

Seite 2

Unterwegs in der Wohnung
Freie Bahn für Entdecker

Seite 3

Spielen, spielen, spielen
Das Hauptfach der Kindheit

Seite 4

Unsere Herkunftsfamilie
„Du und deine Sippe!“

Liebe Eltern,

anfangs war das gar nicht so einfach, wenn ich mich mit meinem Lieblingskollegen Markus auf einen Cappuccino oder Salat verabedete. Solange ich mich danach erkundigte, was in der Firma gerade so lief und was die Projekte machten, an denen wir bis zu meiner Schwangerschaft gemeinsam gearbeitet hatten – alles prima. Aber wenn ich dann ausführlich von unserem Sohn erzählen wollte, von den aktuellen Fragen, Sorgen, Herausforderungen, vor die er mich stellte, dann merkte ich schnell: Das alles langweilte Markus nur. „Du wolltest doch, wenn du mal Kinder hast, nicht immer über Kinder reden ...“, hielt er mir entgegen, als ich ihn darauf ansprach. „Stimmt, Markus. Aber genauso wie dich meine Meinung zu Kunden, Produktqualitäten und dem neuen Abteilungsleiter interessiert, möchte ich auch gerne deine Kommentare zu meinen Alltagsthemen hören, auch wenn du keine Kinder hast. Es geht mir um deinen gesunden Menschenverstand, und ich fände es richtig nett, wenn du da mitziehst.“

Seitdem geht's uns bei unseren Treffen besser. Auch weil wir gelegentlich entdeckten, dass Kinder erziehen und Projektplanung manches miteinander gemein haben. So tat es uns gut, trotz völlig unterschiedlicher Lebenssituationen in Verbindung zu bleiben. Mit manchen Freundinnen erlebte ich das übrigens ganz ähnlich, mit anderen lebte ich mich auseinander. So ist es wohl, das Leben.

Elisabeth Amrhein

Elisabeth Amrhein



DIE WELT ENTDECKEN

Wenn der Schnuller 30-mal fällt

Lieber Papa, liebe Mama,

mein Leben mit euch ist klasse. Ihr und andere Erwachsene lacht mit mir, baut mit mir einen Turm. Ich kann schon selbstständig die Blumenerde aus dem Topf krümeln, die Bücher aus dem Regal ziehen, die Cappuccinotasse auf dem Tisch zu mir holen, 30-mal den Schnuller auf die Straße fallen lassen, mit der ganzen Hand in den Apfelbrei patschen. Das fühlt sich gut an und macht Spaß.

Durch euch habe ich schon ein bisschen gelernt, wie die Welt funktioniert, dass es Wach- und Schlaf-Zeiten, Essen und Trinken, Bekanntes und Fremdes, dass es laut und leise gibt. Und ich merke, dass man glücklich, zufrieden, ärgerlich, wütend, traurig... sein kann, auch wenn ich es noch nicht so benennen kann.



Vieles ist mir also schon vertraut, aber oft entdecke ich auch ganz Neues. Immer öfter ziehe ich los, um meine Umwelt zu erkunden, mache Experimente und schaue, was passiert. Zum Beispiel ob die Schwerkraft wirklich jedes Mal wirkt, wenn ich den Schnuller loslasse. Oder ob es jemanden gibt, der ihn zuverlässig wieder aufhebt. Ein tolles Gefühl, wenn das funktioniert! Und manchmal will ich einfach sicher sein, dass etwas so oder so „erlaubt“ oder „nicht erlaubt“ ist, und es tut mir gut, wenn ihr dann verlässlich seid, bei eurem Nein oder Ja bleibt. So bekomme ich eine Orientierung, „wie das Leben geht“.

Vielleicht denkt ihr ab und zu, ich will euch ärgern. Aber das ist ganz sicher nicht so, das kann ich gar nicht, dafür bin ich in meiner Entwicklung noch gar nicht so weit. Ich brauche einfach nur noch mehr Erfahrung, wie die Welt funktioniert.

Schön, dass ihr an meiner Seite seid.

