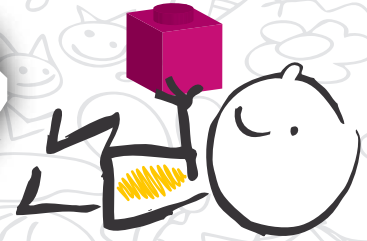


10. Elternbrief



Ihr Kind hält Sie auf Trab

Eben haben Sie die Blumenvase vor Ihrem Töchterchen gerettet, schon krabbelt es zielstrebig in Richtung Flur, wo eine neue Verlockung wartet: der Korb mit Altglasflaschen. Welch ein aufregender Fund!

Vielleicht sind Sie vom Tatendrang Ihres Kindes schon zu erschöpft, um auf seinen Gesichtsausdruck zu achten: Wissbegier, Energie und unbändige Freude leuchten da auf. So lange jedenfalls, bis über ihm ein elterliches „NEIN!“ ertönt. Eine undankbare Rolle für Eltern und ermüdend obendrein. Ständig leben wir in Alarmbereitschaft. Besonders beunruhigend ist es, gar nichts zu hören: Was stellt es jetzt wieder an?

Bestimmt haben Sie, als Sie Ihre Wohnung einrichteten, nicht daran gedacht, was klebrige Kinderfinger auf einer Glasvitrine oder einem sandfarbenen Sessel anrichten können.

Die Förderung der Entdeckungslust, der Neugier Ihres Kindes sollte im Mittelpunkt Ihrer Überlegungen stehen, die Ordnung kann später wieder hergestellt werden.

Jahrelang haben wir unsere Stereoanlage gehütet, und nun kommt unser Kind mit klebrigen Händchen und Sabbermund ... Leicht wird durch die Sorge ums „eigene Revier“ die Entdeckungsbereitschaft des Kindes behindert, das ja einfach nur teilhaben will an unserer Welt und dabei seine Spuren hinterlässt. Machen Sie Kompromisse: Können Sie bei der Vitrine – so vorhanden – ein Auge zudrücken? Das empfindliche Sofa eine Weile mit einer robusten Decke verkleiden? Und die Stereoanlage nach oben stellen?

Unsere Kinder sollen sich in unseren Wohnungen schließlich nicht fühlen wie in einem Museum, in dem man nichts anfassen darf, sondern wie zu Hause. Und warum soll man Ihrer Wohnung nicht anmerken: Hier lebt auch ein Kind!

Messer, Gabel, Schere, Licht ...

... sind für kleine Kinder ...“ auf jeden Fall äußerst interessant und zudem gefährlich. Wie so manches, was unsere Kinder jetzt auf ihren Beutezügen in die Hände bekommen. Die Folgen seines Handelns kann Ihr Kind noch nicht abschätzen, das müssen Sie übernehmen, ge-

treu dem Motto: „Vorbeugen ist besser als heulen“. Auf die Gefährlichkeit von herumliegenden Zigaretten, Plastiktüten, Nähzeug, Streichhölzern haben wir schon hingewiesen. Ebenso darauf, Medikamente und Reinigungsmittel unbedingt außerhalb der Reichweite des Kindes aufbewahren. (Sicherheitshalber auch die Großeltern noch mal daran erinnern!)

Als Eltern müssen wir uns üben, immer zwei Schritte vorausdenken: auch was die Kletterlust unseres Kindes, geöffnete Fenster und bereitstehende Stühle betrifft! Gleiches gilt für Balkone! Keine Stühle draußen stehenlassen! Elektrokabel sollten auf mögliche Schäden kontrolliert werden! Haben Sie Ihre Steckdosen schon mit Kinderschutzdeckeln versehen? Zigarettenkippen liegen leider auch in öffentlichen Sandkästen massenweise herum.

