

Seite 2**Rituale** / Gute Gewohnheiten**Musik** / Kinder lieben Lieder**Seite 3****Drei Männer erzählen** /

Wie das Vatersein mein Leben veränderte

Seite 4**Krankheit** /

Nicht vor jedem Schnupfen flüchten

Im Krankenhaus / Nicht ohne meine Mama!

Liebe Mutter, lieber Vater,

wenn ich einige Tage verreist bin und mein Mann bei unseren beiden Kindern ist, sind wir immer wieder erstaunt und amüsiert über die Reaktionen insbesondere anderer junger Mütter. „Wo ist denn Deine/Ihre Frau?“ wird mein Mann regelmäßig gefragt. Oder ich höre später: „Machst du Dir denn keine Sorgen? Schafft er das denn?“

So ist das also mit der Gleichberechtigung der Männer. Frauen fordern ständig, dass sie sich an Kinderbetreuung und Haushalt beteiligen. Aber tun sie es, ist das Erstaunen groß und die allgemeine Skepsis noch größer. Und manche Frau sagt über ihren eigenen Mann: „Das wird nichts, wenn er einkaufen geht.“

Wo Frauen so reagieren, dürfen sie sich nicht wundern, wenn sich die Begeisterung der Väter für die Gleichberechtigung – in diesem kleinen und erst recht im großen Rahmen – in Grenzen hält. Und die der Söhne ebenso.

Also, liebe Mütter: Fordern wir nicht nur, sondern lassen wir die Männer auch. Geben wir ihnen eine ernsthafte Chance und wenn nötig ein wenig Zeit zum Eingewöhnen. Und akzeptieren wir auch, wenn manches etwas anders läuft. Wir sind nicht unersetzlich!

Gleichberechtigung fängt in den Köpfen an – nicht nur, aber auch in denen der Frauen.

Herzliche Grüße!

Ihre

Andrea Kipp
Andrea Kipp



ÄNGSTE

Wenn Fantasie und Wirklichkeit durcheinander geraten

Die kleine Tochter tippelt begeistert auf den großen Hund der Nachbarn zu und streichelt ihn. Eine halbe Stunde später gerät sie in Panik, als sie ein paar Ameisen auf der Haustreppe sieht. Es kommt öfter vor, dass sie nachts laut weint, verstört ist und sich kaum beruhigen lässt. Überhaupt können die Erwachsenen ihr Verhalten und ihre überraschenden Ängste oft nur schwer verstehen. Kinder in diesem Alter haben eine eigene Welt, die anders ist als die der Erwachsenen. Ihre Fantasie lässt tote Gegenstände lebendig werden, und sie selbst können Zauberkräfte haben. Sie überschauen und verstehen viele Zusammenhänge nicht wie Erwachsene und geben ihnen eine eigene Deutung.



Wenn sie sich verletzen und bluten, dann haben sie zum Beispiel Angst, sie könnten „auslaufen“. Sie haben keine Vorstellung von Organen und stellen sich das Innere des Körpers wie einen Hohlraum vor, der gefüllt ist mit Blut und Nahrung. „Groß“ und „klein“ haben nicht die Bedeutung wie für Erwachsene – kleine Tiere können im Traum und in der Vorstellung riesengroß und mächtig sein. Und wenn die Oma gesagt hat: „Jetzt haben die Ameisen alle Früchte angefressen“, dann ist diesen Tieren in den Augen der Kinder alles zuzutrauen. Äußere und innere Bilder, Wirklichkeit und Träume, fantasierte und echte Gefahren – das alles kann das Kind nicht immer klar unterscheiden. Eindrücke, erregende Erlebnisse, die es nicht verarbeiten konnte, brechen bei irgendwelchen Gelegenheiten wieder auf, oft nachts im Traum. Sie können dann das Kind überwältigen und Ängste auslösen, die für Erwachsene unverständlich sind.

