

Seite 2

Entwicklung / Die Umwelt entdecken
Erziehung / Dem Kind ein Zuhause geben
Fremdeln / Nicht allein lassen

Seite 3

Essen und Trinken / Für Leib und Seele
Kinderbetreuung /
Gut versorgt in fremden Händen

Seite 4

Alleinerziehend /
Täglich neue Herausforderungen

Liebe Mutter, lieber Vater,

die eine Mutter hat sich entschieden, dass sie sich ganz auf ihre Aufgabe in der Familie konzentrieren und darum zunächst nicht erwerbstätig sein will. Sie wird von manchen als „Nur-Hausfrau“ belächelt. Die andere arbeitet daneben wieder in ihrem erlernten Beruf, weil er ihr viel bedeutet. Sie gilt manchen als schlechte Mutter.

Mütter (und auch Väter, die die Rolle des Hausmanns übernommen haben) stehen in dieser Frage vor einem Dilemma. Die Kinder sind ihnen lieb und wichtig, die Eltern sind gerne mit ihnen zusammen und wollen nicht, dass die Kleinen zu kurz kommen. Aber vielen ist auch der Beruf wichtig – oder sie brauchen das Einkommen.

Welche Lösung ist die beste? Diese Frage lässt sich nicht allgemein beantworten. Denn die Bedürfnisse und die Lebensumstände jeder Mutter, jedes Vaters und jedes Kindes sind verschieden. Und darum kann auch nur jede Familie für sich entscheiden, ob sich die Berufstätigkeit beider Eltern und die Betreuung des Kindes verbinden lassen und wie dies geschehen kann. Wichtig ist allerdings, dass die gefundene Lösung für alle Familienmitglieder eine gute ist – auch für das Baby.

Und: Wie immer Sie sich entscheiden – lassen Sie sich Zeit und Raum für das Zusammensein mit Ihrem Kind.

Herzlichst
Ihre

Andrea Kipp
Andrea Kipp



SEELISCHE ENTWICKLUNG

Zwischen Urvertrauen und Angst

Bis vor kurzem hat sich das Baby ohne Probleme gelegentlich von der Oma füttern lassen. Es hat gelächelt, wenn der Onkel Faxen machte. Plötzlich ist alles anders: Das Kind starrt den Onkel ängstlich an und schreit, wenn die Großmutter es auf den Arm nehmen will. Das so genannte Fremdeln kann sehr überraschend und heftig auftreten und gibt Eltern und Betroffenen Rätsel auf.

Aber was auf den ersten Blick wie eine Störung erscheint, weist in Wirklichkeit auf wichtige Entwicklungen hin. Zuerst konnte das Kind auf bestimmte Reize reflexhaft reagieren. Dann begann es zu greifen und zu begreifen. Jetzt fixiert es Dinge mit den Augen, befühlt und untersucht sie und antwortet mit Gebrabbel, wenn Mutter und Vater es ansprechen. Und in der Beschäftigung mit Menschen, Gegenständen und dem eigenen Körper entwickelt es eine Ahnung davon, dass es nicht einfach ein Teil von all dem ist, sondern ein eigenes Wesen.

Die Nähe und Zuwendung vertrauter Personen hat von Anfang an eine beruhigende Wirkung auf ein Kind. Im Verlauf des ersten

halben Jahres gewinnt es dann mehr und mehr ein Gefühl dafür, in wessen Anwesenheit es sich wohl fühlen kann. Zu den Menschen, die es immer wieder versorgen, hat es eine besondere Beziehung aufgebaut. Sind sie in der Nähe, ist es wacher, interessierter, nimmt mehr wahr. Vor allem durch die Erfahrungen in dieser Phase entsteht Urvertrauen oder Urmissstrauen: Kann sich das Kind liebevoller Fürsorge sicher sein, entstehen Vertrauen und innere Sicherheit. Es kann eine positive Einstellung zu sich, zur Welt und auch zum Urgrund von allem, zu Gott entwickeln: Es weiß sich angenommen und geliebt.

