätter 5.4–5.9, Blatt 5.1, Blatt 6.2.

## 7. Er hat heimlich ein zweites Handy oder spielt auf einem alten Gerät weiter.

---

**Was dahinterstecken kann:** Wenn Regeln als sehr streng erlebt werden, entstehen Schleichwege. Heimlichkeit ist auch ein Zeichen, wie stark der Sog ist – und dass er Ärger fürchtet.

**Was Sie sagen können:**

„Ich habe das alte Handy gefunden. Ich bin enttäuscht, aber vor allem will ich verstehen: Was hat dir gefehlt?“

**Was Sie tun können:** Gerät ruhig an sich nehmen, nicht dramatisieren. Gemeinsam besprechen, was an den Regeln nicht funktioniert. Alte Geräte im Haushalt einsammeln, WLAN-Zugänge prüfen (neue Geräte erscheinen im Router). Ehrlichkeit danach ausdrücklich anerkennen.

**Lieber lassen:** Sein Zimmer heimlich durchsuchen und damit Vertrauen weiter zerstören (Ausnahme: echte Gefahr).

**Mehr dazu:** Blatt 5.9 (Router), Woche 6 (Konsequenzen ohne Machtkampf), Blatt 1.1 (Begleitzeichen).

## 8. Nach dem Spielen ist er stundenlang schlecht gelaunt.

---

**Was dahinterstecken kann:** Nach intensiven Spielen ist der Alltag schlicht weniger aufregend – der Übergang fällt schwer. Manchmal steckt auch Frust über Niederlagen dahinter, Müdigkeit oder gedrückte Stimmung.

**Was Sie sagen können:**

„Du wirkst nach dem Zocken oft ziemlich down. Merkst du das auch? Was würde dir helfen?“

**Was Sie tun können:** Einen Übergang einplanen: Bewegung, Essen, kurz raus, Musik. Beobachten, ob die Laune nach bestimmten Spielen, Uhrzeiten oder Niederlagen besonders schlecht ist. Hält die gedrückte Stimmung auch an spielfreien Tagen an: Blatt 1.4 ausfüllen.

**Lieber lassen:** Die schlechte Laune als Beweis nehmen, dass „Spiele böse machen“; ihn mit Sprüchen aufziehen.

**Mehr dazu:** Blatt 5.3 (Beenden-Ritual), Woche 7 (Alternativen), Blatt 1.4 (Stimmung).

## B · Diskussionen und Sprüche

Viele Sätze Ihres Sohnes sind Verhandlungsangebote. Sie müssen nicht jedes Argument widerlegen. Es reicht, ruhig bei Ihrer Haltung zu bleiben – und zuzuhören.

### 9. „Alle anderen dürfen länger!“

---

**Was dahinterstecken kann:** Das Gefühl, als Einziger zurückzustehen, ist für Jugendliche wirklich schmerzhaft. Oft stimmt es auch teilweise – und manchmal ist es stark übertrieben.

**Was Sie sagen können:**

„Kann sein, dass andere länger dürfen. Bei uns ist es so, weil mir dein Schlaf und die Schule wichtig sind.“

„Ich höre mir gern an, was du vorschlägst. Aber nicht jetzt im Streit – am Sonntag bei der Familienkonferenz.“

**Was Sie tun können:** Gelassen bleiben, nicht beleidigt reagieren. Gegebenenfalls mit anderen Eltern sprechen – oft sind die Regeln ähnlicher als behauptet. Regeln in Ruhe gemeinsam überprüfen und, wenn es passt, angepasst erweitern (z. B. am Wochenende länger).

**Lieber lassen:** „Wenn alle aus dem Fenster springen ...“; die Regel aus Trotz verschärfen.

**Mehr dazu:** Woche 4 (Familien-Medienkonferenz), Blatt 4.3, Blatt 5.1, Blatt 4.2 (Satzbaukasten).

### 10. „Du hast doch keine Ahnung von Spielen!“

---

**Was dahinterstecken kann:** Er hat in gewisser Weise recht – und das ist eine Chance. Jugendliche fühlen sich oft nicht ernst genommen in dem, was ihnen wichtig ist.

**Was Sie sagen können:**

„Stimmt, da weißt du viel mehr als ich. Zeig's mir mal – ich möchte es verstehen.“

**Was Sie tun können:** Lassen Sie sich das Spiel zeigen, fragen Sie neugierig (Was ist das Ziel? Was macht dir Spaß? Mit wem spielst du?). Spielen Sie ruhig einmal mit. Wer versteht, kann bessere Regeln machen – und wird ernster genommen.

**Lieber lassen:** Spiele pauschal abwerten („Dieser Schwachsinn“); das Gespräch als Verhör tarnen.

**Mehr dazu:** Blatt 2.1 (Interview-Leitfaden), Woche 3 (Interesse zeigen), Spiele-Lexikon S.1–S.10.

### 11. „Du hängst doch selbst ständig am Handy!“

---

**Was dahinterstecken kann:** Kinder lernen mehr durch Beobachten als durch Regeln. Der Vorwurf ist unangenehm – und manchmal berechtigt.

**Was Sie sagen können:**

„Da hast du einen Punkt. Ich arbeite auch an mir. Was schlägst du vor – für uns alle?“

**Was Sie tun können:** Ehrlich prüfen (Blatt 8.3). Regeln, die für alle gelten, sind glaubwürdiger: handyfreies Essen, Geräte nachts außerhalb der Schlafzimmer – auch für Erwachsene. Eigene Ausnahmen (z. B. Arbeit) erklären.

**Lieber lassen:** Sich rechtfertigen und ablenken („Ich arbeite, das ist was anderes!“) – ohne etwas zu ändern.

**Mehr dazu:** Woche 7 (Wir als Vorbild), Blatt 8.3.

## 12. „Ich will Profi-Gamer oder Streamer werden.“

---

**Was dahinterstecken kann:** Ein echter Traum, der Anerkennung und eine Zukunftsvorstellung verspricht. Davon leben können aber nur sehr wenige – und Profis trainieren strukturiert, schlafen und machen Sport.