Insgesamt wäre es schön, wenn es Ihnen gelingen würde, weniger das Kind zu kontrollieren als sich selbst. Es erfordert Disziplin, das Bügeleisen wirklich jedes Mal wegzuräumen, wenn Sie nur rasch zum Telefon eilen. Aber Sie wissen, einmal am Kabel ziehen genügt ...

Was immer Ihnen in Ihrer Wohnung bedenklich erscheint: Ändern Sie es sofort!

Entfernen Sie Messer, Scheren, Streichhölzer, Feuerzeug und Klebstoff aus den unteren Schubladen, die Ihr Kind jetzt so gern öffnet und schließt. Aber nichts spricht dagegen, dass es in Ihrem Beisein die Bekanntschaft mit einem Messer oder einer scharfen Schere macht.

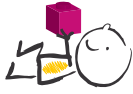
Auf lange Sicht ist es am sichersten, wenn das Kind mit diesen (noch) gefährlichen Dingen frühzeitig umzugehen lernt.

... es wird schon wieder gut!

Ohne Stürze und kleine Unfälle wird kein Kind groß. Blaue Flecken, Beulen, Schürfwunden gehören spätestens mit den ersten Gehversuchen zum Kinderalltag dazu. Was aber, wenn das Kind verletzt oder krank ist? Wenn es Schmerzen hat, die kein „Pusten“ wegzraubert? Es geht wohl allen Eltern gleich: Am liebsten würden wir



»Beseitigen Sie mögliche Gefahrenquellen für Ihr Kind im Wohnraum!«



die Schmerzen unseres Kindes auf uns nehmen. Nichts schlimmer, als unseren kleinen Sonnenschein sich winden, schrill aufschreien oder apathisch daliegen zu sehen. Es nützt aber keinem Kind, wenn wir uns mit ihm winden, mit ihm weinen. Ja, es verschlimmert sein Gefühl der Hilflosigkeit. Nicht nur den körperlichen Schmerz muss es nun ertragen, sondern obendrein das beängstigende Verhalten seiner Mutter, seines Vaters.

Ein leidendes Kind braucht, was wir alle uns in solch einem Moment wünschen: Ruhe, Trost und Zuversicht.

Zu wissen, wie man Erste Hilfe leistet und wo man Hilfe bekommt, hilft Ihnen, einen „kühlen Kopf“ zu bewahren. Eine Übersicht über entsprechende Maßnahmen und eine Liste mit Adressen und Telefonnummern sollten griffbereit und möglichst schon mal in Ruhe gelesen sein, bevor es darauf ankommt.

Alarmieren Sie im Notfall stets den Arzt oder die Rettung, auch nachts. Bleiben Sie unbedingt bei Ihrem Kind. Ein Kind, das sich in einer solchen Situation verlassen fühlt, und sei es für kurze Zeit, gerät noch mehr in Angst und Verzweiflung und sein Zustand kann sich verschlimmern. Lassen Sie sich dies nicht ausreden! Auch nicht im Krankenhaus! Ihr Kind braucht Sie ebenso wie die Hilfe der Medizin. Wenn Sie Ihrem Kind vermitteln können „... es wird schon wieder gut!“, geben Sie ihm genau den Trost, den es braucht. **Es ist der vertraute Klang Ihrer Stimme, der ihm Hoffnung und Halt gibt.**

Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig

Wenn Ihnen in letzter Zeit an Ihrem Kind irgendetwas aufgefallen ist oder merkwürdig vorkommt, zögern Sie bitte nicht, es Ihrem Kinderarzt oder beim Gesundheitsamt zu sagen. Viele Behinderungen oder Entwicklungsverzögerungen können am Anfang leicht, später nur noch unter großen Schwierigkeiten behandelt werden. **Nutzen Sie also die kostenlose Vorsorgeuntersuchung, die zwischen dem 10. und 14. Lebensmonat Ihres Kindes ansteht,** um all Ihre Fragen loszuwerden. Die Vorsorgeuntersuchungen geben Ihrem Kind auch Gelegenheit, ein freundliches Verhältnis zu Ärzten zu entwickeln. Wenn es wirklich einmal krank ist, wird es bestimmt weniger ängstlich sein. Bei der Vorsorgeuntersuchung wird die Ärztin prüfen, ob die Augen Ihres Kindes in Ordnung sind. Sie wiederholt die Untersuchung der Bewegungsentwicklung, testet die wichtigsten Reflexe und das Gehör. Eine genaue Beurteilung der Hörfähigkeit ist wichtig für die Sprachentwicklung und ermöglicht es, dem Kind frühzeitig die geeigneten Hilfen zukommen zu lassen, wenn es Probleme gibt. **Zwischen dem 11. und 14. Monat wird auch eine Impfung gegen Masern/Mumps/Röteln sowie Windpocken empfohlen.**



Bitte beachten Sie die Termine für die Vorsorgeuntersuchungen im Mutter-Kind-Pass!

Noch immer „Nachtschicht“?

Tagsüber mag es schon passen, wenn Sie Ihr Kind auf Trab hält. Umso nötiger brauchen wir nachts unsere Ruhe. Leider sieht das nicht jedes Kind ein. „*Acht Stunden Schlaf, welch ein Luxus!*“, schrieb Elke neulich an ihre Schwester, „*Michael kommt jetzt plötzlich wieder alle zwei Stunden ...*“

Was ist los mit Kindern wie Michael, die mit zehn Monaten plötzlich wieder die Nacht zum Tage machen?

Das sich aufrichtende Krabbelkind lebt in einer „atemberaubenden Welt“, erfüllt von immer neuen Dingen und einem Körper, der sich fortbewegen kann!

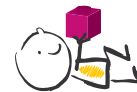
Begeistert von seinen Fähigkeiten, empfindet es jetzt manches Kind als Zumutung, sich hinlegen und abschalten zu sollen. Noch im Schlaf wiederholt es die tagsüber geübten Bewegungen. Leicht schreckt ein Kind in dieser Zeit aus dem Schlaf.

Seine Träume sind so unruhig wie das Erleben am Tag: Es strebt vorwärts, überwindet ständig neue Hindernisse. Das macht mitunter auch Angst. Diese Spannungen lassen manche Kinder im Krabbelalter, oder, wenn sie zu laufen anfangen, auch nachts wieder Beistand suchen. Zur Sorge besteht aber kein Anlass. Dem Kind „fehlt“ nichts – es steckt nur mitten in einer aufregenden Entwicklung.

Elkes Schwester allerdings sorgt sich um Elke als sie weiterliest: „... *Ich nehme Michael dann zu uns ins Bett. Aber das reicht ihm nicht. Er will die Brust. Er nuckelt, schläft ein, wacht wieder auf ... Ich will ihm ja helfen, aber langsam gehe ich auf dem Zahnfleisch. Mit meinem Partner hab' ich auch schon Krach ...*“

Aufgeschreckt aus tiefstem Schlaf sind wir nachts oft nicht gerade unsere besten Ratgeber. Hundemüde und entnervt nehmen wir unser Kind aus seinem Bett in unseres oder tragen es herum, machen Milch warm oder Tee, stillen es ... mehr und mehr unzufrieden mit unserem quengelnden Knirps und uns selbst. Und weil wir so zwiespältig und unterschwellig wütend sind, ist unsere Gegenwart nicht beruhigend für unsere Kinder. Ein Teufelskreis, den nur wir selbst durchbrechen können.





Natürlich braucht ein weinendes Kind auch nachts Trost. Aber je ruhiger und entschiedener wir uns verhalten, desto eher findet es wieder in den Schlaf. Es genügt, eine Weile am Bettchen zu sitzen und mit dem Kind zu sprechen oder es zu streicheln. Mit zehn Monaten brauchen Babys nachts keine Nahrung mehr.

