

Auf einen Blick

Über die Autoren	5
Einleitung	17
Teil I: Die Ankündigung	23
Kapitel 1: Ein neuer Lebensabschnitt beginnt	25
Kapitel 2: Und was, wenn es komplizierter wird als gedacht?	31
Kapitel 3: Achten Sie auf Ihre Reaktionen	41
Kapitel 4: Auch vor der Geburt werden Sie gebraucht – aber nicht zu viel	47
Kapitel 5: Auch Sie müssen sich auf die Geburt vorbereiten.	53
Teil II: Es ist da! Hurra!	61
Kapitel 6: Es ist so weit!	63
Kapitel 7: Die erste Begegnung mit dem Neugeborenen	71
Teil III: Sind Sie nun etwa schon ein Vorfahre?	77
Kapitel 8: Ein Vorfahre im besten Sinne	79
Kapitel 9: Großeltern? Machen Sie das Beste draus!	87
Kapitel 10: Unser Motto: Genießen Sie es!	93
Teil IV: Eine erfüllende Beziehung?	101
Kapitel 11: Wenn Sie Ihr Enkelkind regelmäßig sehen	103
Kapitel 12: Wenn Sie »weiter weg« leben	117
Kapitel 13: Einen Nachmittag mit Ihrem Enkelkind organisieren	123
Kapitel 14: Sie sind zu nichts verpflichtet!	143
Kapitel 15: Geschenke machen	149
Kapitel 16: Rituale	159
Teil V: Ihre Rechte und Pflichten als Großeltern	173
Kapitel 17: Ihre moralischen Rechte als Großelternanteil	175
Kapitel 18: Ihre gesetzlichen Rechte als Großelternanteil	179
Kapitel 19: Sonderfälle: Nein zu Tabus!	189
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	195
Kapitel 20: Zehn Fehler, die Sie nie begehen sollten (aber wahrschein- lich trotzdem machen werden).	197
Kapitel 21: Die zehn schönsten Momente im Leben von Großeltern.	201

8 Auf einen Blick

Kapitel 22: Zehn Aktivitäten, die Sie Ihrem Enkelkind (je nach Alter) vorschlagen können	205
Kapitel 23: Zehn Dinge, die Sie als gute Großeltern immer zu Hause haben sollten.	209
Stichwortverzeichnis	213

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	5
Einleitung	17
Über dieses Buch	17
Konventionen in diesem Buch	18
Was Sie nicht lesen müssen	19
Törichte Annahmen über den Leser	19
Wie dieses Buch aufgebaut ist	19
Teil I: Die Ankündigung	19
Teil II: Es ist da! Hurra!	20
Teil III: Sind Sie nun etwa schon ein Vorfahre?	20
Teil IV: Eine erfüllende Beziehung?	20
Teil V: Ihre Rechte und Pflichten als Großeltern	21
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	21
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	21
Wie es weitergeht	22
TEIL I	
DIE ANKÜNDIGUNG	23
Kapitel 1	
Ein neuer Lebensabschnitt beginnt	25
Ihr Kind ist tatsächlich erwachsen geworden	25
... dank Ihnen, unter anderem	26
... aber an der Seite von jemand anderem!	27
Was für eine freudige Nachricht!	28
Im Herbst des Lebens einen neuen Frühling erleben	28
Kapitel 2	
Und was, wenn es komplizierter wird als gedacht?	31
Sie haben nicht darum gebeten	31
Für Männer ist es oft etwas schwer zu verdauen	32
... aber auch Frauen fällt es nicht leicht!	32
Sie gehören zum alten Eisen?	33
Ihr neuer Platz in der Generationenkette	33
Ihnen passiert etwas ganz Wunderbares!	33
Ihre Kinder werden immer Ihre Kinder bleiben	33

10 Inhaltsverzeichnis

Sie befürchten, man könnte zu viel von Ihnen erwarten?	34
Wenn Sie noch aktiv sind	34
Wenn Sie bereits im Ruhestand sind.	35
Sie haben Angst, vergessen zu werden?	37
Manchmal sind Sie zu weit entfernt	37
Manchmal sind Sie ganz in der Nähe, aber	37
Seien Sie geduldig	38

