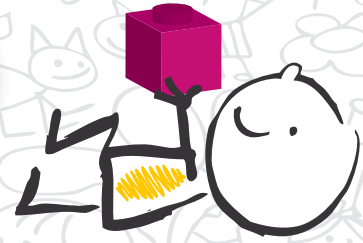


5. Elternbrief



(Fast) Ein halbes Jahr leben mit Ihrem Baby

Beim Aufräumen war Katrin der dicke Stapel mit Fotos in die Hände gefallen. Fotos von Martin kurz nach der Entbindung, die ersten Fotos zu Hause mit Alexander und ihr als glückliche Eltern ... Wie lange schien das schon her zu sein! Was lag alles zwischen diesen ersten Bildern und heute! Katrins Gedanken wandern zurück in die Zeit des sehnsüchtigen Wartens auf die Geburt, zurück zu ihrer Vorstellung, wie das Leben mit einem Baby wohl sein würde.

Und dann dieses unbeschreibliche Glück, Martin zum ersten Mal im Arm zu halten! Aber auch die Unsicherheit: Wurde er richtig satt? Was hatte er, wenn er gegen Abend plötzlich schrecklich weinte? Ach, die vielen gut gemeinten Ratschläge, die von allen Seiten kamen: drei Nächte hart bleiben, dann würde er schon durchschlafen. Oder ihre Cousine, selbst Mutter von drei Kindern, die ihr gleich in der ersten Woche demonstrierte, wie man „richtig“ wickelt. Inzwischen sitzt bei Alexander und ihr jeder Handgriff. Damals, in der ersten Woche, war jedes Wickeln, Stillen und Baden noch ein Abenteuer. Erinnerungen tauchen auf, auch an durchwachte Nächte, in denen sie Martin abwechselnd durch die Wohnung trugen und auch morgens um 5 Uhr noch nicht an Schlaf zu denken war, weil der Kleine Schnupfen hatte.

Die Gefühle, die sie in dieser Zeit durchlebt hatten, entsprachen durchaus nicht immer ihren Erwartungen. Erinnerungen aber auch an Martin, wie er sie mit großen Augen anschaute, das erste Lächeln, sein fröhliches Glucksen, wenn er zufrieden war, sein wachsendes Interesse für alles um ihn herum. Ein Leben ohne Martin konnten sie sich gar nicht mehr vorstellen! „Da ist ja wirklich eine Menge passiert im letzten halben Jahr. Meinst du nicht, wir sollten das feiern?“

Eine prima Idee, im ersten Lebensjahr des Kindes auch die „Halbzeit“ zu feiern! Und ganz besonders, wenn Sie mit Ihrem Kind allein leben, haben Sie jetzt eine Anerkennung verdient!

Von Wollen und Können

In den letzten Wochen hat Ihr Kind viel gelernt: Es kann sich wahrscheinlich vom Bauch auf den Rücken rollen. Es zieht sich mit Ihrer Hilfe zum Sitzen hoch. Dabei macht es einen Mini-Klimmzug und strengt Bauch- und Beckenmuskulatur ganz schön an. Es kann sich mit ge-

streckten Armen im Liegen hochstemmen, um etwas zu beobachten und gleichzeitig sogar nach Dingen zu greifen, die es haben will. Und: Ihr Baby ist nun (bald) in der Lage, einen Gegenstand von einer Hand in die andere zu geben. Bisher war noch der Greifreflex wirksam, mit dem Babys auf die Welt kommen.

Nun aber kann Ihr Kind gezielt nach Dingen greifen, sie bewusst festhalten und auch wieder loslassen. Das ist eine enorme Leistung, und die Lust, etwas zu „begreifen“, erfüllt seinen ganzen Körper mit Energie.

