

*Informationen für Eltern von Babys  
und Kleinkinder*

*Redaktion:*

*Ursula Dallinger*

*Rotraut Oberndorfer*

*Marina Rupp*

© 2001            Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg (ifb)  
D-96045 Bamberg  
Hausadresse: Heinrichsdamm 4, D-96047 Bamberg

Leiter:            Prof. Dr. Dr. h.c. Laszlo A. Vaskovics  
Tel.:                (0951) 965 25 - 0  
Fax:                (0951) 965 25 - 29  
E-mail:            sekretariat@ifb.uni-bamberg.de

Jeder Nachdruck und jede Vervielfältigung – auch auszugsweise – bedürfen der ausdrücklichen Genehmigung des Staatsinstituts für Familienforschung an der Universität Bamberg.

Umschlagentwurf: fly out, Bamberg

Die Druckkosten des Materialienbandes übernahm das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen.

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort .....</b>	<b>5</b>
<b>Das Baby ist da .....</b>	<b>7</b>
<b>Weinen, Schreien, Angst und Trotz.....</b>	<b>10</b>
<b>Wie lassen sich Familie und Beruf vereinbaren? .....</b>	<b>13</b>
<b>Immer noch Windeln? Das Töpfchen.....</b>	<b>16</b>
<b>Kluge Köpfchen und clevere Kids .....</b>	<b>19</b>
<b>Komm, spiel mit mir! Kinder brauchen Spiele .....</b>	<b>22</b>
<b>Eltern w(s)ollen auch mal ausgehen .....</b>	<b>25</b>
<b>Alle Körperteile haben Namen –Sexualerziehung beginnt im Kleinkindalter.....</b>	<b>28</b>
<b>Der lange Weg zur Selbstständigkeit.....</b>	<b>31</b>
<b>Richtige Ernährung von Anfang an .....</b>	<b>34</b>
<b>Wie brav müssen Kinder sein? Erziehung ohne Strafen.....</b>	<b>37</b>
<b>Kleine Kinder wollen helfen – Wie viel Ordnung braucht ein Kind? .....</b>	<b>41</b>
<b>Fernsehen, Computer &amp; Co. – Nichts für kleine Kinder?.....</b>	<b>44</b>
<b>Bei Trennung und Scheidung – Wie helfe ich meinem Kind am besten? .....</b>	<b>48</b>
<b>Neue Partner – Wiederheirat – Stieffamilie .....</b>	<b>51</b>
<b>Leben in der Einelternfamilie .....</b>	<b>54</b>



## Vorwort

Zu den Aufgaben des Staatsinstitutes für Familienforschung an der Universität Bamberg gehört es unter anderem, Stellungnahmen zu aktuellen Themen und Aufgaben des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen zu verfassen. In diesem Kontext wurde ihm auch die Überarbeitung der Informationen für Eltern von Babys und Kleinkindern übertragen. Diese werden vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen in Form von Faltblättern herausgegeben und insbesondere auf Messen kostenfrei an die Familien verteilt. Sie sollen Eltern erste Informationen und Tipps zu wichtigen Fragen und Schwierigkeiten der Elternschaft geben.

Die ursprüngliche Fassung von 20 Faltblättern wurde von der Peter Pelikan e.V. entworfen und ausgearbeitet. Das Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg hat nun auf der Basis dieser Vorlagen ein aktualisiertes und neu gestaltetes Set an Informationsbroschüren geschaffen. Die Themen wurden auf aktuelle Fragen und Bedürfnisse ausgerichtet und ein zeitgemäßes Design gewählt. Heute umfasst das Set insgesamt 16 Faltblätter zu verschiedenen Themen. Bei der Überarbeitung der Inhalte wurden die vom Peter Pelikan e.V. verfassten Originaltexte teils stark, teils aber auch nur geringfügig verändert und ergänzt. Daher kann die Arbeitsgruppe, die diese Aktualisierung durchgeführt hat, nicht die alleinige Autorenschaft beanspruchen, sondern wird als Redaktion ausgewiesen.

Für den vorliegenden ifb-Materialienband des Staatsinstituts für Familienforschung an der Universität Bamberg wurden nun die Inhalte dieser Faltblattserie zusammengestellt, um sie auch insgesamt für die Öffentlichkeit verfügbar zu machen. In dieser Fassung spiegeln die Kapitelüberschriften die Themen der einzelnen Faltblätter wieder. Auch wurde das Design verändert und in unser allgemeines Berichts-Format überführt, um eine einfache Drucklegung zu ermöglichen.

Bamberg, Mai 2001

L.A. Vaskovics



## Das Baby ist da

Die Strapazen der Schwangerschaft und die Ängste sind nach der Geburt beim Anblick Ihres Neugeborenen meist schnell vergessen. Ihr bisheriges Leben wird sich jedoch durch die Geburt Ihres Kindes sehr verändern.

Niemand wird schon als Vater oder Mutter geboren. Obwohl Sie sich darauf vorbereitet haben, ist nun alles neu und ungewohnt. Es wird deshalb immer wieder Situationen geben, in denen Sie unsicher sind:

Zum Beispiel:

*Ihr Baby schreit und schreit. Es lässt sich durch nichts beruhigen. Sie füttern es, Sie wickeln es, Sie singen ihm etwas vor, Sie tragen es auf dem Arm herum - und es schreit trotzdem!*

Verzweifeln Sie nicht. Haben Sie keine Angst. Schon viele Eltern vor Ihnen sind vor diesem oder ähnlichen Problemen gestanden – und haben sie bewältigt. Warum also sollte es bei Ihnen anders sein? Sie werden sehen, dass Sie erstaunlich schnell in Ihre Rolle als Eltern hineinwachsen.

Mit unseren Faltblättern wollen wir Ihnen helfen, indem wir kurz und übersichtlich Ratschläge und Informationen über Erziehungsfragen, Ernährung, Entwicklung und Gesundheitsvorsorge Ihres Kindes geben. Weitere und ausführlichere Informationen finden Sie in Elternbriefen (z.B. Peter-Pelikan-Briefen), die von vielen Jugendämtern kostenlos an Eltern abgegeben werden.

## Nach der Geburt – Eltern und Kind gehören zusammen

Nach der Geburt braucht das Baby noch längere Zeit möglichst engen Kontakt mit Mutter und Vater oder einer anderen Bezugsperson. Das Neugeborene will gehalten, getragen sein, es braucht die Nähe der Eltern, um sich geborgen zu fühlen. Es braucht die Sicherheit und Zuverlässigkeit, dass es nie allein gelassen wird, um Vertrauen zu entwickeln.

Die meisten Eltern entscheiden sich deshalb heute dafür, auch im Krankenhaus schon ihr Kind mit ins Zimmer zu nehmen. Das 'Rooming-in' hilft Ihnen, sich schneller auf die neue Situation einzustellen. Bei Unsicherheiten im Umgang mit Ihrem Baby haben Sie dabei immer die Möglichkeit, eine erfahrene Säuglingsschwester um Rat und praktische Hilfe zu bitten. Dadurch, dass Sie von Anfang an sehr engen Kontakt mit dem Baby haben, entwickelt sich die Beziehung zu Ihrem Kind schneller und intensiver. Oft klappt dann sogar das Stillen besser.

## Das Baby geht vor

Wenn Sie wieder zu Hause sind, sollten Sie Ihre Alltagsarbeiten erst einmal langsam angehen. Die Mutter braucht noch immer viel Ruhe und Schonung. Sie ist durch die hormonelle Umstellung ihres Körpers (die bei der Geburt beteiligten Organe bilden sich zurück) noch

nicht sehr belastbar. Auch die seelische Kraft muss langsam erst wiederkehren. Tränen, auch bei Kleinigkeiten, sind deshalb nichts Beunruhigendes.

Gerade um die Mutter in dieser schwierigen Zeit zu entlasten, ist es sehr hilfreich, sich möglichst schon vor der Geburt um eine Hilfe für die erste Zeit zu Hause zu kümmern. Besonders allein stehende Mütter sollten sich nicht scheuen, andere Menschen um Mithilfe zu bitten. Vielleicht ist eine Freundin, Nachbarin oder Oma dazu bereit.

Ideal ist es natürlich, wenn auch der Vater zu Hause sein kann. Beide Eltern können sich dann gemeinsam um das Baby kümmern und den Ablauf im Haushalt den neuen Bedürfnissen entsprechend umorganisieren.

Babypflege und Kindererziehung können Vater und Mutter gleich gut. Immer mehr Paare bereiten sich deshalb schon gemeinsam auf die Geburt vor und besuchen auch zusammen einen Säuglingspflegekurs. Dennoch sorgen sich manche junge Mütter, die frischgebackenen Väter könnten etwas falsch machen. Sie sollten aber zuversichtlich sein und den Vater nicht hindern, eigene Erfahrungen im Umgang mit dem Baby zu sammeln, eigene Fehler zu machen und daraus zu lernen.

Und das Baby lernt so neben der Mutter auch einen anderen Menschen als wichtige Bezugsperson kennen und lieben. Letztlich erfahren somit alle eine Bereicherung, wenn die Beziehung zwischen Vater und Kind intensiver wird und die gegenseitige Liebe und das Vertrauen wachsen: Der Vater durch die Freude am Umgang mit dem Baby, die Mutter, weil sie nicht alleine verantwortlich ist, und das Baby, weil es eine wichtige und schöne Erfahrung macht. Erfreulicherweise bemühen sich immer mehr Väter von Anfang an um ihr Kind und engagieren sich in der Kinderbetreuung und -erziehung.

### **Stillen oder Füttern ?**

Die Entscheidung für Stillen oder Fläschchen ist sicherlich eine wichtige. Viel bedeutsamer aber noch ist, dass Sie sich Zeit nehmen zum Füttern und das Zusammensein mit Ihrem Kind angenehm gestalten. Nähe, Wärme und Geborgenheit erlebt das Baby, wenn es auf den Arm genommen wird, wenn es Körperkontakt zu Ihnen hat, wenn Sie es streicheln und mit ihm sprechen. Erledigen Sie daher das Füttern nicht als Arbeit oder nebenher. Richten Sie sich es so ein, dass sie die Zeit genießen können, sich entspannen und auf Ihr Kind konzentrieren können. Eine ruhige Atmosphäre ist wohltuend und hilft Ihnen dabei. Machen Sie es sich so bequem wie möglich und nehmen Sie sich Zeit.

### **Wissenswertes über das Stillen**

- Legen Sie Ihr Kind gleich nach der Geburt zum ersten Mal an, damit die Milchproduktion angeregt wird. Lassen Sie Ihr Kind auch saugen, wenn noch keine Milch vorhanden ist.
- Gibt es Anfangsprobleme beim Stillen, lassen Sie sich von einer Schwester oder Hebamme helfen. Geben Sie nicht vorschnell auf!



- Lassen Sie Ihr Baby selbst bestimmen, wie oft und wie viel es trinken möchte. Mit der Zeit wird Ihr Kind seinen eigenen Trinkrhythmus finden. Gestillte Kinder werden auch durch sehr häufiges Anlegen selten dick.
- Die Zusammensetzung der Muttermilch ist optimal auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt. Sie ist immer frisch, leicht verdaulich und hygienisch einwandfrei.
- In der Muttermilch, besonders in der Vormilch (Kolostrum), sind Abwehrstoffe enthalten, die Ihr Kind vor Infektionskrankheiten schützen. Gibt es in Ihrer Familie Allergien, dann sollten Sie möglichst lange stillen.
- Stillen schadet nicht der Figur! Ganz im Gegenteil, es fördert die Rückbildung der Gebärmutter und Sie erreichen Ihr früheres Körpergewicht schneller.
- Muttermilch ist immer und überall bereit und sie kostet nichts.
- Obwohl die Muttermilch heutzutage mit Schadstoffen belastet ist: Kinderärzte und Ernährungswissenschaftler sind sich darüber einig, dass Stillen in den ersten fünf bis sechs Monaten das Beste für Ihr Kind ist.
- Stillen ist eine gute Vorbeugung gegen Karies.
- In fast allen größeren Städten und Gemeinden gibt es Stillgruppen, wo sich Frauen gegenseitig in Fragen der natürlichen Ernährung unterstützen und beraten.

### **Wissenswertes über die Flaschenfütterung**

- Milchfertignahrung ist ein sehr hochwertiges Produkt, das dem Vorbild der Muttermilch weitestgehend entspricht.
- Nehmen Sie Ihr Kind auf den Arm, wenn es sein Fläschchen trinkt, damit es Ihre Körperwärme spüren kann.
- Achten Sie darauf, dass das Saugloch nicht zu groß ist. Um das Saugbedürfnis zu befriedigen, sollte Ihr Baby mindestens 10 bis 15 Minuten, eher länger sein Fläschchen trinken. Wenn Ihr Kind sehr schnell trinkt, lassen Sie es zwischendurch aufstoßen.
- Geben Sie, wenn das Baby schreit, nicht immer sofort eine Flasche. Prüfen Sie, ob es tatsächlich Hunger hat oder vielleicht nur getröstet werden will.
- Nutzen Sie den entscheidenden Vorteil der Flaschenfütterung: Hier können beide Elternteile das Baby füttern.

## **Weinen, Schreien, Angst und Trotz**

Wenn kleine Kinder weinen oder schreien, suchen sie Trost, Aufmerksamkeit, haben sie Hunger oder Schmerzen. Das Weinen sagt uns, dass es Hilfe braucht. Allerdings hat das Weinen von Babys andere Ursachen als das trotziges Schreien von Dreijährigen.

### **Babys weinen nicht ohne Grund, sondern wenn sie sich unwohl fühlen**

Vor allem in den ersten Lebensmonaten hat das Baby nur wenige Ansprüche: Satt und geborgen möchte es sein, es warm haben und trocken liegen. Abweichungen hiervon führen zu Unzufriedenheit: Das Baby weint und strampelt, weil es so ausdrückt, wenn es sich unwohl fühlt. Dass es nass ist, Hunger hat, dass Bauchweh es quält, es durch Lärm beunruhigt ist, dass es bei grellem Licht nicht schlafen kann, schwitzt oder friert. Sein Weinen soll also mitteilen, dass es Hilfe braucht. Wichtig ist daher, dass Sie das Schreien nicht als Ärgernis auffassen, sondern als Aufforderung: Tun Sie etwas, damit es Ihrem Baby wieder gut geht.

Denn wenn es von selbst aufhört zu schreien, dann oft aus Enttäuschung, Erschöpfung oder weil das Schreien mehr wehtut als der Hunger. Zusammenfassend geben wir eine Checkliste über mögliche Ursachen für das Schreien eines Neugeborenen und Vorschläge zur Abhilfe:

- Das Baby ist durch eine Störung aufgewacht und fühlt sich alleine: tröstende Worte, streicheln, in den Arm nehmen, Schnuller.
- Unbequeme Lage des Babys (z.B. auf dem eigenen Arm, Kopf stößt an, Schnuller verloren): trösten und korrigieren.
- Hunger: Die Wahrscheinlichkeit, dass Hunger der Grund für das Weinen ist, wird umso größer, je länger die letzte Fütterung zurück liegt.
- Das Baby ist nass – Windelwechsel ist angesagt.
- Das Baby ist übermüdet und kann vor oder trotz Müdigkeit nicht einschlafen. Das passiert vor allem, wenn zu viel Trubel herrscht, der das Baby wach hält. Ziehen Sie sich mit dem Kind auf dem Arm an einen völlig ungestörten Ort zurück. Vielleicht hilft auch ein Spaziergang.
- Bauchweh oder Blähungen: trösten, in Bauchlage in den Arm nehmen und das Bäuchlein leicht massieren, evtl. Tee (z.B. Fenchel), Kinderarzt fragen.
- Ein Zahn meldet sich (etwa ab dem sechsten Monat): trösten und gekühlten Beißring, Brotkante oder andere geeignete Dinge geben, auf denen das Baby gefahrlos kauen kann.
- Wenn alles nichts nützt, ist das Baby vielleicht krank: trösten und Kinderarzt aufsuchen oder kommen lassen.

Im Laufe der Zeit lernt Ihr Kind zu unterscheiden – zwischen Hunger und Angst z.B. Es begreift auch, womit bzw. wie es ihm wieder besser geht. Es lernt beispielsweise, dass sein

Unwohlsein weg geht, wenn es gefüttert oder gestillt wird. Sie werden merken, dass auch sein Weinen unterschiedlich wird. Sie können dann erkennen, wann es Hunger hat und wann Schmerzen. Je mehr Sie sich bemühen, darauf einzugehen und Ihr Baby richtig zu verstehen, umso eher lernt es auch, sich unterschiedlich zu äußern. Ihre Reaktion ist also sehr wichtig für diese ersten Lernschritte. Wenn Sie das Weinen häufig unbeachtet lassen, kann das Baby nicht lernen, wie es sich besser ausdrückt und wie es Ihnen mitteilen kann, was ihm gerade fehlt.

Die Geschwindigkeit, mit der der eben dargestellte Lernprozess vonstatten geht, hängt sehr von Ihrem Verhalten ab.

Sie können die Intelligenzentwicklung Ihres Kindes in diesem Stadium weiter unterstützen, indem Sie immer mit dem gleichen Verhalten auf das Schreien reagieren: Kündigen Sie Ihr Kommen schon von weitem mit tröstenden Worten an, nehmen Sie Ihr Kind dann auf den Arm und lassen Sie es eventuell trinken. Mit der Zeit wird das Baby merken, dass Ihre tröstenden Worte die Wiederherstellung seiner Zufriedenheit einleiten, und beruhigt sich schon durch Ihre Worte, während Sie z.B. noch die Nahrung herrichten. Sie dürfen natürlich nicht erwarten, dass es dies innerhalb weniger Wochen begreift; lassen Sie ihrem Kind Zeit und haben Sie Geduld!

### **Schreien und Weinen in den nächsten Jahren**

Mit der Zeit erkennt das Kind immer mehr Zusammenhänge und erwartet, dass auf sein Weinen hin jemand kommt und es tröstet. Manchmal werden Sie den Eindruck haben, dass es gar keinen wichtigen Grund für das Weinen gibt. Doch wenn das Kind das Gefühl hat, Hilfe zu brauchen, dann hat es natürlich im Prinzip recht und es wäre sicher falsch, wenn Sie es immer wieder abweisen oder das Weinen ignorieren würden. Andererseits können Sie Ihrem Kind schon manchmal klarmachen, dass es ein paar Minuten warten muss, oder zu Ihnen kommen soll, oder ihm nach dem Trösten Wege zeigen, wie es sich selber hätte helfen können.

Selbst wenn Ihr Kind 'nur' weint, weil Sie ihm etwas verboten oder einen Wunsch abgeschlagen haben, braucht es Trost. Das hat nichts damit zu tun, dass Sie konsequent bei Ihrer Entscheidung bleiben. Sie können es trösten, ohne nachzugeben, und ihm z.B. erklären, warum es etwas nicht darf. Denn Ihr Kind muss mit der Zeit lernen, dass ein Unterschied besteht zwischen Liebe und Vertrauen auf der einen Seite und objektiven Grenzen auf der anderen Seite.

