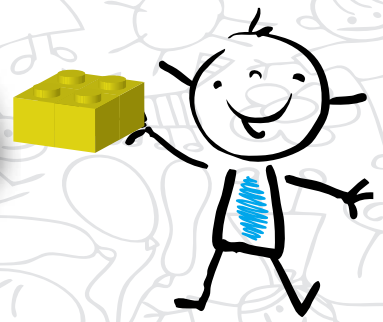


25. Elternbrief



Groß und stark sein

„Schau' mal, was ich schon kann!“ Triumphierend steht Hannes auf seiner Lego-Kiste. Die wiederum steht auf dem Couchtisch. Seinem Vater bleibt fast das Herz stehen. Oder Lisa: Springen ist ihr Liebstes. Wieder und wieder klettert sie auf ihre Kommode und hüpfert herunter. Ihre Mutter betrachtet den Spaß mit gemischten Gefühlen. Seit neuestem dämpft eine ausgediente Matratze den Aufprall – auch den Nachbarn zuliebe.

Springen, Klettern und Rennen. Das wilde Toben gehört zum Kindsein dazu. Auch weniger draufgängerische Kinder lassen kaum eine Gelegenheit aus, sich zu bewegen und ihre Kräfte zu erproben. Miriam schaukelt leidenschaftlich gern, auch dazu braucht sie Körperbeherrschung. Schließlich muss sie allein das schaukelnde Brett erklimmen und irgendwie in Schwung kommen. Kleine Kinder scheinen geradezu versessen darauf, sich zu verausgaben. Im ausgelassenen Spiel entwickeln sie Geschicklichkeit, wollen ihre Kräfte messen, groß und stark sein.

Wohin mit so viel Energie? Die meiste Zeit verbringen kleine Kinder in der Wohnung. Doch die wenigsten Wohnungen sind kindgerecht. Mit ein paar Überlegungen kann man aber manchmal ein bisschen „nachbessern“.

Was dem Kind gefährlich werden kann oder Ihnen besonders lieb und teuer ist, haben Sie bestimmt schon längst sicher verstaubt.

Jetzt braucht Ihr Kind vor allem Platz

Haben Sie schon mal überlegt, Ihr größeres Schlafzimmer gegen das kleinere Kinderzimmer zu tauschen? Gehen Sie ruhig noch mal in die Hocke und überlegen Sie, in welche Bahnen Sie den Bewegungsdrang Ihres Kindes lenken können. Schon den Flur zu entrümpeln, ist eine Lösung. Im Türrahmen lassen sich Schaukelringe anbringen. Auch eine Sprossenwand braucht nicht viel Platz und ist erschwinglich.

Draußen in freier Natur spielt es sich natürlich am besten: Es gibt Platz zum Rennen und Schreien, viel frische Luft und so viel zu entdecken!

Florian kommt von keinem Spaziergang ohne eine Sammlung von Stöcken zurück. Sarah erprobt mit Be-

geisterung unterschiedliche Wurftechniken am Teichufer. Zu Hause benimmt sich Paul oft wild und ungeschickt, aber wie ernst und fast andächtig sucht er im Park nach Hundespuren, betrachtet Mauselöcher, fahndet im Gebüsch nach Vogelnestern. Ein paar Bäume, ein Stückchen Rasen zum Kicken oder ein bisschen Wasser bieten einem Drei- oder Vierjährigen vielfältige Möglichkeiten, sich auszutoben. Vielleicht nehmen Sie das gleichaltrige Nachbarkind gleich mit in den Park, dann hat Ihr Kind einen Spielkameraden, der auch nicht weiß, wohin mit seiner Kraft – und Sie können das ein oder andere Wetthüpfen auslassen und gewinnen einen ruhigen Moment auf der Bank zum Verschnaufen. Auch wenn Sie keinen Garten hinter dem Haus haben, ist der nächste Park sicherlich nicht weit entfernt.

Fährt Ihr Kind noch gerne Dreirad? Das nächste Fahrzeug wäre ein Roller. Damit kann das Kind seinen Gleichgewichtssinn trainieren, eine gute Vorübung fürs Fahrradfahren. Solch ein Gefährt ist kein Luxus: kleine Rollerfahrer werden gewandt, selbstsicher und schnell. Bei Spaziergängen geht es damit flott voran, wahrscheinlich müssen Sie sehen, dass Sie den Anschluss nicht verpassen.