**Was Sie sagen können:**

„Finde ich spannend, dass du so ein Ziel hast. Was glaubst du, braucht man dafür?“

„Lass uns mal recherchieren, wie Profis trainieren – und was sie machen, wenn's nicht klappt.“

**Was Sie tun können:** Den Traum ernst nehmen, nicht belächeln. Gemeinsam realistisch anschauen: Trainingspläne, Schlaf, Schulabschluss als Plan B. Verwandte Wege zeigen (Mediengestaltung, Informatik, Eventmanagement). Ein Ziel, das Struktur verlangt, kann sogar helfen.

**Lieber lassen:** Den Traum lächerlich machen oder als „Ausrede fürs Zocken“ abtun.

**Mehr dazu:** Woche 4 (Zuhören, damit er redet), Woche 7 (Alternativen), Blatt 1.2 (Bedürfnis-Karte).

## 13. „Zocken ist das Einzige, was mir Spaß macht.“

---

**Was dahinterstecken kann:** Ein ernst zu nehmender Satz. Er kann heißen, dass andere Hobbys weggebrochen sind – oder dass es ihm insgesamt nicht gut geht.

**Was Sie sagen können:**

„Das klingt, als wäre gerade nicht viel los, was dir Freude macht. Erzähl mal – wie geht es dir sonst?“

**Was Sie tun können:** Nachfragen, was das Spiel ihm gibt (Erfolg, Freunde, Abschalten), und gemeinsam suchen, wo es das auch woanders geben könnte. Gibt es noch mehr Zeichen von Freudlosigkeit, Rückzug oder Hoffnungslosigkeit: Blatt 1.4 ausfüllen und ärztlich abklären lassen.

**Lieber lassen:** Sofort mit einer Liste von Hobbys antworten („Dann geh doch Fußball spielen!“).

**Mehr dazu:** Blatt 1.2 (Bedürfnis-Karte), Blatt 8.1 (Alternativen-Finder), Blatt 1.4 (Stimmung).

## 14. „Mir ist langweilig!“ – sobald das Gerät aus ist.

---

**Was dahinterstecken kann:** Nach viel schneller Belohnung fühlt sich alles andere zäh an. Langeweile ist unangenehm, aber nicht gefährlich – und oft der Anfang von etwas Neuem.

**Was Sie sagen können:**

„Ja, das kenne ich. Langeweile geht vorbei. Wenn du magst, kannst du mir helfen – oder wir machen was zusammen.“

**Was Sie tun können:** Langeweile aushalten lassen, ohne sofort ein Programm zu liefern. Vorher eine Liste mit Ideen machen, die ihm selbst einfallen. Gemeinsame Aktivitäten anbieten, besonders solche mit Bewegung oder echtem Können (kochen, bauen, Sport).

**Lieber lassen:** Das Gerät zurückgeben, damit Ruhe ist; Langeweile mit Vorwürfen kommentieren.

**Mehr dazu:** Blatt 8.1 (Alternativen-Finder), Woche 7, Blatt 3.2 (15 Minuten zu zweit).

## 15. Er redet kaum noch mit mir – nur „Hm“, „Passt“, „Weiß nicht“.

---

**Was dahinterstecken kann:** Das ist in der Pubertät häufig und nicht automatisch ein schlechtes Zeichen. Oft ist das Vertrauen durch viele Streitgespräche angeknackst.

**Was Sie sagen können:**

„Ich merke, dass wir gerade wenig reden. Ich vermisse das. Du musst nichts erzählen – aber ich bin da.“

**Was Sie tun können:** Gespräche nebenbei suchen: im Auto, beim Kochen, beim Spaziergehen. Nicht nur über Probleme reden. Interesse an seiner Welt zeigen, kleine gute Momente sammeln. Kritik bewusst reduzieren.

**Lieber lassen:** Gespräche nur noch über Regeln und Noten führen; Schweigen als Respektlosigkeit deuten.

**Mehr dazu:** Woche 3 (Beziehung zuerst), Blatt 3.1 (Beziehungskonto), Woche 4 (Zuhören).

## C · Schlaf, Zeit und Alltag

Wenn Schlaf und Alltag kippen, leidet alles andere mit. Gute Nachricht: Hier helfen klare, gemeinsam vereinbarte Strukturen oft schnell.

## 16. Er spielt nachts unter der Decke am Handy.

---

**Was dahinterstecken kann:** Nachts ist es ruhig, Freunde sind online, niemand kontrolliert. Dazu verschiebt sich in der Pubertät die innere Uhr nach hinten. Das Ergebnis: chronischer Schlafmangel.

**Was Sie sagen können:**

„Mir geht's nicht um Kontrolle, sondern um deinen Schlaf. Ab jetzt schlafen alle Handys in der Küche – meins auch.“

**Was Sie tun können:** Geräte nachts außerhalb des Zimmers (Ladestation, „Handy-Hotel“). WLAN nachts über den Router abschalten oder einschränken. Einen Wecker statt Handy-Wecker kaufen. Gemeinsam vereinbaren, nicht über Nacht verhängen.

**Lieber lassen:** Nachts ins Zimmer stürmen und Streit anfangen; Handys im eigenen Schlafzimmer liegen lassen und seins verbieten.

**Mehr dazu:** Blatt 1.6 (Schlaf-Check), Blatt 8.2 (Schlafprotokoll), Blatt 5.9 (Router), Woche 7.

## 17. Er kommt morgens nicht aus dem Bett.

---

**Was dahinterstecken kann:** Meist ist es schlicht Schlafmangel – oder späte Spielzeiten am Vorabend. Manchmal steckt auch Schulangst oder gedrückte Stimmung dahinter.

**Was Sie sagen können:**

„Ich sehe, wie fertig du morgens bist. Lass uns schauen, was am Abend anders werden kann.“

**Was Sie tun können:** Den Abend angehen, nicht den Morgen: Geräte-Ende mindestens eine Stunde vor dem Schlafen, feste Aufstehzeit auch am Wochenende (höchstens zwei Stunden später). Schlafprotokoll führen. Wenn er trotz genug Schlaf nicht hochkommt oder Bauchweh vor der Schule hat: Blätter 1.4 und 1.5.

**Lieber lassen:** Jeden Morgen zehnmal wecken und schimpfen; ihn ständig entschuldigen, ohne etwas zu ändern.

**Mehr dazu:** Blatt 1.6, Blatt 8.2, Teil „Im Notfall“ (Nacht zum Tag gemacht), Blatt 1.5 (Ängste).

## 18. Er isst nur noch vor dem Bildschirm oder lässt Mahlzeiten aus.

---

**Was dahinterstecken kann:** Spiele kennen keine Pausen – und Essen am Schreibtisch spart Zeit. Mahlzeiten sind aber oft der letzte gemeinsame Moment der Familie.

