

Seite 2**Partnerschaft /**

Miteinander im Gespräch bleiben

Seite 3**Großeltern /** Nur Augen fürs Enkelkind?**Beten /** Vor dem Schlafen
ein Kreuzzeichen auf die Stirn**Seite 4****Sexualität und Sinnlichkeit /**

Liebe geht durch die Haut

Teddy und Co. / Geliebte Schmuselumpen

Liebe Mutter, lieber Vater,

einige Kinder trotzen früher, andere später. Bei manchen gibt es starke und weniger starke Trotzphasen. Aber fast alle Eltern sind angesichts der Wutanfälle ihrer Kinder irgendwann einmal am Ende ihrer Nerven. Und dann wünschen sie sich sehnlichst „wohlerzogene“, liebe, ruhige und vor allem folgsame Kinder.

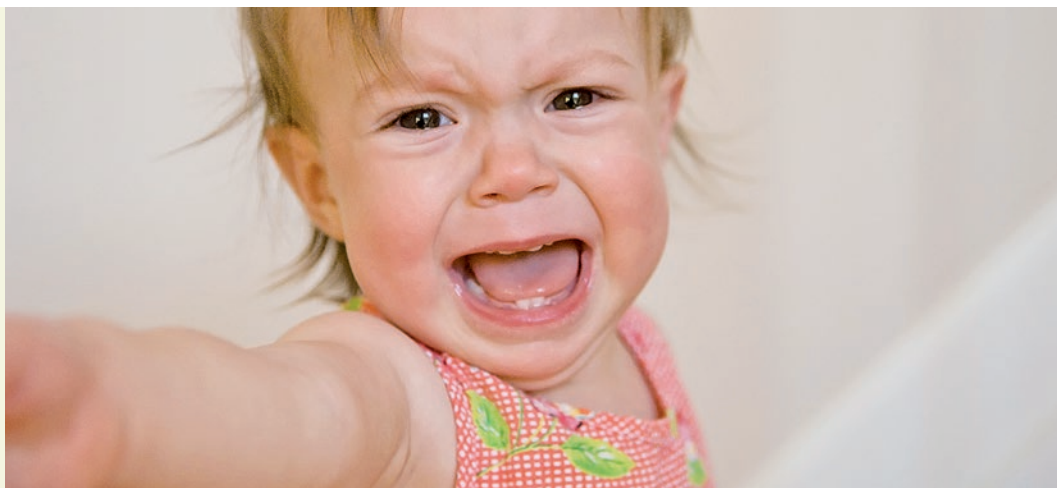
Aber: Wollen wir Eltern das wirklich – überangepasste Kinder, die alles tun, was man ihnen sagt? Das hieße ja nicht nur, dass sie Mutter und Vater folgen. Könnten sie sich dann nicht zu Menschen entwickeln, die sich auch von anderen leicht beeinflussen lassen?

Die meisten Eltern wünschen sich aber Kinder, die später einmal selbstbewusst und nicht ängstlich ihr Leben in die Hand nehmen, die in der Lage sein werden, sich mit ungewünschten Einflussnahmen anderer auseinander zu setzen und sich entschlossen gegen Übergriffe zu wehren.

Etwas anders formuliert es Rolf Zuckowski in seinem Lied „Hallo Welt, ich bin da“, in dem ein Kind die – möglichen – Gedanken eines Neugeborenen besingt: „Möchtest du mich leise haben, immer brav und lieb, bis du eines Tages sagst: Was ist das für ein lahmer Typ?“

Viel Geduld mit Ihrem – hoffentlich gar nicht so lahmen – kleinen Trotzkopf wünscht Ihnen

Ihre


Andrea Kipp

ERSTE TROTZANFÄLLE

Geduldsproben für die Eltern

Immer, wenn Nicole zum Spielen draußen ist und zurück in die Wohnung soll, wird sie zornig. Auf dem Arm ihrer Mutter macht sie sich steif wie ein Brett, brüllt und versucht, sich schleunigst wieder aus der Umklammerung zu lösen. Zu Hause wirft sie sich hin und knallt wütend mit dem Kopf auf den Boden. Nicole ist eineinhalb Jahre alt und im besten Trotzalter.