Ob drinnen oder draußen: Ganz ohne Riss in der Hose oder Schlamm auf dem Knie wird's nicht abgehen. Dreck gehört zum Toben wie die Späne zum Hobeln. Einer alten Hose macht das nichts aus, und das verwaschene Sweatshirt nimmt die Flecken auch nicht übel.

»Der beste Spielplatz für Ihr Kind ist die Natur.«



Immer noch nasse Hosen?

Manche Eltern werden jetzt ungeduldig: „Eigentlich könnte Ihr Kind mit drei Jahren doch schon sauber sein ...“ Könnte es, muss es aber nicht. Alle gesunden Kinder werden eines Tages sauber, der Weg dahin ist mal länger, mal kürzer. Bleiben Sie so taktvoll, heiter und optimistisch wie bisher! Wenn Sie jetzt schimpfen und Ihr Kind beschämen, setzen Sie schon Erreichtes aufs Spiel! Missgeschicke können schließlich immer mal wieder passieren: wenn Florian so ins Spiel vertieft war, dass er einfach nichts gemerkt hat, ist das nicht viel Aufhebens wert.

Auch ein bevorstehender Kindergartenbesuch sollte Sie nicht unter Druck setzen. Ein selbstbewusster Einstand mit Windeln ist allemal besser, als voller Angst vor dem Versagen hinzugehen. Erfahrene Pädagoginnen wissen, dass das Vorbild anderer Kinder wirkt und mancher Nachzügler in puncto Sauberkeit schnell aufholt.

Wenn ein Kind schon längere Zeit trocken war und plötzlich wieder einnässt, hat es vielleicht Kummer, den es anders nicht ausdrücken kann.

Wirkt es bedrückt, niedergeschlagen und launisch? Anna zum Beispiel hat einen kleinen Bruder bekommen, Philipp will nicht in den neuen Kindergarten gehen, und Susanne vermisst ihre Mama ganz schrecklich, seit sie im Krankenhaus liegt. In Christians Familie wird dauernd gestritten: Mama weint, Papa knallt die Türen und Christian macht wieder in die Hose.

Es gibt viele Gründe für Rückfälle, und oft sind sie nicht zu vermeiden. Manchmal können Eltern ihren Kindern Belastungen nicht ersparen. Ein Rückfall ist eine Antwort auf einen Konflikt, aber auch eine Botschaft des Kindes. Anna möchte wohl genauso geliebt und beachtet werden wie ihr neuer Bruder. Philipp braucht vielleicht das Vertrauen seiner Eltern in seine Selbstständigkeit ... Nicht immer liegen die Ursachen auf der Hand.

Was Sie aber in jedem Fall tun können: dem Kind seine nassen Hosen nicht vorhalten, sondern es in dem bestärken, was es schon kann.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas mit Ihrem Kind „nicht in Ordnung“ ist, nehmen Sie sich die Zeit und suchen Sie Hilfe in einer Erziehungsberatungsstelle. Oft führen schon ein oder zwei Gespräche Veränderungen herbei, die vielleicht das Problem lösen können. Ein Stück eigene Gelassenheit werden Sie sicherlich aus diesen Gesprächen mitnehmen.



Familienberatung: www.bmwfj.gv.at/FAMILIE
Familienberatungsstellen in Kärnten:
www.beratungsstellen.at/regional suche

Und nachts?

Markus ist drei und geht seit fünf Monaten aufs Klo. Genauso lange hat er eine kleine Schwester, die gewickelt wird. „Brauch’ nicht, ich bin soooo groß“, hat er damals die Windel für tagsüber zurückgewiesen. Ins Bett aber geht er abends mit Windel. Wenn sein Vater sie mal vergisst, erinnert er ihn prompt.

Sein Tag-Entschluss, keine Windel mehr zu brauchen, reicht noch nicht bis in den Tiefschlaf. Signale, die von der vollen Blase zum schlafenden Gehirn geschickt werden, kommen dort nicht an – Empfänger schläft eben. Inzwischen ist die zweite Runde erfolgreich abgeschlossen: Der Mittagsschlaf klappt ohne Windel, meistens jedenfalls. Längere Zeit durchschlafen, ohne die Blase zu leeren, kann ein Kind erst, wenn diese eine bestimmte Größe erreicht hat und geübt ist, größere Mengen Urin aufzunehmen. Wenn Ihr Kind tagsüber noch sehr oft auf die Toilette muss, ist es noch nicht so weit.