Manche Babys protestieren, wenn sie einen begehrten Gegenstand noch nicht erreichen können. Andere recken und strecken sich so lange, bis sie ihn doch ergattern. Die Neugier auf die Welt ist jetzt oft größer als die Sehnsucht nach Geborgenheit. Ihr Kind sitzt auf Ihrem Schoß und stemmt sich mit der ganzen Kraft seines kleinen Körpers von Ihnen ab. Am liebsten würde es wohl herunterklettern und loskrabbeln. Wenn es das doch nur schon könnte! Können Sie sich in einen solchen Zwiespalt hineinversetzen? Dann verstehen Sie sicher auch den einen oder anderen Wutanfall, den Sie bei Ihrem Baby jetzt vielleicht erleben.

Weil es oft mehr will, als sein Körper kann, ist es davon abhängig, dass Sie es verstehen. Erst brauchte es Sie zum Überleben. Jetzt braucht es Sie, um selbstständig zu werden.

»Ihr Kind braucht Sie, um selbstständig zu werden.«

Und wenn es nicht verstanden wird? Dann wird es wütend. Auf Sie. Auf sich. Es ist manchmal gar nicht so einfach, zu verstehen, was ein Baby will: Es stemmt sich vom Schoß seines Vaters ab – „Aha, du hast also genug von mir“, denkt er und setzt es in die Wip-

pe. Das wollte das Baby aber gerade nicht! Empört, dass sein Wunsch verkannt wurde, schreit es nun erst recht als der Vater es wieder hochnehmen will.

Jetzt ist er verärgert über sein launenhaftes Kind! Mit etwa einem halben Jahr machen Babys eine wichtige Veränderung durch. Sie fangen an, sich langsam vom Schoßkind zum Krabbelkind zu entwickeln. Vom Kind, das Mutter oder Vater immer um sich braucht, zu dem Kind, das seine Eltern nicht mehr ständig sehen muss, um zu wissen, dass sie da sind.





Eine Art „unsichtbares Band“ zu seinen Eltern gibt dem Kind nun dieselbe Sicherheit wie vorher Mamas oder Papas Schoß oder Arme. Das Kind spürt, dass es sich in die unüberschaubar große Welt hinauswagen kann, weil seine Eltern ihm Leuchtturm und Hafen zugleich sind.

Manche Babys gehen diese Entwicklung eher vorsichtig und zögernd an, andere stürzen sich übermütig und voller Energie hinein. Bei fast allen aber ist das eine Zeit, die auch von Unruhe und Unsicherheit begleitet sein kann – wie jeder große Entwicklungsschritt.

Guckguck – Da!

So selbstbewusst das Baby sich seiner Umgebung zuwendet, so verunsichert, ja hilflos fühlt es sich doch immer wieder, wenn es Mutter oder Vater den Raum verlassen sieht. Es kann ja noch nicht hinter ihnen herkrabbeln. Und was sich hinter der Tür verbirgt, entzieht sich seiner Vorstellungskraft. Wie gut, wenn es Ihre vertraute Stimme hören kann, die ihm hilft, mit den aufkommenden Gefühlen des Verlassenseins fertig zu werden.

Vielleicht haben Sie mit Ihrem Baby schon das „Guckguck-Da!“-Spiel entdeckt: Mamas oder Papas Gesicht verschwindet für ein paar Sekunden hinter der Hand oder einem Tuch, um wenige bange Augenblicke später wieder aufzutauchen. In diesen paar Sekunden dazwischen durchlebt das Baby Angst vor dem Verlassenwerden. Umso glücklicher ist es beim Wiedererscheinen des geliebten Gesichts und liest zugleich in Ihren lachenden Augen, wie glücklich auch Sie sind, es wiederzusehen.



Zwischen dem 6. und 8. Monat entdecken unsere Kinder, dass wir – und andere Menschen und Gegenstände – nicht vom Erdboden verschwunden sind, wenn wir nicht zu sehen oder zu hören sind. Für uns eine banale Feststellung, für die Kleinen eine ganz wesentliche Erkenntnis, die sie sich immer und immer wieder im „Guckguck“-Spiel bestätigen. Im geschützten Rahmen übt das Kind so auch Trennung und Wiedersehen. Es lernt, die Zeit der Trennung auszuhalten und darauf zu vertrauen, dass sie nicht ewig dauern wird.

