

13. Elternbrief



Die ersten Schritte

„Nein, laufen kann sie noch nicht!“ Gerade hat Andrea diesen Satz zu ihrer Freundin gesagt, da kommt ihre kleine Tochter quer durchs Zimmer auf sie zugesegelt, die Arme weit ausgebreitet – und landet glücklich in den Armen der Mutter. Andrea kann es nicht fassen! Mit dem Bremsen hat Lena zwar noch Schwierigkeiten – aber: Das ist reine Übungssache, scheint ihr stolzer, verschmitzter Blick zu sagen.

Ihr kleiner Freund Maximilian schlägt ein gemächlicheres Tempo an: Er übt Schritt für Schritt, einen vom Sofa zum Stuhl, einen vom Stuhl zu Mami, breitbeinig und schwan-kend. Und am besten geht es immer noch auf allen vieren. Beiden steht höchste Konzentration ins Gesicht geschrieben: Noch können Ablenkungen das mühsam aufrecht gehaltene Gleichgewicht ins Wanken bringen!

Der watschelnde „Entengang“ ist kein Grund zur Beunruhigung. Wenn Ihr Kind erst sicherer auf den Beinen ist, richten sich die Füße automatisch in Laufrichtung aus.

Und wie ist Ihnen zumute, wenn Sie zusehen, wie Ihr Kind nun auf eigenen Füßen steht (und davonwackelt)? Vermutlich sind Sie voller Stolz und gleichzeitig sehen Sie alle möglichen Gefahren auf Ihren oftmals ungestümen Draufgänger zukommen. Aber keine Angst! Die täglichen kleinen Stürze gehören zum Lauflernen dazu. Meist rappelt sich Ihr Kind schnell wieder hoch und neue Erkundungsziele lassen den Schmerz auch schon vergessen. Zum Glück ist der Schädel von Kindern in diesem Alter noch relativ elastisch und wirkt wie ein Stoßdämpfer für das Gehirn.

Sollte Ihr Kind jedoch nach einem heftigeren Sturz blass und still werden oder erbrechen, müssen Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

Normalerweise ist Ihr Kind jetzt in Hochstimmung und voller Unternehmungslust! Damit es seine Fähigkeiten weiter verbessern kann, braucht es weder ein Trainingsprogramm noch Lauflernhilfen.

Ihr Kind braucht Erwachsene, die es in seinem Bewegungsdrang nicht bremsen und für eine Umgebung sorgen, in der es sich möglichst unbeschwert bewegen kann.

Das gilt übrigens für Jungen und Mädchen. Kleine Mädchen sind kein bisschen zerbrechlicher als kleine Jungen!

Machen Sie aus Ihrer Wohnung einen kindersicheren „Bewegungsraum“, sorgen Sie für rutschfeste Teppiche, gesicherte Treppen und Fenster und beseitigen Sie Stolperquellen (z.B. Kabel).

Laufen lernen ist nicht nur eine körperliche Fähigkeit. Es ist auch ein Schritt nach draußen in die Welt, bei dem ein Kind sich selbst entdeckt und Selbstvertrauen gewinnt. Und dabei lässt sich kein Kind gerne bremsen. Der ganz normale Alltag kann jetzt zum Hindernislauf werden: Wickeln, Anziehen, Einkaufen, Schlafen. Alles nur von Erwachsenen erfundene Störungen, scheint Ihr Kind zu denken. Kaum sitzt Ihr Kind im Einkaufswagen, macht es sich schon laut bemerkbar, weil es an all die spannenden Dinge nicht rankommt. Und wenn Sie es rausnehmen, müssen Sie ständig aufpassen, dass es nicht sämtliche Regale ausräumt. Wenn der Einkauf dann glücklich erledigt ist, was gibt es auf dem Nachhauseweg nicht alles zu entdecken und zu bestaunen! Da kommen Sie vielleicht an einem Haus vorbei, wo erst mal die schwarze Katze begrüßt werden muss, die immer im Fenster hockt. Ein paar Schritte weiter ist es vielleicht eine abschüssige Garage-einfahrt, die getestet werden muss, selbst wenn es dabei nicht ohne Sturz abgeht.

