

**Seite 2****Selbstbewusstsein /**  
Olympiade auf dem Spielplatz**Seite 3****Philo-Sophie (1) /**  
„Gott will, dass es uns gut geht“  
**Schwarzer Peter & Co. /**  
Der Gewinner räumt auf**Seite 4****Erziehungsberatung /**  
Lieber ein bisschen zu früh**Liebe Mutter,  
lieber Vater,**

der Ausflug von Joleens Kindergarten-Gruppe zum Bauernhof war ein Volltreffer. Im Stall durften die Kinder die Kälbchen streicheln: „Die waren so süß, Mama!“ Und sie erfuhren, dass die Tiere mit dem blauen Bändchen im Ohr für eine Metzgerei bestimmt sind. Zur Schlachtung! Joleens Freund Lukas will jetzt nicht mehr Metzger werden. Und ich musste unserer Tochter hoch und heilig versprechen, dass unsere Schnitzel kein Kalbfleisch sind.

Joleen ist also ein Stück weiter in der rauen Wirklichkeit des Lebens angekommen. Damit wir Fleisch und Wurst essen können, müssen wir Tiere töten – ich bin gespannt, wie sie diese Erfahrung verarbeitet. Vorerst sorgt sie sich um die Kälbchen, aber vermutlich wird sie bald entdecken, dass auch Ferkel, Küken und Zicklein „süß“ sind. Oder, ins Erwachsene übersetzt: das gleiche Lebensrecht haben. Genauso gespannt und neugierig bin ich, wie wir Eltern uns dann dazu stellen und unseren Fleischkonsum vor Joleen rechtfertigen. Stellen wir am Ende gar unseren Speiseplan auf vegetarisch um? Einfach abtun wollen wir ihre Anfragen an unseren eingefahrenen Lebensstil jedenfalls nicht.

Das kann unbequem werden. Aber muss das Leben mit Kindern denn bequem sein? Sie fordern uns heraus – ist das nicht gut und spannender so?

Ihre



Beate Dahmen



## FÜNFJÄHRIGE IM UMBRUCH

**Motzig, dünnhäutig und liebeshungrig**

Paff! Die Tür knallt zu. Aber die bebende Wut ihrer Fünfjährigen spürt die Mutter noch deutlich. „Hau’ ab, du... du Staubsauger!“, hatte die Tochter sie angebrüllt. Sicher, auch früher gab’s Knatsch ums Aufräumen und Saubermachen; aber in diesem Ton! Was soll sie davon bloß halten? Etwas später schleicht dieselbe Tochter verheult und verlegen herein. „Bist du noch böse, Mama?“ Ihr Zimmer hat sie auch aufgeräumt...

Was ist bloß los mit Charlotte? Bisher wirkte sie doch so ausgeglichen, interessierte sich für Neues, spielte friedlich allein oder mit ihren Freundinnen... Woher kommen jetzt diese Wechselbäder?

Viele Fünfjährige spüren einen Umbruch; manchmal wissen sie nicht, wohin sie gehören. Im Kindergarten sind sie jetzt die „Vorschulkinder“, die den Jüngeren die Welt erklären; neben älteren Geschwistern und Spielplatz-Kindern dagegen fühlen sie sich klein und suchen nach ihrem Platz. Diese widersprüchlichen Erfahrungen machen sie unsicher.

So wie Charlotte. Sie spürt, dass sie etwas kann, gute Pläne und Ideen hat und sich damit zu Hause wie im Kindergarten und auf dem Spielplatz einbringen und mitgestalten kann. Sie gestaltet einen Kalender für Opa, plant eine Radtour am Fluss entlang zu Mamas Schulfreundin und deren Sohn, will mit Papa ein Brot backen, das immer so gut schmeckt. Umso frustrierter reagiert sie, wenn sie in ihrem Drang nach Selbstständigkeit und Großsein mal über das Ziel hinausgeschossen ist, ein Plan misslingt oder die Eltern sich querstellen. Manchmal explodiert sie dann – und sehnt sich gleichzeitig in einem anderen Winkel ihrer Seele nach Zuwendung und Geborgenheit und möchte sich am liebsten in Mamas oder Papas Schoß kuscheln wie früher als Einjährige.

