

Seite 2

Schlafprobleme
Stammgäste im Elternbett

Seite 3

Zwillinge
Auszeiten vom Doppelpack

Seite 4

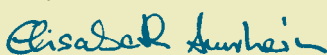
Religiöse Erziehung
Warum Beten hilft

Liebe Eltern,

ein Hoch auf den Mittagsschlaf! Jeden Mittag, wenn ich Lotta vom Kindergarten abhole, freue ich mich wieder auf diese stille Zeit, die uns beiden echt gut tut: Lotta nach dem Trubel im Kindergarten (inklusive Mittagessen), mir nach den ständig neuen Begegnungen, Eindrücken und Herausforderungen im Beruf, die zu sortieren die Geschäftigkeit am Arbeitsplatz kaum Zeit lässt. Deshalb genieße ich es, mich, während Lotta schläft, mit einem Cappuccino aufs Sofa zu setzen, ein bisschen zu lesen, vielleicht auch mal eine dringende Hausarbeit zu erledigen oder, wenn die Nacht nicht gut war, eine Mütze Schlaf nachzuholen. Und freue mich, dass Lotta, wenn mein Mann (erst) um 19 Uhr von der Arbeit heimkommt, dank ein bis zwei Stunden Mittagsschlaf noch wach und fit genug ist für das gemeinsame Abendessen plus ein bisschen Spielen, Vorlesen, Quatsch machen und Kuscheln vor dem Schlafengehen.

Ich weiß: Lange wird uns Lotta diesen Gefallen eines langen Mittagsschlafs nicht mehr tun. Aber vielleicht gelingt es mir ja, sie stattdessen für eine gemeinsame Auszeit, „blaue Stunde“ oder wie auch immer das heißen mag zu begeistern. Irgendeine kreative Lösung wird uns schon einfallen, damit wir unseren Feierabend weiterhin auch als Familie vielseitig gestalten können.

Ihre



Elisabeth Amrhein



SOZIALES LERNEN

Der weite Weg zum Teilen

Pauls Mama fühlt sich vor den Eltern seiner Spielgefährten gründlich blamiert. Muss ihr Sohn sich so aufführen? Er denkt gar nicht daran, den anderen Kindern von den Keksen anzubieten, die Mamas Freundin ihm mitgebracht hat. Und kaum hat Nils den Schlenkerhasen aus dem Winkel gezogen, in dem er wochenlang unbeachtet verstaubte, da entreißt Paul ihm das Stofftier und presst es an sich: „Meins!“

Dabei legen Pauls Eltern doch so viel Wert auf „soziales“ Verhalten! Und das Bilderbuch über die Mantelteilung des Heiligen Martin will er seit dem Laternenumzug in der Kita immer wieder vorgelesen haben. Aber der Weg vom Vorbild zum eigenen Verhalten ist wohl doch ziemlich weit ...

Dass Kinder ihren Besitz so erbittert verteidigen, erklären Psychologen mit dem „erweiterten Persönlichkeitsbegriff“ der Kleinen. Sie empfinden ihren Teddy oder ihren Platz am Familientisch ähnlich als Teil von sich selbst wie ihren Körper. Und protestieren nicht Mama und Papa ihrerseits genauso, wenn ihr Nachwuchs sich ei-

nes herumliegenden Portmonees bemächtigen will? Außerdem setzt freigebiges Teilen Einsichten voraus, mit denen Zweijährige meist noch überfordert sind, nämlich

> Mitgefühl für die Bedürfnisse von anderen

Das können sie allmählich entwickeln, wenn sie viel mit anderen Kindern zusammenkommen, deren Reaktionen erleben und die Eltern hinterher geduldig mit ihnen darüber sprechen. Auch Bilderbücher und Rollenspiele bieten gute Anknüpfungspunkte, um das Einfühlungsvermögen von Kindern für andere zu fördern.

> das Vertrauen: Wenn ich teile, komme ich selbst nicht zu kurz

Dieses Sicherheitsgefühl bauen Kinder von Geburt an auf, wenn ihre Eltern sie zuverlässig mit Nahrung, Wärme und Liebe versorgen. Dazu gehört auch, dass sie den Besitz der Kleinen respektieren und sie nicht zu früh zum Teilen drängen. Wenn ausgerechnet die Eltern, von denen doch ihre Sicherheit abhängt, ihnen >>>

>>> ihren Besitz streitig machen, werden sich die Kleinen nur umso energischer daran klammern!

So wird Pauls Mama sich darauf beschränken, ihrem Sohn das Teilen vorzumachen: „Möchtest du ein Stück von meiner Schokolade?“ Und vielleicht spricht sie vor Heikes und Jans nächstem Besuch mal mit ihm darüber, was er denn mit seinen Gästen spielen möchte. Früher oder später, darauf darf sie vertrauen, wird ihr Sohn merken, dass „Teilen“ mehr bedeutet als „Abgeben“.