»Ihr Kind braucht Erwachsene, die es in seinem Bewegungsdrang nicht bremsen.«

Was können Sie tun, um Ihre Nerven nicht allzu sehr zu strapazieren?

Wie wäre es mit einem wöchentlichen Großeinkauf, bei dem Ihr Kind zu Hause bleiben kann? Bei den kleineren Einkäufen zwischendurch haben Sie dann

vielleicht mehr Luft, um sich am Bewegungsdrang, der Neugier und der wachsenden Selbstständigkeit Ihres kleinen Lauflehrlings zu freuen.

Zur Ruhe kommen

Leistungssportler, die versucht haben, die Strampelbewegungen eines auf dem Rücken liegenden Babys nachzumachen, mussten nach zwei Stunden völlig erschöpft aufgeben. Ein 14 Monate altes Kind hat so viel Energie, dass selbst ein ausgeruhter, entspannter Erwachsener nach einem Tag mit diesem kleinen Energiebündel an die Grenzen seiner Belast-





barkeit kommen kann. Oft ist dann der Mittagsschlaf des Kindes für die Mutter oder den Vater die einzige Chance, selbst ein bisschen zur Ruhe zu kommen. Es gibt Kinder, die sich ihre Kuschedecke schnappen, wenn sie müde sind, und es sich in einer Ecke bequem machen. Andere Kinder brauchen Hilfe, um zur Ruhe zu kommen und sich entspannen zu können.

Sie kennen Ihr Kind und können die ersten Anzeichen von Müdigkeit vermutlich auch deuten:

Das Kind stolpert über die eigenen Beine, stößt vor Erschöpfung überall an, kann die Augen kaum noch offen halten, quengelt oder ist einfach völlig überdreht. Wenn Florian müde ist, fängt er an, sich den Zipfel des grünen Samtkissens in die Nase zu stopfen. Cornelia steckt irgendwann den Daumen in den Mund und zwirbelt sich mit der linken Hand in den Haaren, Nina klettert auf Klaus' Schoß und zupft an seinem Ohr, während sie hingebungsvoll am Schnuller nuckelt. Beim Anblick des Bettchens jedoch rafften sich fast alle mit letzter Kraft nochmals auf: bloß nichts verpassen!

Für Sie und Ihr Kind wird das Zur-Ruhe-Kommen leichter, wenn Sie bestimmte Rituale erfinden, die sich jeden Tag wiederholen und an denen sich das Kind orientieren kann.



Ninas Bettzeremonie sieht so aus: Erst wird sie noch einmal gewickelt und ihr Vater zieht ihr den Schlafsack an; dann legt er sie ins Bett und setzt sich daneben. Zum Schluss bekommt sie noch einen Kuss und Papa stellt die Spieluhr an. Beim Anblick ihres Schlafsacks weiß Nina inzwischen: Es geht gleich ins Bett. Und wenn die Spieluhr „Schlaf, Kindchen, schlaf“ spielt, weiß sie: Gleich geht Papa raus. Sehr lebhaft Kinder brauchen vielleicht zwei Bilderbuchlängen, um zur Ruhe zu kommen, oder sie schreien grundsätzlich noch ein paar Minuten, bis sie dann einschlafen.

Wann ein Kind seinen Schlaf braucht und wie viel, das ist genau wie bei uns Erwachsenen ganz unterschiedlich, es gibt da keine Richtwerte. Florian wacht jeden Morgen um 6 Uhr auf, dafür schläft er mittags drei Stunden und geht abends um 19 Uhr ins Bett. Cornelia ist oft noch bis 22 Uhr munter, schläft dann aber bis in den Vormittag. Wenn sie sich nachmittags eine halbe Stunde ausgeruht hat, ist sie wieder zu allem bereit. Vermutlich werden Sie versuchen, den Rhythmus Ihres Kindes ganz langsam dem Ihren anzupassen. Frühaufsteher oder Nachteulen werden Sie nicht grundsätzlich ändern, und aus einem Kurzschläfer werden Sie auch keinen Langschläfer machen können.