Stillen oder eine Flasche beruhigen nur deshalb, weil das Baby durch das Saugen innere Spannungen abbauen kann. Das sollte es aber besser mit einem Schnuller oder seinem Daumen tun, denn der ist immer da, wenn man ihn braucht. Hat Ihr Kind schon ein Kuschtier, das ihm helfen könnte, sich selbst zu trösten?

Am wichtigsten sind jedoch die Entschiedenheit und die Zuversicht der Eltern, dass ihr Baby nur einen Anstoß braucht, um allmählich zu lernen, auch ohne ihre Hilfe weitzuschlafen. Ein Kind spürt die vertrauensvolle Haltung seiner Eltern. Sie gibt ihm Sicherheit und hilft ihm, auch nachts selbstständig zu werden.

Was braucht ein Kind jetzt zum Spielen?

Erst stutzt Tante Jutta, dann lacht sie. Da hat sie sich so lange im Spielwarenladen beraten lassen, und die kleine Laura interessiert sich nur für die Verpackung ... Das knisternde Papier, die Pappschachtel, die man öffnen und schließen, in die man etwas hineinstecken, die man zerreißen und auch mal in den Mund stecken kann, all das ist viel aufregender als manches Spielzeug. Hingebungsvoll räumen die Kinder jetzt Schränke und Schubladen, Töpfe, Dosen und Schachteln ein und aus. Oder sie öffnen und schließen Türen und Klappen, werfen etwas weg und lassen es sich wieder holen, um es erneut wegwerfen zu können. Zugegeben, ein anstrengendes Spiel. **Noch vor kurzem galt für Ihr Kind: aus den Augen, aus dem Sinn. Jetzt sucht es nach dem Verschwundenen, erwartet die Wiederkehr.**

Wenn es den Schlüssel im Türschloss hört, erhellt sich sein Gesicht, weil es weiß, wer gleich kommt. Es zieht sich die Decke übers Gesicht, versteckt sich hinter den Händen: Ich bin weg – seid Ihr noch da? Oder Ihr Baby krabbelt los, blickt zurück – na, kommst du auch? Es hält in seiner Bewegung inne, bis Sie ganz nah sind und – „jetzt hab' ich dich!“ – die Hand nach ihm ausstrecken. Und schon geht's wieder los, bis es sich jauchzend von Ihnen einfangen lässt. Es genießt den Kitzel, vor Mutter oder Vater davon zu krabbeln, zu bängen, ob sie ihm folgen, sich dann durch einen Blick zu vergewissern: „Gott sei Dank, du bist noch da!“ Beliebt ist deshalb auch die Marmelbahn. Gebannt verfolgt der Blick des Kindes die Marmel, die Stufe für Stufe herunterpurzelt, mal sichtbar, mal unsichtbar. Und noch mal und noch mal will es wissen: Nichts und niemand geht wirklich verloren. Mit Kindern im „Wegwerf“- und „Fangmich“-Alter zu spielen, hält uns ganz schön in Schwung. Wenn wir doch auch noch so viel Energie hätten! Im Übrigen sind unsere Kinder manchmal anspruchsloser als wir vermuten.

Je weniger Gegenstände, mit denen es sich jeweils befasst, desto größer die Chance, die Aufmerksamkeit des Kindes nicht zu überfordern.

Ihr Kind erwartet vor allem, dass Sie da sind und die Freude mit ihm teilen, wenn ihm etwas gelingt.

Mit dem Essen spielt man – noch!

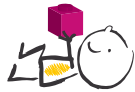
Gespannt verfolgen die Erwachsenen den Weg des vollgehäuften Löffels zu Michaels Mund, doch der wendet sich im letzten Augenblick ab. Die Erwachsenen sind enttäuscht. Onkel Herbert weiß: Es liegt am Biobrei. Oma bietet ihre Fütterkunst an. Die junge Mutter schwitzt, bittelt: „Nur ein Löffelchen, komm!“ Michael weigert sich standhaft ... und taut erst wieder auf, als auch die Erwachsenen essen. Da lutscht er plötzlich an Gurken und Brotkanten, kostet Frischkäse und Mettwurst.