Das „Guckguck“-Spiel hat noch eine zweite wichtige Seite: das freudige Lachen der Beteiligten. Kein Wunder, dass es Ihr Baby bis zur Erschöpfung spielen möchte. Und Sie? Gefällt es Ihnen nicht auch, jedes Mal wieder mit einem begeisterten Lachen begrüßt zu werden?

So spannend und wichtig solche Spiele für das Kind sind, Erwachsene werden sie nach einer Weile langweilen oder ermüden. Spielen Sie lieber eine kurze Zeit, dafür aber aufmerksam mit Ihrem Kind, auf den gemeinsamen Spaß kommt es an. Beschäftigt sich das Baby dann allein, bleiben Sie in Verbindung: Ihr Blick, Ihre Stimme sind sein Ansporn und Sie können wieder einspringen, wenn es Hilfe braucht. Finden Sie ein kleines Ritual, ein Lied oder Fingerspiel, welches das Spiel beendet und einen Übergang zu den anderen Abläufen des Tages schafft. Ein lebendiges, neugieriges Kind ist etwas Wunderschönes, aber es kann auch sehr anstrengend sein. Der Vater, die Großeltern und vielleicht eine gute Freundin können und sollten spätestens jetzt für Ihr Kind zunehmend wichtig werden. Jede(r) wird eine andere Art haben, mit Ihrem Kind zu sprechen und zu spielen. Das kommt ihm nur zugute. Und wenn Ihr Mann das Kind wieder einmal besonders wild in die Luft stemmt und Sie schon protestieren wollen, denken Sie daran: Er geht nur anders mit dem Kind um, nicht weniger liebevoll.

Mit dem Baby lernen

Moritz ist ein lebhaftes Kind, das unermüdlich spielen will. Pia, seine Mutter, ist jeden Abend erledigt. Manchmal ist sie so müde, dass sie an Moritz' Bett einschläft. Wenn sie erschrocken wieder aufwacht, begrüßt er sie mit einem erfreuten Lächeln, als wollte er sagen: „Da bist du ja! Ausgeruht? Gut, dann sing weiter!“ Aber Moritz kann sich auch in ein ziemlich quengeliges Kind verwandeln, dem nichts, aber auch rein gar nichts, recht ist. Je mehr sie sich um ihn kümmert, desto unzufriedener wird er – so kommt es ihr manchmal vor! Bei einem Besuch der Schwiegermutter geschieht Folgendes: Omas Brillenetui hat Moritz' Neugier geweckt. Von Pias Schoß aus patscht er auf den Tisch, zunehmend ungeduldig, weil er es nicht erreichen kann. Als Pia, in bester Absicht, ihm den begehrten Gegenstand hinschiebt, haut er nur verärgert darauf herum. „Er will's alleine schaffen“, kommentiert die Großmutter, nimmt Enkel und Brillenetui und legt beide – ein bisschen entfernt voneinander – auf den Teppich. „Jetzt hat er eine Weile zu tun.“ Pia geht ein Licht auf. Vielleicht will Moritz gar nicht immer nur bedient werden. Er will aus eigener Kraft etwas erreichen. Und kann das schon besser als sie dachte.

Auch kleine Personen brauchen Respekt

Stellen Sie sich vor, Sie sind gerade in eine spannende Lektüre vertieft. Da fällt plötzlich ein dunkler Schatten über Sie und Sie werden von irgendjemandem hochgehoben und geküsst. Sie würden wahrscheinlich einen ziemlichen Schreck bekommen! So ähnlich muss sich wohl ein Baby fühlen, dem sich ein Erwachsener nähert, ohne ihm die Chance zu lassen, selbst zu entscheiden, ob es Kontakt aufnehmen will oder nicht. Da ist es kaum verwunderlich, wenn Babys auf solche Übergriffe mit schreien und weinen reagieren.

Gerade weil Ihr Baby jetzt zwischen „fremd“ und „vertraut“ unterscheiden kann, braucht es Zeit, mit einem fremden Gesicht vertraut zu werden, und Ihre Nähe, um sich sicher zu fühlen.