Kleine Entdecker brauchen einen sicheren Hafen

Bei allem Stolz und aller Begeisterung über die Fortschritte Ihres Kindes machen Sie jetzt vermutlich auch eine anstrengende Zeit durch: Ihr kleiner Lauflehrling ist unentwegt auf Achse und scheint Sie lediglich als „Stützkraft“ zu benötigen. Ständig sind Sie auf dem Sprung. Sie stellen den Staubsauger ab, um Ihrem Sprössling bei der Auseinandersetzung mit der Küchentür zu helfen, unterbrechen Ihr Telefonat, um den Schmerz wegzublenden, weil Ihr Kind im Flur mal wieder gegen einen Gegenstand gestoßen ist. Wenig können Sie erledigen, ohne dass Ihr Kind Ihnen einen Strich durch die Rechnung macht. Ja, Ihr Kind wird immer selbständiger und entdeckt eigenständig seine Umwelt.

Ihr Kind braucht Sie noch, aber jetzt auf eine ganz andere Weise. Auch wenn es Sie scheinbar gar nicht beachtet, bewirkt doch Ihre bloße Anwesenheit, dass es sich beim Erproben seiner neu entdeckten Fähigkeiten so wohl und lebendig fühlt.

Auch ohne Sie anzufassen oder zu sehen, spürt es Ihre Aufmerksamkeit. Vielleicht ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass es sofort merkt, wenn Sie sich mit etwas anderem beschäftigen, und dass es dann versucht, Sie nachdrücklich auf sich aufmerksam zu machen.

Beobachten Sie Ihr Kind doch einmal: Wie verhält es sich in einer fremden Umgebung?

Claudia trifft sich mit ihrer Freundin im Café: Zunächst sitzt Florian noch ziemlich ruhig auf ihrem Schoß. Von dieser sicheren Warte aus lässt sich die fremde, aufregende Welt rundum gut in Augenschein nehmen: all das Kommen und Gehen, die vielen Lichter, die ungewohnten Geräusche ... Nach einiger Zeit beginnt er langsam vom Schoß zu rutschen. An Claudias Knie geschmiegt, blickt er sich um: Von hier unten sieht alles wieder ganz anders aus, ein Gewirr von Stuhl- und Tischbeinen, herunterhängenden Tischtüchern, dazwischen immer wieder fremde Menschen ... Unschlüssig dreht sich Florian wieder seiner Mutter zu und kuschelt seinen Kopf in ihren Schoß.

Aber das Geschehen ringsum ist zu aufregend, um ihn nicht bald wieder zu fesseln: Mal sehen, was da vorne los ist! Mit vorsichtigen Schritten löst er sich vom Tisch, schaut sich vergewissernd nach seiner Mutter um: Was meinst du, soll ich weitergehen? Claudia wirft ihm einen ermutigenden Blick zu, und Florian setzt seinen Weg fort: Mama ist ja da, da kann er sich noch ein Stückchen vorwagen. Da vorne ist nämlich etwas, das ihn mit magischer Kraft anzieht, irgendetwas Glucksendes, Sprudelndes. Aber der Weg dahin scheint mit lauter Tischen und Stühlen verbaut, um die man wie um gefährliche Felsen herumsteuern muss ... Wie an einer unsichtbaren Leine entlang arbeitet sich Florian nun vorwärts und steht auf einmal vor einem kleinen Springbrunnen, der mitten im Café aufgebaut ist. Gerade will er voller Begeisterung ins Wasser patschen, als eine fremde Stimme zu ihm sagt: „Na, kleiner Mann, was machst du denn da?“ Florian schaut entsetzt an schwarzen Hosenbeinen hoch und in das fremde Gesicht eines Kellners.