Kapitel 3 **Achten Sie auf Ihre Reaktionen** **41** |

Sie haben das Recht, alles zu sagen, aber bitte nicht vor Ihren Kindern ...	41
Als Mann	42
Als Frau	43
Ihr Partner ist Ihr Verbündeter	44
Dafür sind Freunde da!	46

Kapitel 4 **Auch vor der Geburt werden Sie gebraucht – aber nicht zu viel!** **47** |

Der Kreis schließt sich	47
Ausnahmesituationen	47
Wenn die Schwangerschaft Ihrer Tochter oder Schwiegertochter gefährdet ist.	48
Wenn das Paar Schwierigkeiten hatte, ein Kind zu bekommen ...	48
Wenn das Paar in Schwierigkeiten ist oder sich während der Schwangerschaft trennt.	48
Wenn eine neue Familie gegründet wird	49
Was ist, wenn	50
Üben Sie sich in Zurückhaltung	50
Erinnern Sie sich an Ihre eigenen Großeltern	51
Es wird alles gut!	52

Kapitel 5 **Auch Sie müssen sich auf die Geburt vorbereiten** **53** |

Eine kleine Auffrischungslektion	53
Sie heißen das junge Paar bei sich willkommen	53
Gehen Sie es behutsam an	55
Eine wichtige Entscheidung: Wie wollen Sie von Ihren Enkelkindern genannt werden?	56
Wenn Sie es eher förmlich mögen.	57
Für die Generation der 68er	57
Wenn Sie regionale Vorlieben haben	57
Wenn Sie es verspielt mögen	57
Auf der sicheren Seite	58

TEIL II	
ES IST DA! HURRA!.....	61
Kapitel 6	
Es ist so weit!.....	63
Auf der Entbindungsstation	63
Wann sollten Sie hinfahren?.....	63
Den richtigen Besuchszeitpunkt wählen	64
Was sollten Sie mitbringen?	65
Wie sollten Sie sich verhalten?	67
Ihrer Tochter gegenüber.....	67
Ihrem Sohn gegenüber	68
Ihrem Schwiegersohn gegenüber	69
Ihrer Schwiegertochter gegenüber	70
Kapitel 7	
Die erste Begegnung mit dem Neugeborenen	71
Ihr Enkelkind	71
Sollten Sie das Baby sofort in die Arme nehmen?.....	71
Oder lieber doch nicht?!	72
Sie werden es mit den anderen teilen müssen	73
Mit den Eltern	73
Mit Ihrem Partner.....	73
Mit der anderen Familie	74
Familienähnlichkeiten	75
TEIL III	
SIND SIE NUN ETWA SCHON EIN VORFAHRE?.....	77
Kapitel 8	
Ein Vorfahre im besten Sinne	79
Sie haben viel Erfahrung – geben Sie sie weiter!	79
Sie waren tolle Eltern.....	79
Aber nun sind Sie auch Großeltern	79
Man braucht Sie – wirklich!.....	80
Wie Sie helfen können.....	81
Konkrete Hilfsangebote.....	81
Wenn Sie als Großelternpaar »in der Krise« stecken.....	82
Und Sie dachten, Sie würden diesen Mann kennen	82
Dabei stand diese Frau Ihnen doch immer so nahe.....	83
Sie repräsentieren die Familie	83
Zurück zu den Wurzeln	84
Der Familienstammbaum	85