Auch auf Menschen, denen es früher vielleicht spontan sein Lächeln geschenkt hat, reagiert es jetzt möglicherweise zurückhaltender. Gibt man ihm Gelegenheit, die unbekannteren Gesichtszüge aus einiger Entfernung zu studieren, lässt es sich nach einer Weile durchaus freundlich stimmen.

Ihr Kind wird aber immer wieder Erwachsenen begegnen, die diesen respektvollen Abstand nicht einhalten, die, ohne nachzudenken, auf das Kind losstürmen und es ohne vorherige Ansprache oder Blickkontakt hochnehmen. Solange Ihr Kind noch nicht selber „Ich will nicht!“ sagen kann, müssen Sie sein Fürsprecher sein.

Auch der Nachbarin gegenüber, die ihm doch einen so schönen Teddy mitgebracht hat, oder Onkel Michael, der ihm zur Geburt ein Sparbuch schenkte. Kinder nehmen die Welt aus einem ganz anderen Blickwinkel wahr als wir Großen. Sie haben ihre Vorlieben und Abneigungen, die Erwachsene nicht immer nachvollziehen können. Ihr Baby reagiert auf Farben, Formen, auf den Klang einer Stimme, den Geruch. So kann es passieren, dass es z.B. Tante Maria ablehnt, die Sie besonders mögen, während es jedes Mal strahlt, wenn es den Postboten sieht, den Sie schrecklich finden. Und warum? Vielleicht benutzt Tante Maria ein Parfum, das Ihr Kind stört. Und dass der Postbote seine Nase in Sachen steckt, die ihn nichts angehen, interessiert Ihr Baby nicht. Ihm gefallen seine lustig wippenden Locken.

Keine Zeit zu zweit?

Andrea und Hans haben seit der Geburt der Zwillinge kaum Zeit gefunden, über etwas anderes miteinander zu reden als über die täglich anfallenden Aufgaben. Ihr Haushalt ist inzwischen gut organisiert und die Kinder entwickeln sich prächtig. Aber beide haben das unguete Gefühl, einander fremd geworden zu sein. Keiner von ihnen traut sich einzugestehen, dass sie oder er sich manchmal überfordert fühlt. Oder enttäuscht ist vom anderen und wütend! So richtig in den Arm nehmen können sie sich auch nicht mehr. Vielen jungen Eltern geht es ähnlich. Anders als vielleicht erwartet, hat sich mit der Geburt des Kindes auch zwischen ihnen vieles geändert, auch die Gefühle füreinander. Andrea ist so sehr mit dem Stillen, Trösten und Rumtragen der Zwillinge beschäftigt, dass für andere als „Muttermomente“ gar kein Platz zu sein scheint. Und wenn Hans dann mit ihr schmuse oder schlafen will, kann sie nicht so schnell von „Mutter“ auf „Frau“ umstellen, ist oft einfach nur müde und erschöpft.

Es dauert eine ganze Weile, bis sie sich eingestehen kann, dass sie noch gar nicht wieder in ihrem Körper zu Hause ist. Manche Frauen fühlen sich durch die körperliche Nähe zum Kind so ausgefüllt und beglückt, dass sie erst einmal kein Bedürfnis nach „mehr“ haben. Andere möchten nach all den Veränderungen, die sie und ihr Körper durchgemacht haben, neu bestätigt werden: Sie sehnen sich danach, unworben zu werden und zu hören, dass sie noch begehrt sind. Allzu oft erkennen Männer – selbst damit beschäftigt, ihrer Rolle als Vater gerecht zu werden – diese Wünsche nicht und gehen einfach „zur Tagesordnung“ über. Hans hatte sich darauf eingestellt, dass das Leben mit

den Zwillingen eine große Umstellung bedeuten würde. Er war bereit, den Alltag, soweit es seine Arbeit zuließ, mitzugestalten und seinen Teil zum Familienglück beizutragen. So hatte er sich das aber nicht vorgestellt: kaum kam er von der Arbeit nach Hause, bekam er gleich ein Baby in den Arm gedrückt. Und ohne Unterbrechung gingen die Anstrengungen des Tages weiter. Er hatte sich doch so auf Andrea gefreut, hatte Sehnsucht nach ihr, aber meist war auch er so erschöpft, dass er die gemeinsamen freien Stunden verschlief.

