

Claudia Mühlan

Bleib ruhig,
Mama!

SCM Hänsler

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage	7
Einführung	8
Schwangerschaft und Entbindung	11
Worauf es ankommt	11
Mit dem Ungeborenen leben	12
Freuen Sie sich auf Ihr Kind	15
Immer zuversichtlich bleiben!	16
Gönnen Sie sich etwas Gutes	19
Ein Wort an die zukünftigen Väter	20
Praktische Vorbereitung auf das Kind	22
Bereiten Sie sich auf die Entbindung vor	23
Krankenhaus oder Hausentbindung?	24
Eine erfolgreiche Strategie	26
Das erste halbe Jahr	29
Worauf es ankommt	29
Ein neuer Lebensabschnitt	30
»Heulendes Elend« – muss das sein?	30
Übernehmen Sie sich nicht	32
Erste Stillversuche	34
Nichts geht über Muttermilch	35
Einige Grundregeln zum Thema »Stillen«	36
Wie viel Monate stillen?	39
Und wenn es mit dem Stillen nicht klappt...?	41
Stuhlgang und Blähungen	41
In den ersten Monaten geschieht schon viel	43
Eine friedvolle Umgebung	44
Körperkontakt	45
Kommunikation ist von Anfang an wichtig!	46
Wie verläuft Sprachentwicklung bei einem Neugeborenen?	47
Schlaf- und Wachzeiten	49

Was macht man nur mit so einem kleinen Geschöpf?	51	Nachts ins Elternbett?	100
Hauptsache, immer dabei	52	Was kann ich von einem Ein- bis Zweijährigen erwarten?	101
Entwickelt sich mein Kind richtig?	53	Sauberkeitserziehung	103
Von sieben bis zwölf Monaten	55	Aufräumen	105
Worauf es ankommt	55	Was darf ich nicht durchgehen lassen?	107
Krabbeln lernen	56	Freiheitsdrang oder Machtspiel?	109
Kindgerechte Umgebung	57	Erfassen Sie die Zügel der Autorität rechtzeitig	111
Stecken Sie die Grenzen weit	60	Zwischen zwei und drei Jahren	113
Jedes Kind ist anders	61	Worauf es ankommt	113
Drei Temperamentstypen	62	Endlich vernünftig miteinander reden... ..	115
Das schwierig zu handhabende Kind	64	Achtung vor der kleinen Persönlichkeit	116
Das »langsam zu erwärmende Kind«	65	Nicht alles ist für Kinderohren	117
Gefahr des Verziehens	68	Kuscheln und Schmusen	118
Humor und starke Nerven	69	Beim Spielen versteht Ihr Kind keinen Spaß	119
Mit Kommentaren begleiten	72	»Spielregeln« für die Eltern	120
Geduld und Beständigkeit	72	Spielstörungen	121
Ablenkung	73	Noch ein Baby?	122
Und wenn alles nicht klappt?	73	Babyneid	122
Von zwölf bis vierundzwanzig Monaten	79	Das »Trotzalter« oder das Kind entdeckt sein Ich	126
Worauf es ankommt	79	Mein Kleiner sagt immer »Nein«!	127
Laufen und Sprechen lernen	81	Wutanfälle	128
Sprachentwicklung im zweiten und dritten Lebensjahr	83	Nachsicht und Strenge	129
Bindung und Gehirnentwicklung bei Babys und Kleinkindern	83	»Die ruhige Ecke«	130
Wann ist die Kinderkrippe oder eine Tagesmutter dran?	87	Fantasie oder Wirklichkeit?	132
Ihr ständiger Begleiter und Nachahmer	89	Durch Lügen einer Strafe entgehen	133
Unterstützen Sie alle Selbstständigkeitsversuche	90	Mein und Dein, das kenn ich nicht!	134
Spiel mit Gleichaltrigen	91	Erst denken, dann sprechen!	135
Kleinkindern von Gott erzählen?	93	Die »Zügel der Autorität« richtig ergreifen	135
Den Alltag mit Gott in Zusammenhang bringen	94	Statt eines Nachworts	141
Ins Bett gehen	96	Kurzer Ausblick auf die Vorschuljahre	141
		Buchtipps	143
		Anmerkungen	144

Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage

Am Ende meiner Mutterphase habe ich mich noch einmal an dieses langjährig bewährte Buch gesetzt und es überarbeitet und aktualisiert. Ich habe die neuesten Ergebnisse zur Bindungs- und Gehirnforschung eingearbeitet und war erstaunt, was man inzwischen nicht alles zu Säuglingspflege und Kleinkinderziehung im Internet findet. In extra hervorgehobenen Feldern finden Sie Surftipps zum jeweiligen Thema.

