

## Seite 2

### Erstes Jahr mit Kind /

Ein Geschenk Gottes

### Kinderfreundlich wohnen /

Anders als im Katalog

## Seite 3

### Verantwortete Elternschaft /

Das Glück kennt keine Planung

## Seite 4

### Bilderbücher / Der Ball als Scheibe

Fernsehen / Nichts für die Kleinen

Stress / Abkühlung an der frischen Luft

## Liebe Mutter, lieber Vater,

nun ist es also schon ein ganzes Jahr her, dass Ihr Kind geboren wurde – ein Anlass zum Rückblick, zur Freude und vielleicht auch zum Feiern.

In manchen Familien kommen die Großeltern und Paten zu Besuch oder die ersten kleinen „Freunde“. Freilich gibt es auch Eltern, die 20 Erwachsene von nachmittags bis in den Abend hinein einladen. Bei manchen Müttern und Vätern scheint es einen Wettbewerb zu geben: Wer veranstaltet den aufwendigsten Kindergeburtstag? Damit setzen sie Maßstäbe, denn Kinder und Eltern wollen von Jahr zu Jahr mindestens das gleiche Niveau. Und die jungen Gäste wollen bei ihren Geburtstagen dann auch mithalten können.

Aber die Frage jetzt und in späteren Jahren müsste doch lauten: Was macht dem Geburtstagskind am meisten Freude? Und das erfordert nicht viel Aufwand, wohl aber Einfühlungsvermögen und Ideen. Vielleicht freut es sich diesmal, wenn Sie und eventuell noch einige Gäste einfach viel Zeit für Spiel und Spaß mit ihm haben?

Im guten Sinne Maßstäbe setzen können Eltern auch bei den Geschenken. Sagen Sie, was Sie sich für das Kind wünschen, oder halten Sie zu viel Spielzeug eine Zeit lang zurück.

Kind und Eltern wünschen wir einen fröhlichen Geburtstag!

Ihre

Andrea Kipp  
Andrea Kipp



## ERZIEHUNG

### Grenzen und Edelsteine

So sehr Eltern sich über die Fortschritte ihrer Kinder beim Krabbeln und Laufen freuen – sie bekommen auch Nebenwirkungen zu spüren. Vor allem wächst der Aktionsradius der Kleinen damit rapide. So vieles, wie sie bei ihren Streifzügen in der Wohnung entdecken und erforschen möchten, können die Eltern gar nicht aus dem Weg räumen: die Topfpflanzen, das heiße Fenster am Backofen, die HiFi-Anlage ... Damit die Kleinen sich daran nicht weh tun oder teure Güter zu Bruch gehen lassen, müssen die Eltern jetzt immer öfter Grenzen setzen und „Nein!“ sagen.

Aber bitte nicht zu oft, denn eigentlich ist die Neugier der Kinder ja der stärkste „Motor“ zum Lernen; zu viele Verbote würden ihre Entwicklung hemmen. Gut deshalb, wenn Eltern sich immer wieder fragen, welche Grenzen/Verbote nötig sind. Droht durch die Aktivität der Kleinen wirklich ein Schaden? Oder habe ich momentan nur keinen Nerv, hinterher aufzuräumen?

Und gut vor allem, wenn die Kinder spüren: Das Haupt-Wort meiner Eltern ist nicht

„Nein“, sondern „Ja“. Weil Mama und Papa nicht genug davon kriegen, mit ihnen zu schmusen, zu spielen und zu toben. Sich Zeit nehmen fürs abendliche Einschlaf-Ritual, zum Trösten nach alltäglichen Missgeschicken. Oder ihnen einfach nur im Vorbeigehen oder beim Telefonieren zuzwinkern oder das Köpfchen tätscheln. „Edelsteinmomente“ nennen das die Autoren des Elternkurses *Kess-erziehen*. Sie wirken ähnlich wie Einzahlungen auf einem Bankkonto; umso bereitwilliger können Kinder dann die Auszahlungen durch das eine oder andere „Nein!“ verkraften. ■



## Aufgespießt

Die meisten Anstrengungen der Eltern, ihren Kindern gute Manieren beizubringen, scheitern daran, dass die Kinder in einem durchaus natürlichen Trieb alles nachmachen, was sie ihre Eltern tun sehen.