Schmierern beim Essen ist für dieses Alter normal. Das Kind ist nicht ungezogen, sondern gerade dabei, wieder etwas selbstständiger und selbstbewusster zu werden.

Michael will selbst essen, und das heißt für ihn: zugreifen, pantschen, kosten, runterschmeißen. Damit das Selberessen besser klappt, bekommt er immer nur **kleine Portionen, möglichst feste Nahrung** (wie z.B. Karotten, die er gut greifen kann) und **einen eigenen Löffel**. Mit etwas Hilfe kann er auch schon selber aus einer Tasse trinken, in der selbstverständlich nicht viel drin ist. Ab und zu bekommen auch seine Eltern etwas ab. **Essen ist etwas Geselliges**. Mit anderen zusammen am Tisch sitzen – so schmeckt es Michael besser. Er möchte nicht allein „abgefüttert“ werden. Dass er seine Nahrung nicht anfassen soll, würde Michael nicht verstehen. Er muss einfach vorher „begreifen“, was er da isst. Und zunächst ist es auch einfacher, alles gleich von der Hand in den Mund zu befördern. Seine Eltern staunen, wie schnell Michael immer geschickter wird und schließlich lernt, dieses Können auf den Löffel zu übertragen. Vorerst aber gibt es noch so manche Schmiererei, die nur er herrlich findet.

Ein Kind will jetzt aber nicht nur selbst essen, sondern auch selbst entscheiden, ob und wie viel es isst.



Und so mancher kleine Esser legt dabei ein recht merkwürdiges Verhalten an den Tag: Eben noch voll bei der Sache, dreht er plötzlich den Kopf weg, und Mutter oder Vater stehen da mit ihrem gesunden Gemüsebrei. Kein Grund, gekränkt zu sein! Ihr Kind will sich versichern: Ich kann auch „nein“ sagen. Seien Sie klug und spielen Sie mit: Freuen Sie sich, wenn es seinen abgewandten Kopf wieder zurückdreht – wie bei einem geglückten Versteckspiel. Vielleicht wird es dann voller Stolz einige Löffel zu sich nehmen.

Es ist sehr wichtig, dass Ihr Kind spürt, Essen ist meine Sache und nicht die meiner Eltern.

Also: kein „Löffelchen für die Mama ...!“ Drängen Sie Ihrem Baby nichts auf, weder mit flehentlichem Bitten noch mit Drohungen oder Nötigungen, denn sonst werden die Mahlzeiten leicht zum Schauplatz von Machtkämpfen. In einigen Monaten kann Ihr Kind vermutlich ziemlich geschickt mit dem Löffel essen. Kinder wollen keine Babys bleiben, sondern so werden wie wir. Wenn wir mit Messer und Gabel essen und darauf achten, dass möglichst wenig daneben fällt, werden auch unsere Kinder Ehrgeiz entwickeln, ganz von selbst. **Noch ist es für „Tischmanieren“ zu früh.** Bevor ein Kind sich anzupassen lernt, muss es erfahren, wer es überhaupt ist. Ihr Kind ist gerade dabei, Erfahrungen mit sich selbst zu machen, und das ist zurzeit – und noch für eine Weile – wichtiger als manierliches Essen.

Wenn wir die Beherrschung verlieren ...