Sehr bereichernd finde ich die spontanen Ideen und Ergänzungen der jungen Mütter, die das Manuskript gelesen und mir viele Anregungen gegeben haben:

- Mirke mit der vier Wochen alten Alena
- Esther mit ihrem dreizehn Monate alten Kaleb Rocky Marcus
- Tanja mit David (drei Jahre) und Tamara (zwei Jahre)
- Jana mit Samuel (sechs Jahre), Jeremia (vier Jahre) und Timea (sechs Monate)
- Carola mit Rahel (sieben Jahre), Debora (fünf Jahre), Joel (drei Jahre) und Aaron (neun Monate)
- Katharina mit Samuel (acht Jahre), Valentin (fünf Jahre) und Anika (ein Jahr)

Vielen Dank an Euch! Eure Beiträge sind aus dem prallen Alltag und werden die Leserinnen und Leser inspirieren.

Einführung

Kinder sind ein Schatz, und Kindererziehung kann eines der herrlichsten Abenteuer auf Gottes Erdboden sein. Man muss allerdings die entsprechende Einstellung haben und bereit sein, zu lernen.

Darum geht es mir in diesem Buch. Ich möchte insbesondere die jungen Mütter ansprechen. Es sind nun einmal nach wie vor wir Frauen, die die Kinder zur Welt bringen, stillen und am meisten um die Beine haben. Lassen Sie uns gemeinsam auf den Weg machen durch die Zeit der Schwangerschaft und die ersten Lebensmonate bis hin zum dritten Lebensjahr. Ich möchte Ihnen Zuversicht, Sicherheit und Gelassenheit im Umgang mit Ihrem Kind vermitteln.

Natürlich sollten auch die Väter unbedingt die Nase in dieses Buch stecken, immerhin ist das Kind ja Ihr gemeinsames Werk! Für die Väter, die wenig Zeit haben, bleiben die »Kurzfassungen für Wenigleser« (Worauf es ankommt), um sich eine Übersicht zu verschaffen.

Eins gleich vorneweg: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, erst recht keine perfekte Mutter oder Hausfrau. Haben Sie also Geduld mit sich. Wie Ihr Kind heranreift und wächst, so können auch Sie reifen und wachsen. Mir selbst ging und geht es auch so. Nur habe ich den Vorteil, dass ich inzwischen schon mehr als 35 Jahre Familie habe, Sie vielleicht wenige Wochen oder Jahre. Es wäre recht ungewöhnlich, wenn ich Ihnen nicht einige Dinge voraushätte. Meine große Kinderschar – sechs angenommene und sieben selbst geborene – hat mich eine Menge Lebens- und Erziehungsprinzipien gelehrt, die ich praktizier(t)e und an Sie weitergeben möchte.

Sehr dankbar bin ich Eberhard, meinem Mann. Als »guter Geist«, sprich *ghost writer*, im Hintergrund hat er es mir

damals wirklich leicht gemacht. Die Kinder von mir scheuend, platzierte er mich mit meiner Liege in die Sonne, drückte mir ein Diktiergerät in die Hand und vertraute auf meinen Einfallsreichtum.

Aus meinem Geplauder hat er dann ein gutes Deutsch gemacht. (Ich bin beeindruckt von der Art, wie ich mich ausdrücken kann!)

Nun gut, so etwas kann auch nur eine Person aufs Papier bringen, die mich seit meinen Teenagerjahren kennt und liebt.

