

## Seite 2

Selbstständigkeit  
Ich bin dann mal weg

## Seite 3

Jungen und Mädchen  
Mama bohrt und Papa bügelt

## Seite 4

Esskultur  
...und freitags Fisch

## Liebe Eltern,

nervt Sie das auch: ständig dasselbe sagen, ermahnen, daran erinnern, „was wir vereinbart haben“? Ab der vierten Wiederholung schraubt sich der Tonfall in die Höhe, ist die Stimme zunehmend gereizt, meckernd, vielleicht sogar anklagend. Und was macht mein Kind? Es beobachtet wie ein Forscher, wie lange es Mamas Gemecker standhält, aber vor allem: wie weit sie selbst ihre Tirade noch steigert, wann sie platzt und ein Machtwort spricht. Kinder sind so; sie wollen wissen, wo die Grenze ist. Bis dahin überhören sie alle Warnstufen von dunkelgelb bis orange. Erst bei rot lenken sie ein, weil sie wissen: Jetzt geht nichts mehr, ist der Spielraum zu Ende. Aber dann fließen schon die Tränen und ist die Stimmung gründlich verdorben.

Dabei weiß ich doch, wie es geht: freundlich, aber mit Nachdruck Ich-Botschaften geben: „Ich möchte, dass du jetzt deine Zähne putzt.“ Dem Kind dabei in die Augen schauen und noch einmal nachfragen: „Hast du verstanden, was du jetzt tun sollst?“ Wenn ja, dann los! Ich nehme seine Hand oder Schulter und gehe mit ihm unverzüglich und ohne weitere Debatten zum Zähneputzen ins Bad.

Warum also lasse ich mich trotzdem so oft in diese Spirale ziehen, in der wir uns gegenseitig hochschaukeln? Und nerve mich damit selbst ...

Ihre

*Beate Dahmen*

Beate Dahmen



## GEWISSENSBILDUNG

### Ein Kompass fürs Leben

Spannend, wie sich die Nudelsoße nach und nach auf dem Tischtuch verteilt! Das muss ich gleich nochmal ausprobieren.

Toll, Lisas Bagger! Ob ich mit der Schaufel meinen Laster voll Sand laden kann? Gib her, Lisa ...

Klar: Da sind Mütter und Väter gefordert. Zweijährige setzen ihre Impulse, Bedürfnisse und ihre Neugier oft „in aller Unschuld“ direkt in die Tat um, ohne Rücksicht auf soziale Normen, erlaubt oder verboten, richtig oder falsch, gut oder böse. Klar aber auch: Um im Leben klarzukommen, müssen Kinder diese Unterscheidung besser früher als später erlernen und verinnerlichen, sprich: ein Gewissen ausbilden, das ihnen als Kompass durchs Leben hilft. Gut also, wenn Eltern sich fragen: Wie unterstütze ich mein Kind am besten dabei?

**Erstens:** durch ihr Vorbild. Erstaunt beobachtet der Vater, wie sein zweijähriger Sohn den Gemüseeintopf in den Mülleimer entleert. Papas empörte Reaktion „Wir werfen doch kein Essen weg! Warum machst

du das?“ kontert der Kleine trocken „Nicht lecker!“ Und sein Vater erinnert sich: Vor ein paar Tagen auf dem Jahrmarkt hat er selbst die Hälfte seiner Currywurst mit den Worten „Da verbrennt mir ja die Kehle!“ genauso entsorgt.

Kleinkinder gucken viel von ihren Eltern ab. Umso wichtiger, dass Mama und Papa sich entsprechend verhalten: liebevoll und wertschätzend miteinander und ihren Kindern umgehen, Rücksicht aufeinander nehmen, sich gegenseitig, auch Fremden mit Respekt und Hilfsbereitschaft begegnen, zu ihren Worten stehen, sich nicht mit Lügen und Ausflüchten um Unannehmlichkeiten herum-mogeln... So geben sie ein glaubwürdiges Vorbild, das ihre Kinder aus Liebe zu den Eltern nachahmen. Dabei verinnerlichen sie nach und nach die zugrundeliegenden Haltungen, Werte und Normen.

Kleine Kinder tun das noch unbewusst und unkritisch. Erst viel später in ihrer Entwicklung, spätestens in der Pubertät, werden sie – auch unter dem Einfluss von „Miterziehern“ – bewusst Stellung beziehen und die Werte >>>

>>> und Normen ihrer Eltern kritisch hinterfragen, um sie dann aus freier Entscheidung abzulehnen oder ihnen zuzustimmen.

