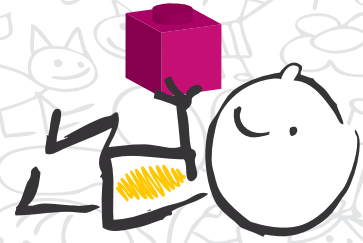


# 2. Elternbrief



## Von Anfang an aktiv

Mit allen Sinnen versucht Ihr Baby seine Welt zu erfassen, will sie sehen, hören, schmecken, riechen, fühlen. Und es nimmt all das Neue nicht nur begierig in sich auf, es antwortet auch schon. Ihr Baby gestaltet von Anfang an seine Umwelt aktiv mit – beeinflusst seine Eltern und tritt mit ihnen in Kontakt.

Ihr Kind lächelt, wenn es Sie sieht. Es gluckst und gurr und strampelt, es sucht Kontakt. Kein Gesicht begrüßt es so aufgeregt wie das seiner Mutter. Auch den Vater erkennt das Baby jetzt wieder. Es unterscheidet in „fremd“ und „vertraut: Wohlige Freude erfüllt es, wenn Sie sich ihm zuwenden, wenn Sie es anlächeln, mit ihm sprechen. Da lächelt es auch, ahmt Ihren Gesichtsausdruck nach, „unterhält“ sich mit Ihnen – bis es nicht mehr kann.

Einige intensive Minuten kann diese Zwiesprache schon dauern. Aber auf einmal ist seine Aufmerksamkeit offenbar erschöpft, es wendet sich ab.

Ihr Baby braucht viel Zeit zum „Auftanken“, zum Verarbeiten der gemachten Erfahrungen. In solchen Momenten verhalten sich Eltern meist unbewusst richtig: Sie nehmen sich zurück und geben dem Kind Gelegenheit, sein inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

## Durch Saugen aktiv die Welt erfahren

Das Blickfeld Ihres Babys hat sich schon beträchtlich ausgeweitet. Wunderlicher Moment, wenn es erstmals seine eigenen Hände anschaut. So, als gehörten sie nicht zu ihm. Plötzlich finden sie sich im Mund wieder. Das Baby saugt daran, lutscht. Sichtlich genießt es zu saugen, wie an der Brust, an der Flasche, doch irgendetwas ist anders: dieses Kribbeln auf der Haut, die kleinen Wärmeströme. Ob die Rassel auch so schmeckt?

Mit dem Mund erfährt Ihr Baby Wesentliches über die Welt. Mit dem Saugen befriedigt es nicht nur seinen körperlichen Hunger, sondern es „kostet“ die Welt, nimmt sie in sich auf.

Bald wird das Greifen dazukommen. Ein erster Schritt: wenn die Babyhand sich beim Stillen an die Mutterbrust legt, wenn sie (zufällig) einen Zipfel der Bluse erfasst, eine Windel oder ein Schmusetuch.

»Mit allen Sinnen versucht Ihr Baby, seine Welt zu erfassen.«

## Nuckeln beruhigt!

Für Babys ist Saugen das Größte. Ein Baby, das am Daumen nuckelt, weil es übermüdet oder gelangweilt ist, zeigt: Ich weiß mir zu helfen! Freuen Sie sich, wenn Ihrem Kind eine solche „Selbsttröstung“ gelingt.

Über seinen Daumen kann es (auch später) allein verfügen, kann selbst entscheiden, wann es ihn braucht – und wird ihn herausnehmen, wenn es etwas Interessantes tun will. Wenn Ihr Kind freilich seine Finger noch nicht finden und halten kann, kann ein Schnuller eine große Hilfe sein.