Die ein- bis dreijährigen Knirpse können ihre Eltern oft auf eine harte Geduldssprobe stellen. Mit Wörtern wie „nein“ und (später) „ich“ oder „selber“ signalisiert der Sprössling, dass er seine ersten Schritte auf dem Weg zur Selbstständigkeit macht. Er entdeckt seinen eigenen Willen und wird zornig, wenn das, was er sich vorgenommen hat, nicht klappt. Er ist noch zu klein, um zu begreifen, warum Mutter oder Vater ihm beispielsweise etwas verbietet, was ihm Spaß macht. Das Kind fühlt eine ohnmächtige Wut, weil die Erwachsenen immer stärker sind.

Dabei kann es sich sprachlich noch nicht so gut ausdrücken und nicht erklären, um was es ihm geht.

Mit einem Wutanfall will das Kind seine Eltern nicht ärgern. Es wird von seiner Wut überfallen, ohne sie steuern zu können. Schimpfen die Eltern, wird es nur noch unglücklicher und empfindet um so stärker seine eigene Ohnmacht. Der kleine Trotzkopf hat sich in eine Situation hineinmanövriert, aus der er allein nicht mehr herauskommt. Bei manchen Kindern ist es darum gut, wenn die Eltern bald auf sie zugehen, sie zu beruhigen und abzulenken versuchen. Einige Kinder lehnen andererseits jeden „Annäherungsversuch“ der Eltern ab, bis sie sich von allein beruhigt haben. Ist der Wutanfall erst einmal vorbei, ist jedoch fast jeder kleine Trotzkopf sehr liebebedürftig, möchte in den Arm genommen und getröstet werden.

Für Eltern ist die Frage, wann sie dem Kind nachgeben und wann nicht, eine schwierige Gratwanderung. Ein Patentrezept gibt es nicht. Manchmal gelingt es, Situationen zu vermeiden, die Trotzanfälle heraufbeschwören könnten. Zum Beispiel, wenn das Kind beim Spielen nicht plötzlich unterbrochen wird, sondern die Eltern ankündigen, dass sie bald mit ihm zum Einkaufen gehen. Mit- ►►►

►►► unter hilft es auch, die Aufmerksamkeit des Kindes auf ein anderes Ziel zu lenken.

Auch ein kleines Kind bekommt schnell heraus, wann es seine Wut gezielt einsetzen kann. Die typische Situation: Es möchte im Supermarkt einen Schokoriegel, bekommt ihn aber nicht und wird wütend. Gibt die Mutter oder der Vater jetzt nach, macht das Kind beim nächsten Einkauf garantiert wieder einen Aufstand...



Trotzanfälle sind für das Kind ein erstes frühes Einüben in das Austragen von Konflikten. Sie dürfen aber nicht in Machtkämpfe zwischen Eltern und Kind ausarten. Wenn Eltern nicht ihre eigene Überlegenheit ausspielen, wenn sie respektieren, dass ihr Kind eigene Vorstellungen und Wünsche hat, dann machen sie den ersten Schritt dazu.

Das Kind will und muss andererseits herausfinden, wo seine Grenzen liegen. Wenn Eltern klare Regeln und Gebote aufstellen, helfen sie ihm dabei. Sie sollten aber vorher genau überlegen, welche Verbote ihnen wichtig sind, diese dem Kind erklären und konsequent anwenden. Das schließt Kompromisse in anderen Fragen nicht aus. Warum soll das Kind zum Beispiel nicht einmal ausnahmsweise Saft statt Milch zum Frühstück bekommen?

Hilfreich ist, wenn das Kind spürt, dass die Eltern seine Wünsche ernst nehmen – auch wenn natürlich nicht alle erfüllt werden können. Dann wird es Trotzanfälle immer weniger nötig haben, je besser es sprechen lernt und je älter es wird. Solange bleibt Eltern mit einem kleinen Trotzkopf nur, Ruhe zu bewahren und sich klarzumachen: Trotz ist nicht ein Zeichen dafür, dass sie in der Erziehung ihres Kindes versagt haben. Vielmehr zeigt er, dass der Sprössling einen wichtigen Schritt auf dem Weg zur Selbstständigkeit macht. ■

PARTNERSCHAFT

Miteinander im Gespräch bleiben

Nach der Geburt des ersten Kindes verändert sich die Partnerschaft der Eltern. Für viele Paare führen diese Veränderungen in eine Krise. Dazu ein Interview mit dem Erziehungs- und Eheberater Matthias Weber.

