



1

# BINDUNGSORIENTIERT VON ANFANG AN

Positive Einstellung  
Vorbereitung

## Positive Einstellung

Das Leben als Familie hält viele wunderschöne Momente für uns bereit, die für die Ewigkeit bleiben. Kinder erinnern Erwachsene daran, wie man sich wieder an Kleinigkeiten erfreuen kann und einfach für den Moment lebt. Während wir den Kindern beim Wachsen zuschauen, schauen sie uns Erwachsenen zu, um groß und klug zu werden. Eine Familie kann danach streben eine Welt zu schaffen, in der es wundervoll ist, zu leben und die Kinder aufwachsen zu lassen. Eltern und ihre Kinder brauchen nicht viel, um ein ausgefülltes und abwechslungsreiches Familienleben zu gestalten. Das Wichtigste ist eine positive und natürliche Grundeinstellung sowie eine gute Portion Gelassenheit im Alltag.

Die größte Belastung für Familien, vor allem für die Kinder, ist täglicher Stress. Die Eltern sind dafür verantwortlich, immer wieder Inseln der Ruhe zu schaffen, in denen sich jeder erholen und frei entfalten kann. Für den bedürfnisorientierten Umgang mit unseren Kindern ist es wertvoll, sich immer wieder auf Augenhöhe des Kindes zu begeben und auch zu versuchen, die Welt aus Sicht des Kindes zu verstehen. Manche Bedürfnisse sind für Eltern nicht immer ganz nachvollziehbar, aber sie können sich sicher sein, dass es einen einleuchtenden Grund für das Verhalten oder die Wünsche eines Kindes gibt. Manchmal liegen diese nicht klar auf der Hand, sondern erklären sich erst dann, wenn die Erwachsenen auf die Evolution zurückblicken oder sich in das Kind hinein fühlen.

Obwohl sich viele junge Paare Kinder wünschen und ihr Kind oder ihre Kinder über alles lieben, werden die Kinder trotzdem als Belastung empfunden. Wenn ein Kind von Anfang an als anstrengend und einschränkend wahrgenommen wird und die Eltern zudem noch den Anspruch haben, das Kind nach ihren Vorstellungen zu erziehen, dann befindet man sich schnell in einer

Situation, die für die Kinder und für die Eltern unangenehm ist. Mit einer guten Vorbereitung, Einfühlungsvermögen und dem Wissen, dass ein Kind eine geborgene und echte Kindheit braucht, sind schon wichtige Grundsteine für ein harmonisches und bedürfnisorientiertes Zusammenleben gelegt.

## Bindung

Mit dem Begriff Bindung ist im Bezug auf den bindungsorientierten Umgang die enge, gegenseitige Verbundenheit von verwandten Personen gemeint. Die Bindungsbereitschaft von Mutter und Baby ist generell direkt nach der Geburt am stärksten. Doch die enge Bindung des Babys an die Mutter und umgekehrt entsteht nicht einfach nur durch instinktives Verhalten. Es müssen verschiedene Faktoren gegeben sein, damit eine tiefe Bindung entstehen kann. Für die ersten Bindungsmomente sollten Babys direkt nach der Geburt bei ihrer Mutter bleiben. Die Bindung entsteht und festigt sich durch Nähe, Schutz und Nahrung, dies geschieht durch direkten Körperkontakt und das Stillen. Das Erkennen der Eltern erfolgt zuerst durch Gerüche und die Stimme, welche das Baby wahrnimmt. Die Bindung an den Vater kann auch, ohne dass er die Möglichkeit des Stillens nutzen kann, sehr eng sein. Grundsätzlich binden sich die Säuglinge an die Personen, die vertraut und häufig anwesend sind und die Bedürfnisse des Babys zuverlässig befriedigen. Schon vor der Geburt nehmen die Babys im Mutterleib Stimmen und auch Berührungen, durch die Bauchdecke, wahr. So kann auch der Vater schon vor der Geburt eine vertraute Person sein.