Dem Kind abends nichts oder wenig zu trinken zu geben, hilft gar nichts. Nur die volle Blase vermittelt den Spannungszustand, der als Weckreiz dienen kann. Deshalb ist es auch falsch, das Kind nachts zu wecken. Schließlich soll es ja lernen, sich selbst zu kontrollieren.



Kleine Jungen haben es manchmal schwer

Lukas ist ein netter, kleiner Junge, richtig zum Kuscheln: neugierig, voller Fragen und Ideen. Am liebsten sitzt er auf Mamas Schoß und erzählt aufgeregt, was er alles erlebt und gesehen hat. Aber in letzter Zeit ist es manchmal schwierig mit ihm. Gerade hat er im Sandkasten seinen besten Freund umgeschubst. Als seine Mutter dazwischen geht, nimmt er beide Hände voll Sand und schleudert ihn ihr entgegen: „Du blöde Mama!“ Dann beginnt er bitterlich zu weinen, und seine Mutter weiß nicht, ob sie ihn nun trösten oder mit ihm schimpfen soll. Auch sonst ist Lukas in der letzten Zeit oft schrecklich bockig. Sein Lieblingswort ist „Nein!“. Er lässt sich kaum etwas sagen, und im nächsten Moment benimmt er sich wieder wie ein ängstlicher Zweijähriger, der keinen Zentimeter vom Rockzipfel seiner Mutter weichen mag.

Die Beziehung zur Mutter bedeutet für einen Jungen etwas anderes als für ein Mädchen. Um eine eigene Person zu werden, muss sich jedes Kind aus dieser Beziehung ein Stück weit lösen.



Mädchen tun das, indem sie sich mit ihrer Mutter vergleichen, sie nachahmen. Ein Mädchen sagt: „Ich bin wie Mama.“ Jungen erkennen: „Wie Mama bin ich **nicht**.“ Aber wie sonst? Vielleicht so wie Papa? Gerade jetzt brauchen kleine Jungen viel Kontakt zu ihrem Vater – oder zu anderen erwachsenen Männern, vielleicht zum Opa oder Onkel. **Je mehr ein Junge in diesem Alter auch mit seinem Vater streiten, spielen, kämpfen und schmusen kann, umso weniger heftig muss er sich von seiner Mutter losstrampeln, um sich als Junge zu fühlen.**

Viele erwachsene Männer sagen: „*Ich hab' zu wenig von meinem Vater mitbekommen. Er hatte nie richtig Zeit. Ich hätte gern mehr mit ihm gemacht.*“ Jetzt, wo Sie selbst Vater sind, erinnern Sie sich vielleicht daran, wie es Ihnen damals als kleiner Junge ergangen ist. Das Hänschen im Kinderlied brauchte Stock und Hut, um – verkleidet als richtiger ausgewachsener Mann – in die große, weite Welt zu ziehen.

Vielleicht wäre er ohne diese Requisiten ausgekommen, wenn er nicht „vaterseelenallein“ hätte gehen müssen, sondern, wenn da einer gewesen wäre, der ihn an die Hand genommen hätte. Heute versuchen sich Jungen als Polizisten, Cowboys, Ritter oder Soldaten. Bei solchen Rollenspielen geht es in der Regel nicht um Gewalt. Mit ihren Wasserpistolen und magischen Zauberschwertern polstern sie ihre noch so unsichere Männlichkeit auf. Wer Polizistenmütze, Cowboyhut oder Patronengurt trägt, fühlt sich gleich ein bisschen stärker! So „cool“ sich Ihr Sohn zurzeit manchmal auch geben mag: Denken Sie daran, dass er noch sehr zart und klein ist. Er muss nicht immer mutig sein und sich durchsetzen. Ein Junge darf sich auch als richtiger Junge fühlen, wenn er Angst hat, schüchtern oder zögerlich ist. Schön, wenn er das bei seinem Vater lernen kann.

Streiten muss gelernt werden

Und Lukas, der seine Mutter wütend mit Sand bewirft? Dass Lukas seine Mama manchmal „doof“ und „gemein“ findet und ihr diese Meinung auch voller Zorn entgegenschleudert, mag ihm die Ablösung von ihr ein wenig leichter machen. Doch Streiten muss – wie alles andere im Leben auch – gelernt werden. Lukas' Eltern gehen mit gutem Beispiel voran. Sie können, je nachdem, stur oder nachgiebig, eisern oder kompromissbereit sein. Sie können es ertragen, nach einem nervigen Streit mit ihrem kleinen Dickkopf nur zweiter Sieger geblieben zu sein, ebenso wie sie seine Wut aushalten können, wenn er seinen Willen nicht bekommen hat.