Wenn Paare nach der Geburt des ersten Kindes zu Ihnen in die Beratung kommen, welche Probleme haben sie meistens?

Es geht häufig um zwei Themenbereiche: Zum einen erleben sich die Mütter durch das Kind festgelegt, eingeengt, isoliert vom „normalen Leben“. Oft sind sie zusätzlich durch Schlafunterbrechungen körperlich ausgelaugt. Das alles setzt vielen jungen Frauen sehr zu. Zum anderen merken die Väter, dass nun für sie nicht mehr so viel Zeit und Aufmerksamkeit da ist. Sie erleben die Beziehung als weniger intensiv, vermissen gemeinsame Unternehmungen und haben das Gefühl, im Bereich von Zärtlichkeit und Sexualität zu kurz zu kommen.

Woher kommen diese Probleme?

Gehen wir von dem Fall aus, der in unserer Gesellschaft noch immer der häufigste ist: Die Mutter bleibt erst einmal zu Hause, der Vater ist weiter berufstätig. Dann bedeutet „Mutter-Werden“ einen größeren Einschnitt gegenüber dem vorherigen Leben als „Vater-Werden“. Die so entstehende Ungleichheit kann ein Problem sein: Die Mütter hatten gehofft, dass sich auch der Partner auf die neue Situation ganz einstellen würde, und sind frustriert, wenn er nicht nur seinem Beruf, sondern vielleicht auch noch gewohnten Freizeitbeschäftigungen nachgeht. Die Väter wollen am Feierabend entspannen und nicht nur in die Pflege des Kindes eingebunden sein. Bei vielen Paaren gibt es um Aufgabenverteilung, Zuständigkeiten und Freizeit offene oder auch verdeckte Vorwürfe und Auseinandersetzungen.

Durch die Geburt des ersten Kindes scheinen Konflikte in der Partnerschaft programmiert zu sein. Wie können Eltern damit fertig werden?

Die jungen Eltern sollten Unzufriedenheit mit der Situation nicht hinnehmen, sondern das Gespräch suchen. Grundsätzliche Regelungen zum Beispiel bezüglich der Arbeitsverteilung

und der freien Abende müssen in Frage gestellt werden, wenn Mutter oder Vater oder beide immer wieder das Gefühl haben, zu kurz zu kommen oder es so nicht zu schaffen. Dass auch die Mütter Freizeitbeschäftigungen nachgehen können, sollte dabei von vornherein klar sein. Und mit Hilfe eines Babysitters sollte das Paar auch Gelegenheit haben, gemeinsam etwas zu unternehmen. Das nutzt auch dem Kind. Viel Zeit und Zuwendung tun ihm nur dann gut, wenn die Eltern zufrieden sind und es nicht unterschwellig spüren lassen, dass sie letztlich frustriert sind. ■



„Richtig“ miteinander reden, Meinungsverschiedenheiten konstruktiv austragen, neue Aufgaben fair aufteilen: Das lernen Paare in den Kommunikationstrainings **EPL** (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) und **KEK** (Konstruktive Ehe und Kommunikation). Informationen unter www.epl-kek.de. Adressen von Beratungsstellen gibt es unter www.katholische-eheberatung.de.

Atem-Pause

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

GROSSELTERN

Nur noch Augen fürs Enkelkind?



Ein Kind verändert die Welt. Es macht Menschen zu Eltern und deren Eltern zu Großeltern. Oft müssen sich die „Omas“ und „Opas“ erst an die neuen Titel gewöhnen, denn sie vermitteln ihnen das Gefühl, alt zu werden.

Dennoch haben viele Großeltern zu den Enkeln eine bessere Beziehung als zu den eigenen Kindern. Die Verantwortung ist geringer,

das Zusammensein – zeitlich beschränkt – erfreut mehr als es belastet. Denn zuständig für die alltäglichen Sorgen sind ja Vater und Mutter. Der kleine Schatz kann so weit in den Mittelpunkt rücken, dass seine Eltern das Gefühl haben, kaum noch wahrgenommen zu werden. Geschenke, gute Wünsche, Fragen nach dem Befinden – alles gilt dem Enkelkind. Und das möglicherweise nicht nur von einem Großelternpaar, sondern von zweien.

