

## Seite 2

**Kuren** / Erholung für Körper und Seele  
**Gesundheit** / Mit viel Luft und Liebe aufwachsen

## Seite 3

**Sprache** / Wenn M-milan Kirssen lükt  
**Erziehung** / Raus aus dem Machtkampf

## Seite 4

**Familien-Politik** / Taten statt schöner Worte

## Liebe Mutter, lieber Vater,

ein großer Berg Arbeit lag auf dem Schreibtisch. Und die Weihnachtsvorbereitungen standen an. Da bekam unsere Tochter die Windpocken. An Arbeiten war nicht mehr zu denken, denn sie konnte nicht in den Kindergarten. Anfangs nervte sie die Juckerei, danach war das Schlimmste die Quarantäne: Die meisten befreundeten Kinder hatten die Krankheit noch nicht gehabt.

Als Cordula niemanden mehr anstecken konnte, folgte ihr Bruder mit den Windpocken. So konnte er nicht zur Tagesmutter. Der Schreibtisch musste wieder warten. Und die Fahrten zu den weihnachtlichen Treffen bei den Großeltern mit Onkeln und Tanten, Cousins und Cousinen waren gestrichen ...

Im Leben mit Kindern läuft nicht immer alles nach Plan. Das merkt man spätestens, wenn sie krank werden. Doch so schwer es auch fällt: Wir können das nur akzeptieren und uns auf die Situation und das kranke Kind einstellen. Und dann hat das manchmal sogar seine schönen Seiten. In diesem Advent backten wir Weihnachtsplätzchen – mit so viel Freude wie noch nie. Und Weihnachten ohne die Verwandtschaft verschaffte uns vieren viel Zeit füreinander.

Im Leben mit Kindern werden unsere Pläne oft über den Haufen geworfen. Vielleicht ist es manchmal auch gut so?

Mehr zum Thema Krankheit und Gesundheit lesen Sie in diesem Brief.

Ihre

*Andrea Kipp*  
Andrea Kipp



## WENN KINDER KRANK SIND

### Verwöhnen tut gut

Wenn ein erwachsener Mensch krank ist, sehnt er sich nach nichts so sehr wie nach einigen Tagen Ruhe: ohne Verpflichtungen, ohne Erledigungen und ohne Termine.

Kindern geht es da nicht anders. Wenn sie sich schlapp und müde fühlen, wenn es überall krabbelt oder zwickt, brauchen sie Zeit und Ruhe, um gesund zu werden. Und, am allerwichtigsten: eine Extraportion Zeit, Geduld und Zuwendung von den Eltern.

Zeiten, in denen das Kind krank ist, bringen Sorgen und zusätzliche Belastungen für die ganze Familie mit sich. Sie können für Eltern und Kind aber auch verbindend und kostbar sein. Noch lange nach der Krankheit erinnern sich viele kleine Patienten daran, wie sie einfach nur ruhig in den Armen des Vaters gelegen und die Augen zugemacht haben, wie die Mutter ihnen dabei sanft über den Kopf gestrichen und ein leises Lied gesummt oder eine Geschichte erzählt hat.

Wenn erst das Schlimmste überstanden ist, wird es Kindern aber leicht langweilig. Dann sind Doktorspiele mit dem Teddybären,

Kasperletheater auf der Bettkante, Memory, Puzzles oder Besuche der Oma willkommene Abwechslungen. Sie lenken von der Krankheit ab, ohne das Kind zu sehr anzustrengen.

Manche Eltern befürchten, dass das Kind nicht wieder gesund werden will, wenn es so sehr verwöhnt wird. Diese Angst ist in dem Maße unbegründet, wie es auch in gesunden Zeiten genügend Zuwendung erfährt – und sich nicht durch seine Krankheit die sonst mangelnde Fürsorge verschaffen muss.

