

## Seite 2

Gestatten ...  
**Drei Einjährige stellen sich vor**

### Liebe Eltern,

„Ein Kind kommt neun Monate und geht neun Monate“, sagte die Hebamme bei der Rückbildungsgymnastik. Inzwischen ist mir aber bewusst geworden, dass mein Körper nicht wieder der gleiche sein wird wie vor Milos Geburt. Eine Zeitlang habe ich mich richtig für meinen schlaffen, runden Bauch geschämt. Es gibt ja auf Instagram genügend Beispiele von Mamas mit Superbodys ... Das macht ganz schön Druck!

Zugegebenermaßen habe ich neben den Rückbildungsübungen kaum „bodyforming“ betrieben. Die letzten Monate konnte ich mich nicht wirklich für Sport begeistern – und, ehrlich gesagt, war das auch schon vor der Schwangerschaft so. Aber ich habe in der letzten Zeit gelernt, gut auf mich zu achten: Ich ernähre mich gesund, bin viel draußen an der frischen Luft unterwegs und mache ab und zu eine kleine Meditation.

Langsam kann ich mich so mit meinem neuen alten Körper versöhnen! Ich bin stolz darauf, welche Höchstleistungen er während der Schwangerschaft und Geburt vollbracht hat: Er wurde aufs Äußerste gedehnt und musste ganz schön viel aushalten. Das hinterlässt eben auch Spuren. Und das ist okay so!

Klar, sich nicht mit anderen Mamas zu vergleichen, fällt mir nicht immer leicht. Das klappt mal besser, mal schlechter. Aber das Wichtigste ist, dass ich mich selbst wieder mag – so wie ich bin!

Ihre

*Franziska Kindl-Feil*

Franziska Kindl-Feil

## Seite 3

Selbstständig werden  
**Zwischen Nähe und Distanz**

## Seite 4

Unsere Beziehung im Blick  
**Wie geht's uns, Schatz?**



### LERNORT FAMILIE

## Sorge für die Seele

Nach dem ersten Geburtstag ändert sich der Alltag für viele Einjährige und ihre Eltern. Früher blieb die Familie für drei (oder mehr) Jahre „selbstverständlich“ der zentrale Schauplatz für das Leben der Kleinen. Heute sehen manche ihre Eltern und Geschwister morgens gerade mal kurz zwischen Aufstehen, Frühstück und Aufbruch zur Kita oder Tagesmutter und zum Arbeitsplatz, und auch nach „Feierabend“ bleibt vor allem vielen berufstätigen Eltern kaum Zeit mit ihrem Nachwuchs, bevor der ins Bett muss. Manche Eltern könnten da glatt vergessen: Der wichtigste Lernort für ihre Kinder ist nicht die Kita, sondern immer noch die Familie.

Denn genau wie im ersten Jahr bleiben Mama und Papa die ersten, wichtigsten und zuverlässigsten „Bezugspersonen“ für ihr Kind. Ihre Fürsorge endet nicht mit bestimmten Öffnungszeiten wie in der Kita, sondern gilt rund um die Uhr. Gerade auch wenn's ernst wird, zum Beispiel bei Krankheiten, kann das Kind darauf vertrauen, dass die Eltern es liebevoll versorgen. Auf dieser Grundlage wächst eine tiefe Bindung

von Eltern und Kind. Sie ist die Basis für das „Urvertrauen“ der Kinder in ihre eigenen Fähigkeiten und in die Welt; es schenkt Kindern Sicherheit, verleiht ihnen Mut, ihre Umwelt zu erkunden, stärkt ihre körperliche und seelische Gesundheit und prägt ihre zwischenmenschlichen Beziehungen bis ins hohe Alter. Gut, wenn Eltern ihren Kindern auch zu Kita-Zeiten so viel Zuwendung schenken, dass sie diese Erfahrung weiterhin sammeln können.