Ob Junge oder Mädchen, keinem Kind in diesem Alter tut es gut, allzu oft oder allzu selten seinen Willen zu bekommen. Wer immer gewinnt, wird sich sehr mächtig fühlen und schrecklich einsam. Wer immer verliert, fühlt sich hilflos und abhängig.

Die Zeit, in der die Kinder am liebsten „Nein!“ sagen, kann für Erwachsene ganz schön anstrengend sein. Aber Kinder lernen ziemlich schnell, dass nicht nur sie selber, sondern auch ihre Eltern einen eigenen Willen haben. Und dann gehen sie von ganz allein dazu über, „Ja“ zu sagen – ab und zu jedenfalls.

Wenn sich Eltern trennen ...

... ist das für sie eine schmerzliche, aber vielleicht die einzig richtige Lösung aus einer zerrütteten Beziehung. Für Kinder aber bricht eine Welt zusammen, wenn sie erfahren, dass Vater und Mutter auseinander gehen. Dass seine Eltern aufgehört haben, sich zu lieben, kann ein kleines Kind nicht begreifen. Genauso wenig wie es sich vorstellen kann, Papa und Mama nicht mehr lieb zu haben. Egal, ob Sie selbst gehen oder verlassen werden oder beide die Trennung wollen – für Ihr Kind bleiben Sie seine Eltern. Davon geht im Übrigen auch das Sorgerecht aus, das die Erziehungsverantwortung – auch nach einer Scheidung – meistens in den Händen **beider Eltern** belässt.

Wie gut ein Kind verkraftet, dass seine Eltern auseinander gehen, hängt nicht zuletzt davon ab, ob es spürt, dass es beide lieben darf, und davon, ob Mama und Papa ansprechbar sind, zuhören und trösten.



Das ist schwer. Paare, die sich voneinander lösen, stecken bis zum Hals in ihren eigenen Problemen. „Dein toller Papa ist mit einer anderen abgehauen“, oder „Geld ist das Einzige, was deine Mutter interessiert“ – wie leicht rutscht einem so etwas heraus. Für ein Kind ist es verletzend, wenn ein geliebter Elternteil schlecht gemacht wird. Auch Fragen wie: „Wen hast du lieber, Papa oder Mama?“ bringen es in schreckliche Bedrängnis.

Das soll aber nicht heißen, dass Eltern ihrem Kind etwas vormachen sollten: Wenn Ihr Entschluss, sich zu trennen,



feststeht, müssen die Tatsachen auf den Tisch. Kinder haben feine Antennen und merken, wenn „etwas in der Luft liegt“. Geheimnistuerei ängstigt ein Kind noch mehr als die Wahrheit. Gegenseitige Schuldzuweisungen und Herabsetzungen sind dabei fehl am Platze. Versuchen Sie, möglichst sachlich zu bleiben: „Wir schaffen es nicht, mit dem Streiten aufzuhören, und deswegen ist es besser, dass wir uns trennen.“ Sagen Sie Ihrem Kind auch, wie es weitergehen wird: ob ein Umzug bevorsteht und dass es weiterhin zur Oma darf.

Schön wäre es, wenn ihm Vertrautes erhalten bleibt – am besten die gewohnte Umgebung, die Spielfreunde, der Kindergarten, am allerbesten, dass sich beide Eltern weiter um das Kind kümmern werden.

Auch wenn sich die Eltern sehr bemühen, fordert die Trennung viel Kraft von einem kleinen Kind. Stefan reagiert überängstlich und lässt seine Mutter kaum noch aus den Augen. Papa ist weggegangen – wer weiß, ob Mama dableibt?

Marlene ist plötzlich folgsam wie ein Lamm, sodass es ihrer Mutter schon unheimlich wird. Insgeheim glaubt sie, an der Trennung ihrer Eltern schuld zu sein. Peter schlägt wütend auf seinen Papa ein, beißt und kratzt bei jeder Gelegenheit – warum hat er Mama einfach weggehen lassen?

