

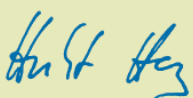
Seite 2**Mit Kindern trauern /**
Der Tod gehört dazu**Seite 3****Wahrheit oder Lüge? /**
Käpt'n Max Blaubär**Seite 4****Jungen /**
Allein unter Frauen**Liebe Eltern,**

Mirko ist voll ins Spiel versunken. Ein Flugzeugunglück erfordert gerade den Einsatz sämtlicher Feuerwehrautos. „Wann müssen wir los?“, fragt er beiläufig. „Wenn du fertig bist“, antworte ich.

Mein Plan ist ein Ausflug nach Köln mit Aufstieg auf den Turm. Aber soll ich Mirko deswegen stressen? Der Alltag meines Enkels ist so schon reichlich durchstrukturiert. Morgens ausschlafen ist nicht – um 7 heißt es aufstehen, um Viertel vor 8 geht's los zur Kita. Und beim Abholen um halb 4 nur keine Müdigkeit vorschützen: erst mal ist Einkaufen mit Mama dran. Außer freitagnachmittags: Dann heißt es Tasche packen fürs Papa-Wochenende. Alternativ stehen am Mama-Wochenende größere Einkäufe an, weil die Schuhe schon wieder zu klein sind.

Wie anders verläuft dieser Familien-Alltag heute als der unsrige „damals“! Gut, meine Tochter erzieht Mirko allein, da stellt sich das Problem verschärft. Doch vielen Elternpaaren, die gemeinsam erziehen, geht es ähnlich. Um so mehr freue ich mich, dass wir, Oma und Opa, Ruhepunkte schaffen können, in denen Mirko über die Zeit verfügen kann. Übrigens verkündete er nach zehn Minuten: „Wir können jetzt fahren.“ Und in Köln hatten wir locker noch Zeit für ein Eis, da der Turm sonntags eh' erst ab 14 Uhr geöffnet ist.

Ihr



Hubert Heeg



DER RICHTIGE SPORTVEREIN

Fußball? Tennis? Oder Judo?

Die Wohnung ist zu eng und hellhörig zum Toben, der Weg zum Spielplatz kreuzt verkehrsreiche Straßen – wäre es da nicht sinnvoll, das Kind in einem Sportverein anzumelden und ihm so regelmäßige Bewegung zu verschaffen?

Die Frage ist nur, welcher Verein der richtige ist. Der Stil manches Trainers passt nämlich schlecht zu den Bedürfnissen von Kindern: stures Einüben von Bewegungsabläufen, „bis das im Schlaf klappt“, Schlange stehen, „bis du dran bist“, ständige Vergleiche, „wer's am besten kann“. Außerdem fordern Sportpädagog*en: Bevor Eltern und Trainer* den Nachwuchs auf Tennis, Fußball oder Eiskunstlaufen festlegen, sollten die Kleinen erst Erfahrung mit allen möglichen Bewegungsformen sammeln. Eine Spezialisierung auf bestimmte Sportarten empfehlen Fachleute erst für Acht- oder Neunjährige. Ideal wäre deshalb ein Verein, bei dem die Kinder in mehrere Sportarten hineinschnuppern können. Das käme auch ihrer Neugier und Begeisterungsfähigkeit entgegen: Heute Hockey, weil Mama selbst im Verein spielt. Morgen Judo, weil die beste Freundin das

auch macht. Übermorgen vielleicht Fußball wegen der großen Idole im Fernsehen ...

Leider ermöglicht längst nicht jeder Verein Kindern so vielseitige Erfahrungen. Auf jeden Fall können Eltern sich aber anschauen, wie kindgerecht die Trainer* arbeiten:

- Welcher Umgangston herrscht auf dem Sportplatz (oder in der Turnhalle)?
- Kommen auch die „schwächeren“ Kinder gleichberechtigt zum Zug? Oder zählt nur Leistung?
- Wie abwechslungsreich laufen die Übungsstunden ab? Können die Kinder ihr Bewegungsbedürfnis dabei richtig austoben? Oder herrscht eher eine strikte Disziplin?
- Wie groß ist die Gruppe? Bei mehr als 20 Kindern stößt auch die beste Trainerin an ihre Grenzen.

