

Seite 2**Kinderbetreuung der Kleinsten
In den besten Händen****Seite 3****Gesundheit
Trainieren gegen Viren****Seite 4****Vater-sein – Mutter-sein
Anders! Aber genauso richtig!****Liebe Eltern,**

schon kurz nach der Geburt fragte eine Freundin, ob wir Anna denn schon für eine Kita angemeldet hätten? Die Frage schien mir absurd. Anna war gerade erst geboren, wir hatten kaum Zeit, uns kennen zu lernen und aufeinander einzustellen. Alles war neu und aufregend! Außerdem war ich gerädert von schlaflosen Nächten, von Stillen, Wickeln, Kinderarztbesuchen... Wenn sich das alles eingespielt hätte, wollte ich die Zeit mit Anna erst einmal uneingeschränkt genießen. Wie sollte ich mir da schon Gedanken über eine Trennung machen, darüber, Anna loszulassen, damit sie eine Kita besuchen kann?

Natürlich weiß ich, dass Kitaplätze rar sind und dass man sein Kind am besten schon während der Schwangerschaft dafür anmeldet. Dennoch wollte ich nichts überstürzen und erst mal ganz für Anna da sein. Inzwischen ist sie ein halbes Jahr alt, und mein Mann und ich fangen an, uns Gedanken zu machen. Wie lange wollen wir Anna ausschließlich zu zweit versorgen und erziehen? Wie stelle ich mir meine berufliche Zukunft vor? Und welche Betreuung wünschen wir uns dann für unsere Tochter – abwechselnd mit zwei Teilzeitjobs, Kinderfrau, Kita? Vielleicht melde ich sie demnächst vorsorglich in einer Kita an. Wenn wir es uns dann doch anders überlegen, freut sich eine Familie, die für uns von der Warteliste nachrücken kann. Es wird sich alles finden, darauf vertraue ich.

Ihre

Petra Kleinz

Petra Kleinz

**FREMDELN UND TRENNUNGSANGST****An der unsichtbaren Leine**

Was ist bloß in Mia gefahren? Sie ist jetzt gut acht Monate alt, und plötzlich verhält sie sich ganz anders als in den Monaten zuvor. Wenn die Nachbarin sie nur anspricht, wendet sie sich ab, klammert sich an Mama oder Papa oder schreit sogar. Keine Spur mehr von der Neugier, mit der Mia bisher auch fremden Menschen begegnete; nur Mama, Papa und die Großeltern dürfen ihr noch nahekomen.

Dieses neue Verhalten, das Fremdeln, erleben Eltern irgendwann nach einem halben Jahr, manche etwas früher, andere erst nach dem ersten Geburtstag der Kleinen. (Die frühere Bezeichnung „Acht-Monats-Angst“ ist deshalb heute kaum noch geläufig.) Zwar spürte Mia den Unterschied zwischen vertrauten von fremden Menschen schon früher – an der Stimme, am Geruch, der Art, gehalten zu werden – und ließ sich von Mama oder Papa schneller beruhigen. Aber jetzt hat das eine neue Qualität. Mia zeigt ihre Ablehnung, Scheu und sogar Angst vor allem Neuen und Fremden überdeutlich. Ihre Eltern kommen dadurch bei Begegnungen mit Bekannten öfter ins Schwitzen. Aber aus Sicht der

kindlichen Entwicklung macht das Fremdeln durchaus Sinn.

Denn gleichzeitig wächst in diesen Monaten Mias Fähigkeit, sich robbend und krabbelnd von den Eltern fortzubewegen und ihre Umwelt zu erkunden. Manchmal ist das heikel. Kinder früherer Generationen begegneten dabei vielleicht gefährlichen Tieren. Die heutigen können sich an ungesicherten Treppen, Kabeln oder Putzmitteln verletzen oder vergiften. Als Gegenmittel hat die Natur deshalb eine Art unsichtbare Leine entwickelt, die Kinder zurückhält, wenn sie sich zu weit von schützenden Erwachsenen entfernen. Und wenn es nur ein rückversichernder Blick ist, mit dem sie sich überzeugen: Mama und Papa bleiben ruhig oder nicken sogar aufmunternd – also droht wohl keine Gefahr.