Eure Antonia

>>> Liebe Antonia,

auch wir genießen es sehr, unser gemeinsames Leben mit dir! So viel entdecken wir gemeinsam. Auch unsere Welt gestaltet sich durch dich täglich irgendwie neu. Manchmal haben wir das Gefühl, wir müssen ganz schön aufpassen, um dir als Eltern ein echtes Orientierungsgeländer zu bieten. Du wirst aktiver und mobiler, probierst aus, was geht und was nicht geht. Grenzen zu setzen, die

sinnvoll für dein Alter sind, ist auch für uns manchmal ein bisschen lästig, nervig oder sogar richtig anstrengend.

Oft ist es für uns alle wahrscheinlich am leichtesten, wenn die „unerlaubten“ Dinge, an denen du dir weh tun oder die du kaputt machen könntest, gar nicht in deiner Reichweite sind. Wir haben gelernt, Wörter wie „heiß“ oder „piekst!“ zu verwenden, anstatt immer nur „Nein!“ zu sagen.

Es ist manchmal gar nicht einfach, standhaft zu bleiben, wenn du zornig wirst, weil du deinen Willen nicht bekommst oder deine neuen Ideen nicht ausleben darfst. Es braucht auch Kraft, nicht nachzugeben.

Manchmal fällt es uns ganz schön schwer, dabei eindeutig zu bleiben. Wenn wir dir heute etwas erlauben und morgen „Nein!“ dazu sagen – klar, das kann dich ganz durcheinander bringen. Aber genauso wie du haben wir ja auch eine Tagesform, und die ist manchmal nicht optimal, weil vieles gerade ziemlich anstrengend ist. Und manchmal zweifeln wir selbst daran, ob wir gerade das Richtige tun, und reagieren ziemlich konfus. An einem Tag nehmen wir vielleicht ganz relaxt hin oder finden es sogar lustig, was du tust, am anderen geht es uns auf die Nerven, weil wir gerade Kopfweh haben oder so.

Das Wichtigste ist: Wir mögen uns. Solange du und wir, deine Eltern, die grobe Linie kennen, können wir miteinander auch beim Thema Erziehung Schritt für Schritt wachsen.

Deine Eltern

Ein „Nein“ des Kindes akzeptieren

Das Baby versteht jetzt einfache Sätze und Anweisungen. Es weiß, was „Nein!“ bedeutet, und versucht sogar, auch seinerseits Grenzen zu ziehen. Es merkt genau, was Mama und Papa und andere „Große“ freut oder auch enttäuscht. Wenn sie zum Beispiel begeistert in die Hände klatschen, wird es sein Stehaufmännchen weiter umhauen oder Opas Glatze kämmen. Manchmal streikt es aber auch. Wenn Eltern z. B. wollen, dass es anderen seine neuen Fähigkeiten vorführt, mag es manchmal nicht auf Abruf Artist sein. Oder es signalisiert öfter „Nein“ zu Kontakten mit Fremden. Gut, wenn Eltern dieses „Nein“ ihrer Kinder wahrnehmen und respektieren – ganz besonders, wenn es dabei um körperliche Berührungen und Liebkosungen geht (Kein Küsschen auf Kommando!). Sie bestätigen ihm damit: „Deine Gefühle sind wichtig!“

UNTERWEGS IN DER WOHNUNG

Freie Bahn für Entdecker

Monatelang hielten sich Platzbedarf und Aktionsradius des jüngsten Mitbewohners in Grenzen. Bettchen, Wickeltisch, Krabbeldecke – mehr brauchte das Baby nicht. Neuerdings jedoch steuert das Kleine rollend, robbend, krabbelnd neue Ziele an, zieht sich vielleicht schon an Stühlen, Regalen und Sofapolstern hoch. Die Eroberung der Umwelt hat begonnen. Und stellt die Eltern vor neue Aufgaben.

Denn vieles, was sie in Schränken und Schubladen aufbewahren oder offen herumstehen lassen, fällt Babys besser nicht in die Hände. Küchenmesser, Blumenerde, Parfümfläschchen, Kabel – die Liste der Dinge, an denen das Kleine sich wehtun oder die es kaputtmachen könnte, ist ellenlang. Nicht zu vergessen Steckdosen und Treppen. Das alles müssen Eltern jetzt sorgfältig wegräumen, sichern und/oder absperren. (Detaillierte Informationen über

Unfallgefahren in der Wohnung und ihre Beseitigung gibt's bei der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder, www.kindersicherheit.de).

