

**Seite 2**

Das erste Jahr  
**Mütter und Väter ziehen Bilanz**

**Seite 3**

Sexualerziehung  
**„Mein Körper ist etwas Schönes“**

**Seite 4**

Erziehungsalltag  
**Gut genug genügt**

**Liebe Eltern,**

auch Sebastian Vettel hätte das (mit meinem Auto) nicht schneller geschafft. Wie von Furien gehetzt raste ich an diesem Tag vom Büro nach Hause, um meine Kinder pünktlich aus der Obhut der jungen Familienpflegerin Sandra zu übernehmen. Meine Frau Bettina war am Vortag zur Reha nach Borkum gefahren, um ihren seit der Schwangerschaft mit Anna lädierten Rücken zu pflegen.

Ich sah dieser Zeit mit gemischten Gefühlen entgegen. Vielleicht würde Anna (gerade elf Monate alt) Sandra das Essen verweigern? Manuel (5) könnte seine Heimrechte herauskehren („Bei Mama dürfen wir aber...“)! Und Lukas (2) wollte schon seit Wochen nur „Von Mama!“ ins Bett gebracht werden...

Doch meine Dreierbande überschlug sich in Wohlverhalten. Als wollten sie ihren Vater bloß nicht überfordern! Sandra als Ersatzmama war ein Volltreffer, und an den Wochenenden kümmerten sich meine Schwester und meine Schwägerin rührend darum, dass es unseren Kindern auf Zeit an Nichts fehlte.

Stress hatte nur Bettina. Denn so oft sie sich über Skype meldete – ihre Kinder waren gerade mit einer Tante auf dem Spielplatz, krabbelten und kletterten in und auf dem Pueblo herum, das Sandra ihnen aus Umzugskartons gebaut hatte, oder hatten sonst Wichtigeres zu tun...

Josef Pütz



## LAUFEN LERNEN

**Aus eigener Kraft auf die Beine**

Irgendwann in den nächsten Wochen wird's passieren! Noch bewegt sich das Kind auf allen Vieren durch die Wohnung, robbend, krabbelnd, auf allen Vieren im „Bärengang“, vielleicht auch auf dem Popo hopsend. Aber der Drang zum aufrechten Gang ist unverkennbar. An allem, was greifbar ist, zieht es sich hoch. Egal ob Gitterbettchen, Stuhl, Papas Beine oder die Hand des großen Nachbarsjungen auf dem Spielplatz – Hauptsache es hilft, in die Senkrechte zu kommen und die Welt als stehender und irgendwann auch gehender Mensch von einem höheren Niveau aus zu erkunden. Vieles wirkt noch wackelig, unsicher, die Plumpser zurück auf den dicken Windelpopo sind kaum noch zu zählen; weil es doch leichter aussieht als es ist, dieses Aufrechtgehen. Trotzdem, bei aller Spannung und Vorfreude auf den ersten freien Schritt und auch wenn das eine oder andere Kind in der Krabbelgruppe auf dem Weg dahin „früher dran“ ist, dürfen Eltern sicher sein: Irgendwann, ob mit 11, 13 oder 18 Monaten, wird der stolze Moment kommen. (Und schon ein paar Wochen später wird niemand mehr dem Kleinen ansehen, wie lange es sich dafür Zeit genommen hat.)

Denn Kinder wollen dazulernen, wollen ihren Radius und ihre Möglichkeiten erweitern, wollen teilhaben an der Welt der „Großen“, und sie lernen durch Nachahmung: „Die anderen gehen und laufen auf zwei Beinen durch die Welt, und so will ich das auch.“ Alles, was ein Baby dazu braucht, sind

- ein Umfeld, in dem es sich gefahrlos bewegen und vieles erforschen kann
- ein paar Möbel und andere Gegenstände, an denen sich dabei hochziehen und abstützen kann (bitte so schwer und stabil, dass sie durch Babys Gewicht nicht umkippen)
- Freiraum und Zeit, das Stehen und Laufen immer wieder neu zu erproben – gerade Bewegungsabläufe, an denen eine Vielzahl Muskeln beteiligt sind, wollen hunderte Male ausprobiert und wiederholt sein, bis sie fest im Gehirn und im Gleichgewichtssinn „sitzen“
- Mütter und Väter, die es machen lassen, ihm zuschauen, es ermutigen, trösten und sich mit ihm über seine Erfolge freuen