Eltern brauchen in solchen „Phasen“ ihrer Kinder viel Verständnis und Geduld. Das hilft:

- Dem Kind möglichst viel Selbstständigkeit zubilligen. Es braucht die Erfahrung, etwas zu können und wichtig zu sein.

- >>>
- > Bei einem akuten Wutanfall nicht versuchen, das Kind schnell zu beruhigen; es braucht den Freiraum, seine Gefühle selbst zu spüren und zu verarbeiten.
  - > Brücken bauen, wenn das Kind allein nicht aus dem Gefühlswirrwarr herausfindet. Einladungen zur Zusammenarbeit („Hilfst du mir mal beim Wäscheaufhängen?“) eignen sich dazu besonders.
  - > Beleidigungen eindeutig zurückweisen und das Kind daran erinnern, welche Regeln des Zusammenlebens in der Familie gelten.
  - > Dem Kind die Ausbrüche nicht nachtragen, sondern verzeihen und auf Schmusebedürfnisse eingehen. Zurückweisungen („Nein, du hast mir zu weh getan!“) oder Ironie („Ich hab’ gedacht, du wärst schon fünf.“) verunsichern es dagegen nur noch mehr. ■

## SELBSTBEWUSSTSEIN

### Olympiade auf dem Spielplatz



Wer ist größer? Wer rennt schneller? Wer hat seinen Saft als erster ausgetrunken? Wettbewerbe aller Art stehen bei Fünfjährigen hoch im Kurs. Vielen Eltern ist dieses frühe Leistungsdenken nicht geheuer. Woher haben die Kleinen das bloß?

Aus sich selbst, sagen Entwicklungspsychologen. Der Drang, sich zu vergleichen, entspringt vor allem ihrem Bedürfnis nach Selbsterkenntnis. Die Gleichaltrigen dienen ihnen dabei als spannender, weil ehrlicher Spiegel. Klar, Papa hat Beifall geklatscht, als Steffi zum ersten Mal fünf Bauklötze auftürmte und das erste Strichmännchen zu Papier brachte; das hat ihr Selbstbewusstsein aufgebaut und Mut gemacht, sich an neue Aufgaben zu wagen. Aber jetzt, im Vergleich zu Jule, Deniz und Ina, erfährt Steffi, wo der Rekord im Bauklötze-Türmen für ihre Altersklasse wirklich steht. Der Wettstreit mit den anderen ist für sie eine Herausforderung, sich anzustrengen und weiterzuentwickeln.



Im Idealfall lernen Kinder dabei: Die eine hat die Stärke, der andere jene. Jule schaukelt am höchsten, Deniz ist der Meister beim Memory – aber ich habe die besten Ideen, um andere Kinder zu trösten. Umso eher können sie „Niederlagen“ verschmerzen, jedenfalls solange die anderen sie deswegen nicht hänseln.

Gedanken machen müssten Eltern sich nur, wenn ihr Kind offenkundig unter den Vergleichen leidet. Oder wenn es mit Pfunden wuchert, die mit eigenen Talenten wenig zu tun haben: „Meine Mama hat das größte Auto!“ Unter welchem Druck steht ein Kind, das so um Anerkennung kämpfen muss?

Die Maßstäbe geradezurücken gelingt Müttern und Vätern dann umso eher, wenn sie die Spielplatz-Wettkämpfe vorher nicht selbst angeheizt haben. So schön es ist, sich mit einem Kind über Erfolge zu freuen – viel wichtiger ist es, bei Fehlschlägen seine Fortschritte zu betonen, ihm Mut zu machen („Bald schaffst du das auch!“) und vielleicht das eine oder andere spielerisch mit ihm zu üben. Und ihm vor allem zu zeigen: Ich mag dich so wie du bist.

