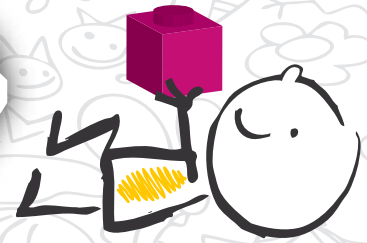


12. Elternbrief



Der erste Geburtstag - wir gratulieren!

Hoffentlich hatten Sie an diesem Tag Zeit, auch sich selbst ein wenig zu feiern, vielleicht Fotos anzuschauen, im Tagebuch zu blättern und das letzte Jahr noch mal an sich vorüberziehen zu lassen. Schließlich liegt ein Jahr der Premieren hinter Ihnen und Ihrem Kind: vom ersten Schrei zum ersten Lächeln, der erste Zahn, der erste Krabbelausflug und vielleicht der erste Stand auf eigenen Beinen.

Ihr Kind hat viel gelernt in diesen ersten zwölf Monaten. Und auch Sie haben sich verändert. Die ängstliche Unsicherheit der ersten Wochen mit Ihrem Baby auf dem Arm ist einer größeren Gelassenheit im Umgang mit einem unternehmungslustigen Kleinkind gewichen. Wenn Sie jetzt auf Ihr erstes gemeinsames Jahr zurückblicken: es ist wunderbar, ein Baby wachsen und lächeln zu sehen, und jeden Tag eine tolle Herausforderung.

Wenn das erste Jahr vorüber ist, beginnt ein neuer Akt. Wo bislang Sie der Mittelpunkt seiner Welt waren, stellt sich Ihr Kind jetzt selbst ins Zentrum, reißt sich los und läuft alleine davon.

Je mobiler ein Kind wird, desto mehr wird es sich seines Körpers und seiner Person bewusst. Mit der Fähigkeit, den Standort zu wechseln und die Dinge aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten, wächst auch sein „Ich-Gefühl“. Wer bin ich? Wer bist du? Das sind Fragen, die Ihr Kind in nächster Zeit beschäftigen werden.

Mit Schwung ins neue Lebensjahr

Felix gebärdet sich, als ginge es ihm an den Kragen, dabei will seine Mutter ihm nur eine trockene Windel geben. Kaum hat sie ihn hingelegt, wehrt er sich mit Händen und Füßen und entwindet sich den zupackenden Händen. Auch das Anziehen klappt kaum mehr reibungslos. Jacke an, Mütze auf und nun noch die Schuhe. Inzwischen ist es Felix gelungen, sich halb wieder auszuziehen. Während die Mama die Jacke wieder einsammelt, fliegt die Mütze in die Ecke. Felix' Mutter ist genervt und findet, dass Felix bockig ist. Felix findet, dass er schon ganz toll Sachen alleine ausziehen kann.

Wenn sich Ihr liebes Baby in ein vor Energie strotzendes Kleinkind verwandelt, dessen Lieblingswort in nicht allzu ferner Zeit wahrscheinlich „nein“ heißen wird, liegt das

an dem großartigen Abenteuer, in das Ihr Kind verwickelt ist. Kriechen, Klettern und Krabbeln, Hochziehen und Aufrechtstehen führen zum Triumph des Gehens, und damit verändert sich die ganze Welt! Ob auf allen vieren oder torkelnd auf den Füßen: Kinder wollen jetzt nicht mehr ständig getragen werden, sondern ohne Hilfe, ganz allein ans Ziel kommen.

Gehen und stehen zu können, bedeutet auch: Leinen los – und auf zu neuen Ufern!

Alles gerät jetzt in Bewegung. Schuhe werden von hier nach da befördert, Bücher aus dem Regal gezogen und Kissen umhergetragen. Ganz gefangen von den Wundern der Welt, sind manche Kinder kaum zu bremsen. Sie schalten Lampen an und aus, entdecken Türen, Schubladen und Dosen, die sich öffnen und schließen lassen, Tassen, Flaschen, Kannen zum Umkippen, Sofas und Stühle, die erklommen sein wollen.

Die Geduld der Eltern wird auf eine harte Probe gestellt, und der Schutzengel muss Überstunden machen.

Schränkt man das Greifen, Zerren, Schubsen und Ziehen ein, erhebt sich lautstark Protest. Mit dem Freiheitsdrang kommt aber auch die Furcht. Hin- und hergerissen zwischen der Angst, sich von Ihnen zu entfernen, und den unwahrscheinlichen Verlockungen der Welt, verhalten sich Kinder jetzt oft widersprüchlich. Genauso wie sie sich fröhlich von ihren Eltern entfernen, suchen sie Sekunden später ängstlich ihre Nähe.