Wie heftig und wie lange Kinder fremdeln, hängt von mehreren Einflüssen ab: ihrer Persönlichkeit, ihren Vor-Erfahrungen mit anderen Betreuern außer den Eltern und dem Verhalten der Erwachsenen. Wie bedrohlich wirken sie? Wie stürmisch gehen >>>

>>> sie auf das Kleine zu? Lassen sie ihm Zeit, selbst das Tempo der Annäherung zu bestimmen? Bieten die Eltern ihm den gewünschten „sicheren Hafen“? Helfen sie ihm feinfühlig, zur Ruhe zu kommen und sich dann allmählich dem Fremden zuzuwenden? Oder gehen sie einfach über seine Ängste hinweg?

Die Kehrseite des Fremdseins ist die Trennungsangst. Für Eltern ist diese Phase, die sich bis ins dritte Jahr hinziehen kann, oft schwer zu ertragen. Nicht einmal zur Toilette können sie gehen, ohne dass ihr Kind hinter ihnen herläuft, klammert oder gar schreit! Allein den „normalen“ Alltag zu bewältigen, erfordert da viel Geduld. Manchen Kindern hilft jetzt ein Lieblingskuscheltier oder eine Schmusedecke, die stellvertretend für die Eltern Geborgenheit schenken (mehr dazu in EB 9). Und ob Babysitter, Tagesmutter oder Kita: Jede zeitweise Trennung von den Eltern erfordert jetzt eine gründliche Eingewöhnung, bei der die Kleinen mit den neuen Beschützern schrittweise vertraut werden und die Trennungsangst mehr und mehr überwinden können. ■

Atempause

Mich setzen

Mich setzen
alles Erlebte dieses Tages setzen lassen
dir anvertrauen

Tief ein- und ausatmen
Dankbarkeit spüren
über all das Gelungene
das mich nun ausruhen lässt

Tief ein- und ausatmen
innehalten
mit all den ungelösten Fragen
damit ich sie danach
mit neuer Kraft angehen kann

Einfach dasitzen
weil du in mir wohnst und wirkst
und mich im Ein- und Ausatmen
erleben lässt
wie mein Wert aus meinem Sein entspringt

Pierre Stutz

aus: 50 Rituale für die Seele,

© 2011 Herder Verlag GmbH, Freiburg i. Br.

KINDERBETREUUNG DER KLEINSTEN

In den besten Händen

Gerade mal ein halbes Jahr ist das Kind jetzt alt. Noch hat es kaum angefangen, seine nächste Umgebung zu erkunden. Die junge Familie hat nach den aufregenden ersten Wochen endlich ruhigeres Fahrwasser gefunden, da kündigen sich schon wieder neue Zeiten an. Denn in sechs, acht Monaten läuft für viele berufstätige Eltern das Elterngeld aus, das ihnen den Rücken für ihr Baby frei hält. Wie geht's dann weiter?

Diese Lösungen bieten sich an, jede hat Vor- und Nachteile:

- Mama und/oder Papa versorgen ihr Kind „hauptberuflich“ oder abwechselnd selbst.
- Sie vertrauen ihr Baby den Großeltern an, während sie selbst ihren Berufen nachgehen.
- Sie engagieren eine Tagesmutter ...
- ... oder sie bringen ihr Kind in eine Kindertagesstätte (-krippe, ...).

Für Mütter und Väter gibt es kaum Faszinierenderes, als die Entwicklung ihres Kindes direkt miterleben zu können. Wenn Eltern ihr Kind zu Hause selbst versorgen, können sie dabei ganz individuell auf seine Bedürfnisse, Fortschritte und Interessen eingehen. Sie haben die Qualität der Betreuung selbst in der Hand. Dabei mag es Tage geben, an denen einem zuhause die Decke auf den Kopf fällt. Zeitdruck, Tränen und flau Gefühle, die der tägliche Abschied an der Kita-Tür besonders bei kleinen Kindern und ihren Eltern oft auslöst, bleiben dafür

erspart. Andererseits fällt es oft schwer, für das Kleine regelmäßige Kontakte zu anderen Kindern zu knüpfen. Und es gibt Situationen, die einen längeren Ausstieg aus dem Berufsleben schwierig oder gar unmöglich machen.