Bertrand Russell

## Wohnen

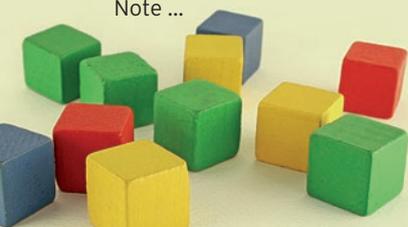
### Anders als im Katalog

Die Standard-Aufteilung von Drei- und Vier-Zimmer-Wohnungen ist alles andere als familienfreundlich. Vor allem berücksichtigt sie nicht, dass kleine Kinder am liebsten in Sicht- und Hörweite ihrer Eltern spielen. Sprich: in der Küche und im Wohnzimmer. Aber dort droht Ärger – wegen der empfindlichen Möbel, der Unordnung, scharfer Messer ...

#### Was tun? Familienbewusste Architekten schlagen vor:

- den größten Raum als Familientreff nutzen: mit einem robusten Tisch zum Essen und Spielen, Raufaserwänden, strapazierfähigen Polstern, die sich auch zum Klettern und für Höhlenbauten eignen,
- die Küche(nschränke) so umräumen, dass Kinder dort gefahrlos spielen können ...
- ... oder 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).

Das sieht anders aus als im Möbelkatalog. Aber es hat eine eigene Note ...



## DAS ERSTE JAHR MIT DEM KIND

### Ein Geschenk Gottes

Andreas' erster Geburtstag war ein besonderer Tag. Hier wurde uns Eltern neu bewusst, welch ein großes Geschenk unser Kind ist. Was war in diesem einen Jahr seit seiner Geburt nicht alles geschehen: so viele schöne Erlebnisse, so viele schwierige Momente, so viel Zärtlichkeit, so viel Chaos, so viel zahnloses Lächeln, so viel wütendes Geschrei! Wir staunen über diesen kleinen selbstbewussten Menschen, der die Welt immer mehr erobert, über seine Ausdauer und Zielstrebigkeit bei dem Versuch, auf eigenen Beinen zu stehen. Sein Wille und Mut bleiben ungebrochen trotz vieler Stolperer und Schrammen. Mit immer geschickteren Händen ergreift er jede Gelegenheit, die Dinge zu erkunden. Wie funktioniert dieser Apparat? Was kann ich mit jenem Teil machen? Und dann der Triumphschrei, wenn das Ding sich dem Willen seines Eroberers beugt – da hört man die Lust am eigenen Können und Wollen, da ist das lobende Wort von Mutter oder Vater nur eine schöne Beigabe.

Unser Kind nimmt die Welt um sich herum mit allen Sinnen auf und gestaltet sie selbst mit. Sie mit ihm neu zu entdecken, das ist für uns Eltern eine Chance, uns ein Stück dieser Kindlichkeit zu erhalten.

Barbara Biel

Als Jakob ein Jahr alt war, haben wir ihn zum ersten Mal für ein paar Tage bei der Oma gelassen. Ich hätte nie gedacht, wie schwer mir der Abschied fallen würde. Als ich heulend im Auto saß, wurde mir bewusst, welch großes Geschenk Jakob für mich ist.

Im vergangenen Jahr hat Jakob viel von uns gelernt. Aber umgekehrt habe auch ich viel von Jakob erfahren: sein totales Vertrauen, wenn er sich von der Wickelkommode in meine Arme fallen lässt; seine durch Schreien und Klatschen ausgedrückte Freude über alltägliche Dinge (ein Glas Mineralwasser, das Anzünden einer Kerze, schwimmen gehen); sein großes Bedürfnis nach Schmuseeinheiten, nach „Drücken“.

Auch traue ich mich, Dinge zu tun, die mir vor Jakobs Geburt schwer gefallen sind. So drücke ich meine Freude durch Singen aus – sehr zum Leidwesen der Zuhörer. Der Vater-

stolz kam bisher auch nicht zu kurz. Als ich letztens aus dem Büro kam und die Tür aufschloss, hörte ich: „PAPA!“ Dieses eine Wort ließ mich zwei Tage wie auf Wolken schweben.

Natürlich gab es auch Zeiten, in denen die Nerven blank lagen, ich mich unsicher fühlte oder kurze Nächte verbrachte. Aber das alles wiegt lange nicht das Geschenk Gottes auf – ein Geschenk, das ich nicht erarbeitet oder verdient habe, das unbeschreibliches Glück für mich bedeutet.

Ulrich Schwering

Nie zuvor hatte sich in meinem Leben so viel verändert wie durch Sarahs Geburt. Schon bei den alltäglichen Dingen: Zeitweilig schlief ich keine Nacht mehr durch. Meine Essgewohnheiten änderte ich, damit mein Stillkind weniger Blähungen bekam, und später, damit Sarah meine Mahlzeiten mitessen konnte. Kleider, Röcke, Blusen blieben im Schrank, leicht Waschbares wurde Standard. Die Wohnung wurde kindersicher umgeräumt. Wann und wie ich meine Arbeit bewältigte, richtete sich nach meiner Tochter. Mein Tag war gefüllt, es blieb viel weniger Raum für Freizeit, Raum für mich; immer war mein Kind dabei. Die Freunde in der Ferne hörten und sahen uns seltener, und die neuen Freunde am Wohnort hatten selbst Kinder. Auch unsere Ehe veränderte sich; da war nun fast ständig jemand Drittes dabei.