Allerdings sollte aus einer Kinderkrankheit oder kleineren Verletzungen auch kein Kult gemacht werden. Sie gehören zum Leben des Kindes und des Erwachsenen dazu. Auch ein ►►

Eltern, die beide außer Haus arbeiten, sollten vor dem Ernstfall klären, wer sich um das Kind kümmert, wenn es krank wird. Oft löst die Möglichkeit der Freistellung von der Arbeit allein das Problem nicht. Dann muss ein anderer Babysitter da sein, bei dem das Kind sich geborgen fühlt.

- ▶▶▶ Kind kann kleinere Schmerzen oder Tage des Unwohlseins mit Hilfe der Nähe und des Trostes seiner Eltern aushalten lernen. Mutter und Vater können versuchen, es auf Schmerzen (zum Beispiel bei einer Blutabnahme)



vorzubereiten. Sie können mit Kühlen oder Wärmen die Schmerzen lindern. Wenn nicht bei jeder Kleinigkeit mit Zäpfchen oder Saft die Beschwerden restlos beseitigt werden, wird sich der Sohn oder die Tochter auch als Erwachsener in unangenehmen Situationen nicht so leicht in Medikamente, Drogen und Alkohol flüchten. ■

## KUREN

### Erholung für Körper und Seele

Gesund werden, auftanken für den oft anstrengenden Alltag in der Familie, Zeit finden für sich selbst, im Austausch mit anderen neue Perspektiven gewinnen: Das verspricht erschöpften, müden, ausgebrannten und kranken Frauen eine Mütter- oder Mutter-Kind-Kur. In der Regel dauern die Kuren drei Wochen; die Erwachsenen müssen sich an den Kosten beteiligen, für Familien mit niedrigem Einkommen gelten aber Belastungsgrenzen. Einzelne Einrichtungen bieten inzwischen auch Vater-Kind-Kuren an – eine wichtige Hilfe vor allem für Männer, die ihre Sprösslinge allein erziehen.

Wie sehr eine Kur Müttern helfen kann, haben wissenschaftliche Studien belegt: Sechs Monate nach der Kur klagen die Frauen weniger über körperliche und seelische Beschwerden, brauchen weniger Medikamente als vorher, fühlen sich sicherer im Umgang mit den Kindern. Trotzdem zögern Frauen oft, wenn die Beraterinnen ihnen eine Müt-

ter-Kur empfehlen; sie sorgen sich darum, wer sich inzwischen um die Kinder kümmert. Eine Sorge, die ihnen die Vermittlung einer Haushaltshilfe oder einer Familienpflegerin oft abnimmt; allerdings müssen Familien auch dazu einen Eigenbeitrag leisten. Mutter-Kind-Kuren kommen vor allem dann in Frage, wenn auch die Kinder eine Kur brauchen oder die gemeinsame Kur aus anderen Gründen erforderlich ist.

Um eine Kur bei der Krankenkasse zu beantragen, brauchen Mütter (oder Väter) ein ärztliches Attest. Um die konkrete Vermittlung kümmern sich dann die Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände vor Ort.

Adressen (und weitere Informationen) erfahren Eltern bei der **Kath. Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung**  
Tel. 0 180/140 0140 (3,9 ct/min)  
[www.kag-muettergenesung.de](http://www.kag-muettergenesung.de) ■

## GESUNDHEIT

### Mit viel Luft und Liebe aufwachsen

Was es heißt, ein gesundes Kind zu haben, wird Eltern erst dann richtig bewusst, wenn es krank wird. Gesundheit ist ein Geschenk. Ein Geschenk, das schwer zu definieren ist: Ist ein Kind mit Schnupfen unbedingt krank? Und ist jedes Kind ohne organische Störungen unbedingt gesund?

Seuchen, die in früheren Jahrhunderten ganze Ortschaften auslöschten, sind heute nicht mehr zu befürchten. Durch vorbeugende Impfungen werden Heranwachsende in Deutschland schon vom Säuglingsalter an vor Krankheiten geschützt, an denen früher viele Kinder starben.