**Zweitens:** durch Begründungen. Den Weg dahin ebnen Eltern ihren Kindern, indem sie ihr Verhalten, Gebote, Verbote und Regeln begründen und erklären. Warum darf ich Lisa den Bagger nicht einfach wegnehmen? Warum überlässt Papa unseren Sitz im Bus der Frau mit dem dicken Bauch? Keine Frage: Manchmal müssen Eltern Verbote einfach durchsetzen oder ein bestimmtes Verhalten einfordern, weil Kinder Zusammenhänge nicht erkennen. Beispiel: Regenjacke anziehen, obwohl es (noch) nicht regnet. Sie müssen auch nicht jede Kleinigkeit rechtfertigen; Hauptsache, sie haben einen sinnvollen Grund. Denn schon die Kleinsten haben ein Gespür dafür, ob eine elterliche Forderung bloßer Willkür entspringt oder eine sachliche Berechtigung hat.

## SELBSTSTÄNDIGKEIT

### Ich bin dann mal weg

Lotta ist ganz schön stolz auf sich. Sie kann schon so viel! Ganz schnell rennen. Fußball spielen. Den Reißverschluss ihres Anoraks öffnen. Das Häuser-Puzzle fertig machen. Kürzlich, an ihrem Geburtstag, haben alle gesagt: Wie groß sie schon geworden ist!

Klar, dass auch Lottas Eltern stolz auf die Fortschritte ihrer Tochter sind. Obwohl, manchmal strapazieren Lottas wachsende Selbstständigkeit und ihr Selbstbewusstsein auch ganz schön Mamas und Papas Nerven. Wenn sie dickköpfig darauf besteht, zu Opas Geburtstagsfeier Gummistiefel anzuziehen. Oder wenn sie das Ketchup unbedingt „leine!“ auf ihre Nudeln verteilen möchte und Mama sich im Geiste schon die verkleckerte Soße aufwischen sieht... (> **EB 15, Wenn Eltern schwierig werden**).

Immer deutlicher zeigt Lotta jetzt aber auch: Sie kann nicht nur vieles alleine machen. Sie kann auch immer besser allein, ohne ihre Eltern, sein.

> Einmal in der Woche gehen Mama und Papa abends zum Tanzen. Lotta findet

### Untauglich: Strafen

„Strafe muss sein!“, hieß es früher. Doch beim Versuch, das Gewissen von Kindern zu schärfen, helfen Strafen nicht. Nichts dagegen, Kinder zur Wiedergutmachung von angerichtetem Schaden anzuhalten oder logische Konsequenzen zu ziehen: „Wenn du mit der Schaufel andere Kinder schlägst, muss ich sie wegnehmen.“ Strafen, die keinen sinnvollen Bezug zu den „Verfehlungen“ der Kinder haben, helfen ihnen dagegen nicht, über ihr Verhalten nachzudenken; sie empfinden sie stattdessen als Willkür oder gar Rache, fühlen sich erniedrigt oder beschämt. Vor allem gefährden sie die wichtigste Grundlage jeder Gewissensbildung: das Vertrauen zu den Eltern.

Gemeinsam über das eigene Verhalten oder das von anderen (und Bilderbuch-Figuren) nachzudenken, hilft Kindern, sich zwischen richtig und falsch, gut und böse zu orientieren und andere besser zu verstehen. Es stärkt eine gute und vertrauensvolle Beziehung

zu den Eltern (die durch willkürliche Anordnungen eher leidet) und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass deren pädagogische Bemühungen auf lange Sicht fruchten. Auch wenn vorerst die spontanen Impulse der Zweijährigen oft noch stärker sind... ■



das prima; Franziska, ihre Babysitterin, kennt so lustige Spiele!

- > Zum Kinderturnen bringt Papa Lotta nur noch hin und holt sie ab – und erledigt zwischendurch Einkäufe.
- > Kürzlich hat Lotta sogar ein ganzes Wochenende bei Oma und Opa verbracht.

Lottas Eltern unterstützen diese Alleingänge ihrer Tochter. Nicht nur, weil sie dadurch selbst ein paar „kinderfreie“ Stunden und Abende gewinnen oder weil Lotta mit solchen Kurzzeit-Trennungen schon mal für den Kindergarten „trainieren“ kann. Viel wichtiger ist ihr Eindruck: Lottas Neugier drängt zunehmend über den Tellerrand der eigenen Wohnung und Familie hinaus; vor allem die anderen Kinder auf dem Spielplatz locken Lotta unwiderstehlich an. Vielleicht ist es ja ein Hauch von Bullerbü-Freiheit, den sie verbreiten, während die Welt rundum von Erwachsenen vorprogrammiert ist?