Eifersucht droht, wenn Oma und Opa nicht ganz weite Herzen haben: Wen hat das Kleine zuerst angelächelt? Wer hat die bessere Beziehung zu ihm? Wer schenkt mehr?

Angesichts des Kindes werden eigene Schwierigkeiten mit Vater und Mutter wieder lebendig. Verschiedene Vorstellungen von Erziehung treffen aufeinander. Wie die Älteren genannt werden wollen, bleibt oft ungeklärt bis zu Babys ersten Versuchen, sie anzusprechen. Und: Einerseits sind Großeltern als Babysitter willkommen. Andererseits sollen sie sich nicht „einmischen“. Zur Verfügung zu stehen, aber sich nicht aufzudrängen: Das ist viel verlangt. Rechtzeitige Absprachen zeigen Respekt und erleichtern die Planung. Nicht nur, weil Oma und Opa im Notfall eine überlebenswichtige Hilfe sein können, lohnt sich das Bemühen um ein gutes Verhältnis. Erzählungen von „früher“ und Spiele vermitteln den Kindern Wärme und Zutrauen, die Erfahrungen mit körperlichen Schwächen der Großeltern erweitern ihren Blick und lassen sie früh lernen, Rücksicht zu nehmen. ■

BETEN

Vor dem Schlafen ein Kreuzzeichen auf die Stirn

Beten ist so etwas wie eine Pause im Leben. Das Gebet kann zu den schönsten Momenten im Miteinander von Eltern und Kindern werden. Das kommt jedoch nicht von selbst, sondern muss schon früh begonnen und ausprobiert werden.

Wenn Eltern ihr Kind abends ins Bett bringen, ihm eine gute Nacht wünschen und vielleicht noch ein Küsschen geben, stellt sich möglicherweise das Gefühl ein, dass da noch irgend etwas fehlt. Aus diesem Gefühl heraus lesen viele Väter und Mütter ihren Sprösslingen noch eine Gute-Nacht-Geschichte vor oder ziehen an der Spieluhr. Man kann in dieser Zeit aber auch von und mit Gott sprechen und sich dadurch nicht nur vertrauensvoll dem Schlaf, sondern ebenso vertrauensvoll Gott überlassen. Die Mutter oder der Vater kann dem Kind vor dem Einschlafen

ein Kreuzzeichen auf die Stirn machen und dabei zum Beispiel sagen: „Der liebe Gott hat dich ganz, ganz lieb.“ So kann eine andächtige Atmosphäre entstehen, die Gott Raum gibt und das Kind spüren lässt, dass es außer den Eltern noch einen Größeren gibt, bei dem es sich geborgen fühlen darf. Und obwohl es die Bedeutung des Wortes und des Kreuzzeichens (noch) nicht versteht, spürt es, dass hier etwas ganz Wichtiges geschieht und ein grundlegendes Geheimnis angesprochen ist.

Wie der Abend können auch der Morgen oder das Zusammensein bei Tisch Anlässe zum Gebet sein. Und nicht immer muss es rituell gestaltet sein, sondern kann auch frei formuliert werden. Alles, was Kinder und Eltern an Schöner und Leidvoller erleben, können sie vor Gott bringen. „Heute strahlt

die Sonne so toll und der Himmel ist so blau, dass es eine Freude ist. Danke schön, lieber Gott, für diesen Tag.“ Oder: „Benjamins Katze ist überfahren worden, und Benjamin ist jetzt ganz traurig. Vater im Himmel, lass ihn mit seiner Trauer nicht allein.“

Je mehr Gott ganz natürlich und ungezwungen zur Sprache gebracht wird, um so vertrauter und selbstverständlicher können für das Kind später das Sprechen mit Gott und das Gebet werden.

Anregungen zum Beten mit Kindern finden Eltern in guten religiösen Kinderbüchern. Bei der Suche danach helfen der Fachbuchhandel, die Bücherei der Pfarrgemeinde oder die Kindergebetbuch-Empfehlungen der borromedien gmbh, die Sie auf www.borromedien.de/category/cat/kindergebete finden. ■

SEXUALITÄT UND SINNLICHKEIT

Liebe geht durch die Haut



Viele Eltern wissen nicht, wie sie reagieren sollen, wenn sie sehen, wie das Glied ihres kleinen Sohnes beim Wickeln steif wird oder wie die kleine Tochter ganz offensichtlich Lust dabei empfindet, wenn sie beim Baden zufällig ihre Scheide berührt.