Gute Sportvereine billigen Anfängern gerne „Schnupperstunden“ vor einer festen Anmeldung zu. Wenn die Kinder zu Hause mit Begeisterung davon erzählen und sich auch noch auf die fünfte, sechste Stunde freuen, haben sie den richtigen Verein gefunden. ■

MIT KINDERN TRAUERN

Der Tod gehört dazu



Am liebsten hätte Silke Matteo dieses traurige Thema erspart. Sie war selbst so tief betroffen vom nahen Tod ihres Vaters und fand keine Worte für ihre Gefühle – wie soll sie jetzt, da das Unvermeidliche eingetreten ist, ihren fünfjährigen Sohn trösten, der nie mehr mit dem Opa Papierschiffchen bauen, Mau-Mau spielen und Räuber Hotzenplotz lesen wird?

Aber Silke spürt auch: Als Mutter kann sie sich nicht verschließen. Zum Leben gehören eben auch Schmerz, Abschied, Tod und Trauer. Irgendwann erlebt das jedes Kind. Versuche, es dann „zu schonen“, bewirken eher das Gegenteil: Es fühlt sich allein gelassen. Schon die Kleinsten spüren, wenn die Großen etwas verheimlichen, und das macht Angst. Wann immer Kinder über den Tod sprechen wollen, verdienen sie deshalb eine Antwort. Auch wenn sie sich anfangs nicht vorstellen können, dass der Tod unumkehrbar und endgültig ist, und deshalb dieselben Fragen immer wieder stellen.

Gut also, wenn die Eltern mit ihnen rechtzeitig und behutsam über das Sterben sprechen, zum Beispiel beim Tod eines Tieres oder eines entfernten Bekannten. Oder sie bei einer schweren Erkrankung eines nahen Menschen darauf vorbereiten, dass er oder sie bald sterben könnte. Und vor allem hilft es Kindern, sich, wenn es möglich ist, persönlich zu verabschieden: die Sterbenden

noch einmal zu besuchen, sich an schöne Tage mit ihnen zu erinnern, mit Mama und Papa am Sarg zu beten und zu singen, eine Kerze anzuzünden, zur Beerdigung mitzugehen und den Toten eine Blume oder etwas Selbstgebasteltes mit ins Grab zu geben. Vielen Mädchen und Jungen tut es auch gut, ihre Gefühle nicht nur auszusprechen,

sondern auch anders auszudrücken, zum Beispiel durch Malen.

Dabei dürfen Eltern ihre eigene Trauer und ihre Tränen ruhig zeigen; sie bestätigen den Kindern, dass ihre Gefühle „richtig“ sind. Noch schöner ist es, wenn Mama und Papa nicht nur von ihrem Schmerz, sondern auch von ihrer Hoffnung reden, davon, was sie als Christ*en glauben: Gott schenkt uns Menschen nach dem Tod ein neues Leben – auch wenn wir über das „Wie“ des Lebens im Jenseits nichts wissen. Wir dürfen aber glauben, dass die Verstorbenen bei Gott geborgen sind, keine Schmerzen mehr spüren und von allen irdischen Lasten befreit sind. Einen größeren Trost kann Kindern wie Erwachsenen niemand bieten, auch wenn der Schmerz über den Verlust bleibt. So lernen Kinder, Abschied, Tod und Trauer als Teil des Lebens anzunehmen, und gehen gestärkt aus dieser Erfahrung hervor. ■



Wenn dein Kind dich fragt: Ist Opa jetzt im Himmel?

„Oma hat gesagt: Opa ist jetzt im Himmel. Aber wir haben ihn doch beerdigt, Mama, oder?“

„Ja, Matteo, das stimmt. Ich glaube, die Oma meinte damit auch nicht, dass Opa jetzt an einem bestimmten Ort ist, irgendwo da oben hinter den Wolken. Sie wollte wohl sagen: Opa geht es jetzt gut. Er hat keine Schmerzen mehr und ist glücklich. Manchmal, wenn es uns besonders gut geht, sagen wir ja auch: Ich fühle mich wie im Himmel. Auch wenn wir gerade in den Ferien am Meer oder hier im Wohnzimmer sind.“

„Und Oma meint wirklich, dass Opa es im Grab so schön findet?“

„Hm. Erinnerst du dich an das Buch von der Raupe und dem Schmetterling, das wir kürzlich gelesen haben?“

„Ja, das war schön – wie die Raupe sich in einer Hülle versteckt und als Schmetterling wieder ‚rauskommt‘.“

„Genau. So ähnlich stelle ich mir vor, dass in Opas Grab jetzt nur noch eine Hülle liegt...“

„Aber Opa war doch keine Raupe!“

„Natürlich nicht. Aber ich glaube, dass Gott uns so lieb hat, dass er uns nach dem Tod ein neues, ganz anderes Leben schenkt, so schön, wie wir selbst uns das gar nicht vorstellen können.“

„Und da ist Opa jetzt? Ist er denn nicht traurig, dass er nicht mehr bei uns ist?“

„Vielleicht können wir ja etwas dazu tun, dass er ganz nah bei uns bleibt? Was meinst du?“ ■

WAHRHEIT ODER LÜGE?