>>> Und vor allem: die ihm und seinem angeborenen Drang zum Lernen vertrauen. Jedes Kind folgt, beim Laufen genauso wie auf allen anderen Gebieten, seinem ganz eigenen Entwicklungstempo und weiß selbst am allerbesten, was gerade jetzt „drau“ ist; jeder Versuch, es zu beschleunigen, stört die natürliche Entwicklung eher. Und die Bandbreite der „normalen“ Entwicklung ist groß ...

Besonders kritisch sehen Kinderärzte und andere Expertinnen „Babygeher“ und ähnliche „Lauftrainergeräte“, die die Kleinen ohne eigenes Zutun in der Senkrechten halten. Weil sie das

Kind an einem selbstbestimmten Training hindern, zögern sie seine ersten freien Schritte nicht nur unnötig hinaus, zudem drohen damit heftige Unfälle! ■



## Atempause

### begreifen wir

ein Kind ist uns geboren  
an einem Tag im Mai  
Mikrocephalus sagen die Ärzte  
motorisch und psychisch retardiert

Nils kann schon sitzen  
Sebastian kann Papa rufen  
Unser Kind kann lächeln

Miriam kann krabbeln  
Birgit kann jetzt laufen  
Natascha kann auf Treppen steigen

Mirko kann alleine essen  
Nina kann aus der Tasse trinken  
Unser Kind kann glücklich sein

Sascha kann ein Liedchen singen  
Dominik kann Ball spielen  
Mikel kann schon Bilder malen  
Unser Kind kann lieben

Gerd Gotzmann

## UNSER ERSTES JAHR ALS FAMILIE

### Unfassbar supertoll spannend

... manchmal auch stressig, beängstigend, rührend und traurig:  
Drei Eltern(-paare) ziehen Bilanz über ihr erstes Jahr als Familie

#### Zum Glück gibt's Großeltern

Johanna Maria läuft und spricht ihre ersten Worte – unglaublich, was in diesem einen Jahr seit der Geburt unserer Tochter alles passiert ist!

Johanna Maria ist unser erstes Kind, entsprechend aufgeregt waren wir vor der Geburt. In der ein oder anderen Minute spürten wir die große Verantwortung und den Respekt vor der Aufgabe, die uns bevorstand, sehr eindringlich. Mit gutem Grund, wie sich in Johanna Marias ersten Monaten zeigte. Mehr als einmal fühlten wir uns ziemlich ratlos. Gut, dass wir uns in solchen Momenten aufeinander verlassen konnten und uns gegenseitig den Rücken stärkten! Und ein Glück, dass die schönen Momente eindeutig überwogen: das unfassbare Glück nach der Geburt, das erste Weihnachten und die ersten Ferien zu dritt, die Rührung über Johanna Marias erstes „Mama“ und „Papa“, ihre ansteckende Begeisterung, als sie die ersten freien Tapser wagte.

Zu den weniger schönen Erfahrungen zählten die Reaktionen mancher Bekannten, als Silke nach zehn Monaten teilzeitweise an ihren Arbeitsplatz zurückkehrte. Die Vorurteile, die wir da zu spüren bekamen, haben uns eine Zeit lang in Zweifel gestürzt. Im engsten Familienkreis, also von unseren Eltern, bekamen wir dagegen immer Rückhalt. Sie wohnen in der gleichen Straße und helfen, wo sie können. Die enge Bindung unserer Tochter an ihre Großeltern ist uns aus persönlichen und familiären Gründen sehr wichtig. Außerdem hilft sie uns, die Herausforderungen von Kind/Familie/Beruf/Hobby im Alltag unter einen Hut zu bringen. So können wir uns regelmäßig unsere „Auszeiten“ gönnen, um mal wieder den Kopf freizubekommen und neue Energie zu schöpfen – Silke spielt Volleyball, Heiko macht Musik in einer Band und engagiert sich in einem Bürgerprojekt vor Ort.