### **Angst**

In jedem Baby schlummert eine Art Ur-Angst vor dem Alleingelassenwerden. Je öfter es längere Zeit schreit und niemand kommt, um es zu trösten, desto stärker wird es Angstgefühle entwickeln und sich auch schon in ganz harmlosen Situationen fürchten. Deshalb ist es wichtig, dass die Eltern oder eine vertraute Person auch abends und nachts in Ruf-Nähe sind. Diese Grundangst, allein gelassen zu werden, hält sich ungefähr bis zum Kindergartenalter, wenn sie nicht durch neue Angst-Erlebnisse wach gehalten wird.

Stattdessen nehmen bis zum Schuleintritt ängstliche Reaktionen auf die konkrete Umwelt zu, d.h. es gibt häufiger Situationen und Gelegenheiten, in denen die Kinder Angst bekommen. Das liegt daran, dass Kinder in dieser Zeit nicht immer zwischen Phantasie und Wirklichkeit unterscheiden können. Ein Kind kann sich ausdenken, dass in dem Baum vor dem Haus Geister leben und ist sofort davon überzeugt, dass das wirklich so ist. Vor allem ungewohnte Ereignisse und Wahrnehmungen regen Kinder zu solchen Phantasien an.

So können Sie Angstsituationen reduzieren:

- Lassen Sie Ihr Baby oder Kleinkind nie längere Zeit allein.
- Lassen Sie es nicht unnötig schreien, ohne es zu trösten.
- Halten Sie plötzliche laute Geräusche von Ihrem schlafenden Baby fern.
- Vermeiden Sie Streitszenen vor Ihrem Kind und plötzliche wesentliche Veränderungen Ihres äußeren Erscheinungsbildes.
- Setzen Sie Ihr Kind nicht zu vielen Medieneindrücken aus, vor allem nicht allein.
- Lassen Sie es nicht in einem völlig dunklen Zimmer allein schlafen (Orientierungslicht, offener Türspalt).
- Verlangen Sie keine Mutproben von Ihrem Kind, zu denen es nicht bereit ist.

### **Wenn das Schlafengehen schwierig wird**

Auch hier kann Angst der Grund sein, weshalb Ihr Kind sich sträubt und nicht ins Bettchen möchte: Es fürchtet sich vor der Dunkelheit, hat Angst allein gelassen zu werden. Diese kindlichen Ängste müssen ernst genommen werden. Man kann darauf eingehen, indem z.B. eine ganz kleine Lampe im Kinderzimmer anbleibt oder die Türe einen Spalt offen gelassen wird, so dass Ihr Kind merkt, dass Sie da sind. Denken Sie aber daran, dass es nun auch laute Geräusche eher hören und dadurch leichter erschreckt werden kann (z.B. wenn Sie fernsehen).

Oft fühlen sich Kinder aber einfach nur ausgeschlossen und möchten nichts verpassen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Kind nicht gerade dann ins Bett stecken, wenn in der Familie wichtige Fragen besprochen werden. Vermitteln Sie nicht den Eindruck, es werde abgeschoben, damit Sie in Ruhe interessantere Dinge tun können. Kleine Rituale helfen dabei, solchen Befürchtungen zuvor zu kommen: Ein gemeinsames Spiel vor dem Zubettgehen oder eine Gute-Nacht-Geschichte (beide sollten nicht zu spannend sein) zeigen Ihrem Kind, dass Sie sich Zeit für es nehmen, dass es dazu gehört.

Das Wichtigste in jedem Fall ist, dass Sie versuchen, den Grund für die Abneigung gegen das Schlafengehen herauszufinden. Wenn Sie die Ursache kennen, finden Sie sicherlich auch eine Möglichkeit, Abhilfe zu schaffen. Generell gilt: Kinder, die tagsüber aktiv sind und sich (am besten im Freien) austoben, haben meist ein gesundes Schlafbedürfnis.

## Wie lassen sich Familie und Beruf vereinbaren?

Für das Kind sind die ersten drei Lebensjahre die wichtigsten. Für seine Entwicklung am allerwichtigsten ist jedoch das erste. Das Baby braucht in dieser Zeit eine Person, die immer da ist. Durch das ständige Wiederholen der Alltagsrituale des Versorgtwerdens sowie der liebevollen, aufmerksamen Zuwendung lernt das Baby sie zu erkennen und ihr zu vertrauen. Es verlässt sich völlig auf diese Person, es beginnt seine erste Beziehung. Diese Bezugsperson gibt dem Kind das Gefühl von Verwurzelung und Nestwärme. Das ist enorm wichtig für eine gesunde Entwicklung der Persönlichkeit des Kindes. Ein häufiger Wechsel von Bezugspersonen ist vom Kind schwer zu verkraften.

Viele Mütter – und leider immer noch sehr wenige Väter – nutzen deshalb den Erziehungsurlaub, seit neuem umbenannt in Elternzeit. In diesen drei Jahren können sie sich ohne berufliche Belastung um Ihr Kind kümmern. Sie brauchen dabei in der Regel keine Angst um den Arbeitsplatz zu haben. Sie genießen Kündigungsschutz. Teilzeitarbeit ist während der Elternzeit bis zu 30 Stunden zulässig.

Für die Dauer des Erziehungsurlaubs können sich die Eltern mit der Betreuung des Kindes bis zu drei Mal abwechseln oder auch gleichzeitig Elternurlaub beanspruchen. Für den Vater bietet sich hier eine schöne Gelegenheit, gleich von Anfang an eine intensive Beziehung zu seinem Kind aufzunehmen.

Es ist sicher eine gute Entscheidung für Kind und Familie, wenn Sie so lange wie möglich Erziehungsurlaub beanspruchen.

Bund und Länder unterstützen diesen Erziehungsabschnitt: Bundeserziehungsgeld wird auf Antrag der Eltern für jedes Kind bis zum 24. Lebensmonat gezahlt. Die Höhe (höchstens 600.- DM pro Monat) richtet sich nach dem Einkommen der Eltern. Landeserziehungsgeld wird im Freistaat Bayern für weitere 6 Monate geleistet. Nähere Einzelheiten können Sie in Ihrer Erziehungsgeldstelle (bei den Ämtern für Versorgung und Familienförderung) erfragen.

Nicht alle Frauen wollen oder können ihre Berufstätigkeit aufgeben. Sie haben einen 'erlernten' Beruf, der ihnen Spaß macht und in dem sie auch erfolgreich sind. Gerade die Anerkennung durch den Beruf bewirkt, dass Mütter zufriedener sind. Dies überträgt sich dann positiv auf das Kind. Aber auch finanzielle Gründe führen zur Wiederaufnahme der Berufstätigkeit.

Machen Sie sich auf jeden Fall rechtzeitig Gedanken, wie die Betreuung Ihres Kindes optimal gelöst werden kann:

- Stellen Sie zunächst einmal fest, wie viel gemeinsame Zeit mit dem Baby bleibt, wenn Sie wieder berufstätig sind. Ziehen Sie eventuell eine Reduzierung der Arbeitszeit in Betracht. Oder fragen Sie Ihren Arbeitgeber, ob Heimarbeit möglich ist.
- Überlegen Sie, von wem, wie und wo Ihr Kind während Ihrer Abwesenheit betreut werden kann. Suchen Sie im Interesse Ihres Kindes eine Person oder Einrichtung, die diese Aufgabe für längere Zeit übernehmen kann.

- Geben Sie dem Baby genügend Zeit, sich langsam an die neue Bezugsperson zu gewöhnen.
- Schauen Sie sich ruhig mehrere in Frage kommende Betreuungspersonen und Einrichtungen an. Vergleichen Sie und nehmen Sie wirklich nur die Möglichkeit, die Ihren Vorstellungen entspricht.

Für die unregelmäßige oder kurzfristige Betreuung Ihres Kindes kann Ihnen ein zuverlässiger Babysitter helfen. Dies können Oma und Opa, Nachbarn, aber auch eine andere Mutter oder ein älteres Kind sein. Baby und Babysitter sollten sich kennen, bevor sie das erste Mal miteinander allein gelassen werden.

Weisen Sie den Babysitter auf alle Besonderheiten, die mit Ihrem Kind zusammenhängen, hin und hinterlassen Sie wichtige Telefonnummern, wie Notdienst, Kinderarzt und wenn möglich immer eine Notfallnummer, unter der Sie erreichbar sind.

Die Tagesmutter betreut Kinder meist bis zum dritten Lebensjahr, manchmal auch noch länger, in ihrer eigenen Wohnung. Es sind sehr oft Mütter mit eigenen kleinen Kindern.

Sie bringen Ihr Kind zur vereinbarten Zeit zur Tagesmutter. Es wird dort umsorgt, bis Sie es nach der Arbeit wieder abholen. In der Regel hat eine Tagesmutter nicht mehr als drei Kinder zu betreuen. Es hat sich gezeigt, dass von Tagesmüttern betreute Kinder sich ebenso gut entwickeln wie andere Kinder zu Hause. Wer eine Tagesmutter sucht, kann sich an das zuständige Jugendamt wenden und erhält von dort unter bestimmten Bedingungen finanzielle Unterstützung für die Kosten der Tagesmutter.

Da es viel zu wenig Plätze in Krippen und Krabbelstuben gibt, bietet diese private Einrichtung eine gute Alternative für viele Eltern.

Kinderkrippen sind Tageseinrichtungen für Kinder vom dritten Lebensmonat an bis zum vollendeten dritten Lebensjahr. Es sind längst keine „Aufbewahrungsanstalten“ mehr.

In diesen pädagogischen Einrichtungen werden die Kinder von qualifizierten Fachkräften liebevoll betreut und gefördert. In der Regel braucht sich eine Erzieherin nur um fünf bis sechs Kinder zu kümmern. Sie kann ihre Zeit dabei ausschließlich den Kindern widmen. Die „Hausfrauenpflichten“ wie putzen, kochen und waschen erledigen andere Personen.

Elterninteresse und -mitarbeit sind gute Voraussetzungen dafür, dass sich die Kinder dort wohl fühlen. Allerdings sind Krippenplätze rar. Erkundigen Sie sich deshalb frühzeitig bei den Kinderkrippen in Ihrer Nähe, ob – und wenn ja, ab wann – Sie dort Ihr Kind unterbringen können.

Betreuungsformen, bei denen Ihr Kind zu Hause bleiben kann, sind natürlich ideal – gerade bei kleinen Babys, aber meistens eine Frage des Geldes. Doch sollten Sie überlegen, ob nicht eine private Betreuung durch ein Au-pair-Mädchen oder ein Kindermädchen möglich ist. Vielleicht können Sie auch gemeinsam mit Nachbarn oder Bekannten eine Kinderbetreuung selbst organisieren.

Weiterhin gibt es noch andere Formen der privaten Kinderbetreuung wie Eltern-Initiativ-Einrichtungen und Spielgruppen.

Den Kindergarten kann Ihr Kind besuchen, wenn es mindestens drei Jahre alt und tagsüber „sauber“ ist.

Wie in den Krippen wird Ihr Kind auch dort von fachlich qualifiziertem Personal betreut. Allerdings sind in den Kindertagesstätten die Gruppen wesentlich größer (bis zu 25 Kinder), so dass eine intensive Betreuung von einzelnen Kindern nicht mehr möglich ist. Dafür lernt das Kind dort, selbstständig zu werden und sich in eine Gruppe einzuordnen. In ihrem letzten Kindergartenjahr werden die Kinder meist durch besondere Fördergruppen auf den Schuleintritt vorbereitet.

Auch in der Schulzeit ist für berufstätige Eltern die Versorgungsfrage der Kinder nicht gelöst. Dann stehen Horte zur Verfügung, die Schulkinder direkt nach der Schule besuchen können. Manche Schulen bieten sogar die Möglichkeit an, Schulkinder täglich bis zu einer bestimmten Zeit zu betreuen. Diese Angebote sind allerdings nicht überall vorhanden.

Gleich, für welche Bereuungsform Sie sich entscheiden, sie ist immer nur familienergänzend. Die Familie ersetzen kann sie nicht.

*Zum Nachdenken:*

*Die Zeit, die wir haben, ist ein kostbares Gut.*

*Die Zeit, in der unsere Kinder klein sind,  
ist schnell vorüber.*

*Jeder Tag, der vorbei geht  
ohne gegenseitige Liebe und Zuneigung,  
ist unwiederbringlich verloren.*

*Dem Kind Zeit zu schenken, ist wichtiger  
und kostbarer als jedes noch so werbewirksam  
angepriesene Spielzeug.*

## Immer noch Windeln? Das Töpfchen

Es gibt wohl kaum ein Thema in der Kindererziehung, bei dem die Meinungen zwischen jungen Müttern von heute, deren Müttern und Großmüttern so stark auseinander gehen wie bei der Sauberkeitserziehung. Dass es frühere Generationen so eilig hatten, ihre Kinder „sauber“ zu bekommen, ist verständlich, denn es gab noch keine Waschmaschinen – und erst recht keine Papierwindeln. Doch heute gibt es eigentlich keinen Grund mehr, von einem Kind vorzeitig etwas zu verlangen, was es von seiner Entwicklung her noch gar nicht kann.

Ein zu früher Beginn mit der Sauberkeitserziehung schafft Ihrem Kind nur unnötige Enttäuschungen und bewirkt je nach Temperament, dass es mutlos oder aggressiv wird. Es kann durchaus mit etwa einem Jahr vielleicht mal etwas aus purem Zufall ins Töpfchen setzen. Doch wirklich verstehen, was es auf dem Töpfchen soll, kann es noch nicht. Und die Gefahr besteht, dass es sogar gesundheitliche Schäden davonträgt. So kann es durch zu frühes Sitzen zu Wirbelsäulenverkrümmungen kommen. Auch späteres Bettnässen und chronische Verstopfungen können Folgen einer zu frühen, aufgezwungenen Sauberkeitserziehung sein.

Eines ist sicher: Ohne Erziehung zur Sauberkeit geht es nicht, doch auf den richtigen Zeitpunkt kommt es an.

Und der ist erst dann gekommen, wenn Ihr Kind in der Lage ist, seine Schließmuskeln – und zwar für die Blase und für den Darm – nach seinem eigenen Willen zu beherrschen und zu kontrollieren. Das fängt frühestens mit eineinhalb bis zwei Jahren an. Viele Kinder brauchen noch ein paar Wochen oder Monate länger, das ist ganz normal. Aber dann ist Ihr Kind auch fähig zu begreifen, was Sie von ihm auf dem Töpfchen erwarten.

Wenn sich Ihr Kind nun auch noch für die Vorgänge auf der Toilette interessiert, ist es soweit: Sie können ihm sagen, dass es bald ganz alleine aufs Töpfchen oder die Toilette (mit Kindersitz!) gehen darf, wenn es mal „muss“. Erst jetzt ist es körperlich, geistig und seelisch weit genug entwickelt, um an einer gezielten Sauberkeitserziehung mitarbeiten zu können.

Die Vorbereitung dazu könnte so aussehen:

Jedes Mal, wenn die Windel voll ist, loben Sie Ihr Kind mit den Worten „fein, du hast A-A gemacht“ oder „fein, du hast Pipi gemacht“. Diese Laute haben sich bewährt, weil sie das Kind leicht nachsprechen kann, wenn es später anfängt sich zu melden. Sie helfen Ihrem Kind, wenn Sie bei einer vollen Windel Äußerungen von Ekel unterlassen können – auch Naserümpfen und „pfui deifi“ gehören dazu. So kann es sich später ohne Scham melden, wenn es „mal muss“.

Die Vorstellung, ohne Windeln herumlaufen zu können, begeistert die meisten Kinder sehr, denn sie wollen ja „groß“ sein und alles möglichst „alleine“ machen.



Hilfreich kann es sein, wenn sich das Kind selbst aussuchen darf, ob es – wie die Erwachsenen – auf der Toilette sitzen möchte oder auf einem Töpfchen. Dann können Sie gemeinsam mit ihm ein Töpfchen oder einen Kindersitz, der in die normale Toilette eingesetzt wird, auswählen. Beides gibt es in den verschiedensten Farben. Ein durchsichtiges Töpfchen bietet den Vorteil, dass Sie Ihrem Kind lästige Fragen ersparen können, ob schon etwas gekommen sei. Töpfchen sollten groß genug sein, damit sie sich nicht bei jeder Sitzung am Po festsaugen.

Für den Fall, dass sich Ihr Kind für die Toilette der „Großen“ entscheidet, braucht es außer dem Kindersitz auch noch ein rutschfestes Fußbänkchen. Denn nur so kann es wirklich selbstständig „auf“ die Toilette gehen, wenn es das möchte. Zeigen Sie ihm aber zuvor, dass es nur in der Mitte des Fußbänkchens sicher steht.

Tipps für den Fall, dass Ihr Kind schon freiwillig auf das Töpfchen/ auf die Toilette gehen möchte:

- Setzen Sie Ihr Kind regelmäßig (z.B. nach dem Aufstehen, nach dem Essen und vor dem Schlafengehen) auf das Töpfchen/ auf die Toilette, jedoch nie länger als zehn Minuten.
- Loben Sie es für jeden „Erfolg“, auch für den kleinsten! Ihr Kind soll auf seine Leistung stolz sein dürfen.
- Machen Sie kein Aufheben um einen „Misserfolg“: Angst und Scham verzögern nur die Entwicklung.
- Erzwingen Sie keine Sitzung, wenn Ihr Kind sich einmal weigern sollte.
- Versuchen Sie alles zu vermeiden, was auch Sie auf der Toilette stören würde.

Es wird einige Zeit dauern, bis Ihr Kind einigermaßen zuverlässig „sauber“ ist. Bei den meisten Kindern ist das erst mit zweieinhalb bis drei Jahren der Fall. Bis dahin wird das Sauberwerden immer wieder von Rückschlägen begleitet. Lassen Sie sich dann nicht von den Erzählungen anderer verunsichern, ihr Kind sei schon mit zwei Jahren ganz sauber gewesen. Sehr oft gehen solche Erzählungen nur von den Wunschvorstellungen ehrgeiziger Eltern aus.

Eines Tages wird es soweit sein, dass Sie mit Ihrem Kind ausmachen, die Windeln wegzulassen. Doch auch dann kann es noch passieren, dass 'es' mal wieder daneben geht: Vielleicht hat Ihr Kind einfach vergessen, auf die Toilette zu gehen, da es auf etwas ganz anderes konzentriert war. In so einem Fall helfen Schimpfen und Vorwürfe nicht – das Ganze ist ihm peinlich und unangenehm genug! Trösten Sie es lieber und machen ihm Mut: „Du hast eben beim Spielen nicht daran gedacht, das nächste Mal schaffst du das schon“.

Manchmal hilft es dann auch nur, dem Kind wieder Windeln anzuziehen. Nach etwa vier bis sechs Wochen können Sie einen neuen Versuch starten. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind so angezogen ist, dass es sich selbst möglichst schnell ausziehen kann. Gut geeignet sind Hosen mit Gummizug, die es einfach herunterziehen kann – weniger dagegen Hosen mit Knöpfen und Gürteln oder auch Latzhosen. Hier ist der Misserfolg schon vorprogrammiert!