Käpt'n Max Blaubär

Max ist ein richtiger Käpt'n Blaubär. Er macht ihm einen Heidenspaß, Erwachsenen mit ernster Miene die tollsten Storys aufzutischen. Wie neulich der Erzieherin im Kindergarten die von dem Baby, das die Mama erwartet. Oder zu Hause die von Julians Vater, der beim Kindergeburtstag seines Sohns fünf Flaschen Bier ausgetrunken habe. Um dann, wenn die Erwachsenen sich nur noch wundern, zu triumphieren: „Das war doch nur ein Geschichtchen!“

Keine Frage: Max hat das Zeug zum Geschichtenerfinder. Immer besser gelingt es ihm, Gesichtsausdruck und Körpersprache der jeweiligen Story anzupassen. Die Eltern haben anfangs herzlich mitgelacht, wenn Max sie wieder mal hinters Licht geführt hatte. Doch bei allem Stolz auf seine Schauspielkunst wird Max' Talent ihnen langsam unheimlich: Wächst da vielleicht ein notorischer Schwindler heran, der am Ende Erfindung und Wahrheit selbst nicht mehr auseinanderhalten kann? Und vor allem: Was können sie Max überhaupt noch glauben? Wie kommt er dazu, ständig solche Geschichten aufzutischen?

Ungefähr mit vier Jahren schaffen es Kinder, klar zwischen Wahrheit und Unwahrheit zu unterscheiden; wenig später entde-

cken sie, dass andere oft nicht wissen, was „Sache“ ist, wenn sie nicht dabei waren. Dieses Wissen eröffnet ihnen die Chance, mit der Wahrheit zu spielen. Zum Beispiel: alltägliche Begebenheiten fantasievoll aufzupeppen und die eigene Rolle dabei heldenhaft zu übertreiben (oder klein zu reden, je nach dem was gerade günstiger erscheint). Oder die Schuld an einem Missgeschick jemand in die Schuhe zu schieben, der gar nicht dabei war. Oder heimliche Wünsche aufregend zu verpacken, im Radio oder in Büchern Aufgeschnapptes in reale Situationen einzuflechten... Wenn die Großen dann staunen und lachen, umso schöner!

Schluss mit lustig ist allerdings, wenn die Eltern beim besten Willen nicht mehr wissen, was sie ihrem Nachwuchs-Blaubären noch glauben können oder wenn seine Geschichten anderen schaden – zum Beispiel wenn Julians Vater plötzlich als Trinker da steht. Max' Eltern müssen ihren Sohn deshalb nicht gleich als „Lügner“ brandmarken. Aber ein paar ernste Nachfragen sind schon angebracht, die ihm klar machen: Es ist wichtig, dass meine Eltern und andere mir jederzeit vertrauen und glauben können. Und eine gute Geschichte bleibt auch gut, wenn andere sie durchschauen. ■

„Ich war das nicht“

Die Lust am Fabulieren ist das eine. Der häufigste Grund für Kinder, ab und zu offensichtlich die Unwahrheit zu sagen, ist aber wohl ein anderer: Sie versuchen Konsequenzen zu entgehen, wenn sie etwas angestellt haben: „Ich war das nicht!“ Dahinter stehen oft Erfahrungen, die für die beteiligten Erwachsenen nicht gerade schmeichelhaft sind: Die Kleinen haben gelernt, dass Ehrlichkeit sich nicht auszahlt – weil dann eine unverhältnismäßige Strafe droht. Oder sie haben den Großen das Lügen schlicht abgeguckt: „Sag' Herrn Meier, dass ich nicht da bin!“

Deswegen müssen Eltern Schwindeleien nicht kommentarlos hinnehmen. Aber sie sollten darauf achten, dass sie die Kleinen nicht selbst dazu verführen.

Atempause

Für meine Familie

Gott, ich danke dir
für dieses Knäuel aus
Hoffnungen und Sehnsüchten,
Erwartungen und Aufgaben,
Verzauberungen und Herausforderungen,
Gewissheiten und Ängsten.
Ich danke dir für meine Familie.
Manchmal, wenn ein Augenblick zum
Nachdenken bleibt,
erahne ich,
was du uns in all dem Drunter und
Drüber lehren willst.
Und wenn ich „meine Lieben“ mit
den Augen der Liebe anschau,
möchte ich sie dir anvertrauen.
Schreib Du ihren Namen in deine
Hand.

