

## Seite 2

**Schlafen** / Die erste Nacht ohne Geschrei  
**Wickeln** / Fröhlicher Dialog

## Seite 3

**Eltern-Kind-Gruppen** /  
Spielen und Freunde finden  
**Ratschläge** / Rezepte gibt es nicht

## Seite 4

**Kinderspiele** / Gelobt sei, was Krach macht  
**Entwicklung** / Nähe und Geborgenheit  
lassen das Urvertrauen wachsen

## Liebe Mutter, lieber Vater,

da ist sie also wieder, die Supermutter. Auf der Titelseite einer Zeitschrift lächelt sie Ihnen glücklich, zufrieden, frisch geschminkt und durchgestylt mit ihrem Kind auf dem Arm entgegen.

Die Supermutter ist immer für ihr Kind da, in bester Laune und mit viel Energie. Sie scheint trotz chronischen Schlafmangels immer ausgeruht und munter, ist eine anregende Partnerin und denkt überhaupt immer erst zuletzt an sich selbst.

Natürlich ist die Supermutter ein Phantom. Jeder, der Kinder hat, weiß das. Doch sogar in den Köpfen der Mütter geistert sie herum – und setzt sie mächtig unter Druck. Zum Beispiel erschrecken reale Mütter über negative Gefühle gegenüber ihrem Baby („Mein Kind macht mich fertig.“) – weil sie dem Ideal der Supermutter nicht entsprechen. Und so verdrängen sie Wut und Frust ganz schnell und versuchen tapfer, einer Illusion nachzueifern.

Doch damit nützen sie weder dem Kind noch sich selbst. Nur wer zu seinen Grenzen steht, kann auch lernen, damit umzugehen. Und nur wenn die Mütter und Väter auch für ihr eigenes Wohlbefinden etwas tun, kann es der ganzen Familie wirklich gut gehen.

Vielleicht gibt Ihnen dieser Brief dazu ein paar Anregungen.

Herzlichst

Ihre

*Andrea Kipp*  
Andrea Kipp



## PARTNERSCHAFT

### „Du bist ja nur noch für das Kind da“

Ein Neugeborenes kann die Beziehung der Eltern nachhaltig verändern. Nicht nur, dass eingespielte Lebensgewohnheiten und der äußere Tages- und Nachtablauf auf den Kopf gestellt werden. Auch die Gefühle in der Familie werden neu verteilt. Vordergründige Eifersüchteleien („Meine Frau ist jetzt nur noch für ihren Sohn da.“) sind oft spaßig gemeint und kurzlebig. Sie weisen aber mitunter auf Änderungen im Gefühlsleben des Paares hin, die sogar zu einer Krise der Beziehung führen können. Das Kind beansprucht Zeit und Energien, die nicht mehr für den Partner zur Verfügung stehen; gemeinsame Freizeitaktivitäten lassen sich nicht mehr in der gewohnten Form fortsetzen, und bei Besuchern ist das Baby – nicht das Leben des Paares – Hauptthema.

Frauen können jetzt ein besonderes Bedürfnis nach Zärtlichkeit haben. Hormonelle Umstellungen, körperliche Erschöpfung oder Beschwerden können aber auch zu mehr Zurückhaltung dem Partner gegenüber führen. Männer können die junge Mutter als schön und attraktiv erleben. Es kann aber auch sein, dass sich Scheu und Befangenheit

ihr gegenüber einstellen. Körperliche Nähe zwischen Kind und Mutter scheint selbstverständlich, die zwischen Frau und Mann nicht mehr.