Wo ist Mama nur? Verzweifelt beginnt er nach ihr zu rufen und kann dann nur noch schreien. Aber da fühlt er sich auch schon emporgehoben, hört die vertraute Stimme seiner Mutter: „Flori, ich bin doch da!“

Solange Ihr Kind sich sicher fühlt, kann es seinem Drang – weg von Ihnen und raus in die Welt! – problemlos nachgeben. Sobald es aber etwas sieht oder erlebt, das es verwirrt, wird ihm bewusst, dass es sich von Ihnen entfernt hat und allein ist. Dann fühlt es sich im wahrsten Sinne „verloren“ und wird nach Ihnen suchen.

Wenn Mama mal weg ist

Aber nicht nur in fremder Umgebung, auch zu Hause mit vertrauten Menschen macht es einen Unterschied für Ihr Kind, ob Sie in seiner Nähe sind oder nicht. Sie haben z.B. in allerbesten Laune auf dem Sofa Bilderbücher betrachtet. Sie, Ihr Kind und die Oma, die heute gekommen ist, damit Sie mal weggehen können. Doch als Sie Ihre Jacke anziehen, verzieht sich das eben noch so strahlende Gesichtchen, Ihr Kind fängt jämmerlich an zu weinen und klammert sich an Ihre Beine. Sein lautes „Mama!“ schneidet Ihnen mitten ins Herz.

Was passiert, wenn Sie die Tür hinter sich geschlossen haben (und sich wie die schlimmste Rabenmutter aller Zeiten fühlen)?

Nach kurzem Weinen wirft Ihr Kind vielleicht noch einmal seine Bauklötze durch die Gegend, wippt lustlos auf dem Schaukelpferd oder greift unschlüssig nach seinen Stofftieren. Viele Kinder sind dann still und in sich gekehrt und gucken immer wieder zur Tür, durch die Mama oder Papa verschwunden ist.

Ihr Kind muss jetzt alle seine Kräfte zusammennehmen, um sein inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Von außen sieht man ihm das vielleicht nicht an, sodass die Oma oder ein anderer Babysitter hinterher erzählen kann: „*Er hat dich überhaupt nicht vermisst!*“, oder „*Sie war ganz ruhig und hat lange nicht so wild getobt wie sonst, wenn du da bist.*“ Ein Nuckel, ein Schmusetuch oder auch der eigene Daumen können Ihrem Kind helfen, sich zu trösten: sich zu erinnern, wie sicher und wohl es sich fühlt, wenn Sie bei ihm sind. Für gut gemeinte Aufheiterungsversuche ist ein Kind dann meist nicht ansprechbar.

Denn so eine Trennung – und sei sie auch nur vorübergehend – ist nicht leicht zu verkraften. Wenn es dann aber geschafft ist, hat Ihr Kind eine wertvolle Erfahrung gemacht: stark genug zu sein, um eine Trennung auszuhalten. Und es hat herausgefunden, dass seine Eltern zwar ab und zu mal weg sind, aber immer wiederkommen.

Da dreht sich der Schlüssel im Schloss: Mama kommt zurück! Doch anstatt sich voller Freude in Ihre ausgebreiteten Arme zu stürzen, fängt Ihr Kind vielleicht an zu weinen. Bevor Sie jetzt dem Babysitter unterstellen, er habe Ihr Kind geärgert, oder glauben, es sei Ihnen böse, weil Sie es alleine gelassen haben: **es sind Tränen der Erleichterung, weil nun die Spannung endlich nachlässt.**

Puh, geschafft! Und jetzt eine Runde Schmusen und Toben oder ein gemeinsames Spiel, und die Welt ist wieder in Ordnung.

Wie lange Ihr Kind ohne Sie auskommt, müssen Sie selbst herausfinden. Wo Miriam ein Wochenende bei Oma und Opa verkraftet, ist Florian vielleicht schon mit einem Nachmittag überfordert. Kinder sind auch da sehr unterschiedlich. Aber mit einer vertrauten Person in vertrauter Umgebung lässt es sich ganz gut herausfinden, wie das ist, wenn Mama mal fortgeht.