#### Eine neue Perspektive

Es war und ist ein supertolles Erleben. Es ist spannend, aufregend und immer wieder ist so vieles neu und ungewiss: Wächst Sophia „richtig“? Dieses ständige Spucken ... Müsste sie nicht allmählich ...?

Als die Ärzte bei unserer Tochter ein Loch am Herzen diagnostizierten, gerieten wir fast in Panik – und waren dann dankbar für die Aussage, dass das Gefühl von Alleingelassenheit für Sophia viel belastender wäre als ihr Loch am Herzen. Erstens könne es sich noch schließen, und wenn nicht, dann bedeute das für später höchstens, dass sie aufs Tiefseetauchen verzichten müsse ...

Immer wieder bin ich dankbar, dass wir überhaupt ein Kind bekommen konnten. Aus meiner Großfamilie weiß ich, dass das gar nicht selbstverständlich ist. Und ich fühle mich anders als „damals“ vor einem Jahr. Ich habe nun eine andere Position und andere Perspektive. Meine Aufgabe ist es, für jemanden da zu sein, alles zu managen. Es geht nicht mehr nur um unsere Partnerschaft, sondern jetzt gerade immer noch zu allererst darum, dass es Sophia gut geht. Wir sind nun eine feste Familie. So hat mein Leben auch wieder einen neuen Sinn. Ich lebe noch viel mehr im Moment, und mir ist bei allem wichtig, dass ich Sophia Geborgenheit schenke mit allem, was ich mache: Tagesablauf, Essens- und Schlafenszeiten ...

Bald werde ich wieder in meine Berufstätigkeit einsteigen, stundenweise. Es wird sicher nicht so einfach, vielleicht für mich und auch für Sophia stressig, aber sie wird teilweise bei ihren beiden Omas sein, und mit denen ist sie vertraut. Es wird ihr gutgehen, sie wird sich auch dort geborgen fühlen. Deshalb passt es sicher für sie – und deshalb nach diesem intensiven gemeinsamen Jahr auch für mich.

Alexandra, 30

Silke, 33, und Heiko, 34



### Das Alleinsein vergessen

Eine Abtreibung? Nein, das kam für mich nicht in Frage! Auch wenn ich diese Schwangerschaft nicht geplant hatte. Aber ich freute mich riesig auf das Kind!

Mein damaliger Freund und Vater des Kindes versuchte, mir das neue Leben auszureden. Und als ich mich weigerte, trennte er sich von mir. Bis heute möchte er keinen Kontakt zu seiner Tochter haben. Auch meine Eltern hatte ich leider schon früh verloren. Immerhin standen meine Freundin und meine Oma fest an meiner Seite. So erlebte ich trotzdem eine schöne Schwangerschaft und Geburt.

Alleine für ein Baby sorgen zu müssen, hat Vor- und Nachteile. Besonders bei einer Episode im Krankenhaus spürte ich schmerzlich: sich die Verantwortung nicht teilen zu können, sein Leid allein mit sich selbst, ohne Partner ausmachen zu müssen, das ist schon traurig! Andererseits hatte ich mit Joline und mir selbst so viel zu tun, dass ich das „Alleinsein“ meist glatt vergaß.

Finanziell ging es uns immer gut, auch ohne Job und „Ernährer“. Unterhalt, Kindergeld und „Hartz IV“ sicherten unseren Lebensunterhalt, und auch für wenig Geld fand ich immer wieder schöne und sinnvolle Dinge für mich und mein Baby. Besonders die finanzielle und seelische Unterstützung des SKF (Sozialdienst katholischer Frauen, d. Red.) habe ich schätzen gelernt.

Inzwischen habe ich mit drei weiteren Müttern eine Krabbelgruppe gegründet; unsere Kinder waren damals etwa zehn Wochen alt. Gerade auch der Austausch mit dieser Gruppe hat mir geholfen, das erste Jahr mit meinem Kind zu genießen. Ich habe Joline überall hin mitgenommen, wir sind sogar nach Berlin und nach Spanien gereist ...

