

Seite 2

Mutproben

Wenn Eltern Angst und Bange wird

Seite 3

Familienkultur am Esstisch

Bloß kein Kampf ums Gemüse!

Seite 4

Wenn die Großeltern miteziehen

Opa lässt fünf gerade sein

Liebe Eltern,

in der Kita und bei der Oma klappt das ganz selbstverständlich: Da stellt Lisa ihre Straßenschuhe ordentlich an den vorgesehenen Platz und räumt nach dem Essen Teller, Becher und Besteck routiniert in die Spüle. Nur zu Hause scheint sie ihre Selbstständigkeit an der Wohnungstür abzugeben. Was mich jedesmal wieder ärgert; „in der Kita kannst du's doch!“ rutscht es mir dann öfter heraus (durchschlagend erfolglos). Warum klappt das bei uns nicht? Verwöhne ich Lisa zu sehr? Bin ich nicht konsequent genug? Beim Aufräumen am Abend wird sich das Spiel vermutlich wiederholen.

Je länger ich darüber nachdenke, desto fragwürdiger erscheint mir mein Vorwurf allerdings. Woher kommt diese Unzufriedenheit, die sich manchmal bis zur Wut auf Lisa oder gegen mich selbst steigert? Warum setze ich sie (mit ihren anderthalb Jahren!) so unter Druck, dass sie sich womöglich verletzt oder bestraft fühlt? „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit“, sagt der dänische Philosoph und Theologe Sören Kierkegaard. Warum freue ich mich nicht einfach daran, wie gut Lisa sich anderswo schon benimmt? Und gönne ihr, dass es zu Hause lockerer zugehen darf? Schließlich lasse ich auch selbst da manchmal fünf gerade sein und könnte meine Tochter mit Fug und Recht sagen: „Im Büro kannst du's doch, Papa!“

Jer Hahn Barbara

Martin Bartsch



DIE AUTONOMIEPHASE

Wenn Eltern schwierig werden

Luis ist hin und weg. Beim Einkaufen mit Papa hat er die Mandelkekse entdeckt, die er so gern mag. Doch Papa nimmt ihm die Packung ab und stellt sie zurück ins Regal. WA-RUUUM? Luis umklammert Papas Bein, damit er nicht weitergeht, und greift wieder nach den Keksen. Aber Papa sagt: „Nein, heute nicht.“ Und erntet wütendes Gebrüll.

„Trotzphase“ nennen das die meisten. Weil die Kinder neuerdings öfter etwas anderes wollen als ihre Eltern (oder die Eltern etwas anderes als ihre Kinder).

Doch hinter Luis' Protest steckt nicht bloß Wut und schon gar nicht die Absicht, dem Papa etwas aufzuzwingen. Die Emotionen, die da aus ihm herausbrechen, sind so stark, dass Luis sie selbst nicht steuern kann. Und an seinem nächsten Ausbruch zwei Tage später sind die Eltern ganz bestimmt nicht „schuld“. So sehr Luis auch quetscht, der Teddy passt nicht in sein Spielzeug-Auto!

Auch Josefine erlebt gerade fast täglich, dass die Welt kein Ponyhof ist. Die Schokoeis-Waffel, die ihr auf die Erde gefallen ist, darf

sie nicht aufheben; Karussellfahren auf Papas Bürostuhl ist verboten, und die lustigen Männchen auf dem Handy will Mama ihr auch nicht zeigen. Zum Heulen!

Luis und Josefine arbeiten gerade an einem wesentlichen Lernprozess. Sie merken: Ich habe andere Vorstellungen davon, was passieren soll, als Mama oder Papa. Ich kann eigene Wünsche fassen und (hoffentlich) auch verwirklichen, kann Einfluss nehmen und „selbstwirksam“ sein. Ein riesiger Schritt für Einjährige, ein Meilenstein: Sie entdecken ihren eigenen Willen. Viele Experten sprechen deshalb heute lieber von der Autonomie- statt von der Trotzphase.

Allerdings bringt dieser Fortschritt auch Unsicherheiten mit sich. Zum einen stellen Luis und Josefine fest, dass sie trotz der gerade entdeckten Eigenständigkeit manchmal nicht ans Ziel kommen. Mit dieser Enttäuschung umzugehen, müssen sie erst lernen.