Julia verlangt nach Schnuller und Windel, obwohl diese Zeiten doch schon vorbei sind. Eben: Mit ihrem Verhalten zeigt sie, dass alles wieder wie früher sein soll. Jedes Kind hat seine eigene Art, über den Schmerz zu „reden“. Sich mit etwas abfinden zu müssen, dauert seine Zeit.

Lassen Sie sich beraten

Eltern, die sich trennen, wird viel abverlangt: sich möglichst friedlich und ruhig darüber zu verständigen, wie es weitergehen soll, obwohl beide selbst so verletzt, wütend und enttäuscht voneinander sind. Freunde und Verwandte, die in glücklicheren Zeiten Ihr Familienleben begleitet haben, spalten sich jetzt vielleicht in zwei „Lager“ oder ziehen sich zurück. Vielleicht fällt es Ihnen in Ihrem Kummer auch schwer, auf andere zuzugehen. Auf Rat und Hilfe sollten Sie dennoch nicht verzichten. Sie haben sogar ein Recht darauf.

Das Jugendamt (Erziehungs- und Familienberatungsstellen) sowie die Beratungsstellen der Kirchen und anderer freier Träger bieten Ihnen in dieser schwierigen Situation Unterstützung an. Mit einem unparteiischen Dritten fällt es oft leichter, die Trennung einmal aus der Perspektive des Kindes zu betrachten. Dieser Blickwinkel kann auch den Eltern helfen: Wenn sich beide bemühen, ihrer elterlichen Verantwortung gerecht zu werden, treten Versagensängste, Groll und Bitterkeit in den Hintergrund. Das neue Sorgerecht will es Eltern erleichtern, ihre Konflikte als Paar und ihre Aufgaben als Eltern zu trennen. Das ist nicht immer einfach. In besonderen Fällen kann auf Antrag und wenn das Wohl des Kindes es erfordert, einem Elternteil das alleinige Sorgerecht zugesprochen werden.



Umgangsrecht und Besuchsregelungen

Unabhängig von der Frage des Sorgerechts hat jeder Elternteil das Recht auf Umgang mit dem Kind, genauso wie das Kind auch ein Recht auf Umgang mit beiden Elternteilen hat. Wichtiger als ein Richterspruch sind für das Kind jetzt die Fragen des konkreten Alltags: Wer bleibt bei mir, und wann darf ich zum anderen gehen? Manche Mütter und Väter können gerade in der ersten Zeit der Trennung nicht ertragen, ihr Kind mit dem Menschen zusammen zu wissen, der ihnen so viel Schmerz und Enttäuschung zugeführt hat. Vielleicht hilft es, wenn Sie sich klarmachen, dass das Kind mit seinem Papa oder mit seiner Mama und nicht mit Ihrem ehemaligen Partner zusammen sein will. Überlegen Sie, wie Sie Ihrem Kind den Kontakt zum anderen Elternteil erleichtern können. Eine Beratung kann auch klären, welche Zusicherungen Sie von Ihrem Partner benötigen, um ihm sein Kind weiterhin vertrauensvoll überlassen zu können. Nehmen Sie Ihre Befürchtungen und ungunstigen Gefühle ernst, aber besprechen Sie diese unter Erwachsenen, nicht mit Ihrem Kind.

Feste Vereinbarungen – wann und wie oft das Kind beim Vater oder bei der Mutter ist, wer es hinbringt und wieder abholt – geben allen Beteiligten Sicherheit.

Diese Sicherheit ist besonders für Kinder in dieser Umbruchsituation notwendig. Lassen Sie nicht das Kind entscheiden, wann es zum abwesenden Elternteil möchte, sondern verabreden Sie miteinander feste Zeiten, auf die es sich einstellen kann. Entscheidend ist, dass sich das Kind freuen darf. Damit vermeiden Sie, Ihr Kind in einen unlösbaren Konflikt zu bringen. Denn für das Kind bedeutet sein Wunsch, den anderen Elternteil zu sehen, ja immer zugleich auch ein Verlassen des Elternteils, bei dem es gerade lebt. Dieser Konflikt kann auch der Grund dafür sein, weshalb Ihr Kind anfangs etwas verstört von einem Besuch beim anderen zurückkommt. Aber geben Sie sich alle Zeit. Die Zeit und Ihrer beider liebevolle Begleitung werden Ihrem Kind helfen, sich in der neuen Situation zurechtzufinden.

Bitte vergessen Sie nicht auf die im Mutter-Kind-Pass vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen!