Vieles war gewöhnungsbedürftig, und mitunter fühlte ich mich am Ende meiner Kräfte. Aber rückblickend wird mir klar, wie viele neue Erfahrungen ich gemacht habe: dass auch Erwachsene sich über den ersten Schnee oder die Vögel am Himmel freuen dürfen; dass ich bei knapper Freizeit überlegen muss, was mir wirklich wichtig ist (das Fernsehen zum Beispiel nicht); dass die berufliche Arbeit nicht alles ist und es Aufgaben gibt, die mich viel unmittelbarer erfüllen. Nie hatte ich zuvor so sehr das Gefühl, gebraucht zu werden, ich ganz persönlich. Nicht zuletzt habe ich gelernt, mich selbst in einem ganz neuen Maß zurückzunehmen. Ich bin dankbar für diesen Selbsterfahrungskurs der ganz besonderen Art!

Andrea Königs

## VERANTWORTETE ELTERNSCHAFT

## Das Glück kennt keine Planung

Zwei Kinder im Abstand von zwei Jahren: So stellen sich viele Eltern ihre Traumfamilie vor. Bei diesem Altersunterschied könnten die Geschwister viel miteinander spielen, und die Eltern kämen bald „aus dem Gröbsten heraus“. Nach dem ersten Geburtstag ihres ältesten Kindes fangen viele deshalb an, sich Gedanken um das zweite zu machen.



Aber ist dieser Altersabstand wirklich ideal? Auch Zweijährige hängen noch sehr an ihren Eltern; die zweite Schwangerschaft und die erste Zeit mit zwei Kindern könnten deshalb stressig werden. Zudem begünstigt der kurze Abstand die Entstehung von Geschwister-Rivalitäten; je intensiver sie miteinander spielen, desto intensiver streiten sie auch.

Erziehungsberater betonen deshalb: Die ideale Familiengröße und 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. Viel mehr als ein ganz bestimmtes Bild von einer Traumfamilie verdienen dabei jedoch andere Fragen Beachtung. Zum Beispiel, ob die Eltern

- jetzt ein zweites Kind möchten (und später vielleicht noch mehr),
- sich zutrauen, auch zwei Kindern gerecht zu werden,
- die zusätzliche finanzielle Belastung verkraften, die (zum Beispiel möglicherweise durch eine größere Wohnung) auf sie zukommt.

Dagegen brauchen sie sich keine Sorgen darum zu machen, dass sie bei einem zweiten Kind „ihre Liebe teilen“ müssten. Erfahrene Eltern wissen: Mit jedem Kind kommt ein neues Päckchen Liebe dazu, und manches

ist mit zwei Kindern sogar leichter als mit einem.

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: Wer zu viel plant und Kindern vom Datum der Geburt an seine eigenen Vorstellungen aufzwingen möchte, macht sie und sich selbst oft eher unglücklich. Er verliert nämlich die Offenheit dafür, was Kinder wirklich sind: ein Geschenk, das Mütter und Väter oft auf ganz andere Weise bereichert, als sie vorher ahnten. ■

### Beratung

#### Schwangerschaftsberatungsstellen

helfen bei Schwangerschaftskonflikten, materiellen Sorgen, Problemen in der Partnerschaft oder Fragen zu vorgeburtlichen Untersuchungen des Babys. Adressen finden Sie im Telefonbuch, über die Pfarrgemeinde, über den Deutschen Caritasverband, Karlstraße 40, 79104 Freiburg, Tel. 07 61/20 00, [www.caritas.de](http://www.caritas.de), oder über den Sozialdienst Katholischer Frauen, Agnes-Neuhaus-Straße 5, 44135 Dortmund, Tel. 0231/557026-0, [www.skf-zentrale.de](http://www.skf-zentrale.de).

### Atem-Pause

Für dich  
sind sie noch  
kleine Kinder.  
Aber ihre Schuhe zeigen,  
dass sie bald schon  
eigene Wege gehen.  
Aufhalten  
kannst du sie nicht.  
Du kannst  
für das Schuhwerk sorgen.  
Und Gott bitten,  
dass er deinen Kindern  
sichere Wege gibt  
und verlässliche Freunde.