Das Kind erlebt so viel und seine Fantasie ist so lebhaft, dass jedes Alleinsein schon Angst ►►►

►►► machen kann. Für Eltern ist es hilfreich, sich immer wieder klarzumachen, dass das Kind die Welt anders erlebt. Ihm zu sagen: „Du brauchst doch keine Angst zu haben!“, hilft dem Kind nicht, im Gegenteil: Es fühlt sich noch mehr allein gelassen, und seine Angst verstärkt sich.

Wenn Eltern wissen, dass all das zu diesem Alter gehört, und geduldig mit dem Kind umgehen, dann vermitteln sie ihre Sicherheit auch dem Kind. Wenn sie es in den Arm nehmen und trösten, erfährt es Schutz und weiß: Auch in meiner Angst werde ich von meinen Eltern an- und ernst genommen.

Es geht nicht darum, dem Kind seine Ängste auszureden oder abzugewöhnen. Auf die Dauer sollte es vielmehr lernen, über die Ängste zu sprechen und damit umzugehen. Dann werden Kinder und Erwachsene im Gespräch etwas von der Erlebniswelt des anderen lernen können. Viele Ängste sind durchaus sinnvoll: Sie warnen vor Gefahren und helfen, sich darauf einzustellen. Mit den anderen Ängsten müssen Kinder und Erwachsene leben lernen. ■

RITUALE

Gute Gewohnheiten

Manchmal schleichen sich Rituale ganz unbemerkt ins Familienleben ein. Aber wehe, die Mama vergisst einmal den Gute-Nacht-Kuss per Telefon, wenn sie im Krankenhaus Spätdienst hat. Dann weigert sich ihr zweijähriger Sohn beharrlich einzuschlafen – ein Hinweis auf die Bedeutung, die solche lieb gewordenen Gewohnheiten für Kinder haben.

Das „Komm-in-meine-Arme“-Spiel zur Begrüßung, der Abschiedskuss, der feste Platz am Familientisch, das Tischgebet, die Märchenstunde am Abend, das Kreuzzeichen beim Einschlafen – diese und viele andere Rituale

- helfen Kindern, sich im Tages- und Wochenablauf zurechtzufinden,
- festigen die Beziehungen in der Familie,
- schenken Geborgenheit und Sicherheit,
- erleichtern Kindern den Übergang in Situationen, vor denen sie Angst haben – etwa vor dem Einschlafen in der Dunkelheit.



Gerade Kinder in der Trotzphase haben gute Gründe, so tyrannisch auf ihren Ritualen zu bestehen. Ihre Versuche, sich ein Stück weit von den Eltern zu lösen, wecken nämlich gleichzeitig das Bedürfnis, sich der Liebe von Mama und Papa zu vergewissern. Aber auch für die Eltern lohnt es sich, Rituale zu pflegen; schließlich können sie selbst zwischen den Trotzanfällen ihrer Sprösslinge ein paar Liebesbeweise gut brauchen. Und manche für das Kind unangenehme Situation, zum Beispiel der Abschied von den Eltern beim Babysitter, lässt sich damit leichter bewältigen. ■

MUSIK

Kinder lieben Lieder

Bei Hochzeiten, Beerdigungen, Gottesdiensten: Immer, wenn Menschen etwas bewegt, singen sie. Überall auf der Welt, in allen Kulturen. In ihren Liedern spiegelt sich das, was sie fühlen: Freude, Dank und Glück ebenso wie Trauer und Leid.



Schon für Kinder spielt Musik eine große Rolle. Ob beim gemeinsamen Singen in der Familie, bei vor sich hin gesummten Eigenkompositionen oder beim Kochlöffelblues: Musik ist eine wichtige Form, Gefühle auszudrücken und sich abzureagieren. Das gilt

gerade für Kinder, weil sie ihre Empfindungen noch nicht so gut zur Sprache bringen können. Musik weckt und verwandelt Stimmungen, stiftet Gemeinschaft, tröstet, besänftigt, heitert auf. Und sie kann von nicht zu unterschätzendem praktischem Nutzen

sein: So mancher verregnete Nachmittag, so manche langweilige Fahrt mit dem Auto können durch ein paar einfache Lieder doch noch gerettet werden. Entscheidend ist nicht so sehr, wie und was, sondern vor allem dass in der Familie gesungen wird. Dazu braucht man auch nicht unbedingt einen besonderen Anlass. Zu jeder Gelegenheit passen Lieder über Pflanzen, Tiere und Jahreszeiten. Bei den Kleinen besonders beliebt sind auch Spiel- und Bewegungslieder, die darüber hinaus die körperliche Geschicklichkeit fördern. Trostlieder wie „Heile Segen“ beruhigen und lindern den Schmerz von Leib und Seele.