Auch die unterschiedlichen Rollen führen zu Konflikten. Der eine versteht plötzlich den anderen nicht mehr, weil der Alltag im Haushalt und im Beruf zu verschieden ist. Zwar erklären sich immer mehr Männer bereit, die Aufgaben hier wie dort mit ihren Frauen partnerschaftlich zu teilen, und spielen und schmusen gerne mit ihren Kindern. Trotzdem schleicht sich in sehr vielen Familien unversehens die traditionelle Rollenteilung ein – er geht arbeiten, sie bleibt zu Hause. Der weitaus größte Teil der Grundversorgung des Babys sowie die Hausarbeit bleiben dadurch weiterhin den Müttern überlassen. Mit den „Partnermonaten“ beim Elterngeld (in denen Familien das Elterngeld nur noch bekommen, wenn auch der stärker im Beruf engagierte Elternteil der Familie zuliebe kürzer tritt) versucht die Politik einen (zarten) Anstoß, das zu ändern. Für viele Frauen, die bislang erwerbstätig waren, bedeutet die Rolle als Mutter und Hausfrau ►►►

▶▶▶ einen gewaltigen Einschnitt. Es kostet Kraft und Nerven, Hausarbeit und Betreuung des Kindes gleichzeitig zu schaffen. Oft sehen die Frauen selbst am Abend nicht, was sie den ganzen Tag über bei der Versorgung von Kind und Haushalt geleistet haben.

Eine allgemeine Lösung dieses Problems gibt es nicht. Aber es ist schon viel gewonnen, wenn die Partner offen über die neue Situation und auch über die Schwierigkeiten miteinander sprechen. Vor allem der Feierabend und das Wochenende bieten Möglichkeiten, sich partnerschaftlich um Kind und Haushalt zu kümmern und der Mutter Freiraum zu verschaffen. Freiraum, in dem sie auftanken, eigenen Interessen nachgehen und ihr vielleicht angeknackstes Selbstbewusstsein wieder aufmöbeln kann.

Bei aller Liebe und Zuwendung zum Kind sollten Eltern daran denken, ein Leben als Paar zu führen, und sich bewusst Möglichkeiten schaffen, losgelöst vom Baby, Schönes und Vertrautes miteinander zu erleben. Und sie sollten sich fragen, ob sie sich nur noch als Mutter und Vater wahrnehmen oder auch noch – oder neu – als Frau und Mann. ■

## SCHLAFEN

### Die erste Nacht ohne Geschrei

Nichts zermürbt Eltern mehr als fehlender Schlaf. Umso ungeduldiger warten sie auf die Nacht, in der ihr Baby endlich durchschläft – zumindest für sechs bis acht Stunden. Manche Kinder schaffen das schon im ersten Monat, andere erst im fünften, andere noch später; das hängt vor allem von Reifungsprozessen im Gehirn ab. Eltern unterstützen diese Entwicklung, wenn sie

- sich um einen regelmäßigen Tagesablauf bemühen,
- das Zimmer nicht abdunkeln, wenn ihr Kind tagsüber schläft,
- die Alltagsgeräusche in der Schlafzeit nicht künstlich dämpfen,
- ihr Kind versorgen, aber nicht mit ihm spielen, wenn es nachts aufwacht,
- dabei nur Schummerlicht machen.

Bewährt hat sich in vielen Familien auch ein Einschlafritual. Es könnte zum Beispiel aus einer Babymassage, dem Anziehen des Schlafanzugs, einem Schlaflied oder dem

*Ist Ihnen auch ständig am Schlafen?*



Kreuzzeichen auf Babys Stirn bestehen – immer in der gleichen Reihenfolge.

Für ganz wichtig halten Entwicklungspsychologen, dass Babys eine eigene „Einschlafkompetenz“ erwerben. Das verlangt vor allem: Die Eltern müssen sie möglichst von Anfang an zum Einschlafen ins Bett legen – und sie nicht etwa stillen, herumtragen oder gar spazieren fahren, bis sie endlich eingeschlafen sind. Sonst lernen die Kinder nämlich nicht, ohne diese Hilfen allein wieder einzuschlafen, wenn sie nachts aufwachen. ■

## WICKELN

### Fröhlicher Dialog



Neben dem Stillen oder Füttern gehört das Wickeln zu den Hauptaufgaben junger Eltern. Viele sehen darin ein anrüchiges Geschäft, das sie am liebsten so schnell wie möglich abhaken. Schade drum.