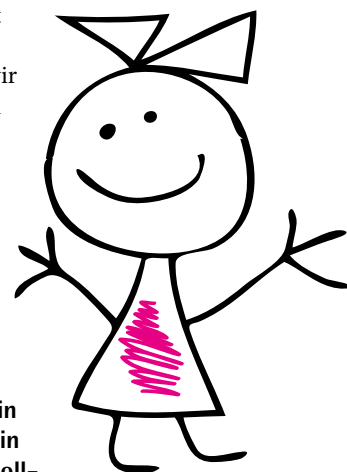
Viele Väter reagieren auch – vielleicht, ohne es zu merken – eifersüchtig auf ihr Baby, das, wenn es nur muckst, sofort und selbstverständlich alle Liebe und Zuwendung seiner Mutter bekommt. So mancher Vater fühlt sich da regelrecht ausgeschlossen und zurückgesetzt. Mit solchen Gefühlen kann man aber nicht zärtlich sein.

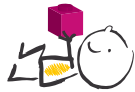
Eines haben die meisten Paare gemeinsam: die Scheu, über das, was sie fühlen, vermissen oder wünschen, offen miteinander zu reden. Wie sehr hofft man, oder die andere würde die eigenen Wünsche erraten! Doch meistens hilft nichts anderes, als alle Hemmungen zu überwinden und durch ein Gespräch wieder eine Brücke zum anderen Partner zu schlagen.

Hans schaffte es, den Anfang zu machen: „Mensch, Andrea, wir müssen etwas tun, sonst geht unsere Liebe flöten!“ Wie so oft, tut die offene Aussprache erst fast noch mehr weh als das Schlucken und Verdrängen der Probleme. Es hagelt gegenseitige Vorwürfe, und so manchem angestaumtem Ärger wird Luft gemacht. Aber Hans spricht auch von seinem Wunsch, mal wieder etwas gemeinsam mit Andrea zu erleben, das nichts mit den Kindern zu tun hat. Und Andrea gibt zu, ihn um die „kinderfreie“ Zeit zu beneiden, die er mit anderen Erwachsenen verbringt. Ihr fehlen solche Gespräche und Anregungen, die er außer Haus hat. Beide nehmen sich vor, mehr als bisher Freunde und Verwandte einzuspannen, damit sie mal wieder für sich allein sein können. So wie früher – oder wenigstens fast ...

Oft hängt unser Erleben von Zärtlichkeit und Sexualität, enger als wir ahnen, mit dem Wohlbefinden in den anderen Bereichen des Lebens zusammen: damit, wie wir auch in den weniger himmelblauen Zeiten unseres Alltags miteinander umgehen und uns vom anderen geachtet und unterstützt fühlen. Und nicht zuletzt auch damit, wie zufrieden – oder unzufrieden – wir mit der Verteilung der anfallenden Arbeiten und Belastungen sind! Viele Paare wissen, dass man darüber endlos klagen und endlos streiten kann.

Hilfreicher ist es vielleicht, gemeinsam ein paar Punkte aufzuschreiben, die man in Zukunft ändern will. Nach einiger Zeit sollte man überprüfen, ob die Absprachen auch geklappt haben. Haken Sie Erfolge nicht einfach unter „erledigt“ ab, feiern Sie sie – und sich – ruhig ein bisschen. Am besten fernab von Kochtopf und Windeleimer!





Auf jeden Fall: ehe die Fronten ganz verhärten und Lust und Liebe kaputtgehen, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das Jugendamt kann Sie beraten und Ihnen die Adressen von Ehe- und Familienberatungsstellen nennen. Oft hilft es, mit Dritten über die eigene Situation zu sprechen, um klarer erkennen zu können, was genau es ist, das einen nicht so recht glücklich miteinander sein lässt. Enttäuscht, traurig oder wütend zu sein, kostet viel Kraft. Es lohnt sich, diese Kraft einzusetzen, um etwas zu verändern.