Ein zweites, für kleine Kinder geradezu bedrohliches Gefühl macht das noch schwerer.

Bisher empfanden sie sich und ihre Eltern als >>>



>>> Einheit, und das fühlte sich gut an. Jetzt aber sind es oft ausgerechnet die Eltern, die ihrem Willen Grenzen setzen – dieselben Eltern, die sie doch so mögen und brauchen! Hinter Josefines und Luis' vermeintlichen Wutattacken steckt deshalb tatsächlich vor allem Verzweiflung. Dabei passiert bei Einjährigen oft das gleiche wie beim Systemzusammenbruch eines PCs. Nichts geht mehr; weder können sie selbst einen Plan B fassen, noch reagieren sie auf gut gemeinte „Eingaben“ von außen. Von ihren Gefühlen überwältigt, „fliegen“ sie wie die ersten Raketen ohne Bremse und Lenkung stur geradeaus – bis der Treibstoff ausgebrannt ist.

Gut, wenn Eltern es jetzt schaffen, cool zu bleiben; besonders bei öffentlichen Autonomie-Kämpfchen wie bei Luis' Ausbruch im Supermarkt fällt das alles andere als leicht. Aber die Kleinen brauchen jetzt Mütter und Väter, die einerseits gelassen und fest bei ihrer Aussage bleiben, gleichzeitig aber durch ihr Verhalten signalisieren:

- > Es ist gut und erwünscht, dass du einen eigenen Willen hast.
- > Du darfst auch negative Gefühle äußern.
- > Konflikte sind nicht wirklich bedrohlich. Sie gehören zum Leben.

Und vor allem:

- > Ich bin für dich da, auch wenn du wütend auf mich bist.

Diese Haltung können sie einfach dadurch ausdrücken, dass sie bei dem Kleinen bleiben (auch, um zu verhindern, dass besonders hitzige Kinder sich vor Wut womöglich selbst verletzen) und mit ihm auf Augenhöhe gehen. Zusätzlich können sie versuchen, ihm gut zuzureden: „Ja, ich verstehe, dass dich das ärgert. Du hattest so Lust auf Eis. Aber wenn es verdreht ist, kann man es

nicht mehr essen.“ Diese Zusammenfassung hilft vor allem den Eltern selbst, ihr Kind besser zu verstehen und die richtige Fortsetzung zu finden, wenn der Protest endlich verebbt.

Manchmal müssen Eltern und Kinder eben einfach aushalten – die Kleinen ihren Frust, die Großen das Leid und die Wut der Kleinen. Gaffern im Supermarkt können Eltern einstweilen erklären: „Das ist die Autonomiephase, die geht vorbei.“ ■

Edelstein

Danke!

Heute hatte Anna einen Tobsuchtsanfall auf offener Straße. Sie warf sich hin und brüllte wie am Spieß; kein Zureden half. Passanten blieben stehen, und ich fühlte mich wie die schlimmste Rabenmutter. Alles wegen eines Butterweckchens, das ich ihr verweigert hatte! Anna schrie und schrie. Bis eine fremde Frau mich lächelnd ansprach: „Ein starkes Mädchen haben Sie. Die wird sich gut behaupten im Leben.“ Ein Strom von Dankbarkeit rieselte durch meinen Körper, und Anna vergaß vor Neugier auf die Fremde, weiter zu weinen.

Susanne, 33

MUTPROBEN...

Wenn Eltern Angst und Bange wird

Manchmal jagen der Mut von Andert-halbjährigen und ihre Lust am Ausprobieren Eltern Angst und Bange ein.

Vorsichtig, vorsichtig, mit angehaltenem Atem jongliert Lukas mit dem Tortenheber ein Stück Gugelhupf über die Kaffeetafel. Bis seine Mutter beim Telefonieren aufschaut und „Pass auf!“ ruft – und schon plumpst der Kuchen in den Kakao. Dabei hat Lukas nichts anderes getan als aufgepasst!

Oder: Da will Marie, die kaum frei geradeaus laufen kann, auf dem Spielplatz tatsächlich die steilen Sprossen zur Rutsche hinaufklettern! Fast automatisch gellt ein „Nein“ über den Platz...

