

## Seite 2

Schlafprobleme  
Noch gar nicht müde

## Seite 3

Zweijährige  
Gestatten: Lukas, Sophia, Lina

## Seite 4

Das zweite Kind  
„Da wächst ein Baby drin“

## Liebe Eltern,

Marie und ich haben seit kurzem eine neue Lieblingsbeschäftigung: Baby gucken. Im Mittelpunkt steht dabei nicht irgendein Baby, sondern Marie selbst. Fasziniert sitzt sie neben mir und betrachtet intensiv die Fotos, die wir in den ersten Lebensmonaten von ihr gemacht haben. Ich staune, was Marie alles darauf entdeckt. Am größten ist ihre Begeisterung, wenn Mama oder Papa, Oma oder Opa auf einem der Bilder auftauchen. Marie bekommt einfach nicht genug von den Fotos: „Noch mal!“

Manchmal glaube ich fast zu hören, wie Mariens Gehirn beim Betrachten der Fotos rattert. Mal nennt sie das Kind darauf „Baby“, dann wieder „Marie“; offensichtlich helfen die Bilder ihr bei der Entwicklung eines Bewusstseins, dass sie eine eigenständige Person ist. Marie sucht sich dafür die Anregungen (und Bestätigungen), die sie braucht. Ich bin gespannt, wann sie zum ersten Mal das Wörtchen „ich“ verwendet.

Fast an jedem Nachmittag schauen wir uns die Fotos an. Auch mir macht es großen Spaß, wieder und wieder mit Marie in diese Welt einzutauchen, an die ich selbst ja auch noch intensive Erinnerungen habe und die ganz starke Gefühle in mir wachruft. Jeder Tag mit Marie brachte mich zum Staunen, jeder Entwicklungsschritt faszinierte mich – und wir sind noch mittendrin!

Ihre

*Renate Holze*

Renate Holze



## AUF DEM WEG ZUM KLO

### Begleiten statt trainieren

Für die heutigen Urgroßeltern bedeutete das noch harte Arbeit: Ungefähr 6000-mal wollen Kinder gewickelt werden, bevor sie „sauber“ und „trocken“ sind. Inzwischen erledigen Waschmaschine und Einwegwindeln einen Großteil dieser anrühigen Geschäfte, und auch den Druck, der Erzieherin zum Start in den Kindergarten ein „sauberes“ Kind zu übergeben, kennen Eltern heute kaum noch. Umso leichter fällt es ihnen, das Thema „Sauberkeitserziehung“ gelassen anzugehen und, statt ihr Kind immer wieder auf gut Glück aufs Töpfchen zu setzen, seine natürliche Entwicklung in Ruhe abzuwarten.

Und das ist gut so, denn bevor es seine Schließmuskeln kontrollieren kann, müssen wichtige Nervenbahnen im Rückenmark, im Gehirn und in der Blase noch ausreifen. Erst nach anderthalb, zwei Jahren kommen Kinder dem Zusammenhang zwischen dem Druck im Unterleib, der steigenden Spannung, der Erleichterung und der vollen Windel nach und nach auf die Spur; bis dahin bleibt jede Sauberkeitserziehung nutzlos. Und selbst wenn sie

das Druckgefühl schon einordnen können und „Tolättä!“ melden, bleiben anfangs zwischen der ersten Warnung und dem Wasserlassen gerade mal fünf Sekunden; Missgeschicke sind also programmiert.

Mit knapp drei Jahren sind mehr als zwei Drittel aller Kinder überwiegend trocken und sauber – unabhängig davon, ob und wie eifrig Eltern mit ihnen „üben“! Im Gegenteil: Strenges Sauberkeitstraining kann dazu führen, dass das Kind später umso länger „einnässt“.

Besser vertrauen Eltern also darauf, dass es die vollen Windeln irgendwann selbst unangenehm findet. Und dass es, wie bei allen anderen Entwicklungsaufgaben, „groß“ werden will. Ein klares Zeichen dafür ist die Neugier auf alles, was mit dem Klo zu tun hat: Deckel hoch- und zuklappen, Spülung drücken, auf den „Thron“ klettern und probesitzen... Zu Hause möchte Lars unbedingt zuschauen, was Mama und Papa auf dem Klo anstellen, im Zoo sind das absolute Highlight die Tiere, die öffentlich Pipi oder Kaka machen.

