

Seite 2

Guckguck-Spiele
Die Entdeckung der Abwesenheit

Seite 3

Väter in Elternzeit
„Das nimmt mir keiner mehr“

Seite 4

Abschied vom Stillen
Ein Meilenstein, der Wehmut weckt

Liebe Eltern,

Facebook ist eine tolle Sache. Schnell und unkompliziert können wir die tollen Fotos von unserem Baby hochladen und sie unserer ganzen Clique vorstellen – klasse!

Mein Mann bearbeitete noch die nächste Fotoserie von Lara für unsere Facebook-Gemeinde, da besuchte uns sein Bruder Ole. Der arbeitet in der IT-Branche und schüttelte nur den Kopf. Er traue der Datensicherheit bei solchen sozialen Plattformen nicht, erklärte er uns; ihnen sensible Daten oder Fotos seiner Familie anzuvertrauen, komme für ihn nicht in Frage. „Wenn ihr Erwachsenen euch dafür entscheidet, okay, das ist eure Sache. Aber für euer Kind, das sich nicht wehren kann – das finde ich nicht in Ordnung.“ Zumindest müssten wir nach neuen gesetzlichen Bestimmungen darauf achten, dass Lara nur bekleidet zu sehen sei; es gebe ja Menschen, die mit Kinderfotos aus dem Internet ihre speziellen sexuellen Neigungen zu befriedigen suchten...

Hui, das war eine echte Gardinenpredigt. Wir haben dann ein Familienfoto auf die Plattform gestellt, das uns beide zeigt mit Lara auf dem Arm; ihr Gesicht ist darauf nicht eindeutig zu erkennen. Die schönen Nahaufnahmen von Lara haben wir nur unseren besten Freunden und der Familie mit einer selbstgestalteten Karte geschickt – per Post.

Ilse Beate Dahmen

Beate Dahmen



ERMUTIGEN STATT HELFEN

So viel Frust darf sein

Keuchend und ächzend, am ganzen Körper bebend vor Anstrengung reckt sich das Baby nach dem bunten Ball vor ihm. Noch zehn Zentimeter, acht... Da hält der Opa die Spannung nicht mehr aus und rollt seinem Enkel den Ball zum Greifen vor die Finger. Die Antwort: wütender Protest.

Denn Opas lieb gemeinte Hilfe verstößt gegen ein Grundgesetz des Erziehens, das die Reformpädagogin Maria Montessori (1870–1952) so formulierte: „Hilf mir, es selbst zu tun.“ Sprich: Nimm deinem Kind keine Arbeit ab, aber hilf ihm, sie selbst zu erledigen. Denn die Erfahrung, selbst etwas zu können, macht Kinder viel zufriedener und selbstbewusster als Erwachsene, die ihnen jeden Wunsch sofort erfüllen.

Der Job von Müttern und Vätern dabei ist vor allem, ihren Kindern Mut zu machen. So ähnlich wie Fußballfans, die ihr Team anfeuern, sich mit ihm freuen, wenn's klappt, und es trösten, wenn nicht:

- „Der Ball liegt wirklich weit weg. Aber du machst das prima.“
- „Versuch's noch mal, bald hast du's geschafft!“
- „Super! Jetzt hat sich die Mühe doch gelohnt!“
- „Schade. Der Ball war einfach zu weit weg.“

Das Mitfiebern der Eltern stärkt die Bereitschaft von Kindern, sich weiter anzustrengen, und hilft ihnen, Enttäuschungen auszuhalten.

Allerdings gehört dazu auch Fingerspitzengefühl, damit sinnvolle Zurückhaltung nicht in herzlose Überforderung umschlägt. Verständnisvolle Eltern muten ihrem Baby immer nur ein bisschen mehr zu, als es schon kann! Und sie verkneifen sich die künstliche Herausforderung, den Teddy extra ein Stück außerhalb von Babys Reichweite zu platzieren; darauf reagiert es garantiert mit Tränen. Der Alltag bietet den Kleinen Herausforderung (und Frust) genug. ■



WARUM GUCKGUCK-SPIELE SO WICHTIG SIND

Mama ist ja doch noch da!