Dafür spielen inzwischen ganz andere Aspekte in der Gesundheitsdiskussion eine Rolle. Besonders bei den rasant zunehmenden allergischen Erkrankungen zählen auch Ernährung, Umwelt und Lebensumstände zu den Ursachen. Und hinter den Bauchschmerzen eines Dreijährigen können nicht nur eine Blinddarmentzündung oder andere organische Ursachen stecken. Auch Ängste, versteckte Probleme in der Familie oder andere seelische Probleme können Kindern auf dem Magen liegen.

Gesund im umfassenden Sinne wächst ein Kind dann auf, wenn es für Körper und Seele bekommt, was es braucht. Dazu gehören:

- ausgewogene Ernährung,
- ausreichend Schlaf,
- viel frische Luft und Bewegung: Dreijährige können und wollen nicht den ganzen Tag leise in der Wohnung sitzen. Sie haben den natürlichen Drang, sich auszutoben. Die beste Gelegenheit dazu bietet sich draußen.
- Ruhe und kreative Langeweile: Sie ermöglichen dem Kind, sich selbst Spiele zu suchen und zu schaffen. Ein Übermaß an Spielzeug, Terminen oder Fernsehen verhindert die Erfahrung, mit sich selbst etwas anfangen zu können.
- Beständigkeit: Ein regelmäßiger Tagesablauf und vor allem feste Bezugspersonen



- sonen geben Sicherheit und Orientierung. Der ständige Wechsel von Betreuern und Umgebung, von Schlaf- und Essenszeiten bedeutet für kleine Leute Stress. Und Stress macht anfälliger für Infekte.
- Geborgenheit: Kinder müssen die Gewissheit haben, dass die Eltern sie lieben. Nur so können sie ein „gesundes“ Selbstwertgefühl aufbauen.
- Verwurzelung im Glauben: Kinder, die in den Glauben hineinwachsen, dass sie von Gott getragen und gehalten sind, bekommen einen Halt mit auf ihren Lebensweg, den sie möglicherweise später ablehnen, aus dem sie aber nie mehr ganz herausfallen können. ■

## SPRACHE

## Wenn M-milan Kirssen lückt



„Immer mehr Kinder haben Probleme mit der Sprache“, klagen Lehrerinnen und Bildungspolitiker. Und viele Eltern erfahren beim Start ihrer Sprösslinge im Kindergarten, dass dort für die Vierjährigen schon ein Sprachtest ansteht; er soll „Risikokinder“ früh erkennen mit dem Ziel, sie anschließend gezielt zu fördern.

Umso aufmerksamer beobachten sie, wie viel und was ihre Kinder von sich geben.

Manche „Fehler“, die Dreijährige beim Sprechen noch machen, bewerten Fachleute allerdings als harmlos:

- Einige Laute, zum Beispiel das Sch, und schwierige Lautverbindungen (pfl, kr) schaffen die meisten Kinder erst mit vier oder fünf Jahren.
- Auch das „physiologische“ Stottern dürfen Eltern überhören. Bei vielen Drei- und Vierjährigen „überschlägt“ sich die Sprache, wenn sie aufgeregt sind – kein Problem, solange ihre Bereitschaft zu erzählen und ihr Redefluss darunter nicht leiden. Anders, wenn sie sich an Lauten festbeißen und verkrampfen; dann brauchen sie Hilfe.

Eigene Therapie-Bemühungen verkneifen Eltern sich allerdings besser. Aufforderungen wie „Sprich langsam!“ oder „Sag mal: Kkkrrrone!“ setzen die Kleinen nur noch mehr unter Druck.

Die bessere Strategie: jeden Anlass zu Gesprächen mit ihnen nutzen, geduldig zuhören, höchstens indirekt korrigieren („Ja, die Kirschen sind süß.“) und Sorgen über die Sprachentwicklung erst einmal mit der Erzieherin oder dem Kinderarzt besprechen; sie werden im Zweifelsfall eine Beratung bei einer Logopädin oder einem Sprachtherapeuten empfehlen.