Schwangerschaft und Entbindung

Worauf es ankommt

- Eine Schwangerschaft nimmt mehr Einfluss auf das Leben einer Frau und auf den Embryo, als Sie vielleicht zunächst angenommen haben.
- Menschliches Leben beginnt mit der Zeugung. Eine Frau sollte wissen, was in ihrem Körper vorgeht. Sie darf das Kind von Anfang an als ein Geschenk Gottes annehmen.
- Sie haben Verantwortung für zwei. Ihr Lebensstil hat Einfluss auf die Gesundheit und die seelische Verfassung Ihres Ungeborenen.
- Freuen Sie sich auf das Kind. Legen Sie sich nicht auf ein bestimmtes Geschlecht fest, nehmen Sie es an, wie Gott es Ihnen gibt.
- Eine Schwangerschaft ist nicht immer leicht. Entscheiden Sie sich trotzdem, sie zu genießen! Bewahren Sie sich die Vorfreude, und gönnen Sie sich etwas Gutes.
- Bereiten Sie sich Schritt für Schritt auf die Entbindung vor: Nehmen Sie (zusammen mit Ihrem Partner) an einem Geburtsvorbereitungskurs teil. Lassen Sie sich von erfahrenen Müttern beraten. Suchen Sie sich eine Hebamme und ein Krankenhaus Ihres Vertrauens.
- Bleiben Sie zuversichtlich! Eine Schwangerschaft kann beschwerlich sein, aber sie dauert nur neun Monate. Mit einer positiven Einstellung kommen Sie besser über die Runden.

Mit dem Ungeborenen leben

Mein Thema ist die Kleinkind-Erziehung bis zum Ende des dritten Lebensjahres. Aber ich möchte noch früher einsteigen, nämlich mit der Schwangerschaft. Menschliches Leben beginnt mit der Zeugung. Eine Frau sollte wissen, was in ihrem Körper vorgeht. Sie darf das Kind von Anfang an als ein Geschenk Gottes annehmen.


Bei meinem ersten Kind wusste ich darüber leider zu wenig. Ich hatte zu viel anderes um die Ohren, außerdem hatte mich auch niemand neugierig darauf gemacht. Dabei ist es doch spannend zu wissen, wie groß das Kind ist, ob es bereits die Hände bewegen, die Augen öffnen und schließen kann oder was es auch immer in Ihrem Körper gerade anstellt.

Ich will Sie jetzt nicht mit medizinischen Details überhäufen – die können Sie in Fachbüchern nachlesen –, aber doch einige Dinge aufzählen, die mich während meiner späteren Schwangerschaften regelrecht begeistert haben. Schade, wenn man sie nicht kennt!

Früher meinten Ärzte, ein Kind lebe im Mutterleib in einer vollkommenen erfahrungslosen Welt. Man stellte sich die Gebärmutter als einen stockfinsternen, totenstillen Raum vor, in dem das Kind in totaler Empfindungslosigkeit heranreift. Erst mit Hilfe moderner Techniken – *pränatale Diagnostik* – hat man mehr über die Sinneswahrnehmungen im Uterus erfahren. 1965 gelang es zum ersten Mal, einen Fötus im Mutterleib zu fotografieren.

In Ihrer Gebärmutter ist es alles andere als still. Ihr Herzschlag dröhnt laut und beständig. Hinzu kommen Ihre Darm- und Magengeräusche.

Wenn Sie wissen wollen, wie Ihr Kind sie vernimmt, dann tauchen Sie nur einmal Ihren Kopf in einer leer laufenden Badewanne unter Wasser. Jetzt wissen Sie Bescheid!



Stichwort Pränatale Diagnostik
www.praenatal-diagnostik.ch
www.eltern.de: Schwangerschaftsguide

Selbst Geräusche von außen nimmt das ungeborene Baby wahr. Ganz besonders deutlich natürlich Ihre Stimme, denn das Skelett und die Körperflüssigkeit sind gute Schallleiter. Mit Ihrer Stimme ist Ihr Kind nach der Geburt am vertrautesten. Es hat sie in etwas verzerrter Form bereits kennengelernt und wird sie schnell von anderen Stimmen unterscheiden können. Das haben Tests mit Neugeborenen ergeben.

Das ungeborene Kind nimmt auch den Unterschied zwischen Hell und Dunkel wahr, vor allem in den letzten Monaten, wenn Ihre Bauchdecke sich gedehnt hat und damit dünner geworden ist und mehr Licht durchlässt. Ziehen Sie sich bei Lampenlicht aus, oder stellen Sie sich mit nacktem Bauch in die Sonne, dürfte es innen leicht rosa schimmern. Wie eine Pflanze wird sich Ihr Kleines dann zum Licht drehen!