Was weg ist, ist weg. Bisher galt diese Allergeweltweisheit auch für Matti – was er nicht sah, existierte für ihn nicht (mehr), also suchte er auch nicht danach. Doch inzwischen ist Matti fast sieben Monate alt. Seine Sehfähigkeit hat sich gut entwickelt; er nimmt jetzt viele interessante Dinge wahr, die weiter entfernt liegen, kann sich schon danach strecken und, wenn auch mühsam, darauf zubeugen. Und vor allem: Er beginnt zu ahnen, was die Wissenschaftler „Objektpermanenz“ nennen: Die Mama, Papas Schlüsselbund und der Stoffball sind noch da, auch wenn Matti sie gerade nicht sieht.

Dieser interessanten Entdeckung geht Matti in den nächsten Wochen immer weiter auf den Grund. Kommt die Mama wirklich immer, wenn er auf sich aufmerksam macht? Entdeckt er den Papa wieder, wenn er um die Küchentür herumrobbt? Matti schaut jetzt ganz genau hin: Mama hat ein Tuch über den Teddy gelegt, aber ein Ohr schaut noch he-

raus. Schwupps, zieht er das Tuch weg, und da liegt tatsächlich der ganze Teddy. Das Größte ist es, wenn die Eltern sich beim Wickeln für einen Moment ein Tuch vor das Gesicht halten oder Mattis Gesicht zudecken, um dann – Guckguck! – fröhlich wieder aufzutauchen. Anfangs hat ihn das ein bisschen irritiert. Aber jetzt hat er die Angst, die Eltern könnten wirklich verschwunden sein, im Griff und genießt das Spiel. In allen Variationen: Mal hält er sich selbst sein Schmusetuch vors Gesicht, mal versteckt er sich hinter einem Vorhang. Dass dabei seine Füße heraus schauen, stört ihn überhaupt nicht; solange er keinen Blickkontakt zu seinem Papa hat, ist Matti überzeugt, dass er auch selbst für Papa „weg“ ist.

Das Wissen um die „Objektpermanenz“ eröffnet Matti noch andere spannende Einsichten. Zum Beispiel hat er sich um den Löffel, den er vom Hochstuhl fegte, bisher nicht weiter gekümmert. Jetzt schaut er interessiert hinterher: Fällt das Ding wirklich

Edelstein

Fingerspiele

Zuerst grinse ich innerlich nur. „Da hast’ einen Taler ...“, rezitiert meine Mutter und patscht Oliver dabei ins Händchen. Großeltern halt ... Aber dann sehe ich das Gesicht meines Sohns, die Spannung, mit der er auf das „Diddeldiddeldänzchen“ und Omas Krabbeln in seinem Handteller wartet. Als könnte ich seinem Gehirn beim Arbeiten zusehen! 'Tschuldigung, Mama!

Franka, 30

immer nach unten? Oder bewegt es sich auch mal? Noch wichtiger: Die Freude, die Matti und seine Eltern beim Suchen und Wiederfinden spüren, stärkt ihre gegenseitige Bindung. Und vielleicht wird ihm diese Erfahrung auch helfen, die ersten Trennungen von Mama und Papa besser auszuhalten. ■

RAUS AUS DEM WINDELHORIZONT

Mit dem Baby auf Tour



Babyalltag: Wickeltisch, Breiflecken, Kinderwagen, Waschmaschine, Beißring, Nacht-mahlzeit. Was anfangs noch aufregend war, wird zur Routine. Und mehr und mehr beschleicht die junge Mutter das Gefühl, im „Windelhorizont“ zu versinken. Wie lange dauert die Elternzeit noch?