Die Reaktionen der Eltern sind verständlich: „Ich kann das Kind doch nicht ins Unglück klettern lassen!“ Natürlich

nicht – sicher müssen sie ihre Kinder vor Gefahren schützen, die die Kleinen nicht überschauen; bestes Beispiel: der Straßenverkehr. Trotzdem darf dieses „Nein!“ nicht zur Gewohnheit werden. Wenn Kinder nämlich erleben, dass die Eltern ihnen nichts zutrauen, wagen sie sich am Ende selbst an nichts mehr heran.

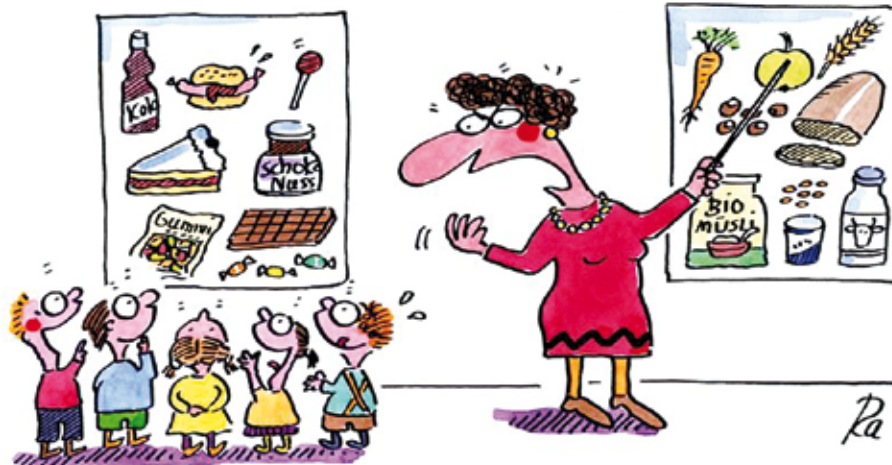
Gut deshalb, wenn Mütter und Väter ihnen viel Freiraum lassen – mit ihnen spielen und toben, um ihr Geschick zu fördern, und sich bei Mutproben bereithalten und sie notfalls auffangen. Kinder müssen ihr Können erproben, und sie brauchen Erfolge für ihr Selbstvertrauen. Schrammen und Beulen gehören dazu; sie zeigen ihnen, wo ihre Grenzen liegen, und mahnen wirkungsvoller als alle Eltern, beim nächsten Mal vorsichtiger zu sein. So entwickeln sie schnell ein sicheres Gespür dafür, was sie sich zutrauen können. ■

FAMILIENKULTUR AM ESSTISCH

Bloß kein Kampf ums Gemüse!

Was ist bloß mit Leo los? Vor kurzem noch gierte der junge Mann nach jedem Bissen von Mamas oder Papas Teller, den er ergattern konnte – und jetzt plötzlich entwickelt er eine extreme Vorsicht beim Essen. Kartoffeln und Nudeln pur gehen immer, das meiste andere und vor allem alles Unbekannte lehnt Leo ab. Was seinen Eltern zusätzlich Kummer macht: Der Babyspeck, der ihren Sohn bisher so knuddelig umhüllte, schmilzt mehr und mehr ab. Umso mehr fühlen sie sich genötigt, um jeden Bissen Gemüse zu kämpfen.

„Neophobie“ nennen Kinderärzte und Ernährungsexperten diese Phase, in der das Essen mit Kindern für viele Mütter und Väter zur Nervenprobe wird – die Angst vor allem Neuen. Sie vermuten dahinter ein Erbe aus der Frühzeit: In diesem Alter wurden Kinder damals von ihren Müttern entwöhnt und muss-



ten sich an neue Nahrung gewöhnen. Und um sich nur ja nicht den Magen an etwas Bitterem oder Giftigem (das wahrscheinlich grün ist!) zu verderben, hält der junge Mensch sich seither lieber an das, was er kennt, und begnügt sich notfalls mit Nudeln „ohne alles“. Wer dagegen anzukämpfen versucht, verstrickt sich oft in ein frustrierendes Hickhack. Zumal die Kleinen jetzt gerade ins „Trotzalter“ kommen; da bietet die Besorgnis der Eltern um das Gedeihen ihren Lieblingen geradezu ein ideales Feld, um die Tragweite des eigenen Willens zu erproben. Die bessere Strategie heißt deshalb: nicht kämpfen, sondern aussitzen.