Allein will das Kind die Welt erobern und sich von den Eltern absetzen und gleichzeitig die enge Beziehung

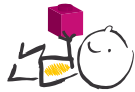
aufrechterhalten, weil sie Sicherheit und Geborgenheit bietet. Ein manchmal unlösbarer Konflikt! Die Wut und der Trotz des zweiten Lebensjahres sind eine Antwort darauf.

„Wollen wir in den Zoo gehen und den Elefanten besuchen?“

Entschieden schüttelt Felix den Kopf und schleppt seine Schuhe herbei, bereit loszugehen. „Möchtest Du einen Apfel haben?“ Nein, sagt seine abwehrende Körperhaltung und

»Ihr Kind will mehr und mehr allein die Welt erobern!«





im nächsten Moment greift er schon danach. Was ist los, verwechselt das Kind Ja und Nein? Keineswegs – hier entwickelt sich etwas!

Eine kleine, ganz eigene Persönlichkeit will ans Licht und muss sich „Nein für Nein“ von der Welt und Ihnen abgrenzen.

Vielleicht sehnen Sie sich manchmal nach der Harmonie der ersten Monate zurück, trauern den innigen Momenten des Säuglingsalters nach. In solchen Augenblicken scheinen der unterbrochene Nachtschlaf und die Unsicherheit der ersten Zeit nur noch halb so schlimm gewesen zu sein. Das liebevolle Spiel von Baden und Wickeln, das Einssein beim Stillen oder sein wohliges Einschlafen in Ihren Armen sind fürs Erste vorbei.

Aber mit dem Guthaben an Vertrauen, Verständnis und Zuneigung, das Sie in dieser Zeit geschaffen haben, sind Sie für das nun folgende Jahr gut gerüstet. Und die Begeisterung, mit der Ihr Kind sich und die Welt nun ausprobiert, wird Sie sicherlich anstecken und über manche Durststrecke hinwegtrösten.

Selbermachen ist wichtiger als Sattwerden

Einen vollen Löffel zum Mund zu balancieren, ist nicht leicht, wenn man erst ein Jahr alt ist und Hunger hat. Aber Selbermachen ist wichtiger als Sattwerden, scheint sich Lisa in den Kopf gesetzt zu haben. Auf dem langen Weg zum Mund verliert der Löffel dauernd seine Fracht, mit dem Hunger wächst die Wut. Die freundlichen Hilfsangebote ihrer Mutter hat sie entschieden zurückgewiesen. Jetzt haben die beiden einen Kompromiss geschlossen. Wenn jeder einen Löffel hat, kann jeder mal füttern. Auch wenn Ihr Kind jetzt Tag für Tag geschickter mit dem Löffel hantiert, die Lust an ausladenden Bewegungen ist

doch oft größer. Allerdings mit dem Ergebnis, dass Töpfen oder Kartoffelpüree statt im Mund auch mal auf dem Boden, der Lampe oder Ihrem Pullover landen. Und gar zu gern vertauscht es den Löffel noch mit dem Finger, den es genüsslich in seinem Karottenbrei versenkt. **Vielleicht bereiten Sie jetzt öfter Gerichte, die sich auch mit den Fingern bewältigen lassen.**

Tomatensoße muss nicht sein, wenn Nudeln, Blumenkohlröschen oder gedämpfte ganze Karotten so schön griffig sind. Zugegeben, das Selberessen ist ebenso schwierig wie schmierig, aber wie immer beim Lernen, kommt man auch hier nur durch Versuch und Irrtum weiter.

Wenn das Essen allerdings nur noch Spiel ist, beenden Sie die Mahlzeit ohne großes Schimpfen.

Für das Schmieren mit Kartoffelbrei gibt es Ersatzangebote: mit Schlamm auf dem Spielplatz sind die meisten Kinder glücklich, aber auch zu Hause in der Badewanne oder im Sommer auf dem Balkon kann Ihr Kind gießen, kippen, schütten, spritzen und planschen. Um größere Auseinandersetzungen zu vermeiden, sind solche Ersatzangebote immer hilfreich.

Dem Kind, das begeistert Papier zerreißt, ist es egal, ob es dazu wertvolle Bücher oder alte Zeitungen benutzt. Wer gerne auf Wände kritzelt, ist glücklich über eine Tapetenrolle, die über die ganze Wand geheftet ist.

