

Seite 2

Zeit für die Partnerschaft
Oasen für uns

Seite 3

Alleinerziehende Eltern
Einmal durchatmen, bitte!

Seite 4

Ein zweites Kind? Jetzt?
Das Glück kennt keine Planung

Liebe Eltern,

zuerst war es die Plüsch-Maus zum ersten Geburtstag, dann zu Weihnachten die Schiebetier-Maus. Ahnungsvoll googelte ich, welche Mäuse die Oma unserer einjährigen Tochter wohl noch schenken könnte. Die Maus-Regenjacke? Oder das Planschbecken?

Damit wir uns nicht missverstehen: Ich sage nichts gegen die Qualität dieser Produkte (die ich nicht getestet habe) oder die Maus persönlich; ihre TV-Auftritte zählen zum Besten im Kinderfernsehen. Und ganz sicher leben im Disneyland des Merchandising viel zweifelhaftere Charaktere. Was mir nicht schmeckt, ist diese Masche. Das positive Image der Maus (und das von Lillifee, Winnie the Pooh und wie sie sonst alle heißen) muss dafür herhalten, vom Trinkbecher über das T-Shirt bis zum ärgsten Tinnel alles Mögliche ans Kind bzw. seine Eltern zu bringen. Frage da niemand nach Sinn oder Qualität; die Summen, die die Hersteller für die Lizenzen ausgeben, können sie jedenfalls nicht in die Verbesserung der Produkte stecken.

Diese schöne Welt der Marken wird meine Tochter früh genug vereinnahmen. Bis dahin soll sie bei uns lernen: Wir kaufen eine Regenjacke, weil sie zuverlässig vor Regen schützt, und nicht weil irgendwer darauf klebt. Das sieht Oma bestimmt genauso.

Ihr

Josef Pütz



DIE ERSTEN TAGE IN DER KRIPPE

Und alles ohne Mama und Papa!

Nach dem ersten Geburtstag wartet auf viele Kinder und ihre Eltern eine neue Welt: die Krippe. Zwei Fachleute erklären, worauf es beim Start ankommt.

Was bedeutet der Start in die Kita für ein einjähriges Kind?

Für die meisten Kinder ist es die erste Ablösung von den Eltern. Sie müssen Mama und Papa gehen lassen. Stattdessen werden sie mit vielen Unbekannten, den Erzieherinnen und Erziehern und anderen Kindern konfrontiert und sollen eine Beziehung zu einer neuen Bezugsperson aufbauen. Das fällt in diesem Alter noch schwer.

Hat das „Unternehmen Kita“ auch Seiten, die Einjährige reizen können?

Ja. Kinder in diesem Alter sind ja von Natur aus darauf programmiert, ihre Umwelt zu erforschen, und da bieten die Räume und die Ausstattung der Kita viele spannende Möglichkeiten. Und vor allem finden sie bei den gleichaltrigen und zum Teil älteren Kindern Spielgefährten und Vorbilder, die ihnen beim Lernen helfen. Aber das entdecken die „Anfänger“ erst nach und nach.

Für die meisten steht also anfangs der Aspekt „Trennung“ im Vordergrund?

Das hängt natürlich sehr vom Temperament und den familiären Vorerfahrungen der Kinder ab. Manche haben tatsächlich große Angst, dass Mama oder Papa nie mehr wiederkommen, umso mehr, als sie noch keine sichere Vorstellung vom eigenen „Ich“, losgelöst von den Eltern, entwickelt haben. Deshalb versuchen wir den Übergang in die Kita sehr behutsam zu gestalten.

Was bedeutet das konkret?

An den ersten Tagen in der Krippe bleibt immer ein Elternteil, die Oma oder der Opa bei dem Kleinen. Auch wir selbst wenden uns in dieser Zeit vorrangig an die Mutter oder den Vater. Das Kind soll sehen: „Mama und Papa reden mit der Frau oder dem Mann, sie lachen zusammen; die sind okay.“ Nach und nach beschäftigen wir uns dann immer mehr mit dem Kind, aber erst wenn es eine gute Beziehung zu uns geknüpft hat, gehen die Eltern kurz 'raus. Je nach Reaktion des Kleinen dehnen wir die Trennungsphasen allmählich aus, bis das Kind die gebuchte Zeit ohne seine Eltern „schafft“.

>>> **Wie viele Tage müssen Eltern für diese Eingewöhnung einkalkulieren?**
Das bestimmen weder wir noch die Eltern. Die Kinder bekommen die Zeit, die sie brauchen. Das können zehn Tage sein oder auch vier Wochen.

Hängt das auch davon ab, was bei der Familie zu Hause passiert?