- >>> Dieses Interesse können Eltern aufgreifen und fördern, indem sie
  - > ihr Kind loben, wenn es eine volle Windel meldet,
  - > auf seine Signale, dass es „mal muss“, achten (Beine zusammenkneifen, mit hochrotem Kopf den Druck verhalten ...), nachfragen („Musst du zur Toilette?“), mithelfen und sich mitfreuen, wenn's rechtzeitig geklappt hat,
  - > aber keinen Druck machen („Sag' beim nächsten Mal früher Bescheid!“), weil das seine Wahrnehmung stören kann,
  - > es so anziehen, dass es sich auf dem Klo schnell frei machen kann,

- > es im Sommer zu Hause „unten ohne“ laufen lassen, weil das seine Aufmerksamkeit für die Ausscheidungsvorgänge fördert,
- > bei Rückfällen (etwa im Spieleifer, bei Erkrankungen oder seelischen Belastungen wie einem Umzug oder dem Verlust eines lieben Menschen) Geduld wahren.

Ohnehin müssen Eltern sich darauf einstellen, dass jedes Kind den Weg zum Klo ähnlich wie den zum ersten Schritt in seinem ganz eigenen Tempo bewältigt. Und zum „Abputzen, Papa!“ werden sie sowieso noch lange gebraucht. ■

## Edelstein

### Arm in Arm

Schön, im Park die Nachmittags-sonne zu genießen! Franziska buddelt im Sandkasten, wir sitzen Arm in Arm auf einer Bank. „Deine Haare kitzeln“, sagt David, sein Tagesbart kratzt sanft meine Wangen. Wie schön, dass wir uns gefunden haben!

Melanie, 34

## EINSCHLAF-PROBLEME

### Noch gar nicht müde

Die Abneigung vieler Zweijähriger gegen das Schlafengehen kann Eltern ganz schön nerven. Mal müssen sie noch trinken, mal bellt draußen ein Hund, und überhaupt sind sie gar nicht müde ...

Dabei brauchen Kinder jetzt laut Lehrbuch kaum weniger (Nacht-)Schlaf als immer schon. Nur ihre Schlafgewohnheiten über Tag ändern sich schnell; manche kommen

sogar schon ohne Mittagsschlaf aus. Je nachdem sind die einen abends müder (und knatschiger), die anderen fitter.

Auf jeden Fall, betonen Schlafforscher, kann jedes Kind nur so viel schlafen, wie seine Natur verlangt. Wache Mittagsschläfer lassen sich deshalb nicht einfach zur gewünschten Zeit ins Bett verfrachten. Eltern, die Wert auf einen ruhigen Abend zu zweit

legen, versuchen deshalb besser, ihr Kind mittags nach und nach früher zu wecken, und sorgen für ausgiebiges Toben an der frischen Luft am Nachmittag; umso besser stehen die Chancen, dass es abends wirklich müde ist.

Die zweite große Einschlafhürde ist die Angst. Zweijährige erleben schon manches, was ihr Zutrauen in die Welt erschüttern kann: schimpfende Erwachsene, fauchende Katzen, Kinder, die ihnen weh tun. Umso mehr fürchten sie die Dunkelheit

mit ihren rätselhaften Schatten und Geräuschen. Dagegen hilft nur die ständige Versicherung der Eltern: „Wir sind bei dir.“ Beruhigen kann Kinder auch ein liebevolles Gute-Nacht-Ritual (> **Elternbrief 11**), ein Kuscheltier im Bett oder eine spaltbreit offene Tür, durch die Licht und vertraute Geräusche ins Zimmer dringen – aber nicht die eines dramatischen Fernsehkrimis! ■



ZWEI JAHRE ALT

## Gestatten ...

### Lukas

#### Das kann ich schon

Ich übe gerade, die Treppe runterzugehen. Ein paar Stufen schaffe ich, aber meist helfen Mama oder Papa mir lieber. Rauf komme ich prima. Auch das Essen mit Löffel und Gabel klappt gut, und ich ziehe mir selbst die Schuhe (mit Klettverschluss) an und aus.

#### Das mache ich am liebsten

Mit Duplos bauen, Bücher angucken und mein Steckpuzzle zusammenfügen. Außerdem bereite ich in der Puppenküche gern Toast und Kaffee zu und decke den Tisch wie die Großen.

#### So lebe ich

Morgens bringen wir meinen Bruder in den Kindergarten, dann gehe ich mit Mama zum Turnen oder in die Spielgruppe. Manchmal bleibe ich da schon alleine. Nach dem Mittagsschlaf spiele ich ein bisschen mit Mama, dann holen wir Florian wieder ab und besuchen Freunde zum Spielen oder laden sie zu uns ein.