Stillen Sie noch?

Felix sitzt in der Sandkiste. Mit seiner kleinen Schaufel klopft er die Sandkuchen fest, die seine Mutter vor ihm aufgereiht hat. Holt Schwung und trifft genau seine Finger. Blitzschnell ist er auf Sabines Schoß, schiebt ihre Bluse hoch und holt sich Trost – an ihrer Brust. Nimmt ein paar Schlückchen und zieht wieder ab. Sabine reagiert zwiespältig. Morgens, im Bett, genießt sie die kuschelige Zweisamkeit. Aber hier draußen ist es ihr unangenehm, dass Felix sich so einfach „bedient“. Ein bisschen geniert sie sich auch: Felix ist schließlich kein Baby mehr!

Mit den ersten sicheren Schritten ist es für viele Babys, die noch gestillt werden, so weit: entschlossen und anscheinend ohne Bedauern räumen sie ihr Lieblingsplätzchen an Mutters Busen. Manches Baby holt sich noch Trost an der Brust, wenn es müde oder hingefallen, oder auch einfach überwältigt ist von all dem Neuen, das es täglich entdeckt. Diese gelegentliche „Rückversicherung“ ist noch wichtig und auch ganz in Ordnung.

Guten Abend, gut` Nacht

Wenn Sie und Ihr Kind allmählich nachts durchschlafen, ist dies eine der größten Errungenschaften Ihres einjährigen Zusammenlebens. Wenig hebt die Stimmung zwischen Eltern und Kind so sehr wie geregelte Schlafenszeiten. In manchen Familien ist es damit aber leider schon wieder vorbei. Nacht für Nacht steht eine verzweifelte kleine Gestalt im Bett, weint, schreit und wimmert.

Die Tage Ihres Kindes sind jetzt so randvoll mit Abenteuern, Nervenkitzel und spannenden Unternehmungen, dass sie bis in die Nacht hinein reichen.

Ihr Kind ist mit dem Echo des Tages sehr beschäftigt – mit widerspenstigen Lampen, klirrenden Töpfen, scharfkantigen Ecken und dem einschneidenden „Lass das!“

Sorgen Sie dafür, dass der Tag möglichst ruhig ausklingt. Kleine Rituale, die sich jeden Abend wiederholen, helfen Ihrem Kind zur Ruhe zu finden.

Ein Becher warme Milch zwischen Baden und Schlafengehen, ein Buch ansehen oder zuerst allen Kuscheltieren gute Nacht sagen, ein Lied singen ... Danach, wenn





trotzdem Nacht für Nacht jämmerliche Klagelaute Ihren Schlaf stören:

Versuchen Sie, Ihrem Kind, nachdem Sie es getröstet haben, ruhig und entschieden klarzumachen, wozu die Nacht da ist. Geben Sie ihm keinen zusätzlichen Grund zum Aufwachen, indem Sie sich mitten in der Nacht zu guter Laune zwingen und munter Interesse an einem Spielchen heucheln oder eine Flasche zubereiten.

Seien Sie zur Not langweilig und mürrisch – was Ihnen gegen 3 Uhr nachts sicher nicht allzu schwer fallen dürfte.

Sauber werden ist jetzt noch nicht dran

Auch wenn die Wickelei jetzt manchmal eher einem Ringkampf ähnelt, bei dem Sie zwei Hilfskräfte gebrauchen könnten:

Für das Töpfchen ist es immer noch zu früh!

Von einem einjährigen Kind kann man noch nicht erwarten, dass es sich selbst genau beobachtet, den Drang zurückhält, rechtzeitig Bescheid sagt oder längere Zeit auf dem Töpfchen sitzt. Auch wenn Ihr Kind eher zu der ruhigen Sorte gehört und gegen eine „Sitzung“ ab und zu nichts einzuwenden hat, glauben Sie nicht, dass es dadurch früher „sauber“ würde!

Gelegentliche Erfolge sind Zufallserfolge. Ihre, nicht die Ihres Kindes! Mit einem Jahr kann es seine Blase und seinen Schließmuskel noch nicht willentlich beherrschen. Diese Fähigkeit reift erst im Laufe des zweiten oder dritten Lebensjahres heran.