Kinder erleben ihre Sexualität, aber sie erleben sie anders als Erwachsene: unmittelbar, unreflektiert, auf sich selbst bezogen. Und sie gehen ganz natürlich damit um. Genau das sollten auch die Eltern tun.

Durch Schimpfen oder andere ablehnende Reaktionen erreichen sie nur, dass das Kind seine lustbringenden Handlungen heimlich

und mit schlechtem Gewissen fortsetzt und auch später seine Sexualität mit Heimlichkeit und schlechtem Gewissen verbindet. Dabei sollten Kinder jetzt und später als Erwachsene ihren Körper mitsamt der Sexualität doch als etwas Schönes und von Gott Gewolltes erleben.

Wie sehr der Mensch ganz aus seinem Körper heraus existiert, lässt sich an den Kindern beobachten: wie sie mit allen Sinnen leben und die Welt erleben. Ein Kind hört Autos brummen, Vögel zwitschern, die Eltern singen. Es spürt, dass die Sonne wärmt und der Wind ihm ins Gesicht bläst. Es riecht die Blumen, das frisch gemähte Gras und die regennasse Erde. Es fühlt die rauen Bartstoppeln des Vaters an seinem Gesicht und dessen warme weiche Hand über Bäuchlein und Rücken streichen.

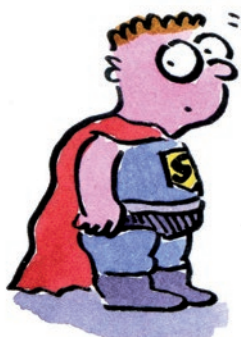
Wenn Eltern die wachen Sinne ihres Kleinen anregen, wenn sie viel mit ihm schmusen und zärtlich zu ihm sind, fördern sie seine Offenheit und Empfindsamkeit. Durch ihre Wärme lernt der kleine Mensch, auch selbst gut zu sich zu sein und sich so, wie er ist, anzunehmen und zu genießen.

Das Kind in seiner sexuellen Entwicklung annehmen heißt aber auch, dass Vater und Mutter die Grenzen körperlicher Annäherung respektieren. Sie sollten das Kind nicht gegen seinen Willen mit Liebkosungen überschütten und zum Beispiel ständig Küsschen von ihm verlangen. Vielmehr sollten sie es darin bestärken, sich gegen ungewollte Annäherungen – auch wenn sie von noch so lieben Verwandten oder Freunden ausgehen – entschieden zu wehren.

Sexualerziehung kann sich nicht auf den Wickeltisch beschränken, sondern ist in das gesamte Umfeld von Leben und Erleben eingebettet. Das Kind erlebt, wie die Eltern zärtlich oder rücksichtslos miteinander und mit ihm umgehen, ob man sich in der Familie gegenseitig achtet oder verletzt, liebt oder ablehnt. Von der Qualität dieser Erfahrung hängt wesentlich ab, welche Einstellung es mit der Zeit zu sich selbst, zu seinem Körper und zu seiner Sexualität gewinnt. ■

TEDDY UND CO.

Heißgeliebte Schmuselumpen



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.

Gut, dass sie wenigstens den Teddy haben. Oder das zerschlissene alte Tuch. Oder sonst etwas Weiches, das so wunderbar nach Geborgenheit riecht. 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 spre-

chen deshalb von „Übergangsobjekten“, die den Kindern eine Zeit lang als Eltern-Ersatz 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. Den schmutzigen „Schmuselumpen“ in die Waschmaschine oder gar in den Mülleimer zu befördern, würde diese Entwicklung empfindlich stören. ■



Probesitzungen

Noch zu früh fürs Töpfchen

Für Versuche mit Töpfchen oder Toilette ist es jetzt noch zu früh. Aus falschem Ehrgeiz erzwungene Probesitzungen würden Eltern und Kind gleichermaßen frustrieren, weil Sohn oder Tochter frühestens mit anderthalb bis zwei Jahren die Schließmuskeln von Blase und Darm unter Kontrolle haben wird.

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: iStockphoto | Illustrationen: 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