NÄCHTLICHE STÖRUNGEN

Stammgäste im Elternbett

Leonie ist süße zweieinhalb Jahre alt. Jede Nacht wackelt sie schlaftrunken, ihren Kuschelhasen im Schlepptau, rüber ins Zimmer der Eltern, um dort zwischen Mama und Papa weiterzuschlafen.

Der gleichaltrige Mats zeigt sein Zimmer samt Spielbett, vom Papa selbst gebaut, stolz jedem Besucher und spielt auch gern mit anderen Kindern darin. Bloß wenn's ums Schlafen geht, besteht Mats vehement auf dem großen Elternbett.

Ganz anders Luis: Er hatte zunächst ein Beibett im Elternschlafzimmer. Da er aber sehr unruhig schlief, versuchten seine Eltern, ihn probeweise im Kinderzimmer hinzulegen. Und siehe da: Luis schätzt of-

fenbar die Ruhe – er schläft jetzt tiefer und länger.

Im eigenen Bett die ganze Nacht durchzuschlafen, ist für Kinder zwischen 2 und 3 noch keineswegs selbstverständlich. Für manche jungen Eltern ist das kein Problem; sie haben sich mit einem Familienbett darauf eingestellt und überlassen ihren Sprößlingen, wann sie in ihr eigenes Bett umziehen möchten. Andere können sich mit einer Familienbett-Lösung nicht anfreunden, aus Platzgründen, weil ein Elternteil im Schichtdienst arbeitet und zu unregelmäßigen Zeiten aufstehen muss oder weil sie sich in ihrer partnerschaftlichen Intimität gestört fühlen. Manche befürchten auch, dass ihr Kind sich zu sehr daran gewöhnt und

nie mehr freiwillig in sein eigenes Bett umziehen möchte. Gründe genug also darüber nachzudenken, ob und wie ihr Kleinkind woanders durchschlafen könnte.

Andererseits haben auch die Kinder gute Gründe, nicht durchzuschlafen. Bei manchen stellt sich der Organismus erst im Vorschulalter endgültig auf den üblichen Tag-Nacht-Rhythmus ein, anderen kommen erschreckende Erlebnisse, Streitereien auf dem Spielplatz oder auch Probleme in der Familie bis in den Schlaf nach (**Nächtliche Schrecken**). Auch Kinder, die sonst zuverlässig durchschlafen, reagieren manchmal mit Schlafproblemen, wenn besondere Ereignisse die vertrauten Abläufe des Familienlebens durcheinanderbringen.

Warum auch immer: Nachts im Dunkeln aufzuwachen, ist für fast alle Kinder erst einmal erschreckend; was liegt da näher, als nach den Eltern zu rufen oder ins Elternzimmer zu laufen, um bei ihnen Geborgenheit zu tanken? Wenn es erlaubt ist, im Elternbett Zuflucht zu suchen, schlafen sie dort in der Regel schnell weiter; manche Eltern legen für ihre Kinder auch eine Matratze als „Notfall-Schlafplatz“ bereit, auf der es Zuflucht suchen kann, ohne sie zu stören. Andere bringen ihr Kind lieber in sein Bett zurück und leisten ihm dort noch für ein paar Minuten beruhigend Gesellschaft, damit es wieder einschlafen kann. Hauptsache, die Kinder spüren, dass die Eltern sie nicht alleine lassen.

Nächtliche Schrecken

Besonders beängstigend für Eltern wirken oft Nachtschreck-Attacken: Die Kinder sitzen mit aufgerissenen Augen im Bett, schreien laut, schlagen vielleicht sogar um sich; ihre Mienen verraten Angst und Verwirrung. Dabei sind sie nicht ansprechbar; auf Beruhigungsversuche reagieren sie wie Schlafwandler. Es kann bis zu einer Dreiviertelstunde dauern, ehe die Kinder ruhig weiterschlafen. Sorgen von Eltern, diese Attacken könnten auf eine seelische Störung hinweisen, halten Wissenschaftler aber für unnötig – solange die Episoden nicht ständig auftreten.

Besser können Eltern mit Alpträumen umgehen, die (anders als der Nachtschreck) vor allem in der zweiten Nachthälfte auftreten. Danach nehmen die Kinder ihre Umgebung nämlich wahr und lassen sich trösten. Der Satz „Es war ja nur ein Traum!“ hilft allerdings nicht; Träume sind für die Kleinen noch auf Jahre hinaus Wirklichkeit. Die beste Hilfe zum Wiedereinschlafen ist Mamas und/oder Papas Nähe.