Eine gute und sichere Bindung ist wichtig für das gesunde Gedeihen des Babys. Der liebevolle Umgang mit dem Baby, das Erfüllen der Bedürfnisse, Körperkontakt und das freundliche Ansprechen sind wichtig für das körperliche Wachstum und auch für das innerliche Wachstum, wie die Verknüpfungen im Gehirn.

Lebewesen, um die sich nicht gekümmert wird, verkümmern innerlich und äußerlich. Damit der Start ins Leben erfolgen kann, muss das Baby die Möglichkeit zur Bindung haben. Reines abgekapseltes Versorgen ohne Bindung würde zum Überleben nicht ausreichen. Auch im Kleinkind- und Kindesalter ist eine sichere und gute Bindung an die Eltern notwendig, um in der sozialen Welt zurechtzukommen und um die Persönlichkeit zu entfalten. Damit sich Kinder sicher binden können, ist es bedeutsam, welche Bindungskonstellationen sie in ihrer Kindheit erleben. Wenn Mama und Papa eine gute Bindung vorleben, dann erfährt das Kind andere Werte, als wenn die Eltern getrennt und auch noch zerstritten leben. Sicher gebundene Babys und Kleinkinder sind im alltäglichen Umgang oft unkomplizierter und passen sich gut dem Leben der Eltern an, wenn diese zuverlässig auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen. Obwohl, oder sogar gerade, weil die Eltern das Kind nahe bei sich haben und liebevoll umsorgen, haben die Eltern mehr Freiheiten und können auch mit Kind noch weiterhin ihren eigenen Interessen nachgehen. Sie werden das Kind nicht als belastend, sondern bereichernd empfinden.

### **Bedürfnisse**

Die Bedürfnisse eines Babys oder Kleinkindes sichern sein Überleben und müssen befriedigt werden. Das Erfüllen der Bedürfnisse ist vor allem bei Babys direkt von den Eltern abhängig, weil die kleinen Menschen noch nicht in der Lage sind, ein Bedürfnis selbst zu stillen. Zu den Bedürfnissen eines jeden Babys gehören Hunger, Durst, Ausscheidung, Schlafen, aber auch Nähe, Geborgenheit und Schutz. Bei Kleinkindern werden die Bedürfnisse etwas komplexer, und es kommen zu den Bedürfnissen auch Wünsche hinzu. Die Wünsche sind nicht lebensnotwendig, jedoch ein dringendes Anliegen des Kindes. Hier gilt es abzuwägen, welche Wünsche erfüllt werden können und welche nicht. Bedürfnisse

müssen erfüllt werden; bei Wünschen haben die Eltern einen Handlungsspielraum, den ihr Kind kennenlernt.

In der Entwicklung vom Säugling zum Baby und vom Baby zum Kleinkind verändert sich das Einfordern der Bedürfnisse. Bei Säuglingen sind die Bedürfnisse auf den Bedarf eingestellt, denn der Säugling braucht viel Energie, um seine Bedürfnisse einzufordern. Je älter das Baby oder Kleinkind wird, umso einfacher wird es für das Kind, die Bedürfnisse auszudrücken. Kleinkinder fordern und wünschen sich auch gerne mal mehr, als sie brauchen. Dabei handelt es sich dann nicht mehr um die Erfüllung eines Bedürfnisses, sondern um die Erfüllung eines Wunsches.

Bedürfnisse von Kleinkindern sind nicht immer leicht zu befriedigen, und es kann auch sein, dass sich Bedürfnisse in die Quere kommen. Hier sind die Eltern dann gefordert, diese Bedürfnisse angemessen zu vereinen und dem Kind genügend Freiraum zu geben, sich für verschiedene Möglichkeiten zu entscheiden. Zum Beispiel hat das Kleinkind ein starkes Bedürfnis nach Schutz, gleichzeitig möchte es jedoch auch die Welt entdecken und selbstständig sein. Hier können Eltern einen gewissen Spielraum geben, in dem sie das Kind so selbstständig sein lassen wie möglich, jedoch Rückendeckung geben, wenn es mal nicht klappt. Die Eltern sind dann für die Kinder der Fels in der Brandung.