Die Großeltern punkten mit Nähe und Flexibilität – es sei denn sie stehen selbst noch im Berufsleben. Wenn Eltern ihr Kleines mal später abholen, macht ihnen das am wenigsten. Aber: Sind sie noch so fit, ständig hinter einem quirligen Einjährigen herzurennen? Oder stehen gesundheitliche Gründe dem Babysitten entgegen? Bieten sie dem Kind genug Anregung für seine Entwicklung? Denken sie in puncto Erziehung ähnlich wie die Eltern? Und welche Gegenleistungen erwarten sie, zum Beispiel im Blick auf spätere Pflege?

Tageseltern bieten ihren Schützlingen eine geschwisterähnliche Gemeinschaft. Außerdem sind sie für ihre Pflege und „Bildung“ fortgebildet. Studien zufolge entwickeln die Kleinen sich bei ihnen oft besser als in Krippen. Aber: Passen Umgebung, Atmosphäre und Erziehungsstil der Tagesmutter zu den Vorstellungen der Eltern? Wie eifersüchtig macht es sie, dass eine „Neben-Mama“ mehr Alltag mit ihrem Kind erlebt als sie selbst? Was passiert, wenn die Tagesmutter krank wird? Wie groß ist das Risiko, dass sie sich beruflich oder familiär neu orientiert und die Betreuung abbricht?



Kinderkrippen und -tagesstätten versprechen Eltern eine zuverlässige Betreuung durch qualifiziertes Personal, ein breites Angebot an Aktivitäten, Spielsachen und viele Kontakte zu anderen Kindern. Andererseits bemängeln Fachleute, dass vielerorts in den Krippen die Zahl der Erzieherinnen pro Kind zu gering ist. Verkraftet das Kind den Stress, der dadurch droht?

Bei ihrer Entscheidung müssen Eltern vieles bedenken: das Temperament ihres Kindes, die eigenen Vorstellungen von Familie, Angebot und Qualität der Betreuungsplätze vor Ort, finanzielle Möglichkeiten, Berufswünsche und -perspektiven. Aus Sicht

der Einjährigen kommt es besonders auf zweierlei an: Sie brauchen eine oder zwei liebevolle „Bezugspersonen“, die ihnen jederzeit Geborgenheit garantieren, und sie brauchen die Chance, selbstständig und in ihrem eigenen Tempo ihre Kräfte zu entwickeln und ihre Umwelt vielfältig zu erkunden. Wo das gewährleistet ist, sind sie in guten Händen. ■



Passende Kinderbetreuung: 8 Merkmale

... guter Tageseltern

1. Sie sind den Eltern sympathisch.
2. Sie haben sich für ihre Arbeit speziell fortgebildet (zum Beispiel nach dem Curriculum des Deutschen Jugend-Instituts).
3. Sie haben eine Pflegeerlaubnis des Jugendamts und arbeiten mit dem örtlichen Verein für Tagespflege zusammen.
4. Sie informieren Eltern vorab über ihren Erziehungsstil und die alltäglichen Abläufe bei der Betreuung.
5. Sie schließen mit den Eltern einen detaillierten Betreuungsvertrag ab (Muster beim Bundesverband für Kindertagespflege, www.bvkt.de).
6. Sie ermöglichen ihren Tageskindern eine langsame Eingewöhnung in Anwesenheit der Eltern.
7. Sie halten engen Kontakt zu den Eltern und informieren sie detailliert über die Entwicklung ihrer Schützlinge.
8. Sie handhaben die Bring- und Abholzeiten in Ausnahmefällen flexibel.