ZWILLINGE

Auszeiten vom Doppelpack

Nicht nur für die Eltern, auch für die Umwelt sind Zwillinge etwas ganz Besonderes – vor allem eineiige Zwillinge, die sich zum Verwechseln ähnlich sehen. Und den Eltern tut ein bisschen Bewunderung als Gegengewicht zu der doppelten Arbeit ganz gut.

Bei aller Freude über die traute Zweisamkeit, die Zwillingspärchen entwickeln, tun Eltern allerdings gut daran, die beiden nicht nur als „Doppelpack“ zu behandeln, sondern auch ihre je individuelle Entwicklung zu fördern. Umso besser können die Zwillinge zu eigenständigen Persönlichkeiten heranwachsen und auf eigenen Füßen stehen. Das fängt schon bei der Kleidung an; schon kleine Unterschiede (zum Beispiel andere Farben bei gleichem Design) helfen den Kindern, sich als verschieden wahrzunehmen, und erleichtern es auch „Fremden“, jedes mit seinem Namen anzusprechen. Noch wichtigere Chancen eröffnen unterschiedliche Vorlieben, Interessen und Fähigkeiten der Zwillinge, die Eltern beim Spielen beobachten. Auch wenn es bequemer wäre, beide Kinder zur Musikschule statt eins dorthin und das andere zum Kinderturnen zu kutschieren – für die

individuelle Entwicklung der beiden lohnt sich die zusätzliche Mühe.

Zwillinge haben oft ein sehr inniges Verhältnis zueinander und verstehen sich ohne große Worte. Das wirkt dann oft so, als brauchten sie keine anderen Spielkameraden. Dabei bieten gesonderte Erfahrungen mit anderen Kindern gerade auch für Zwillinge eine wichtige Bereicherung. Eine gute Möglichkeit dazu ergibt sich in der Kita. Vielleicht lohnt es sich, die beiden in verschiedenen Gruppen unterzubringen? Eltern, die ihre Kinder zum ersten Mal loslassen müssen, erscheint das oft allzu gewagt: Werden die beiden sich nicht schmerzlich vermissen? Im Kindergarten-Alltag erweist sich die Trennung oft als harmloser; viele Einrichtungen arbeiten mit „offenen“ oder „halboffenen“ Gruppen,



ELTERNKURSE

Kesser ist besser

Erziehung ist anscheinend ein schwieriges Geschäft geworden. In den Schlagzeilen der Zeitungen und im Fernsehen ist immer wieder vom „Erziehungsnotstand“ oder gar der „Erziehungskatastrophe“ die Rede, „Kinder werden zu Tyrannen“ und „Eltern sind überfordert“. Kein Wunder also, wenn werdende und junge Eltern sich besorgt fragen: Sind wir auf diesen Job überhaupt vorbereitet? Genügt unser Bauchgefühl? Was brauche ich als Vater oder Mutter zusätzlich, und was braucht mein Kind für eine gesunde Entwicklung?

Antworten auf diese Frage versprechen Elternkurse, -führerschein und -trainings,

wobei die einzelnen Anbieter unterschiedliche Akzente setzen. Ein Beispiel sind die *Kess* (= Kooperativ, ermutigend, sozial, situationsorientiert) -erziehen-Kurse, die vom gleichen Herausgeber kommen wie diese Elternbriefe. An fünf Abenden erfahren Eltern hier,

- welche Grundbedürfnisse Kinder haben und was sie zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls brauchen,
- wie sie die Selbstständigkeit der Kinder fördern und sie ermutigen können, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen,
- wie sie dafür sorgen können, dass die Kinder ihrerseits auch die Bedürfnisse der Eltern respektieren,
- wie sie unnötige Konflikte vermeiden und die unvermeidbaren so lösen können, dass alle dabei zu ihrem Recht kommen.

Atempause

Miriam

Miriam
in ihrem neuen Hochbett

wie der kleine Affe im Baumnest
ruhigeren und tieferen Schlafs
Träume

Das Gesicht so entrückt,
als wäre es nicht von der Welt

Und es sind Gottes Hände auch
die von oben greifen
und Dich
durch Fährnisse tragen

Franz Forster

in denen die Kinder sich gegenseitig besuchen können. So können beide Zwillinge je eigene Kontakte zu anderen Kindern knüpfen und eigene Interessen entwickeln, sie werden weniger miteinander verglichen – und am Geburtstag steht jeder Zwilling in seiner Gruppe solo im Mittelpunkt! Und wenn die beiden unter der Trennung doch zu sehr leiden, können Eltern und Erzieherinnen ihre Entscheidung immer noch korrigieren (und es später vielleicht noch einmal versuchen). ■

Dazu zeigt *Kess*-erziehen viele Wege auf. Die „Erfinder“ des Programms verkaufen dabei nicht einfach Rezepte, die Eltern unterschiedslos in jeder Erziehungssituation anwenden könnten.