Quelle unbekannt

WENN DIE NERVEN DURCHGEHEN

## Abkühlung an der frischen Luft

Sonntag morgen, sechs Uhr. Clara, ein Jahr, hat Durst. Brummig erbartet sich der Vater, steht auf und macht ihr die Milch warm. Viertel nach sechs: Clara soll spielen. Clara will auch spielen, aber mit den Eltern. Sie krabbelt zu ihnen ins Bett und fängt an zu toben. Halb sieben: Clara bekleckert ihre Mutter beim Wickeln mit Creme. Sieben Uhr: Clara spielt mit der Klobürste.

Wenn Eltern an Tagen wie solchen merken, dass sie kurz davor stehen zu explodieren, sollten sie aufkommende Aggressionen gegenüber dem Kind nicht so lange zur Seite schieben, bis sie außer Kontrolle geraten. Am besten gehen sie erst einmal weg von dem Kleinen und reagieren sich anderswo ab. Ob sie Sohnmann oder Fräulein Tochter dabei dem Partner auf den Schoß drücken und eine Runde joggen gehen, mit den Fäusten gegen die Wand trommeln, die Türen krachend ins Schloss fallen lassen oder ihren Frust bei einem verständnisvollen Zuhörer am Telefon loswerden, ist gleichgültig. Die Hauptsache ist, dass sie ihre Wut nicht am Kind auslassen.

FERNSEHEN

## Nichts für die Kleinen

Schon ganz kleine Kinder sind fasziniert vom Fernsehen und von Videos. Das Flimmern des Bildschirms und die lauten Geräusche lassen die Kleinen wie gebannt auf den Monitor starren, auch wenn sie nichts verstehen. Aufgeregte Stimmen und dramatische Musik hinterlassen allerdings oft Spuren – nämlich Stress pur.



Wenn Mutter oder Vater allein ist mit dem unbändigen Kleinen, kühlt oft ein ausgiebiger Spaziergang die Gemüter auf beiden Seiten. Das Kind kann sich draußen besser austoben als in der Wohnung und wird an der frischen Luft vielleicht müde.

Ergeben sich Konfrontationen immer wieder aus demselben Anlass, ist zu überlegen, ob nicht an den Lebensumständen oder am Tagesablauf von Eltern oder Kind etwas geändert werden müsste. Phasen, in denen Kinder anstrengender und Eltern mehr gefordert



sind als sonst, überstehen dann alle Beteiligten besser. Mütter und Väter können darüber hinaus Möglichkeiten wahrnehmen, Kraft zu schöpfen, noch bevor ihre Nerven blank liegen.

Und Clara? Vielleicht könnte sie samstags abends später ins Bett gelegt werden, damit sie sonntags länger schläft. Oder die Eltern wechseln sich mit dem Frühaufstehen am Sonntag ab. ■

## Bilderbücher

### Der Ball als Scheibe

Zuerst hat Franziska auf ihrem Bilderbuch nur herumgebissen und es durch die Luft geschwenkt. Dann, irgendwann um ihren ersten Geburtstag herum, macht sie plötzlich eine aufregende Entdeckung: Das Ding da auf dem Bild sieht ja fast so aus wie ihr Ball! Franziska hat ihren ersten Schritt zum Lesen geschafft.

Klar: Dazu müssen Kinder die Dinge kennen, die in den ersten Bilderbüchern abgebildet sind: den Teddy, die Puppe, das Fläschchen. Gut, wenn sich ein Erwachsener diese Bilder mit dem Kind gemeinsam anschaut und erklärt, was sie darstellen. Das ist für das Kleine nämlich gar nicht so leicht zu begreifen. Der Ball, den es als Kugel kennt, ist im Bilderbuch nur eine Scheibe. Das muss ein Kind erst einmal begreifen!

## Impressum

**Herausgeber:** Elternbriefe du + wir e.V.  
**Geschäftsstelle:** Mainzer Str. 47, 53179 Bonn, Tel. 02 28 / 93 29 97 95 (vormittags), info@elternbriefe.de, www.elternbriefe.de  
**Verantwortliche Redakteurin:** Andrea Kipp  
**Aktualisierung 2012:** Josef Pütz  
**Fotos:** JOKER, Dreamstime, Fotolia, iStockphoto  
**Illustration:** Renate Alf  
**Adressenänderungen**  
 bitte mit Geburtsdatum des Kindes an:  
 Einhard-Verlag GmbH, Postfach 500128,  
 52085 Aachen, Tel. 02 41/16 85-0,  
 Fax 02 41/16 85-253, adresse@elternbriefe.de