**Was Sie sagen können:**

„Eine Mahlzeit am Tag essen wir zusammen. Ohne Bildschirm – für alle. Die Zeit gehört uns.“

**Was Sie tun können:** Mindestens eine gemeinsame Mahlzeit pro Tag verlässlich einplanen. Ihn mitentscheiden lassen (Essenswunsch, Kochen). Nicht nebenher beim Spielen essen lassen.

**Lieber lassen:** Das Essen ins Zimmer bringen, um Streit zu vermeiden; gemeinsame Mahlzeiten zum Verhör machen.

**Mehr dazu:** Blatt 5.1 (Medienvertrag), Woche 3, Woche 7.

## 19. Er hat sein Hobby (z. B. Fußball, Musik) aufgegeben.

---

**Was dahinterstecken kann:** Manchmal ist es ein normaler Interessenwechsel. Wenn aber nach und nach alles andere wegfällt, ist das eines der Kernzeichen für problematisches Spielen.

**Was Sie sagen können:**

„Früher bist du so gern zum Training gegangen. Was hat sich verändert?“

**Was Sie tun können:** Ohne Vorwurf nach Gründen fragen (Streit im Team? Leistungsdruck? Kein Bock?). Neues ausprobieren lassen, auch kurz und unverbindlich. Gemeinsame Aktivitäten anbieten. Notieren, wie viel außer dem Spielen noch übrig ist.

**Lieber lassen:** Ihn zwingen, wieder hinzugehen; alle Schuld aufs Spiel schieben.

**Mehr dazu:** Blatt 1.1 (Gaming-Ampel), Blatt 8.1, Woche 7.

## 20. Er geht kaum noch raus und trifft keine Freunde mehr.

---

**Was dahinterstecken kann:** Online-Freunde können echte Freunde sein. Wenn er aber gar nicht mehr rausgeht, kann Unsicherheit, soziale Angst oder Mobbing dahinterstecken.

**Was Sie sagen können:**

„Wer sind eigentlich die Leute, mit denen du spielst? Erzähl mal.“

„Magst du jemanden von deinen Freunden einladen? Ich spendiere Pizza.“

**Was Sie tun können:** Online-Freundschaften anerkennen. Reale Treffen leicht machen (einladen, fahren, LAN-Party zu Hause). Wenn Angst oder Rückzug dahinterstehen: Blatt 1.5 ausfüllen.

**Lieber lassen:** Online-Freunde schlechtmachen; ihn ungefragt bei Aktivitäten anmelden.

**Mehr dazu:** Blatt 1.5 (Ängste und Rückzug), Woche 2 (das soziale Spiel), Blatt 8.1.

## 21. In den Ferien spielt er von morgens bis nachts.

---

**Was dahinterstecken kann:** Ohne Schule fehlt die Struktur. Viele Spiele haben Ferien-Events. Und ein paar lange Zocktage sind für viele Jugendliche ein echtes Ferienerlebnis.

**Was Sie sagen können:**

„Ferien sind auch zum Zocken da. Lass uns ausmachen, wie viel – und was wir sonst noch machen.“

**Was Sie tun können:** Vor den Ferien einen Ferienplan machen: Spielzeiten, feste Aufstehzeit, ein bis zwei Termine pro Tag (Freunde, Sport, Ausflug, Job). Ein, zwei „Zock-Tage“ ausdrücklich erlauben kann Druck nehmen.

**Lieber lassen:** Erst in der dritten Ferienwoche mit Regeln anfangen; ihn mit vollem Programm „verplanen“.

**Mehr dazu:** Blatt 5.2 (Wochenplan), Blatt 8.1, Woche 5.

## 22. Er duscht kaum noch, sein Zimmer verwahrlost.

---

**Was dahinterstecken kann:** Wer sehr viel spielt, vernachlässigt zuerst, was keinen Spaß macht. In der Pubertät ist ein chaotisches Zimmer normal – deutliche Selbstvernachlässigung ist es nicht.

**Was Sie sagen können:**

„Mir fällt auf, dass du dich gerade wenig um dich kümmerst. Geht's dir gut?“

**Was Sie tun können:** Wenige klare Grundregeln (Duschen, Wäsche, Müll) und diese an Spielzeit koppeln („erst ..., dann ...“). Wenn es mit Rückzug, Freudlosigkeit oder Schlafproblemen einhergeht: Blatt 1.4.

**Lieber lassen:** Beschämen („Du stinkst“), besonders vor anderen.

**Mehr dazu:** Blatt 6.1 (Belohnungsplan), Blatt 1.4 (Stimmung).

## D · Schule

Die Schule ist oft der Punkt, an dem Eltern merken: Es kippt. Bleiben Sie mit Ihrem Sohn und mit der Schule im Gespräch – als Team, nicht als Ankläger.

## 23. Er macht Hausaufgaben nur nebenbei – oder gar nicht.

---

**Was dahinterstecken kann:** Hausaufgaben sind anstrengend und belohnen spät; das Spiel belohnt sofort. Manchmal steckt auch Überforderung oder eine Konzentrationsschwäche dahinter.

**Was Sie sagen können:**

„Erst Hausaufgaben, dann Zocken – das gilt ab jetzt jeden Tag. Wenn du Hilfe brauchst, setze ich mich dazu.“

**Was Sie tun können:** Feste Reihenfolge („erst – dann“), fester Lernplatz ohne Geräte, kurze Lernblöcke. Hilfe anbieten statt kontrollieren. Wenn er sich auch ohne Spielen kaum konzentrieren kann: Blatt 1.3.

**Lieber lassen:** Jeden Abend die Hausaufgaben kontrollieren und kommentieren; mit Nachhilfe-Marathons drohen.

**Mehr dazu:** Blatt 5.2 (Wochenplan), Blatt 6.1 (Belohnungsplan), Blatt 1.3 (Aufmerksamkeit).

## 24. Die Noten sind abgestürzt, das Zeugnis ist in Gefahr.

---

**Was dahinterstecken kann:** Schlechte Noten sind ein deutliches Warnzeichen – und für Ihren Sohn oft beschämender, als er zeigt. Druck allein führt eher zu Rückzug ins Spiel.