Denn die sechs oder acht täglichen Begegnungen am Wickeltisch vermitteln Babys in-

tensive Eindrücke von der Einstellung ihrer Eltern. Wie gehen Mama und Papa mit mir um? Stört es sie, wenn ich beim Wickeln nach ihrem Gesicht patsche? Bleiben sie freundlich, auch wenn es sie vor dem Windelinhalt ekelt oder wenn ich wegen der plötzlichen Kälte beim Ausziehen des warmen Windelpakets protestiere? Oder behan-

deln sie mich wie die Puppe im Säuglingspflegekurs?

Gut deshalb, wenn Eltern das Wickeln vor allem als Möglichkeit zu einem fröhlichen, spielerischen Dialog begreifen. Wenn sie ihrem Baby vorher ankündigen, was sie tun wollen. Ihm gut zureden, wenn die Prozedur ihm unangenehm wird. Es zur Mitarbeit einladen: „Gibst du mir dein Füßchen?“ Ihm die Haarbürste überlassen, wenn es danach greift, und auf seine Wünsche nach Zärtlichkeiten eingehen.

Keine Zeit? Erfahrene Säuglingspflegerinnen lassen diesen Einwand nicht gelten. Denn was Eltern jetzt investieren, bringt später Zinsen; Kinder, die sich beim Wickeln und Anziehen von Anfang an als respektiert und aktiv beteiligt erleben, haben viel weniger Anlass, sich (später) mit Händen und Füßen dagegen zu sperren. ■

## ELTERN-KIND-GRUPPEN

## Spielen und Freunde finden

Krabbeltreff, Spielgruppe, Mini-Club, Eltern-Kind-Gruppe: Die Namen wechseln, der Inhalt bleibt derselbe. Familienbildungsstätten, Mütterzentren, Hebammenpraxen und viele Kirchengemeinden laden Eltern ein, sich mit ihren Babys zu treffen, zu spielen und Erfahrungen auszutauschen. Viele dieser Gruppen arbeiten nach anerkannten Konzepten wie dem „Prager Eltern-Kind-Programm“ (PEKiP), dem Programm „Das erste Lebensjahr“ nach Emmi Pikler oder dem Münchener Eltern-Kind-Programm (EKP).



Ein „Muss“, wie der Boom der Angebote vermuten lässt, sind die wöchentlichen Treffs zwar nicht. Aber sie eröffnen Chancen:

- Die Kursleiterinnen leiten Mütter und Väter an, ihre Babys zu beobachten und ihre Bedürfnisse und Signale besser zu verstehen; dabei vermitteln sie auch Grundkenntnisse über die Entwicklung von Kindern, die die Eltern im Austausch untereinander vertiefen. Zudem lernen sie viele Spiele und Lieder kennen, die auch ihren Alltag mit dem Baby daheim bereichern.

- Viele Babys sind fasziniert von Gleichaltrigen. Sie spielen zwar noch kaum miteinander,

gucken aber vieles voneinander ab und erhalten dadurch Anstöße für ihre Entwicklung. Um den ersten Geburtstag herum gehen sie mehr und mehr aufeinander zu und sammeln erste soziale Erfahrungen – gute wie schmerzhaft.

- Mütter und/oder Väter in Elternzeit, denen „die Decke auf den Kopf fällt“, können in der Gruppe neue Kontakte knüpfen. Oft ergeben sich daraus gemeinsame Aktivitäten über die Gruppentreffen hinaus und Hilfen auf Gegenseitigkeit, etwa beim Babysitten. Ein wichtiger Zusatznutzen gerade für Eltern, die weitab von den Großeltern und anderen Verwandten leben!