Oder mal ein ernstes Wort mit ihm reden, wenn es über langsamere oder schwächere Kinder spottet. ■

## Atempause

### Gott segne und behüte Dich!

Gott segne Dich am Morgen,  
wenn der neue Tag vor Dir liegt  
wie ein unbeschriebenes Blatt Papier.

Gott segne Dich am Mittag,  
wenn Du im Trubel des Alltags  
fleißig dabei bist,  
das Buch Deines Lebens zu schreiben.

Gott segne Dich am Abend,  
wenn der Tag hinter Dir liegt,  
Du Dir Dein beschriebenes  
Lebensblatt durchliest  
und alles noch einmal Revue  
passieren lässt.

Gott segne und behüte Dich.  
Jeden Tag aufs Neue.

Laura Heinrich

PHILO-SOPHIE (1)

## „Gott will, dass es uns gut geht“

Sophie erklärt sich selbst und, wenn ihr jemand zuhört, auch anderen die Welt: „Gott mag es, wenn es uns gut geht und wenn wir was Schönes machen. Und wir können ihn um Hilfe bitten“, sagt sie zu mir.

„Aha“, nicke ich. „Und woher weißt du das?“

„Er hat mal einem Blinden geholfen. Wie der hieß, weiß ich nicht mehr. Aber dass Gott ihm geholfen hat, das ist sicher.“ Hochkonzentriert und überzeugt schaut Sophie mich dabei an. Und bestätigt auf meine Nachfrage: Ja, das möchte er auch heute noch.

Sophie mag solche Gespräche. Wenn ich ihr gespannt zuhöre, wissen will, was sie denkt, welche Bilder sie im Kopf hat. Sie spürt, dass ich ihre Aussagen wichtig nehme und dass sie mich beschäftigen. Genauso liebe auch ich es, mich mit ihr auf die fragende Seite zu stellen, nicht schnell mein erwachsenes „Expertentum“ herauszukehren, sondern mich zurückzuhalten.

Was hätte ich selbst auf diese Frage geantwortet: Wer ist das, Gott? Das Übliche vermutlich: Dass niemand das genau weiß, dass sein Sohn Jesus uns aber von ihm erzählt hat. Dass er möchte, dass wir gegen Unrecht kämpfen, vielleicht auch eine bestimmte religiöse Praxis von uns wünscht. Einen Moment lang bin ich versucht, Sophie durch gezielte Nachfragen zu diesem Glauben hinzulotsen. Aber ich bremse mich.

Für heute genügt: Gott ist es wichtig, dass ich genieße, was er geschaffen und mir geschenkt hat! Dass ich mich wohlfühle. Eine starke Aussage von Sophie, die Wirkung bei mir hinterlässt. Weil sie mich überrascht, erstaunt und mir eine Perspektive eröffnet: Wie gut ist es, mich in dieser Gewissheit einfach auch mal zurücklehnen zu können!

Oft weiß ich doch selbst nicht, wie es wirklich ist: Wo war ich, bevor ich geboren wurde? Wie sieht Gott aus? Wo ist Opa jetzt, nachdem er gestorben ist? Wann sage ich, dass jemand wirklich meine Freundin ist? Was mache ich, wenn ich jemanden richtig



doof finde, aber mit ihm oder ihr auskommen muss? Das auch als eigene Fragen zu formulieren, mit Sophie verschiedene Antworten abzuwägen, ihr „Expertentum“ und ihre „Weisheit“ herauszufordern und, ja, auch selbst Position zu beziehen – das erlebe ich als befreiende Erweiterung meines eigenen Horizonts. Und fühle mich von unseren Gesprächen beschenkt und dankbar. ■

Elisabeth Amrhein

SCHWARZER PETER &amp; CO.