**Was Sie sagen können:**

„Ich mache mir Sorgen um das Zeugnis. Ich will dir nicht drohen, ich will mit dir einen Plan machen. Was brauchst du?“

**Was Sie tun können:** Gemeinsam mit ihm (und eventuell der Lehrkraft) einen realistischen Plan machen: Welche Fächer, welche Schritte bis wann? Spielzeit an Lernzeiten koppeln. Kleine Fortschritte anerkennen.

**Lieber lassen:** Alle Geräte bis zum Zeugnis wegnehmen – das führt oft zu Eskalation statt zu Lernen.

**Mehr dazu:** Woche 6 (Konsequenzen, die wirken), Blatt 6.2, Blatt 4.1 (Gesprächsvorbereitung).

## 25. Die Schule ruft an: Er schläft im Unterricht.

---

**Was dahinterstecken kann:** Fast immer ist das Schlafmangel durch lange Nächte am Bildschirm. Manchmal auch Medikamente, Krankheit oder Stimmungsprobleme.

**Was Sie sagen können:**

„Die Lehrerin hat angerufen, weil du im Unterricht einschläfst. Ich bin nicht sauer – ich will wissen, wie viel du gerade schläfst.“

**Was Sie tun können:** Der Lehrkraft danken und Zusammenarbeit anbieten. Schlaf-Check machen, Geräte nachts aus dem Zimmer, WLAN nachts aus. Nach zwei Wochen gemeinsam Bilanz ziehen.

**Lieber lassen:** Die Schule abwimmeln („Bei uns ist alles in Ordnung“); ihn vor der Lehrkraft bloßstellen.

**Mehr dazu:** Blatt 1.6 (Schlaf-Check), Blatt 8.2, Blatt 5.9.

## 26. Er geht nicht mehr zur Schule.

---

**Was dahinterstecken kann:** Schulvermeidung ist ein ernstes Zeichen. Dahinter steckt fast nie „nur“ das Spielen, sondern oft Angst, Mobbing, Überforderung, Depression – und ein verschobener Tag-Nacht-Rhythmus. Je länger es dauert, desto schwerer wird der Weg zurück.

**Was Sie sagen können:**

„Ich sehe, dass dir die Schule gerade unmöglich vorkommt. Ich lasse dich damit nicht allein – wir holen uns Hilfe.“

**Was Sie tun können:** Schnell handeln, nicht wochenlang krankmelden. Schule informieren (Klassenvorstand bzw. Klassenleitung, Schulpsychologie, Schulsozialarbeit). Kinderarzt oder Kinder- und Jugendpsychiatrie einbeziehen. Kleine Schritte zurück planen (z. B. erst eine Stunde).

**Lieber lassen:** Abwarten, „bis er von selbst geht“; Zwang mit Gewalt; nur das Spiel verbieten und hoffen.

**Mehr dazu:** Teil „Im Notfall“ (Schule verweigert, Nacht zum Tag gemacht), Blatt 1.5, Blatt 11.2 (Hilfe-Wegweiser).

**Bei mehr als ein bis zwei Wochen Fehlzeit oder Hoffnungslosigkeit:** zeitnah ärztliche oder psychologische Abklärung (Kinderarzt, Kinder- und Jugendpsychiatrie). Wenn Sie nicht weiterkommen, können Sie ein Elterngespräch bei mir buchen (psychologische Beratung, online, auf [dr-armin-kaser.com](http://dr-armin-kaser.com)).

## 27. Er spielt im Unterricht heimlich am Handy.

---

**Was dahinterstecken kann:** Handyspiele sind kurz, schnell und immer dabei. Oft spielt er, wenn der Unterricht ihn langweilt oder überfordert.

**Was Sie sagen können:**

„Die Schule hat sich gemeldet. Wie können wir das lösen, ohne dass ich dir das Handy ganz wegnehmen muss?“

**Was Sie tun können:** Mit ihm und der Schule die Schulregel klären (Handy im Spind, Flugmodus). Bildschirmzeit für Spiele-Apps vormittags sperren. Hinschauen, ob der Unterricht ihn über- oder unterfordert.

**Lieber lassen:** Die Strafe der Schule zu Hause verdoppeln; die Schule beschuldigen.

**Mehr dazu:** Blatt 5.8 (Handy), Blatt 12.1 (Handy-Vereinbarung), Teil „Zum Nachschlagen“.

## 28. „Ich brauche den PC aber für die Schule!“

---

**Was dahinterstecken kann:** Oft stimmt das – und genau das macht Grenzen schwierig. Zwischen Referat und Spiel liegt nur ein Klick.

**Was Sie sagen können:**

„Klar, für die Schule bekommst du den PC. Dann aber am Küchentisch und nur für Schulsachen.“

**Was Sie tun können:** Schularbeit an einem offenen Platz (Küche, Wohnzimmer) oder mit einem eigenen Schul-Benutzerkonto ohne Spiele. Schulzeit und Spielzeit klar trennen.

**Lieber lassen:** Den Einwand grundsätzlich als Lüge behandeln.

**Mehr dazu:** Blatt 5.7 (PC: Windows, Steam, Epic), Blatt 5.1.

## E · Geld und Käufe

Viele Spiele sind kostenlos – sie verdienen ihr Geld mit kleinen Käufen im Spiel. Das ist gewollt verführerisch. Klare Geld-Regeln schützen Ihren Sohn und Ihr Konto.

## 29. Er hat heimlich mit meiner Kreditkarte Robux (oder V-Bucks) gekauft.

---

**Was dahinterstecken kann:** Oft beginnt es mit kleinen Beträgen und ohne echtes Gefühl für Geld – digitale Währungen verschleiern die echten Euro. Manchmal steckt auch Druck aus der Gruppe dahinter.

**Was Sie sagen können:**

„Ich habe die Abbuchungen gesehen. Ich bin wirklich enttäuscht. Wir reden in Ruhe darüber, wie wir das wiedergutmachen.“

**Was Sie tun können:** Ruhig bleiben. Zahlungsdaten aus allen Konten entfernen, Kaufsperren aktivieren (Kauf nur mit Passwort oder gar nicht). Beim Anbieter bzw. App-Store eine Erstattung beantragen – das klappt manchmal, ist aber nicht garantiert. Bei hohen Beträgen beraten lassen (DE:

Verbraucherzentrale; AT: Arbeiterkammer oder Europäisches Verbraucherzentrum; CH: Konsumentenschutz). Eine Wiedergutmachung vereinbaren, die er schaffen kann.