Auch wenn Ihr Kind tagsüber schon ganz „sauber“ ist, empfiehlt es sich, ihm nachts noch eine Weile Windeln anzuziehen. Das ist allemal besser, als ihm abends nichts mehr zu trinken zu geben oder es nachts zu wecken, um es aufs Töpfchen zu setzen. Haben Sie ein wenig Geduld! Sobald Ihr Kind tagsüber „sauber“ ist, dauert es auch nicht mehr lange, bis es nachts trocken bleibt. Ein kleines Nachtlicht hilft auf dem Weg zur Toilette.

In fremder Umgebung oder auf Reisen ist es noch weiterhin hilfreich, dem Kind nachts Windeln anzuziehen. Das bewahrt Sie und Ihr Kind vor unangenehmen Überraschungen.

Aber auch dann, wenn Ihr Kind schon eine Weile zuverlässig „sauber“ ist, kann es passieren, dass es aus den verschiedensten Gründen Rückschritte macht. Wenn es z. B. ein Geschwisterchen bekommt, kann es sich dadurch von seinem angestammten Platz in der Familie verdrängt fühlen. Allzu leicht muss es erleben, dass sich alle nur noch um den Neuankömmling kümmern, während es selbst kaum beachtet wird. So versuchen manche Kinder, sich wie das kleine Geschwisterchen zu verhalten und fallen in eine frühere Entwicklungsstufe zurück – und dabei werden die Hosen wieder nass. In einer solchen Situation braucht Ihr Kind viel Verständnis und Zuwendung, Strafe würde seine seelischen Nöte nur verschlimmern.

Anhaltender Streit zwischen den Eltern, Trennung und Scheidung, können zu dem gleichen Rückschritt in der Entwicklung führen. Wenn sich die Eltern trennen, müssen sie dafür sorgen, dass das Kind eine dauerhafte, liebevolle Beziehung zu Vater und Mutter aufrechterhalten kann. Erziehungsberatungsstellen können in solchen Konfliktfällen helfen; Adressen sind über das Jugendamt erhältlich.

## **Kluge Köpfchen und clevere Kids**

Bereits die ersten Lebensmonate sind entscheidend für die geistige Entwicklung eines Kindes. In dieser Zeit macht das Gehirn nämlich eine ganz wesentliche Entwicklung durch. Es wächst und entwickelt sich sehr viel schneller als der übrige Körper: Vom Tag der Geburt bis zum siebten Monat verdoppelt das Gehirn sein Gewicht, nach einem Jahr hat es 50%, nach drei Jahren bereits 80% des ausgewachsenen Gehirns erreicht. Um diese Chancen auch gut nützen zu können, brauchen Kinder altersgerechte Anregungen von Anfang an. So können die Eltern ihr Kind fördern, indem sie seine Umgebung entsprechend gestalten und auch sonst wichtige Voraussetzungen schaffen.

### **Grundvoraussetzungen für eine gesunde Entwicklung ist Geborgenheit**

In den ersten Lebensjahren stehen Seele, Verstand und Körper in einem besonders engen Verhältnis zueinander. Eine enge Gefühlsbeziehung zu den „Bezugspersonen“ ist für ein Kind von Anfang an sehr wichtig und entscheidend für seine Intelligenzentwicklung. Es braucht das Gefühl und die innere Sicherheit, geliebt zu werden und dazuzugehören. Voraussetzungen dafür sind ausreichend Zuwendung, Zärtlichkeit, Liebe und Anregung.

Erhält ein Baby von Geburt an zuverlässig Nestwärme und Geborgenheit, kann es zu seinen Eltern oder denen, die es pflegen, zu seiner Umwelt und auch zu sich selbst Vertrauen entwickeln. Mit dieser Selbstsicherheit lassen sich später viele Anforderungen leichter bewältigen.

### **Lernen durch Erfahrung**

Ein Kind lernt durch jede Erfahrung, die es macht. Darin liegt eine große Chance für Eltern, die ihr Kind fördern wollen. Je mehr positive Erfahrungen es machen kann, desto sicherer und zufriedener wird es sich fühlen. Und das ist eine wesentliche Voraussetzung für die Intelligenzentwicklung.

### **Frühzeitig beginnen – Anregung bieten**

Hier einige Tipps zur Förderung Ihres Babys:

- Ist Ihr Kind erst wenige Wochen oder Monate alt, braucht es sehr engen Kontakt zu den Eltern. Nehmen Sie es, wenn es wach ist, mit in das Zimmer, in dem Sie sich gerade aufhalten. Sie müssen gar nicht ständig mit ihm reden. Oft genügt es schon, wenn es Sie sehen kann. Verändern Sie immer wieder mal seine Lage, legen Sie es abwechselnd auf den Bauch, den Rücken, die beiden Seiten.
- An das Bett oder den Kinderwagen können Sie ein Mobile oder einen Luftballon hängen. Ihr Kind wird alles, was sich bewegt, mit den Augen verfolgen. Stellen Sie es unter einen Baum, wird es interessiert die wiegenden Blätter beobachten.

- Musik kann Ihr Kind zum Zuhören anregen. Vielleicht können Sie herausfinden, welche Art von Musik es mag. Mozart und Vivaldi hören die meisten Kinder gern, Rockmusik dagegen nicht. Babys werden von zu lauter Musik leicht erschreckt.
- Die beste Anregung für Ihr Kind sind Sie selbst: wenn Sie mit ihm schmusen, es streicheln, sanft massieren, mit ihm reden, lachen, singen, turnen und auch mit ihm ruhig werden.

Babys reagieren sehr empfindlich auf alle Sinnesreize, Licht und Schatten, Wärme und Kälte, Geräusche, Gerüche, Farben, Bewegungen, Haut- und Blickkontakte. All diese Reize strömen in das Bewusstsein des Babys ein und entwickeln seine Sinne, und damit auch seine Denkfähigkeit.

Für die geistige Entwicklung Ihres Kindes ist es aber auch wichtig, dass es bei aller Anregung ausreichend Ruhe und Schlaf bekommt. Während es schläft, sollten möglichst keine lauten Geräusche oder laute Musik in sein Zimmer dringen. Und wenn es einmal einen ganz glasigen Blick bekommt, so als wollte es durch Sie hindurch schauen, waren ihm vielleicht die Anregungen zu viel. Sagen kann es Ihnen das noch nicht, aber es teilt Ihnen dadurch mit, dass es nun abschaltet. Achten Sie darauf und respektieren Sie seine Bedürfnisse.

### **Das Baby erschließt sich die Welt – bremsen Sie es nicht aus**

Das Krabbeln ermöglicht dem Baby die erste eigenständige Erkundung der Welt. Das bedeutet ein sehr großes Stück mehr an Selbstständigkeit. Und damit kommt es auch einen großen Schritt in seiner geistig-seelischen Entwicklung voran. Mit der Fortbewegungsmöglichkeit erweitert sich nämlich auch der Horizont Ihres Kindes. Es entwickelt Neugier und Lust am Erobern seiner Umwelt und sammelt dabei wichtige Erfahrungen. Ihr Leben wird damit anstrengender, aber auch spannender. Damit Sie Ihr Kind nicht dauernd bremsen und warnen müssen, sollten Sie Ihre Wohnung, soweit es möglich ist, kindersicher gestalten. Je weniger Sie Ihr Kind einengen (müssen), umso freier kann es seine Neugier befriedigen und Erfahrungen machen. Dies ist die beste Voraussetzung, um Spaß am Erforschen und Lernen zu behalten. Zu viele Verbote oder gar Ängste dagegen hemmen diese Freude.

### **Lernen durch Nachahmen**

Kinder lernen durch Nachahmen. Denken Sie also immer daran, ein Vorbild zu sein, dies gilt grundsätzlich für alle Verhaltensbereiche, beim Sprechenlernen wird das besonders deutlich. Die Veranlagung zum Sprechen hat Ihr Kind zwar vererbt bekommen – doch es wird nur dann sprechen lernen, wenn Sie mit ihm reden, ihm antworten und es zum Sprechen anregen.

- Sprechen Sie viel mit Ihrem Kind in Ihrer ganz normalen Sprache.
- Wiederholen Sie die Laute, die Ihr Kind äußert, auch „Mama-mam“ oder „Papapap“. Es wird Ihnen aufmerksam zuhören und diese Tongebilde freudig wiederholen.

- Benennen Sie Gegenstände und Körperteile (Geschlechtsteile nicht vergessen!). Nach und nach wird sich Ihr Kind die Namen und ihre Bedeutungen einprägen.
- Fingerspiele, Kniereitverse oder kleine Gedichte machen Ihrem Kind Spaß und fördern die Sprachentwicklung.

### **Lob, Interesse und Geduld sind die besten Hilfen**

Loben Sie Ihr Kind auch für kleine Erfolge. So ermuntern Sie es, weiter zu üben oder zu probieren. Auch hier gilt: Kritik und negative Äußerungen hemmen das Kind, nehmen ihm die Freude. Manchmal ist Ihr Kind selbst schon kritisch genug und von kleinen Misserfolgen enttäuscht. Trösten Sie es daher, wenn etwas schief geht oder nicht gleich gut gelingt. Das unterstützt die Ausdauer. Doch sollten Sie auch dabei nicht übertreiben. Überfordern Sie Ihr Kind nicht, setzen Sie keine zu hohen Anreize, sondern achten Sie auf seine Fähigkeiten. Kinder entwickeln sich sehr unterschiedlich – manches fällt leicht, anderes schwerer, es gibt Phasen mit langsamer und solche mit rapider Entwicklung. Versuchen Sie, die ganz eigene Entwicklungsfähigkeit Ihres Kindes zu erkennen und zu akzeptieren.

Nehmen Sie seine Fragen ernst und geben Sie ihm einfache und kurze Antworten, die es auch verstehen kann. Wissenschaftliche Erklärungen braucht es nicht! Vielleicht antworten Sie: „Die Sterne haben eine feste Bahn, auf der sie festgehalten werden.“ Und wenn Sie einmal keine Antwort wissen, sagen Sie Ihrem Kind ruhig: „Das weiß ich nicht, da müssen wir im Lexikon nachschauen.“ In jedem Fall muss es merken, dass sich Neugier lohnt.

### **Warum, warum, warum?**

Stellen Sie sich darauf ein, dass früher oder später eine Zeit kommt, in der Ihnen Ihr Kleines „Löcher in den Bauch“ fragt. Und so nervig das sein kann, versuchen Sie auf die Fragen einzugehen und – soweit möglich – Antworten zu finden. Haben Sie Geduld und nehmen Sie sich Zeit zu erklären, zu zeigen. Es macht nichts, wenn Sie manches nicht gleich beantworten können – Sie können ja gemeinsam mit dem Kind (auch später) im Lexikon nachsehen. Wichtig ist, dass Sie die Neugier nicht bestrafen oder ersticken, sondern belohnen und unterstützen.

Kinder lassen sich von ihren eigenen Leistungen faszinieren und zu neuen Taten anspornen. Fördern Sie Ihr Kind dabei, aber überfordern Sie es nicht! Eltern müssen es so akzeptieren, wie es ist und dürfen es nicht nach den Vorstellungen ausrichten, wie sie es gern hätten. Allzu leicht verkennen Sie sonst seine wirklichen Veranlagungen und Fähigkeiten.

## **Komm, spiel mit mir! Kinder brauchen Spiele**

„Ich spiele mit dem Gedanken, mir ein Haus zu kaufen“, sagt Herr Maier. Haben Sie sich eigentlich schon einmal bewusst gemacht, was es heißt, „mit den Gedanken zu spielen“? Dieses Spiel bietet unzählige Möglichkeiten: Herr Maier kann sich ein Schloss, eine Burg, ein Ökohaus im Süden, Westen, aus Holz, aus Stein usw. bauen.

Ebenso phantastisch ist das Spiel des Kindes. Nur, dass Ihr Kind noch nicht im Kopf, sondern in seiner selbstgeschaffenen „Spielwelt“ spielt, arbeitet, (er)lebt: Die Bauklötze werden zur Mauer, der Sandeimer zum Schlossturm, die Steine sind Goldstücke und das Kind selbst ist die verzauberte Prinzessin. Das Vorstellungsvermögen des Kindes ist grenzenlos, die Kreativität einfach unnachahmlich.

Sie haben schon gemerkt, „Spielen“ ist etwas ganz Besonderes. Spielen bedeutet: Sich entwickeln, lernen, probieren, entdecken, verinnerlichen. Aber all dies geschieht wie von selbst: durch Nachahmung, Neugierde, Lust auf Bewegung und Freude am Tun.

Spielen ist eine dem Menschen angeborene Grundfähigkeit. Wie andere Fähigkeiten entwickelt sich auch die Art zu Spielen. Jede Altersgruppe hat ihre eigenen Spiele.

So beginnt Ihr kleines Kind zuerst mit dem Tätigkeitsspiel (Lernen durch tun). Es beschäftigt sich mit Gegenständen, die es erreichen kann. Das sind anfangs erst einmal die eigenen Hände und Füße. Später werden Rasseln, Quietschtiere, Stofftiere, Hausrat (Töpfe, Kochlöffel...) in das Spiel (wegwerfen und bringen lassen, klopfen, zugreifen, Radio ein- und ausschalten) einbezogen.

Kinder lieben Versteck spielen. Eine erste Variation davon ist das „Guck-Guck-Spiel“. Das Verschwinden und Wiederauftauchen eines bekannten Gesichtes verschafft dem Kind einen unglaublichen Nervenkitzel. Die Faszination dieses Spieles hält, in anderer Form z.B. als Zaubershow, bis ins Erwachsenenalter an.

Aber auch Bewegungsspiele wie Fangen, Schaukeln, den Berg hinunterrollen, Drehen bis zum Schwindligwerden spielen Kinder häufig – einfach nur aus Lust und Freude an der Bewegung.

Mit zunehmenden Alter lernt das Kind zu bauen.

Konstruktionsspiele beginnen das Tätigkeitsspiel langsam abzulösen. Die Tätigkeit ist dabei nicht mehr Selbstzweck, sondern folgt einer Vorstellung, einem gedanklich entwickelten Plan. Das Kind ist beim „Konstruieren“ nicht ausschließlich auf Bausteine angewiesen, es verarbeitet alles, was ihm brauchbar erscheint: Dosen, Holzkisten, Klorollen, Kartons ...

Jedes daraus entstehende Kunstwerk ist einmalig, und auch nur vom Kind selbst genau zu interpretieren.

Das größere Kind wagt sich auch schon mal gerne an Regelspiele. Gesellschaftsspiele wie Quartett, das Schneckenspiel und Brettspiele tragen dazu bei, Erfolg und Misserfolg zu erleben und die Einhaltung von Regeln sowie Fairness zu lernen.

Eine überaus wichtige Form des Spiels ist das Rollenspiel. Vielleicht haben Sie selbst noch das „Vater-Mutter-Kind-Spiel“ in Erinnerung. Im Rollenspiel wird Erlebtes nachgeahmt und selbst ausprobiert: Die „Spielmutter“ misst dem kranken Kind Fieber. Sie verbietet ihm aufzustehen und bestraft es bei Missachtung des Verbotes. Die Strafen sind teilweise sehr hart. Die 'Spielmutter' probiert aus, wie lange sich das 'Spielkind' die Behandlung gefallen lässt.

Aber auch Probleme und Ängste können durch das Rollenspiel ausgelebt werden. Das sonst eher ängstliche, zurückhaltende Kind kann sich dort in einen gefährlichen, wilden Tiger verwandeln, der allen Angst einjagt.

Spielen, das ist ernsthafte Arbeit, und die Früchte dieser Arbeit kommen ein Leben lang zum Tragen. Sie als Eltern können Ihrem Kind bei dieser Arbeit eine große Hilfe sein:

- Geben Sie dem Kind genügend Raum und viel, viel Zeit zum Spielen.
- Kaufen Sie lieber wenig, aber dafür hochwertiges Spielzeug. Nicht nur gekauftes Spielzeug ist gut. Stoffreste, Knöpfe, Zapfen, Steine stellen Ihr Kind ebenso zufrieden und fördern zudem die Kreativität.
- Unterbrechen Sie Ihr ins Spiel vertieftes Kind nicht unnötig.
- Was Sie mit Ihren Augen sehen, ist nicht unbedingt das, was Ihr Kind in seiner Phantasie geschaffen hat. Lassen Sie sich aufklären, bevor Sie es als unbedeutend abtun.

Nehmen Sie sich Zeit

- mit Ihrem Kind zu spielen,
- mit anderen Erwachsenen zu spielen.

Miteinander spielen verbindet.

### **Kinder brauchen Freunde**

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Für seine Entwicklung ist das Leben in Gemeinschaften notwendig. Innerhalb einer solchen Gemeinschaft entstehen lockere und festere Beziehungen. Festere Beziehungen sind Freundschaften.

Kleine Kinder freuen sich über den Kontakt mit anderen „Kleinen“. Sie lächeln sich an, gehen aufeinander zu – und üben das Miteinander, auch wenn dies manchmal bedeutet, dass das etwas mutigere Kind dem anderen das Spielzeug wegnimmt. Das ist ganz normal, denn bis zum Alter von zwei bis zweieinhalb Jahren können die Kinder noch gar nicht miteinander spielen, d.h., eine gemeinsame „Spielwelt“ entwickeln, in der jedes Kind eine Rolle hat. Pflegen Sie trotzdem Kontakte für Ihr Kind. Gehen Sie oft auf den Spielplatz oder laden Sie eine andere Mutter mit Kind ein. Wenn Sie Ihr Kind beobachten, können Sie erleben, wie aus dem „Nebeneinander“ des kindlichen Spiels langsam, mit zunehmendem Alter der Kinder, ein „Miteinander“ wird. Lassen Sie jedoch Ihre Kinder niemals un-

beaufsichtigt spielen, denn kleine Kinder haben noch kein Gefühl dafür, dass z.B. beim Hauen mit einem Bauklotz ein anderes Kind verletzt werden kann.

Freundschaften zwischen Kindern entwickeln sich erstmals im Alter zwischen zweieinhalb und fünf Jahren. Diese Kinderfreundschaften sind jedoch oft recht wechselhaft. Dies bedeutet nicht, dass Kinder unter einem Streit mit dem „besten Freund“ nicht erheblich leiden, er ist lediglich schneller vergessen:

*Anna geht in die Spielgruppe. Noch am Morgen will sie Katharina, ihre allerbeste Freundin einladen. Als die Mutter sie mittags abholt, soll Pia mitkommen. Katharina ist nicht mehr die gute Freundin, sie hat mit Anna gestritten. Bereits am nächsten Tag sind Anna und Katharina wieder die dicksten Freundinnen. Pia? Nein, mit der spielt Anna nicht.*

Für Kinder sind diese Erfahrungen wichtig. Sie lernen aus den wechselnden Freundschaften, ihre geistigen und körperlichen Kräfte zu erproben und üben soziales Verhalten.

Kinder streiten, zum Leidwesen ihrer Eltern, sehr viel. Aber sie lernen auch sehr viel daraus, wie z.B. Probleme zu erkennen und Lösungen dafür zu suchen. Im Streit erfährt das Kind, dass es nicht immer mit dem Kopf durch die Wand kann, sondern dass es auch einmal zurückstecken muss – vielleicht um einen Freund zu behalten.

Kinder sind nicht nachtragend, so dass ein Streit eine Freundschaft nur kurzfristig belastet.