## Der Gewinner räumt auf

Gesellschaftsspiele stehen bei vielen Eltern hoch im Kurs. Zu Recht – sie versprechen Spaß, stärken den Familiensinn und trainieren ganz beiläufig „Schlüsselqualifikationen“ wie Konzentration und Ausdauer. Schade nur, dass bei den Verlierern manchmal Tränen fließen...

Verhindern können Eltern das am ehesten, indem sie

- die Verlierer trösten und ermutigen,
- für einen Ausgleich sorgen: „Der Gewinner räumt auf.“
- und vor allem: die richtigen Spiele auswählen.

Dazu gehört insbesondere, dass über Sieg oder Niederlage auch eine ordentliche Portion Glück entscheidet; umso mehr steigen die Chancen der Kleinen gegen die Großen. Reine Taktik-Spiele eignen sich meist erst ab dem Schulalter. Wichtig sind zudem kurze Spiel-Zeiten, damit die Verlierer schnell eine Chance auf Revanche bekommen.

Eine interessante Idee sind „kooperative“ Spiele, bei denen alle gemeinsam gewin-



nen oder verlieren und Absprachen gefragt sind. Das allein garantiert allerdings keinen Frieden am Spieltisch. Womöglich ärgert sich ja die große Schwester darüber, dass der kleine Bruder durch seine „dämlichen“ Züge das gemeinsame Ziel gefährdet...

Übrigens: Gute Spiele sind oft teuer; es lohnt sich deshalb, sie zuerst zum Testen in einer Bücherei auszuleihen. ■





## ERZIEHUNGSBERATUNG

### Lieber ein bisschen zu früh

„Wir sind nicht nur für schwere Fälle da.“ Beate Dahmen, Leiterin der Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Bistums Trier in Simmern (Hunsrück), macht Eltern Mut, die Dienste ihrer Kolleg\*en zu nutzen.

#### Wann brauche ich eine Erziehungsberatungsstelle?

Wenn ich verunsichert bin und nicht mehr weiter weiß: Entwickelt mein Kind sich gut? Wie kann ich es unterstützen? Oder wenn ich sehe: Es ist nicht glücklich mit seinem Leben, hat viele Ängste oder keine Freunde. Oder wenn ich merke: Mutter, Vater und Großeltern praktizieren unterschiedliche Erziehungsstile, und unser Kind spielt uns gegeneinander aus.

#### Beratungsstellen sind also nicht nur für „schwere Fälle“ da?

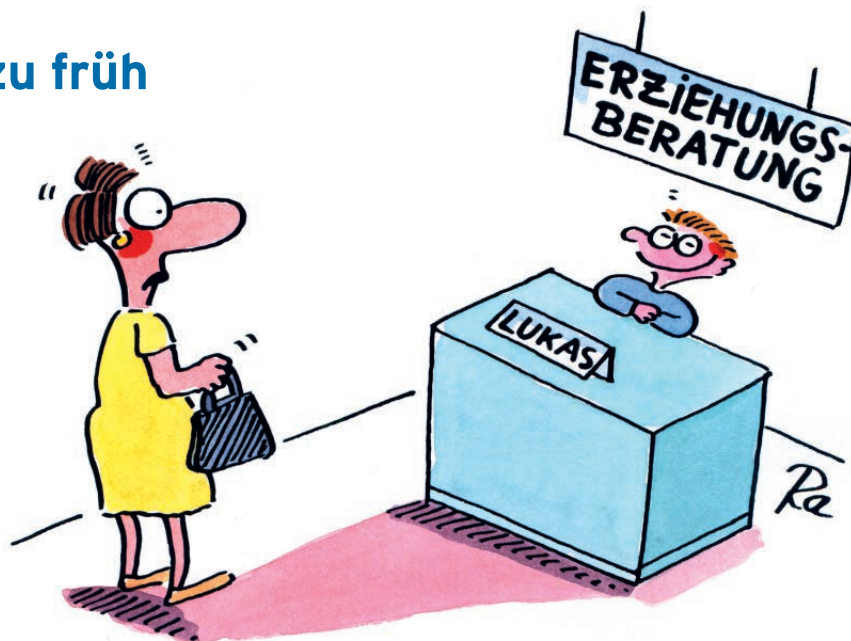
Überhaupt nicht. Uns ist es lieber, Eltern kommen sehr früh und gehen nach einem oder zwei Gesprächen bestärkt heim, als dass eine Familie zu lange wartet und die Probleme sich über Jahre hochschaukeln.

