

Seite 2**Freizeit** / Wie viele Termine verträgt ein Kind?**Seite 3****Geschwister** / Gut zum Spielen und zum Streiten**Seite 4****Fantasie** / Zwischen Traum und Wirklichkeit**Liebe Eltern,**

ich gebe ja zu: Ich hab's gern perfekt. Deshalb bin ich oft noch lange im Haushalt beschäftigt, bis gefühlt „alles“ fertig ist. Während mein Mann schon längst Feierabend macht und mit Julius und Marie spielt.

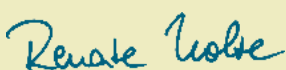
Sieht er nicht, wie viel Arbeit da zu erledigen ist? Ist das die „partnerschaftliche Arbeitsteilung“, die wir uns versprochen haben? Je länger ich räume, wische und wirbele – und in einem Haushalt mit Kindern ist nie „alles“ fertig –, umso mehr werde ich neidisch und auch sauer auf meinen Mann. Und stelle ihn schließlich zur Rede.

Doch, sagt er, er sieht das. „Aber ich finde, die Zeit mit unseren Kindern ist einmalig und unwiederbringlich. Deshalb möchte ich möglichst viel Zeit mit ihnen verbringen.“ Und dann ergänzt er: „Und mit dir!“

Zuerst denke ich: Der hat gut reden. Nur wird die Hausarbeit davon nicht weniger. Doch dann dämmert mir: Zeit für die Familie – das will ich doch genauso wie er. Und was mich oft daran hindert, ist mein eigener Anspruch an einen Haushalt wie aus dem Möbelkatalog.

Also überlege ich neuerdings erst mal: Muss das wirklich alles getan werden, was ich „automatisch“ anpacken will? Und habe dabei festgestellt: Manches kann zu Gunsten einer fröhlichen Spielerunde auch mal liegen bleiben.

Ihre



Renate Holze



KINDER UND NATUR

Abenteuer auf Schritt und Tritt

Platsch! Mit beiden Füßen landet Lea in der Pfütze, dass das Wasser meterweit spritzt. Sie genießt das: sich vom Wind durchpusten lassen, Regentropfen auf dem Gesicht spüren, das Herbstlaub aufstöbern, auf den gefällten Stämmen am Wegrand balancieren, auf einen Baum klettern und spüren, wie er sich im Wind wiegt...

So lieben Kinder die Natur. Sie wollen nicht nur sehen und hören; sie suchen Erfahrungen, die tiefer unter die Haut gehen und ihre elementarsten Sinne ansprechen: den Tastsinn, das Gleichgewichtsgefühl, den Geruchssinn. Sie wollen mit und in der Natur spielen: sich in Büschen verstecken, einen Abhang hinunterkullern, ein Rinnsal stauen. Und oft mischt sich in das Spiel eine Portion Nervenkitzel. Traue ich mich, den Käfer über meine Hand krabbeln zu lassen? Kann ich auf dem Eis das Gleichgewicht halten? So machen Kinder zugleich intensivste Erfahrungen mit sich selbst. Fernsehbilder und noch so gute Bücher können diese Eindrücke nicht ersetzen.

Zugegeben: Für viele Eltern ist es nicht leicht, ihren Kindern diese Erfahrungen zu ermöglichen. Vielleicht muss die Familie zum nächsten Waldstück ein paar Busstationen weit fahren. Zudem erscheint das Chillen in der häuslichen Komfortzone zunächst oft attraktiver, so dass beim Stichwort „Spaziergehen“ erst mal Maulen angesagt ist. Andererseits ist klar: frische Luft, Abenteuer, Experimentieren mit der Natur, aussteigen aus dem Alltagsabläufen, selbst wieder ein bisschen Kind werden – das tut den Eltern genauso gut wie den Kindern.