... einer guten Krippe

1. Sie informiert die Eltern schriftlich über das pädagogische Konzept und die täglichen Abläufe in der Einrichtung.
2. Auf jede Fachkraft kommen höchstens vier Kinder – noch besser nur drei Kinder.
3. Die Räume sind dafür eingerichtet, dass die Kinder sich gefahrlos bewegen, aber auch zurückziehen können.
4. „Neue“ Kinder können sich in ihrem je eigenen Tempo und in Begleitung ihrer Eltern an die neue Umgebung und ihre Bezugs-Erzieherinnen gewöhnen.
5. Jedes Kind hat jederzeit eine vertraute „Bezugserzieherin“ um sich.
6. Die Erzieherinnen nehmen sich besonders beim Wickeln und Anziehen der Kinder viel Zeit für liebevolle Zuwendung.
7. Sie behandeln die Eltern als Erziehungspartner „auf Augenhöhe“ und laden sie zu Hospitationen und zur Mitarbeit in der Kita ein.
8. Sie dokumentieren die Entwicklung der Kinder und informieren die Eltern regelmäßig (nicht nur „zwischen Tür und Angel“) über deren Interessen, Fortschritte und Schwierigkeiten. ■

SCHON WIEDER ERKÄLTET...

Trainieren gegen Viren

Der Nestschutz gegen Infektionen, den die Mutter ihrem Baby mitgegeben hat, lässt nach sechs Monaten nach, gleichzeitig kommt das Kleine jetzt öfter raus – und schnappt alle möglichen Krankheitserreger auf. Also machen ihm jetzt zunehmend Infekte zu schaffen. Mal ist die Nase verstopft, mal spielt die Verdauung verrückt. Das Kind trinkt schlecht, schläft unruhig, quengelt oder wirkt apathisch. Für die Eltern bedeutet das neben zusätzlicher Pflege-Arbeit oft auch Angst: Was droht ihrem hilflosen Baby da?

Was die Unsicherheit noch verstärkt: Viele Beschwerden von Babys wirken anfangs diffus, sehen bei harmlosen Erkältungen genauso aus wie bei ernsten Erkrankungen. Verständnisvolle Kinderärztinnen laden junge Mütter und Väter deshalb ausdrücklich ein, bei jeder Unsicherheit mit ihrem Baby in die Praxis zu kommen oder anzurufen. Bei Fieber (im ersten Halbjahr über 38°, im zweiten über 38,5°) ist eine genaue Abklärung sowieso ein „Muss“.

Im übrigen tun Eltern gut daran, sich möglichst bald an die wiederholten Infekte der Kleinen zu gewöhnen. Zehn bis zwölf halten Kinderärzte in den ersten Lebensjahren bei gesunden Kindern für normal. Sie gewinnen den lästigen „banalen“ Erkältungen sogar eine gute Seite ab: Denn bei jeder Auseinandersetzung mit Viren und Bakterien „trainiert“ das Immunsystem, werden die Abwehrkräfte der Kinder also ein bisschen stärker.

Verhindern können Mütter und Väter die Infekte ohnehin kaum. Immerhin können sie sich um eine gesunde Lebensweise für die Kinder bemühen, die beim Aufbau ihrer Abwehrkräfte hilft.

Dazu gehören

- eine gesunde Kost, vor allem das Stillen
- frische Luft und Bewegung
- genügend Schlaf
- eine saubere (nikotinfreie!) Umwelt
- seelische Geborgenheit ■

VATER-SEIN - MUTTER-SEIN

Anders! Aber genauso richtig!

Sie wundert sich über seine Technik beim Hemdenbügeln. Er staunt darüber, wie sie die Spülmaschine einräumt. Aber die Hemden werden glatt und das Geschirr sauber.

Diese Erfahrung machen alle Paare: Sie hat ihren und er hat seinen Stil, und beide Wege führen zum Ziel. Warum sollte das im Umgang mit einem Baby anders sein? Er kitzelt das Baby beim Windelwechseln und prustet auf seinem Bauch. Für sie ist dieser Job ein eher sachlicher Vorgang, bei dem sie dem Sprössling freundlich zuredet. Sie wiegt das Kind tröstend auf dem Arm, er legt es

auf seine Schulter und streichelt ihm den Rücken. Wie auch immer: Auf den Gedanken, dass diese unterschiedlichen Stile das Baby überfordern könnten, verfällt kaum jemand. Im Gegenteil: Es lernt so früh, Mama und Papa zu unterscheiden, sich auf beide einzustellen und ihre Eigenheiten zu schätzen. Wichtig für das Kind ist nur: Sind Vater und Mutter feinfühlig für seine Signale und achtsam auf seine Gefühle?