Andrea, 31

## SEXUALERZIEHUNG, ERSTE LEKTION

# „Mein Körper ist etwas Schönes“

Nackt auf Mamas oder Papas Bauch liegen, im warmen Wasser spüren, wie kleine Wellen sanft gegen den Körper klatschen, liebevoll gestreichelt oder massiert werden: Das ist für Babys Wellness pur. Kein Wunder: Die Haut ist nicht nur ihr größtes Sinnesorgan, sie empfängt auch die nachdrücklichsten Reize. Mit jeder Streicheleinheit über Babys zarte, duftige Haut und mit jedem kitzeligen Bauchkuss erfährt das Kleine: „Mein Körper ist etwas Wunderbares, und es tut gut, einander liebevoll zu berühren.“ Durch die Zuwendung und Wärme der Großen lernen sie, auch zu sich selbst gut zu sein und sich so, wie sie sind, anzunehmen und zu genießen – die ersten, wortlosen Lektionen in Sexualkunde.

Vor diesem Hintergrund gewinnt die Babypflege eine besondere Bedeutung. Wenn die nasse, schwere Windel weg ist, geht's los. Ohne die Einengung durch Windel, Body und Strampelanzug spüren Babys ihren Körper viel intensiver. Sie genießen es, nach Herzenslust frei zu strampeln. Eltern, die viel mit ihnen kuscheln und schmusen, fördern die Offenheit und Empfindsamkeit der Kleinen zusätzlich.



Vor allem bei kleinen Jungen können Eltern manchmal unmissverständlich beobachten, wie wohl sie sich in ihrer Haut fühlen. Sie bekommen eine Erektion – gerne zum Beispiel beim Stillen. Und ungefähr nach einem halben Jahr fangen Mädchen wie Jungen an, ihren Körper zu erkunden. Händchen, Füße, Scheide oder Penis machen da keinen grundlegenden Unterschied – alles ist interessant. (Auch dabei ist Nacktsein übrigens sehr förderlich!) Zunächst wollen die Kleinen vor allem – im doppelten Wortsinne – begreifen: Wie fühlen sich diese Körperteile an? Was kann ich damit machen? Dabei erleben sie früher oder später auch, vorerst ganz zufällig, dass Berühren, Streicheln und Drücken an einigen Stellen besonders angenehm ist ...

Eltern reagieren darauf manchmal irritiert. Unnötigerweise – in ihrer unbefangenen Neugier genießen die Kinder einfach das schöne Gefühl, manchmal auch die wohlige Beruhigung und Entspannung. Ablehnende Reaktionen oder gar Schimpfen führen nur dazu, dass ein Kind seinen Körper oder Teile davon mit schlechten Gefühlen in Verbindung bringt und auch später seine Sexualität mit Verboten, Heimlichkeit und schlechtem Gewissen verbindet – statt seinen Körper, Sexualität inklusive, als etwas Schönes zu erleben, das ganz selbstverständlich zu ihm gehört. Deshalb tun Eltern auch gut daran, die Geschlechtsorgane der Kleinen von Anfang an beim Wickeln oder Baden genauso zu benennen wie andere Körperteile auch: „Jetzt trockne ich deine Scheide ab.“ Oder „Jetzt wasche ich dein Glied.“ So lernen ihre Sprösslinge ganz nebenbei: Meine Geschlechtsteile sind nicht „unaussprechlich“ – ein Gefühl, das die weitere Sexualerziehung sehr erleichtern wird.

### Empfehlung

Thematischer Elternbrief „Was tun gegen sexuelle Gewalt“ – als Download und gedruckt (kostenlos). [www.elternbriefe.de/thematisch](http://www.elternbriefe.de/thematisch)

## ERZIEHUNGSALLTAG

### Gut genug genügt



Tina hat einen Stapel Bücher über die Bedürfnisse von Babys gelesen. Anna tauscht sich in einem Internetforum mit anderen jungen Eltern darüber aus. Tim und Sandra besuchen ein Elterntaining, weil sie über den

Umgang mit ihrem acht Monate alten Sohn uneins sind und viel streiten. Max hört beim Joggen einen Podcast zum Thema „Was das Baby vom Papa braucht“. Sie alle treibt derselbe Wunsch: der großen Verantwortung für ihre Kinder gerecht zu werden und möglichst viel „richtig“ zu machen.