Nicht einmal Regen und Sturm können Fynn die Abenteuer im Wald vermiesen. Der bemooste oder von Tannennadeln übersäte Waldboden: Wie schön das unter den Füßen federt! Die Löcher, die Papa in einer Böschung entdeckt: Ob da Kaninchen drin wohnen? Die Höhle unter zwei Felsbrocken: Dunkel, feucht und modrig ist's darin. Und Fynns Stimme hallt wie die eines Gespenstes. Das Harz einer Tanne: Iiih, das klebt ja – aber es duftet gut! Der Bach: Brrr, ist das kalt, mit nackten Füßen darin zu waten.

>>> Und wenn das Kind sich mit den nassen Füßen eine Erkältung holt? Oder beim Klettern abstürzt? Gut, wenn Eltern solche Bedenken nicht übertreiben. Für „braves“ Spazieren-

gehen auf dem Weg sind Kinder nun mal kaum zu begeistern. Und je mehr sie die Natur hautnah erleben und bestaunen können, desto eher entwickeln sie die Achtsamkeit

und den Respekt vor der Schöpfung, die auch im menschlichen Zusammenleben dringend gefordert sind. Spaß macht es sowieso, nicht nur den Kindern. ■

FREIZEIT

Wie viele Termine verträgt ein Kind?

Montag: Felix lernt kochen. Dienstag: Anna geht zum Ballett. Mittwoch: Laura kickt bei den Bambini. Donnerstag: Mia streift mit der Kindergruppe durch den Wald. Freitag: Ben übt in der Musikschule erste Flötentöne.



dem begegnen die Kinder anderen Menschen und neuen Aufgaben, an denen sie sich bewähren müssen. Bambini-Kicker und Jung-Köche lernen deshalb nicht nur, mit dem Ball oder mit dem Schneebesen zu jonglieren; auch ihr Selbstbewusstsein und ihre Persönlichkeit wachsen dabei. Die Kehrseite der Medaille: Jeder Kurs zwingt Kinder ein bisschen mehr unter das Diktat von Terminen. Sie bewegen sich nicht mehr im „normalen Leben“ von Familie und Nachbarschaft, sondern in einer Welt von Kinder-„Inseln“. Und sie gewöhnen sich daran, ihre Freizeit nicht selbst zu gestalten, sondern von anderen gestalten zu lassen.

Außerdem müssen Eltern auch an sich selbst denken. Wenn die Freizeitwünsche der Kinder sie finanziell überfordern oder die Fahrerei von Termin zu Termin in Hetze ausartet, dürfen Mütter und Väter ruhig „Nein“ sagen. ■

Jeden Tag ein Freizeitangebot fürs Kind – das ist Alltag in vielen Familien. Jedenfalls außerhalb der Pandemie. Vielen Eltern stellt sich die grundsätzliche Frage: „Wie können wir unsere Kinder in der Freizeit am besten fördern? Vor allem Stadtkindern steht heute ein großes Freizeitangebot offen: Sportkurse, Outdooraktivitäten – die Liste ist lang. Auf viele Eltern wirken diese Möglichkeiten attraktiv, weil ihr Nachwuchs sonst kaum gefahrlos toben und auf Entdeckungstour gehen kann.

Keine Frage: Kurse und Vereine können Kinder bereichern. Sie eröffnen ihnen die Chance, Neigungen und Begabungen zu entdecken und weiterzuentwickeln; außer-

Tolle Kurse allein machen Kinder also nicht glücklich. Sie brauchen vor allem Zeit: Zeit zum freien Spielen, um mal dieses, mal jenes auszuprobieren; Zeit für Freunde; Zeit zum Nichtstun und für Langeweile. Bleibt ihnen dafür genug Zeit? Und fühlen sie sich in ihren Kursen wirklich wohl? Oder eher überfordert? Die Zahl der Termine allein gibt darauf keine zuverlässige Antwort. Die finden Eltern nur, wenn sie ihr Kind liebevoll beobachten:

- > Macht es im Kurs von sich aus mit? Oder hält es sich abseits? Wird es vielleicht sogar aggressiv?
- > Wie wirkt es auf dem Weg zum Kurs? Erwartungsvoll? Bedrückt?
- > Und danach? Zufrieden und fröhlich? Oder überdreht?
- > Erzählt es von seinen Erlebnissen, zum Beispiel den Großeltern?
- > Kann es sich gut selbst beschäftigen? Oder sucht es ständig Anregungen bei Mutter oder Vater?