Aber „Freunde“ streiten natürlich nicht immer. Sie helfen sich auch gerne. Gerade zu Beginn eines Kindergartenjahres kann man beobachten, dass Kinder, die sich schon vom Spielplatz kennen, als „dicke“ Freunde auftreten. Da hilft der etwas Ältere, „Kindergarten-erfahrene“ dem kleinen Neuling, sich in die Gemeinschaft einzufinden. Er zieht den noch unsicheren, schüchternen Freund überall mit, stellt ihn den anderen Kindern vor und bezieht ihn ins Spiel ein. Ein „freundloses“ Kind muss sich dies erst erarbeiten.

Übrigens, die erste eigene Freundschaft Ihres Kindes ist auch der erste Schritt zur Ablösung vom Elternhaus. Der erste gleichwertige Partner ist gefunden, die erste bewusst gewollte Beziehung ist aufgenommen.

### ***Wann Freunde wichtig sind***

*Freunde sind wichtig zum Sandburgbauen,  
Freunde sind wichtig, wenn andere dich hauen,  
Freunde sind wichtig zum Schneckenhaussuchen,  
Freunde sind wichtig zum Essen von Kuchen.  
Vormittags, abends, im Freien, im Zimmer...  
Wann Freunde wichtig sind? Eigentlich immer!*

*von Georg Bydlinski (aus „Der Mond heißt heute Michel“)*



## Eltern w(s)ollen auch mal ausgehen

Wenn man Eltern wird, so bringt das viele wichtige Veränderungen im Leben mit sich – eine davon betrifft Ihre Freizeit: Da das Baby zu Beginn rund um die Uhr versorgt und betreut werden muss, können Sie jetzt nicht mehr so spontan sein. Aber das heißt nicht, dass Sie nun völlig angebunden sind. Wenn Sie weggehen wollen, müssen Sie das planen und die Möglichkeiten abwägen:

- Sie wechseln sich mit der Kinderbetreuung ab und nur einer geht aus;
- Sie bitten eine vertraute Person, bei Ihrem Kind zu bleiben;
- Sie engagieren einen Babysitter;
- Sie nehmen Ihr Kind mit.

### Aber vor allem ist wichtig:

*Lassen Sie Ihr Kleinkind niemals allein!*

Auch ein Baby, das noch nicht laufen kann, dürfen Sie niemals längere Zeit allein lassen! Das gilt für die Wohnung, fürs Auto, aber auch für den Kinderwagen vor dem Geschäft. Auch wenn Sie vorhaben, nur ganz schnell wegzugehen – es könnten einmal Verzögerungen eintreten und Ihr Kind ist dann doch länger als geplant allein. Für solche seltenen Fälle, oder wenn Sie sich einmal versehentlich aussperren: Geben Sie einem oder zwei Bekannten in der Nachbarschaft einen Schlüssel zu Ihrer Wohnung.

Dabei geht es nicht nur darum, dass Ihrem Kind etwas Lebensgefährliches passieren könnte. Es genügt, wenn es eine Stunde vergeblich nach Ihnen schreit und Angst hat vor dem Alleingelassenwerden. Durch diese Angst wird der Aufbau des Vertrauens gegenüber den Eltern gehemmt und die geistig-seelische Entwicklung verzögert!

Wenn Ihr Kind größer ist, und Sie in der Nähe und erreichbar sind, können Sie sich mit einem Babyphon oder einem Telefon mit Babyruf-Taste helfen. Das sollte aber nur eine Notlösung sein, denn Sie können sich nicht darauf verlassen, dass Ihr Kind in besonderen Situationen auch tatsächlich imstande ist, die Taste zu betätigen.

### Abwechselnd ausgehen

Das ist eine einfache Möglichkeit und naheliegend bei bestimmten Gelegenheiten, vor allem, wenn ohnehin nur ein Elternteil Interesse oder Verpflichtungen hat. In diesen Fällen können Sie sich mit der Betreuung abwechseln. Aber achten Sie darauf, dass Sie auch viel gemeinsam unternehmen bzw. Zeit zusammen verbringen. Möglicherweise kommt Ihre Beziehung gerade jetzt, wo sich alles um das Kind dreht, ohnehin schon zu kurz. Daher sollten Sie nicht außer Acht lassen, dass das Einzel-Ausgehen eine Beziehung belasten kann, vor allem wenn beide in punkto Unternehmungslust verschieden sind und deshalb meistens derselbe daheim bleibt.

Zu bedenken ist auch, dass es in den ersten Monaten oder in Zeiten, in denen mit Schwierigkeiten zu rechnen ist (Zahnen, Krankheit), besser wäre, den Partner oder die Partnerin

nicht mit den Problemen allein zu lassen. Es ist daher wichtig, dass Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin offen über diese Fragen reden und gemeinsam eine Lösung finden.

### **Betreuer und Babysitter**

Ideale Babysitter oder Betreuer sind sicherlich die Großeltern: Sie sind dem Kind vertraut und sie genießen Ihr Vertrauen. Leider haben nicht alle die eigenen Eltern oder andere nahe Verwandte in der Nähe. Mit ihnen kann man am ehesten auf Dauer rechnen, auch bei einem eventuellen Umzug.

Eine ähnlich gute Lösung ist gegenseitiges Babysitten bei Freunden oder Bekannten in einer vergleichbaren Familiensituation, so dass man gegenseitig hilft. Am einfachsten ist es daher, wenn Sie bei Verwandten und Bekannten nachfragen. Vergessen Sie nicht, auch die ältere allein stehende Dame in Ihrer Nähe anzusprechen! Vielleicht hat sie Freude am Umgang mit Kindern. Eine weitere Möglichkeit sind natürlich bezahlte Babysitter über Inserate in örtlichen Anzeigenblättern oder entsprechende Vermittlungsstellen (Kirchen, Studentenschnelldienst).

### **Wenn Sie einen Babysitter auswählen, sollten Sie Folgendes beachten:**

Die Person sollte in der Lage sein, auch mit schwierigeren Situationen fertig zu werden (also z.B. kein 12-jähriges Kind).

Wählen Sie Personen, die oft genug einsatzbereit sind und diese Aufgabe über längere Zeit ausüben können. Dann kann Ihr Kind Vertrauen zu ihnen entwickeln.

Ihr Kind verschmerzt den Weggang der Eltern am besten, wenn es von vertrauten Personen betreut wird. Wichtig ist es daher, dass Sie den Babysitter vor seinem ersten Einsatz dem Kind „vorstellen“. Laden Sie ihn deshalb für ein bis zwei Stunden zu sich ein, während das Kind wach ist. So lernt es ihn in Ihrem Beisein kennen und wird nicht unvorbereitet mit einem fremden Menschen allein gelassen. Außerdem können Sie feststellen, ob der Babysitter und Ihr Kind zusammenpassen.

Beim Einsatz des Babysitters denken Sie bitte an Folgendes:

- Gehen Sie erst aus der Wohnung, wenn der Babysitter da ist. Verlassen Sie sich nicht darauf, dass er zehn Minuten nach Ihrem Weggehen kommt!
- Gehen sie möglichst nicht weg während Ihr Kind schläft, sondern verabschieden Sie sich im Beisein des Babysitters von ihm!
- Hinterlassen Sie für den Babysitter eine Telefonnummer, unter der Sie in Notfällen erreichbar sind; ebenso die Nummer für den Notarzt usw.
- Zeigen Sie dem Babysitter genau, wie er sich und dem Kind gegebenenfalls helfen kann: Ersatzschnuller, Kleidung zum Wechseln, Lieblingsschlaflied, Wundversorgung, Windeln, Sicherungskasten usw.

### **Wie oft können (sollen) wir ausgehen?**

Das müssen Sie selbst bestimmen und es hängt sowohl vom Alter und Charakter des Kindes als auch von der Qualität und Vertrautheit der Babysitter ab. Da Sie einem Kleinkind von weniger als zwei Jahren nicht erklären können, dass Ihr Fortgehen nur für kurze Zeit sein wird, ist es umso wichtiger, dass es sich mit der Betreuungsperson wohl fühlt. Mit der Zeit gewinnt das Kind dann Vertrauen, dass Sie wiederkommen.

Wenn Sie irgendwann (z.B. in der Grundschulzeit) der Meinung sind, Ihr Kind wäre reif genug, auch mal allein zu Hause zu bleiben, so lassen Sie es bitte nicht gleich einen ganzen Abend allein. Versuchen Sie es erst einmal mit einer halben Stunde und steigern Sie die Zeitspanne mit der Zeit, wenn der Test gut verlaufen ist. Auf jeden Fall ist es notwendig, dem Kind diese Situation vorher ausführlich zu erklären. Zeigen Sie Ihrem Kind auch, wie es sich verhalten soll, wenn etwas passiert oder es doch Angst bekommt (Telefon, Nachbarn). Es muss außerdem wissen, wie es reagieren soll, wenn das Telefon läutet oder jemand an der Wohnungstür klingelt.

Ehe Sie Ihr Kind nachts alleine lassen, sollten Sie ganz sicher sein, dass es damit zurechtkommt. Eine bessere Lösung findet sich meist. Z.B. können Sie Ihr Kind bei seinem Freund/seiner Freundin schlafen lassen – dann haben vermutlich alle ihren Spaß am Ausgehen.

### **Wir nehmen unser Kind mit!**

Für junge Eltern ist es meist nicht schwierig, Kontakte zu Familien in einer ähnlichen Situation zu knüpfen. So können Sie sich problemlos mitsamt ihren Kindern gegenseitig besuchen, auch am Abend. Das müssen keine aufwendigen Veranstaltungen sein. Je nach Alter sind die Kinder im Kinderwagen-Aufsatz, im Reisebett, im Laufstall, auf der Krabbeldecke oder im Kinderzimmer gut aufgehoben. Auf diese Weise kommen Eltern öfter mal aus ihrer „Dreisamkeit“ heraus und sind trotzdem immer in der Nähe ihres Kindes.

Aber auch sonst brauchen Sie nicht zu Stubenhockern zu werden. Es gibt sehr viele Möglichkeiten, Freunde und Bekannte zu treffen oder etwas zu unternehmen, bei denen Sie Ihr Kind mitnehmen können. Achten Sie darauf, dass die Umgebung kinderfreundlich ist: also z.B. nicht verraucht, zu laut und dass man Kinderweinen akzeptiert. Dann können Sie auch mit Baby z.B. ins Cafe gehen (viele bieten sogar Wickelgelegenheiten an).

Wichtig ist dabei, dass Ihr Kind sich wohlfühlen kann. Für kleine Kinder ist daher ein gewisses Maß an Ruhe empfehlenswert, für größere ist an Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten zu denken.

## **Alle Körperteile haben Namen – Sexualerziehung beginnt im Kleinkindalter**

Das Thema dieses Falblattes ist für viele Eltern nicht einfach. Vielleicht sagen auch Sie aus diesem Grund „Aufklärung hat noch Zeit“ und verschieben diesen Teil der Erziehung möglichst weit in die Zukunft? Aber Sexualerziehung – früher Aufklärung genannt – beginnt tatsächlich schon im Babyalter.

### **Das Baby erforscht seinen Körper**

Wenn Ihr Kind ein paar Monate alt ist, zeigt es lebhaftes Interesse für seinen eigenen Körper. Es wird seine Körperteile anfassen und erforschen, was es mit ihnen alles tun kann. Besondere Freude macht ihm die Nacktheit beim Wickeln und Baden. Sie gibt dem Kind die Gelegenheit, seinen ganzen Körper zu erforschen. Sie werden Ihr Kind bei seinen „Forschereisen“ begleiten und die einzelnen Teile benennen, damit es auch bald deren Namen weiß. Bei den meisten Körperteilen ist das ja auch kein Problem: die Ohren sind eben Ohren, die Nase ist eben die Nase, dann gibt es den Nabel. Was aber sagen Sie, wenn Ihr Sohn mit seinem Penis spielt?

Auf diesen Moment sollten Sie vorbereitet sein, deshalb hier einige Tipps:

- Besprechen Sie vorher mit Ihrem Partner und allen anderen Kinderbetreuern, welche Namen Sie für die Geschlechtsteile verwenden wollen, z.B. Penis und Vagina, Glied und Scheide oder wie bei Ihnen üblicherweise die Geschlechtsteile bezeichnet werden.
- Ihr Kind wird diese Namen natürlich auch gegenüber anderen Kindern und deren Eltern sowie anderen Betreuern verwenden. Es wäre nicht gut, wenn es dabei durch besonders derbe oder besonders kindische Ausdrücke auffällt. Sprechen Sie doch mal andere Eltern an, wie sie die Wortwahl handhaben.
- Verhalten Sie sich möglichst nicht so, dass Ihr Kind das Gefühl hat, es handle sich bei den Geschlechtsteilen um etwas Besonderes, indem Sie plötzlich wortkarg werden. Das würde Ihr Kind einerseits verunsichern und andererseits seine Neugierde erst recht wecken.

Manche Eltern haben nicht nur Probleme mit der Benennung der Geschlechtsteile. Sobald z.B. ihr Sohn ausgiebig mit seinem Penis spielt, reagieren sie vielleicht mit Unsicherheit oder versuchen sogar, ihn davon abzubringen. Noch dazu, wenn sie feststellen, dass ihm diese Spielerei besonders gut gefällt und er davon eine Erektion, einen steifen Penis, bekommt. Mädchen entdecken ihre Scheide auch, doch etwas später. Sobald sie jedoch sitzen können, bohren sie genauso lustvoll darin herum wie früher in ihrem Nabel.

Schlimm ist es, wenn Eltern in diesen Situationen ihrem Kind das Gefühl geben, etwas Verbotenes oder Ekliges zu tun. Erstens erreichen sie damit meistens das Gegenteil, nämlich noch größere Neugier. Und zweitens, warum eigentlich? Sexualität gehört zu jedem Menschen in jedem Alter. Und für ein Baby ist sein Geschlechtsteil vor allem ein Körperteil wie jeder andere, wenn die Eltern daraus nicht etwas ganz Besonderes machen. Sie müssen auch nicht befürchten, dass sich Babys bei ihren Spielereien verletzen oder seeli-

schen Schaden nehmen. Und wenn ein kleiner Junge einmal eine Entzündung an der Spitze des Penis bekommen sollte, kommt das von nassen Windeln – nicht vom Herumspielen und Ziehen. Dagegen helfen Sonne, Luft und Vaseline. Sonst sollte der Kinderarzt befragt werden.

### **Nacktheit in der Familie**

Ihr Kind wird natürlich auch Ihren Körper untersuchen wollen. Das geht am besten und natürlichsten in der Badewanne. Es ist gut, wenn Eltern aus ihrer Nacktheit gegenüber dem Kind kein Tabu machen. Ohnehin wird sich später auch bei Ihrem Kind ein natürliches Schamgefühl entwickeln. Dann wird es z.B. ein gemeinsames Bad nicht mehr schätzen. Und dies sollten Sie respektieren.

Es soll nicht verschwiegen werden, dass Eltern dabei oft in Situationen kommen können, denen sie momentan nicht gewachsen sind. So z.B. wenn Kinder die Geschlechtsteile der Eltern beim Baden berühren. Für Ihr Kind ist das nichts anderes, als wenn es Ihre Nase oder Ohren anfasst.

Wichtig ist, dass Sie Ihrem Kind auch alle Fragen zu Sexualität, Körperbau usw. offen und ohne Scheu beantworten. Es sollte dabei immer die Gewissheit haben, dass Sie seine Fragen und Probleme ernst nehmen.

### **Fragen nach dem „kleinen“ Unterschied**

Mit fortschreitendem Alter beschäftigt die Wahrnehmung, dass vor allem bei den Geschlechtsteilen – aber auch sonst – Unterschiede zwischen den Menschen bestehen, die Kinder immer mehr. Sie erkennen Unterschiede sowohl in Bezug auf ihr Geschlecht wie auch in Bezug auf das Alter. Und nun geht die große Fragerei los:

„Warum hat die Schwester/Freundin keinen Penis? Wie macht die überhaupt Pipi?“ „Warum hat die Mama so eine große Brust und der Papa nicht?“ usw. Manchmal kommen die „Fragen“ auch als erstaunte Feststellungen: „Der Papa hat einen größeren Penis mit Haaren!“ Die Antworten auf diese Fragen sind meist einfach, erfordern aber viel Geduld. Wichtig ist, dass Sie darauf nicht anders reagieren als auf Fragen zu „harmloseren“ Themen. Sie brauchen sich auch keine Gedanken darüber zu machen, ob Ihr Kind schon alt genug für die Beantwortung solcher Fragen ist: Wenn es eine solche Frage stellt, ist das der Beweis dafür, dass es auch alt genug für die Antwort ist! Jede jetzt verweigerte Auskunft kann dazu führen, dass Ihr Kind sich mit seinen Fragen nicht mehr an Sie, sondern an andere Personen wendet. Noch schlimmer ist es, wenn es gar nicht mehr fragt.

- Mädchen sind manchmal der Meinung, dass ihnen etwas fehlt, was Jungen haben. Umgekehrt können Jungen aus der Tatsache, dass sie einen Penis haben, Überlegenheitsgefühle entwickeln. In so einem Fall müssen Sie Ihr Kind davon überzeugen, dass sich aus den Unterschieden der Geschlechter keine Rangfolge ableiten lässt.
- Erzählen Sie Ihrer Tochter, dass sie auch einmal eine große Brust bekommt wie die Mama, und Jungen bekommen das nicht. Erzählen Sie ihr, dass Mädchen Ge-

schlechtsteile haben, die Jungen nicht besitzen. Und ein Teil davon ist eben innerhalb des Körpers untergebracht.

- Ihr Sohn wird bald wissen, dass nur Frauen Babys bekommen. Für ihn kann es wichtig sein zu erfahren, dass dazu immer ein Mann nötig ist.

### **Wie entsteht ein Baby?**

- Irgendwann kommt eine weitere Frage, wie z.B.: „Warum sind Buben und Mädchen verschieden?“ oder „Woher kommen die Babys?“. Diese Fragen haben aus der Sicht des Kindes meist gar nichts mit Sexualität zu tun, sondern entspringen der aufkeimenden Erkenntnis, dass alles Leben auch einen Anfang haben muss. An dieser Stelle ist also weder die Erklärung des Zeugungsvorgangs noch eine Geschichte vom Storch angebracht: Babys kommen aus dem Bauch ihrer Mutter. Vielleicht können Sie Ihrem Kind eine hochschwangere Frau aus der Nachbarschaft oder ein Foto von seiner Mutter in demselben Zustand zeigen.
- Der nächste Schritt ist die Frage: „Wie kommen die Kinder in den Bauch?“ Planen Sie dafür kein langes Gespräch. Der Aufklärungsvorgang zieht sich über Jahre hin. Zu viele Informationen auf einmal kann Ihr Kind gar nicht verarbeiten. Es ist allerdings gut, wenn Sie sich auf diese Frage vorbereiten und mit Ihrem Partner und anderen an der Betreuung Ihres Kindes beteiligten Personen absprechen, wie Sie sie beantworten.
- Zu diesem Thema gibt es viele Bücher mit Bildern für verschiedene Altersstufen. Sie können diese Broschüren mit Ihren Kindern zusammen anschauen und (vor-)lesen. Alleine sollten die Kinder solche Bücher erst anschauen bzw. lesen, wenn Sie sie – möglichst mehrmals – miteinander durchgearbeitet haben.
- Die Erklärung der Geschlechtsteil-Funktionen und des Zeugungsvorganges kann z.B. lauten: „Wenn ein Mann und eine Frau groß sind wie Mama und Papa und beide sich sehr lieb haben, dann wollen sie ganz nah beieinander sein. Der Mann kann sein Glied in die Scheide der Frau stecken. Dabei kommen aus dem Glied viele kleine Samen in den Bauch der Frau und treffen dort manchmal auf ein kleines Ei, das im Bauch wartet. Wenn das passiert, dann kann daraus ein Baby entstehen.“

Diese Erklärung reicht meistens fürs erste. Wahrscheinlich müssen Sie dasselbe noch öfter erklären, weil Ihr Kind noch nicht alles sofort verarbeiten kann und deshalb nach ein paar Tagen die gleichen Fragen stellt. Weitergehende Erklärungen sind erst nötig, wenn Ihr Kind nach mehr fragt. Im Laufe der Zeit können Sie weitere Aspekte hinzufügen, z.B. die Vererbung von sichtbaren Merkmalen der Eltern auf die Kinder, die notwendige Einbindung des Geschlechtsaktes in eine Liebesbeziehung und, dass man dabei ungestört sein will.

