

## Seite 2

Kinder lehren beten  
**Hallo, lieber Gott!**

## Seite 3

Soziale Netzwerke  
**Zum Glück gibt's Nachbarn**

## Seite 4

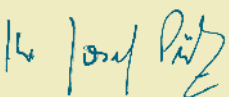
Faires Streiten  
**Ein Konflikt, zwei Gewinner**

## Liebe Eltern,

natürlich! Bettina hat ihr Handy ausgeschaltet! Sie will die tägliche Ausfahrt mit Anna im Kinderwagen genießen und sich nicht von Call-Centern stören lassen, die ihr neue Versicherungen oder Telefontarife aufschwätzen möchten, sagt sie. (Oder von einem Ehemann, der die Nachbestellung von Druckertinte vergessen hat, vermute ich.)

Aber eigentlich hat sie ja Recht. Wie fühlt sich wohl ein Kind, das, Gesicht in Fahrtrichtung, durch die Fußgängerzone oder den Park geschoben wird, während die Mama in seinem Rücken dauertelefoniert? Viele der Kleinen halten sich – notgedrungen, vermute ich – an einer Nuckelpulle oder einem Brötchen fest; über die Folgen des Zuckerkonsums schimpft der Zahnarzt dann später. Und kürzlich meldete ein Ärzteblatt: In den Emergency-Rooms der USA landen zunehmend FußgängerInnen, die durch Handy oder Smartphone abgelenkt verunglückten.

„Wenn ich mich mit meinem Kind beschäftige, dann beschäftige ich mich mit meinem Kind.“ (Und überlasse das Telefon dem Anrufbeantworter.) Würde Bettina wohl in Abwandlung einer vielzitierten Anekdote über die Quelle der Achtsamkeit und des Glücks sagen. Okay. Der Fußmarsch zum Office-Shop wird mir übrigens auch guttun.



Josef Pütz



## WARUM RITUALE SO WICHTIG SIND

### Vertrauen für das Leben

Kleine Kinder kennen keine Uhr, keinen Wochentag und keinen Kalender. Anfangs kennen sie nicht einmal feste Zeiten fürs Schlafen, Essen oder Spielen. Die Rhythmen, in denen die Großen ihr Leben gestalten, lernen sie erst nach und nach kennen. Eine ganz große Hilfe dabei leisten Rituale.

Ein paar kennen Einjährige schon. Zum Beispiel die Mahlzeiten, morgens gleich nach dem Aufwachen und zu ein paar anderen festen Zeiten tagsüber. Die Zuverlässigkeit, mit der Eltern daran festhalten, gibt ihnen Sicherheit. Und die brauchen sie dringend, besonders in „Übergangssituationen“, wenn die Eltern ihnen (vorübergehend) einen Abschied von Vertrauen und etwas Neues zumuten. Das weckt mulmige Gefühle. Wie das Schlafengehen: Die Kleinen fühlen sich im Bettchen allein gelassen und fürchten sich im Dunkeln. Die Zuversicht, am nächsten Morgen wieder bei Mama und Papa aufzuwachen, müssen sie erst noch aufbauen.

„Wir machen es wie jeden Abend“, sagt der Papa nach dem Essen, und Lena weiß

genau, was jetzt kommt: Zähne putzen, Pipi machen, Schlafanzug anziehen. Ein Tupfer Creme ins Gesicht („Punkt, Punkt, Komma, Strich, fertig ist das Mondgesicht.“), dann Gute-Nacht-Küsse für Mama und den Teddy und husch ins Bett. Licht aus, ein Schlaflied, dann ist der Lenatag zu Ende.

Solche immer gleichen Abläufe schenken Kindern emotionale Zugehörigkeit, Sicherheit und Geborgenheit, weit über Zusicherungen und Erklärungen hinaus, sagen Bindungsforscher. Und: Das Vorauswissen, wie alles ablaufen wird, gibt ihnen ein Gefühl von Kontrolle. Sie müssen nichts regeln und entscheiden, alles kommt wie immer. In dieser Gewissheit kann das junge Gehirn getrost in den Schlafmodus schalten. Es hat Vertrauen für die Nacht gefunden – und für das Leben!