Die Probezeiten, die es bei vielen Angeboten gibt, können Eltern nutzen, um zu schauen, ob der ausgewählte Kurs dem Kind wirklich Freude macht.

TRÖDELN

Wenn die anderen wa

Jeden Morgen derselbe Stress! Die Mutter muss um halb neun im Büro sein. Vorher müssen Tochter Nina, 4, zur Kita und Sohn Sebastian, 2, zur Tagesmutter. Also: 7 Uhr wecken, 7.30 Uhr Frühstück, 7.45 Uhr anziehen, 8 Uhr los. Doch dann findet Nina ihren Lieblingspullover nicht, dafür aber ein cooles Bilderbuch, und Sebastian hat nach einer halben Stunde sein Butterbrot noch immer nicht aufgegessen, weil er mit seinem Auto um die Teller Slalom fährt. Dann klemmt der Reißverschluss von Ninas Anorak, und als schließlich alle eigentlich startklar sind, muss Sebastian noch dringend sein Schnuffeltuch suchen.

Ganz anders sonntags. Da wollen die Kinder mit dem Vater zum Spielplatz; aber erst wird der Priester nicht fertig mit der Messe, dann ruft Vatis Freund an, und schließlich sollen alle erst noch ein Mittagsschläfchen machen...

Wer also trödelt? Immer der, auf den die anderen warten. Manchmal lässt sich das nicht vermeiden, und meistens ist es



GESCHWISTER

Gut zum Spielen und zum Streiten

So schön hatten die Eltern sich das vorgestellt. „Jetzt hat Sofia jemand, mit dem sie immer spielen kann!“, hofften sie, als Sara, ihr zweites Kind, geboren wurde. Und das zu Recht; denn tatsächlich leisten Geschwister sogar noch viel mehr füreinander.

Aber jetzt? „Mama, Sofia lässt mich nicht Schaukeln.“ – „Sara hat mein Bild vollgekrickelt.“ – „Immer muss ich aufräumen. Dabei macht Sara viel mehr Unordnung.“ – „Finger weg von meinen Keksen, du Zwerg!“ Schreien, hauen, weinen, petzen –

statt fröhlich miteinander zu spielen, fetzen sich die lieben Kleinen ausdauernd und mit Hingabe.

Immerhin: Das Gehacke hat auch gute Seiten. Sara und Sofia lernen dabei, Streit auszutragen und zu lösen. Jede sieht an der Reaktion ihrer Schwester, welche „Waffen“ Erfolg versprechen und welche nicht; die Eltern stellen klar, was erlaubt und was verboten ist. Ihren Freunden können Kinder den Laufpass geben, ihren Geschwistern nicht; also müssen sie sich zusammenraufen – ein ideales Übungsfeld für zwischenmenschliches Verhalten.

Das gemeinsame Spielen kommt darüber nicht zu kurz. Allerdings dürfen Eltern nicht zu viel erwarten; Vierjährigen – und erst recht ihren jüngeren Geschwistern! – fällt es oft noch schwer, auf andere einzugehen und eigene Wünsche zurückzustecken. Um so schöner, wenn's trotzdem klappt! Geschwister sind aber nicht nur zum Spielen und zum Streiten gut:

- Sie verändern die Gewichte in der Familie. Mit einem Kind wagen Eltern vielleicht noch einen Besuch im Museum. Mit zweien oder dreien ziehen sie lieber gleich zum Spielplatz.
- Sie helfen, die Eltern auszuhalten. Wenn die mal wieder „blöd“ oder „ungerecht“ waren, leidet niemand so tröstlich mit wie Geschwister. Zudem lernen Geschwisterkinder, dass die Aufmerksamkeit der Eltern geteilt werden muss. Mehrere Kinder vermindern die Gefahr, dass die Eltern ein Kind verwöhnen oder durch ehrgeizige Erziehungsziele überfordern.
- Geschwister bauen Brücken in die Umwelt. Vorerst profitieren davon vor allem die Jüngeren, die den Älteren eine Menge abgucken: vom Rollerfahren bis zum Kaugummi-Einkauf. Später werden die Bekanntschaften und Hobbys der „kleinen“ Geschwister auch die „Großen“ bereichern: Wenn Katrin (4) oft mit der Tochter eines Schreiners spielt, fällt dabei bestimmt auch eine Menge Bastelholz für ihren Bruder Patrick (7) ab.