Das Kind unterscheidet jetzt klar zwischen vertrauten und nicht vertrauten Personen. Wird es jetzt von den Eltern getrennt, so können starke Ängste und Störungen eintreten. Wirkliche Sicherheit hat es nur bei Mutter oder Vater oder einer Person, die es sehr gut kennt. Weil Eltern jetzt für das Kind so wichtig sind, ist für sie diese Zeit so anstrengend. Aber in diesem Lebensabschnitt ist so viel Spannendes, so viel Entwicklung und Fortschritt zu beobachten, dass es einfach schön ist, dabei zu sein. ■

Fremdeln

Nicht allein lassen

- Gewöhnen Sie Ihr Kind von Geburt an daran, nicht nur mit Mutter oder Vater zusammenzusein.
- Lassen Sie Ihr Kind jetzt nicht allein zu Hause, nicht für kurze Zeit und auch nicht, wenn es schläft.
- Zwingen Sie es nicht, sich von Besuchern gleich auf den Arm nehmen zu lassen.
- Geben Sie es nach Möglichkeit nicht gerade in der Zeit des Fremdelns erstmalig zur Tagesmutter oder in die Krippe. Sind Sie jedoch darauf angewiesen, dann wählen Sie einen zuverlässigen Menschen aus und planen Sie eine lange Vorbereitungszeit ein.
- Wenn es ins Krankenhaus muss, bleiben Sie möglichst ständig bei ihm.

KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG

Die Umwelt entdecken

Über Monate blieb der Nachwuchs beim Wickeln stets friedlich auf dem Rücken liegen, und nun fällt er fast von der Wickelkommode. Die Entwicklung des Kindes stellt die Eltern vor neue Herausforderungen. Um den sechsten Lebensmonat beginnt das Kind, sich aus der Bauchlage aufzurichten und von einer Seite auf die andere zu rollen. Im Laufe der folgenden Wochen wird es dann immer beweglicher. Es rollt vom Rücken auf den Bauch, steckt wie ein Akrobat seine Zehen in den Mund und versucht zunehmend, Dinge zu greifen, die außerhalb seiner Reichweite liegen. Um den achten Lebensmonat beginnt es dann meist auch zu robben. Manche Kinder bewegen sich zunächst rückwärts, indem sie in die Vierfüßler-Stellung gehen und sich mit den Händen nach hinten wegdrücken. Andere versuchen sogar bereits, sich an verschiedenen Gegenständen zum Knien hochzuziehen, die sich dafür viel-

leicht überhaupt nicht eignen und umkippen könnten. Deshalb müssen Eltern jetzt lernen, für ihre Kinder vorausschauend zu denken und Unfällen so gut wie möglich vorzubeugen, zum Beispiel gefährliche Gegenstände aus der Reichweite der Kleinen zu entfernen und Steckdosen zu sichern.

Schön ist es aber für die Eltern zu beobachten, wie die Kinder die zunehmende Unabhängigkeit genießen. Die Kleinen entdecken ihre Umgebung, holen sich zum Beispiel Spielzeug selbst heran, bewegen sich selbstständig auf Gegenstände zu, die sie erreichen wollen, und gewinnen dadurch Eigenständigkeit und Zufriedenheit. Dieser Entwicklungsschritt ist für die Kinder sehr wichtig. Die Eltern sollten sie daher in dem Drang fördern, ihre Umwelt zu erkunden, und ihnen dabei nicht von vornherein jede Mühe ersparen. ■

RELIGIÖSE ERZIEHUNG

Dem Kind ein Zuhause geben

„Gott ist auch zwischen den Kochtöpfen“, hat die heilige Teresa von Avila gesagt, die sich zwar ansonsten nicht allzuviel mit Kochtöpfen, dafür aber um so mehr mit Gott beschäftigt hat. Und wenn sie Mutter gewesen wäre, hätte sie vielleicht auch noch gesagt: Gott ist auf dem Wickeltisch, in der Badewanne, an der Brust und auf dem Arm.

Gott ist da. Wie aber kann einem Baby diese Erfahrung vermittelt werden? Und wie können Eltern Glauben weitergeben, wenn sie selbst mehr Fragen haben als Antworten?