Ähnlich ist es mit dem Geschmackssinn. Da das ungeborene Kind ständig schlückchenweise Fruchtwasser trinkt, unterscheidet es auch Geschmackszusätze. Schon vor vierzig Jahren beobachtete ein Arzt, der Frauen bei einer Behandlung den Süßstoff Saccharin ins Fruchtwasser spritzte, dass der Fötus mehr als normal trank. Ganz anders reagierte er zum Beispiel bei einem Röntgenkontrastmittel: Es musste abscheulich schmecken, denn der Fötus trank deutlich weniger Fruchtwasser.

Solche Forschungsergebnisse beeindruckten mich bis heute und ließen mich das Werden und Wachsen in meinem Leib viel besser verstehen und ertragen. fantastisch, dass mein Kind schon im Mutterleib meine Stimme hört! Ich kann ihm etwas vorsingen, ihm etwas erzählen und mit ihm beten. Gleichzeitig registriert es jedoch auch, wenn ich missmutig vor mich hinschimpfe oder mich mit meinem Mann streite. Mein aufgebrachter Puls wird dröhnen wie eine Dampfmaschine, die kurz vor dem Explodieren ist.

»Ich konnte es bei jedem meiner drei Kinder kaum erwarten, bis ich endlich die ersten Bewegungen in meinem Bauch spüren konnte. Was für ein Gefühl: Da wächst ein richtiger kleiner Mensch heran, und ich merke jede Bewegung.« – Katharina

»Ich habe David vom 6. Monat der Schwangerschaft an immer die Spieluhr abends auf den Bauch gelegt, damit er später die Melodie schon kennt. Tatsächlich hat er sich dann als schreiender Säugling sofort beruhigt, wenn ich die Spieluhr aufgezogen habe.« – Tanja

»Ein Mal habe ich mich extrem über eine laut knallende Tür erschrocken. Nur eine Sekunde später merkte ich schon einen heftigen Tritt im Unterleib – meine Tochter muss sich wohl auch erschrocken haben!« – Mirke

Ich Sorge auch nicht mehr für mich allein. Jetzt Sorge ich für zwei! Alkohol wird den Kleinen genauso benebeln wie mich, und Nikotin wird sein kleines Herz zum Rasen bringen.

Wenn ich das so schildere, wünsche ich mir, dass Sie einerseits die Verantwortung spüren, die Ihnen für das neue Leben übertragen wird. Doch andererseits wünsche ich Ihnen, dass eine so große Freude über das intensive Zusammenleben mit Ihrem Kind in Ihrem Leib in Ihnen aufbricht, so dass Sie es kaum noch abwarten können, bis Sie das Baby endlich in den Armen halten. Die Vorfreude sollte alle Unbequemlichkeiten und Schmerzen bei weitem überdecken. So war es bei mir, und so wünsche ich es Ihnen!

»Dieses Wechselbad der Gefühle von Vorfreude und Angst vor der Verantwortung habe ich gerade beim ersten Kind sehr extrem durchgemacht. Es hat mich dann beruhigt, zu lesen, dass auch Angstgefühle ganz normal sind und ich nicht schon im Voraus eine »schlechte Mutter« bin ...« – Tanja

»Abends lagen mein Mann und ich im Bett und haben unserem Baby im Bauch erzählt, dass wir uns riesig auf es freuen! Dann haben wir uns vorgestellt, dass es bald wirklich zwischen uns liegen wird – das war ein tolles Gefühl.« – Mirke

Freuen Sie sich auf Ihr Kind

Ich bin immer glücklich, wenn ich junge Mütter und Väter sehe, die sich mächtig auf ihr Kind freuen und es aus Gottes Hand nehmen. Dies ist keine Selbstverständlichkeit in einer Zeit, in der manche Paare trotz Kinderwunsch leider keines bekommen können oder andere, die sich ohne Kinder ihr Glück zimmern. Zu einer richtigen Herausforderung kann es werden, wenn sich ein ungeplantes Kind anmeldet. Selbst wenn es schwer fällt – akzeptieren Sie auch dieses Kind, es hat Ihre Liebe und Fürsorge verdient!

Ich habe in meinem Herz immer eine Stelle für ein Überraschungsbaby freigehalten. Den Kampf zwischen Ablehnung und Annahme, den ich manchmal bei anderen Frauen beobachte, wollte ich mir ersparen.