## Der lange Weg zur Selbstständigkeit

Alle Eltern wollen, dass ihre Kinder irgendwann einmal so weit sind, ein eigenes Leben ohne Hilfe der Eltern zu führen. Oft wird darunter nur verstanden, dass die Kinder alle wichtigen Tätigkeiten allein ausführen können und dies auch ohne Aufforderung tun. Zur Selbstständigkeit gehört aber mehr:

- **Selbstständigkeit im häuslichen Alltag**  
Sie wollen natürlich, dass Ihr Kind möglichst bald einige Fertigkeiten beherrscht, damit es dabei nicht mehr auf Ihre Hilfe angewiesen ist: anziehen, essen, waschen, aufs Klo gehen, aufräumen usw., später auch allein zur Schule gehen, Essen zubereiten, einkaufen.
- **Geistige Selbstständigkeit – der eigene Wille**  
Dazu gehört die eigene Meinung, der eigene Geschmack, etwas ohne Hilfe durchführen zu wollen. Dies macht den Alltag eher schwieriger. Deshalb wird diese Form der Selbstständigkeit oft als Ungehorsam und Aufmüpfigkeit missverstanden: Das Kind ist mit dem angebotenen Essen nicht zufrieden, will etwas anderes anziehen und statt des Märchenbuchs lieber einen Comic lesen. Die geistige Selbstständigkeit ist für die Entwicklung Ihres Kindes mindestens genauso wichtig wie das Beherrschen von Fertigkeiten. Die Entwicklung des eigenen Willens ist dem Kind jedoch nur möglich, wenn es gegen jemanden, von dem es abhängig ist, Stellung beziehen darf.
- **Die soziale Selbstständigkeit**  
Schon früh beginnt Ihr Kind, mit anderen Kindern und Erwachsenen Kontakt aufzunehmen, z.B. im Sandkasten. Später lernt es, sich in größere Gruppen einzufügen und auch durchzusetzen (Kindergarten, Schule). Aber auch in fremder Umgebung „sich den Mund aufmachen trauen“ gehört zur sozialen Selbstständigkeit.

### Wie sich die Selbstständigkeit entwickelt

In den ersten ein bis zwei Jahren ist die Entwicklung der Selbstständigkeit vor allem dadurch bestimmt, grundlegende Fertigkeiten zu erlernen (z.B. ohne Hilfe sprechen, laufen, mit Besteck essen, sich anziehen). Die Triebfeder ist in dieser Zeit die Neugierde und der Wunsch, alles zu können, was die Eltern auch können. Ein eigener Wille, der im Widerspruch zu den Eltern steht, ist zunächst noch ebenso wenig ausgebildet wie die soziale Selbstständigkeit.

Im Alter von ca. eineinhalb bis drei Jahren durchlebt Ihr Kind das sog. erste „Trotzalter“. Es erkennt seinen eigenen Willen und folgt nicht mehr in jedem Fall Ihren Anweisungen. Das äußert sich vor allem durch immer häufigeres „Nein“-Sagen. Es will immer genau das essen, was es gerade nicht gibt, will grundsätzlich etwas anderes anziehen, als Sie vorschlagen oder sich gerade jetzt gar nicht anziehen. Da aber die Angst vor dem Allein-gelassenwerden noch groß ist und es auf Ihre Hilfe und Zuneigung angewiesen ist, lebt es dauernd in seelischem Widerspruch. Deshalb reagiert es auch nicht überlegt und umgeht Ihre Anweisungen nicht heimlich. Nein, Ihr Kind trägt den Konflikt offen aus, wegen des

Zwiespalts allerdings oft mit theatralisch wirkenden Wutanfällen und absurden Forderungen oder Verweigerungen. So kann sein, dass Sie mit Ihrem Kind einen Ausflug in den Tierpark machen wollen, den es sich gewünscht hat. Wenn Sie Ihr Kind fertig anziehen wollen, weigert es sich strikt. Für den Hinweis, ohne Anziehen könne man nicht in den Tierpark gehen, ist es taub: Es wirft sich auf den Boden, schlägt mit den Händen um sich und schreit aus Leibeskräften. Bewahren sie Ruhe und denken Sie daran, dass Ihr Kind an Ihrem Beispiel lernt, befriedigende Lösungen für Meinungsverschiedenheiten zu finden.

Gegen Ende dieser Phase beginnt Ihr Kind, eigenständig soziale Kontakte zu knüpfen, zu- meist allerdings zufällig. Es verlangt noch nicht nach Spielkameraden, doch wenn welche greifbar sind, spielt es gern mit ihnen. Dennoch werden Sie erleben, dass die Kinder ihr Spiel häufig unterbrechen und beide (einzeln) wiederholt aus dem Kinderzimmer zu Ihnen kommen, um Rat zu holen oder Ihnen mitzuteilen, was gerade von Interesse ist. Es ist den Kindern noch unheimlich, längere Zeit mit anderen, aber ohne Eltern zu sein, und nicht zu wissen, was die Eltern tun. Bleiben sie deshalb erreichbar.

Die folgenden Jahre sind dadurch gekennzeichnet, dass das Selbständigwerden immer mehr außerhalb der Familie passiert. Mit dem Eintritt der Pubertät (12 bis 15) beginnt dann wieder eine Phase der Auseinandersetzungen zwischen Ihrer Autorität und dem eigenen Willen Ihres Kindes, die die Entwicklung der Selbstständigkeit abschließen sollte. Jetzt erst können Sie erkennen, wie gut Ihre Erziehung im Kleinkindalter war! Wobei Sie nie allein an allem „Schuld“ sind, weder im positiven noch im negativen Sinne.

### **Wie führe ich mein Kind am besten in die Selbstständigkeit?**

Seien Sie nicht zu ängstlich, wenn Ihr Kind etwas Neues ausprobiert! Leichte Unfälle, die nicht mehr als Beulen oder nichtblutende Schürfwunden nach sich ziehen können, sind verkraftbar. Und wenn Ihr Kind Ihnen einmal „Arbeit abnehmen“ will und dazu fünf Mal so lange braucht, dann loben Sie es trotzdem für seine gute Absicht. Lassen Sie es, wenn irgend möglich, eine begonnene Arbeit allein fertig stellen, auch wenn's schwer fällt. Es will schließlich einen eigenen Beitrag leisten!

Das Trotzalter ist wichtig, um Erfahrungen sammeln zu können. Es ist nicht gut, alle Trotzreaktionen als Ungehorsam abzutun und vielleicht sogar zu bestrafen. Sie helfen Ihrem Kind auch nicht, wenn Sie gar nicht reagieren.

### **Haben Sie Ihr Kind heute schon gelobt?**

- Am besten wird es sein, wenn Sie äußerlich ruhig bleiben und Ihrem Kind zeigen, dass Sie auf sein Problem eingehen. Dabei können Sie trotzdem erkennen lassen, dass Sie mit der Art, wie es seinen Trotz zeigt, nicht einverstanden sind.
- Günstig ist es auch, wenn Sie manchmal „zufällige“ Situationen entstehen lassen, die es Ihrem Kind erlauben, sich aus der Affäre zu ziehen, ohne sein Gesicht zu verlieren. Wenn Ihr Kind z.B. seine Suppe unbedingt mit der Gabel essen will, so könnte Ihnen plötzlich einfallen, dass Sie in der Küche noch etwas herrichten müssen. Wenn Sie dann nach einiger Zeit zurückkommen, wird der Suppenteller wahrscheinlich leer sein.



Ihr Kommentar dazu darf aber nicht so ausfallen, dass Ihr Kind sich gezwungen sieht, einen Fehler zuzugeben oder die Unwahrheit zu sagen. Beides würde ihm noch sehr schwer fallen.

- Bieten Sie Ihrem Kind auch des öfteren Gelegenheit, selbst Entscheidungen – möglichst aus einer vorgegebenen Auswahl – zu treffen. Einfache Beispiele dazu wären: Auswahl der Kleidung, des Essens, des Spazierwegs, der Gute-Nacht-Geschichte. Akzeptieren Sie seine Entscheidung, auch wenn Sie anders gewählt hätten. Sonst fühlt sich Ihr Kind mit seiner Meinung nicht ernst genommen.

Spätestens ab dem Kindergartenalter können Sie Ihrem Kind auch einen einfachen Haushaltsbereich anvertrauen, für den es allein verantwortlich ist. Das vermittelt ihm das Gefühl, dass Sie auch mal von ihm abhängig sind und nicht nur immer umgekehrt. Das sollte etwas sein, was es nicht nur auf Aufforderung erledigt, sondern an das es selber denken muss: Blumen gießen oder Briefkasten ausleeren. Die Übertragung dieses Verantwortungsbereichs sollte aber möglichst so geschehen, dass Ihr Kind dies nicht als Befehl empfindet. Vielleicht kommt ein solcher Vorschlag sogar von ihm selbst.

Sehr unterschiedlich, aber für manche Kinder auch sehr schwierig, ist die Erlangung der sozialen Selbstständigkeit. Sie baut auf den Erfahrungen des Trotzalters auf und zieht sich mindestens bis ins Jugendalter hin.

Es gibt schnelle, wilde, sportliche, bedächtige, vorsichtige, ausdauernde und zurückhaltende Kinder! Jedes Kind hat sein eigenes Tempo und seine eigene Art auf dem Weg zur Selbstständigkeit. Wenn Ihr Kind jedoch auffallend schüchtern oder im Umgang mit Gleichaltrigen lustlos und passiv ist, sollte nach den Gründen gefragt werden:

- Vielleicht hat es noch zu wenig Selbstständigkeit erlangt und spürt dies und hat deshalb Angst, negativ aufzufallen?
- Vielleicht sind Sie auch zu streng und anspruchsvoll mit ihm und es fürchtet sich vor den ebenso hohen Ansprüchen der anderen?
- Vielleicht ist Ihr Kind einfach noch nicht so weit, weil es bisher zu wenig Gelegenheit hatte, das Beisammensein mit anderen Kindern zu lernen?
- Vielleicht passen diese Spielkameraden (noch) nicht zu Ihrem Sprössling?

Die Gemeinschaftsfähigkeit muss schrittweise erlernt werden: Lassen Sie Ihr Kind zunächst mit einem einzigen anderen Kind das gemeinsame Spielen ausprobieren. Erst später wird es sich auch in einer kleinen Gruppe wohlfühlen. Ihr Kind wird sich dann auch auf den Kindergarten freuen. Manche Eltern neigen aus Angst vor schlechten Einflüssen dazu, die Freizeit mit ihrem Kind immer in trauter Zwei- oder Dreisamkeit zu verbringen. Das hemmt die Entwicklung der sozialen Selbstständigkeit!

Für die meisten Kinder stellt der Umgang mit Älteren und Fremden ein besonderes Problem dar. Schwierigkeiten bereitet das Telefonieren, das Grüßen der Nachbarn, einen Fremden um eine Auskunft bitten oder sich gegenüber einem Älteren durchzusetzen. Üben Sie dies mit Ihrem Kind immer wieder, damit es ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln kann.

## **Richtige Ernährung von Anfang an**

Unsere Ernährung liefert uns die Stoffe, mit denen unser Körper arbeitet. Er kann nur gut funktionieren und gedeihen, wenn er auch gut versorgt wird. Für Kinder ist eine gesunde Ernährung noch wichtiger als für Erwachsene, da ihr Körper sich ja erst entwickelt und dabei z.T. enorme Leistungen vollbringt.

### **Essen lernen**

Früher oder später reichen Stillen oder Fläschchen (hierzu gibt es ein eigenes Faltblatt) nicht mehr aus. Sie werden dazu übergehen, Ihr Kind zu füttern und nach und nach die Flasche durch den Teller und die Tasse zu ersetzen. Auf das Fläschchen verzichten manche Kinder schnell, andere haben ein hohes Saugbedürfnis und fordern es lang – zumindest in bestimmten Situationen oder zur Beruhigung. Drängen Sie Ihr Kind daher nicht, darauf zu verzichten, wenn es sein Fläschchen liebt.

### **Übung durch probieren lassen**

Viele Kinder wollen recht bald nicht mehr gefüttert werden, sondern alleine essen. Dass anfangs dabei viel gekleckert wird, ist ganz normal und unvermeidbar. Trotzdem sollten Sie diesen Lernschritt freudig begleiten und das Kind üben lassen. Schließlich soll es ja lernen, mit diesen Werkzeugen umzugehen. Mit einem großen Latz oder Geschirrtuch und Plastikgeschirr können Sie einigen Schaden vermeiden.

### **Eltern sein heißt Vorbild sein**

Auch in Bezug auf Tischmanieren und Essgewohnheiten müssen Sie jetzt daran denken, dass Sie beobachtet und nachgeahmt werden. Überlegen Sie daher einmal ganz in Ruhe, welche Verhaltensweisen und Vorlieben Sie gut finden und Ihrem Kind vermitteln wollen und welche nicht. Vermeiden Sie selbst möglichst alles, was auch Ihr Kind nicht tun oder haben soll. Man sollte nur in Ausnahmefällen auf Sätze wie „das ist nicht gut für Kinder“ oder „das dürfen nur Erwachsene“ zurückgreifen.

### **Aufessen ist keine Leistung**

Auch wenn Sie sich noch so viele Mühe mit der Zubereitung des Essens gegeben haben – satt ist satt. Akzeptieren Sie Hunger und Sättigungsgefühl des Kindes. Es soll seinen Empfindungen folgen dürfen und so lernen, darauf zu vertrauen. Geben Sie einfach kleine Portionen, dann vermeiden Sie Reste. Kinder haben ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl. Zwingen Sie Ihr Kind deshalb nicht, das Fläschchen leer zu trinken bzw. den Teller leer zu essen, sondern üben Sie mit ihm, sich erst einmal eine kleine Portion zu nehmen. Nachschlag ist immer möglich.

## **Der richtige Mix**

Kinder brauchen, da sie sich im Wachstum befinden, eine besonders ausgewogene Ernährung. Dazu gehören Fleisch, Eier, Fette, Gemüse, Obst, Brot und Getreideprodukte. Eine einseitige Ernährung, z.B. nur Nudeln, ist für die Entwicklung und Gesundheit des Kindes gefährlich. „Viel Obst und Gemüse und ansonsten von allem etwas“ so könnte die Grundregel für eine ausgewogene Ernährung lauten. Obst und Gemüse sollten dabei möglichst frisch sein und schonend verarbeitet werden.

Das Essen der Kinder soll in der Regel aus drei Haupt- und zwei kleineren Zwischenmahlzeiten bestehen. Die wichtigste Mahlzeit ist das Frühstück. Versuchen Sie deshalb unbedingt, sich genügend Zeit zu nehmen, um diese für Erwachsene und Kinder gleichermaßen wichtige Mahlzeit in Ruhe einnehmen zu können.

## **Schmackhaft und appetitlich**

Wer mag schon „fades Essen“? Damit Essen Freude macht, muss es auch gut aussehen und schmecken. Jedes Kind entwickelt Vorlieben und verändert sie möglicherweise wieder. Nehmen Sie seinen Geschmack daher ernst, aber nicht zu ernst: Zwingen Sie ihm keinesfalls Speisen auf, die es nicht mag, aber betrachten Sie Abneigungen auch nicht als unveränderlich. Bieten Sie Speisen, die Sie für wichtig erachten, immer mal wieder an.

## **Vorsicht vor Zucker – aber auch vor Zuckerverboten**

Kinder lieben Süßes. Leider sind diese Lebensmittel oft „Dickmacher“. Zudem schaden sie den Zähnen. Daher sollte Ihr Kind möglichst wenig Süßes essen. Ein generelles Verbot ist jedoch nicht angeraten, es würde eher bewirken, dass Süßes besonders begehrt wird. Also: Süßigkeiten in Maßen – und denken Sie auch hier an Ihre Vorbildfunktion.

## **Es gibt gute Alternativen zu Süßigkeiten**

Süßigkeiten werden sehr oft und gerne als Geschenke und Belohnung benutzt. Hier kann man sie sehr leicht vermeiden: Belohnung kann auch in gemeinsamen Spielen oder Unternehmungen bestehen. Als kleine Geschenke eignen sich ebenfalls andere Dinge, beispielsweise Spiele, Büchlein oder auch Einladungen – das kann man ruhig auch den Verwandten sagen.

## **Wer viel trinken muss, braucht die richtigen Getränke**

Kinder müssen vergleichsweise viel Flüssigkeit zu sich nehmen – umso wichtiger ist es, hier auf Qualität und Eignung zu achten. Grundsätzlich geeignet sind Getränke ohne Zucker, Koffein und Alkohol, also: Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, Milch, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Denken Sie aber bei den Säften daran, dass die Säuren den Kinderzähnen schaden können, wenn sie zu lange oder häufig damit in Berührung kommen. Ihr Kind sollte also nicht dauernd an Säften oder Saftschorlen nuckeln. Will es sehr häufig etwas trinken, sollten Sie lieber auf Wasser und ungesüßten Tee ausweichen. Ach-

ten Sie auf versteckten Zucker (z.B. in Fruchtnektar). Auch hier gilt: Ein Glas Limonade schadet nicht – wenn im Großen und Ganzen die Spielregeln eingehalten werden.

### **Gute Ernährung braucht etwas Zeit**

Dies gilt für die Auswahl der Produkte, die Zusammenstellung der Mahlzeiten, aber auch für das Essen selbst. Hetzen und zu schnell essen sind ungesund. Also drängen Sie Ihr Kind nicht – halten Sie aber ganz fixe Kinder zu etwas weniger Tempo an. Dass sich die ganze Familie regelmäßig bei Tisch trifft, ist heute nicht mehr selbstverständlich und teils auch schwer zu organisieren. Versuchen sie dennoch, die Mahlzeiten so häufig wie möglich gemeinsam einzunehmen. Zum einen lernt Ihr Kind dann ganz automatisch von Ihnen wie man sich bei Tisch benimmt. Zum anderen haben Sie so vor Augen, was und wie viel es isst. Außerdem schmeckt eine liebevoll zubereitete Mahlzeit noch besser, wenn sie in angenehmer Atmosphäre gereicht wird.