Das Kind lernt den Glauben wie alles andere auch: hauptsächlich durch Nachahmung. Um jeden Preis wollen auch schon kleine Kinder dasselbe tun wie ihre Eltern: mit dem Löffel hantieren, den Einkaufswagen füllen, das Auto reparieren. Es macht jedem Dreikäsehoch Spaß, immer wieder das auszuprobieren, was er seiner Umgebung abschaut. So übt der kleine Mensch mit großem Ernst Dinge, die er erst viel später begreifen wird.

Erziehen heißt also in erster Linie Vormachen und – so schwer es auch manchmal fällt – Mitmachen lassen. Alles, wovon das Kind spürt: „Das ist meinen Eltern wichtig“, alles, was es sie immer wieder tun sieht, wird es mit der Zeit auf seine Weise an- und übernehmen, auch den Glauben. Es erlebt vielleicht, wie die Eltern ihm vor dem Einschlafen ein Kreuz auf die Stirn zeichnen oder mit ihm am Gottesdienst teilnehmen. Es hört sie beten und sieht das Kreuz an der Wand.

Vielen Eltern sind diese Formen des religiösen Lebens fremd geworden. Sie haben Fragen und Schwierigkeiten, was den Glauben und die Kirche angeht. Wichtig für die religiöse Erziehung ist, dass Mutter und Vater sich klar darüber sind oder werden, was ihnen trotz aller Unsicherheiten, Zweifel und Kritik wichtig an Glaube und christlichen Werten ist – so wichtig, dass sie ihr Kind in dem Bewusstsein aufwachsen lassen möchten, Kind Gottes zu sein.

Was das genau bedeutet, lernt das Kleine vor allem in den unzähligen Situationen des Alltags, in denen es positiv erfährt, Kind seiner Eltern zu sein: Wenn sie es immer wieder spüren lassen, dass sie es so, wie es ist, annehmen und lieben, dass sie für es da sind und für es sorgen, dann legen sie damit den Grundstein für sein Vertrauen in sich selbst, in seine Mitmenschen – und in Gott.

Religiöse Erziehung heißt also, der Welt gerade auch in den alltäglichen Handlungen eine Deutung zu geben und dem Kind Vertrauen in eine letzte Geborgenheit – die Geborgenheit in Gott – zu ermöglichen. So kann die Welt für das Kind zu einem Zuhause werden. ■

Was dies für den konkreten Erziehungsalltag bedeuten kann, zeigen Kess-erziehen-Kurse.

Mehr unter www.kess-erziehen.de

ESSEN UND TRINKEN

Für Leib und Seele



Essen und Trinken haben nicht nur mit Sattwerden und Gesundbleiben zu tun. Essen stillt nicht nur den Hunger, sondern tut auch sonst gut. Das Glas Wein am Abend hilft Erwachsenen zu entspannen. Das führt dazu, dass mancher sich mit gutem oder zu vielem Essen oder Trinken über Enttäuschungen und Frustrationen hinweghilft.

Kinder lernen sehr früh, mit Essen und Trinken das eigene Wohlbefinden zu beeinflussen.

sen. Wenn das Baby bei einer längeren Autofahrt schreit, liegt es nahe, ihm die Flasche zu geben oder später ihm ein Plätzchen in die Hand zu drücken – egal, ob wirklich Hunger der Grund des Schreiens ist oder ob etwas anderes (wie Übermüdung oder der Wunsch nach Kontakt mit den Eltern) das Kind unruhig macht. Erlebt schon das Kind Essen und Trinken so als generelles Beruhigungsmittel, wird es auch später dazu neigen, bei Frust oder Angst zu viel zu essen oder zu trinken.

Wenn das Kind unruhig ist oder schreit, braucht es vielleicht Zuwendung oder Bewegung. Wenn aber Füttern an der Reihe ist, sollten Vater oder Mutter versuchen, dies in einer Atmosphäre zu tun, die entspannend ist. Mögliche Spannungen beim Kind sollten nicht durch das Essen selbst abgebaut werden.

Schon das Baby sollte lernen, Trinken und Essen zu genießen – aber nicht als Ersatzbefriedigung für andere Bedürfnisse. Und schon das kleine Kind kann bei der Mahlzeit in der Familie erleben, dass Essen Gemeinschaft und Teilhabe am Leben mit anderen Menschen bedeuten kann. ■

KINDERBETREUUNG

Gut versorgt in fremden Händen

Nach zwölf, spätestens 14 Monaten läuft das Elterngeld aus, das der Staat Müttern und Vätern in Elternzeit zahlt. Das heißt: Kaum hat sich das Leben mit dem Baby nach der turbulenten ersten Zeit eingespielt, da müssen viele schon den ersten Abschied vorbereiten und sich nach einer zuverlässigen Betreuung für ihr Kind umschauen.