Das Motto, nach dem Eltern dabei vorgehen, muss allerdings lauten: so viel Sicherheit wie nötig, so viel Spielraum wie möglich. Kinder, die den ganzen Tag in einem Laufstall verbringen, können ihre Fähigkeiten nur begrenzt entwickeln und ihre Lust auf neue Erfahrungen nicht stillen. (Ab und zu leistet ein Laufstall jedoch gute Dienste. Zum Beispiel ermöglicht er Eltern, ihr Baby bei Arbeiten in der Werkstatt oder in der Garage in der Nähe zu behalten.) Je selbstständiger sie sich bewegen und je mehr Interessantes sie in ihrer Umwelt erkunden können, desto mehr lernen Krabbelkinder dazu, desto zufriedener sind sie. Und desto mehr Freude und Stolz über ihre Fortschritte empfinden auch die Eltern. ■

Tipps: Wohnen mit Kindern

Eine familienfreundliche Architektur hat die Menschen im Blick.

So kann man jetzt z. B.

- > den größten Raum als Familientreff nutzen: mit einem robusten Tisch zum Essen und Spielen, Raufaser-Wänden, strapazierfähigen Polstern, die sich auch zum Klettern und für Höhlenbauten eignen,
- > die Küche(-nschränke) so umräumen, dass Kinder dort gefahrlos spielen können
- > einen „Spielplatz“ in Sicht- und Hörweite der Küche schaffen (zum Beispiel in der Diele),
- > ein kleines Zimmer für die Eltern einrichten: zum Plaudern mit Gästen, Lesen, Schlafen (zum Beispiel auf einer Bettcouch).

SPIELEN, SPIELEN, SPIELEN

Das Hauptfach der Kindheit

15.000 Stunden verbringen Kinder in den ersten sechs Lebensjahren beim Spielen, bis zu neun Stunden täglich. Das haben Wissenschaftlerinnen gemessen. Ganz klar: Spielen ist gewissermaßen das Hauptfach der Kindheit. Und ein Kind, das nicht spielt, ist wahrscheinlich krank.

Denn anders als Erwachsene, die Spielen als lustvollen, aber letztlich überflüssigen Zeitvertreib betrachten, müssen Kinder spielen. Es ist ihr Weg, sich die Welt zu erobern. Beim Spielen erleben sie den eigenen Körper, trainieren Ausdauer, Geschicklichkeit und Kräfte, entdecken die Eigenschaften verschiedenster Stoffe und physikalische Gesetze wie Schwerkraft und Gleichgewicht, beobachten Zusammenhänge von Ursache und Wirkung – und so weiter. Gut also, wenn Kinder so viel wie möglich spielen können.

Das Schöne daran ist: Sie tun das ganz von alleine, Eltern müssen ihnen das nicht erst beibringen. Sie müssen nur eine Umgebung schaffen, in der die Kleinen ihren Spieltrieb ausleben können. Das gehört dazu:

► **eine Atmosphäre**, in der Babys sich geborgen fühlen. Ihre lebenswichtigen Bedürfnisse müssen erfüllt sein, gerade auch das nach Nähe. „Du spielst schön im Kinderzimmer, Papa versorgt im Keller die Wäsche“: Das funktioniert nicht.



► **Platz** – eine Ecke mit Sicht- und Hörkontakt zu den Eltern, in der es sich gefahrlos bewegen und seine Spielsachen ausbreiten kann.

► **Zuwendung**. Gut, wenn Eltern oft und gern mit ihrem Baby spielen. Die tollsten Spielsachen verlieren ihren Wert, wenn Mama und Papa sich nicht dafür interessieren.

► **Selbstbestimmung**. Ein Kind, dessen Turm sechsmal zusammenkracht, lernt dabei mehr als eins, dessen Mama ihm den Turm gleich „richtig“ hinstellt. Kluge Eltern überlassen ihrem Baby deshalb die Initiative und begnügen sich mit Zuschauen, Nachfragen und gelegentlichen Vorschlägen. Wer Babys ständig zeigt, wie's geht, entmutigt sie eher.

► **Geduld**. Ein Kind, das ins Spiel vertieft ist, stören Eltern besser nicht – auch nicht mit „sinnvolleren“ Vorschlägen oder wenn es Spielsachen „zweckentfremdet“.