Ähnlich beiläufig machen Kinder im Zusammenleben mit ihren Eltern (und Geschwistern) noch eine andere Grunderfahrung: Sie erleben, dass sie bedingungslos angenommen und geliebt werden, unabhängig von Leistungen, Fehlern oder Schwächen. So können sie ihre Persönlichkeit mit ihren individuellen Eigenschaften und Fähigkeiten frei entfalten, ohne Angst vor Ablehnung oder Ausgrenzung. Sie erleben sich als unverwechselbare Individuen, aber gleichzeitig auch als Teil einer Familie, deren Mitglieder schicksalhaft, intim und auf Dauer miteinander verbunden sind.

>>> Über diese grundlegenden seelischen Lernprozesse hinaus vermitteln Familien ihren Kindern noch vieles mehr: Schon als Ungeborene machen sie erste Bekanntschaft mit ihrer Muttersprache, wenn Mama „draußen“ mit anderen Menschen redet. Sie sammeln Erfahrungen von Zärtlichkeit und Nähe, wenn die Eltern mit ihnen kuscheln. Sie erleben den liebevollen Umgang von Papa und Mama miteinander, spüren die Solidarität in der Familie, erfahren Geborgenheit und gegenseitiges Verzeihen. Manche erleben auch Zeiten von Sorge und Not und spüren, welche Kraft dann aus der gegenseitigen Unterstützung und dem Glauben erwächst. Ihre Eltern werden ihnen so zu Vorbildern, deren Verhaltensweisen und Kompetenzen, aber auch Haltungen und Werte sie sich zu eigen machen.

Professionelle Erziehung bietet dafür keinen Ersatz. Sie ermöglicht Kindern wertvolle Lernerfahrungen, nicht zuletzt durch den ausgedehnten Kontakt zu Gleichaltrigen. Aber: Die Eltern entscheiden, welche Kita oder Tagesmutter die richtige für ihr Kind ist, und sie können im Eltern(bei)rat über die Arbeit der Einrichtung mitentscheiden. Auch das zeigt: Die Familie bleibt die Nr. 1. ■

## Edelsteinmomente

### Gnocchi

Puuuh, das dauert ja ewig, bis diese Gnocchi so weit sind! Oder kommt es mir nur so vor, weil Josef in dieser Woche mal wieder ordentlich an Gewicht zugelegt hat? Wie immer wollte er sofort auf den Arm, als er mich mit den Töpfen hantieren sah, anders war sein Gequengel nicht zu stoppen. Lange schaffe ich das nicht mehr! Obwohl – eigentlich ist das schon toll, dass mein Sohn alles so spannend findet, was ich mache, mein Leben mit mir teilen, von mir lernen will. Und sein Staunen, als die Gnocchi in dem sprudelnden Wasser endlich auftauchen! Wer hat meine Arbeit zuletzt so gewürdigt?

Inga, 27

EIN JAHR ALT

## Gestatten...

### Mona

#### Das kann ich schon

Ich bin neugierig auf Technik. Zusammen mit Papa schaue ich mir gerne Fotos von mir auf dem Tablet an. Beim Laufen halte ich mich aber lieber noch an den Händen der Eltern oder den Möbeln fest. Und die Treppenstufen komme ich schon auf allen Vieren hoch.

#### Das spiele ich am liebsten

Aus- und Einräumen. In der Küche hole ich die Koch-Utensilien aus dem Schrank, im Wohnzimmer die Bücher aus den Regalen. Und ich schaue gerne zu, was meine ältere Schwester macht.

#### Das esse ich gerne

Am liebsten trinke ich Wasser mit etwas Apfelsaft und esse Joghurt mit Haferflocken. Aber ich mag auch Herzhaftes von den Tellern der Großen. Hauptsache, ich darf alleine essen!

#### Das mag ich gar nicht

Treppengitter. Die ärgern mich, wenn meine Schwester da durchwutscht und ich nicht hinterher kann. Auch Mützen und Duschen finde ich nicht gut.

#### Das gefällt meinen Eltern

Mama sagt, ich habe einen Biorhythmus wie eine Schweizer Uhr. Das macht den Alltag mit mir einfach. Und sie mögen es, dass ich so viel lache.