Leider sind die Bedürfnisse der Babys und Kleinkinder nicht unbedingt modern und alltagskonform. Es liegt heutzutage nicht klar auf der Hand, warum Babys nicht alleine im Bett schlafen wollen, obwohl es dort doch so sicher und kuschelig ist. Oder warum Kleinkinder nachts Angst vor wilden Tieren im Haus haben oder das Essen mit so großer Vorsicht genossen wird, als könne es giftig sein. All dies ist zwar heutzutage in der zivilisierten Welt nicht mehr ganz aktuell, es ist jedoch das entwicklungsbedingte evolutionäre Programm des Kindes. Denn die Evolution hat den Kindern alles mit auf den Weg gegeben, was es früher zum

Überleben in einer unsicheren Umwelt brauchte. Nicht das, was es in einem beheizten Haus mit abgeschlossener Wohnungstür und dem Supermarkt um die Ecke benötigt, in dem man alles ohne Aufwand kaufen kann, ohne es erst selbst zu sammeln oder zu jagen.

Heutzutage können Eltern für ihr Kind deutlich mehr kaufen, als ein Kind braucht. Besonders in den letzten Jahren wurden zahlreiche Möglichkeiten auf den Markt gebracht, welche die Befriedigung der Bedürfnisse vereinfachen sollen. Dies in erster Linie, damit sich die Eltern auch noch anderen Aufgaben widmen können. Jedoch erstellt der Einsatz von Ersatzbefriedigungen eine Illusion. Wenn das Baby zum Beispiel das Bedürfnis nach Nähe hat, kann dies durch den Schnuller nicht befriedigt werden. Das Bedürfnis wird nur überdeckt oder verschoben, aber nicht vollumfänglich erfüllt. Eltern müssen sich mit ihren Kindern im modernen Dschungel wieder zurechtfinden, um auf einen natürlichen Weg ohne Ersatzbefriedigungen zurückzukommen. Denn es braucht für das bedürfnisorientierte Aufwachsen des Kindes keine unzähligen Anschaffungen, sondern einfach liebevolle und starke Eltern, die für ihr Kind da sind und sehen, was es braucht und was es nicht braucht. Auf den ersten Blick mag es schwierig erscheinen, das Wirrwarr aus zu viel des Guten durch Konsum und übertriebener Liebe zurückzufahren und das Grundlegende wie Geborgenheit und Freiraum wieder hochzufahren. Doch wenn man für sich und seine Familie diesen Weg erstmal eingeschlagen hat, dann merkt man schnell, wie zufriedenstellend das natürliche Leben ist. Auch wenn es hier und da in der modernen Welt aneckt, sind alle Beteiligten in der Familie entspannter und fühlen sich wohler.

## Vorbereitung

Die beste Vorbereitung auf die Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt ist, sich vollumfängliches Wissen anzueignen. Allerdings muss man bei der Recherche genau hinschauen, aus welchen Quellen das Wissen entnommen wird. Heutzutage ist es gar nicht mehr so einfach, sich bei der Vielzahl an Informationen zurechtzufinden. Die genutzten Informationen sollten aus unabhängigen Quellen stammen, die nicht darauf basieren, durch falsch gestreute Informationen Profit zu erzielen, denn dies geht an dem natürlichen Weg, der für die Familie mit Kindern der angenehmste und gesündeste ist, meist weit vorbei. Im Vordergrund der genutzten Quellen für das Aneignen von umfangreichem Wissen sollte die ehrliche Aufklärung des Verbrauchers stehen.