**Lieber lassen:** Ihn als Dieb beschimpfen; nichts tun und die Karte weiter gespeichert lassen.

**Mehr dazu:** Woche 6 (Geld-Regeln und unerlaubte Käufe), Blatt 7.3 (Kaufsperren), Blatt 7.2 (Geld-Vereinbarung).

## 30. Er gibt sein ganzes Taschengeld für Skins aus.

---

**Was dahinterstecken kann:** Skins zeigen Status, Zugehörigkeit und Stil – wie Markenkleidung. Für ihn ist das kein „Nichts“, sondern etwas Echtes.

**Was Sie sagen können:**

„Es ist dein Taschengeld. Ich finde nur wichtig, dass du merkst, wie viel es ist. Lass uns mal einen Monat aufschreiben.“

**Was Sie tun können:** Ein festes Budget für Spiele (aus dem Taschengeld) vereinbaren und Ausgaben einen Monat lang notieren. Guthabekarten statt Kreditkarte. Fragen: Was gibt dir der Skin?

**Lieber lassen:** Jeden Kauf kommentieren und lächerlich machen; Taschengeld kommentarlos streichen.

**Mehr dazu:** Blatt 7.1 (Ausgaben-Protokoll), Blatt 7.2, Woche 6.

### 31. Er will unbedingt Kartenpacks, Lootboxen oder den Battle Pass.

---

**Was dahinterstecken kann:** Lootboxen sind „Überraschungspakete“ gegen Geld – der Inhalt ist Zufall. Das Prinzip ähnelt dem Glücksspiel und ist gezielt so gebaut, dass man weiterkauft. Ein Battle Pass setzt dagegen auf tägliches Dranbleiben.

**Was Sie sagen können:**

„Ich erkläre dir mal, wie diese Packs funktionieren – die sind so gebaut, dass man immer weiterkaufen will. Wie viel willst du im Monat dafür ausgeben?“

**Was Sie tun können:** Den Mechanismus gemeinsam anschauen und erklären (ohne Panik). Ein fixes Monatsbudget vereinbaren. Bei Zufallskäufen besonders streng sein; einmalige Käufe mit klarem Inhalt sind weniger riskant.

**Lieber lassen:** Einfach bezahlen, damit Ruhe ist; Lootboxen mit Verboten belegen, ohne zu erklären warum.

**Mehr dazu:** Woche 6 (Wie Spiele an das Geld kommen), Woche 2 (Belohnungsfallen), Blatt 2.2 (Mechanik-Check).

### 32. Er hat Geld aus meiner Geldbörse genommen.

---

**Was dahinterstecken kann:** Das ist ein Vertrauensbruch – und oft ein Zeichen, dass der Druck zu kaufen sehr groß ist. Es macht ihn noch nicht zu einem schlechten Menschen.

**Was Sie sagen können:**

„Mir fehlt Geld, und ich glaube, du hast es genommen. Ich bin enttäuscht. Ich möchte, dass du es mir ehrlich sagst – dann finden wir eine Lösung.“

**Was Sie tun können:** Klar benennen, ohne zu demütigen. Eine Wiedergutmachung vereinbaren (zurückzahlen, Arbeit im Haushalt). Geld sicher aufbewahren. Ehrlichkeit honorieren. Wenn es sich wiederholt oder um größere Summen geht: Hinweis auf eine stärker problematische Entwicklung (Blatt 1.1).

**Lieber lassen:** Ihn vor anderen bloßstellen; die Polizei als Drohung benutzen.

**Mehr dazu:** Woche 6, Woche 6 (Konsequenzen), Blatt 6.2, Blatt 1.1.

### 33. Er wettet mit Skins oder spielt auf Casino-Seiten.

---

**Was dahinterstecken kann:** Bei manchen Spielen (z. B. Counter-Strike) werden Skins auf externen Seiten verwettet oder in „Cases“ verlost. Das ist echtes Glücksspiel – für Minderjährige nicht erlaubt und mit erhöhtem Suchtrisiko.

**Was Sie sagen können:**

„Ich habe gesehen, dass du auf diesen Skin-Seiten bist. Das ist Glücksspiel, das ist für dich nicht erlaubt – und gefährlich. Ich will verstehen, wie viel da schon gelaufen ist.“

**Was Sie tun können:** Ernst nehmen, ruhig nachfragen, wie viel Geld und Zeit im Spiel sind. Zahlungswege sperren, Seiten über den Router oder Jugendschutz blockieren. Bei größeren Verlusten oder Heimlichkeit: Suchtberatungsstelle (berät auch zu Glücksspiel).

**Lieber lassen:** Es als harmloses Spiel abtun; Schulden einfach stillschweigend begleichen.

**Mehr dazu:** Spiele-Lexikon S.10 (Counter-Strike 2), Woche 6, Blatt 11.2 (Hilfe-Wegweiser).

## F · Inhalte, Online-Welt und Wünsche

Nicht nur wie lange, sondern auch was und mit wem er spielt, ist wichtig. Interesse und klare Absprachen schützen hier mehr als heimliche Kontrolle.

### 34. Er spielt GTA – mit 12.

**Was dahinterstecken kann:** GTA ist ab 18 freigegeben (USK 18 / PEGI 18) – wegen drastischer Gewalt, Sexualität und Drogen. Viele Jüngere spielen es trotzdem, weil es „alle“ spielen. Das Spiel ist ein Status-Symbol.

**Was Sie sagen können:**

„Ich verstehe, dass alle davon reden. Das Spiel ist aus gutem Grund ab 18. Lass uns schauen, was du stattdessen spielen kannst, das dir ähnlich Spaß macht.“

**Was Sie tun können:** Die Altersfreigabe erklären statt nur verbieten. Sich das Spiel (z. B. per Video) anschauen. Jugendschutz an Konsole/PC einstellen. Altersgerechte Alternativen mit ähnlichem Reiz suchen (offene Welt, Fahrzeuge, Action). Mit anderen Eltern sprechen.

**Lieber lassen:** Wegschauen („Ist doch nur ein Spiel“); ihn vor seinen Freunden bloßstellen.

**Mehr dazu:** Spiele-Lexikon S.8 (GTA), Blätter 5.4–5.7 (Jugendschutz).

### 35. Im Voice-Chat wird geflucht und beleidigt – auch von ihm.

**Was dahinterstecken kann:** In vielen Online-Spielen ist der Umgangston rau („toxic“). Jugendliche übernehmen den Ton, oft ohne viel nachzudenken.