Mit der Zeit wird sich Lenas Einschlafritual verändern. Bald wird sie ganz versessen sein auf die Gute-Nacht-Geschichte, die Mama oder Papa vorlesen >>>

>>> oder erzählen. Aber bitte immer dieselbe; manche Kinder bestehen sogar auf dem gleichen Wortlaut! Denn nach einem aufregenden Kindertag brauchen sie jetzt Beständigkeit: eine vertraute Stimme und die Gewissheit, dass der kleine Eisbär wieder nach Hause findet. Dann müssen die Eltern nicht mal mehr wie früher Händchen halten, bis Lena eingeschlafen ist! Und irgendwann hat sie so viel Sicherheit gewonnen, dass sie sogar ganz ohne die Eltern einschlafen kann. Wann es so weit ist, wird Lena ihnen sagen.

Denn auch Rituale haben eine befristete Haltbarkeit und müssen sich mit den Kindern weiterentwickeln. Sonst geht es damit wie mit Kleidungsstücken, die zu klein werden: Statt Bindung zu fördern und Halt zu geben, wirken sie nur noch wie Zwangsjacken. ■

## KINDER LEHREN BETEN

# Hallo, lieber Gott!



Für viele ist das eine Herausforderung. Beten? Eigentlich haben sie damit seit ihrer Pubertät abgeschlossen, als die Gebete ihrer Kindheit ihnen nur noch kindisch schienen und sie keinen Ersatz hatten, der sie als Jugendliche ansprach. Andere hatten es einfach nie gelernt. Aber jetzt, mit ihrem Kind, erleben sie so viel Neues, Wunderbares, das über das rein Rationale hinausgeht. Plötzlich sind diese heiligen Momente da, und es riecht nach Himmel: die erste Ahnung von neuem Leben im Bauch der Mutter, natürlich die Geburt oder jetzt das Staunen der kleinen Tochter über den Marienkäfer.

## Kleine Feste im Alltag

**Baden:** Am liebsten badet Lars mit Papa. Die Badeente gehört natürlich dazu, der Eimer, den Lars über Papas Kopf ausgießen darf, und das Abendbrot im kuscheligen Bademantel hinterher.

**Essen:** Jeder hat seinen Platz am Tisch und sein besonderes Glas. Erst sagen Mama oder Papa ein Tischgebet auf, dann kommt Leonies liebstes Ritual: Alle fassen sich an den Händen und sagen „Guten Appetit!“ Sie findet es so schön, dass alle zusammengehören!

**Sonntags:** Niemand muss morgens weg. Mama und Papa schlafen lange (blöd!), aber dann darf Nele mit Mama kuscheln, während Papa Frühstück macht. Sonntags spürt Nele richtig, wie lieb sich alle haben.

**Bei Opa:** Mittwochs holt Opa Nico in der Krippe ab. Er hat einen Garten, da darf Nico beim Arbeiten helfen. Hinterher schält Opa für Nico einen Apfel mit gaaanz langen Kringeln. Nico ist stolz, dass er schon so tüchtig ist!

**Krank sein:** Wenn Lukas krank ist, darf er in Papas Bett schlafen. Mama oder Papa gehen dann nicht zur Arbeit und kochen Hühnersuppe, und nachmittags kommen Oma und Opa und spielen Kasperltheater. Dann weiß Lukas, dass er bald gesund ist.

Ihre Aufmerksamkeit und Ehrfurcht vor dem winzigen Geschöpf öffnen eine andere Welt, lassen ihren Vater ahnen, dass es da etwas Größeres über alles Sicht- und Fassbare hinaus gibt. „Lieber Gott, danke für den Käfer, der da krabbelt“, möchte er beten und spricht es doch nicht aus, weil so nur Kinder beten...

Schade. Denn Beten fängt genau hier an, beim Staunen, beim Ganz-bei-sich-Sein und beim Sich-berühren-Lassen von Momenten, die den Himmel im Alltag aufgehen lassen. Beten ist mehr als Gebete sprechen, beten ist eine Grundhaltung der Achtsamkeit und der Verbundenheit mit allem Lebendigen. So zu leben haben die meisten Erwachsenen verlernt und müssen es sich erst wieder mühsam aneignen. Ihre Kinder eröffnen ihnen dazu eine einmalige Chance; sie können geradezu zu geistlichen Lehrmeistern werden, wenn ihre Eltern sich dafür öffnen.