Wichtig ist grundlegendes Wissen, zum Beispiel wie der Geburtsvorgang funktioniert, warum welche Vorsorgeuntersuchungen überhaupt durchgeführt werden, was ein Baby wirklich braucht und wie bedürfnisgerechtes Familienleben funktionieren kann. Diese und viele weitere Themen findet der Leser in diesem Buch. Um kompetente Eltern für ihre Kinder zu sein, müssen Eltern Erfahrungen und Wissen sammeln. Natürlich werden die meisten Menschen schon im Kindesalter mit dem Aufwachsen von Babys konfrontiert und üben dort schon spielerisch den Umgang mit ihnen. Dennoch fehlt neben den grundlegenden Bausteinen für den Umgang mit Babys manchmal erweitertes Wissen für einen natürlichen und bedürfnisgerechten Weg mit den eigenen Kindern, wenn man nicht gerade in einer Großfamilie aufgewachsen ist, in der man bereits zahlreiche Erfahrungen sammeln konnte. Das Elternsein beruht nicht nur auf intuitivem Verhalten, sondern wird eben zum großen Teil auch erlernt. Das Lernen vom Elternsein ermöglicht die Anpassung an die eigenen Lebensbedingungen. So

können die Wege, die Eltern mit ihren Kindern gehen, sehr unterschiedlich sein.

Zur Vorbereitung gehört es nicht unbedingt, in Kurse zu gehen; dafür muss man einfach der Typ sein. Ich persönlich habe keinen Kurs für Schwangere besucht. In erster Linie, weil ich mich selbst vor negativen Geschichten und dem Schüren von unnötigen Sorgen schützen wollte. In einem Kurs kann man sich nicht aussuchen, mit wem man dort zusammen ist und welche Geschichten man sich anhört. Im privaten Umfeld aber schon. Neben der Beschäftigung mit den wissenschaftlichen Grundlagen ist das Ausschauhalten nach Müttern, die schöne Geburtsberichte erzählen und die das Aufwachsen mit ihren Kindern auf eine natürliche Art und Weise gestalten, eine Möglichkeit für interessante, vielseitigere Informationen.

Ich habe zwar viel darüber gelesen, welche Risiken bei einer Geburt bestehen können, habe jedoch bewusst darauf geachtet, mich nicht mit Mythen und Berichten von Horrorgeburten verrückt zu machen. Die Einstellung, wie man an eine Sache herangeht, ist besonders entscheidend. So kann man dem Ereignis Geburt mit Freude entgegen schauen. Natürlich gibt es hier oder da auch Zweifel, aber dann tut es gut, mit jemandem zu reden, der einen wieder aufbaut und Mut macht.

Wenn Eltern selbstständig mitdenken, auf ihr Gefühl hören und gängige Meinungen hinterfragen, sind sie auf jeden Fall auf einem guten Weg auch in Verbindung zu ihrem Kind zu treten und genau zu schauen, welche Bedürfnisse entstehen.

Kinder brauchen von Anfang an Freiheit, um sich zu entfalten und zu entwickeln. Schnell stellen Eltern fest, dass ihre Ideen nicht immer zu den Ideen der Kinder passen. Hier müssen sie lernen, Kompromisse zu finden und von ihren Vorstellungen mal abzulassen. Erwachsene können und dürfen Kinder nicht zu rechtbiegen. Sie müssen ihnen aber einen Rahmen schaffen, in

dem sie sicher sind und sich frei entfalten können. Weiterhin müssen Erwachsene die Kinder vor Gefahren schützen und doch auch zulassen, dass sich Kinder selbst ausprobieren, auch wenn mal etwas schiefgeht. Eltern können ihren Kindern ein Vorbild sein, ihnen Sicherheit und Geborgenheit geben und so fest verwurzeln, dass sie zu bodenständigen, aber freien Menschen heranwachsen.

Jeder macht sich Vorstellungen, wie er dies oder jenes mit seinem Kind gerne angehen möchte. Da ist es manchmal gar nicht so leicht, entspannt zu bleiben und die Wege und Ziele des anderen zu akzeptieren. Wenn die Eltern ihren Kindern Freiraum lassen, bedeutet das nicht, dass sie ihren Freiraum dafür aufgeben müssen. Auch für sich selbst dürfen die Eltern einstehen und ihre Interessen vertreten, zumindest solange andere dabei nicht eingeschränkt werden, denn genau da liegt die Grenze. Für Kinder ist es wichtig zu sehen, dass sich die Eltern auch um sich selbst kümmern und zufrieden sind.