**Was Sie sagen können:**

„Ich habe gehört, wie ihr miteinander redet. Ich weiß, dass das im Spiel oft so ist. Bei uns zu Hause möchte ich aber, dass niemand so beschimpft wird.“

**Was Sie tun können:** Ansprechen, ohne zu dramatisieren. Klare Grenze bei Beleidigungen, Rassismus, Sexismus. Melde- und Stummschalt-Funktionen zeigen. Fragen, wie es ihm selbst mit dem Ton geht.

**Lieber lassen:** Mithören und dann vor den Freunden einschreiten; den Chat ohne Gespräch komplett verbieten.

**Mehr dazu:** Woche 2 (Freunde, Chat, Streamer), Blätter 5.4–5.7 (Chat-Einstellungen).

### 36. Ein Fremder aus dem Spiel schreibt ihm privat, macht Geschenke oder will Bilder.

---

**Was dahinterstecken kann:** Das können Warnzeichen für Cybergrooming sein: Erwachsene, die über Spiele gezielt Kontakt zu Kindern und Jugendlichen suchen. Typisch: Geschenke (Skins, Guthaben), Komplimente, Wechsel in private Chats, Geheimhaltung.

**Was Sie sagen können:**

„Danke, dass du mir das zeigst. Du hast nichts falsch gemacht. Wir kümmern uns jetzt gemeinsam darum.“

**Was Sie tun können:** Ruhig bleiben, loben, dass er es erzählt. Beweise sichern (Screenshots, Name, Datum), Kontakt blockieren und melden. Chat-Einstellungen auf „nur Freunde“. Bei sexuellen Inhalten oder Erpressung **Polizei** einschalten.

**Lieber lassen:** Das Handy zur Strafe wegnehmen – dann erzählt er beim nächsten Mal nichts mehr; Bilder selbst weiterleiten.

**Mehr dazu:** Woche 2, Blätter 5.4–5.8 (Kontakteinstellungen), Blatt 9.4.

**Bei Erpressung mit Bildern („Sextortion“) oder sexuellen Anfragen:** nicht zahlen, nichts löschen, keine Bilder weiterleiten – Polizei **DE 110 · AT 133 · CH 117**. Hilfe für Jugendliche: **147** (AT Rat auf Draht · CH Pro Juventute) · Nummer gegen Kummer **DE 116 111**.

### 37. Er wird im Spiel gemobbt oder ausgelacht.

---

**Was dahinterstecken kann:** Ausgrenzung im Spiel kann genauso wehtun wie auf dem Schulhof – oft betrifft es dieselben Leute.

**Was Sie sagen können:**

„Das klingt richtig gemein. Danke, dass du es mir erzählst. Was würde dir jetzt helfen?“

**Was Sie tun können:** Zuhören, ernst nehmen. Gemeinsam blockieren, melden, Screenshots sichern. Prüfen, ob es auch in der Schule passiert – dann Schule einbeziehen.

**Lieber lassen:** „Dann spiel halt nicht mehr“ – das bestraft ihn zusätzlich.

**Mehr dazu:** Blatt 1.5 (Mobbing-Anzeichen), Woche 2.

### 38. Er schaut stundenlang Streamer oder YouTube statt selbst zu spielen.

---

**Was dahinterstecken kann:** Zuschauen ist für viele Jugendliche wie Sport schauen: Unterhaltung, Lernen, Gemeinschaft. Streamer werden zu Vorbildern – und verdienen an Aufmerksamkeit.

**Was Sie sagen können:**

„Wen schaust du da am liebsten? Was magst du an dem?“

**Was Sie tun können:** Interessiert nachfragen, gemeinsam reinschauen. Videozeit in die Gesamt-Bildschirmzeit einrechnen. Auf Inhalte und Werbung (Glücksspiel-Werbung, Kauf-Aufrufe) achten. Autoplay ausschalten.

**Lieber lassen:** Streamer pauschal verachten; Videozeit nicht mitzählen.

**Mehr dazu:** Woche 2 (Streamer), Teil „Zum Nachschlagen“ (Handy, YouTube, Social Media), Blatt 12.2 (App-Check).

### 39. Er wünscht sich einen teuren Gaming-PC oder eine neue Konsole.

---

**Was dahinterstecken kann:** Für ihn ist das kein Luxus, sondern das Werkzeug für sein wichtigstes Hobby. Für Sie ist es eine große Ausgabe – und eventuell mehr Spielzeit.

**Was Sie sagen können:**

„Ich verstehe, warum dir das wichtig ist. Lass uns einen Plan machen: Was trägst du selbst bei, und welche Regeln gelten dann?“

**Was Sie tun können:** Nicht sofort ja oder nein sagen. Gemeinsamen Sparplan machen (Eigenanteil). Vorher Regeln für das neue Gerät festlegen (Standort, Zeiten, Jugendschutz). Ein Gerät im Gemeinschaftsraum statt im Kinderzimmer ist eine Überlegung wert.

**Lieber lassen:** Den Kauf als Belohnung für etwas versprechen, das nicht realistisch ist; das Gerät ohne Regeln ins Kinderzimmer stellen.

**Mehr dazu:** Blatt 7.2 (Geld-Vereinbarung), Blatt 5.1 (Medienvertrag), Woche 5.

### G · Familie: Elternteam, Geschwister, Getrennte

Das Spielen eines Kindes kann eine ganze Familie spalten. Sie müssen nicht in allem einig sein – aber in den wichtigsten Punkten an einem Strang ziehen.

### 40. Mein Partner, meine Partnerin oder mein Ex erlaubt alles.

---

**Was dahinterstecken kann:** Eltern haben oft verschiedene Sorgen und verschiedene Stile. Der „lockere“ Elternteil will oft Streit vermeiden oder die Beziehung schützen – nicht Sie sabotieren.

**Was Sie sagen können:**

„Ich glaube, wir wollen beide, dass es ihm gut geht. Können wir uns auf drei Punkte einigen, die bei uns beiden gelten?“

**Was Sie tun können:** Ohne Kind in Ruhe reden. Gemeinsame Mindestregeln vereinbaren (z. B. Schlafenszeit, Geräte nachts raus). Unterschiede in Kleinigkeiten zulassen. Den anderen Elternteil vor dem Kind nicht schlechtmachen.