#### Das mag ich gar nicht

Haarewaschen und beim Essen sitzen bleiben. Und wenn mir mein Bruder etwas wegnimmt!

#### Das gefällt meinen Eltern

Dass ich meistens so fröhlich und gut gelaunt bin und toll schauspielern kann. Außerdem überrasche ich sie jeden Tag mit etwas Neuem; heute habe ich zum Beispiel zum ersten Mal „Auto“ gesagt.

#### Das gefällt ihnen nicht so

Mama möchte so gerne mal wieder durchschlafen! Aber noch werde ich in jeder Nacht wach und rufe nach ihr.

### Sophia

#### Das kann ich schon

Meinen Eltern helfen, wenn sie mich an- und ausziehen. Auch das Essen mit Löffel und Gabel klappt meist ganz gut. Und fürs Laufen und Sprechen kriege ich vom Kinderarzt richtig gute Noten!



#### Das mache ich am liebsten

Am allerliebsten singe ich Lieder. Sehr gerne schaue ich auch Bücher an, male oder gehe auf den Spielplatz und ins Schwimmbad. Hauptsache, es sind viele Kinder um mich herum.

#### So lebe ich

Morgens nach dem Frühstück geht's in die Kinderkrippe zum Spielen. Gegen 12.30 Uhr holen Mama und meine Schwester Luisa (acht Monate alt) mich wieder ab. Zuhause mache ich erst ein Mittagsschläfchen, dann gehen wir spazieren oder spielen. Wenn Papa nach Hause kommt, gibt's Abendessen, danach baue ich mit ihm noch Türmchen oder wir schauen ein Buch an. Und vor dem Einschlafen darf ich noch „Sandmann“ schauen.

#### Das mag ich gar nicht

Zähneputzen und Duschen.

#### Das gefällt meinen Eltern

Sie freuen sich, dass sie sich mit mir schon richtig gut unterhalten können. Und weil ich sehr einfach zufriedenzustellen bin und mich recht gut alleine beschäftigen kann.

#### Das gefällt ihnen nicht so

Ab und an habe ich meine Schwester schon mal gebissen oder ihr Spielzeug weggenommen.

### Lina

#### Das kann ich schon

Ich esse mein Frühstück in der Kita ganz allein und ziehe Pantoffeln und Turnschuhe ohne Hilfe an. Mit den Bauklötzen baue ich ganz hohe Türme, und ich male weiße Blätter schön bunt.

#### Das mache ich am liebsten

CDs hören und dazu tanzen, die große Rutsche runterrutschen und mit Wasser und Sand matschen.

#### So lebe ich

Von 7 bis 16 Uhr gehe ich in die Kita. Danach bin ich bei Tante, Onkel, meiner Oma oder Nachbarn, bis Mama von der Arbeit kommt. Jedes zweite Wochenende verbringe ich bei Papa und spiele mit der Tochter von seiner Freundin und mit Timmi, dem Hund.

#### Das mag ich gar nicht

Spielzeug abgeben oder Süßigkeiten teilen. Und ich möchte viel lieber rumrennen und spielen, als beim Essen am Tisch sitzen bleiben.

#### Das gefällt meinen Eltern

Mama ist froh, dass ich fröhlich in die Kita gehe. Sie genießt auch, dass ich sie in Ruhe ihre Hausarbeit machen lasse und mich so lange allein beschäftige, wenn sie nicht zu lange braucht.

#### Das gefällt ihnen nicht so

Wenn ich mit dem Essen 'rum-pansche und abends Theater mache, wenn ich ins Bett soll. ■



WENN DAS ZWEITE KIND KOMMT

## „Da wächst ein Baby drin“

Auch das zweite Kind kommt zum ersten Mal. Die Erfahrung aus der ersten Schwangerschaft hilft, aber es gibt auch neue Herausforderungen. Zwei Mütter erzählen

### Schwanger mit Adrian

Auf das zweite Kind, das mein Mann und ich uns wünschten, mussten wir länger als erhofft warten. Umso größer war unsere Freude, als es endlich klappte, so dass wir es Adrian sofort erzählten: „In Mamas Bauch, da wächst ein Baby.“ Doch zu unserer Überraschung reagierte unser Dreijähriger ganz entrüstet: „Nein, da soll kein Baby drin sein!“

Adrian brauchte etwa eine Woche, um unsere Nachricht zu akzeptieren. Dann streichelte er meinen Bauch und flüsterte ganz liebevoll: „Da ist ein Baby drin.“ Und natürlich verbreitete er die große Neuigkeit bei nächster Gelegenheit auch bei Opa und Oma und allen, die es hören wollten.