Zur Vorbereitung auf ein Baby gehört auch, sich mit dem Partner auszutauschen, welchen Weg man mit dem Kind gehen möchte, welche Glaubensansätze im Bezug auf das Zusammenleben und Begleiten eines Kindes bestehen. Damit das Kind von Anfang an die Geborgenheit von Mama und Papa erfahren kann, sollten sich die Eltern im Umgang mit dem Baby und Kleinkind zumindest in den wichtigsten Themen einig sein. Es geht nicht darum, mit dem Kind genau gleich umzugehen, sondern vielmehr darum, an einem Strang zu ziehen und den Partner und sein Handeln zu akzeptieren

## MYTHOS

**»Die Bedürfnisse eines Babys dürfen nicht immer umgehend gestillt werden, sonst wird das Baby verwöhnt.«**

Babys übertreiben in ihren Bedürfnissen nicht und können diese Bedürfnisse auch nicht selbst stillen. So müssen die Eltern auf die Bedürfnisse eingehen und können das Baby dabei nicht verwöhnen.

und zu respektieren. Besonders Mütter haben oft Sorge, dass der Papa etwas falsch macht. Diese Sorge ist aber meist unbegründet, obwohl Mütter und Väter häufig etwas unterschiedliche Arten haben, mit dem Kind umzugehen. Die Grundeinstellung muss zusammenpassen, zum Beispiel sollten sich die Eltern einig sein, ob das Kind windelfrei oder breifrei aufwächst. Wie aber nun damit im Speziellen umgegangen wird, kann sich unterscheiden, solange es für das Kind passend ist und Mutter und Vater bemüht sind den Bedürfnissen des Kindes gerecht zu werden.

Besonders in der Schwangerschaft und während der Säuglingszeit ist es ganz normal, dass der Papa noch etwas außen vor ist. Der Mann kann zwar die Frau in der Schwangerschaft umsorgen, die Frau kann jedoch nicht erwarten, dass sich der Mann komplett in die schwangere Frau hinein fühlt. Für viele Männer ist zum Zeitpunkt der Schwangerschaft, die Vorstellung bald Papa zu sein, einfach noch zu abstrakt. Während der Säuglingsphase ist das Stillen natürlich der Punkt, der den Säugling stark auf die Mutter prägt. Das Tragen und Pflegen des Babys darf aber auch der Papa übernehmen und hat so die Möglichkeit eine gute und enge Bindung zum Baby aufzubauen.

Der Fokus bei der Vorbereitung liegt meist darin, dass sich die Eltern auf das Leben mit ihrer neuen kleinen Familie vorbereiten. Es macht auch Sinn, noch ein bisschen weiter zu denken, denn das Großziehen von Kindern in einer kleinen Familie braucht sehr viel Energie. Ein gutes Netzwerk mit Großeltern, Freunden und Bekannten, die diese kleine Familie unterstützen, ist Gold wert, denn hier und da Mithilfe und Unterstützung tun dem Kind und den Eltern gut. Aus Sicht der Evolution sind Menschen darauf ausgelegt in Großfamilien zu leben und sich gegenseitig zu helfen.



# 14

## KINDERBETREUUNG

Mit dem Kind gemeinsam durch den Alltag  
Ohne Kita und Kindergarten  
Arbeit und Kinderbetreuung  
Keine andere Wahl  
Sozialkontakte  
Als Eltern ein Paar bleiben

## Mit dem Kind gemeinsam durch den Alltag

Was soll man mit seinem Kind bloß anstellen, wenn es den ganzen Tag zu Hause ist und nicht in die Kita oder den Kindergarten geht?