**Lieber lassen:** Den Streit vor Ihrem Sohn austragen; ihn zum Boten zwischen Eltern machen.

**Mehr dazu:** Woche 7 (Gemeinsam statt gegeneinander), Blatt 10.2 (Elternteam-Absprache).

### 41. Beim anderen Elternteil darf er unbegrenzt spielen.

---

**Was dahinterstecken kann:** Nach einer Trennung gibt es oft zwei Welten. Sie können nur beeinflussen, was in Ihrem Zuhause gilt.

**Was Sie sagen können:**

„Bei Papa ist es anders, das ist okay. Bei uns gelten unsere Regeln.“

**Was Sie tun können:** Gelassen bleiben: Klare Regeln in einem Haushalt helfen schon. Ein sachliches Gespräch mit dem anderen Elternteil anbieten – über Schlaf und Schule, nicht über „richtig oder falsch“. Bei großen Konflikten: Familien- oder Erziehungsberatung.

**Lieber lassen:** Ihren Sohn über den anderen Haushalt ausfragen; Regeln als Kampf zwischen Eltern führen.

**Mehr dazu:** Woche 7, Blatt 10.2, Blatt 11.2.

## 42. Wir streiten als Eltern nur noch über das Spielen.

---

**Was dahinterstecken kann:** Sorge und Erschöpfung machen dünnhäutig. Oft hat jeder einen Teil recht – und beide fühlen sich allein.

**Was Sie sagen können:**

„Ich merke, wir drehen uns im Kreis. Lass uns eine Zeit ausmachen, in der wir in Ruhe reden – und auch mal über anderes.“

**Was Sie tun können:** Feste Elternbesprechung (z. B. einmal pro Woche, 20 Minuten). Erst gemeinsame Ziele sammeln, dann Regeln. Bewusst Zeiten ohne das Thema. Beratung als Paar ist kein Versagen.

**Lieber lassen:** Sich gegenseitig die Schuld geben; Entscheidungen allein treffen und den anderen übergehen.

**Mehr dazu:** Blatt 10.1 (Belastungsscheck), Blatt 10.2, Woche 7.

## 43. Der kleine Bruder will auch, was der Große darf.

---

**Was dahinterstecken kann:** Geschwister vergleichen ständig. Der Jüngere will dazugehören – oft spielt er mit oder schaut zu.

**Was Sie sagen können:**

„Du bekommst auch mehr, wenn du älter bist. Bei uns hängen die Regeln vom Alter ab, nicht davon, wer lauter ist.“

**Was Sie tun können:** Altersgerechte Regeln für jedes Kind, offen erklärt. Darauf achten, dass der Jüngere nicht bei Spielen ab 16 oder 18 zuschaut. Dem Großen Verantwortung geben, statt ihn zum Sündenbock zu machen.

**Lieber lassen:** Den Großen für alles verantwortlich machen; aus Fairness allen gleich viel erlauben.

**Mehr dazu:** Blatt 5.1 (Medienvertrag, 3 Altersstufen), Woche 7.

## 44. Die Großeltern schenken Konsole, Spiele oder Guthaben.

---

**Was dahinterstecken kann:** Großeltern wollen Freude machen und wissen oft nicht, was das Thema für Sie bedeutet.

**Was Sie sagen können:**

„Danke, dass ihr so an ihn denkt. Bei Spielen ist es gerade schwierig bei uns. Können wir Geschenke vorher kurz absprechen?“

**Was Sie tun können:** Freundlich, aber klar informieren. Alternativen vorschlagen (Ausflug, Sportsachen, gemeinsame Zeit, Kino). Gutscheine im Zweifel über Sie laufen lassen.

**Lieber lassen:** Geschenke vor dem Kind wegnehmen oder die Großeltern bloßstellen.

**Mehr dazu:** Blatt 9.5 (Unterstützerkreis), Blatt 7.2.

#### 45. Ich habe im Ärger die Konsole weggenommen – und weiß nicht weiter.

**Was dahinterstecken kann:** Das passiert fast allen Eltern irgendwann. Im Ärger angekündigte Strafen sind oft zu hart, zu lang oder nicht durchzuhalten.

**Was Sie sagen können:**

„Ich war vorhin sehr wütend und habe überreagiert. Die Konsole bleibt heute weg. Morgen reden wir in Ruhe, wie es weitergeht.“

**Was Sie tun können:** Fehler zugeben, ohne die Grenze ganz aufzugeben. Strafe in Ruhe auf ein sinnvolles Maß bringen. Für die Zukunft: Konsequenzen vorher ankündigen und aufschreiben (Wenn-dann-Plan). Sich selbst verzeihen.

**Lieber lassen:** Aus schlechtem Gewissen alles sofort zurückgeben; wochenlange Strafen durchziehen, nur um nicht nachzugeben.

**Mehr dazu:** Woche 6 (Konsequenzen – ruhig und angekündigt), Blatt 6.2, Blatt 10.3 (Kraftplan).

#### H · Wenn es ernst wird

In diesen Situationen geht **Sicherheit vor allem anderen** – vor Regeln, vor Konsequenzen, vor dem Gewinnen eines Streits. Holen Sie sich früh Hilfe.

#### 46. Er droht, sich etwas anzutun, wenn ich die Konsole wegnehme.

**Was dahinterstecken kann:** Solche Sätze können aus Wut und Verzweiflung kommen, aus Druck – oder aus echter Not. Von außen kann man das nicht sicher unterscheiden. Darum: immer ernst nehmen.

**Was Sie sagen können:**

„Was du gerade gesagt hast, nehme ich sehr ernst. Ich bleibe bei dir. Denkst du gerade daran, dir etwas anzutun?“

**Was Sie tun können:** Ruhig bleiben, bei ihm bleiben, direkt nachfragen. Die Konsole ist jetzt nicht wichtig – die Sicherheit schon. Gefährliche Gegenstände wegräumen. Noch am selben oder nächsten Tag fachliche Hilfe holen (Kinderarzt, Kinder- und Jugendpsychiatrie). Später, in Ruhe und mit Unterstützung, die Regeln neu klären.

**Lieber lassen:** Die Aussage als Erpressung abtun („Das sagst du doch nur“); ihn allein lassen; im Moment über Regeln streiten.