#### Das gefällt ihnen nicht so

Eigentlich gar nichts. Sie sagen, dass sie durch meine große Schwester ganz viel gelernt haben und das Zusammenleben mit mir deshalb viel gelassener genießen.



### Ben

#### Das kann ich schon

Auf dem Popo im halben Schneidersitz ganz schnell durch die Wohnung hoppeln. Und ich übe fleißig, wie ich mich auf der Treppe hochziehen kann. Mein Wortschatz beschränkt sich noch auf „Mama“ und „Papa“, im übrigen verstehe ich mich mit Gesten. Auch das Essen mit Löffel und Gabel klappt schon ganz gut – wenn ich Lust dazu habe.

#### Das spiele ich am liebsten

Mein Lieblingsspielzeug muss aus Holz sein und Krach machen. Mit Babyrasseln beschäftige ich mich dann genauso gerne wie mit Bauklötzen, die ich auch zu stapeln versuche, dem Xylophon, Rührlöffeln und der Holzseisenbahn meines Bruders.

#### Das esse ich gerne

Eigentlich alles. Ich probiere gern, was auf den Tellern der Großen liegt. Nur Tomaten gibt Mama mir lieber nicht, weil ich davon einen roten Po bekomme.

#### Das mag ich gar nicht

Gefüttert werden. Auch alles andere, was ich nicht alleine machen darf. Und zur Zeit mag ich nicht in meinem Bett schlafen, deshalb kuschele ich mich nachts zwischen Mama und Papa.

#### Das gefällt meinen Eltern

Dass ich ein Gute-Laune-Kind bin und alles selbst ausprobieren möchte. Auch wenn ich mir dabei öfter weh tue.

#### Das gefällt ihnen nicht so

Sie kommen zu wenig zu ihren eigenen Sachen, sagen sie. Zum Beispiel möchten sie öfter mal ausgehen. So wie damals, als sie noch allein zu zweit waren.



## Anna

### Das kann ich schon

Meist gehe ich noch an den Möbeln entlang, aber ein paar freie Schritte von der Couch zum Esstisch schaffe ich schon. Ich kann sogar ein paar Wörter auf Deutsch und auf Lettisch – weil Mama aus Lettland kommt. Zur Zeit trainiere ich viel mit meinen Söckchen. Ausziehen ist kein Problem, aber mit dem Anziehen dauert's noch ...

### Das spiele ich am liebsten

Ich schiebe gerne den Laufwagen und baue Türmchen aus Stapelbechern. Und wenn Mama oder Papa mitspielen, übe ich das Werfen mit dem Ball.

### Das esse ich gerne

Kartoffeln, Nudeln, Karotten, Hackfleisch, Butterkäse, Brot mit Frischkäse oder Wurst, ganz normale Familienkost eben. Und fürs Leben gern mag ich Bananen.

### Das mag ich gar nicht

Nase putzen, eincremen, anziehen, Zöpfe flechten – alles, wobei ich lange stillhalten muss.

### Das gefällt meinen Eltern

Dass ich schon lange durchschlafe, die letzten Stunden der Nacht allerdings gerne in Mamas und Papas Bett. Außerdem kann ich mich prima konzentrieren.

### Das gefällt ihnen nicht so

Eine Zeit lang haben sie sich wegen meiner Haut Sorgen gemacht, aber inzwischen haben sie das gut im Griff. Und manchmal wünschen sie sich mehr Klarheit in Fragen rund um meine Erziehung.

## SELBSTSTÄNDIG WERDEN

# Zwischen Nähe und Distanz

Auf eigenen Füßen stehen. Frei gehen. Die spektakulärsten Fortschritte von Kindern rund um ihren ersten Geburtstag bescheren ihnen nicht nur körperlich einen Zugeschwind, sondern auch seelisch. Ihr Selbstbewusstsein und ihr Drang, auch andere Aufgaben selbstständig zu bewältigen, wachsen sprunghaft. „leine!“ wird zum Motto des zweiten Lebensjahrs.