Prima: Das Informationszeitalter bietet ihnen in Hülle und Fülle Zugang zu wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrungen anderer Eltern. Wo früher ärztliches Fachpersonal, Hebammen und Großmütter als Ratgeber die „erste Geige“ spielten, haben manche junge Eltern sich heute selbst zu Fach-

leuten in vielen Belangen rund ums Kind durchgelesen. Die Kehrseite der Medaille: Manchmal fühlen sie sich von gegensätzlichen Experten-Meinungen verunsichert. Und vor allem setzt die Fülle an Informationen Mütter und Väter gehörig unter Druck, weil sie ihnen vorgaukelt: Die perfekte Erziehung ist möglich! Wer jetzt noch Fehler macht, ist selber schuld!

Doch bei aller Vorbereitung, trotz aller guter Ideen und einleuchtender Anregungen: In jeder Familie ergeben sich stressige Momente, in denen die Eltern ihren besten Grund- und Vorsätzen untreu werden. Da schimpft die junge Mama, übermüdet wie sie jetzt öfter ist, gereizt los, statt geduldig und liebevoll zu reagieren. Oder der junge Papa setzt das quengelige Kind vors Fernsehen, um mal ein paar Minuten Ruhe zu haben, oder verabreicht eine Banane als Beruhigungsmittel. Und schon wenige Minuten später meldet sich das schlechte Gewissen.

Unnötigerweise. Denn Fehler sind menschlich. Wichtig ist nur eine gute „Fehlerkultur“ – manche Experten sagen sogar „Fehlerfreundlichkeit“.

Dazu gehört

- erstens die Einsicht, dass nicht alles geht, was gut und sinnvoll wäre, und dass auch eine noch so klare Linie unter schwierigen Bedingungen in einen Zick-Zack-Kurs münden kann.
- zweitens das Zutrauen, dass Kinder keine perfekten Bilderbuch-Eltern brauchen. Hauptsache, die „große Linie“ und die Beziehung stimmen; dann kommt es auf 1000 Fehler mehr oder weniger nicht mehr an, wie es ein Erziehungsberater einmal formulierte. Gerade auch beim Erziehen gilt also: Gut genug genügt!
- drittens die Bereitschaft, aus Fehlern zu lernen, vor allem wenn sie sich wiederholen. Zum Beispiel, wenn der Rauch sich verzogen hat, für sich allein oder als Paar gemeinsam zu überlegen: Wie kam es dazu, dass die Situation so eskaliert ist / dass ich ausgeflippt bin / keine bessere Lösung gefunden habe? Was kann ich / können wir tun, damit es in Zukunft nicht mehr so weit kommt?

Eltern, die das schaffen, dürfen sich getrost selbst verzeihen, wenn sie mal nicht wie im Bilder- oder besser: Lehrbuch reagieren. Umso entspannter können sie der nächsten Herausforderung entgegensehen. ■

## Edelsteinmomente

### Triumph!

Als ich an diesem Abend nach Hause komme, ist etwas anders. Miriam kommt mir nicht wie sonst mit Jonas auf dem Arm entgegen, im Flur herrscht ein merkwürdig erwartungsvolles Schweigen. Dann höre ich ein leises tapp-tapp, und aus der Küche, kommt mein Sohn mir allein entgegen gewackelt. Diese triumphierende Freude in seinen Augen, als ich in die Knie gehe und die Arme ausbreite, um ihn aufzufangen! Und über seine Schulter weg sehe ich Miriam, in deren Augen Glückstränen blitzen, genau wie in meinen.

Peter, 32

## 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:** Fotolia: O. Kuzmina (4); iStock: cybermama (2); shutterstock: sokolovsky (1), Niels Z. (3-1), Prostock-studio (3-2)

**Illustration:** Renate Alf

**Gestaltung:** kipponconcept gmbh, Bonn

**Bonn, August 2022**

**Bestellung:** www.elternbriefe.de/bestellen