Ich hatte mich in meinen Wünschen auch nie auf das Geschlecht festgelegt. Es ist schon nervig, wenn ständig gestichelt wird: »Na, was willst du haben? Einen Jungen oder ein Mädchen?« Oder: »Jetzt wird es ja wohl Zeit, dass du einen Jungen (ein Mädchen) bekommst.«

Meine Antwort lautete immer ganz cool: »Es kommt, wie es kommt!« Damit war für mich das Kapitel abgeschlossen. Was bringt es denn, wenn Sie sich auf ein Geschlecht versteifen, und dann kommt es doch anders. Den »Kater« und die Annahmeschwierigkeiten können Sie sich wirklich ersparen, indem Sie die Geschlechterfrage in Gottes Händen lassen.

»Auch ich habe das bei unserem Dritten so erlebt. Nach zwei Jungs fieberten alle um uns herum, ob es denn »endlich« ein Mädchen sei. Unsere Beteuerungen: »Wir sind dankbar für jedes Kind, egal, ob Junge oder Mädchen!« wurden eher abgetan.

Als das Baby endlich da war, vergaßen wir völlig, nachzuschauen, ob es ein Mädchen oder Junge ist. Wir kuschelten mit unserem Kind und waren dankbar, dass es endlich da war!« – Jana

Die meisten Sorgen dieser Art sind unberechtigt. Es ist verblüffend, wie unterschiedlich Babys schon von Geburt an

und wie verschieden ihre *Entwicklungsfortschritte* sind.

Lassen Sie sich durch Besserwisser oder durch ständige Vergleiche mit anderen Babys nicht ver-

rückt machen. Wenn Ihnen etwas Sorge bereitet, dann sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber. Lassen Sie grundsätzlich keine der kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen ausfallen. Vom Kinderarzt können Sie auch kostenlos einen »Entwicklungs-kalender« beziehen. In ihm sind die durchschnittlichen Entwicklungsfortschritte recht gut abzulesen.

»Mütter sollten sich bewusst machen, was sie selbst bei anderen auflösen, wenn sie ihr Kind mit dem einer anderen lautstark vergleichen, um das eigene Kind hervorzuheben. Besonders diese Vergleiche zwischen Müttern können einen so unsicher machen.« – Tanja

Stichwort »Entwicklungsfortschritte«

www.rund-ums-baby.de

www.eltern.de

www.hallo-eltern.de

Von sieben bis zwölf Monaten

Worauf es ankommt

- Im zweiten Lebenshalbjahr lernt das Kind wichtige Fertigkeiten wie Krabbeln, Sitzen und manchmal auch schon Laufen.
- Achten Sie auf eine kindgerechte Umgebung. Kinder brauchen einen gefahrfreien Raum zum Spielen und Entdecken und wollen in der Nähe ihrer Eltern sein.
- Für das Krabbelalter sollten Sie die Grenzen weit stecken, damit das Kind die Umwelt unbeschwert entdecken und erleben kann. Wegen Kleinigkeiten würde ich keinen »Drill« beginnen.
- Kinder beginnen nicht an der gleichen »Startlinie«, sondern werden mit unterschiedlichen Temperamenten geboren: Es gibt das »einfache Kind«, das »schwierig zu handhabende« und das »langsam zu erwärmende« Kind.
- Trotz großer pädagogischer Geschicklichkeit wird es immer leichter und schwerer lenkbare Kinder geben. Nehmen Sie jedes Kind so an, wie es ist.
- Jetzt im Krabbelalter besteht die Gefahr des Verziehens. Sie sollten nicht mehr auf jedes Bedürfnis sofort eingehen. Das Kind kann und muss nun warten lernen.
- In dieser Altersstufe sind wenige Erziehungsmaßnahmen angebracht. Kaum etwas, das ein Krabbelkind anstellt, geschieht aus Böswilligkeit oder Rebellion. Drei grundsätzliche Erziehungsmaßnahmen sehe ich: das Kind mit Kommentaren begleiten, Geduld und Beständigkeit üben, das Kind ablenken.
- Für den Typus »schwierig zu handhabendes Kind« wird diese dreifache Strategie nicht ausreichen: Es braucht viel Gelegenheit, sich müde zu toben, wenige Kommandos, dafür bereits eine gewisse Eigenständigkeit, aber auch ein standhaftes, klares Nein, wenn es nötig ist.

Jetzt ist es soweit! Das Kind beginnt zu robben und zu krabbeln. Plötzlich wird die Welt viel größer und interessanter. Es ist nicht mehr so viel auf andere angewiesen, sondern kann Eigeninitiative ergreifen. Nutzen Sie diese Altersspanne! Schaffen Sie in Ihrer Wohnung eine Atmosphäre der Entdeckerfreude. Wenn Krabbelkinder ihre Umgebung ungehindert erforschen können, lernen sie ungeheuer viel.