In den folgenden Wochen und Monaten haben wir Adrian, so gut es ging, in die Geschehnisse der Schwangerschaft mit einbezogen und gleichzeitig seine Bemühungen um Selbstständigkeit noch mehr unterstützt. Uns war klar, dass er während der Schwangerschaft als auch in der Zeit nach der Geburt seinen eigenen „emotionalen Raum“ brauchte: Spiel- und Kuschelzeit, ungeteilte Aufmerksamkeit und auch Verständnis für



gelegentliche Ausbrüche von Eifersucht. Schließlich war er ja vorher über drei Jahre derjenige, um den sich (fast) alles in der Familie gedreht hatte!

Ich legte deshalb Wert darauf, eine gute Balance zu finden zwischen meinen eigenen Bedürfnissen und denen des Ungeborenen einerseits und Adrians Wünschen andererseits. Er liebt es, mit mir zu spielen und zu toben, musste jetzt aber auch akzeptieren, dass ich regelmäßig Ruhe brauchte. Waren wir zu zweit, holte er ein Buch und ließ sich vorlesen. Umso dankbarer war ich für die Zeiten, in denen mein Mann, die Großeltern oder der Patenonkel mit Adrian etwas unternahm; diese Pausen genoss ich sehr, vor allem auch für innige „Zwiesgespräche“ mit dem Baby. Zu kurz kam dadurch nur mein Perfektionismus im Haushalt ...

Annika, 32

### Atempause

#### Hier und jetzt

In deine Augen schauen  
und mich selbst  
darin wiederfinden  
deine Wange streicheln  
und dich lächeln sehen  
deine Nähe fühlen  
und alle Last abwerfen  
das Kind in mir spüren  
und ganz  
im Hier und Jetzt sein.

Roswitha Paas

#### Diesmal mit Wohlfühl

Beim ersten Kind war alles neu, und entsprechend unsicher fühlte ich mich. Doch mit den Erfahrungen im Rücken, die ich damals gemacht hatte, wollte ich meine zweite Schwangerschaft anders angehen. Ich wusste ja jetzt besser: was mir gut getan hatte, was ich als schön und gelungen in Erinnerung hatte, aber auch, was mich gestört oder gängstigt hatte und ich keinesfalls noch einmal erleben wollte.

Meine ganz persönlichen Eindrücke und Gefühle fand ich beim Nachlesen in etlichen Fachbüchern weitgehend bestätigt. Die wichtigste Schlussfolgerung hieß für mich: weniger medizinische Kontrolle. Auf die häufigen Bluttests und Ultraschall-Untersuchungen, die mir in der ersten Schwangerschaft ohne konkrete Anlässe doch nur bestätigt hatten, was ich ohnehin schon spürte – dass es dem Baby und mir nämlich gut ging –, konnte ich verzichten. Stattdessen wünschte ich mir eine intensivere seelische Begleitung und mehr Zeit zum Reden. Beides fand ich bei einer Hebamme; sie massierte mir nicht nur das eine oder andere Schwangerschafts-Wehwehchen in einer richtigen Wohlfühl-Atmosphäre weg, sondern steigerte insgesamt mein Zutrauen zu meinem Körper und meine Verbindung zu dem Baby darin nachhaltig. Mit einem tollen Nebeneffekt: Meine Tochter Emilia (3 1/2) war jederzeit kindgerecht eingebunden, durfte mit den Händen und per Hörrohr Kontakt zu dem Ungeborenen aufnehmen und konnte so schon eine Geschwisterbeziehung entwickeln. Ob Ultraschallbilder den gleichen Effekt erzielt hätten, wage ich zu bezweifeln.

Selbst gut für mich zu sorgen und bewusst Zeiten für das ältere Kind, meinen Partner, aber auch für mich allein und das Ungeborene zu reservieren, ist mir auf jeden Fall in der zweiten Schwangerschaft viel besser gelungen als in der ersten. Diesmal fühlte ich mich statt unsicher wirklich „guter Hoffnung“.

Sandra, 28

### 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), Beate Dahmen (Simmern), Hubert Heeg (Bonn), Renate Holze (Essen), Dr. Petra Kleinz (Dortmund), Josef Pütz (Mönchengladbach; verantwortlich)

**Fotos:** iStock: Saklakova (1); Fotolia: Nenov Brothers (3, li.), Studio KIVI (3, M.), athomass (3, re.); Shutterstock: NadyaEugene (4)

**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

01/2020