Im ersten Lebensjahr ist die Alltagsgestaltung noch sehr einfach. Sobald die Kinder größer werden, möchten sie in immer größer werdenden Umkreisen die Welt entdecken. Diese Möglichkeit müssen wir unseren Kindern in angemessenem Rahmen ermöglichen. Es muss nicht jeden Tag ein spannender Ausflug geplant werden. Draußen, direkt vor der Haustür, gibt es oft auch einiges zu sehen. Kleine Ausflüge in den Wald, zum nächstgelegenen Bach, auf den Spielplatz im Dorf oder eine Fahrt in die Stadt bieten zahlreiche Möglichkeiten. Auch die Hausarbeit kann zusammen mit dem Kind erledigt werden. Wichtig ist, dass auf natürliche Sozialkontakte geachtet wird, denn wenn das Kind im Alltag nur mit der Mutter oder den Geschwistern unterwegs ist, dann wachsen sie isoliert auf und ihnen fehlt besonders der Austausch mit anderen Kindern, aber auch der Kontakt zu Jugendlichen oder erwachsenen Menschen. Das Leben in einer Großfamilie, das umfangreiche Einbinden in das Dorfleben, oder einfach viele wohlgesonnene Menschen um sich zu haben, kann sehr bereichernd sein.

Wir haben bei uns zu Hause eine offene Tür und empfangen viel Besuch von der Familie und von Freunden, die oft mehrere Tage bei uns bleiben. Sie helfen bei unseren alltäglichen Arbeiten, und wir genießen gemeinsame Mahlzeiten. Für die Kinder sind diese Besuche sehr bereichernd und bringen viel Abwechslung und zahlreiche Möglichkeiten zum Aufbau von Sozialkontakten mit sich.

Wenn ich das Abendessen zubereite, sind die Kinder dabei, spielen am Spülbecken, waschen Töpfe ab, putzen das Gemüse und helfen unter meiner Aufsicht beim Anrichten. Auch das Tischde-

cken erledige ich mit den Kindern zusammen. Beim Bodenwischen bekommt das Kind auch einen Putzlappen und freut sich darüber, den Boden ordentlich einzunässen. Natürlich dauert alles etwas länger, aber ich habe meine Aufgaben erledigt, die Kinder lernen ganz nebenbei, mitzuhelfen, und sind beschäftigt.

Im Garten läuft es genauso ab. Kinder haben riesig Spaß, ihr eigenes kleines Beet zu bewirtschaften und zu sehen, wie Gemüse und Obst wachsen.

In dem Bereich der Beschäftigung mit dem Kind kommt auch das Thema »Fernsehen und Computer« auf. Ich finde es wichtig, genau darauf zu achten, was ein Kind schaut und wie lange. Ein komplettes Verbot für den Umgang mit den Medien ist nicht förderlich, weil die Kinder überall damit in Kontakt kommen und auch lernen müssen, mit dem Medienkonsum umzugehen, zudem sind die Medien eine Bereicherung und ein Hilfsmittel, um Informationen zugänglich zu machen und sich zu vernetzen. Es darf aber keine Ersatzbeschäftigung werden, damit man das Kind nicht beschäftigen muss, oder um das Kind ruhig zu stellen.

Nach einem erlebnisreichen Tag an der frischen Luft kommt bei meinem Sohn öfter mal der Wunsch auf, eine Sendung zu schauen. Dann wählen wir meistens eine Dokumentation über Tiere aus, welche extra für Kinder gestaltet ist. Das Zeitfenster zum Schauen beträgt etwa 25 Minuten. Wenn die Sendung aber noch nicht zu Ende ist und das Kind gerade interessiert das Thema verfolgt, dann gehe ich nicht einfach her und schalte das Gerät aus. Ich spreche mit dem Kind, biete eine andere Aktivität an und bitte das Kind, den Fernseher selbst auszustellen. Wenn das noch nicht klappt, bleibe ich so lange dabei, bis wir den Fernseher gemeinsam ausstellen und zu einer anderen Aktivität wechseln. Sofern das Kind weiß, dass es mit den Eltern nicht darum kämpfen muss, eine Sendung schauen zu dürfen, fällt es dem Kind auch wesentlich leichter, sich davon zu lösen.