Geschwister können allerdings auch zu Entwicklungs-Bremsern werden. Zum Beispiel, wenn die Eltern eins zum Maßstab für die anderen machen: „Kannst du dein Zimmer nicht aufräumen wie Sofia?“ Oder wenn sie die Kinder einseitig festlegen: Die Mädchen müssen Mama in der Küche helfen, die Jungen gehen Papa beim Auto waschen und bei Heimwerker-Arbeiten zur Hand. Eltern sollten stattdessen versuchen, in jedem Kind seine ganz individuellen Vorlieben und Stärken zu entdecken und zu fördern. So eröffnen sie ihren Söhnen und Töchtern die besten Chancen, die Vorteile des Geschwister-Lebens zu genießen. ■

arten müssen

auch nicht weiter schlimm. Ärgerlich wird Trödeln nur dann, wenn es zu Machtkämpfen führt – nach dem beliebten Muster: „Wenn du nicht sofort ...“

Und was hilft?

Erstens: Verständnis dafür, dass Kindern halt andere Dinge wichtig sind als ihren Eltern und dass sie ein Zeitgefühl erst entwickeln müssen.

Zweitens: Eine Zeitplanung, die den Tag nicht mit Terminen zupflastert und Puffer zum Trödeln lässt.

Und drittens: Klare Absprachen, quasi als „Geländer durch den Alltag“. Damit alle wissen, was wann dran ist. ■



Edelstein

Streithähne

Na toll! Den ganzen Tag schon beharren sich Martin (6) und Florian (4), und pünktlich zu Beginn der langen Autofahrt beginnt auch noch unser Baby Lena zu weinen! Mein inneres Thermometer nähert sich dem Siedepunkt. Da höre ich plötzlich unsere Großen einträchtig singen: „Lena ist so süß, Lena ist so lieb“ – nach einer Melodie, die sie gerade erfunden haben. Und fast augenblicklich beruhigt Lena sich! Womit haben wir nur so zauberhafte Kinder verdient?

FANTASIE

Zwischen Traum und Wirklichkeit

„Mami“, tönt es nach einer Reihe roter Ampeln vom Rücksitz nach vorne, „warte mal. Ich mache jetzt die Ampeln grün. Eins – zwei – d-r-r-r-r-r-r-ei-ei-ei-ei. Siehst du, grün!“

Kleine Kinder glauben, dass sie auf Gegenstände und Naturereignisse durch magische Praktiken Einfluss nehmen können: dass der Bus endlich kommt und der Regen aufhört, dass die Sonne tagsüber beim Spaziergang mitgeht und der Mond abends hinter dem Auto herläuft. Vierjährige sehen in Naturerscheinungen und Gegenständen Wesen oder Erscheinungen mit Bewusstsein und Absichten. Selbstverständlich haben Puppe und Teddybär, Sonne und Mond eine Seele und können denken und sprechen: nämlich das, was das Kind für sie denkt und redet. Ein vierjähriges Kind hält das, was sich in seinem Kopf abspielt, und das, was außerhalb seiner Person passiert oder existiert, nicht so streng auseinander wie die Erwachsenen. Die ganze Welt ist eine lebendige Traumwerkstatt, in der Tiere sprechen und Bäume denken, in der Sterne

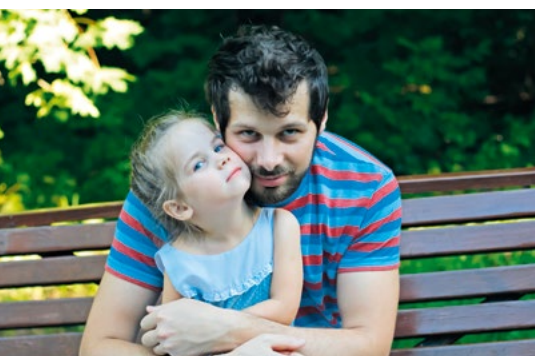
vom Himmel geholt werden und als bunte Kulisse für tollkühne Abenteuer dienen.