## Verwöhnen wir unser Kind?

*Erstmals sind die Großeltern zu Besuch. Alle sitzen um den Kaffeetisch. Als von nebenan ein leichtes Weinen zu hören ist, springt Peter auf, um nach dem Rechten zu sehen. Nach einiger Zeit kommt er mit seiner zufriedenen Tochter Julia auf dem Arm zurück. „Warum bist du überhaupt hingegangen?“, meint die Oma. Und der Opa ergänzt: „Ihr erzieht euch ja einen kleinen Tyrannen!“ Abends unterhalten sich Marion und Peter. Für die Mutter steht fest: Sie will ihre Tochter nicht „abhärten“, nichts von ihr fordern, was diese noch nicht kann. „Mit sechs Wochen versteht ein Baby nicht, warum es nicht bekommen soll, was es will und braucht: Milch, Wärme, gehaltenwerden.“ Peter stimmt zu. Und doch hat er Zweifel. Er hat Angst, den rechten Augenblick für ein „Nein“ zu verpassen. Marion: „Im ersten halben Jahr kann man ein Kind überhaupt nicht verwöhnen, man kann es nur gründlich enttäuschen.“*

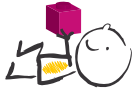
Es ist nicht leicht, sich vorzustellen, was in einem sechs oder acht Wochen alten Baby vorgeht, wenn es schreit.

Eins ist sicher: Wenn Sie es warten lassen, wird es schon nach kurzer Zeit Ihr Kommen nicht mehr mit seinem Rufen in Verbindung bringen. Mit der Zeit lernt es dann: Schreien ist sinnlos, es kommt doch niemand. Vielleicht übt es sich auch im Dauerschreien. Geduld

lernt ein Baby auf diese Weise nicht!

Wenn Sie auf das Weinen Ihres Babys gleich reagieren, helfen Sie ihm, Vertrauen zu entwickeln in die Welt – und mehr und mehr auch in sich selbst. Es spürt: Ich kann mir Hilfe holen. Wenn es sicher sein kann, dass Sie kommen, kann es auch auf Sie warten.





Bleiben Sie gelassen: Sie müssen Ihr weinendes Kind nicht mit der ganzen Breitseite Ihrer mütterlichen oder väterlichen Gefühle überschütten. Babys wollen gar nicht ständig gestillt, gewickelt, geschaukelt oder rumgetragen werden. Vielleicht reicht es schon, wenn Sie sich neben das Bett setzen oder ihm übers Köpfchen streicheln.

## Wo fängt Verwöhnen an?

Ein Kind, das bekommt, was es braucht, wird nicht verwöhnt. Als „verwöhnt“ können Kinder bezeichnet werden, die bekommen, was sie nicht brauchen, und mehr als für sie gut ist. Kinder, die gewöhnt sind, dass immer jemand um sie herum ist und an ihrer Stelle tut, was sie längst allein tun könnten. Die Frage ist also nicht, ob Julias Eltern einmal zu viel gerannt sind. Entscheidend ist vielmehr: Warum, aus welcher Haltung heraus, tun wir Eltern irgendetwas? Vertrauen wir in die Kräfte unseres Kindes, wollen wir ihm Halt geben bei seinem Bemühen, eigene Schritte zu tun?

**Schon Babys wollen selbstständig werden. Sie wachsen nicht nur am Behütetsein. Wer seinem Kind zu wenig zutraut und zu wenig von ihm erwartet, verwöhnt es und hält es in Abhängigkeit.**

## Wenn Ihr Kind zu früh geboren wurde

Mario, der Sohn von Nicole und Thomas, kam sechs Wochen zu früh zur Welt. „Wir hatten uns das alles so schön vorgestellt – ambulante Geburt, so sanft wie möglich – und dann wurden wir viel zu früh völlig überrumpelt: Klinik, Intensivstation“, erinnert sich Nicole. Mario war winzig klein, hatte Probleme mit der Atmung. Immer wieder kamen Zweifel und Ängste: Wird Mario es schaffen? Wird er



gesund sein und sich normal entwickeln? Der erste Besuch auf der Intensivstation war für beide Eltern ein Schock.