Bevor Kleinkinder das Sichfortbewegen entdeckt haben, kann eventuell noch eine Phase der Unzufriedenheit vorkommen. Das Liegen und Sitzen wird langweilig, das Kind möchte gern mehr erleben und kann es noch nicht. Ich erinnere mich, wie unser Chris mit sieben Monaten auf der Decke im Garten wie ein Fisch auf dem Trockenen mit Armen und Beinen in der Luft ruderte, einfach nicht vorwärts kam und vor Unzufriedenheit wie am Spieß brüllte. Wir mussten ihn vermehrt herumtragen und ihm behutsam zeigen, wie man die Beine anwinkelt und sich abstößt. Als das klappte, war die Lebensfreude wieder da.

Krabbeln lernen

Im zweiten Halbjahr lernt das Kind wichtige Fertigkeiten wie Krabbeln, Sitzen und manchmal auch schon Laufen. Daran wird oft der Entwicklungsstand eines Kindes gemessen. Bitte keinen »falschen« Ehrgeiz oder unnötige Sorgen! Bei dem einen geht es schneller, bei dem anderen langsamer. Ein Kind, das sich stets frei bewegen kann, wird seiner Reife gemäß zum richtigen Zeitpunkt mit dem Krabbeln beginnen.

Natürlich können Sie ein wenig Hilfe leisten. Befindet sich das Kind in der Bauchlage und drücken Sie mit Ihren flachen Händen sanft gegen die Füße, fängt es oft an, sich nach vorne abzustößen. Dabei können Sie noch mit einem Spielzeug locken. Kapiert das Kind erst einmal, wie es vorwärts geht, robbt es bald fröhlich durch die Wohnung. Jedes Hindernis ist zum Überwinden willkommen.

Die ersten Schmerzen gibt es dann beim Herunterkommen von all diesen Höhen. Jetzt müssen Sie Ihrem Kind zeigen, wie es rückwärts krabbeln kann. Dazu drücken Sie leicht auf seine Schulter. Das müssen Sie sicherlich öfters wiederholen. Aber diese Übung lohnt sich, denn Sie brauchen nicht mehr so viel Angst zu haben, wenn es irgendwo hochklettern.

Kindgerechte Umgebung

Ab dem Krabbelalter wird das Zusammenleben aufregender. Man kann sich und einem lebhaften Kind viel Ärger ersparen, wenn die Wohnung kindgerecht eingerichtet ist.

Manche Krabbler scheinen eine regelrechte Begabung zu haben, Mutters stilvoll eingerichtetes Wohnzimmer in ein Chaos zu verwandeln. Nun hatten wir von Anfang an eine sehr große Familie und mussten darauf noch mehr achten, als es vielleicht eine kleine Familie für nötig hält. Doch kleine Kinder brauchen Freiraum und dürfen nicht zu enge Grenzen gesetzt bekommen. Unser größtes und sonnigstes Zimmer ernannten wir zum Spiel- und Esszimmer. Dort stand unser großer Esstisch, der gleichzeitig zum Basteln und Malen genutzt wurde. Zugleich waren dort all die vielen Spielsachen und ein Kissen- und Matratzenlager zum Toben, Schmusem und Träumen. Wie schon erwähnt, thronte mitten darin mein bequemer Stillsessel. Dort saß ich häufig, trank meine Tasse Kaffee und konnte – während die Kinder zu meinen Füßen spielten – manchmal sogar in einem Buch lesen. Ein kleineres Zimmer musste als Wohnzimmer für die besonderen Gelegenheiten herhalten. Hatten wir Besuch, hielt sich dieser oft lieber zwischen Bauklötzen, Autos und Puppen auf. Vor unserem Hauskreis bauten die Jugendlichen oft erst Bauklötzttürme bis unter die Decke, bevor wir sie mit sanfter Gewalt ins Wohnzimmer bugsieren konnten.