Drängen wollen die Eltern Lotta aber nicht. Denn sie haben gemerkt, dass das Loslassen der Zweijährigen (und manchmal auch ihnen selbst!) gar nicht so leichtfällt. Einmal, als Lotta bei ihrer Patentante übernachten wollte, mussten sie sie sogar am späten Abend wieder abholen... Solche Rückschläge akzeptieren sie einfach ohne Kommentare wie „Du bist eben noch zu jung dafür.“ Lotta soll das Gefühl haben: Wenn ich das möchte, darf ich gehen, aber ich darf jederzeit wieder zurückkommen. ■

## JUNGEN UND MÄDCHEN

## Mama bohrt und Papa bügelt

Pippi Langstrumpf war ein merkwürdiges Mädchen. „Sie war so furchtbar stark, dass es auf der ganzen Welt keinen Polizisten gab, der so stark war wie sie“, beschreibt Astrid Lindgren ihre Titelheldin; seitdem haben alle Mädchen ein Vorbild an Stärke und Selbstbewusstsein.

Und die Jungen? Auch wenn ein männliches Gegenstück zu Pippi (leider? noch?) fehlt, gilt heute als ausgemacht: Jungen dürfen genauso zart und sensibel wie Mädchen stark sein. Zwar streiten Wissenschaftler nach wie vor darüber, ob und wie sehr „typisch“ weibliche oder männliche Verhaltensweisen angeboren oder anerzogen sind. Aber sicher



übernehmen Jungen und Mädchen unbewusst Rollenmuster, die in der Familie vorherrschen und in denen Eltern ihre Kinder wahrnehmen.

Schon kurz nach der Geburt beschreiben Eltern ihre Töchter eher als zart und hübsch, ihre Söhne als groß und kräftig. Die Kinder selbst begreifen zuerst nicht, was Jungen und Mädchen unterscheidet. Bis ins dritte Lebensjahr hinein halten es Jungen für möglich, später Mutter zu sein, und Mädchen glauben, durch Verkleidung zum Mann werden zu können. Erst vom dritten, vierten Jahr an lernen die Kinder, sich einem Geschlecht zuzuordnen – und übernehmen oftmals dessen Rollenmuster. Sei es, dass die Mädchen lieber mit Puppen spielen, die Jungen mehr mit Autos. Oder die Jungen eher durch Toben und Raufen auffallen als die Mädchen. Im Kindergarten und auf dem Spielplatz bleiben die einen

wie die anderen jetzt öfter „unter sich“ und schließen das andere Geschlecht manchmal sogar aus.

Eltern, die weder ihre Tochter zur braven Puppenmutter noch ihren Sohn zum wilden Rennfahrer erziehen möchten, fühlen sich dadurch oft herausgefordert und versuchen gegenzusteuern. Aber dann zeigt sich schnell: Es reicht nicht, der Tochter auch technischen Spielzeug und dem Sohn eine Puppe in die Hand zu drücken. Denn



Kinder sind sehr sensible Beobachter und verfolgen genau, wie die Rollenverteilung in der eigenen Familie aussieht. Kann auch der Papa kochen, putzen und bügeln? Kümmert er sich wie die Mama um die Kinder? Ist sie in der Lage, mit der Bohrmaschine umzugehen? Kicken auch die Mütter mit ihren Söhnen und Töchtern, können die Väter eine Puppe frisieren?

Zunächst einmal gilt es für Eltern also, sich ihr eigenes (oft unbewusstes) Verhalten und das Rollenmodell anzuschauen, das sie selbst ihren Kindern vorleben. Auf dieser Grundlage können sie sich dann mit der Übermacht der Spielzeug- und Kleidungsindustrie auseinandersetzen, die Kindern Unmengen von Lillifee-, Hello-Kitty-, Cars- und Bayern-München-Produkten andient und sie so in Geschlechter-Schubladen sperrt. Gutes Durchhaltevermögen, Kreativität und ein wacher Verwandten-

und Freundeskreis gehören dazu, um hier öfter mal die Bremsleine zu ziehen.

Eltern können aber auch eine gute Portion Grundgelassenheit wahren, wenn mal kein Weg an dem Rosa-Glitzer-T-Shirt und dem Bob-der-Baumeister-Bagger vorbeiführt. Übertreibungen bei der Zuordnung zu diesem oder jenem Geschlecht kommen bei Kindergarten-Kindern immer wieder vor; sie helfen ihnen, sich der eigenen Identität zu vergewissern. In späteren Jahren, haben Wissenschaftler beobachtet, haben dieselben Kinder die Geschlechterrollen genauso offen wie andere.