Adressen und weitere Infos unter [www.dbl-ev.de](http://www.dbl-ev.de) und [www.dbs-ev.de](http://www.dbs-ev.de). ■

## ERZIEHUNG

## Raus aus dem Machtkampf!

Jeden Morgen das gleiche Theater. Mehrmals hat der Vater Joana schon ermahnt: „Mach dich bitte fertig! In 30 (20, 15, 10 ...) Minuten müssen wir los zur Kita, sonst komme ich nicht pünktlich in die Werkstatt.“ Aber im Grunde seines Herzens spürte er von Anfang an: Am Ende muss er seine trödelnde Tochter wieder selbst in Schuhe, Jeans und Jacke zwingen. Und er weiß: Er erreicht damit sein Ziel, aber als „Sieger“ wird er sich nicht fühlen. Im Gegenteil: Seine Laune sinkt erst einmal auf Null.

Je deutlicher Zwei- und Dreijährige ihren eigenen Willen entdecken, desto öfter reiben sie sich an den Vorgaben der Eltern. Sie wehren sich deren Zeitpläne und „trödeln“. Oder sie „machen Chaos“ und streiken, wenn sie aufräumen sollen. Die Weigerung der Kleinen mitzuspielen empfinden die Großen ihrerseits als Herausforderung, vor allem wenn sie selbst unter (Termin-)Druck stehen und keine andere Lösung sehen als sich durchzusetzen. Also schaukelt der gegenseitige Ärger sich hoch und droht schließlich zu explodieren ...

Der Verlierer steht bei Machtkämpfen von vornherein fest: das Klima in der Familie. Deshalb zahlt auch der vermeintliche „Sieger“ einen hohen Preis: Er muss damit rechnen, dass das Hickhack bei nächster Gelegenheit erneut ausbricht. Denn Kinder gewinnen dabei den Eindruck: (Nur) Der Stärkere hat Recht.

### Gut deshalb, wenn Eltern es schaffen, frühzeitig aus der Eskalation auszusteigen. Joanas Vater zum Beispiel könnte

- aus dem Streit ein Spiel machen: „Wer zieht sich am schnellsten an?“
- einen Wutausbruch à la Donald Duck schauspielern (und so die Kluft zu Joana überbrücken),
- ihr den Entscheidungsspielraum aufzeigen: „Du kannst dich jetzt anziehen, oder ich nehme dich so, wie du bist, mit in die Kita.“ (Was er dann auch tut, am besten ohne weiteren Kommentar!)

Mit der Entschärfung der akuten Gefahr allein ist es allerdings nicht getan. Vor allem

wenn Machtkämpfe sich ständig wiederholen, müssen Eltern den Ursachen auf den Grund gehen: Ist Joana noch damit überfordert, sich allein anzuziehen? Oder einfach zu müde? Will sie selbst bestimmen, was sie anzieht (statt der Sachen, die die Mutter ihr hinlegt)? Fühlt sie sich übersehen, wenn die Eltern beim Frühstück stumm Zeitung lesen? Hat sie Ärger in der Kita? Je nach dem könnten die Eltern die Abläufe am Morgen in Joanas Sinn verändern und so weiteren Machtkämpfen den Boden entziehen. ■



## Atem-Pause

Christen sind davon überzeugt, dass jeder Mensch ein Geheimnis Gottes ist. Je mehr jeder zu sich selbst findet, desto näher kommt er Gott.

Conrad M. Siegers

## FAMILIEN-POLITIK

# Taten statt schöner Worte

Politiker nennen es „strukturelle Rücksichtslosigkeit“ des öffentlichen Lebens gegenüber den Bedürfnissen von Familien; Normalbürger sprechen klipp und klar von Familienfeindlichkeit. Eltern bekommen sie zu spüren, wenn sie eine familiengerechte und bezahlbare Wohnung suchen. Oder wenn sie versuchen, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen.