Dagegen hilft nur eins: Raus, bevor einem die Decke wirklich auf den Kopf fällt. Chancen dazu bieten besonders größere Städte: Eltern-Kind-Gruppen, Müttercafés, Mama-fitness-Kurse. Willkommen sind Mütter (und Väter) mit Babys aber auch in Museen und Ausstellungen, Bibliotheken (solange das Kleine schlummert), im Zoo und bei Gottesdiensten. Anderswo organisieren junge Eltern ihr Freizeitprogramm mit dem Baby halt selbst: Spaziergänge, montags zu Oma und Opa, mittwochs reihum Treffen mit anderen Müttern aus der Geburtsvorbereitung, freitags ...

Außerdem ist da ja noch der Partner, der nach einem Tag im Job bestimmt froh ist, wenn er sich abends mal dem Baby widmen kann. So gewinnt die Mama Freiraum, sich fortzubilden, Sport zu treiben oder auch mal mit (Ex-)Kolleginnen auf die Piste zu gehen.

Babys reagieren darauf sehr individuell. Die einen schlummern selig im Tragetuch, während die Mama durchs Museum wandert, andere möchten sich lieber selbst bewegen oder lassen sich von fremden Umgebungen und lauten Geräuschkulissen leicht irritieren.

Am wohlsten fühlen Babys sich

- in einer „Salonatmosphäre“ mit Alltagsgeräuschen und gedämpften Stimmen,
- wenn die außerhäuslichen Aktivitäten in ihren gewohnten Tagesrhythmus passen,
- wenn auch ihre Eltern entspannt sind und bei Bedarf sofort „auf Baby umschalten“ können.

Für heiße Feiern, womöglich noch in ver-räucherten Räumen, bleibt dagegen ein Babysitter die beste Lösung. ■

VÄTER IN ELTERNZEIT

Das nimmt mir keiner mehr!

Von drei jungen Vätern geht (nur?) einer in Elternzeit, und auch der begnügt sich in aller Regel mit zwei Monaten. Dabei klingt, was Männer aus dieser Zeit erzählen, eindeutig nach „mehr“. Zwei Erfahrungsberichte

Als Vater voll angekommen

Wie war das eigentlich damals, ohne Sophia? Irgendwie habe ich das vergessen. Sophia ist immer da, wenn ich von der Arbeit nach Hause komme. Ich bin ihr Papa, sie reagiert auf mich, freut sich, lässt sich von mir füttern, beruhigen oder auch mal nicht ... Jedenfalls ist da ein großes Gefühl von Zueinandergehörigkeit entstanden.

Die Reaktionen meiner Umgebung waren heftig, als bekannt wurde, dass ich zwei volle Monate Väterzeit nehmen wollte. In einer Firma mit 120 MitarbeiterInnen war ich erst der dritte, der diese Möglichkeit nutzte. Manche versuchten, mir meine Entscheidung madig zu machen. Vor allem Männer, die diese Zeit nicht genutzt hatten, lästerten ständig, und auch mein Arbeitgeber war nicht begeistert, drängte darauf, dass ich den Zeitraum mehrfach verschob. Doch mich bestärkte das eher. Für mich stand fest: „Diese gemeinsame Familienzeit, dieses Gefühl nimmt mir keiner mehr!“ Auch meine ganze Familie unterstützte mich.

Ich selbst freue mich auch an meiner immer größer werdenden Souveränität im Umgang mit Sophia. Klasse finde ich den Austausch mit anderen Vätern und Müttern; man bekommt gute Ideen, wie man's auch noch machen könnte. Aber das Wichtigste für mich ist, gemeinsam mit meiner Frau ein Gefühl für Sophia und ihre Bedürfnisse zu entwickeln, sich nicht reinreden zu lassen, gut zuzuhören, aber dann nach dem eigenen gesunden Menschenverstand zu entscheiden; wir wissen nämlich mittlerweile, dass „gefühl richtig“ meist wirklich richtig ist.