**Mehr dazu:** Teil „Im Notfall“ (Wenn Sie sich Sorgen um sein Leben machen), Blatt 9.4 (Notfallplan), Blatt 1.4.

**Bei akuter Gefahr: Notruf 112** oder Notaufnahme der nächsten Kinder- und Jugendpsychiatrie. Rund um die Uhr reden: Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111 · AT 142 · CH 143**. Für Ihren Sohn: **AT/CH 147 · DE 116 111**.

#### 47. Er hat mich geschubst, geschlagen oder Dinge zerstört.

**Was dahinterstecken kann:** Gewalt entsteht oft aus extremer Anspannung und Ohnmacht. Erklärbar heißt aber nicht akzeptabel. Ihre Sicherheit und die der Geschwister gehen vor.

**Was Sie sagen können:**

(Später, in Ruhe:) „Was gestern passiert ist, nehme ich nicht hin. Ich will es nicht wieder erleben. Ich hole mir Unterstützung.“

**Was Sie tun können:** Im Moment: Abstand, Raum verlassen, Geschwister schützen. Danach dokumentieren (Datum, was passiert ist). Unterstützer einbeziehen (Verwandte, Freunde). Fachliche Hilfe holen: Familienberatung, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Jugendamt bzw. Kinder- und Jugendhilfe (dort gibt es Hilfe, nicht nur Kontrolle).

**Lieber lassen:** Zurückschlagen; Gewalt verschweigen aus Scham; Drohungen, die Sie nicht umsetzen können.

**Mehr dazu:** Teil „Im Notfall“ (Drohungen, Gewalt, Erpressung: Stärke statt Härte), Blätter 9.1, 9.2, 9.3, 9.5.

**Bei Gefahr für Leib und Leben: Polizei DE 110 · AT 133 · CH 117 oder Notruf 112.** Das ist kein Verrat an Ihrem Kind, sondern Schutz – für alle.

#### 48. Er droht abzuhausen – oder ist weggelaufen.

**Was dahinterstecken kann:** Weglaufen ist meist ein Hilferuf oder eine Flucht aus einem unerträglichen Streit. Die meisten Jugendlichen kommen bald zurück – das Risiko unterwegs ist aber real.

**Was Sie sagen können:**

„Ich will, dass du sicher bist. Egal, was war: Du kannst jederzeit zurückkommen. Wir reden, wenn du so weit bist.“

**Was Sie tun können:** Bei Drohung: ruhig bleiben, Gesprächsangebot machen, die Situation entschärfen. Wenn er weg ist: Freunde und Bekannte anrufen, Handy anrufen oder schreiben, bei Sorge sofort die Polizei verständigen. Nach der Rückkehr: erst Erleichterung zeigen, später reden – mit Unterstützung.

**Lieber lassen:** Ihm hinterherrufen „Dann geh doch!“; bei der Rückkehr sofort Strafen verhängen.

**Mehr dazu:** Teil „Im Notfall“, Blatt 9.4 (Notfallplan), Blatt 9.5.

**Bei Sorge um seine Sicherheit – vor allem nachts oder bei Jüngeren: sofort Polizei DE 110 · AT 133 · CH 117.** Sie müssen nicht 24 Stunden warten.

#### 49. „Ich hasse dich, du machst mein Leben kaputt!“

**Was dahinterstecken kann:** Solche Sätze treffen tief. Im Streit sagen Jugendliche Dinge, die sie in Ruhe nicht so meinen. Sie zeigen, wie groß sein Druck gerade ist.

**Was Sie sagen können:**

„Ich merke, wie wütend du bist. Ich hab dich trotzdem lieb. Und meine Entscheidung bleibt.“

**Was Sie tun können:** Tief durchatmen, nicht zurückschlagen. Den Satz nicht persönlich nehmen – auch wenn er weh tut. Später das Gespräch suchen, ohne den Satz vorzuhalten. Sich selbst Trost holen (Partner, Freundin, Beratung).

**Lieber lassen:** Mit gleicher Härte antworten („Dann zieh doch aus“); tagelang beleidigt sein.

**Mehr dazu:** Teil „Im Notfall“ (ruhig bleiben, wenn er explodiert), Woche 7 (Ihr Stress, Ihre Kraft), Blatt 10.3.

## 50. Er ist seit Tagen nur noch im Zimmer, isst kaum und wirkt völlig verändert.

**Was dahinterstecken kann:** Ein starker, plötzlicher Rückzug kann mehr sein als „zu viel Spielen“: Depression, Angst, Mobbing, ein belastendes Erlebnis, Drogen oder eine körperliche Erkrankung.

**Was Sie sagen können:**

„Ich mache mir echte Sorgen um dich. Ich komme jetzt öfter vorbei – nicht zur Kontrolle, sondern weil du mir wichtig bist.“

**Was Sie tun können:** Kontakt halten: regelmäßig ins Zimmer kommen, Essen bringen, kurz da sein. Direkt nach seinem Befinden fragen, auch nach Suizidgedanken. Zeitnah Kinderarzt oder Kinder- und Jugendpsychiatrie einschalten; Blatt 1.4 mitnehmen.

**Lieber lassen:** Abwarten, „bis es vorbei ist“; ihn mit Vorwürfen aus dem Zimmer holen wollen.

**Mehr dazu:** Blatt 1.4 (Stimmung), Blatt 1.5, Woche 8 (Wann Sie professionelle Hilfe brauchen), Blatt 11.2.

**Wenn er von Hoffnungslosigkeit oder vom Sterben spricht:** wie bei Situation 46 handeln – **Notruf 112** · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr).

**Ihre Situation ist nicht dabei?** Notieren Sie sie und gehen Sie die vier Fragen durch: Was könnte dahinterstecken? Was will ich sagen? Was will ich tun? Was lasse ich lieber? Oft hilft auch der Satzbaukasten (Blatt 4.2). Wenn Sie nicht weiterkommen, können Sie ein Elterngespräch bei mir buchen (psychologische Beratung, online, auf [dr-armin-kaser.com](https://dr-armin-kaser.com)).

Typische Situationen, keine Fallgeschichten. Die Vorschläge stützen sich auf bewährte Ansätze aus Familienarbeit und Suchthilfe; sie ersetzen keine Beratung oder Behandlung im Einzelfall. Altersfreigaben: USK/PEGI, Stand Oktober 2026.