Vielmehr laden sie die Mütter und Väter ein, über ihre eigenen Erziehungsziele nachzudenken und Lösungen zu suchen, die ihren individuellen Persönlichkeiten entsprechen. Und sie möchten Müttern und Vätern bei der Entwicklung einer Einstellung helfen, die ein entspannteres und freudvolleres Miteinander in der Familie begünstigt.

Wo sie den nächsten *Kess*-erziehen-Kurs finden, erfahren Eltern im Internet unter www.kess-erziehen.de. ■

RELIGIÖSE ERZIEHUNG

Warum Beten hilft

Es ist so einfach. Vor dem Einschlafen dem Kind ein Kreuzzeichen auf die Stirn machen und sagen: „Lieber Gott, meine Freundin ist krank. Beschütze sie, damit wir bald wieder miteinander spielen können.“ Oder nach einem schönen Ausflug vor der Heimfahrt im Auto kurz innehalten: „Danke, lieber Gott, dass es heute nicht geregnet hat. Dann hätten wir nicht so lange im Zoo bleiben können.“

Und doch müssen viele, auch gläubige Eltern dazu eine hohe Hemmschwelle überwinden. Mit einem unsichtbaren Wesen sprechen? „Ich habe mich heute lange mit Gott unterhalten, und das hat mir gut getan“: Wer bekennt das schon ganz offen? Wäre das nicht ein bisschen so, als glauben wir noch an den Osterhasen und das Christkind? Müssten wir nicht im Gegenteil unseren Kindern helfen, sich von der „magischen“ Vorstellung zu verabschieden, dass irgendjemand jenseits der Wolken die Läufe unserer Welt beeinflusst?

Die neueren Erkenntnisse aus der Hirnforschung weisen allerdings in eine andere Richtung. Gerade in den schwierigen, belastenden und dramatischen Momenten und Zeiten ist es eben nicht der Verstand, der Kindern – und Erwachsenen! – am besten hilft. Menschen benötigen dann



vor allem Trost und Beruhigung, etwas, das hilft, wieder die eigene Mitte zu finden. Zum Beispiel Gottvertrauen; daraus können Gläubige bei seelischem Stress wirkungsvoll schöpfen, sagen die Hirnforscher. Sie glauben, dass das, was ihnen geschieht, einen tieferen Sinn hat, auch wenn sie diesen Sinn im Moment nicht erfassen können. Und sie können auf Gottes Beistand und Führung vertrauen, wo sie sich selbst hilflos und ohne Kontrolle fühlen.

Im Licht dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse erscheint es also sehr wohl sinnvoll, zu Hause in der Partnerschaft und gemeinsam mit den Kindern nach Ausdrucksmöglichkeiten für den Glauben zu suchen. Eltern eröffnen ihnen damit einen Zugang zu inneren Kraft-Quellen, die ihnen bei der Bewältigung ihres Lebens helfen.

Dabei kommt es gar nicht darauf an, die „richtigen“ Worte zu finden. Wichtig ist nur: Kinder spüren sehr genau, ob das, was die Erwachsenen sagen, „echt“, also wirklich so gemeint ist. Worte und Sätze, die aus der eigenen Erfahrungswelt der Familie kommen, bewirken also viel mehr als Gebete, die noch so schön formuliert sind, denen aber der Bezug zum eigenen Leben fehlt.

Weil Kinder Rituale lieben, eignen sich für die ersten Gespräche mit Gott am besten

feste Zeiten, zum Beispiel vor oder nach dem Essen, am Abend vor dem Einschlafen oder morgens nach dem Aufwachen. Darin können Eltern alles aufgreifen, was das Kind gerade beschäftigt: das Schöne und Freudige, für das es dankbar ist, das Traurige und Ärgerliche, das ihm widerfahren ist, oder die Angst vor einer anstehenden Herausforderung. Aber bitte immer aus der Sicht und mit den Worten der Kinder. Denn Gefühle in Worte zu fassen, ist schon ein Schritt zur Verarbeitung des Erlebten. Und der liebe Gott ist nicht der Erziehungsgehilfe der Eltern. ■

Edelstein

Sonntagmorgen

Schon so hell? Nein, geweckt hat mich nicht das erste Tageslicht, das durch die Vorhänge in unser Schlafzimmer dringt. Es ist eine leichte Berührung in meinem Nacken. Da, nochmal! Ich spüre den warmen Atem meiner schlafenden Tochter, die sich irgendwann in der Nacht zwischen meinen Mann und mich gestohlen hat. Bloß nicht bewegen jetzt - ich möchte diesen Moment noch auskosten!

Susanne, 25

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: oksun70 (1), Eugene Sergeev (4); Fotolia: JenkoAtaman (3)

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