Kinderlieder mit religiösen Inhalten vermitteln eine Atmosphäre der Ruhe und Geborgenheit, des Getragenseins und Gehaltenwerdens. Sie sagen dem Kind auf einprägsame Weise: Es gibt da außer und über den Eltern noch jemanden, der seine Hand über dich hält und dich lieb hat. ■

DREI MÄNNER ERZÄHLEN

Wie das Vatersein mein Leben veränderte

Väter wollen und sollen sich heute mehr als früher um Erziehung und Betreuung der Kinder kümmern. Wie leben und erleben Männer heute ihre Vaterrolle? Drei Väter erzählen von ihren Erfahrungen.

„Du darfst heute nicht zur Arbeit gehen, Papa. Du musst bei mir bleiben!“ Weinend umklammert mein dreijähriger Sohn mein Bein und versucht mich daran zu hindern, die Wohnung zu verlassen. In solchen Momenten werde ich wütend auf meinen Job. Eigentlich macht er mir ja großen Spaß. Aber oft genug bleibt meine Familie dabei auf der Strecke: unregelmäßige Arbeitszeiten, oft Wochenenddienst, mehrtägige Dienstreisen, Überstunden. Dabei wollte ich immer ein Vater sein, der Zeit für seine Kinder hat.

Und dann ist da das Gefühl, auch für die wirtschaftliche Absicherung meiner Familie verantwortlich zu sein. Und die Sorge, ob ich meine Arbeit behalten werde, wenn ich da nicht so mitmache, wie man es von mir erwartet.

Ich empfinde eine tiefe Zerrissenheit zwischen meiner Familie einerseits und meiner Arbeit andererseits. Familie und Beruf sind auch für Väter oft schwer vereinbar.

Rolf Faymonville

Zwanzig Monate sind die Zwillinge jetzt alt, so alt wie unsere „Große“, als die beiden Kleinen zur Welt kamen. Seit gut drei Jahren bin ich also mittlerweile Vater, und seitdem hat sich viel in meinem Leben verändert. Sicher: Ausschlafen kann ich kaum noch, denn um sechs Uhr früh wecken uns die Kleinen jeden Tag. Trotzdem überwiegen die schönen Momente mit den Kindern. Gemeinsam mit ihnen kann ich spielen, toben, schmusen und die Welt neu entdecken.

Unvergessen ist zum Beispiel der erste Wochenendausflug, den ich „allein“ mit den Kindern und fünf anderen Vätern samt Anhang unternahm. Als die Kinder abends friedlich schlummerten, saßen wir Väter noch zusammen, geschafft, aber glücklich: „Wie schön: Keiner, der sagt, dass das doch viel zu gefährlich ist, ob die Kinder auch warm genug angezogen sind oder vor dem Essen die Hände gewaschen haben!“ Genau das ist es, was die Kinder von mir und ich

von ihnen haben: einmal gemeinsam aus dem Alltag ausbrechen zu können. Diese „Vätertouren“ sind für uns inzwischen zur festen Einrichtung geworden.

Aber auch die kleinen, ganz alltäglichen Dinge sind für mich von großer Bedeutung: das abendliche Vorlesen, das Planschen in der Badewanne, die schier unendliche Geduld beim Puzzeln und Türmchenbauen, das Trösten, wenn das spannende Erobern der Welt mal kleine Blessuren mit sich bringt. Wie schön, wenn unser Tag schon um sechs Uhr beginnt. Dann haben wir mehr Zeit füreinander.