Wichtig für das Gelingen der Gruppen sind die Größe (maximal acht bis zehn Kinder), wiederkehrende Abläufe (zum Beispiel mit festen Begrüßungs- und Abschiedsliedern), Spielangebote, die Eltern zu Hause wiederholen können, und eine qualifizierte Leiterin. Sie muss vor allem auch verhindern, dass Eltern das Geschehen in der Gruppe vorzugsweise durch die „Was-kann-dein-Kind-was-meins-noch-nicht-kann?“-Brille sehen; damit würden sie ihr Baby überfordern und den Sinn der Gruppen ins Gegenteil verkehren. ■

## RATSCHLÄGE

## Rezepte gibt es nicht

Babys wirken so hilflos. Junge Eltern auch. So fordern sie Rat geradezu heraus: „Das Kind schreit? Geben Sie ihm doch einen Schnuller. Damit haben sich schon viele Babys beruhigt. Und es fängt gar nicht erst mit dem Daumenlutschen an.“

„Was, das Kind bekommt einen Schnuller? Wenn es sich daran gewöhnt, nuckelt es noch daran, wenn es herumläuft. Und was soll aus

den Zähnen werden?“ Was ist richtig? Was ist falsch? Schön wäre es, gäbe es eine jederzeit und überall gültige Antwort. Aber der Mensch ist kompliziert, und der Alltag besteht aus unzähligen Einzelheiten. Dafür gibt es keine Kochbuchrezepte. Trotzdem muss nicht jeder das Leben neu erfinden. Ungefragten Allesbesserwissern gehen Eltern besser aus dem Weg. Ihre „todsicheren“ Tipps verunsichern nur. Aber Erfahrungen von

## Atem-Pause

### Meine kleine Welt steht Kopf

Seit deiner Geburt, mein Kind, habe ich keine Nacht mehr durchgeschlafen. Hektik bestimmt meinen Tagesablauf: Ich muss gleich noch einkaufen gehen, meine Mutter anrufen, die Blumen gießen, an die Müllabfuhr denken, Danksagungsbriefe schreiben, und da schreist du schon wieder aus Leibeskräften. Ich komme nicht mehr zur Ruhe, fühle mich ausgepowert, gereizt und nervös. Was willst du jetzt wieder von mir, mein Kind?

Ich gehe an dein Bett und nehme dich auf meine Arme. Sofort hörst du auf zu weinen, schluchzt noch etwas, legst deinen Kopf auf meine Schulter und schaust mich mit deinen großen Augen an. Alles ist wieder gut. Ich bin bei dir – und alles andere ist nicht mehr so wichtig. Mein Gott, wieviel Vertrauen du doch hast.

So wie du mir vertraust, darf ich Gott vertrauen und nach ihm schreien.

Conrad M. Siegers

## Aufgespießt

Jedes neugeborene Kind bringt von Gott die Botschaft, dass er sein Vertrauen in den Menschen noch nicht verloren hat.

Rabindranath Tagore



geschätzten Mitmenschen erweitern den eigenen Horizont ebenso wie gedruckte Ratgeber. Bei der Suche nach dem persönlich richtigen Weg können sie helfen, eigenes Verhalten zu erkennen, zu verändern und damit einige Sandkörnchen aus dem Getriebe des Familienlebens zu entfernen. ■

## KINDERSPIELE

### Gelobt sei, was Krach macht

Mit erstaunlichem Eifer und völliger Hingabe können sich Kinder beim Spielen in die Beschäftigung mit sich selbst und ihrer Umwelt vertiefen. Dabei ist das Spiel des Kindes nicht nur Selbstzweck. Schon der Säugling übt und lernt auf diese Weise, seine Gliedmaßen und Sinne zu koordinieren. Auch



wenn er die Erfahrungen, die er hierbei gewinnt, noch lange nicht in Worte fassen kann: Viele seiner späteren Fähigkeiten und Einsichten bauen darauf auf.

Darüber hinaus macht Spielen dem Baby vor allem ganz einfach Spaß – besonders zusammen mit den Eltern. Spiele, die es im zweiten Vierteljahr genießt, sind „Hoppe Reiter“, auf dem Schoß hüpfen oder wie ein Flugzeug fliegen, Fingerspiele, „Backe, backe Kuchen“; beliebte Spielsachen sind Rasseln, Puppen mit Gesicht, Mobiles, Spieluhren sowie alle möglichen Alltagsgegenstände, die es gefahrlos begreifen und belutschen kann. Besonders ausgiebig beschäftigen sich die Kleinen mit allem, was Geräusche absondert – der stolze Beweis dafür, dass sie mit ihren Aktivitäten etwas bewirken können! ■