### **Die Zähne nicht vergessen**

Denken Sie unbedingt daran, nach den größeren und nach allen süßen Mahlzeiten, dem Kind die Zähne zu putzen bzw. selbst putzen zu lassen. Jeder Zahnarzt wird Sie gern beraten, wie die Zahnpflege beim kleinen Kind richtig gehandhabt wird.

## Wie brav müssen Kinder sein? Erziehung ohne Strafen

Wenn man zu diesem Thema eine Umfrage unter zukünftigen oder ganz „neuen“ Eltern macht und die Ergebnisse mit dem tatsächlichen späteren Verhalten vergleicht, wird man meistens große Unterschiede feststellen. Das liegt zum Teil an der menschlichen Unzulänglichkeit, zum Teil aber daran, dass viele Eltern sich den Alltag der Kindererziehung zu rosig vorstellen und deshalb für die unvorhergesehenen Situationen zu wenig gewappnet sind. Im Folgenden nun einige Überlegungen und Tipps, um diese Aufgabe zu meistern.

### Was ist Erziehung?

Jeder Erzieher versucht ein Kind so zu beeinflussen, dass es am Ende so ist, wie er es möchte.

1. Das Kind soll bestimmte Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben und entwickeln.
2. Es soll soziale Verhaltensweisen ausbilden, die ihm helfen, sich in die Gemeinschaft einzufügen.
3. Es soll richtige Einstellungen zu wesentlichen Fragen des Lebens gewinnen.

Um dies zu erreichen, gibt es verschiedene Möglichkeiten, z.B.:

- Erklären und zwar auf altersgemäße, verständliche Art.
- Zeigen und Vormachen spielen in allen Bereichen eine wichtige Rolle.
- Erfahrungen muss das Kind selbst machen dürfen. Dazu sollten ihm die Eltern Gelegenheit geben.
- Lenkung: Lob ist wichtiger als Tadel. Ermutigen Sie Ihr Kind zu bestimmten Tätigkeiten und warnen Sie es vor Dingen, die ihm gefährlich werden können.

Diese Methoden kann man natürlich miteinander verknüpfen: Das Verbot wird mit einer Erklärung verbunden, die Beantwortung einer Frage wird an einem Beispiel gezeigt, das Kind sammelt Erfahrungen über den Zusammenhang zwischen Tat und Belohnung oder Bestrafung.

Wenn Sie nun in einer bestimmten erzieherischen Situation überlegen, was Sie tun sollen, so könnten Sie sich an der Frage orientieren:

Welches Ziel strebe ich jetzt eigentlich an und wie kann ich es am besten erreichen?

Oft werden Sie allerdings keine Zeit zum Überlegen haben und spontan reagieren müssen. Denken Sie dabei trotzdem möglichst oft an folgende Fragen:

- Dient mein jetziges Verhalten wirklich dem von mir angestrebten Ziel?
- Geht es mir momentan überhaupt um die Erziehung meines Kindes – oder treiben mich eigene Interessen oder die Sorge vor dem Urteil von Nachbarn, Bekannten und Verwandten?

Diese Aspekte sind natürlich erlaubt und sogar notwendig. Die Rücksichtnahme auf andere Menschen gehört selbstverständlich auch zu den Erziehungszielen. Und jeder Mensch hat ein Recht auf Selbstverwirklichung, also auch die Eltern. Aber man sollte schon so selbstkritisch sein und sich überlegen, ob man dem Wohl des Kindes den gleichen Stellenwert einräumt wie anderen Kriterien.

### **Können Strafen erziehen?**

Das Kind malt auf die Tapete im Wohnzimmer, obwohl die Mutter dies schon öfter verboten hat. Daraufhin reißt ihr der Geduldsfaden und sie gibt dem Kind eine Ohrfeige.

Sagen Sie jetzt bitte nicht: „So etwas werde ich nie tun!“ . Auch auf Sie werden Situationen zukommen, in denen Sie verzweifelt und verständnislos sind, innerlich und äußerlich „kochen“ und Ihr Kind für einen Moment sogar hassen.

Was wird erreicht durch die Ohrfeige? Es kann sogar sein, dass das Kind aufgrund der Ohrfeige ab jetzt nicht mehr auf die Tapete malt. Allerdings in erster Linie aus Angst vor Strafe, nicht aus Einsicht. Das ist schon deshalb nicht gut, weil das Kind dann auch Angst vor dem hat, der straft, also vor Ihnen. Denken Sie außerdem an die oben erwähnte Methode des Vormachens: Ihr Kind sieht dabei auch Ihr Vorbild und prägt sich ein, dass Fehlverhalten Strafe nach sich zieht. Solche Kinder fühlen sich möglicherweise später einmal dazu berechtigt, auch den jüngeren Bruder oder Spielkameraden zu bestrafen, wenn der sich falsch verhält.

### **Was wäre besser gewesen?**

Je nach Alter muss das Kind den Schaden wieder gutmachen, aber nur im Rahmen seiner Möglichkeiten. Hilfreich ist es, wenn Eltern mit ihrem Kind den Schaden gemeinsam beheben, z.B. durch Abwaschen der Tapete. Es sollte deutlich zu spüren bekommen, dass die Mutter sich ärgert, dass die Schadensbehebung eine schwierige Arbeit ist, und dass deshalb die Mutter ziemlich lange keine Zeit für ihr Kind hat. Das Kind lernt dadurch den Zusammenhang zwischen seiner Tat und deren negativen Folgen kennen.

Schädlich ist es, wenn sogenannte Strafen in keinem Zusammenhang zu dem Fehlverhalten des Kindes stehen. Dazu gehören z.B. Liebesentzug („Ich mag dich nicht mehr“), Fernsehverbot, Hausarrest, ins Bett stecken, Drohung mit irgendwelchen Ungeheuern oder Misshandlungen (wie im „Struwelpeter“).

### **Vorbeugen statt strafen**

Manchmal können Sie eine unwillkommene Situation auch vorbeugend verhindern, indem Sie Ihrem Kind rechtzeitig eine harmlosere Beschäftigung anbieten. Vielleicht hat Ihr Kind z.B. zu wenig Möglichkeiten zum Malen ( $\Rightarrow$  Stifte, Fingerfarben, große Blätter)? Oder es will unbedingt an der Wand malen ( $\Rightarrow$  Tafel)? Oder es will unbedingt auf dem Tapetenmuster malen ( $\Rightarrow$  Tapetenrest)?

Eine andere Möglichkeit, Schaden durch Ihr Kind und Gefährdungen für Ihr Kind zu verhindern, ist, empfindliche Gegenstände in abschließbaren Schränken, aber jedenfalls für das Kind unerreichbar aufzubewahren.

Was nicht gut wäre: ihm zu erlauben, überall herumzumalen. Zeigen Sie auch nicht zu viel Toleranz, indem Sie über Beschädigungen grundsätzlich hinwegsehen. Ihr Kind braucht Anleitung und Grenzen für sein Tun, damit es lernt, was es darf und was nicht. Nur so lernt ein kleines Kind zu akzeptieren, dass es bei der Oma oder bei den Nachbarn nicht auf die Tapeten malen darf.

### **Verbote nur dann, wenn unbedingt notwendig**

Die 3-jährige Tochter hat eine wunderschöne Sammlung von verschiedenen Plastikperlen. Diesmal will sie mit ihnen jedoch nicht im Kinderzimmer spielen. Sie will sie in die „richtigen“ Töpfe in der Küche sortieren. Die Mutter verbietet das. Sie befürchtet aus Erfahrung, am Ende wieder alles allein aufräumen und etliche Perlen in allen Winkeln des Fußbodens suchen zu müssen.

Überlegen Sie in solchen Fällen, ob ein Verbot wirklich erforderlich ist. Verbote sollten nur dann ausgesprochen werden, wenn gewichtige Gründe keine andere Möglichkeit zulassen (Sicherheit, Gesundheit des Kindes). Im Alltag wird Ihr Kind allein wegen dieser wichtigen Gründe sowieso schon oft genug mit Verboten konfrontiert. Wenn Sie ein Verbot „nur“ deshalb aussprechen wollen, weil Sie – wie im oben geschilderten Fall – Unannehmlichkeiten und Stress befürchten, dann wählen Sie lieber einen anderen Weg: Sie geben Ihre Zustimmung und vereinbaren genau, wie lange Ihr Kind dort spielen darf (evtl. stellen Sie eine Uhr dazu). Und Sie erklären ihm, dass es danach alles wieder aufräumen muss. Sonst dauert es eventuell viel länger, bis Sie das Abendessen in der Küche bereiten können.

### **Widerspruch und Streit müssen sein – das Trotzalter**

Viele Eltern stellen sich als das Idealkind eines vor, das „aufs Wort folgt“ und sehen darin das Ziel ihrer Erziehung. Andererseits schweben ihnen aber auch die Erziehungsziele „Selbständigkeit“ und „Durchsetzungsvermögen“ vor. Wie soll aber ein Kind dies erreichen, wenn es in der Familie nur blinden Gehorsam gelernt hat? Widerspruch und Aufbegehren sind für die Entwicklung eines Kindes notwendig und sollten ihm deshalb auch zugestanden werden.

Das gilt besonders für die Zeit des sog. „Trotzalters“ (ab etwa eineinhalb Jahre bis etwa drei Jahre). In dieser Zeit spüren die Kinder einen Widerspruch zwischen dem Wunsch nach mehr Selbständigkeit und der Urangst vor dem Alleingelassenwerden. Dies zeigen sie z.B. mit anscheinend sinnlosem und grundlosem „Nein“-Sagen, das oft von heftigen Wutanfällen begleitet wird. In diesen Situationen wäre es völlig falsch – und meist auch sinnlos –, ein Kind zum Gehorsam zu zwingen. Versuchen Sie, ruhig zu bleiben. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass Sie sein Verhalten nicht gut finden. Aber zeigen Sie trotzdem Verständnis für das Problem, das seinen Trotz ausgelöst hat.

Unabhängig davon muss Ihr Kind in Gefahrensituationen soviel Vertrauen zu Ihnen haben, dass es Ihre Anweisungen ohne große Rückfragen befolgt.



## **Kleine Kinder wollen helfen – Wie viel Ordnung braucht ein Kind?**

### **Kinder wollen helfen**

Die Familie sitzt in der Küche. Ganz beiläufig sagt die Mutter, dass sie nachher einen Kuchen backen will. Kuchen backen? Da horcht auch schon der kleine Julius auf. Er wird ganz aufgeregt. Kuchen backen, das hat er schon öfter miterlebt. Da kann er prima helfen. Und schon saust er los in Richtung Kühlschrank. Er weiß es ganz genau, dort sind die Eier. Die will er holen und dann in die Schüssel schlagen. Noch ehe sich die Mutter versieht, liegt auch schon ein Ei am Boden. „Lass das!“, schimpft sie, „Du machst mir nur noch mehr Arbeit, als ich sowieso schon habe.“ Julius ist enttäuscht und weint.

Wahrscheinlich haben Sie so eine Geschichte in ähnlicher Form schon selbst einmal erlebt. Die Mutter hat vor lauter Ärger über das kaputte Ei ganz übersehen, dass das Kind eigentlich etwas Gutes, nämlich Hilfe leisten wollte.

Helfen ist für Kinder wichtig. Helfen bedeutet für das kleine Kind lernen, und zwar lernen fürs Leben. Lernen ist beim Kind immer mit Bewegung und Spüren verbunden. Das Kind will seine Welt im wörtlichen Sinne begreifen. Durch seine Mithilfe, den richtigen Umgang mit den täglich anfallenden Tätigkeiten im Haushalt und Garten, macht das Kind sehr viele Erfahrungen, die sich auch auf seine Arbeitshaltung in der Schule und im späteren Leben auswirken.

„Übung macht den Meister“ lautet ein bekanntes Sprichwort. Unterstützen Sie deshalb Ihr Kind in seinen Bemühungen und freuen Sie sich mit ihm auch dann über die geleistete Arbeit, wenn das Ergebnis nicht perfekt ist.

Hat Ihr Kind beim Abspülen eine kleine Überschwemmung verursacht? Übersehen Sie das Wasser, freuen Sie sich über das gespülte Geschirr und loben Sie Ihr Kind dafür!

Hat Ihr Kind beim Backen aus Versehen mit dem Arm das Mehl großflächig verstreut? Lachen Sie darüber und bitten es um Hilfe beim Aufkehren hinterher. Loben Sie das Backwerk, das ohne die Hilfe Ihres Kindes sicherlich nicht so gut geworden wäre.

Die negativen Nebenwirkungen der Hilfe Ihres Kindes werden mit der Zeit, bedingt durch den Übungseffekt, verschwinden. Was dann bleibt, ist tatsächlich Hilfe für Sie. Und das von Ihnen gespendete Lob fördert das Vertrauen des Kindes in die eigenen Fähigkeiten und ermutigt es, sich an neue Aufgaben zu wagen. Die Anerkennung seiner Hilfe gibt dem Kind auch die Sicherheit, einen wichtigen Platz in der Familie zu haben.

### **Wobei kann das kleine Kind schon helfen?**

- Aufräumen, z.B. seine Bauklötzchen in eine Kiste
- Kehren und Schnee schaufeln (mit dem Kinderbesen)
- Tisch decken und abräumen
- Blumen gießen

- Beim Wäsche aufhängen die Klammern reichen
- Beim Kochen und Backen umrühren, kneten, ausstechen... (beim Kochen die kleinen Kinder nur kalte Speisen zubereiten lassen)
- und vieles mehr.

Sie sehen, es gibt eine ganze Menge Arbeit im Haushalt, wobei Ihr Kind helfen kann und dabei seine motorischen Fähigkeiten trainiert (Kreisbewegungen beim Rühren – Schwungübungen für das Schreiben).

Helfen hat neben dem Lerneffekt für das Kind auch einen sozialen Sinn. Zuerst möchte das Kind nur nachmachen. Wenn es aber merkt, dass seine nachgemachten Arbeiten Hilfe für die Mutter oder den Vater sind und sie/er Freude darüber zeigt, freut es sich ebenfalls. Hilfeleistungen sollten nicht auf die Familie beschränkt bleiben. So kann ein größeres Kind durchaus für die alte oder kranke Nachbarin kleine Einkäufe erledigen.

Helfen als ein Ausdruck des Interesses am Wohlergehen anderer, fördert die Fähigkeit des Kindes sich in andere Menschen hineinzusetzen und auf ihre Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen. Diese Fähigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für die positive Gestaltung von Beziehungen zu anderen Menschen.

### **Wie viel Ordnung braucht ein Kind?**

*„Ordnung ist das halbe Leben“*

*„Wer Ordnung hält, ist nur zu faul zum Suchen“*

Sie kennen sicherlich die beiden gegensätzlichen geflügelten Worte. Die beiden Aussagen deuten darauf hin, dass die goldene Mitte zwischen Pedanterie und Schlamperei der richtige Weg ist. Das Vorbild der Eltern ist dabei entscheidend für den Erziehungserfolg.

Wie viel Ordnung ein Kind tatsächlich braucht, ist nicht so einfach zu beantworten. Das Alter spielt dabei eine entscheidende Rolle. Sicher ist, dass Kinder ein gewisses Maß an Ordnung benötigen, um sich im täglichen Leben zurechtzufinden.

Für alle Kinder ist es gleichermaßen notwendig, einen geregelten Tagesablauf zu haben, z.B.:

- Der Tag beginnt mit Frühstück und Zähne putzen.
- Es folgt, je nach Alter, Spielzeit, Kindergarten oder Schule.
- Anschließend ist Mittagszeit (Essen und Ruhepause).
- Danach folgen altersabhängig Hausaufgaben, Freizeit oder Spielzeit.
- Der Tag schließt mit dem Abendessen und „Bettgeh“-Ritual.

Nachtschichten sind für die Eltern manchmal bei der Pflege des Babys erforderlich. Für Kinder sind Fernseh-Nachtschichten schädlich. Durch einen geordneten Tagesablauf bekommen die Kinder einen Lebensrhythmus, mit dem sie sich zurechtfinden und der ihnen Sicherheit gibt.

Babys brauchen sehr viel Ordnung, und zwar Ordnung seitens der Eltern. Hat das Kind beispielsweise Hunger oder die Windeln voll, wird es sehr ungeduldig. Es sollte dann nicht lange warten müssen, bis es versorgt wird. Dazu müssen die Eltern die dafür notwendigen Utensilien eigentlich immer parat haben.

Auch Kleinkinder brauchen noch sehr die Ordnung der Eltern. Sie sind aber bereits auf dem Weg, ihre eigene Ordnung zu finden.

### **Kinder haben eine andere Ordnung**

Sie haben eine Vorliebe für feste Gewohnheiten, wie z.B.

- fester Essensplatz
- gleiche Tasse
- festes Einschlafritual
- nicht die kleinste Abweichung vom gewohnten Originaltext beim Märchen vorlesen

Aber sie mögen auch das Durcheinander, wie z.B.

- Spielzeugkiste auskippen
- Papierkorb ausleeren
- Schüsseln und Töpfe aus dem Küchenschrank räumen

Beide Verhaltensweisen sind in diesem Alter nichts Außergewöhnliches. Allerdings sollten Sie bereits hier beginnen, Ihr Kind zum Aufräumen anzuregen. Ein Wettspiel, wer die Klötze am besten in die Kiste trifft, oder das Schlafenlegen der Spieltiere, weil sie müde sind, führt spielerisch an das Ordnunghalten heran.

Beim drei- bis vierjährigen Kind ist nicht jedes für Eltern vermeintliche Chaos auch tatsächlich eines. Kinder bauen oft aus verschiedensten Spielsteinen eine Landschaft oder einen Zoo. Meist sind diese Bauprojekte sehr großflächig im Kinderzimmer angelegt. Dass so ein Bauwerk nicht auf einmal fertig sein kann bzw. eine mehrtägige Spieldauer erfordert, sollte von den Eltern respektiert werden. Fragen Sie lieber nach, was hier gebaut wird, bevor Sie im Kinderzimmer aufräumen.

Bei Kindern im Vorschulalter und besonders im Schulalter ist verstärkt auf die Ordnung beim Arbeitsmaterial zu achten. Übersicht in der Schultasche und im Federmäppchen sowie der ordentliche Umgang mit Büchern und Heften erleichtern dem Kind die Arbeit.

Das beste Mittel, Kinder zur Ordnung zu erziehen, ist das gute Vorbild der Eltern. Schimpfen Sie also nicht, wenn Sie eigene Fehler im Verhalten Ihrer Kinder wiederfinden.

## **Fernsehen, Computer & Co. – Nichts für kleine Kinder?**

Der Fernsehapparat ist neben Vater, Mutter und Kind zu einem festen Familienmitglied geworden. Auch in Schulen, Kindergärten, Freizeiteinrichtungen und Läden stehen Fernseher, Videorecorder sowie Computer und locken mit einer Vielfalt an Sendungen und Spielen. Kinder werden vom Bildschirm magisch angezogen. Ein Knopfdruck und eine Lawine bunter, bewegter Bildfolgen überschwemmen das Kind. Würde man nicht abschalten, blieben viele Kinder bis zum Umfallen vor der 'Glotze' oder vorm Computer sitzen.