Eltern brauchen jetzt viel Geduld. Es dauert eben, wenn Lukas die Suppe „leine!“ löffeln möchte (und Kind nebst Essplatz anschließend grundgereinigt werden müssen). Und sie müssen ihre Augen überall haben, damit ihr kleiner Schatz Teddys Popo nicht mit Zahncreme pflegt oder Mamas Smartphone auf Stufe 5 toastet. Das Kind so viel wie möglich entdecken und ausprobieren lassen, liebevoll begleiten, ermutigen und nur eingreifen, wenn es sich selbst, andere oder wertvolle Dinge gefährdet: Dieser schöne pädagogische Vorsatz mutet Müttern und Vätern von Einjährigen manche Nervenprobe zu.

Nur wenn die Eltern selbst sich mehr Unabhängigkeit von ihrem Nachwuchs erhoffen,

entdeckt der plötzlich seine Anhänglichkeit. Eben noch forderte Emma wütend, ihre randvolle Kakaotasse „leine!“ zu tragen. Aber ein paar Minuten „leine“ im Kinderzimmer zu spielen, ist wohl zu viel verlangt. Ständig hängt das liebe Kind an Mamas Beinen ... Zum Verzweifeln!

Der scheinbare Widerspruch folgt einer inneren Logik. Zwar streben Einjährige einerseits nach Selbstständigkeit. Andererseits misslingt ihnen noch manches. Dann brauchen sie die Eltern als Rückversicherung. Deshalb suchen sie beim Spielen oft Blickkontakt zu ihnen oder holen sich ein paar Streicheleinheiten. Und deshalb klammern sie, wenn sie spüren: Die Eltern sind gerade mit etwas anderem beschäftigt. Ohne Mama und Papa kommen sie vorerst nur aus, wenn andere vertraute Erwachsene deren Rolle übernehmen und/oder wenn sie etwas Spannendes zu tun haben. Im Idealfall: mit anderen Kindern spielen können.

Dann schlägt auch die große Stunde des Lieblingsspielzeugs als Helfer: sei es der Teddy, die Puppe oder das Feuerwehrauto. ■

## Geborgenheit erfahren

Einjährige haben's schwer. Je weiter sie in der Wohnung herumkommen, desto häufiger gibt's Ärger mit den Eltern. Im Klo dürfen sie nicht matschen, die Knöpfe der Stereoanlage nicht drücken – ständig heißt es „Nein“. Zum Jammern. Und manchmal muten die Eltern ihnen sogar zu, ganz allein bei einem Babysitter oder in einer Kita zu bleiben!

Gut, dass sie wenigstens den Teddy oder die Puppe haben. Oder das zerschlissene Nuckeltuch. Oder sonst etwas Weiches, das so wunderbar nach Geborgenheit duftet. Von diesen allzeit bereiten Tröstern lassen sich die Kinder entschädigen für die Enttäuschungen, die die Eltern ihnen zumuten. Oder sie lassen ihre Wut an ihnen aus und zausen sie kräftig – anstelle von Mama oder Papa.

Die Psychologen sprechen deshalb von „Übergangsobjekten“, die den Kindern eine Zeit lang als Elternersatz dienen.

Mit ihrer Hilfe lernen Einjährige, Gefühlstiefs aus eigener Kraft zu bewältigen – eine erstaunlich kreative Leistung und ein großer Schritt auf dem Weg zu einer ausgeglichenen Persönlichkeit!





## UNSERE BEZIEHUNG IM BLICK

### Wie geht's uns, Schatz?

Seit einem Jahr sind Sie Eltern. So vieles in Ihrem Leben als junge Familie ist inzwischen All-Tag oder auch All-Nacht geworden, dass es sich lohnt, einmal Zwischenbilanz zu ziehen: Wie geht's Ihnen als Paar und Eltern?

Schauen Sie sich dazu zunächst jede/jeder für sich in Ruhe die Liste mit verschiedenen Aspekten Ihres Zusammenlebens an (> **Arbeit, Muße, Zärtlichkeit**) und markieren Sie darin

- > gelb:  
Das läuft klasse!
- > grün:  
Ich bin zufrieden.
- > orange:  
Das reicht mir.
- > rot:  
Das will ich ändern!