Familienplanung

Jetzt, wo Ihr Kind aus dem Babyalter herausgewachsen ist und langsam immer selbstständiger wird, verspüren Sie vielleicht so etwas wie eine Lücke. Sie überlegen vielleicht, ob die Zeit für ein zweites Kind nicht günstig wäre. Der Altersabstand zwischen den Kindern wäre nicht so groß, sodass sie bald miteinander spielen könnten; das Kinderzimmer könnten die beiden miteinander teilen. Aber auch im nächsten Jahr wird Sie Ihr Erstgeborenes noch auf eine mitunter anstrengende Weise brauchen. Da wäre es vielleicht schöner, wenn das neue Baby erst dann kommt, wenn das ältere Kind die Zeit des Abnabelns hinter sich hat, so etwa mit drei Jahren. Den idealen Altersunterschied gibt es aber nicht, alle Abstände haben Vor- und Nachteile.

Der ideale Zeitpunkt ist einfacher, den Sie am besten verkraften können.

Und Ihr Kind? Sollte es nicht möglichst früh auf die Ankunft des neuen Babys vorbereitet werden? Wenn Sie schon ein Dreivierteljahr vorher beginnen, wird es damit noch nichts anfangen können. Sollten Sie aber Veränderungen im Zusammenleben planen, dann am besten einige Zeit vor der Geburt. Der Umzug vom Elternschlafzimmer ins Kinderzimmer zum Beispiel kann für das Erstgeborene etwas ganz Tolles sein, weil es jetzt sein eigenes Zimmer hat und damit schon richtig „groß“ ist. Wenn das Geschwisterkind erst einmal da ist, empfindet es den Umzug vielleicht als Vertreibung.

Auch eine Betreuung durch Tagesmutter, -vater, Krippe oder Kindertagesstätte sollte, wenn möglich, schon vorher beginnen.



Informationen über Kinderbetreuungseinrichtungen gibt es unter www.bildungsland.at



Können Sie streiten



Jedes Mal, wenn Melanie donnerstags von ihrem „kinderfreien Abend“ nach Hause kommt, kriegt sie eine unheimliche Wut auf ihren Mann Matthias: Auf dem Küchentisch steht noch das ganze Geschirr, und in das Badezimmer kann man vor nassen Handtüchern nicht mehr treten. Matthias hingegen liegt völlig erledigt auf dem Sofa vorm Fernseher. „Immerhin habe ich unser Kind ins Bett gebracht!“, verteidigt er sich, als Melanie ihn anmeckert. „Ja, und?“, faucht sie dann zurück. „Ich hab’ die Kleine den ganzen Tag, und trotzdem schaff’ ich’s noch, ein Handtuch vom Boden aufzuheben!“ Und der Streit geht dann immer auf die gleiche Art weiter. Matthias: „Ich hab’ schließlich den ganzen Tag gearbeitet! Irgendwann möcht’ ich auch mal Feierabend haben!“ Melanie: „Und wann hab’ ich Feierabend? Nie! Du könntest mir wenigstens ab und zu mal helfen!“ Matthias: „Das mach’ ich ja auch, du merkst es bloß nie!“ Melanie: „Stimmt, du machst das immer so unauffällig, dass man gar nichts davon sieht!“ Matthias: „Du bist genauso eine Meckerziege wie deine Mutter!“ Melanie: „Und wenn deine Mutter dir rechtzeitig den Gebrauch einer Spülbürste beigebracht hätte, bräuchte ich mich jetzt nicht rumzuzürgern!“ Ende der Diskussion, Melanie knallt die Tür, Matthias dreht den Fernseher lauter, Wiederholung: nächsten Donnerstag, 22 Uhr.

Die klassischen Streitfragen in nahezu jeder Familie sind:

- Wer macht was im Haushalt?
- Wer kümmert sich wie viel und wann ums Kind?