Eine sichere Bindung der Kinder an ihre Eltern ist eine unabdingbare Grundlage dafür, dass sie sich bei uns in der Krippe wohlfühlen. Deshalb ist es gut, wenn Eltern jetzt besonders auf Stabilität achten, zum Beispiel morgens vor der Kita das eine oder andere Ritual pflegen, und größere Veränderungen möglichst vermeiden.

Manche Eltern fühlen sich unsicher, ob sie ihrem Kind diesen Schritt schon zutrauen können...

... und das überträgt sich sofort auf die Kinder. Je sicherer Mütter oder Väter auftreten, desto leichter fällt den Kleinen der Übergang. Wir ermutigen Eltern deshalb, den Abschied am Morgen nicht in die Länge zu ziehen und zügig den Raum zu verlassen. Und wir versuchen, ihnen Sicherheit zu vermitteln, indem wir ihnen versprechen, sie anzurufen, wenn ein Kind wirklich untröstlich weint. Klar hat das auch mit dem Vertrauen der Eltern zu uns zu tun, und das müssen wir uns erst erarbeiten.

Wann ist die Eingewöhnung aus Ihrer Sicht gelungen?

Wenn das Kind, falls es noch Trennungsschmerz spürt und weint, sich von der Erzieherin oder dem Erzieher trösten lässt und danach neugierig den Raum erkundet, spielt und sich für die anderen Kinder interessiert. Wenn es gerne mit den anderen zusammen isst, sich von uns wickeln lässt und ohne Probleme in der Kita einschläft, fühlt es sich bei uns offenkundig wohl und sicher. ■

ZEIT FÜR DIE PARTNERSCHAFT

Oasen für uns

Ein gutes Jahr Leben zu dritt liegt jetzt hinter uns: Spieluhr, Einschlaflieder, Faszination der Weltentdeckung, durchwachte Nächte, Mittelohrentzündung, Verzweiflungswainen, weil die Welt so groß ist, Regenwurm, Kindersprache... Und mittendrin: wir als Paar!

Die beruflichen Verpflichtungen sind ein Fixpunkt. Beim Engagement in Kirche und Sportverein treten wir kürzer, sagen öfter mal Nein. Erst recht zu Mädelsabenden und Doppelkopfrunden. Was bleibt, braucht immer noch genug Planung und Zeit.

Wir schaffen vieles gemeinsam. Und versuchen, auf unerwartete Herausforderungen durch Überstunden oder plötzliche Erkrankungen flexibel zu reagieren und trotzdem möglicherweise Rahmenbedingungen festzuhalten. Schließlich wollen wir die besonderen Erfahrungen als junge Familie bewusst ge-



nießen. Anfangs bedeutete das vor allem: ausprobieren, was allen gut tut. Nach durchwachten Nächten den Sonntagvormittag einfach einmal mit dem Baby im Bett ver-



Im Gespräch:

Sabrina Kneifl, Leiterin, und **Stephan Bruhn**, stellvertretender Leiter im Jan-Amos-Comenius-Kinderhaus, München-Pasing

trödeln und für den Nachmittag nichts zu planen, sondern nur gemütlich eine Runde mit dem Kinderwagen um den Block zu laufen. Am Feierabend nach getanem Job und Haushaltsarbeiten gemeinsam im Wohnzimmer auf einer Decke liegen, Lieder summen, Rasseln oder Kuscheltiere ins Spiel bringen und die Fenster, die wir eigentlich mal putzen müssten, Fenster sein lassen. So kommen wir Eltern selbst zur Ruhe. Nicht Leistung und Ergebnis zählen, sondern das intensive Miteinander. Gleichzeitig stellt sich in diesem einfachen Miteinander eine besondere Art von Beziehung ein. Unser Kind braucht keine große Show, sondern vor allem eine entspannte Umgebung, Eltern, die mit ihm in Kontakt und in Beziehung sein wollen.

Daneben brauchen wir unsere gemeinsame Zeit, vielleicht nicht ganz so verlässlich wie die Familienzeit, aber genauso wichtig. Besondere Momente des Miteinanders, die wir uns „nur als Paar“ gönnen. Klar haben wir uns schon beim gemeinsamen Abendessen mit Joshua erzählt, was wir am Tag erlebt haben und was zu planen, zu tun ist. Aber für die besonderen Gespräche darüber, welche Sorgen uns beschäftigen, was mich besonders gefreut hat und wovon ich träume, dafür brauchen wir noch ein besonderes Zeitfenster. Zeiten zu zweit, ein „schönes“ Essen, eine Wanderung, einen Wellnesstag (das geht auch in aller Ruhe daheim) – Oasen nur für uns. Oder uns gegenseitig mal mit etwas Besonderem überraschen – wir mögen das.