Das Allerwichtigste bleibt, dass Eltern Mädchen wie Jungen je nach ihrer ganz individuellen Persönlichkeit begleiten. Denn: Jedes Kind ist anders und hat, unabhängig vom Geschlecht, seine eigenen Vorlieben, Stärken und Schwächen. Diese Individualität gilt es vor allen Klischees zu schützen. Dann dürfen Mädchen genau wie Jungs (und Pippi Langstrumpf) auf Bäume klettern und auch mal Kraftausdrücke gebrauchen, und Jungs dürfen genau wie Mädchen sensibel und schüchtern sein. ■

### Edelstein

#### Vertrauen

Hanna möchte von der Mauer springen, aber die Höhe lässt sie zögern. „Fängst du mich, Papa?“ Ich breite meine Arme aus: „Spring!“ Hanna schaut nach oben in den Himmel und lässt sich fallen. Welch grenzenloses Vertrauen!

## ESSKULTUR IN DER FAMILIE

### ... und freitags Fisch



Esskultur? Gut möglich, dass viele Eltern beim dem Wort nur seufzen und abwinken. Vor ihren inneren Augen erscheinen die Fernsehbilder vom jüngsten Diner für die englische Königsfamilie im Schloss Bellevue – und dann: umgestoßene Gläser, verkleckerte Tischtücher und weinerliches „Mag ich nicht!“-Genöle.

#### Atempause

##### Geduld und Liebe

Geduld und Liebe  
lassen uns ernten,  
was wir gesät haben.  
Wir pflücken  
vom Baum des Lebens,  
was er uns schenkt.  
Wir ernten,  
was in uns gewachsen ist.  
Wir genießen  
die Farben der Reife  
und die Fülle der Früchte.  
Wir ernten,  
was wir gesät haben.  
Jeden Tag neu.

**Ingrid Schreiner**

aus: Zu Zweit. Adventsmomente  
für die Partnerschaft,

© 2014 Echter Verlag GmbH, Würzburg

Schade. Denn die gemeinsamen Mahlzeiten gehören zu den nachhaltigsten Ereignissen im Familien- und Erziehungsalltag. Sie vermitteln Kindern Zugehörigkeit und Nähe. Die Zuverlässigkeit, mit der die Familie am Tisch zusammenkommt, stärkt ihr Vertrauen, dass sie in der Welt gut aufgehoben sind, und ihr Gefühl für die Zeit. Über die Gespräche beim Essen erfahren sie mehr „über Gott und die Welt“. Und regelmäßige Mahlzeiten bekommen ihrer Gesundheit besser als wahlloses Zwischendurch- und Nebenbei-Futtern.

Es lohnt sich also, die Esskultur in der Familie zu pflegen. Ein großer Teil davon sind Rituale – die gerade kleine Kinder innig lieben.

- Jede/r am Tisch hat ihren/ seinen Stammsitz...
- ... und sein Lieblingsgeschirr.
- Zu Beginn fassen sich alle an den Händen und wünschen sich einen guten Appetit, vielleicht mit einem kurzen Reim, einem kleinen Lied oder Tischgebet.
- Vielleicht brennt auf dem Tisch eine Kerze.
- An bestimmten Tagen gibt es besondere Gerichte: zum Beispiel dienstags Pfannkuchen, freitags Fisch und sonntags zum Frühstück Nutella.

- Die Zeitung, das Smartphone und Spielzeug sind am Esstisch tabu, Fernseher und Radio bleiben aus.

Jede Familie entwickelt so beim Essen ihre eigenen Vorlieben und Besonderheiten. Das gilt auch für das Ende der Mahlzeiten.

- Dass kleine Kinder nicht so lange am Tisch aushalten wie Erwachsene, ist normal. Wenn sie satt sind, dürfen sie deshalb aufstehen und spielen gehen.
- Klar ist aber auch: Wer aufsteht, spielt ohne Mama oder Papa. Die Erwachsenen bleiben am Tisch sitzen, bis alle fertig sind.
- Und wenn das Kind zurückkommt und doch weiter essen möchte? Eltern entscheiden das am besten so, dass sie sich selbst wohl dabei fühlen.
- Aber: Wenn der Tisch abgeräumt ist, gibt's bis zur nächsten Mahlzeit nichts mehr „für den kleinen Hunger zwischendurch“.

Das Wichtigste bei den Mahlzeiten sind auf jeden Fall das Essen und das freundliche Miteinander. Gut deshalb, wenn Eltern sich dafür Zeit nehmen und „Störungen“ mit Gelassenheit begegnen. Übrigens: Unbestätigten Gerüchten zufolge hat Prinz William im Alter von zwei Jahren auch mal das Tischtuch verkleckert. Und die Queen was amused. ■

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

**Fotos:** iStock: dsteller (1), Nadezhda1906 (2), sturti (4)

**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

1/2017