„Ich war völlig fassungslos“, erinnert sich Thomas, „dies winzige, an Maschinen angeschlossene Etwas im Glaskasten sollte mein Sohn sein?“ Und Nicole ergänzt: „Ich war wild entschlossen, alles Menschenmögliche für Mario zu tun, aber gleichzeitig wäre ich am liebsten weggerannt.“ Es ist ein schwerer Start für alle – fürs Baby und die Eltern. Dem Frühgeborenen fehlen noch wichtige Wochen der Reifung und Entwicklung, die es nun unter völlig anderen Bedingungen „draußen“ nachholen muss. Der Brutkasten ist nur ein Versuch, die Bedingungen im Mutterleib nachzuahmen.

Das Baby muss nun selbst atmen und Nahrung verdauen, ist nicht mehr im vertrauten Körper der Mutter geborgen, spürt nicht mehr ihren Herzschlag. Diese Umstellung kostet unendlich viel Kraft. Auch den Eltern fehlen die letzten Wochen der Vorbereitung auf das Kind. Der Brutkasten und all die technischen Apparate machen es besonders schwer, miteinander vertraut zu werden. Nicole und Thomas haben von Anfang an viel Zeit damit verbracht, ihren Sohn einfach nur sanft zu streicheln, zu berühren: „Irgendwie wurde er erst dadurch richtig unser Kind“, erzählt Thomas. „Mario genoss es sehr, wenn man ihn aufnahm und leise mit ihm sprach. Er wurde dann ganz ruhig und lauschte. Man konnte förmlich sehen, wie ihn die Wärme unserer Berührung und unser Zuspruch mit Lebensenergie erfüllten.“



Es dauert einige Zeit, bis sich Frühgeborene erholen, selbst wenn sie gute Fortschritte machen – und es gibt manchmal Rückschläge. Nicole erinnert sich an ihre Enttäuschung, als Mario nicht saugen wollte. „Alles war prima gelaufen: er hatte zugenommen, die Atmung war stabil. Als die Ernährung von der Sonde auf Stillen umgestellt werden sollte, saugte er immer nur kurz und fing an zu weinen. Dann fiel mir ein, dass es ja noch vor seinem errechneten Geburtstermin war. Eigentlich wäre er noch in meinem Bauch und müsste das nicht lernen. Der Wechsel zum Leben „draußen“ ist für Frühgeborene viel krasser als für andere Babys. Sie sind gegenüber äußeren Einflüssen wesentlich empfindlicher, sind schneller überfordert und reagieren häufiger unruhig oder gereizt. Nicole erinnert sich: „Manchmal, wenn ich Mario streichelte, zuckte er plötzlich zusammen, fing an, mit den Armen zu rudern und zu wimmern.“

Was wie Ablehnung wirkt, sind Zeichen von Überforderung. Nicole und Thomas haben mit der Zeit gelernt, Mario zu verstehen und ihm zu helfen. „Wenn Mario sich gar nicht mehr beruhigen konnte, half es, seine Händchen festzuhalten oder ihn in eine Decke zu wickeln. Wenn er gähnte, brauchte er eine Pause. Es war nicht einfach zu lernen, was er brauchte, damit er sich wohl fühlte. Aber, je mehr wir uns von ihm leiten ließen, desto mehr Freude hatten wir mit ihm.“



## Wie kommen Sie jetzt mit Ihrem Alltag zurecht?

Wahrscheinlich haben Sie es nur mit etlichen Unterbrechungen geschafft, bis hierhin den ELTERNBRIEF zu lesen, weil Ihnen mal wieder „etwas“ dazwischengekommen ist.

Der Küchentisch zum Beispiel, auf dem noch immer das Frühstücksgeschirr steht ... Oder vielleicht hat Sie das plötzliche Verstummen der Waschmaschine daran erinnert, dass die Reihe jetzt wieder an Ihnen ist: Wäsche aufhängen, wegräumen ... Und das alles möglichst sofort und möglichst schnell, bevor Ihr Kind aus seinem Schlaf aufwacht. Eigentlich wollten Sie sich ja einen Kaffee machen. Während Sie am Herd stehen, mit der linken Hand den Kaffee aufbrühen, mit der rechten das Fläschchen fürs Kind fertig machen, regt sich etwas nebenan. Sie lassen alles stehen und liegen und eilen zu Ihrem Kind. 20 Minuten später sind Sie vielleicht wirklich – zusammen mit Kind, lauwarmem Kaffee und dem ELTERNBRIEF – auf dem Weg zum gemütlichen Sofa.