Ich habe es als sehr wohltuend empfunden, im Familienzentrum eine gefahr- und schimpffreie Zone zu haben, in der die Kinder treiben konnten, was sie wollten und wir trotzdem beieinander waren. In der Küche habe ich die untersten Schränke umgeräumt und mit Plastikschüsseln, Schneebeesen und ähnlichem gefüllt. Zu den Kochzeiten stellte ich zwar ein Gitter in den Türrahmen, so dass die Kleinen zuschauen, aber mir nicht zwischen die Beine geraten und an den heißen Herd kommen konnten. Aber anschließend kam das Gitter wieder weg. (Zu jener Zeit hatte ich schließlich sechs quirlige Kinder, von denen das älteste gerade vier Jahre alt war!)

Die Idee einer meiner Freundinnen fand ich auch ganz originell: Für ihre Tochter, die nun schon etwas älter war, hatte sie in der Küche eine kleine Kinderküche eingerichtet mit einer niedrigen Arbeitsplatte, Küchenutensilien und Bastel- und Malsachen. Während meine Freundin nun ihrer Küchenarbeit nachging, werkelte die Kleine genauso eifrig in ihrer eigenen »Küche« – und das Zusammenleben lief umso friedlicher.

Kinder brauchen einen gefahrfreien Raum zum Spielen und Entdecken und wollen in der Nähe ihrer Eltern sein. Geben wir ihnen das, kann das Zusammenleben viel spannungsfreier verlaufen. Sie hängen einem dann auch nicht ständig an den Beinen, weil sie meinen, sie würden abgeschoben werden.

»Wir richteten in jedem Raum ein Fach ein, in dem Dinge waren, die unsere Kinder zum Spielen verwenden konnten. Ob das Wäscheklammern, Plastikdosen, Pappbilderbücher, Bausteine oder ähnliches waren, war egal. Sie hatten die Möglichkeit, überall etwas zu entdecken, während ich mich der Hausarbeit widmen konnte.« – Jana

»Unsere Jungs hatten nie großes Interesse an Steckdosen, unsere einjährige Annika ist da ganz anders. Begeistert nähert sie sich jeder erreichbaren Steckdose, die wir inzwischen mit je einer Sicherung versehen haben.« – Katharina

»Wir haben in der Küche alle Schränke gesichert, lediglich der mit den Töpfen und der mit den Plastikschüsseln etc. waren für David zugänglich. Er hat es geliebt, diese Gegenstände auszuräumen, sein Spielzeug hinein und wieder raus zu räumen oder Musik mit einem Löffel zu machen, indem er auf allem herumgeschlagen hat. Als sein Bewegungsradius größer wurde, sicherten wir Blumenspaliiere an Fäden an der Decke und banden die Stehlampe am Tisch fest, so dass sie nicht umkippen konnten, Blumentopferde sicherten wir mit Nylonstrumpfhosen und drehten Türklinken nach oben, sobald David sie in normaler Stellung selbstständig öffnen konnte – und schon ging alles friedlicher.« – Tanja

Nun ist der Wohnungsbau vielfach nicht gerade kinderfreundlich. Eine kleine Stadtwohnung kann schon Kopfzerbrechen bereiten. Mich hat es immer aufgeregt, dass das kleinste Zimmer für die Kinder ausreichen soll. Aber da können sich findige Eltern durchaus etwas einfallen lassen. Als wir als Studenten mit den ersten drei Kindern noch in einer Zweizimmerwohnung hausten, wurde das geräumige Schlafzimmer zum Kinderzimmer und das andere zum kombinierten Wohn- und Schlafraum. Wenn die Kinder noch klein sind und ohnehin früh schlafen gehen, braucht man bei Platzmangel nicht unbedingt ein »Schlafzimmer«, das den ganzen Tag leer steht. Andere Eltern bauen in hohen Altbauzimmern Schlaf- oder Spielpodeste unter die Decke. Flächen über Türen oder in Dachschrägen werden zu Abstellregalen oder zu einer »Baumburg«. Schaut man sich eine Wohnung einmal aus diesem Blickwinkel an, entdeckt man viele neue Möglichkeiten.

Dort, wo man aus Platzmangel Zimmer nicht umgestalten kann, sollte auf jeden Fall das Wohnzimmer »entschärft« werden. Räumen Sie die kostbaren und zerbrechlichen Dinge aus den untersten Regalen aus, verriegeln Sie Schubladen, und geben Sie dem Kind einen Bereich, wo es seine Sachen aufbewahren kann.