► **Spielsachen**. Dazu gehört nicht nur, was Lego, Käthe Kruse & Co. zum Kauf anbieten, sondern auch jede Menge Alltagskram aus dem Haushalt, den Babys gefahrlos erkunden können. Aber Vorsicht: Mehr als drei oder vier Spielsachen

auf einmal stören Babys eher, weil eins vom anderen ablenkt.

► **Spielgefährtinnen und -gefährten**.

Auch wenn sie jetzt noch mehr nebeneinander als gemeinsam spielen – Video-Studien haben gezeigt, dass Babys dabei schon genau auf die Reaktionen anderer Kinder achten und viel voneinander „abgucken“. Als besonders gute „Lehrer“ erwiesen sich dabei etwas ältere Kinder. ■



ERSTE BÜCHER

Die Welt in Bildern

„Kinder brauchen Bücher“, versichern Buchhändler und Bildexpertinnen. Was sie mit der Empfehlung „ab 6 Mon.“ anbieten, ähnelt Büchern allerdings oft nur von Ferne: Produkte aus wattierten Stoffen, dicker Pappe oder Holz, manchmal sogar mit Plastik-Ecken zum Reinbeißen. So nutzen die Kleinen sie auch: zum Klappern und Biegen, Kuscheln und Knautschen...

Brauchen Babys diese Bücher wirklich? Auf jeden Fall brauchen sie die Bilder darin. Vor

allem wenn sie Dinge abbilden, die Kinder aus ihrem Alltag kennen: den Teddy, die Söckchen, das Auto. Der Vergleich von Abbild und Wirklichkeit hilft ihnen zu begreifen, worauf es ankommt, was ein Auto zum Auto und einen Ball zum Ball macht. Gut deshalb, wenn Babys erste Bilder(-bücher) mit klaren Farben und Konturen arbeiten und nicht mit Details überladen sind. Und: Wenn Mama und Papa sich die Zeit nehmen, sie gemeinsam mit dem Kind anzuschauen und darüber zu sprechen. ■

UNSERE HERKUNFTSFAMILIE

„Du und deine Sippe!“

„Wenn du abends Zwiebackbrei fütterst, hast du Ruhe bis zum Morgen.“ – „Ich habe mich immer an dein Bett gesetzt und Schlaflieder gesungen. Spätestens beim vierten Lied warst du eingeschlafen.“ – „Ihr könnt doch nicht in jeder Woche einen Babysitter kommen lassen, bloß weil ihr zusammen ins Kino wollt.“

Fast alle jungen Eltern kennen das, diese Ratschläge von Oma oder Opa, Vater oder Schwiegermutter. Manchmal sind sie ganz hilfreich, oft aber einfach nur nervig. Dass Großeltern sich um das Wohl ihrer Enkel sorgen – einverstanden. Sie erinnern sich daran, wie es ihnen damals als Vater oder Mutter selbst erging, was ihnen beim Umgang mit ihren Kindern ge- oder misslungen ist. Auf alle Fälle haben sie eine Meinung dazu, wie mit einem Baby umzugehen ist und wie sich Vater und Mutter „richtig“ verhalten, und fühlen sich womöglich in Frage gestellt, wenn ihre „Kinder“ andere Wege gehen. Selbst wenn sie es nicht offen sagen, spüren die jungen Eltern das oft ganz genau.

Dazu kommt: Ein gutes Stück „Großeltern“ tragen die erwachsenen Kindern selbst in sich. Die Beziehungs- und Familienkultur ihrer jeweiligen Herkunftsfamilien hat sie geprägt. Liegt es vielleicht daran, dass „sie“ das Baby nach neun Monaten noch stillt, während

„er“ meint, die übliche Familienkost müsste allmählich genügen? Muss wirklich jedesmal ein selbstgebackener Kuchen auf den Tisch, wenn Oma zu Besuch kommt, oder tun es auch die Kekse vom Discounter? Muss der junge Vater auf Teilzeit gehen, nur weil der Schwiegervater es zum Leidwesen seiner Frau und Kinder nie geschafft hat, seine Überstunden zu reduzieren? Wird der Jahreswechsel im Kreis der Großfamilie mit einem üppigen Silvestermenü gefeiert oder mit einem Brunch am Neujahrsmorgen?