Ihr Kind möchte Sie zufrieden stellen und ist stolz, wenn es etwas leistet. Erinnern Sie sich noch an sein Gesicht, als es sich zum ersten Mal zum Stehen hochgezogen hat? Das Töpfchen ist keine Ausnahme! Nicht Sie, Ihr Kind muss diese Leistung zuwege bringen. Es ist sein Produkt, und es soll über die Zeit und den Ort seiner Entleerung schließlich selbst bestimmen. **Die Freude an der eigenen Leistung ist der schönste Grund zu lernen.** Warten Sie, bis Ihr Kind dazu bereit und in der Lage ist. Wenn es „so weit“ ist, wird es den Sinn von Topf oder Toilette ganz schnell begreifen. Auch wenn Ihre Nachbarin stolz berichtet: „Also meine Tochter hatte ihr Kind mit 14 Monaten sauber!“ Haben Sie schon mal eine Mutter beobachtet, die ihr spielendes Kind alle fünf Minuten fragt: „Musst du mal?“ und es hastig hochreißt, wenn es mal irgendwie die Beine zusammenkneift? Meinen Sie, dass das für ein Kind angenehm ist? Und wenn dann doch mal wieder was in die Hose geht? Man kann sich noch so sehr zur Geduld zwingen – ein Kind spürt doch, dass es seinen Eltern so, wie es ist, offenbar nicht recht ist! Erst recht wird es sich ängstigen und schämen, wenn es durch ruppiges Umziehen, einen angeekelten Gesichtsausdruck oder Schimpfen an sein Lernziel „erinnert“ wird.

Es gibt sie leider immer noch, die Verfechter der frühen Sauberkeitserziehung. Sie vergessen leicht, dass der Druck, aufs Töpfchen zu gehen, von einem kleinen Kind

unter Umständen einen hohen Preis verlangt: Mit den noch unsicheren Erfolgen ist es bei der kleinsten Belastung manchmal schlagartig vorbei. Oder es treten plötzlich Probleme in einem anderen Bereich auf: Einschlaf- oder Durchschlafstörungen, weil das Kind Angst hat, es könne ihm ein „Missgeschick“ passieren. Wer zu früh beginnt, hat eine anstrengende, unsichere Zeit vor sich. Wenn Sie etwa bis zum zweiten Geburtstag warten, haben Sie und Ihr Kind die Chance, alles in wenigen Wochen hinter sich zu bringen. Halten Sie doch einfach den Stress so gering wie möglich, schließlich passiert im zweiten Lebensjahr auch oberhalb der Windel genug Interessantes. Und das Wickeln? Vielleicht ist das Ganze weniger dramatisch, wenn Sie Ihr Kind im Stehen wickeln? „Hol' doch mal die Windel, bring' doch mal die Cremedose her!“ Diese Aufforderungen versteht es schon, und so kann es sich am Geschehen beteiligen.

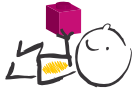
Kinder lieben Spaß

„Kommt ein Mückchen, baut ein Brückchen, kommt ein Mäuschen, baut ein Häuschen, daaaa schlüpft's rein!“ Pappas Finger krabbeln erst langsam und dann immer schneller am Ärmchen hoch und bei „daaa“ kitzeln sie so wunderschön im Ohr. Es gibt kaum etwas Ansteckenderes als ein Baby, das sich vor Lachen schier ausschütteln will!



Fingerspiele sind die Renner, und Babys scheinen einfach nicht genug davon kriegen zu können.

Sie kennen keine? Ihrem Baby ist es ganz egal, ob Sie die Verse von Ihrer Schwiegermutter übernommen, aus einem Buch abgeguckt oder selbst erfunden haben. Hauptsache, Sie sind bei der Sache! Gar nicht lustig finden Kinder es, erschreckt zu werden. Wenn plötzlich jemand mit Triumphgeschrei aus einer Ecke schießt oder das Kind packt und hoch in die Luft schleudert, dann wird es zwar nach dem ersten Schreck vielleicht wieder lächeln, aber nur aus Erleichterung darüber, dass nichts Schlimmeres passiert ist.



Ansonsten aber lieben Kinder im Krabbelalter alle ausgelassenen Spiele, bei denen sie ihren Körper einsetzen können. Sich von Mama den Flur entlang jagen und schließlich einfangen zu lassen, auf Papas Schultern durch die Wohnung zu schweben und nach einem sanften Purzelbaum wieder Boden unter den Füßen zu haben. Diese Spiele könnten immerzu so weitergehen. Und wenn Onkel Peter auf alle viere runtergeht und zu einem wilden Ritt durchs Wohnzimmer einlädt ... toll!