Kapitel 9	
Großeltern? Machen Sie das Beste draus!	87
Sich selbst wiederentdecken	87
... im damaligen Leben mit Ihren Kindern	88
... in Ihrem eigenen Leben	88
... in Ihrer Partnerschaft	89
Ihre Aufgabe als Großeltern	89
Kapitel 10	
Unser Motto: Genießen Sie es!	93
Süßes von Oma und Opa.	93
Eine Großmutter mit Zuckerguss?	94
Und was ist mit den Großvätern?	95
Sich mit den Spuren des Alters versöhnen.	96
Feuer und Flamme für Ihre neue Aufgabe	97
Wieder hinein ins Abenteuer Erziehung?	98
Man hört Ihnen nicht zu?	99
TEIL IV	
EINE ERFÜLLENDE BEZIEHUNG?	101
Kapitel 11	
Wenn Sie Ihr Enkelkind regelmäßig sehen	103
Bei der Kinderbetreuung aushelfen.	103
Am Abend	104
Über Nacht	104
Bei Ihnen oder bei den Eltern zu Hause?	105
Wenn das Kind krank ist	106
Wann sollten Sie sich Sorgen machen?	106
Die Temperatur messen	106
Die Eltern benachrichtigen	107
Den Arzt anrufen oder zum Arzt gehen	108
Medikamente verabreichen	109
Abholung von Kindergarten oder Schule	109
Ihr Enkelkind bei Freizeitaktivitäten begleiten	114
Großeltern als Tagesmutter: Betreuung des Enkelkinds in Vollzeit ...	115
Kapitel 12	
Wenn Sie »weiter weg« leben	117
Wenn Ihr Enkelkind Sie besucht	118
Wenn Sie ein zweites Zuhause haben.	118
Ferien mit den Cousins und Cousinen	118

Wenn Sie Ihr Enkelkind besuchen	119
Ganz ohne die Eltern	119
Falls Sie sich im Haushalt der Eltern nicht so gut auskennen	119
Keine Bange, es wird schon alles gut gehen!	120
Wenn Sie allein sind	120
Was, wenn man Sie nicht einlädt?	121
Machen Sie sich nicht zu rar!	121

Kapitel 13
Einen Nachmittag mit Ihrem Enkelkind organisieren.... 123

Fragen Sie nach dem Programm	123
Die Mahlzeiten	123
Der Mittagsschlaf	126
Aktivitäten mit Ihrem Enkelkind	130
Geben Sie selbst das Programm vor	130
Baden	131
Ein »kleiner Film« gefällig?	132
Und was ist mit der Schule?	139
Gemeinsam »abhängen«	140

Kapitel 14
Sie sind zu nichts verpflichtet! 143

Entscheiden Sie selbst	143
Machen Sie selbst Vorschläge	144
Wenn es nicht so läuft, wie geplant	144
Wie Sie von der Beziehung zu Ihrem Enkelkind profitieren können.	145
Machen Sie es sich leicht	146
Lassen Sie keine Schuldgefühle aufkommen	146

Kapitel 15
Geschenke machen 149

Zum Geburtstag	149
Wenn Ihr Enkelkind noch klein ist	150
Die erste Kerze	150
Wenn Ihr Enkelkind schon älter ist	150
Zu Weihnachten	151
Der Teufel und der liebe Gott	151
Das wichtigste Fest von allen	152
Spielzeug schenken	153
Spielzeug für Mädchen und Jungen	153
Geschenke, die Eltern nicht so gerne sehen	153
Überraschungen	154

14 Inhaltsverzeichnis

Und was ist mit den anderen Enkelkindern?	154
Tierische Geschenke	154
Geschenke ohne Anlass	157
Sie haben eine Verantwortung	158

Kapitel 16

Rituale 159

Die Rituale der Großeltern	159
Die Rituale der Kinder	160
Dinge, die es »so« nur bei Ihnen zu Hause gibt	161
Ihr Enkelkind hat auch ein Mitspracherecht	164
Grenzen ziehen	165
Die »Regeln« der Eltern	165
Die »Regeln« der Großeltern	165
Zweierlei Maß	166
Hüten Sie sich davor, sich einzumischen	168
... in die Welt der Eltern	168
... in die Welt der Kinder	169
Wann Sie – ohne zu zögern – eingreifen sollten	169
Die Enkel kommen!	171