Stecken Sie die Grenzen weit

Eine Mutter sagte zu mir: »Den Aufwand sehe ich nicht ein. Mein Kind soll lernen, mit meinen Sachen sorgsam umzugehen oder die Finger davon zu lassen!«

Das halte ich, grundsätzlich gesehen, auch für richtig – aber bitte noch nicht in einem Alter von zehn Monaten. Damit können Sie anfangen, wenn Ihr Kind älter als zwei Jahre ist.

Ich denke an eine junge Mutter mit einem etwa zehn Monate alten Kind. Sie erzählte, dass ihr Kind ständig zu dem Bücherregal krabbelte und immer an die Bücher wollte.

»Das Kind muss doch lernen, dass es nicht an die Bücher darf, oder? Ich habe ihm jedes Mal welche auf die Finger gegeben, aber es hat nichts genutzt.«

»Sag mal, wie oft krabbelt es denn dorthin?«, fragte ich.

»Na, bestimmt vierzig- bis fünfzig Mal am Tag.«

»Und jedes Mal gibt es welche auf die Finger?«

Ich erklärte ihr, dass das nicht gut – und abgesehen davon auch vom Gesetzgeber untersagt – sei, und gab ihr den Rat, das Bücherregal in der untersten Reihe auszuräumen und mit Sachen zu füllen, an die das Kind heran darf. Von einem lebhaften zehn Monate alten Kind ist es schlicht zu viel erwartet, ein Bücherregal zu meiden. Dieser Erziehungsschritt kann ein Jahr später wesentlich erfolgreicher vollzogen werden.

Ein junger Vater berichtete, dass er die Schale mit den Keksen demonstrativ auf dem niedrigen Wohnzimmertisch stehen ließ und seinem Kleinen, der sich gerade mal an dem Tisch hochziehen und dort hinfassen konnte, mit bösen Blicken und erhobenem Zeigefinger drohte, ja die Finger davon zu lassen. So etwas halte ich in diesem Alter für Quälerei! Der Vater hätte die Schale einfach wegstellen sollen.

Nun gehen Kinder mit Gegenständen recht unterschiedlich um. Testen Sie die Situation erst einmal. Manch ein Krabbelkind lenkt ein, wenn man es ein Buch streicheln lässt und sagt: »Damit musst du ganz vorsichtig umgehen!« Die Beob-

achtung bestätigt, dass ein Kind, das sonst viel Freiraum hat, solch eine Grenzsetzung eher akzeptiert als ein Kind, das den ganzen Tag nur »Nein, nein, nein!« hört. Bei meinen letzten Kindern habe ich im Wohnzimmer kaum etwas umräumen müssen, selbst Porzellanfiguren konnte ich auf dem kleinen Beistelltisch stehen lassen – sie wurden vorsichtig genommen und wieder hingestellt. Da war selbst ich überrascht.

Aber nicht mit jedem Kind klappt das. Ich rate Ihnen auszuprobieren, wie sensibel Ihr Kind in welchem Alter ist, und sich dann darauf einzustellen. Für das Krabbelalter sollten Sie die Grenzen weit stecken, damit das Kind unbeschwert die Umwelt entdecken und erleben kann.

Ermöglichen Sie es Ihrem Kind auch, dass es draußen seine Entdeckungsreisen auf allen Vieren machen kann, selbst wenn das heißt, jeden Tag drei Hosen zu waschen und ein ausgiebiges Bad vorzunehmen.

Wegen Kleinigkeiten würde ich bei einem Krabbelkind auf keinen Fall einen »Drill« beginnen. Das würde ich mir für die gefährlichen und wirklich wichtigen Bereiche aufsparen. Zieht es sich zum Beispiel am Tischbein hoch, und zerrt es an der Tischdecke, um herauszufinden, was dort oben zu sehen ist, würde ich schnell die Vase vom Tisch nehmen und keinen Machtkampf beginnen: »Lass die Tischdecke los. Ich habe dir gesagt, nimm die Finger weg!« Soll es doch sehen, was drauf ist. Dieses Verhalten ist keine Rebellion, sondern pure Neugier und Entdeckerfreude – und das sollten wir doch letzten Endes unterstützen.

Jedes Kind ist anders

Haben Sie erst einmal mehrere Kinder, werden Sie entdecken, wie unterschiedlich sie sind. Das merken Sie schon im frühen Säuglingsalter an der Art, wie sie trinken, wie sie schlafen und wie häufig sie schreien. Es gibt die ganz genügsamen und zufriedenen, aber auch die ungeduligen und lebhaften,