### Stillen. Ja oder nein?

Die Antwort ist einfach: Ja. Wenn es möglich ist, tun Sie es. Die Muttermilch ist die perfekte Nahrung für den Beginn. Sollte das Stillen nicht möglich sein, so ist das aber auch kein Problem.

Es gibt genügend hochwertige Babynahrungen, die einen echten Ersatz darstellen. Wichtig ist aber auch hier der Körperkontakt.

### Mit dem Baby unterwegs

Ihr Kind liebt es, Ihre Nähe zu spüren und ist daher auch gerne bei Ihnen, wenn Sie unterwegs sind.

Es gibt sehr praktische und sichere Babyschalen für das Auto. Tragetücher und Bauchtragen sind ebenfalls nützlich, wenn Sie mit Ihrem Kind unterwegs sind.



## Mutter sein

„Am schönsten ist es, wenn Katrin mich morgens weckt“, schwärmt Annette von ihrer einjährigen Tochter. „Wenn sie wach ist, zupft und patscht sie so lange an mir rum, bis ich die Augen aufmache. Für das Lächeln, das ich dann von ihr bekomme, könnte ich ihr alles verzeihen!“

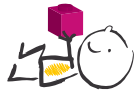
So glücklich sie auch ist mit ihrem Baby – mit einem hatte sie nicht gerechnet: rund um die Uhr im Bereitschaftsdienst zu sein. „Muttersein“, stöhnt sie, „ist der schönste aber auch anstrengendste Beruf, den es gibt. Vor allem die ewige Aufräumeri. Kaum ist man fertig, steht wieder was rum. Kaum hat man eingekauft, fehlt wieder was. Kaum hat man gewaschen, wartet schon der neue Wäscheberg. Und dann kommt Robert nach Hause und kann nicht verstehen, warum ich fix und fertig bin.“

„Irgendwann“, erinnert sich Annette, „hab’ ich das nicht mehr ausgehalten. Diesen ständigen Druck, alles schaffen zu müssen und immer perfekt zu sein. Einmal, als ich noch am Nachmittag in meinem schlabberigen Bademantel herumliefe, hab’ ich auf einen großen Zettel geschrieben: Die Hausarbeit läuft nicht weg! Muss das gemacht werden? Muss das jetzt sein? Muss ich das tun? Zu dem Zettel schaue ich manchmal hin, wenn ich mit Katrin auf der Decke balge und denke, ich müsste schon wieder ...“



Annettes Fragen möchten wir Ihnen ans Herz legen. Auch wenn Sie sich so fit fühlen, dass Sie bereits wieder im Haushalt herumwirbeln:

- Gönnen Sie sich Verschnaufpausen! Und damit meinen wir nicht nur, mal kurz – zwischen Abwasch und Wäscheaufhängen – auf dem harten Küchenstuhl zu sitzen, sondern sich wirklich Zeit für sich selbst zu nehmen. Sie sind nämlich wichtiger als der Haushalt!
- Lassen Sie sich ruhig auch mal verwöhnen und umsorgen – gerade jetzt, wo Sie Mutter geworden sind. Zum Beispiel von Ihrem Mann! Sagen Sie deutlich, was Sie brauchen und was Ihnen gut tut, auch wenn es Ihnen lieber wäre, er käme von selbst auf die Idee. Z.B.: Sie mal ausschlafen zu lassen und Ihnen das Frühstück ans Bett zu bringen! Warten Sie nicht darauf, dass er Ihnen Ihren Wunsch von den Augen abliest, sagen Sie es ihm!
- Tun Sie sich selbst was Gutes! Belohnen Sie sich mit einem heißen Bad, einer Tasse Schokolade oder was



sonst immer Ihnen gute Laune macht. Auch sanfte Entspannungsübungen sind geeignet, jungen Müttern den Rücken zu stärken. Anleitungen gibt's auf CD. Wenn's Ihnen in einer Gruppe mehr Spaß macht: Vielleicht passt eine Freundin auf Ihr Baby auf – oder Sie nehmen es einfach mit.