Norbert Zimmermann



Als ich vor vielen Jahren Vater wurde, hatte ich über Ehe und Familie noch „herr“-liche Vorstellungen. So verband ich mit dem Vaterwerden zum Beispiel nicht den Wunsch, mich partnerschaftlich um Kinderpflege, Windelwechseln und Flaschegeben zu kümmern. Vielmehr war ich mir meiner Unfähigkeit, mit ganz kleinen Kindern umzugehen, voll bewusst. Deshalb wollte ich dies ganz meiner Frau überlassen. Erst zwei, drei Jahre nach der Geburt glaubte ich, als Vater in Sachen Erziehung und Beschäftigung mit den Kindern aktiv werden zu können. Hinter meiner Vorstellung vom Vaterwerden standen nicht nur massive Ängste vor dem Umgang mit so hilflosen kleinen Geschöpfen, sondern auch eine große Portion Bequemlichkeit.

Meine Vorstellungen wurden allerdings von Anfang an gehörig durchkreuzt. Mit dem ersten Kind aus dem Krankenhaus entlassen, wurde meine Frau zu Hause so krank, dass ich mich zwei Wochen lang allein um beide kümmern musste. Verwandtschaftliche Hilfe war

nicht in Sicht, und so galt es, irgendwie mit dieser Lage fertig zu werden. Sobald meine Frau wieder bei Kräften war, wurde ich erst mal krank, um mich wieder zu erholen. Doch der Schock war heilsam: Meine Angst und das fehlende Zutrauen im Umgang mit Säuglingen waren überwunden. Und mit der Zeit bekam ich Spaß am Umgang mit meinem Sohn – unangenehme Geschäfte eingeschlossen.

Die damalige Überforderung war für mich ein Glück. Ich habe Lust auf weitere Kinder bekommen. Zu allen drei Söhnen habe ich ein inniges, freundschaftliches Verhältnis aufbauen können. Ohne die Notlage nach der Geburt des ersten wäre ich sicher ein Vater geworden, der mit seinen Kindern nicht viel anzufangen weiß – was mir selbst wohl am meisten geschadet hätte.

Curt Seligmann

Kinderlied

Weißt du, wie viel Sternlein stehen

Weißt du, wie viel Sternlein stehen
an dem blauen Himmelszelt?
Weißt du, wie viel Wolken gehen
weithin über alle Welt?
Gott der Herr hat sie gezählt,
dass ihm auch nicht eines fehlet,
an der ganzen großen Zahl,
an der ganzen großen Zahl.

Weißt du, wie viel Mücklein spielen
in der heißen Sonnenglut?
Wie viel Fischlein auch sich kühlen
in der hellen Wasserflut?
Gott der Herr rief sie beim Namen,
dass sie all zum Leben kamen,
dass sie nun so fröhlich sind,
dass sie nun so fröhlich sind.

Weißt du, wie viel Kindlein stehen
früh aus ihren Bettchen auf,
dass sie ohne Sorg' und Mühe
fröhlich sind im Tageslauf?
Gott im Himmel hat an allen
seine Lust, sein Wohlgefallen,
kennt auch dich und hat dich lieb,
kennt auch dich und hat dich lieb.

Wilhelm Hey

KRANKHEIT

Nicht vor jedem Schnupfen flüchten



Die Welt, in der ein Kind heranwächst, ist voll von Krankheitserregern. Je älter es wird und mit je mehr Menschen es in Kontakt kommt, desto mehr muss es sich mit Viren und Bakterien auseinander setzen. Die Folge: Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Durchfall, Windpocken oder andere Kinderkrankheiten.

Krankheiten kosten Kind und Eltern Kraft und Nerven. Mütter und Väter sollten den-

noch nicht versuchen, ihr Kind vor jeder Ansteckung zu bewahren. Krankheiten sind für den Aufbau der körpereigenen Abwehrkräfte notwendig; je häufiger sich der Körper in den ersten Lebensjahren mit Erregern auseinander setzen muss, umso stärker wird sein Immunsystem angeregt.