Die konkrete Formulierung, wie sie von oder besser noch mit Gott reden können, hängt von der eigenen Glaubensgeschichte ab. Welche Vorstellungen habe ich von Gott? Welche Erfahrungen habe ich mit ihm oder seinem

„Bodenpersonal“ in der Kirche gemacht? Kann ich „lieber Gott“ sagen, oder ist er für mich namenlos, fremd, unpersönlich? Vielleicht brauche ich auch keinen Namen oder Titel für Gott, sondern „Gott ist für mich ein Tätigkeitswort“, wie der Dichter Kurt Marti es ausdrückt. Ein Tätigkeitswort, das eine Bewegung, eine Veränderung, eine Energie andeutet: Liebende(r), Mittrauernde(r), Allgegenwärtige(r), Mutmachende(r)... So ist Gott nicht (mehr) fern, sondern in mein Beziehungsgeschehen einbezogen und ein naher und persönlicher Gott geworden. Von solchen menschlichen Erfahrungen mit Gott berichtet die Bibel durchgängig.

Vorformulierte (Kinder-)Gebete und feste Anlässe wie beim Schlafengehen oder vor dem Essen helfen ebenfalls, eine eigene Sprache und religiöse Heimat als Familie zu finden. Es müssen ja nicht die bis zum Überdruß heruntergeleiteten der eigenen Kindheit sein; beim Stöbern im Buchhandel und in Büchereien finden sich auch ganz andere. Es lohnt sich, gemeinsam danach zu suchen; so können Eltern über dieses Thema (wieder) ins Gespräch kommen und ihrer Familie etwas Wunderbares schenken: ein Stück Himmel auf Erden. ■



## SOZIALE NETZWERKE

### Zum Glück gibt's Nachbarn

Gut, dass es sie gibt: die Bekannte, die ich beim Sport kennen lernte, die auch zwei kleine Kinder hat und im gleichen Ort wohnt. Den Opa, der zwar ein Stück entfernt wohnt, aber schon in Rente ist und es genießt, nachmittags öfter mal einen richtig langen Spaziergang mit seiner Enkelin zu machen. Die Nachbarin in der Wohnung über mir, die ihren Sohn allein erzieht und mit der ich auf Gegenseitigkeit „Kindertausch“ mache, je nachdem, wann sie in ihrem Handarbeits-Laden ist und ich zu Seminaren unterwegs bin. Und ab und zu essen wir mal zu siebt, weil die oder der eine für die anderen mitkocht.

Niemand muss alles allein schaffen. Soziale Netzwerken ist eine prima Idee, deren Früchte allerdings nicht jedem in den Schoß

fallen. Bei manchen geht's ganz leicht: seit Jahren am Ort „eingesessen“, durch Schule, Pfarrgemeinde, Sportverein, Geburtsvorbereitung und Rückbildung gut vernetzt. Andere, die durch Studium und Beruf irgendwohin verschlagen werden, tun sich schwerer. Dann heißt es, offen auf Nachbarn und andere Spielplatz-Eltern zugehen, mitmachen, wo Eltern sich treffen (auch wenn die Zeit eigentlich nicht passt), vielleicht eine Suchanzeige an das Schwarze Brett bei der Kinderärztin, im Familien- oder Gemeindezentrum pinnen. Und dann hoffen, dass die richtigen sich finden. Denn wenn die frühere Arbeitskollegin und Freundin oder die Bekannte aus der Rückbildung ihre Kinder ganz anders erziehen, gerne mal vor den Fernseher setzen und/oder allzu freigie-

### Ans Bett statt ins Büro

So schnell kann auch ein gutes soziales Netz oft nicht reagieren: Um 6.45 Uhr stellt die Mutter beim Wecken fest, dass ihr Einjähriges hoch fiebert, jammert und sich ständig an die Ohren greift. 75 Minuten später müsste sie selbst am Arbeitsplatz und ihr Mann mit dem Kleinen auf dem Weg zur Kita sein...