## Vater sein

*„Vater sein – das wollte ich jedenfalls ganz anders als ich das bei meinem Vater erlebt habe. Aber jetzt, seit Nico geboren ist, fühl' ich mich zu Hause manchmal wie das fünfte Rad am Wagen. Und irgendwie hab' ich auch das Gefühl, gerade jetzt muss ich mich ums Geldverdienen kümmern, für meine Familie sorgen. Ich hätte nie gedacht, dass Vatersein so schwierig sein kann. Mit dem Baby komm' ich prima klar – aber mit seiner Mutter hab' ich doch einige Konflikte. In acht Jahren Beziehung ist unser Verhältnis nie so strapaziert worden. In meinem ganzen Leben war ich noch nie so fertig wie im letzten Jahr – und nie so glücklich.“*



Es ist heutzutage sehr unklar, wie ein Vater zu sein hat, was er tun und was er lassen soll. Das Spektrum reicht vom allein verdienenden Familienoberhaupt bis zum Hausmann.

Lassen Sie sich Zeit, gemeinsam mit Ihrer Frau Ihren eigenen Weg herauszufinden. Und fragen Sie sich nicht nur, was Sie sollen. Sprechen Sie gemeinsam darüber, was jeder von Ihnen will.



Ihre Frau muss sich ebenso wie Sie in eine völlig neue Situation einleben. Sie kann sicherlich auch von Ihnen viel lernen. Sie werden Ihre ganz eigene Art entwickeln, mit Ihrem Kind und den veränderten Umständen umzugehen. Und achten Sie mal darauf: Ihr Kind hat ein besonderes Lächeln, das nur Ihnen gilt!

Plötzlich als Paar für ein Neugeborenes verantwortlich zu sein, bedeutet eine große Veränderung und bringt viele Widersprüche mit sich. Als Familienvater sollte man sich richtig erwachsen fühlen – und oft fühlt man sich dem Ganzen überhaupt nicht gewachsen. Man liebt sein süßes Kind, und alles könnte so schön sein, stattdessen streitet man über Windeln und Wäscheberge. Mag sein, dass Ihre Wohnung zurzeit ziemlich chaotisch aussieht. Helfen Sie Ihrer Frau! Machen Sie sich gelassen ans Aufräumen und denken Sie daran, dass das Durcheinander in Ihrer Umgebung vielleicht ein bisschen mit dem inneren Durcheinander zu tun hat, das fast zwangsläufig für Sie und Ihre Frau durch die neue Situation entstanden ist.

**Nehmen Sie sich Zeit dafür, Vater zu sein. Schon jetzt werden nämlich die Weichen gestellt, wie sich Ihr Familienleben und der Kontakt zu Ihrem Kind weiterentwickeln werden.**

Wenn es irgendwie geht, lassen Sie es im Beruf langsam angehen! Es ist wichtig, dass sich in der Arbeitswelt allmählich die Erkenntnis durchsetzt, dass auch Väter familiäre Pflichten und familiäre Wünsche haben. Überlegen Sie gemeinsam, welche Arbeitsteilung für Ihre Familie sinnvoll ist. Probieren Sie Verschiedenes aus. Ein Merkzettel, auf dem ganz verbindlich festgehalten wird, wer wofür zuständig ist, kann manche zermürbende Auseinandersetzung ersparen.

**Vergessen Sie eines aber nicht bei Ihrem „gemeinsamen Organisationsplan“: Zeit einzuplanen, die Ihnen beiden allein gehört. Zeit, in der Sie mal nicht „Mutter“, nicht „Vater“ sind. Zeit, um aufzutanken für die schönste Aufgabe der Welt: Vater und Mutter zu sein.**

Infos für Väter: [www.junge-vaeter.at](http://www.junge-vaeter.at)