Leicht fällt uns das nicht immer. Es muss organisiert werden und auch für die Oma oder den Babysitter passen. Es ist halt einfacher, auf dem Sofa einzudösen ... Aber es lohnt sich, weil wir uns dabei mal anders erleben, Spaß miteinander haben und sehen, was gemeinsam gefällt und was uns verbindet. Wir kommen ins Gespräch, nehmen uns als Paar in den Blick, bringen uns selbst auch als Frau und Mann ein und entwickeln uns nicht nur als Papa und Mama, sondern als Menschen weiter. Auch das tut gut! ■

ALLEINERZIEHENDE ELTERN

Einmal durchatmen, bitte!

„Toll, was mein Kind schon alles kann!“ Der weitere Aktionsradius und die wachsende Selbstständigkeit ihres Einjährigen macht allein- oder getrennt erziehende Eltern genauso stolz wie alle anderen – einerseits. Andererseits bekommen sie gewissermaßen für zwei zu spüren, dass der Alltag dadurch (vorerst) nicht leichter, sondern eher anstrengender wird. Dazu kommt: Viele gehen jetzt, nach gut einem Jahr Elternzeit zurück ins Berufsleben, was zusätzliche Energie erfordert, und müssen dabei nach dem anfänglichen Elan die eine oder andere Ernüchterung verdauen.

Der (seelische) Stress, den all das auslöst, lässt alleinerziehende Eltern im Umgang mit dem Kind oft in zwei gegensätzliche Muster verfallen. Die einen lassen ihm vieles durchgehen, reagieren also verwöhnend. Vielleicht fehlt ihnen auch einfach die Kraft, sich mit dem Kind auseinanderzusetzen. Andere reagieren genervt oder verfallen von einem Extrem ins andere. So oder so steckt dahinter oft auch eine Portion schlechtes Gewissen und Unzufriedenheit mit der eigenen Situation.

Umso mehr kommt es gerade auch für alleinerziehende Eltern darauf an, gut für sich selbst zu sorgen. Zum Beispiel, indem sie sich „Oasenzeiten“ gönnen. Viele Kinder verbringen jedes zweite Wochenende beim „anderen“ Elternteil, manche zusätzlich noch einen Nachmittag unter der Woche. Diese regelmäßigen kinderfreien Zeiten gilt es zu nutzen – um „alte“ Hobbys zu pflegen, Freundschaften aufzufrischen, Sport zu treiben ... Hauptsache: Es tut gut, dann kommt es indirekt auch meinem Kind zugute. Gut deshalb, wenn es mir gelingt, mich von Konkurrenzsorgen („Wen hat das Kind lieber?“) und Bevormundungsdenken („Der Vater weiß nicht so gut wie ich, was das Kind braucht.“) frei zu machen. Mit solchen Sorgen, der (oder die) andere könnte das Kind verwöhnen oder es ihnen gar entfremden, stehen allein- und getrennt erziehende Eltern sich selbst im Weg. Je mehr es dagegen gelingt, das Kind loszulassen, ihm zu gönnen, dass es Vater und Mutter lieb hat, und ihm zuzutrauen, dass es

Atempause

Jetzt

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

mit einem anderen Persönlichkeits- und Umgangsstil zurechtkommt, desto eher kann ich die Zeit wirksam zum Durchatmen nutzen.

Und wenn der Vater (oder die Mutter) nicht mitspielt und jede Mitarbeit an der Versorgung des Kleinen verweigert? Dann springen vielleicht Oma, Opa, die Patentante, eine Freundin aus der Eltern-Kind-Gruppe oder dem Treff für Alleinerziehende zeitweise als Babysitter ein und verschaffen mir ein paar freie Stunden.

Eine zuverlässige, gute Kinderbetreuung bei einer Tagesmutter oder in einer Kita ist oft eine gute Lösung. Wichtig ist nur, dass ich selbst von der Qualität dieser Lösung überzeugt bin und ein gutes Gefühl dabei habe. Ein schlechtes Gewissen wegen der „Fremdbetreuung“ würde mein Kind sofort spüren und sein Zutrauen in mich und die Tagesmutter oder Erzieherinnen stören. Bei einer guten Lösung darf ich die Betreuungszeiten dagegen getrost ein bisschen ausdehnen und nach „Feierabend“ am Arbeitsplatz noch eine Stunde Pufferzeit einbauen. Egal ob ich so lange einkaufen gehe, mir einen Kaffee mit einer Kollegin gönne oder die leere Wohnung genieße: Umso entspannter kann ich mich danach für die Bedürfnisse meines Kindes öffnen. ■

Infos und Angebote:
www.alleine-erziehen.de



EIN ZWEITES KIND? JETZT?