TEIL V

IHRE RECHTE UND PFLICHTEN ALS GROSSELTERN 173

Kapitel 17

Ihre moralischen Rechte als Großelternteil 175

Geben – und etwas dafür empfangen	175
Sie verdienen Respekt	175
Sie verdienen Liebe	176
Sie haben das Recht auf ein Privatleben	176
Keine Angst, Schwäche zu zeigen	177

Kapitel 18

Ihre gesetzlichen Rechte als Großelternteil 179

Es liegt Ärger in der Luft	179
... in der Paarbeziehung der Eltern	179
... zwischen Ihnen und dem Elternpaar	180
SOS – Teenager in Not!	181
Ein Tsunami braut sich zusammen	182
Umgangs- und Besuchsrecht von Großeltern	183
Sorgerecht durch Großeltern	184

Ihre Kinder bleiben Ihre Kinder 185
 Aus diesem Kriegszustand wieder herauskommen 185

**Kapitel 19
 Sonderfälle: Nein zu Tabus! 189**

Wenn Sie krank sind 189
 Krebs und andere gravierende Krankheiten 189
 Die Nachwirkungen 190
 Die Last der Jahre 190
 Geschieden, neu liiert, verwitwet 191
 Sie sind geschieden? Reden wir darüber! 191
 Ein neuer Partner 191
 Wenn Sie verwitwet sind 192
 Enkelkinder und Beerdigung 192
 Und was ist nach Ihrem Tod? 193
 Es ist normal, darüber nachzudenken 193
 Sie werden immer im Herzen Ihres Enkelkindes sein 193

**TEIL VI
 DER TOP-TEN-TEIL 195**

**Kapitel 20
 Zehn Fehler, die Sie nie begehen sollten (aber
 wahrscheinlich trotzdem machen werden) 197**

Die Wahl des Vornamens kritisieren 197
 Bei der Geburt Ihres Enkelkindes von der Geburt der eigenen
 Kinder erzählen 197
 Unangemeldet zu Besuch kommen 198
 Die beleidigte Leberwurst spielen 198
 Bei tiefschürfenden Fragen die Contenance verlieren 198
 Den Richter oder Aufseher spielen 198
 Einen Geburtstag vergessen 199
 Zu lange am Weihnachtsmann oder an der Zahnfee festhalten 199
 Sagen, dass Sie alle gleich lieb haben 199
 Ausreden erfinden 199
 Selbstzufrieden werden 200

**Kapitel 21
 Die zehn schönsten Momente im Leben von
 Großeltern 201**

Den Kinderwagen über den Spielplatz schieben 201
 Onkel (oder Tante) genannt werden 201

16 Inhaltsverzeichnis

Zu früh geweckt werden	202
Ein Ex-Champion sein.	202
Als »nostalgisch« wahrgenommen werden	202
Ihre Enkelin zur Prinzessin machen	202
Die Bücher Ihrer Kindheit wieder lesen.	203
Geschlechterstereotype abschaffen	203
Cousin-und-Cousinen-Treffen veranstalten	203
Einfach glücklich sein!	203

Kapitel 22

Zehn Aktivitäten, die Sie Ihrem Enkelkind (je nach Alter) vorschlagen können

205

Gemeinsames Backen und Kochen	205
Spiele spielen.	205
Im Wasser planschen	206
Am Strand	206
Im Schwimmbad.	206
Auf dem Spielplatz spielen	206
Fernsehen	207
Aufführungen besuchen	207
Sportliche Aktivitäten	207
Geschichten und Legenden.	208
Vergnügungsparks	208
Nichts tun!	208

Kapitel 23

Zehn Dinge, die Sie als gute Großeltern immer zu Hause haben sollten

209

Zeit für Ihr Enkelkind	209
Nudeln	209
Eiscreme.	210
Süßigkeiten	210
Ein Buch zum Vorlesen	210
Einen Garten	211
Eine Schachtel Papiertaschentücher	211
Einen Toilettenaufsatz oder ein Töpfchen	211
Eine Möglichkeit, einen »kleinen Film« vorzuführen	211
Unendlich viel Geduld!	212

Stichwortverzeichnis

213