Vor dem Einschlafen empfiehlt es sich allerdings, die Lebensgeister wieder etwas zu beruhigen. Wie wär's mit einem Bilderbuch? Je einfacher und klarer die Bilder, desto leichter wird Ihr Kind Dinge, die es aus dem Alltag schon kennt, wiedererkennen und bald den Ball, die Katze, das Auto erfreut begrüßen.

Übrigens: Für kleine Kinder sind Bücher „Gebrauchsgegenstände“. Und wie es sich für eine zukünftige Leserratte gehört, wird wohl auch Ihr Kind sich erst mal damit beschäftigen, die Seiten fleißig anzunagen. Für den Anfang gibt es robuste Bücher aus dicker Pappe, die nicht gleich auseinander fallen.



Eine Familie zu zweit

Mit einem quirligen einjährigen Kind zusammenzuleben, das die meiste Zeit damit verbringt, seine Grenzen zu erforschen, ist anstrengend. Mit seinen ersten Schritten erwacht in Ihrem Kind das Bestreben, selbstständig, unabhängig, groß und stark sein zu wollen, und es wird nicht müde, seine neue Macht auch zu erproben. An Ihnen vor allem, denn Sie sind ja sein Brückenschlag zur Welt. Sein Bedürfnis, von außen Grenzen zu erfahren, ist jetzt genauso groß wie sein Bestreben, aus eigener Kraft zu diesen Grenzen vorzustößen. Schön, wenn Mama und Papa sich da abwechseln können. Auf Alleinerziehende aber entfällt eine doppelte Portion Arbeit. Selbstzweifel und quälende Fragen machen Ihnen vielleicht gerade jetzt das Leben zusätzlich schwer.

Viele Mütter, die solo sind, plagen sich mit Gewissensbissen, weil sie meinen, ihrem Kind eine komplette Familie vorzuenthalten und ihm damit zu schaden. Besonders, wenn das Kind anfängt, sich für jeden Mann zu interessieren, der seinen Weg kreuzt. Einen Vater kann man nicht ersetzen. Aber auch ein Großvater, ein Onkel, Kollegen und Freunde können Abwechslung in ein Kinderleben bringen. Nicht immer übrigens sieht es in den „vollständigen“ Familien, die Sie manchmal beneiden, so rosig aus, das wissen Sie ja. Da hat es Ihr Kind, dessen ersten Geburtstag Sie jetzt feiern, mit Ihnen ganz gut getroffen. Und genießen Sie nicht manchmal, dass Ihnen niemand reinredet, Sie allein für Ihr Kind entscheiden können, eigenes Geld ausgeben, wie Sie das für richtig halten?

Ihr Baby erlebt mit Ihnen, dass Sie vielen Anforderungen gerecht werden. Ihr Kind kann dabei etwas Wichtiges erfahren: wie man mutig und mit Selbstvertrauen schwierige Situationen bewältigt, wie man improvisiert und einen Alltag organisiert, den andere nur zu zweit schaffen. Auch wenn es oft nicht leicht war: Als eingespieltes Team blicken Sie und Ihr Kind nun auf Ihr erstes gemeinsames Jahr zurück. Vertrauen und Vertrautheit haben das Fundament gelegt. Gerade zwischen allein erzogenen Kindern und ihren Müttern oder Vätern sind die Bindungen häufig besonders innig und fest. Mit Recht sind Sie stolz auf Ihren Dreikäsehoch, denn das haben Sie beide schließlich ganz allein geschafft. Jetzt ein wenig mehr an sich zu denken, haben Sie allemal verdient: Wie lange ist es her, dass Sie im Kino waren? Mal wieder richtig ausgehen – wollten Sie das nicht schon lange? Vielleicht finden Sie einen Weg, Kontakte wieder aufleben zu lassen, alten Freunden und neuen Bekannten (wieder) mehr Raum in Ihrem Leben zu geben. Ihr Kind muss dabei nicht zu kurz kommen, im Gegenteil: Vielleicht finden Sie auf diese Weise eine neue Bezugsperson, die Sie ab und zu mal entlasten kann – und Ihr Kind gewinnt in der Beziehung zu anderen Menschen neue Erfahrungen hinzu. Haben Sie schon einmal daran gedacht, sich einer Elterngruppe anzuschließen oder selber eine zu gründen?

Info: www.alleinerziehende.org