## ENTWICKLUNG

### Nähe und Geborgenheit lassen das Urvertrauen wachsen

Wenn das Neugeborene nach der Geburt der Mutter in die Arme gelegt wird, dann ist es für viele Eltern kaum vorstellbar, dass dieses schutzbedürftige Wesen in kaum mehr als zwölf Monaten bereits auf seinen eigenen kleinen Füßen die Welt erobern wird. Bis dahin aber wird es viele Entwicklungsschritte durchlaufen, viele Bewegungsmuster erlernen und viel Trost und Zuspruch von Seiten der Eltern erfahren müssen.

In der ersten Zeit nach der Geburt muss sich das Kind auf einen vollkommen neuen Lebensraum einstellen. Die sichere, warme, vertraute, eng begrenzte Umgebung im Mutterleib wurde eingetauscht gegen Wiege und Kinderwagen. Die vertrauten Geräusche, die Stimmen der Eltern umgeben nun nicht mehr ständig das Neugeborene.

Jetzt ist es wichtig, dem Säugling die Erfahrung von Nähe und Geborgenheit zu geben, mit ihm zu sprechen, ihm zu erzählen, ihm seine Umwelt zu erschließen, auch wenn er noch nichts zu verstehen scheint, ihn auf den Arm zu nehmen und zu streicheln, wenn

er schreit. Er muss wissen, dass er sich auf die Zuwendung der Eltern verlassen kann. So entsteht ein Urvertrauen, das die Grundlagen für alle Beziehungen des Kindes – auch für seine Beziehung zu Gott – sein wird.

Auch körperlich ist der Säugling in diesen ersten Monaten noch vollständig auf die Hilfe seiner Umgebung angewiesen. Im ersten Monat fällt es ihm noch sehr schwer, den Kopf zu halten. Die Greifbewegungen sind noch sehr unbestimmt, das Kind klammert sich aber überall fest.

Bereits am Ende des ersten Lebensmonats kann es dann aus der Bauchlage seinen Kopf kurz heben und am Ende des dritten Monats aus dieser Position schon längere Zeit seine Umgebung beobachten. Dann reagiert der Säugling auch auf Zuwendung sehr deutlich. Er beginnt zu plappern und bildet spontan Laute. Vielfach wird dieses Reagieren zu einem Spiel zwischen Eltern und ihrem Kind, und die Freude ist groß, wenn der Nachwuchs die Anstrengung seiner Eltern mit einem Lächeln belohnt. ■

## Fingerspiele

Kommt ein Mäuschen angekrabbelt,  
klingeling, klingeling,  
klopft an, guten Tag, Frau Nasenmann!

Zwei Finger krabbeln an Babys Arm hoch, „klingeln“ am Ohrläppchen, klopfen an die Stirn, ziehen zum Schluss sanft an der Nase.

Der ist in den Brunnen gefallen,  
der hat ihn herausgezogen,  
der hat ihn ins Bett gesteckt,  
der hat ihn zugedeckt,  
und der kleine Schlingel,  
der hat ihn wieder aufgeweckt.

Nacheinander tippt man alle Finger (oder Zehen) des Babys an. Beim letzten Satz rüttelt man den kleinsten sanft.

Zehn kleine Zappelmänner  
zappeln hin und her,  
zehn kleine Zappelmänner  
finden das nicht schwer.  
Zehn kleine Zappelmänner  
zappeln auf und nieder,  
zehn kleine Zappelmänner  
tun das immer wieder.  
Zehn kleine Zappelmänner  
zappeln rundherum,  
zehn kleine Zappelmänner  
finden das nicht dumm.  
Zehn kleine Zappelmänner  
spielen gern Versteck,  
zehn kleine Zappelmänner  
sind auf einmal weg.

Der Erwachsene hebt beide Hände, „zappelt“ mit den Fingern und bewegt die Hände dem Text entsprechend. Bei der letzten Strophe versteckt er die Hände hinter dem Rücken.

## 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: JOKER, Fotolia | 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