Zwar könnten Mütter und Väter von Gesetzes wegen länger in Elternzeit bleiben. Doch mit dem Lohn eines „Verdieners“ kommen viele kaum über die Runden. Und selbst wenn er oder sie vorerst nur Teilzeit arbeitet: Hilfe bei der Kinderbetreuung brauchen die Eltern doch.

Drei Lösungen bieten sich dafür an

Die Großeltern

Viele fitte Omas und Opas, die nicht mehr im Beruf stehen, „übernehmen“ die Enkel gern. Und für die Eltern ist diese Lösung preiswert und flexibel. Trotzdem lohnt es sich, vorher über ein paar Fragen nachzudenken: Liegen die Großeltern in wichtigen Erziehungsfragen (Sauberkeit, Ernährung) mit uns auf einer Linie? Bekommt unser Kleines bei ihnen genug Anregung und Kontakt zu anderen Kindern? Reden wir „auf Augenhöhe“ mit den Großeltern? Oder sehen sie uns (und fühlen wir uns) immer noch als ihre „Kinder“?

Ernährung

Mahlzeit, Baby!

- Ein Kind, das wächst und gedeiht, isst und trinkt genug.
- Denken Sie daran: Der Nahrungsbedarf unterscheidet sich von Kind zu Kind erheblich. Und: Kinder haben nicht an jedem Tag gleich viel Hunger.
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind satt ist und nicht mehr essen mag. Versuchen Sie es nicht zu zwingen oder zu überlisten.
- Bieten Sie Ihrem Kind nicht mehrere „neue“ Lebensmittel auf einmal an. Dann erkennen Sie schneller, worauf es womöglich empfindlich reagiert.
- Ziehen Sie bei der Auswahl von Kindernahrung Produkte ohne Salz und Zucker vor. Würzen Sie Selbstgekochtes nur sparsam.
- Billigen Sie Ihrem Kind Vorlieben beim Essen zu.
- Alle wichtigen Informationen über die Ernährung von Babys und Kleinkindern finden Sie in den Broschüren des Forschungsinstituts für Kinderernährung, Heinstück 11, 42255 Dortmund, www.fke-do.de



Eine Kindertagesstätte (Krippe)

Kita-Plätze für Null- bis Dreijährige sind vielerorts immer noch rar. Der schlechte Ruf, der Krippen früher anhing, hat sich dagegen gebessert; Studien haben gezeigt, dass Kleinkinder sich dort durchaus wohl fühlen – wenn die Voraussetzungen stimmen. Wichtig sind kleine Gruppen (höchstens acht Kinder), genug Personal (zwei „fertige“ Erzieherinnen pro Gruppe) und ein Konzept, das auf die individuellen Zeitpläne der Kinder (Schlafen, Wickeln ...) eingeht.

Eine Tagesmutter

Die familienähnliche Betreuung bei einer Tagesmutter ziehen viele Eltern einer Krippe ►►►

vor. Allerdings gibt es auch dabei große Qualitätsunterschiede. Vertrauen verdienen vor allem Tagesmütter, die eine qualifizierte Fortbildung vorweisen können, und/oder vom Jugendamt, einem Tageseltern-Verein oder Einrichtungen wie dem Kinderschutzbund vermittelt werden (www.dksb.de, www.bvktp.de).

Ob Einjährige sich „in fremden Händen“ wohl fühlen, hängt vor allem von zwei Punkten ab: Zum einen brauchen sie ausgiebige Zeit, sich in Anwesenheit von Mama oder Papa mit der neuen „Bezugsperson“ anzufreunden; Fachleute veranschlagen dafür ungefähr vier Wochen. Zum anderen müssen die Eltern ihren Helfern rundum vertrauen; Zweifel, ob der Nachwuchs wirklich gut aufgehoben ist, übertragen sich nämlich

schnell auf die Kinder und verstören sie. Eltern tun also gut daran, früh auf Suche zu gehen. ■



ALLEINERZIEHEND

Täglich neue Herausforderungen

Die ersten Monate mit einem Neugeborenen sind für Elternpaare nicht immer leicht. Noch größer ist die Belastung für Alleinerziehende. Sabine Centner, die ihr Kind ohne Partner aufzieht, beschreibt ihre Gefühle in den ersten Monaten.