Oft spüren Eltern schon sehr früh, dass ihr Kind krank ist. Es isst schlechter, schläft unruhig, ist quengelig oder auffallend ruhig. Die Kinder selbst sagen dann: „Bin müde!“, „Mag nicht essen!“, „Mein Bauch tut weh!“. Nun ist „Bauchweh“ nicht immer wirklich Bauchweh. Gerade in den ersten Lebensjahren klagen Kinder bei vielen Krankheiten über Schmerzen in der Bauchgegend. Manchmal handelt es sich tatsächlich um einen Magen-Darm-Infekt, manchmal aber um andere Erkrankungen, die von Störungen im Magen-Darm-Bereich begleitet werden.

Viele Erkrankungen, auch Kinderkrankheiten, verlaufen zu Beginn ähnlich. Sie verursachen Fieber, Abgeschlagenheit, Ess- und Schlafstörungen. Oft ergibt erst die weitere Beobachtung die richtige Diagnose. Nicht

immer gelingt es daher dem Kinderarzt, durch seine Untersuchungen die Krankheit sofort genau zu bestimmen.

Und wie verhalten Eltern sich am besten?

- Sie sollten den Arzt möglichst genau über ihre Beobachtungen informieren.
- Schmerzmittel und andere Medikamente sollten nicht ohne ärztlichen Rat gegeben werden, solange die Krankheitsursache unklar ist.
- Feste Nahrung ist für kranke Kinder meist weniger wichtig als Flüssigkeit. Ist das Kind erst wieder gesund, beginnt es erfahrungsgemäß von sich aus wieder mit dem Essen. Vor allem bei Fieber und Durchfall sollten die Eltern darauf achten, dass das Kind viel trinkt.

IM KRANKENHAUS

Nicht ohne meine Mama!

Schon wenige Tage im Krankenhaus können für Kinder zu einer schlimmen Angst-Erfahrung werden und sie in ihrer Entwicklung zurückwerfen. Eltern tun deshalb gut daran, die Kleinen darauf vorzubereiten und sie im Krankenhaus liebevoll zu begleiten:

- Spielen Sie mit Ihrem Kind „Krankenhaus“ und schauen Sie Bücher darüber an.
- Sagen Sie dem kleinen Patienten ehrlich, dass er mit Schmerzen rechnen muss. Dramatisieren Sie nicht und erklären Sie, warum eine Operation oder eine andere Behandlung notwendig ist.
- Ganz wichtig als Tröster sind im Krankenhaus der Schmusettedy oder die Lieblingspuppe.
- Am meisten hilft es dem Kind, wenn Mutter, Vater oder eine andere sehr

vertraute Person bei ihm ist – gerade auch über Nacht.

- Mutter oder Vater kann die Betreuung des kleinen Patienten so weit wie möglich übernehmen: Waschen, Zähne putzen, Zäpfchen geben, Fieber messen. Besonders wichtig sind die Eltern in Situationen, die Angst machen: beim Erwachen aus der Narkose, beim Verbandwechseln, beim Blutabnehmen.
- Sprechen Sie mit Ärzten und Pflegepersonal darüber, wie Sie sich verhalten sollen.
- Belasten Sie das Kleine so wenig wie möglich mit Ihren eigenen Ängsten und Sorgen.
- Haben Sie auch ein offenes Ohr und eine helfende Hand für die anderen kleinen Patienten.

Frei für Pflege

Berufstätige gesetzlich versicherte Eltern von Kindern bis 12 haben je nach Zahl ihrer Kinder Anspruch auf bis zu 25 Tage Freistellung für die Betreuung kranker Kinder. Fragen Sie Ihre Krankenkasse.

Nicht vergessen

Zwischen dem 21. und 24. Lebensmonat ist die Vorsorgeuntersuchung U7 fällig. Also rechtzeitig einen Termin in der Kinderarztpraxis vereinbaren!



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 2014: Josef Pütz
Fotos: JOKER, Fotolia, 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