Für eine gesunde Entwicklung des Kindes sind Fernsehen, Computer & Co. überhaupt nicht nötig. Aber in unserer Informationsgesellschaft gehören diese und andere Medien zu Beruf und Freizeit. Und durch die neuen Medien können Kinder auch lernen. Sie als Eltern haben deshalb die schwierige Aufgabe, Ihrem Kind den verantwortlichen Umgang mit dem Fernseher und anderen Medien beizubringen.

### **Ab welchem Alter darf das Kind fernsehen?**

Für Kinder unter drei Jahren sollte Fernsehen tabu sein, da sie weder Inhalte verstehen noch den schnellen Handlungen folgen können. Auch die Sprache ist für die kleinen Kinder meist zu schnell und dadurch unverständlich. Man sollte kleine Kinder auch nicht Erwachsenen sendungen nebenbei mitschauen lassen.

Ab dem vierten oder fünften Lebensjahr wird Ihr Kind durch Kontakte zu Freunden aus dem Kindergarten oder durch Großeltern und Werbung für Computerspiele und Gameboys verstärkt Interesse an Fernsehen und Co. anmelden. Inzwischen hat es vielleicht auch schon einige Sendungen gesehen. Bevor Sie Ihrem Kind aber jetzt erlauben, zu Hause fernzusehen so viel es will, sollten Sie Folgendes beachten:

- Setzen Sie klare Regeln, wann wie lange welche Sendungen gesehen werden dürfen!
- Durchforsten Sie mit Ihrem Kind zusammen das Fernsehprogramm der kommenden Woche nach geeigneten Kindersendungen. Dies ist allemal besser, als den Fernseher einzuschalten und dann nach einer geeigneten Sendung zu suchen.
- Optimal sind Sendungen, die nicht länger als eine halbe Stunde dauern. Es ist durchaus empfehlenswert, den Fernsehkonsum auf wenige Tage pro Woche einzuschränken. Der Nachspann der Sendung ist das Zeichen zum konsequenten Abschalten des Gerätes.
- Nicht alle Kindersendungen sind auch kindgerecht gemacht. Kindersendungen, die ständig von Werbespots unterbrochen werden, sind nichts für kleine Fernsehzuschauer.
- Fernsehen macht den Kindern am meisten Spaß, wenn man gemeinsam die ausgewählten Sendungen verfolgt. Das Kind kann dann sofort nachfragen, wenn es etwas nicht verstanden hat. Eine anschließende Unterhaltung oder ein Spiel über den Inhalt der Sendung ist hilfreich für den Abbau von evtl. entstandenen Ängsten und Spannungen.

- Achten Sie auf eine unverkrampfte Sitzhaltung, angemessene Entfernung und die richtige Lautstärke.
- Fernsehentzug ist kein geeignetes Erziehungsmittel, weil es letztlich zu gesteigertem Nachholbedarf führt.

### **Unkontrolliertes, übermäßiges Fernsehen birgt viele Gefahren:**

- Kleine Kinder sind alleine noch nicht reif genug, die richtigen Sendungen auszuwählen. Sie sehen sich dann an, was das Programm eben bietet. Von den Power-Rangers bis zu Geiseldramen gelangt alles ungefiltert an das Kind. Das Bewusstsein des Kindes ist aber noch nicht in der Lage, echt von unecht zu unterscheiden und diese Eindrücke zu verarbeiten. Schlaf- und Konzentrationsstörungen können die Folge sein.
- Das Fernsehen kann die Gewaltbereitschaft verstärken. Der 'Gute' prügelt sich ja oft genug zum Happy-End durch.
- In vielen Sendungen werden nicht vollständige, sondern verstümmelte Sätze gesprochen. Da das Kind in diesem Alter noch viel durch Nachahmung lernt, kann die Sprachentwicklung gestört werden.
- Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Durch zu langen passiven Fernsehkonsum wird dieser unterdrückt und verkümmert. Sport anschauen macht eben nicht fit! Faule und träge Kinder können die Folge sein.
- Kinder gewöhnen sich schnell und gern an ständige Animation. Die eigene Ausdauer und Geduld, etwas selbstständig zu spielen, wird eingeschränkt.

Fernsehen hat natürlich nicht nur negative Seiten. Es kann auch sehr lehrreich und interessant sein. Ein Paradebeispiel dafür ist z.B. „Die Sendung mit der Maus“.

### **Zum Thema Video**

Videoschauen ist die Fortsetzung des Fernsehens mit unendlichen Wiederholungsmöglichkeiten. Kinder lieben dies, weil sie sich dann die Geschichten besser einprägen und verstehen können. Aber wie viel mehr Wissen und Erfahrung könnten sie in dieser Zeit mit der Lektüre von guten Büchern sammeln. Ein gutes Buch oder ein Spiel hat ein Vielfaches an erzieherischem Wert.

*Videokassetten sind kein Ersatz für Spielzeug.*

### **Was kann das sein?**

Es sitzt seit einer Stunde fast regungslos, unnatürlich verkrümmt, in angespannter Haltung und umklammert ein kleines Kästchen, welches es mit stierem Blick fixiert. Lediglich die Daumen sind in ständiger Bewegung. Ab und zu hört man Laute, wie 'Ah', 'Oh', 'Mist', 'Jetzt', 'Ja'. Es reagiert auf keinerlei äußere Signale.

Richtig, es ist das 'Gameboy'-Kind. Der Gameboy ist eine Errungenschaft der Computerindustrie, die bereits im Vorschulalter Einzug in die Kinderzimmer gehalten hat. Zusammen-

spiel ist meist nicht gefragt. Jedes Kind spielt für sich alleine. Das ist erst der Anfang, der Einstieg in die Welt der Computerspiele. Kinder, die übermäßig dieses elektronische Spielzeug nutzen, werden um ihre natürliche Kindheit betrogen.

### **Computer-Kids**

Auch Computer und Computerspiele sind für immer mehr Kinder zugänglich, wenn es auch nicht gleich der eigene Computer ist. Wie das Fernsehen, so bietet auch der Computer gute und negative Aspekte:

- Gute Computerspiele können Interessen des Kindes wecken, logisches Denken und Kreativität fördern. Aber viel anderes ist auf dem Markt, bei dem es um Gewalt und Aggression geht. Hier gilt ähnlich wie beim Fernsehen: Erst ab dem mittleren Schulalter wissen Kinder, dass diese Gewalt in eine andere Wirklichkeit gehört. Für Vorschul- und Grundschulkinder kann diese bedrohlich wirken oder mit echten Vorbildern verwechselt werden.
- Computerspiele fesseln und vermitteln auch Erfolgserlebnisse. Prüfungsaufgaben können sozusagen selbstgesteuert durch wiederholtes Training gelöst werden. Wird die Leistungsbereitschaft des Kindes aber nur noch in diesen Bereich gelenkt, ist das schlecht.
- Computer-Kids müssen nicht zu isolierten Wesen werden. Die meisten sind eingebunden in eine Gruppe Gleichaltriger. Aber Gameboys und Computer bieten sich als Ersatzpartner sehr leicht „automatisch“ an.
- Gameboy oder Computerspiele dürfen nicht zur Ersatzbefriedigung der kindlichen Bedürfnisse nach Spiel und Erfahrung mit der „echten Welt“ werden. Daher gilt: Eltern müssen sinnvolle Spiele auswählen, den Gebrauch einschränken und Regeln einführen.
- „Computersucht“ kann am Anfang, wenn alles neu ist, durchaus auftreten. Dauert sie länger an, dann müssen sich Eltern aber fragen, ob nicht tieferliegende Ursachen dahinter stehen: schulische Probleme, fehlende Zuwendung und wenig Selbstwertgefühl oder Probleme mit Freunden.

### **Welche Alternativen können sie Ihrem Kind anbieten?**

- Die einfachsten, billigsten und effektivsten Alternativen sind mit absoluter Sicherheit:  
*Zeit – Zuwendung – Zärtlichkeit*
- Nehmen Sie sich Zeit, unternehmen Sie etwas gemeinsam mit Ihrem Kind. Kinder brauchen Aktionsräume wie Wälder, Bachläufe, Abenteuerspielplätze. Das gemeinsame Bauen einer Hütte ist für Sie und Ihr Kind bestimmt ein größeres Erlebnis als das gemeinsame Anschauen von Fernsehsendungen.
- Finden Sie Hobbys, die Ihnen und Ihrem Kind Spaß machen, wie z.B. Malen, Töpfern, Rad fahren, Fischen oder Theaterspielen.

- Nehmen Sie mit Ihrem Kind kulturelle Angebote wahr. Theater für Kinder, Spielfeste und Stadtteilaktionen sind für Kinder äußerst attraktive Freizeitangebote. Sie haben dort noch die Gelegenheit, etwas 'live' mitzuerleben und sie werden bei solchen Aktionen auch zum aktiven Mitmachen aufgefordert. Aktive Kinder sind kreativer, fröhlicher und gesünder! Und für sie ist Fernsehen gar nicht mehr so wichtig.

## **Bei Trennung und Scheidung – Wie helfe ich meinem Kind am besten?**

Scheiden tut weh! Jede Trennung oder Scheidung bedeutet für das Leben aller Beteiligten einschneidende Veränderungen – ganz besonders für Kinder. Sie haben ein Grundbedürfnis nach einer dauerhaften und liebevollen Beziehung zu Vater und Mutter, ganz gleich, ob die Eltern verheiratet sind oder nicht.

Eltern sind sowohl Partner als auch Eltern. Ihre Partnerschaft können sie beenden, ihre Elternschaft nicht, denn die Kinder lieben beide. Und Eltern müssen sich in allen Konfliktsituationen klar darüber sein, dass ihr Kind die Beziehung zu Vater und Mutter benötigt, um die elterliche Trennung zu verarbeiten und sich positiv zu entwickeln. Konflikte gibt es in jeder Ehe und Partnerschaft. Die Frage ist, ob sie so unüberwindlich geworden sind, dass eine Versöhnung nicht mehr möglich erscheint. Dabei muss geklärt werden, wieweit sich die Partner in ihrer Beziehung schon voneinander entfernt haben. Ein Kind kann sicherlich keine Ehe oder Partnerschaft 'kitten'. Doch um des Kindes willen lohnt sich der Versuch, nach Lösungen für die bestehenden Konflikte zu suchen. Hilfreich kann dabei eine kompetente Ehe- und Familienberatungsstelle sein, die z.B. auch das zuständige Jugendamt vermitteln kann.

Wenn der Trennungs- oder Scheidungswunsch jedoch unumstößlich ist, gilt es, möglichst zu einer gemeinsamen Vereinbarung zu kommen über alle Angelegenheiten, die das Kind bzw. die Kinder betreffen. Dazu müssen die Eltern miteinander reden – das ist in der Trennungssituation nicht einfach. Manchmal geht das mit Hilfe einer außenstehenden Person leichter. Die Jugendämter bieten dazu Beratung an.

### **Wie reagieren kleine Kinder auf den Weggang eines Elternteils?**

Kinder bis zu etwa 2 ½ Jahren bemerken durchaus die plötzliche Abwesenheit einer wichtigen Bezugsperson. Sie reagieren mit Weinerlichkeit, Rückzug auf sich selbst und können sich nur schwer auf ein Spiel konzentrieren. Oft verhalten sie sich besonders ängstlich anderen gegenüber und klammern sich an die Mutter/den Vater, die/der mit ihnen zusammenlebt.

Kinder zwischen 2 ½ und 6 Jahren reagieren oft aggressiv und/oder mit erneutem Einnässen, Kopfweh, Bauchschmerzen usw. Sie suchen nach Erklärungen für den Auszug. Da sie sich in diesem Alter als Mittelpunkt der Welt begreifen und als Ursache aller Ereignisse, glauben sie oft, selbst die Trennung der Eltern herbeigeführt zu haben. Solche Schuldgefühle belasten Kinder sehr. Sie brauchen daher eine verständliche Erklärung für den Weggang des anderen Elternteils.

### **Wie sag' ich's meinem Kinde?**

Es ist wichtig, einem Kind je nach seinem Alter die Trennung verständlich zu machen. Möglichst nah an der Wahrheit bleiben, doch dem Kind keine Einzelheiten zumuten! Es wird z.B. verstehen, wenn die Mutter sagt: „Der Papi zieht jetzt aus, weil Mama und Papa



nicht mehr zusammenleben wollen.“ Nicht zutreffend wäre es zu sagen, dass Papi/Mami „uns“ verlassen hat. In der Regel verlässt ein Partner den anderen, weil er mit ihm nicht mehr zusammenleben will – doch er „verlässt“ deshalb nicht das Kind.

### **Kinder haben das Recht auf Vater und Mutter**

Auch wenn die Partnerschaft zerbricht – die Familie besteht in veränderter Form auch nach der Trennung fort. Aufgabe der Eltern ist es, das Zusammenleben der Familie in einer Weise neu zu gestalten, die den Bedürfnissen des Kindes nach Beziehung zu beiden Eltern so weit als irgend möglich entspricht. Das ist für den verlassenen Partner häufig schwer durchzuführen, denn er/sie fühlt sich zuinnerst verletzt und er benötigt oft Jahre, um die Trennung zu verkraften. Aber auch für denjenigen, der nicht mehr mit dem Kind in einem Haushalt lebt, ist es schwer, die neue Situation zu bewältigen. Er muss seine Beziehung zum Kind unter erschwerten Bedingungen neu gestalten. In den meisten Fällen zieht der Vater aus und die Mutter versorgt weiterhin die Kinder. Deshalb geht der folgende Text auch von dieser Situation aus. Das Gleiche gilt natürlich ebenso umgekehrt entsprechend, wenn die Frau weggeht.

Die Vater-Kind-Beziehung ist sehr zerbrechlich, wenn der Vater nicht mehr zu Hause wohnt. Für die notwendige Geborgenheit des Kindes ist es daher erforderlich, dass das Kind weiterhin einen Vater zum „Anfassen“ hat und zu ihm eine gute, warme Beziehung aufrechterhalten kann. Doch wie viel Vater braucht ein Kind? Diese Frage lässt sich so leicht nicht beantworten. Aber auf alle Fälle braucht das Kind meist mehr Vater, als es bekommt. Nach einer Trennung muss sich der Vater sehr viel mehr Zeit für sein Kind nehmen als zuvor und sich ihm in dieser Zeit auch zur Verfügung stellen. Es braucht keinen 'Schokoladenvater', der ihm jedes Mal tolle Geschenke macht oder ganz besondere Unternehmen bietet. Für das Kind ist es viel wichtiger, dass es seinen Alltag miterleben darf: wie er einkauft, kocht, die Wohnung sauber macht, das Fahrrad flickt, Verwandtenbesuche macht, Besuch einlädt usw. Nur so kann eine aktive Vaterschaft gelebt werden. Und wie sonst soll z.B. gerade ein Junge lernen, Hausarbeiten selbst zu machen, wenn er sich nicht an seinem Vater orientieren kann?

Manche Mütter werden einwenden, dass sich der Vater vor der Trennung ja auch nicht um das Kind/die Kinder gekümmert habe. So brauche er jetzt auch nicht damit anzufangen. Es ist richtig, dass sich manche Väter erst nach der Trennung um die Kinder bemühen. Vielleicht haben sie selbst erst dann erfahren, wie wichtig ihnen ihre Kinder sind – und welche intensive Beziehung sie zu ihnen aufgebaut haben. Hilfreich ist dabei, wenn die Mutter dem Kind eine positive Einstellung zu seinem Vater vermitteln kann. In manchen Fällen mag das direkt nach einer Trennung unmöglich erscheinen. Vielleicht wird es jedoch möglich, wenn der ärgste Trennungsschmerz überwunden ist – des Kindes wegen.

### **Das gemeinsame Sorgerecht**

Nach geltendem Recht bleibt die gemeinsame elterliche Sorge auch nach einer Scheidung bestehen. Dies gilt auch nach einer Trennung nicht verheirateter Eltern, wenn sie diese

Sorgerechtsregelung schon während des Zusammenlebens hatten. Eine Änderung zur alleinigen Sorge eines Elternteils ist durch gerichtliche Entscheidung möglich. Die fortbestehende gemeinsame elterliche Sorge bedeutet, dass auch getrennte Eltern weiterhin in allen wesentlichen Fragen, die das Kind betreffen, gemeinsam entscheiden (z.B. bei Impfungen, Operationen, Auswahl des Kindergartens, der Schule, einer besonderen Förderung). Diese gesetzliche Regelung entspricht dem Bedürfnis des Kindes nach Beziehung zu beiden Eltern und der Bereitschaft der meisten Eltern, trotz ihrer Trennung weiterhin Verantwortung für das Kind zu übernehmen.

### **Das Umgangsmodell**

Kernstück der gemeinsamen elterlichen Sorge ist das Umgangsmodell. Damit das Kind sich bei beiden Eltern zu Hause und geborgen fühlen kann, ist es nötig, dass es ausreichend Zeit bei dem jeweiligen Elternteil verbringt. Es liegt in der Verantwortung der Eltern, wie sie die Zeit mit dem Kind untereinander aufteilen. Orientierung für die Entwicklung eines Umgangsmodells kann das Alter bzw. der Entwicklungsstand des Kindes geben.

Die meisten geschiedenen/getrennten Eltern entscheiden sich dafür, dass sich das Kind überwiegend bei einem Elternteil aufhält. In diesen Fällen sollte der Kontakt kleiner Kinder zu demjenigen Elternteil, mit dem sie nicht überwiegend zusammenleben, häufig sein, z.B. mehrmals in der Woche zwei Stunden oder mehr. Etwa vom Kindergartenalter an sind Wochenenden üblich von Freitag oder Samstag bis Sonntag und 2- bis 3-wöchige Ferien. Andere Zeiten können selbstverständlich immer gemeinsam vereinbart werden.

- Für die erste Zeit nach der Trennung empfiehlt es sich, feste Vereinbarungen über Häufigkeit und Dauer des Umgangs zu treffen. Sie sollten auch wirklich eingehalten werden, einschließlich der Hol- und Bringzeiten. Das hat sich bewährt. Später dann, wenn die Eltern wieder lockerer miteinander umgehen können, sind alle Variationen möglich, die dem Kindeswohl dienlich sind.
- Das Kind gewinnt Sicherheit, wenn bei Vater und Mutter die gleichen Regeln gelten. Sich darüber abzustimmen, hilft allen. Wenn Vater und Mutter aber total unterschiedliche Einstellungen haben, muss jeder von ihnen dem Kind, ohne den anderen Elternteil abzuwerten, klarmachen, weshalb er das eine oder andere anders haben möchte. Ein Kind kommt mit unterschiedlichen Regeln in unterschiedlichen Umgebungen gut zurecht, wenn diese Regeln jeweils konsequent eingehalten werden.

Kinder, die eine Trennung oder Scheidung verarbeiten müssen, sind meist keine leicht zu erziehenden, pflegeleichten Kinder. Sie brauchen das Verständnis von beiden Elternteilen und die Gewissheit, dass sie Mutter und Vater lieben dürfen.