Treffen Sie sich dann an Ihrem Lieblingsplatz und machen Sie es sich gemütlich – mit einer Picknickdecke, etwas zu trinken und zu knabbern, aber ohne Kind. Das vertrauen Sie so lange einer Babysitterin an.

Vergleichen Sie zuerst die Punkte, die Sie gelb und grün markiert haben.

Erzählen Sie einander, was Sie richtig schätzen. Stimmen Sie in diesen Punkten überein, oder gibt es Unterschiede? Alle positiven Übereinstimmungen können Sie abhaken; das haben Sie schon gut gelöst!

Schauen Sie jetzt die „roten“ Punkte an, die Sie beide oder eine/n von Ihnen stören. Fangen Sie mit den Themen an, von denen Sie glauben, dass Sie sie eher leicht lösen können. Was könnten Sie verbessern?



Markieren Sie diese Themen mit Ausrufezeichen und schreiben Sie Lösungsideen auf, so konkret wie möglich: Was soll anders werden? Was ist Ihnen dabei wirklich wichtig? Vielleicht können Sie ein großes Thema in mehrere kleine zerlegen. Umso eher finden Sie Teilbereiche, in denen Sie übereinstimmen.

Was ist jetzt noch übrig? Was schaut nach einer größeren Baustelle aus? Behalten Sie die Themen im Blick. Es reicht, wenn Sie sich im Moment auf die Themen konzentrieren, die sich leicht lösen lassen. Vielleicht ändert sich dann auch etwas auf den scheinbar größeren Baustellen!

Und wenn nicht? Wo Ihre Bedürfnisse wirklich auseinander gehen, werden Sie

### Arbeit, Muße, Zärtlichkeit

- > Gemeinsame Zeit zu dritt
- > Austausch über Erfahrungen mit dem Baby
- > Übergaben: Mama-Zeit / Papa-Zeit
- > Nachtdienste: Wer steht auf, wenn das Kind weint?
- > Zeit für persönliche Körperpflege
- > Kontakte zu Freundinnen/Freunden
- > Kleine zärtliche Begegnungen im Alltag (Begrüßungskuss...)
- > Paargespräche:  
Wie geht's Dir und mir?
- > Lust auf Sex
- > Sexuelle Begegnungen / Wünsche aneinander
- > Mein Hobby
- > Unterstützung durch Babysitter
- > Verteilung der Hausarbeit
- > Kurzurlaube zu zweit
- > Miteinander ausgehen
- > Gemütlichkeit unserer Wohnung

keine schnelle Lösung finden. Aber Sie finden dabei einen anderen Schatz: Sie lernen einander in Ihrer Unterschiedlichkeit kennen und werden im Ringen um einen gangbaren Weg in Zukunft wachsen.

Unsere Gast-Autorin **Eva Tillmetz** ist Systemische Paar- und Familientherapeutin mit eigener Praxis in Regensburg ([www.eva-tillmetz.de](http://www.eva-tillmetz.de))

### Impressum

**Herausgeber:** AKF e. V., In der Sürst 1, 53111 Bonn, Tel. 0228 / 68 44 78-16 (8–15 Uhr), [info@elternbriefe.de](mailto:info@elternbriefe.de), [www.elternbriefe.de](http://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](http://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:** Photocase: inkje (1); iStock: olof vsteen (2), J. Hindstroem (4); Adobe Stock: Teerawat (3)

**Illustration:** Renate Alf

**Gestaltung:** kipponconcept gmbh, Bonn

**Bonn, August 2022**

**Bestellung:** [www.elternbriefe.de/bestellen](http://www.elternbriefe.de/bestellen)

## Atempause

### Ihr beide

Ihr beide  
seid das Licht in dieser Welt  
Euer Erscheinen macht froh  
Eure Nähe macht warm  
Eure Liebe macht sehend  
Diese Welt braucht Euer Licht  
Lösch es nicht aus

Conrad M. Siegers