Meine Bilanz: Persönlich fühle ich mich im Dreieck Vater-Mutter-Kind voll angekommen und „zuständig“ für Erziehungsfragen. Und ich verstehe viel besser, welche Aufgaben, Gefühle und Sorgen meine Frau beschäftigen.

Matthias, 30

Wehmut zum Abschied

Dass ich Elternzeit nehme, um meine Frau zu unterstützen und die ersten Wochen mit unserer Tochter zu erleben, stand von Anfang an fest. Sehr gerne hätte ich sogar mehr als die beiden „Vätermonate“ genommen, aber das hätte unsere Einnahmesituation zu drastisch verändert. Hätte das Geld keine Rolle gespielt, wäre ich bis zu zwei Jahren zu Hause geblieben.

Sowohl in unserem Freundeskreis als auch an meinem Arbeitsplatz sind zwei Monate Väterzeit absolut üblich. Mein Arbeitgeber erkundigte sich vorsichtig, ob es denn bei zwei Monaten bliebe; eine längere Zeit hätte man durchaus akzeptiert, aber eher mit hörbarem Knurren. Für die meisten Kollegen ist eine längere Elternzeit kein Problem, aber in Führungspositionen ...

Ich habe die Zeit unglaublich genossen. Zu erkennen, dass ich für unsere Tochter Chiara wichtig bin, dass ich sie beruhigen und in den Schlaf wiegen kann. Viele kleine Entwicklungsschritte direkt mitzuerleben. Für meine Frau Sabine da zu sein und fast alle Aufgaben mit ihr zu teilen. Zu erleben,

wie wir als Familie zusammenwachsen. Ich möchte keinen Tag davon missen. Vereinzelt musste ich mich zwischenzeitlich um betriebliche Dinge kümmern, aber der Wechsel zurück in den Beruf fiel mir sehr schwer. Gegen Ende der Elternzeit spürte ich große Wehmut; es war wie ein Abschiedsschmerz.

Im Nachhinein empfinde ich diese Zeit als unverzichtbare Hilfe, um uns neu zu finden, alles selbst im Detail zu erfahren und die Zeit danach gut und positiv zu meistern. Ich habe viel Verständnis für Sabines Alltag gewonnen und gesehen, wie viele Aufgaben täglich auf sie zukommen; Gefühle, dass der eine Partner (ich) die härtere Aufgabe meistert, während der andere (sie) zu Hause die Füße hochlegt, konnten so gar nicht erst aufkommen. Dabei hilft uns auch, dass wir beide keinen Anspruch auf Perfektion erheben und nur das erledigen, was wir gut schaffen können. So bleibt uns genug Zeit für Ruhe und Entspannung; dass man das unserer Wohnung ansieht, stört höchstens andere.

Max, 41



ABSCHIED VOM STILLLEN

Ein Meilenstein, der Wehmut weckt



Monatlang haben Mutter und Kind die innige Nähe beim Stillen genossen. Doch nun mehren sich die Zeichen für einen Abschied von diesem schönen Ritual.

Die meisten Eltern haben ohnehin schon nach einem knappen halben Jahr damit begonnen, die ersten Muttermilch-Mahlzeiten durch Breie zu ersetzen. Auch die Kinder selbst interessieren sich jetzt immer mehr dafür, was die „Großen“ am Esstisch genießen. Auf die Guten-Morgen- und Gute-Nacht-Mahlzeiten an Mamas Brust wollen viele aber vorerst nicht verzichten, manche sogar bis ins zweite Jahr hinein.

Atempause

Machtlos

Ich bin Gott für dieses Kind.
Und doch
kann ich es nicht zum Schlafen bringen,
wie ich es will.

nach Nancy Fuchs

Auch für viele Mütter ist die Zeit des Abstillens mit zwiespältigen Gefühlen verbunden. Einerseits wird das Kind ein Stück unabhängiger, kommt jetzt mal für eine Mahlzeit ohne seine Mutter aus, weil der Papa oder die Oma es füttern können – ein Meilen-

stein in seiner Entwicklung, der gleichzeitig der Mama zusätzliche Freiräume beschert. Andererseits schwingt da ein Stück Wehmut mit. Das Stillen hat ihr nicht nur unvergleichlich innige Momente mit ihrem Baby geschenkt, sondern auch eine Portion Stolz als wichtigste Nahrungs- und Trostquelle. Kaum zu glauben, wie schnell das Kleine nur mit Milch aus Mamas Brust schon zugenommen hat! Stattdessen ist jetzt ein Stück Loslassen angesagt.