Wenn Ihre eigene Situation hier gar nicht angesprochen ist und Sie Hilfe suchen: Die Beratungsstellen, auf die eingangs hingewiesen wurde, sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

## **Neue Partner – Wiederheirat – Stieffamilie**

Für viele Frauen und Männer ist das Alleinerziehen eine zeitlich begrenzte Lebensphase. Sie gehen neue Partnerschaften ein, ziehen mit einem Partner zusammen und/oder schließen eine (zweite) Ehe. So freudig diese Ereignisse auch sein mögen, sie markieren einen erneuten Übergang von einer Familienform in eine andere, der von Eltern und Kindern wiederum eine Neuorganisation ihres Zusammenlebens verlangt. Bei den Kindern sind die Veränderungen in der Lebenssituation oft mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden:

- Wie wird es sein, mit dem neuen Partner/der neuen Partnerin der Mutter/des Vaters zusammenzuleben. Werde ich ihn/sie mögen, wird er/sie mich mögen?
- Hat mich meine Mutter/mein Vater noch genauso lieb wie vorher, oder ist ihr/ihm der neue Mann/die neue Frau lieber?
- Wird meine Mutter/mein Vater noch genügend Zeit für mich haben?
- Zu wem wird meine Mutter/mein Vater halten, wenn es Streit gibt – zu mir oder zum neuen Mann/zur neuen Frau?
- Habe ich jetzt zwei Väter/zwei Mütter oder werde ich meinen Vater/meine Mutter, der/ die woanders wohnt nicht mehr sehen? Darf ich ihn/sie noch lieb haben?

Dies alles sind Fragen, die das Kind und möglicherweise auch Sie bewegen. Wir möchten Sie dabei unterstützen, befriedigende Antworten zu finden.

### **Die Stieffamilie ist keine „Kernfamilie“**

Voraussetzung für die wirksame Unterstützung des Kindes ist, dass Sie und Ihr Partner sich klar machen, dass eine Stieffamilie keine sogenannte Kernfamilie ist. Ihr Kind hat einen zweiten leiblichen Elternteil außerhalb Ihres Haushalts zu dem es in der Regel eine Beziehung entwickelt hat, die ihm wichtig ist. Deshalb gilt:

### **Ihr neuer Partner ist kein Ersatzelternanteil, sondern ein zusätzlicher Elternteil.**

Dies erfordert, dass Sie sowohl Ihrem Kind als auch Ihrem neuen Partner gegenüber klarstellen, dass die Beziehung des Kindes zu seinem anderen leiblichen Elternteil unangetastet bleibt. Wenn möglich, sollte dieser Kontakt sogar intensiviert werden, um dem Kind die Sicherheit zu geben, dass die Beziehung zu diesem leiblichen Elternteil trotz der veränderten familiären Situation Bestand hat. Sie und Ihr Partner gewinnen damit Zeit und Ruhe, um das Zusammenleben zu gestalten.

### **Der neue Partner „Eindringling“ oder zusätzlicher Elternteil?**

Auch wenn sich Ihr Kind mit dem neuen Partner gut versteht, kann sich das schnell ändern, sobald er im gleichen Haushalt mit ihm lebt. Kinder empfinden die neuen Partner ihrer Eltern vielfach als „Eindringlinge“ und fürchten „verdrängt“ zu werden. Diese Angst ist manchmal nicht unbegründet. Die neue Partnerschaft soll gefestigt werden, ihr gilt zumin-

dest in der ersten Zeit des Zusammenlebens das primäre und auch berechnigte Interesse. Aber wie Sie und Ihr Partner steht auch Ihr Kind vor vielen neuen Anforderungen, die es bewältigen muss. Wichtig ist es, Ihrem Kind im alltäglichen Zusammensein zu vermitteln, dass seine Bedeutung für Sie nicht geringer geworden ist. Versuchen Sie mit ihrem Kind auch alleine, ohne Ihren Partner, etwas zu unternehmen und bleiben Sie Ansprechpartner für Ihr Kind. Es wird noch etwas Zeit brauchen, bis Ihr Kind Trost und Rat auch bei Ihrem Partner sucht und findet.

### **Liebe auf Kommando geht nicht**

Drängen Sie ihr Kind nicht, den neuen Partner „lieb“ zu haben. Lassen Sie sowohl Ihrem Kind als auch Ihrem Partner den Freiraum, ihre Beziehung zueinander zu entwickeln. Dies erfordert viel Geduld, Einfühlungsvermögen und Fingerspitzengefühl von Ihrer Seite. Sie werden noch oft das Gefühl haben, zwischen allen Fronten zu stehen und dennoch, die Anstrengung wird sich lohnen, nicht nur für Sie und Ihre Partnerbeziehung, sondern vor allem auch für Ihr Kind. Es erfährt, dass es eine befriedigende Beziehung zu einer neuen Person in seinem Leben aufbauen kann, ohne dass seine bestehenden Beziehungen dadurch beeinträchtigt werden und es gewinnt einen mitsorgenden Elternteil, der seine Entwicklung unterstützt.

### **Der neue Partner des außerhalb lebenden leiblichen Elternteils**

Auch wenn die gemeinsame elterliche Sorge nach einer Scheidung Regelfall geworden ist, haben die meisten Kinder ihren Lebensmittelpunkt bei einem Elternteil und mehr oder weniger häufigen Umgang mit dem anderen Elternteil. Insofern hat ein neuer Partner des außerhalb lebenden Elternteils für das alltägliche Leben des Kindes nicht die gleiche einschneidende Bedeutung wie der neue Partner des Elternteils mit dem es zusammenlebt. Dennoch kann er die Beziehung des Kindes zum außerhalb lebenden Elternteil sowohl negativ als auch positiv beeinflussen.

Negativ wäre, wenn dieser Elternteil sich so stark auf seine neue Beziehung konzentriert, dass er den Kontakt zum Kind einschränkt oder das Kind das Gefühl haben muss, es sei in seinem Haushalt überflüssig. In diesem Fall sollten Sie versuchen, mit Ihrem ehemaligen Partner zu reden und ihm die Bedürfnisse seines Kindes nahe zu bringen. Dies erfordert oft große Selbstüberwindung. Denken Sie aber daran, dass Sie im Interesse Ihres Kindes handeln und es möglicherweise davor bewahren, ein unglückliches und damit „schwieriges“ Kind zu werden.

Im anderen Fall ist es für Sie möglicherweise nicht einfach, zu akzeptieren, dass Ihr Kind den neuen Partner des anderen Elternteils gerne mag und es schätzt, Zeit mit ihm zu verbringen. Lassen Sie ihm die Freude. Für Ihr Kind ist es gut, wenn möglichst viele Menschen Interesse an seinem Wohlergehen haben. Sie können sicher sein, dass dadurch die Zuneigung Ihres Kindes zu Ihnen nicht geringer wird.

### **Mitsorge des Stiefelternteils – Sorge ohne Rechte?**

Trotz der Bedeutung, die Stiefeltern im Leben eines Kindes erlangen können, haben sie im Vergleich zu den leiblichen Eltern nur geringe Rechte.

Durch die Reform des Kindschaftsrechts 1998 gibt es jedoch einige Möglichkeiten, ihre Rechte der Verantwortung entsprechend, die sie für ihre Stiefkinder übernehmen, zu erweitern:

- Nach wie vor können Stiefeltern auch im Falle der Heirat kein Sorgerecht für Stiefkinder übernehmen. Der leibliche Elternteil kann jedoch den Stiefelternteil schriftlich ermächtigen, ihn in allen Angelegenheiten der elterlichen Sorge gegenüber Dritten zu vertreten. Allerdings betrifft diese Vertretungsbefugnis nur die Rechte, die der leibliche Elternteil hat, mit dem er verheiratet ist oder zusammenlebt. So muss bei gemeinsamer elterlicher Sorge in wichtigen Fragen immer gemeinsam mit dem anderen leiblichen Elternteil entschieden werden.
- Neu ist die Möglichkeit der „Verbleibensanordnung“, die jedoch nur für verheiratete (bzw. verwitwete) Stiefeltern besteht. Wenn der leibliche Elternteil an der Ausübung der elterlichen Sorge verhindert oder verstorben ist, kann der Stiefelternteil beantragen, dass das Kind in seiner Obhut verbleibt. Das Gericht erlässt diese Anordnung dann und solange das Kindeswohl durch die Wegnahme vom Stiefelternteil gefährdet würde. Der Stiefelternteil erhält damit die Befugnis, in Angelegenheiten des täglichen Lebens zu entscheiden sowie den Inhaber der elterlichen Sorge in solchen Angelegenheiten zu vertreten. Diese Regelung bietet die Möglichkeit, das Kind langsam auf den Wechsel in den Haushalt des leiblichen Elternteils vorzubereiten.
- Wichtig zu wissen ist, dass auch der Stiefelternteil im Falle einer Scheidung vom leiblichen Elternteil das Recht zum Umgang mit seinem Stiefkind hat, wenn er mit diesem längere Zeit in häuslicher Gemeinschaft gelebt hat und der Umgang dem Wohl des Kindes dient.

Die neuen rechtlichen Regelungen verdeutlichen, dass das Leben in der Stieffamilie ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, Toleranz und gegenseitiger Rücksichtnahme von allen beteiligten Eltern und ihren Kindern verlangt. Diese Familienform bietet aber auch die Chance, gerade diese Fähigkeiten zu lernen und einzuüben.

## **Leben in der Einelternfamilie**

### **Wenn Sie allein mit Ihrem Kind leben**

Die Lebenssituation allein erziehender Eltern und die ihrer Kinder ist sehr unterschiedlich. Dies betrifft sowohl die rechtlichen als auch die finanziellen Rahmenbedingungen sowie die Alltagsorganisation. Wenn wir Sie also als allein erziehenden Elternteil ansprechen wollen, müssen wir uns auf die Themen beschränken, die für alle Einelternfamilien gleichermaßen von Interesse sind.

### **Das Recht und die Pflicht, die elterliche Sorge auszuüben**

Unabhängig davon, ob Sie ledig sind oder verheiratet waren, ob der andere Elternteil des Kindes miterzieht oder nicht mehr im Leben des Kindes präsent ist, ob Sie gemeinsam mit ihm die elterliche Sorge ausüben oder das Sorgerecht allein übernommen haben, bleibt die Tatsache bestehen, dass ihr Kind zwei Elternteile hat. Für getrennte Eltern ist es manchmal schwer, zum anderen Elternteil Kontakt zu pflegen bzw. den Kontakt des Kindes mit ihm zu unterstützen. Denn oft sind Konflikte und gegenseitige Verletzungen auch nach der Trennung/Scheidung nur schwer zu bewältigen. Trotzdem – versuchen Sie mit dem anderen Elternteil im Interesse des Kindes zusammenzuarbeiten. Langfristig ist dies nicht nur positiv für die Entwicklung des Kindes, sondern eröffnet auch Ihnen Freiräume, Ihr eigenes Leben neu zu gestalten.

Auch wenn Vater und Mutter nicht zusammenleben, haben es die Kinder leichter, ihre (Trennungs-)Probleme zu verarbeiten, wenn die beiden noch miteinander umgehen können und dem Kind gemeinsam Eltern bleiben.

Viele Beratungsstellen bieten Trennungsberatung an und das Jugendamt ist sogar verpflichtet, getrennt lebenden Eltern kostenlos beratend zur Seite zu stehen. Nützen Sie diese Angebote, sie können für Sie und Ihr Kind bei der Gestaltung des Lebens in der Einelternfamilie und der Zusammenarbeit mit dem anderen Elternteil hilfreich sein.

Was tun, wenn sich der andere Elternteil aus seiner elterlichen Verantwortung zurückzieht?

In diesem Fall ist es für Ihr Kind wichtig, ein realistisches Bild vom anderen Elternteil zu entwickeln. Dies bedeutet für den anwesenden Elternteil, dass er versucht, dem Kind auch die guten Seiten des abwesenden Elternteils zu vermitteln, ohne die problematischen zu verschweigen. Versuchen Sie mit dem anderen Elternteil in Kontakt zu bleiben, ihm Bilder von seinem Kind zu schicken oder ihn über wichtige Ereignisse im Leben des Kindes zu informieren. Es fällt Ihnen dann leichter, Ihrem Kind von seinem anderen Elternteil zu erzählen, wenn es Fragen stellt.

### **Schwierige Kinder in einer schwierigen Lebenssituation**

Kinder, die eine elterliche Trennung verarbeiten müssen, sind nicht „pflegeleicht“. Ihre Bemühungen, das Geschehene zu bewältigen, werden oft als Verhaltensauffälligkeiten o-

der psychische Störungen missverstanden. Erhalten sie von beiden Eltern Unterstützung, verschwinden diese „Störungen“ oftmals nach einiger Zeit wieder. Wenn Ihr Kind jedoch über längere Zeit auffälliges Verhalten zeigt, sollten Sie sich an die nächste Erziehungsberatungsstelle wenden. Sie müssen nicht befürchten, dass Sie für unfähig gehalten werden, Ihr Kind zu erziehen. Die pädagogisch geschulten Mitarbeiter dieser Einrichtungen können Ihnen jedoch geeignete Hilfestellung in dieser schwierigen Situation geben.

### **Finanzielle Hilfen**

Für viele allein erziehende Mütter und Väter wird die finanzielle Situation zumindest vorübergehend zum Problem. Meist ist dies während der Trennungsphase und/oder kurz nach der Scheidung der Fall. Es gibt viele Möglichkeiten, diese finanziellen Engpässe durch staatliche Zuschüsse zu überbrücken. Im Einzelnen sind dies laufende oder einmalige Hilfen zum Lebensunterhalt, Wohngeld, Zuschuss zu den Betreuungskosten für Kinderkrippe, Kindergarten und Hort, Kindergeld u.a.m. Wenn Sie gar keinen, nur unvollständigen oder unregelmäßigen Unterhalt für Ihr Kind bekommen, können Sie den sog. Unterhaltsvorschuss beim Jugendamt beantragen. Diese Möglichkeit besteht für Kinder unter zwölf Jahren für eine Zeitspanne von maximal sechs Jahren. Welche weiteren Voraussetzungen gegeben sein müssen und welche Anträge zu stellen sind, um finanzielle Zuschüsse zu erhalten, können Sie den Broschüren entnehmen, die zu diesem Thema erschienen sind (siehe dazu unten). Sie können sich auch beim Jugendamt oder direkt bei den zuständigen Stellen z.B. beim Sozialamt beraten lassen.

Diese finanziellen Hilfen sind keine Almosen. Vielmehr haben Sie ein Recht auf Information und Beratung wie auch auf finanzielle Unterstützung. Bleiben Sie deshalb hartnäckig, bis all Ihre Fragen beantwortet sind und Sie genau wissen, wie Sie vorgehen müssen, um alle Hilfen zu bekommen, die Ihnen zustehen.

### **Ausbildung, Weiterbildung, Umschulung, Wiedereinstieg ins Erwerbsleben**

Eine qualifizierte Schul- und Berufsausbildung erhöht Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Dies ist für Sie als Alleinerziehende(r) in besonderem Maße von Bedeutung. Denn es ist in erster Linie Ihr Einkommen, das die finanzielle Grundlage der Familie langfristig sichern muss. Erkundigen Sie sich beim Arbeitsamt, welche Angebote zur beruflichen Qualifizierung für Sie in Frage kommen und wie sie gefördert bzw. bezuschusst werden. Auch wenn Sie vor der Geburt Ihres Kindes nicht berufstätig waren, besteht die Möglichkeit, solche Angebote zu nutzen. Manche Arbeitsämter arbeiten mit den örtlichen Jugendämtern zusammen und vermitteln, wenn nötig, auch Betreuungsmöglichkeiten für Kinder unter drei Jahren, während die Eltern tagsüber an einer Qualifizierungsmaßnahme teilnehmen.

### **Hilfe in besonderen Situationen**

Der Tagesablauf Alleinerziehender und der ihrer Kinder ist meist gut durchorganisiert. Alles ist in Ordnung, solange alle 'funktionieren'. Was aber können Sie tun, wenn 'Störfälle' eintreten?

- Ihr Kind wird krank: Alleinerziehende können bis zu 20 Arbeitstage pro Jahr zu Hause bleiben, um ihr Kind zu pflegen. Dies geht aber nur, wenn Sie ein ärztliches Attest vorlegen können, in dem bescheinigt wird, dass die Betreuung notwendig ist.
- Sie werden krank: Wenn Sie Ihr Kind nicht selbst betreuen können, weil Sie z.B. ins Krankenhaus müssen, können Sie über den Allgemeinen Sozialdienst (im Jugendamt nachfragen) oder die Sozialstation eine Hilfe für Kinderbetreuung und Haushalt bekommen. Klären Sie vorab immer, wer die Kosten dafür übernimmt.
- Sie sind nervlich und körperlich am Ende: Beantragen Sie eine Kur! Es gibt Kuren nur für Mütter und sogenannte Mutter-Kind-Kuren, bei denen Sie Ihr Kind mitnehmen können. Lassen Sie sich von der Krankenkasse, dem Allgemeinen Sozialdienst (im Jugendamt nachfragen) oder Ihrer Sozialstation dazu beraten.

### **Kontakte sind für Sie und Ihr Kind wichtig**

Alleinerziehende Mütter und Väter haben oft eine besonders innige Beziehung zu ihrem Kind. Das ist schön für beide. Das Kind sollte aber kein Ersatz für eine Vertrauensperson sein. Damit wäre Ihr Kind überfordert. Es soll Kind unter Kindern sein dürfen. Unterstützen Sie es dabei.

Vergessen Sie aber nicht, dass auch Sie Anspruch auf ein eigenes Leben haben. Pflegen Sie Kontakte zu Freunden. Treffen Sie sich auch mit anderen allein erziehenden Müttern und Vätern. Sie können sich gegenseitig unterstützen und/ oder Freizeit miteinander verbringen. Auch die Mitgliedschaft in einem Verein bietet Gelegenheit für viele Aktivitäten, die Sie mit Ihrem Kind oder allein unternehmen können. Der Kontakt zu anderen Menschen und neue Interessen bringen Bewegung und Freude in Ihr eigenes Leben und in das Leben Ihres Kindes.

Alleinerziehende entdecken oft Kräfte und Fähigkeiten an sich, die ihnen bisher verborgen waren. Sie entwickeln den Mut, wichtige Entscheidungen zu fällen. Sie haben gelernt, ihre Interessen zu vertreten und sich durchzusetzen. Mütter und Väter, die sich selbst etwas zutrauen, trauen auch ihren Kindern mehr zu. Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit gehören zu diesem Leben ganz selbstverständlich dazu.



**Eine wichtige Adresse:**

**VAMV - Verband alleinstehender Mütter und Väter**

**Von-Groote-Platz 20**

**53173 Bonn**

Lassen Sie sich ein Programmheft und die Broschüre „Allein erziehend – Tipps und Informationen“ zuschicken.

Weitere und ausführlichere Informationen finden Sie in den Peter-Pelikan-Briefen, die von vielen Jugendämtern kostenlos an Eltern abgegeben werden.

Ursprungstexte:

Peter Pelikan e.V.

Überarbeitung/Aktualisierung:

Staatsinstitut für Familienforschung  
an der Universität Bamberg (*ifb*)