Schwanger! Nein, eine Frohbotschaft war diese Feststellung meines Arztes weiß Gott nicht. Im Gegenteil: Dieses kleine Wesen, das sich da so gänzlich ungeplant und heimlich in mein Leben eingeschlichen hatte, löste zuerst einmal Panik aus. Würde ich es denn schaffen, ein Kind allein großzuziehen? Und durfte ich meinem Baby dieses Leben in einer „unvollständigen“ Familie überhaupt zumuten? Würde es nicht von Anfang an benachteiligt sein gegenüber anderen Kindern? Andererseits: Es war mir geschenkt, dieses Kind. Sein Leben war gewollt und mir anvertraut. Ich musste mich einer neuen Aufgabe stellen, die da hieß: alleinerziehende Mutter.

Eine Aufgabe, die gerade in den ersten Monaten mit dem Kind Knochenarbeit bedeutete. Schon allein das Wissen, 24 Stunden am Tag in der Pflicht zu sein, allein und ohne Aussicht auf Entlastung, erschien mir oft als fast unerträgliche Bürde. Wie konnte dieses Kind brüllen! Und nie war ein anderer Arm in Sicht, auf den ich dieses schreiende Bündel

hätte übergeben können. Niemand, der mit mir die Pflichten teilte, die Sorgen, die schlaflosen Nächte. Aber auch nicht die glückseligen Momente mit einem satten und zufriedenen glucksenden Wonneproppen, das Gefühl völliger Harmonie mit diesem hilflosen kleinen Wesen, das so existentiell von mir abhängig war – von mir allein.

Natürlich gab es Menschen, die mir zur Seite standen – Verwandte, Freunde, Nachbarn. Und es tat gut, ihre Hilfe zu erfahren. Aber sie alle kamen und gingen wieder, und zurück blieben wir beide, allein zu zweit, inmitten einer unstrukturierten Abfolge von Stillen, Windelwechseln, Baden, Schreien, Schlafen und eines ins Chaos tendierenden Haushalts.

Es hat eine ganze Weile gedauert, bis ich dies als meine/unsere neue Lebensweise annehmen konnte. Und auch, bis ich dieses Leben, das so ausschließlich von den Bedürfnissen meines Kindes bestimmt war, als einmalige Chance begriffen habe, die ich nutzen musste. Nie mehr würden wir beide derart eng miteinander verbunden sein wie in diesen ersten Lebensmonaten. Aus diesem Wissen heraus konnte ich immer wieder neue Kraft tanken und Freude an einer Aufgabe finden, die täglich neue Herausforderungen bereithält – jahrelang. ■

Aufgespießt

„Ich habe vom Glauben nicht viel gewusst, ich habe nur jeden Tag beschlossen mit den vier Worten: Abba, guter Vater, Amen, wie es mich meine Großmutter gelehrt hat. So durfte ich Kind Gottes sein.“

(Abba ist das aramäische Wort für Vater.)

Eine Frau aus Kasachstan

Nicht vergessen

Im sechsten bis siebten Lebensmonat ist die Vorsorgeuntersuchung U5 fällig. Also rechtzeitig einen Termin beim Kinderarzt besorgen!



Alleinerziehende

In manchen Pfarreien und vielen Familienbildungsstätten gibt es Treffpunkte für Alleinerziehende (Adressen über das Pfarrbüro). Informationen über Angebote und Gruppen in erreichbarer Nähe vermittelt auch die

Alleinerziehenden-Seelsorge

c/o AKF e.V.,
Mainzer Straße 47, 53179 Bonn,
alleine-erziehen@akf-bonn.de
www.alleine-erziehen.de

Bei sozialen und rechtlichen Fragen helfen die örtlichen Geschäftsstellen der Caritas und des Sozialdienstes katholischer Frauen.

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
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