Familienberatungsstellen in Kärnten:

www.beratungsstellen.at/regional suche
www.ibb-bildung-beratung.at

Die lieben Nachbarn

Die meisten Wohnungen sind weder kind- noch familiengerecht gebaut. Da lässt es sich nicht immer vermeiden, dass die Nachbarn auch zu ungelegenen Zeiten wieder einmal mitbekommen, dass sie ein Kind als Mitbewohner haben. Ein Kind, das sich lautstark bemerkbar macht, wird verständnisvolle Mitmenschen wahrscheinlich an eigene Erlebnisse erinnern. Andere werden nicht so einfühlsam reagieren. Aber unsere Kinder lassen sich nun einmal – Gott sei Dank – nicht abstellen oder leiser drehen. Vielleicht begegnen Sie Herrn Maier am Morgen danach, wenn Ihr Baby wieder mal gemeint hat, 2 Uhr morgens wäre eine gute Zeit, um richtig loszulegen. Schaut er Sie nur mürrisch an? Na, das geht ja noch. Oder beschwert er sich verärgert über den nächtlichen Lärm und meint, dass Sie Ihr Kind wohl nicht so richtig im Griff hätten?

Auch wenn Sie zu Recht der Meinung sind, dass Erwachsene in der Lage sein sollten, die Lebensäußerungen kleiner Kinder zu ertragen, gehen Sie dem Nachbarn nicht einfach aus dem Weg. Reden Sie mit ihm. Nichts entwirft einen ungehaltenen Menschen mehr, als wenn man ihm unerwartet freundlich gegenübertritt.

Außerdem: es schimpft sich ganz leicht über irgendein fremdes Baby. Wenn das Baby aber einen Namen hat und ein Gesicht, fallen den Nachbarn vielleicht trotz aller Verärgerung auch ein paar nette Worte ein.

Und der Wohnungsvermieter

Es gibt eine Menge kinderfeindlicher oder gedankenloser Vermieter und Verwalter, deren Verbote einem das Leben unnötig schwer machen können. Beispielsweise, wenn das Abstellen der Kinderwagen im Hausflur nicht erlaubt wird, obwohl genügend Platz vorhanden ist. Die Gerichte entscheiden inzwischen hier zunehmend familienfreundlich: Der Kinderwagen darf im Flur stehen, auch wenn die Hausordnung dies ausdrücklich verbietet, solange die Mitbewohner dadurch nicht übermäßig in der Nutzung des Flurs eingeschränkt werden. Es gibt Vorschriften, um die wir wohl oder übel nicht herumkommen. Aber auch eine ganze Menge überflüssiger Einschränkungen, von denen wir uns durch ein Gespräch mit dem Vermieter oder Verwalter, eine Umfrage unter allen Hausbewohnern, notfalls sogar mit Hilfe eines Rechtsanwalts befreien können.

Noch ist Ihr Kind so klein, dass es selten Anlass zu Streit mit dem Nachbarn oder dem Hauswirt bieten wird. Informieren Sie sich schon jetzt über die Rechte Ihres Kindes, dann haben Sie später eine gute Grundlage, um für sie einzutreten.

Vorsorgeuntersuchung

Wir möchten Sie an die Vorsorgeuntersuchung im 7., 8. oder 9. Lebensmonat erinnern. Bei dieser Untersuchung prüft die Ärztin, ob sich das Kind schon allein vom Rücken in die Bauch- und Seitenlage drehen kann, ob es Schwierigkeiten beim Essen oder Trinken hat und ob seine Entwicklung insgesamt altersgemäß verläuft. Manchmal ist es hilfreich, sich vorher Notizen zu machen, denn oft vergisst man, was man eigentlich fragen wollte, vor allem, wenn man sein Kind während der Untersuchung beruhigen und trösten möchte. Wenn Sie zwischendurch unsicher sind, ob sich Ihr Kind altersgemäß entwickelt, sprechen Sie lieber gleich mit Ihrem Kinderarzt darüber.