#### Kann ich auch kommen, wenn mein Partner nichts von einer Erziehungsberatung hält oder das Problem gar nicht sieht?

Ja. Wir bitten allerdings darum, dass der Partner wenigstens zum Erstgespräch mitkommt. Er oder sie spielt in der Familie eine zentrale Rolle, deshalb ist es uns wichtig, auch seine Sicht kennenzulernen. Im übrigen ändern viele nach dem ersten Kontakt ihre Haltung und machen dann doch mit.

#### Was passiert beim ersten Gespräch?

Wir erklären, wie wir arbeiten, vor allem auch unsere Schweigepflicht, hören erst einmal sehr genau zu: Mit welchen Sorgen kommen die Eltern? Was haben sie schon versucht? Was braucht das Kind? Wer ist sonst noch an dem Problem beteiligt? Dabei lassen wir natürlich schon Informationen aus unserem Fachwissen einfließen. Einige Eltern sind schon mit diesen ersten Impulsen zufrieden, mit anderen vereinbaren wir weitere Gespräche, oft auch Familiensitzungen zusammen mit ihren Kindern und



Jugendlichen, oder empfehlen ihnen einen Elternkurs. Manchmal scheint auch eine Überweisung zum Kindertherapeuten der richtige Weg zu sein.

#### Was müssen Eltern selbst zum Erfolg der Beratung beisteuern?

Vor allem die Bereitschaft, über das eigene Erziehungsverhalten nachzudenken und es zu ändern. Manche kommen noch mit der Erwartung, sie könnten uns ihr Kind gewissermaßen in Reparatur geben: In der Erziehungsberatung bringen die Fachleute ihm mal bei, wie es sich richtig verhalten soll. Das funktioniert so leider nicht. Wir können Eltern die Auseinandersetzung mit ihren Kindern nicht abnehmen, aber wir beraten und unterstützen sie auf dem Weg zu neuen Verhaltensweisen in der Familie.

#### Hat sich der Bedarf an Erziehungsberatung gegenüber früheren Generationen verändert?

Viele Kinder wurden früher mit Angst und Druck erzogen; sie lernten, sich erwünscht zu verhalten aus Angst vor Schlägen oder strengen Strafen. Wenn diese Kinder heute als Erwachsene selbst Kinder haben, möchten sie ihre Kinder gerne vor dieser Angst und diesem Druck bewahren; sie möchten liebe- und verständnisvolle Eltern sein. Aber auch Kinder von liebevollen Eltern schlagen manchmal über die Stränge, hören nicht, haben keine Lust auf Hausaufgaben oder Küchendienst, schalten

den Computer nicht freiwillig aus und so weiter. Dann wissen die Eltern oft nicht, wie sie auf eine gute Weise Grenzen setzen können; sie haben dafür ja keine Vorbilder. Hier beobachten wir den größten Unterstützungsbedarf.

#### Erziehungsberatung wird auch online angeboten. Geht das?

Je nachdem, worum es geht. Manche Probleme lassen sich tatsächlich auf diesem Weg klären; bei schwierigen, komplexen Sachverhalten fällt das allerdings im direkten Kontakt leichter. Auf jeden Fall bietet eine Online-Beratung eine gute Möglichkeit, die ersten Hemmschwellen zu überwinden. ■

## 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: jandrielombard (1), FatCamera (2),  
 volkovslava (4), Alina555 (6); AdobeStock: pict-  
 works (3), euthymia (5)  
 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