Allerdings können Mutter und Kind sich damit viel Zeit lassen – jedenfalls solange nicht medizinische oder berufliche Gründe ein schnelles Abstillen erfordern. Das gilt schon für das „Zufüttern“ des ersten Breis. Irgendwann zwischen dem fünften und dem siebten Monat, sagen Hebammen und Ärzte, wird's Zeit dafür; den genauen Start-Termin können Eltern je nach der individuellen Entwicklung ihres Babys selbst bestimmen. Danach können im Wochen- oder Monatsrhythmus weitere Gemüse-, Obst- und Milchbreie anstelle der Stillmahlzeiten folgen.

Das langsame Abstillen hat viele Vorteile: Die Verdauung des Babys kann sich nach und nach an die neue Kost gewöhnen. Der Organismus der Mutter kann das Milchangebot mit der Nachfrage allmählich zurückfahren und muss nicht abrupt von 100 auf Null abbremsen. Genauso wichtig ist die seelische Seite: Auch wenn das Baby nun zunehmend unabhängiger von Mamas Brust wird und immer häufiger zu den Familiemahlzeiten im Hochstuhl Platz nimmt,

Wenn das Baby streikt

So harmonisch wie im Lehrbuch klappt das Abstillen nicht immer. Manche Babys verweigern plötzlich die Brust und stillen sich selbst ab, andere wehren sich im Gegenteil gegen jeden Versuch, sie abzustillen. Dann hilft es zu wissen: Es gibt kein Gesetz, wie lange Babys gestillt oder spätestens abgestillt werden sollen! Entscheidend ist allein, was den Beteiligten – Baby, Mutter und Vater – gut tut. Das gilt auch, wenn sie über den ersten Geburtstag des Kleinen hinaus ein „duales System“ von Brust- und Familienmahlzeiten praktizieren möchten. Beratung und Unterstützung finden sie bei Bedarf bei Hebammen, Kinderärzten und bei Stillberaterinnen (Adressen unter www.afs-stillen.de und www.lalecheliga.de).

braucht es nach wie vor viel zärtlichen Körperkontakt. Gut deshalb, wenn die Mutter (oder der Vater) viel mit dem Kleinen kuschelt und das Beruhigen und Trösten nicht allein dem Schnuller oder gar dem Teefläschchen überlässt. Und auch ihr selbst tut es gut, wenn sie diesen Schritt nicht von heute auf morgen bewältigen muss und als sanften Übergang gestalten kann. ■

Impressum

Elternbriefe du + wir
Herausgeber: AKF e. V., Mainzer Str. 47, 53179 Bonn, Tel. 02 28 / 93 29 97 95 (8-15 Uhr), info@elternbriefe.de, www.elternbriefe.de
Redaktion: Elisabeth Amrhein (Würzburg), Martin Bartsch (Köln), Beate Dahmen (Simmern), Hubert Heeg (Bonn), Dr. Petra Kleinz (Dortmund), Josef Pütz (verantwortlich; Mönchengladbach)
Fotos: Fotolia: famveldmann (1-1); iStock: PicturePartners (1-2), mshallenberg (4); shutterstock: O. Shufrych (2)
Illustration: Renate Alf
Adressenänderungen
bitte mit Geburtsdatum des Kindes an: Einhard-Verlag GmbH, Postfach 500128, 52085 Aachen, Tel. 02 41 / 16 85-0, Fax 02 41 / 16 85-253, adresse@elternbriefe.de