Gut, dass Eltern sich zur Pflege kranker Kinder (unter 12) von ihrem Beruf freistellen lassen können. Pro Jahr und Kind stehen Müttern und Vätern dazu je zehn (maximal 25, insgesamt also 50) freie Tage zu – vorausgesetzt, niemand sonst kann sich darum kümmern. Allein erziehende Eltern können pro Kind 20 (maximal 50) Pflage-tage beanspruchen. Das Gehalt läuft währenddessen weiter, wenn das nicht durch den Tarif- oder Arbeitsvertrag ausgeschlossen ist; dann springt aber die Krankenkasse mit „Kinderkrankengeld“ ein. Nur privat versicherte Mütter und Väter gehen leer aus.

Übrigens: Wenn ihr Arbeitgeber zustimmt, können Eltern die „Pflage-tage“ untereinander übertragen!

## Atempause

### Mein Traum

Ich habe einen Traum von meinem Leben:

Alle Menschen leben in Frieden und glücklich zusammen.

Keiner braucht sich mehr Sorgen um die Zukunft zu machen, nicht für sich und nicht für seine Kinder.

Alle gehen liebevoll miteinander um. Kein Unrecht geschieht, jede und jeder darf so sein, wie er und sie möchte.

Ich habe einen Traum von meinem Leben,

von mir und meiner Familie.

Den ich heute leben kann.

Martin Bartsch

big Süßigkeiten spendieren – dann braucht es Entscheidungen. Wer tut uns als Familie und unserem Kind gut, mit wem bin ich gerne zusammen, wer hilft uns wirklich und beansprucht seinerseits nicht ungebührlich viel Zeit und Zuwendung? Aber auch: Wer ist flexibel genug, damit das Geben und Nehmen in unserem Netzwerk notfalls auch ganz schnell und unkompliziert funktioniert?

Mir jedenfalls ist das wichtig: Da ist schon länger die Teilnahme an einer Fortbildung geplant, und dann hat Valentina die ganze Nacht vorher gezahnt, gefiebert, geweiht und kaum geschlafen. Den fehlenden Schlaf kann ich wegstecken, aber in die Kita möchte ich meine angeschlagene Tochter doch nicht geben. Ein Glück, dass meine Nachbarin zur Not auch um 6.30 Uhr einspringt und Valentina direkt übernimmt. Ich bin dankbar dafür und auch meinerseits bereit, selbst in diese Verbindung zu investieren. Wir sind nicht beste Freundinnen, werden nie zusammen in Urlaub fahren, sind auch in Erziehungsfragen manchmal über Kreuz. Aber wir schätzen uns, jede weiß, dass sie der anderen eine wichtige Stütze ist im Alltag – auch das ist soziales Netzwerk, wie ich es mag.

Ina Fröhlich

## FAIRES STREITEN

### Ein Konflikt, zwei Gewinner

Klar haben wir's lieber harmonisch. Aber manchmal muss es einfach sein. Wenn sie gelassen über die Kinderschuhe hinter der Haustür hinweggeht, die ihn fürchterlich aufregen. Wenn er schon den Urlaub gebucht hat, obwohl ein neuer Wäschetrockner viel dringender wäre. Wenn er findet, sie könnte auch mal mit ihm zum

nigkeiten wie die Schuhe an der Haustür, sondern auch zur gerechten Teilung von Aufgaben, zu Kindererziehung, Sex, den (Schwieger-)Eltern ... Immer nur „schlucken“ wäre da keine Lösung; dann stauen sich Unzufriedenheit und Ärger auf, die Partner ziehen sich mürrisch voneinander zurück, die Beziehung gefriert zur Eiszeit. Und Streiten heißt ja nicht, sich gleich anzuschreien, einander zu „schneiden“ oder gar handgreiflich zu werden. Streiten können Paare auch anders – nämlich fair.



Das geht so:

- Statt Vorwürfe zu machen, teile ich meine Gefühle in Ich-Form mit: „Ich fühle mich überfordert mit all den Alltagspflichten.“ Statt: „Du machst dir ein schönes Leben in deinem Büro, und ich bin hier für alle die Putzfrau.“
- Statt meinen Partner als ganze Person zu kritisieren, spreche ich einen konkreten Vorfall an: „Ich habe mich geärgert, dass du die Ferien schon gebucht hast.“ Statt: „Du schmeißt unser Geld zum Fenster raus.“
- Ich höre dem anderen gut zu und versuche, seine Sicht zu verstehen.
- Statt nur zu klagen, nenne ich konkrete Wünsche: „Ich möchte einen Abend in der Woche nur für uns.“ Statt: „Wir machen gar nichts mehr miteinander.“
- Ich bringe Respekt und Wertschätzung für mein Gegenüber zum Ausdruck und vermeide es, ihn/sie abzuwerten, zu verurteilen und zu belehren.