Die wichtigsten Zutaten:

- regelmäßig gemeinsam essen,
- eine abwechslungsreiche gesunde Kost anbieten,
- das Essen selbst genießen,
- die Kleinen immer wieder zum Probieren ermuntern, aber nicht zwingen ...
- ... und keine Extrawürste braten.

Den Appetit mancher Kinder können Eltern zusätzlich wecken, indem sie

- sie beim Einkaufen und Kochen mithelfen lassen,
- ab und zu mal andere Kinder zum Mitessen einladen.

Den Rest besorgt der Hunger. So sehr die Mäkelei der lieben Kleinen nervt: „Auch ‚schlechte Esser‘ decken in aller Regel den Bedarf an Energie und Nährstoffen, den sie für ihr Wachstum brauchen“, trösten die Kinderärzte. Und dass die Rippen in dieser Wachstumsphase sichtbar werden, sei kein Zeichen von Unterernährung, sondern biologisch so vorgesehen.

Die Hauptaufgabe von Eltern am Esstisch in dieser Zeit ist also nicht, ein paar Bissen zusätzlich in den Nachwuchs hineinzustopfen. Sondern: für gute Stimmung zu sorgen. Denn gemeinsame Mahlzeiten bedeuten für Familien viel mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Am Esstisch erleben sie Zusammengehörigkeit, pflegen ihre Beziehungen (den Umgang mit Streit eingeschlossen), teilen schöne und weniger schöne Erlebnisse, trösten einander bei Enttäuschungen und machen sich Mut, schmieden Pläne, diskutieren über Gott und die Welt, geben Einstellungen und Werte weiter. In einem Wort: Am Esstisch erleben und lernen Kinder Familienkultur – schade, wenn das im Kampf ums Gemüse (oder strenge „Tischsitten“) unterginge! ■

... UND MISSGESCHICKE

Puttemat!

Die Spieluhr, Mamas Edel-Parfum, Papas Ferrari-Modell ... Die Liste der Güter, die manche Ein-, Zweijährige beim Ausprobieren ruinieren, ist zum Haareräumen. Müssen Kinder so viel kaputt machen?

Okay, manchmal klopfen Eltern sich besser an die eigene Brust: Hätten wir halt aufgeräumt! In den anderen Fällen gilt es, nach den Motiven der Kleinen zu unterscheiden:

Neugier? Eigentlich ist es doch löblich, wenn kleine Nachwuchsforscher den Dingen auf den Grund gehen wollen; selbstgesteuertes „entdeckendes Lernen“ steht bei Bildungsexperten hoch im Kurs. Eltern können das fördern, indem sie den Kindern (ungefährliche) ausgediente Geräte zum Spielen überlassen oder defekte (Spiel-)Sachen zusammen mit ihnen reparieren.

Überforderung? Klar: Viele empfindliche Stoffe und Konstruktionen überfordern die Fingerfertigkeit der Kleinen vorerst. Sie brauchen deshalb Übung, etwa durch Fädel- und andere Geschicklichkeitsspiele oder Mithilfe im Haushalt.

Trotz und Wut? Dann ist klare Kante angesagt: Bauklötze sind keine Geschosse! Im Wiederholungsfall verschwinden sie eben für eine Weile. Manchmal brauchen die Kleinen allerdings auch Trost, wenn ihre Wut nämlich eigenen Misserfolgen entspringt. Darunter leiden sie selbst am meisten.

Schlichte Verbote sind dagegen keine Lösung. Da gilt genau wie auf dem Spielplatz (vgl. **Mutproben**): Sie bremsen die Initiative der Kinder und damit ihre weitere Entwicklung. ■

WENN DIE GROSSELTERN MITERZIEHEN

Opa lässt fünf gerade sein

„Hey, Papa! Halt dich mal zurück und lass’ Luisa ihre Kinder erziehen.“ Der Rüffel meines Sohns Fabian traf mein Selbstverständnis als Großvater hart. Dabei habe ich doch so klare Grundsätze, was meine Rolle als (manchmal) miterziehender Opa angeht!

Es ging um einen Keks. Ben, mein Enkel, wollte einen zweiten „mit ’lade“. Luisa setzte gerade an, ihm zu erklären, dass von jeder Sorte für jeden nur einer da sei – da funkte ich dazwischen und bot Ben, seine Tränen ahnend, den meinen an.