Wärme, Einfühlungsvermögen, innere Beteiligung: Das sind weder unveränderbare Gaben noch „typisch weibliche“ Talente, sondern universelle elterliche Qualitäten, die

beauftragt sie die Mütter gleich auch mit dem Rest der Babypflege – und drängt die Väter damit an den Rand. Denn je mehr gemeinsame Zeit Eltern mit ihrem Baby verbringen, desto sensibler lernen sie auch auf seine Signale einzugehen. So wachsen Mütter in eine Schlüsselrolle für ihre Babys hinein. Die eine ermutigt den Vater zum Umgang mit dem Nachwuchs, die andere wacht mit Argusaugen darüber, dass er dem Kleinen nur ja nicht den falschen Body anzieht... Und die Väter? Versuchen die bessere Mutter zu sein und verstricken sich in Dauer-Diskussionen, warten darauf, dass die Kleinen größer werden und endlich mit Papa Fußball spielen können, oder beschränken sich darauf, den „Ernährer“ zu spielen und machen ein paar Überstunden mehr.

Paare, die diese traditionelle Aufgabenteilung nicht wollen, versuchen sich die Versorgung ihres Kindes ebenso nach ihren jeweiligen Möglichkeiten zu teilen wie die Spiel- und Schmuse-Zeiten. Zum Ausgleich für die exklusive Zuwendung, die die Mama beim Stillen genießt, könnte der Papa zum Beispiel das Kleine baden – ohne Einmischung der Mutter. Je mehr seine Eltern den je eigenen Stil des anderen respektieren und unterstützen, desto reicher wird die Erfahrungswelt für ihr Kind. ■



Edelsteinmomente

Am Himmel

Jana ist beim Sport, Leo liegt auf der Babydecke und lallt zufrieden vor sich hin. Ich stehe am Fenster und betrachte den Himmel. Ein paar Wolken ziehen ganz langsam vorbei, fast scheinen sie zu stehen. Dann malt ein Flugzeug einen Kondensstreifen an den Himmel. Ich schaue einfach nur, wie er sich auflöst ...

Benjamin (35)

Väter und Mütter gleichermaßen einsetzen können. Auch bei werdenden Vätern, das haben Studien gezeigt, verändert sich der Hormonspiegel: Der Anteil an Testosteron (das „Männlichkeitshormon“) sinkt, dafür steigt der des „Milchbildungshormons“ (!) Prolaktin und programmiert die Männer auf mehr Fürsorglichkeit.

Aber warum fühlen sich dann Mütter mehr für Gefühle, Verlässlichkeit, Ruhe und soziale Belange zuständig, Väter dagegen eher fürs Toben, Jagen oder körperorientierte Spiele? Dahinter steckt unsere (westliche) Kultur, sagt die Forschung. Weil (nur) die Frauen ihre Kinder stillen,

Impressum

Herausgeber: AKF e.V., In der Sürst 1, 53111 Bonn, Tel. 0228 / 68 44 78-16 (8–15 Uhr), info@elternbriefe.de, www.elternbriefe.de

Redaktion: Elisabeth Amrhein (Würzburg), Martin Bartsch (Köln), Beate Dahmen (Simmern), Hubert Heeg (Bonn), Dr. Petra Kleinz (Dortmund), Josef Pütz (verantwortlich; Mönchengladbach)

Die Texte der Elternbriefe basieren auf der Haltung und dem pädagogischen Ansatz von „Kess-erziehen“ (www.kess-erziehen.de).

Hinweis: In den Texten wechseln wir willkürlich zwischen der männlichen und der weiblichen Form und/oder verwenden geschlechtsneutrale Formulierungen; gemeint sind immer alle Geschlechter.

Fotos: Fotolia: akf (3), iStock: romrodinka (2), shutterstock: cheese78 (1)

Illustration: Renate Alf

Gestaltung: kipponconcept gmbh, Bonn

Bonn, August 2022

Bestellung: www.elternbriefe.de/bestellen