Unsere Kinder fordern Geduld von uns, ohne Rücksicht darauf, wie wir uns gerade fühlen. Ob wir uns mit jemandem gestritten oder schlechte Nachrichten erhalten haben, ob uns Kopf- oder Bauchschmerzen plagen oder finanzielle Sorgen: Sie tollern herum, jauchzen und lachen, lärmern, schreien, verlangen nach uns ... Manchmal tut das gut, lenkt ab, muntert auf. Das Brabbeln, das Lachen, die Wärme des kleinen Körpers beruhigen uns. Oft aber, besonders abends, wenn wir endlich für uns sein wollen, raubt uns unser lebhaftes und mitteilbares Kind den letzten Nerv. „Bist du wohl endlich ruhig!“, hören wir uns schreien. Und ehe wir uns versehen, schreien wir unseren Kummer, unsere Wut auf unseren Partner, unseren Chef, auf die ganze Welt heraus.

Je unbeherrschter wir aber selbst sind, desto unruhiger wird auch das Kind.

Es begreift nicht, was los ist. Es ängstigt sich. Es kann sich nicht abschirmen gegen unsere bösen Worte, unsere Wut, es kann allenfalls schreien, was uns noch mehr an den Rand der Verzweiflung bringt ... ein Teufelskreis. Das sind Momente, in denen manche Eltern die Beherrschung verlieren, in denen Gefühle von Überforderung und andauernder Anspannung sich gewaltsam entladen. Hinterher heißt es, es sei einem „die Hand ausgerutscht“, das habe man nicht gewollt. Die wenigsten Eltern wollen ihren Kindern wehtun, wollen schreien, schlagen oder misshandeln. Einig tun es doch.



Wer überlastet ist, überfordert, hilflos, erlebt sein Kind leicht als Störenfried, als Feind und Ursache des eigenen Unglücks. Es kommt einem vor, als schreie, als „störe“ es, um einen zu ärgern. Man kommt nicht darauf, das Kind könne aus ähnlichen Gründen schreien wie man selbst: aus Hilflosigkeit, aus Einsamkeit. In solchen Momenten verlässt uns die Fähigkeit, Mitgefühl mit unserem Kind zu haben ...

Von unseren Kindern können wir – noch lange! – kein Verständnis, keine Rücksichtnahme erwarten. Sie können sich noch nicht in uns hineinversetzen. Im Gegenteil: Sie nehmen unsere Stimmungen auf.

Sind wir glücklich, sind sie es (meistens) auch. Sind wir gereizt, spüren sie das schnell. Abendliches Gebrüll kann heißen: Mama komm, guck mich an! Warum bist du denn traurig? Hast du mich nicht mehr lieb? Das Kind schreit nach Geborgenheit, nach unserem vertrauten Gesicht ... Wie viele von uns sind schon erschrocken, sich plötzlich im Spiegel zu sehen, mit erhobener Hand, hasserfühltem Blick! Wer selbst als Kind geschlagen wurde, kann Konflikte oft nur so lösen, wie er es gelernt hat: mit Gewalt.

Manche reden sich raus, ein Klaps habe noch niemandem geschadet. Andere lassen Entsetzen und Scham zu, verstecken sich nicht, suchen das Gespräch. Mit anderen Eltern, mit Erzieherin, mit Beratungsstellen, mit dem eigenen Kind.

Auch ein noch so kleines Kind versteht, wenn wir uns entschuldigen für unser Verhalten. Ob wir leiden unter unserem „Ausrutscher“ oder ihn im Nachhinein zu rechtfertigen versuchen. Wenn wir entschieden haben, Gewalt aus dem Kinderzimmer und unserer Familie zu bannen, ist der wichtigste Schritt schon getan.

Wie schwer es ist, das umzusetzen, wissen viele Eltern und geben sich gegenseitig Tipps:

- Aus dem Zimmer gehen, bevor die Sicherung durchknallt!
- Den Partner um Ablösung bitten!
- Bei der Nachbarin klingeln! Den Freund, die Freundin anrufen, und sei es mitten in der Nacht! In jedem Fall: die „Bühne“ rechtzeitig verlassen, bevor der Kurzschluss passiert!

Wer Gefahr läuft, sein Kind zu schlagen, sollte sich unbedingt um zuverlässige fachliche Hilfe bemühen.