Statistisch untermauert werden diese Erfahrungen – unter anderem – durch die Feststellung der Sozialforscher, Kinder seien ein „Armutrisiko“ für ihre Eltern. Viele Reden gutwilliger Politiker haben daran nichts geändert. Dagegen haben viele Beispiele von Bürgerinitiativen gezeigt: Damit den Worten Taten folgen, müssen die Betroffenen selbst, also die Eltern, sich dafür stark machen. Das heißt: ihre Anliegen in der Öffentlichkeit genauso nachdrücklich vertreten wie Gewerkschaften, Bauern und andere Interessengruppen. Sie stärken damit zugleich die Politiker, die sich für Familieninteressen einsetzen.

### Zwei Hindernisse halten besonders junge Eltern davon ab:

- Sie haben meist alle Hände voll zu tun, um ihre Kinder zu versorgen und ihre berufliche Existenz aufzubauen. Für politisches Engagement bleibt daneben kaum Kraft und Zeit.
- Sie haben keine Erfahrung mit „Politik-Machen“ und fühlen sich dem Wissen und der Redegewandtheit von Politikern und Fachleuten unterlegen.

Aber: Politik wird nicht nur in Berlin gemacht. Vieles, was das Leben von Familien beeinflusst, entscheiden Stadträte und Bezirksparlamente: von den Preisen fürs Hallenbad über das Angebot von „Stadtranderholungen“ bis zum Bau von Fußgängerampeln.

In die Diskussionen darum können besonders die Mütter ein Praxiswissen einbringen, das kein „Experte“ abstreiten kann – ihre Erfahrungen aus dem tagtäglichen Familienleben. Anders als Partei- und Verwaltungsprofis erleben sie nämlich hautnah, ob ein Spielplatz den Bedürfnissen der anwohnenden Kinder genügt, ob der Weg zur Bushaltestelle zu weit und zu gefährlich ist oder wie viel unzufriedener ihre Söhne und Töchter aus dem Kindergarten kommen, seit die Stadt die Gruppenstärke kurzerhand von 25 auf 30 erhöht hat.

Ihre ersten Schritte in die Politik unternehmen viele Eltern deshalb gleich in der unmittelbaren Umgebung, zum Beispiel mit einer Nachbarschaftsinitiative für eine „Spielstraße“



oder im Elternbeirat des Kindergartens. Dass andere Eltern dabei am gleichen Strang ziehen, macht den Anfang leichter.

Nicht zuletzt lässt sich die Arbeit so auf mehrere Schultern verteilen. Vor allem müssen die Eltern sich schlau machen: Welche Lösungen können wir uns vorstellen? Gibt es anderswo Vorbilder? Wie viel Arbeit und Geld kostet das? Und: Wie können wir es den Verantwortlichen in Politik und Verwaltung am besten beibringen?

Bei der Klärung solcher Fragen leisten Kurse in Familienbildungsstätten manchmal gute Dienste. Auch Familienverbände wie der Familienbund der Katholiken (Reinhardtstr. 13, 10117 Berlin, [www.familienbund.org](http://www.familienbund.org)) oder der Kinderschutzbund vor Ort helfen engagierten Eltern häufig weiter.

Einen anderen Weg, den Belangen von Familien Geltung zu verschaffen, eröffnet ein Lokales Bündnis für Familie. Es sammelt alle, die sich in einer Gemeinde für Familienfragen interessieren, an einem Tisch: Familien- und Wohlfahrtsverbände, Politiker, Vereine, Bürgerinitiativen, Kirchengemeinden, Unternehmen ...

Die Initiative dazu können engagierte Eltern zum Beispiel über den Elternbeirat einer Kindertagesstätte oder einen Pfarrgemeinderat ergreifen. Nützliche Materialien dazu finden sie im Internet unter [www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de](http://www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de).

## 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 2013: Josef Pütz  
 Fotos: iStockphoto, Fotolia, JOKER  
 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