Jeder hat seine eigenen Vorstellungen vom Familienleben, von der Rolle des Vaters und der Mutter. Oft fühlen sich die Partner in dem, was sie tun, vom anderen nicht anerkannt. Der Tag mit einem quirligen Kleinkind ist genauso kräftezehrend wie ein Arbeitstag.

Was könnten Sie tun, damit jeder zu seinem wohlverdienten Feierabend kommt? Versuchen Sie es doch mal mit einem Plan. Setzen Sie sich zusammen,

überlegen Sie gemeinsam, welche Arbeiten im Haushalt anfallen und was jeder freiwillig, aber verbindlich übernehmen will. Wenn Sie einen Frühaufsteher zum Kind haben: Wechseln Sie sich mit dem morgendlichen Aufstehen ab. Vereinbaren Sie: Wer sich um das Kind kümmert, beseitigt auch das Chaos danach. Oder: Wenn die Mutter das Kind ins Bett bringt, macht der Vater das Abendbrot und räumt die Spielsachen und das Badezimmer auf, oder umgekehrt. Regeln Sie, wer am Wochenende ausschlafen darf und wer wann seinen freien Abend haben kann und wann Sie beide gemeinsam etwas unternehmen wollen. Es ist oft einfacher, die Dinge vorher, beispielsweise wöchentlich, zu regeln, als in der jeweiligen Situation auf einen Nenner zu kommen. Mit ein bisschen Organisation wird der Alltag mit Kindern leichter.



Aber auch der schönste Plan verhindert nicht, dass jeder seine eigenen Vorstellungen hat, wie dieses oder jenes zu tun ist: **Was der eine als Chaos empfindet, stört den anderen nicht im Geringsten.** Und da kann ein herumliegendes Handtuch schon mal Anlass für einen Streit sein, bei dem es eigentlich um etwas ganz anderes geht. Vielleicht ist man enttäuscht voneinander und hätte gern, dass der andere sich anders verhält. Gerade im Zusammenleben mit einem Kind kommen Stärken und Schwächen – die eigenen und die des anderen – verstärkt ans Tageslicht. Einer möchte den anderen ändern und es kommt zu regelmäßig wiederkehrenden, immer gleich ablaufenden Dauerstreitigkeiten. Doch „richtig“ streiten will gelernt sein! Streiten bedeutet nicht, dem anderen um die Ohren zu hauen, was er für ein miserabler Vater oder sie für eine unzufriedene Nörglerin ist, sondern die eigenen Wünsche und Bedürfnisse klar zu äußern: „Ich wünsche mir ...“, „Ich hätte gern ...“ Und um einander zu verstehen, muss man zuhören können.

Zuhören kann man lernen

Die Zeit mit einem kleinen Kind ist eine bezaubernde aber auch kräftezehrende Phase, in der beide Partner vielleicht eher als sonst gereizt und manchmal nicht besonders nett reagieren. Hören Sie dennoch nicht auf, sich auseinanderzusetzen. Von alleine wird eine unerfreuliche Situation um nichts besser. Wenn Sie zurzeit aber nur ganz schwer miteinander reden können, kann es hilfreich sein, gemeinsam mit einem Dritten nach Lösungen zu suchen. Ein Gespräch mit Freunden, die vielleicht in der gleichen Situation sind wie Sie, aber auch ein Gespräch in einer Familienberatungsstelle kann helfen, eingefahrene Streitmuster zu durchbrechen. **Warten Sie nicht zu lange damit!**

Impfungen

Wurde Ihr Kind im vergangenen Jahr geimpft, so ist nach einem Jahr eine Auffrischung erforderlich. Ab dem 15. Lebensmonat wird die Mumps-, Masern-, Rötelnimpfung empfohlen. Lassen Sie sich beraten, welche weiteren Impfungen Ihr Kind braucht, damit es wirksam geschützt ist. Alle Impfungen können Sie übrigens wahlweise von Ihrem Kinderarzt oder beim Gesundheitsamt durchführen lassen, die Kosten trägt die Krankenkasse.