Das Glück kennt keine Planung



Nach dem ersten Geburtstag ihres ältesten Kindes fangen viele Eltern an, intensiver über ein zweites nachzudenken. Dahinter steht oft die Vorstellung von einer „Traumfamilie“: zwei Kinder im Abstand von zwei Jahren. Dann, so die verbreitete Überzeugung, wäre das erste bei der Geburt des zweiten (schon) „aus dem Größten heraus“, andererseits könnten die beiden bei diesem Altersabstand (noch) viel miteinander spielen ...

Doch auch diese Medaille hat eine Kehrseite. Denn auch Zweijährige hängen noch sehr an ihren Eltern; die allermeisten müssen zum Beispiel noch gewickelt werden.

Die zweite Schwangerschaft und die erste Zeit mit zwei Kindern könnten für die Eltern deshalb stressig werden, zumal das ältere vermutlich gerade in der Trotzphase steckt. Der kurze Abstand begünstigt außerdem die Entstehung von Rivalitäten. Also doch lieber warten, bis Nr. 1 drei oder gar fünf Jahre alt ist (wie manche Geschwisterforschung nahe legt)? Aber dann zieht sich die „Babyphase“ jahrelang hin ...

Die Schlussfolgerung aus diesem Hin und Her von Gründen liegt auf der Hand: Einen „Königsabstand“ zwischen Geschwistern gibt es nicht. Vielmehr hat jede Geschwisterfolge ihre besonderen Vor- und Nachteile. Wie glücklich Kinder damit werden, hängt vor allem davon ab, wie liebevoll und geschickt Eltern die Chancen nutzen und die Risiken vermeiden. Das gilt auch für Einzelkinder. Vorurteile, nach denen sie grundsätzlich „erfolgreicher“ oder „ichbezogener“ sind als Geschwister, gelten in der pädagogischen Forschung als widerlegt.

Keine Frage: Dass Mütter und Väter sich um eine verantwortete Elternschaft bemühen, ist für sie selbst und ihre (zukünftigen) Kinder gut und wichtig. Statt einem ganz bestimmten Bild von einer Traumfamilie zu folgen, schauen sie dabei aber besser auf sich selbst. Das heißt zuallererst: auf ihre (Kinder-)Wünsche und ihre Vorstellungen von ihrem künftigen (Familien-)Leben. „Wünschen wir uns ein zweites Kind?“ „Und später vielleicht noch mehr?“ „Trauen

wir uns jetzt ein zweites Kind zu?“ „Können wir auf die Hilfe der Großeltern oder anderer Netzwerke bauen?“ „Wie steht’s um unsere beruflichen Perspektiven und die Finanzen?“

Eine Sorge, die viele junge Eltern umtreibt, erweist sich dagegen fast immer als überflüssig: dass sie nämlich bei einem zweiten Kind „ihre Liebe teilen“ müssten. Im Nachhinein bestätigen Mütter und Väter oft: Mit jedem Kind kommt ein neues Päckchen Liebe dazu. Und schon rein zahlenmäßig sorgt das zweite Kind dafür, dass das Leben der Familie sich in Zukunft noch stärker an den Bedürfnissen der Kleinen orientiert.

Ohnehin lässt sich Familienglück nur sehr begrenzt planen. So bleibt das ersehnte Kind trotz aller Planung manchmal aus. Und selbst wenn’s klappt wie erhofft: Je nach Geschlecht und Temperament der Kinder ist hinterher doch oft alles anders als erwartet. Viele Eltern kennen das schon aus der Erfahrung mit dem ersten Baby: Auch da entwickelte sich manches anders als vorher geplant oder erhofft – aber geschafft haben sie’s doch.

Wer zu viel plant und sich auf bestimmte Vorstellungen versteift, gerät deshalb in Gefahr, die Kinder und sich selbst unglücklich zu machen. Er verliert nämlich die Offenheit dafür, was Kinder wirklich sind: ein Geschenk, das seine Eltern oft auf ganz andere Weise bereichert, als sie vorher ahnten. ■

Edelsteinmomente

Nur ein Blatt

Schon wieder bleibt Laura stehen. Gerade mal sechs, sieben Schritttchen sind wir vorangekommen. Sie hockt sich hin, schaut – und greift dann etwas von der Erde. Meine Mutter-Instinkte schlagen Alarm: Schmutz? Gift? Schnell bin ich bei ihr. Es ist „nur“ ein kleines Blütenblatt, das Laura ausgiebig in der Hand dreht, wendet und bestaunt. Hunderte davon liegen hier herum. Für Laura ist es einzigartig und kostbar.

Stefanie, 34

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 (Mönchengladbach ; verantwortlich)

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: Christopher Futcher (1), shutterstock: SpeedKingz (4), R.Ashrafov (2)

Illustration: Renate Alf

Gestaltung: kipponconcept gmbh, Bonn

Bonn, August 2022

Bestellung: www.elternbriefe.de/bestellen