Diese und viele andere Unterschiede in der familiären „Prägung“ fordern junge Eltern heraus, ihren eigenen Stil zu entwickeln. Ein Reiz in der Paarbeziehung liegt ja auch darin, mehr über die Person zu erfahren, in die ich mich verliebt habe: Was muss ich aus deiner Lebensgeschichte wissen, damit ich dich besser verstehe? Welche Erfahrungen haben dich geprägt? Welche Werte haben dir deine Eltern vorgelebt? Wahrscheinlich entdecken Paare dabei einiges, was sie aus der einen oder anderen Herkunftsfamilie übernehmen möchten. Aber auch das eine oder andere, für das sie sich fest vornehmen: Das gestalten wir anders.

Aktuell, in der ersten Zeit als Eltern, gilt es vor allem miteinander zu klären: Was zeichnet in unseren Augen einen „guten Vater“ oder eine „gute Mutter“ aus? Das bedeutet vielleicht auch, sich von Vorstellungen und Erwartungen der (Schwieger-)Eltern abzugrenzen. Sie dürfen ruhig spüren: „Hier entsteht aus den Traditionen zweier Familien etwas Neues, Eigenes. So, wie Ihr es damals gemacht habt, war es gut, und Ihr könnt stolz darauf sein, welch taffe Mutter und welch einfühlsamer Vater dabei herausgekommen sind! Und Ihr dürft darauf vertrauen, dass wir mit unserem Baby gut umgehen – aber wir stehen heute vor anderen Herausforderungen (zum Beispiel in der Arbeitswelt) und haben andere Möglichkeiten (zum Beispiel in Sachen Kinderbetreuung) ...“



Zugleich stellt sich jungen Eltern auch die Frage, wie sie es mit den (Schwieger-)Eltern in Zukunft halten wollen. Vielleicht möchten die jetzt, als Oma oder Opa, viel häufiger zu Besuch kommen. Oder der junge Vater erlebt, wie sich seine Frau und ihre Mutter einander annähern, und beginnt sich zu sorgen, wo sein Platz im Dreieck Frau-Kind-Schwiegermutter bleibt. Klar, die Hilfe der Oma wird benötigt, aber mischt sie sich dabei nicht zu sehr in das Leben der jungen Familie ein? Gut, wenn es den Beteiligten dann gelingt, sich offen über Bedürfnisse, Wünsche und Befürchtungen auszutauschen und mögliche Konflikte respektvoll anzusprechen! ■

Impressum

Herausgeber: AKF e. V., In der Sürst 1, 53111 Bonn, Tel. 0228 / 68 44 78-16 (8–15 Uhr), info@elternbriefe.de, www.elternbriefe.de

Redaktion: Elisabeth Amrhein (Würzburg), Martin Bartsch (Köln), Beate Dahmen (Simmern), Hubert Heeg (Bonn), Dr. Petra Kleinz (Dortmund), Josef Pütz (verantwortlich; Mönchengladbach)

Die Texte der Elternbriefe basieren auf der Haltung und dem pädagogischen Ansatz von „Kess-erziehen“ (www.kess-erziehen.de).

Hinweis: In den Texten wechseln wir willkürlich zwischen der männlichen und der weiblichen Form und/oder verwenden geschlechtsneutrale Formulierungen; gemeint sind immer alle Geschlechter.

Fotos: iStock: P. Villagrà (1-1), toos (3-1); Shutterstock: M. Godkin (1-2), Stockmen (3-3); Adobe Stock: cicisbeo (3-2)

Illustration: Renate Alf

Gestaltung: kipponconcept gmbh, Bonn

Bonn, August 2022

Bestellung: www.elternbriefe.de/bestellen

Atempause

Das Kostbarste im Leben

Das Kostbarste im Leben ist zugleich das Verletzlichste. Tautropfen können schon morgen zu Tränen werden. Was heute blüht, kann jederzeit verdorren. Darum lass uns den Augenblick genießen.

Jetzt.

Ingrid Schreiner

aus: Zu Zweit. Adventsmomente für die Partnerschaft, © Echter Verlag Würzburg 2014, S. 17