Michael Feil



JUNGEN

Allein unter Frauen

Im Kindergarten: Erzieherinnen. In der Grundschule: Lehrerinnen. Fehlt Jungen, die von ihren Müttern allein erzogen werden, ein männliches Vorbild? Die **Elternbriefe** sprachen mit Petra Winkelmann, Referentin für Alleinerziehende beim Sozialdienst Katholischer Frauen.

Entwickeln Jungen sich anders, wenn sie bei alleinerziehenden Müttern aufwachsen?

Das hängt von vielen Einflüssen ab: Ob sie ihren Vater überhaupt kennengelernt haben, wie liebevoll oder gewalttätig er mit ihnen umging, wie alt sie bei der Trennung der Eltern waren ... Fest steht: In der akuten Trennungssituation verlieren viele Jungen den Boden unter den Füßen, verhalten sich zum Beispiel aggressiver und bekommen Probleme in der Schule. Doch das legt sich meist, wenn sich die Situation in der Familie wieder stabilisiert. Zwar gibt es Hinweise, dass Söhne allein erziehender Mütter in der Schule schlechter abschneiden als andere; aber daran ist vermutlich eher die Armut Schuld, in der viele Frauen leben, als die Abwesenheit des Vaters.



Machen sich die Frauen selbst Sorgen, weil ihren Söhnen vielleicht ein wichtiges Vorbild fehlt?

Ja, die allermeisten. Sie sehen auch die Gefahr, ihre Enttäuschung zu Unrecht vom Vater auf den Sohn zu übertragen („Du bist wie dein Vater!“) oder umgekehrt ihre Söhne als Partner-Ersatz zu überfordern („Du bist jetzt der Mann im Haus.“). Viele lassen sich deshalb beraten und tauschen sich zum Beispiel in Selbsthilfegruppen darüber aus.

Mit welchen Konsequenzen für den Alltag?

Sie setzen alles daran, den Jungen Kontakte zu Männern zu verschaffen – zu den Großvätern, zu Onkels, Freunden der Mutter, in Sportvereinen oder in Gruppen wie den Pfadfindern. Vielen ist dafür keine Fahrt und kein Verzicht zu viel.

Genügt das? Viele fürchten:

Jungen, die ohne Vater aufwachsen, orientieren sich umso eher an fragwürdigen Macho-Vorbildern aus den Medien.

Beobachtungen aus der Praxis widerlegen das. Danach gehen Söhne allein erziehender Mütter langfristig flexibler mit Geschlechterrollen um, entwickeln zum Beispiel mehr Fertigkeiten im Haushalt. Und nach eigener Einschätzung verhalten sie sich später als Erwachsene weniger dominant und streitsüchtig und haben ein engeres Verhältnis zu ihren Kindern als andere Männer.

Ein Vorbild für diese Jungen könnte auch ein neuer Partner der Mutter sein...

Tatsächlich reagieren viele Jungen darauf positiver als Mädchen, zum Beispiel mit besseren Schulleistungen. Allerdings kommt es darauf an, wie die Erwachsenen die neue Beziehung einfädeln. Die Jungen müssen spüren: Ich gewinne einen Freund dazu. Aber nicht: Der Neue soll meinen Vater verdrängen. Überhaupt darf das oberste Ziel nicht ein Ersatzvater sein. Sondern: den leiblichen Vater in der Verantwortung zu halten und seinem Sohn einen guten Kontakt zu ihm zu ermöglichen! Wenn dann ein weiterer Mann als Bezugsperson dazukommt, umso besser. ■

Edelstein

Das Christkind bäckt

Heute Abend leuchtete der Himmel knallorange. „Das Christkind bäckt“, sagte meine Großmutter dazu, als ich so alt war wie mein Lukas heute. Merkwürdig: Seit ich selbst Mutter bin, erinnere ich mich wieder an so vieles aus der eigenen Kinderzeit, und ich spüre wieder eine ganz intensive Verbindung zu den Menschen, die damals wichtig für mich waren. Wie meine Oma, die schon lange nicht mehr lebt; mit dem knalligen Farbenspiel am Himmel sehe ich noch einmal ihr warmes, liebevolles Lächeln... Danke für die Liebe, die ich als Kind bekommen habe und die ich jetzt weiter schenken darf!

Rebecca (38)

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: iStockphoto: Imgorthand (1), CHBD (4); shutterstock: udra11 (2); AdobeStock: eyetronic (3)
 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

6/2018