Eigentlich, hatte ich geglaubt, müssten solche Unstimmigkeiten in Erziehungsfragen sich doch mit ganz einfachen Regeln vermeiden lassen. Wenn ich als Babysitter bei Luisa zu Hause bin, gelten ihre Vorgaben: Um 18 Uhr wird zu Abend gegessen. Ein Keks zum Nachttisch, nicht die ganze Schachtel. Keine Spielsachen in der Küche. Und vor dem Schlafengehen wird das Kinderzimmer aufgeräumt. Natürlich ist es anders, wenn Oma oder Opa „einspringen“, aber die eingespielten Regeln und Rituale gelten unabhängig davon, ob Mama und Papa daheim sind.



Anders, wenn der Nachwuchs bei uns zu Besuch ist. Ein paar Grundregeln gelten zwar auch bei uns: keine Limo, kein Fernsehen... Ansonsten genieße ich es jedoch, fünf gerade sein zu lassen. Also gibt es beim Abendessen auch mal ein Stück Käse ohne Brot, und wenn Ben die Rinde nicht mag, schneidet Opa sie

halt ab und isst sie (mit Genuss!) selbst. Schön, dass ich nicht mehr die Erziehungsverantwortung trage. Und Bens Horizont wird eher reicher, wenn Oma und Opa das eine oder andere anders halten als die Eltern.

Alles ganz einfach? Ab und zu gerate ich eben doch in Versuchung, mit meinen eigenen Grundsätzen zu brechen. Wenn Luisa es zum Beispiel ablehnt, ihren weinenden Sohn aus dem Bettchen zu holen: „Lass’ mal, in ein paar Minuten hat er sich beruhigt!“ Ich selbst hätte ihn längst auf meinem Arm einschlafen lassen! Aber meine Erinnerungen, wie ich als junger Vater (gefühl) über Wochen neben Luisas Bett gesessen und ihren Rücken gestreichelt hatte, weil sie nicht einschlafen wollte, überzeugen weder meine Tochter noch ihren Mann Daniel. Umgekehrt bin ich der Strengere, wenn’s ums Essen geht; Luisas Geduld, wenn Ben mit seinem Essen „matscht“, geht mir gegen den Strich. Bei allem Verständnis, dass Kinder durch „Begreifen“ lernen – ich bin unter

der Maxime groß geworden, dass Essen kein Spielzeug ist.

Summa summarum finde ich es allerdings toll, wie Luisa und Daniel mit Ben umgehen. Und ich erinnere mich daran, dass ich selbst als Vater mit Luisa erst Erfahrungen sammeln musste und dann später bei Fabian manches anders machte, weil wir

Eltern durch das Zusammenleben mit Luisa dazugelernt hatten. Genauso wird auch Ben die „Fehler“ seiner Eltern verkraften – weil die Grundhaltung seiner Eltern zu ihrem Kind stimmt. Also nehme ich mir vor, mir Fabians Rüffel zu Herzen und mich künftig ein bisschen mehr zurückzunehmen, wohl wissend, dass mir das bei meinem Temperament nicht immer gelingen wird. Im übrigen kann ich mit Luisa und Daniel ja meistens gut reden.

Ach ja: Kürzlich durfte ich Ben drei Tage lang allein betreuen. Luisa und Daniel hatten sich eine Zeit zu zweit gewünscht und meine Frau war kurzfristig verhindert. Meine großzügige Opa-Haltung hatte ich schon nach dem ersten Tag ziemlich korrigiert.

Rudolf Wohlfahrt

Atempause

Für dich

sind sie noch kleine Kinder. Aber ihre Schuhe zeigen, dass sie bald schon eigene Wege gehen. Aufhalten kannst du sie nicht. Du kannst für das Schuhwerk sorgen. Und Gott bitten, dass er deinen Kindern sichere Wege gibt und verlässliche Freunde.

Quelle unbekannt

Impressum

Elternbriefe du + wir

Herausgeber: AKF e.V., Mainzer Str. 47, 53179 Bonn, Tel. 0228/93299795 (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 (Mönchengladbach; verantwortlich)

Fotos: Fotolia: S. Kobold (1), nastia1983 (2)

Illustrationen: 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

1/2016