Tanzen gehen statt immer nur mit ihren Freundinnen.

Streiten ist ein wichtiger Beitrag zum Gelingen von Beziehungen. Bei aller Liebe: Auch Paare haben unterschiedliche Vorlieben, Wünsche, Einstellungen, Ideen und Erwartungen – nicht nur über Klei-

## Edelstein

### Trost

Mira hat sich weh getan und brüllt wie am Spieß; sie wollte rückwärts die Treppe herunterkrabbeln und ist abgerutscht. Ich nehme sie hoch, setze mich mit ihr hin und wiege sie sacht in den Armen. Allmählich lässt ihr Schluchzen nach, ihr Herzschlag und ihr Atem beruhigen sich. Stille. Und dann ertönt Miras ruhiges, klares Stimmchen: „Papa, vorlesen!“ Ein Kind trösten, seinen Schmerz und Kummer lindern zu können: eine wunderschöne Erfahrung!

Detlef, 28

Denn: Beim fairen Streiten geht es nicht darum, Recht zu behalten, sondern um Lösungen, bei denen beide zu ihrem Recht kommen und sich verstanden fühlen. Eine Win-win-Situation nennen das die Konfliktforscher. Ein solcher Streit ermöglicht Paaren (wieder) eine unbelastete Nähe und schafft Vertrauen darauf, auch zukünftige Konflikte zu bewältigen.

Übrigens: Vielerorts werden Trainings angeboten, in denen man faires Streiten üben kann.

Infos gibt es unter [www.epl-kek.de](http://www.epl-kek.de)

### ... aber nicht vor den Kindern!?

Kinder haben feine Sensoren: Sie spüren jede Spannung in ihrem Umfeld, egal ob sie offen ausgetragen wird oder unausgesprochen im Raum steht. Deshalb hilft es wenig, wenn Eltern ihnen nur die harmonischen Seiten des Familienlebens zeigen und jeden Streit von ihnen fernhalten wollten. Im Gegenteil: Die Ungewissheit, was zwischen Mama und Papa eigentlich gespielt wird, verunsichert und verstört Kinder nur noch mehr.

Kinder dürfen also ruhig mitbekommen, dass ihre Eltern ab und zu uneins sind. Vorausgesetzt, sie gehen nicht blindwütig aufeinander los; wenn die Fetzen fliegen und Eltern sich gegenseitig niedermachen, drohen Kindern tatsächlich schwere seelische Schäden. Anders, wenn Mama und Papa ihre Meinungsverschiedenheiten fair austragen. Dann erleben Kinder erstens: Es ist normal zu streiten, auch wenn man sich lieb hat. Zweitens: Es gibt auch beim Streiten Regeln und Grenzen. Und drittens: Jeder Streit endet mit einer Versöhnung. Solche Erfahrungen mit einer guten Streitkultur machen ihnen Mut, künftige Konflikte mit anderen meistern zu können, und liefern ihnen sogar ein Vorbild für ihre späteren erwachsenen Partnerschaften.

## Impressum

Elternbriefe du + wir  
**Herausgeber:** AKF e. V., Mainzer Str. 47, 53179 Bonn, Tel. 0228 / 9329795 (8-15 Uhr), [info@elternbriefe.de](mailto:info@elternbriefe.de), [www.elternbriefe.de](http://www.elternbriefe.de)  
**Redaktion:** Elisabeth Amrhein (Würzburg), Martin Bartsch (Köln), Beate Dahmen (Simmern), Hubert Heeg (Bonn), Dr. Petra Kleinz (Dortmund), Josef Pütz (Mönchengladbach; verantwortlich)  
**Fotos:** iStock: yulkapopkova (1), Milan Stojanovic (2), Loretta Hostettler (3)  
**Illustration:** Renate Alf  
**Adressenänderungen**  
 bitte mit Geburtsdatum des Kindes an: Einhard-Verlag GmbH, Postfach 500128, 52085 Aachen, Tel. 0241/1685-0, Fax 0241/1685-253, [adresse@elternbriefe.de](mailto:adresse@elternbriefe.de)

1/2016