Die Fantasie, mit und in der Kinder spielen und leben, ist spannend und faszinierend. Sie hilft den Kleinen aber auch, in dem zurechtzukommen, was die Erwachsenen Wirklichkeit nennen. Schließlich haben sie den Ausgang der selbst erfundenen Geschichten ja – anders als in der Wirklichkeit – selbst in der Hand. Und: In der Fantasie lässt sich ein Ereignis beliebig oft wiederholen. Bedrohliche Erlebnisse wie Gefahr, Gewalt oder Tod, die in Kindern starke Gefühle wie Angst oder Trauer auslösen, können auf diese Weise verarbeitet werden.

Aber auch bei weniger dramatischen Konflikten leisten die Begleiter aus der Fantasie gute Dienste. Manche familiäre Gewitterstimmung kann entschärft werden, wenn sich glaubhaft machen lässt, dass der Ohring der Mutter sich doch selbst hinter der Strumpfkiste versteckt hat, um Mama zu überraschen! Oder dass der Fantasie-Hund

EIFERSÜCHTIGE KINDER

„Mein Papa gehört mir“



Die kleine Tochter sieht, wie Vater und Mutter miteinander schmusen. Sie drängt sich dazwischen und sagt schimpfend zur Mutter: „Du sollst nicht mit dem Papa schmusen! Das ist mein Papa!“ Der Sohn will unbedingt bei der Mutter im Ehebett schlafen und erklärt, der Papa könne ja die Nacht im Kinderzimmer verbringen. Eltern schwanken oft zwischen Lachen, Rat-

losigkeit und Ärger, wenn ihr Nachwuchs eifersüchtig auf den gleichgeschlechtlichen Elternteil reagiert und ihre Söhne die Mutter, ihre Töchter den Vater ganz für sich haben wollen – ein Verhalten, das viele Kinder in diesem Alter zeigen. Das hat nicht nur damit zu tun, dass Kinder jetzt ihre Geschlechtsrolle entdecken und darin auch von den Eltern bestätigt werden möchten. Manchmal steckt dahinter auch die Sorge, aus der exklusiven Beziehung der Eltern ausgeschlossen zu sein.

Die eifersüchtigen Kleinen brauchen deshalb die Bestätigung: Ja, wir haben dich (auch) lieb. Gleichzeitig müssen Eltern jedoch Grenzen ziehen und zeigen: Wir gehören als Frau und Mann zusammen. Die Beziehung zu dir ist eine andere, deshalb aber nicht weniger eng. Wenn den Eltern das gelingt, werden die Kinder ihren

Atempause

Nicht immer das Vollkommene erwarten dem Unvollkommenen trauen Raum geben für neue Entdeckungen das Geschenkte annehmen absichtslos der Sehnsucht trauen und mutig neue Pfade betreten.

Roswitha Paas

im Wohnzimmer mit den Honig-Cornflakes Picknick gespielt hat – und natürlich nicht Miriam.

Schön, wenn bei allem Zwiespalt der Gefühle Eltern dann noch reagieren können wie ihr Kind: mit Fantasie! ■

Platz in der Familie bald erkennen und sich auch ohne totalen Anspruch auf Mama oder Papa darin geborgen fühlen. ■

Impressum

Herausgeber: AKF e. V., In der Sürst 1, 53111 Bonn, Tel. 0228/684478-16 (8–15 Uhr), info@elternbriefe.de, www.elternbriefe.de

Redaktion: Elisabeth Amrhein (Würzburg), Beate Dahmen (Simmern), Hubert Heeg (Bonn), Renate Holze (Essen), 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: emholk (1), RichVintage (2), LazingBee (3); Dreamstime: Anna Zuraeva (4)

Illustration: Renate Alf

Bestellung: www.elternbriefe.de/bestellen