Wenn der Medienkonsum schon bei Kleinkindern überhandnimmt, sich das Kind also nicht von dem Bildschirm lösen kann und kaum Interesse an einer anderen Beschäftigung zeigt, dann müssen die Eltern sich dem Thema annehmen und genau überlegen, was dahinterstecken könnte. Zum Beispiel hat sich dann vielleicht das verstärkte Fernseh schauen langsam eingeschlichen, weil es an Sozialkontakten oder anderen reizvollen Beschäftigungsmöglichkeiten aus dem echten Leben fehlt oder die Eltern selbst viel mit dem Tablet oder einem anderen Gerät umgehen. Wichtig ist, dass die Eltern nicht in die »Dauerschleife« geraten und immer wieder fordern, den Fernseher auszustellen, während das Kind nicht darauf reagiert und weiter schaut, denn das Kind braucht dann aktive Begleitung, um zu anderen Beschäftigungen zu wechseln.

Auch hierbei sind wir für die Kinder ein Vorbild. Eltern, die ständig mit ihrem Handy beschäftigt sind, können nicht erwarten, dass sich ihr Kind nicht dafür interessiert. Wir haben ein Familienhandy, welches wir nur zum Telefonieren benutzen. Der Familiencomputer ist für die Arbeit gedacht. So lernen und verstehen auch die Kinder den Umgang damit. Wenn wir uns mit den Kindern beschäftigen, dann bleiben das Handy in der Tasche und der Computer aus.

## Ohne Kita und Kindergarten

Es ist nicht ungewöhnlich, dass bereits Kinder, die noch krabbeln, in der Kindertagesstätte betreut werden, und das bis zu fünf Mal in der Woche für eine Ganztagesbetreuung. Der Grund dafür ist meist, dass beide Eltern Geld verdienen müssen, um für die Familie zu sorgen. Hier könnte man jedoch auch darüber nachdenken, ob der Lebensstandard zu hoch ist und man durch geringere Ausgaben

wenigstens auf eine Halbtagsanstellung kommen könnte. Die Zeit mit den Kindern bekommen wir nicht zurück. So schnell sind sie groß und unabhängig. Doch wenn die Kinder klein sind, brauchen sie mindestens einen Elternteil, der für sie da ist.

Viele Kinder, die in der Kita oder dem Kindergarten sind, werden dort hingebacht, weil die Eltern dies als Vorteil für das Kind sehen und sich die Eltern Freiraum ohne Kinder schaffen möchten. Wie das Kind das sieht, wird oft nicht gefragt. Es gibt sicher Kinder, die sich gut mit der Situation arrangieren. Zahlreiche Kinder jedoch leiden unter der Situation, keine richtige Bezugsperson bei sich zu haben und sich täglich mit gleichaltrigen Kindern auseinandersetzen zu müssen. Die Kinder brauchen nicht unbedingt die Eltern, aber sie brauchen eine kompetente, verlässliche Betreuung mit gleichbleibenden Bedingungen. Für Babys und Kleinkinder ist es enorm schwer, sich mehrmals in der Woche auf neue Betreuungspersonen und Situationen einzustellen. Ihnen fehlt es dann an Möglichkeiten, sich von den turbulenten Zeiten auszuruhen und diese zu verarbeiten.

Die Alltagsbetreuung des Kindes erfordert eine gute Planung, um die Arbeit und die Kinderbetreuung zu vereinbaren. Ideal ist es, wenn andere Familienmitglieder aushelfen können. Ein oder zwei Vormittage bei den Großeltern zu verbringen, kann für Kinder sehr interessant und angenehm sein.

Besonders wichtig ist, dass die Kinder eine Bezugsperson bei sich haben, der sie vertrauen können, und wissen, dass ihre Bedürfnisse erfüllt werden. Zudem sollte die Betreuung an einem Ort sein, wo sie sich wohlfühlen. Am besten gelingt die Betreuung mit Personen aus dem engeren sozialen Umfeld, mit Personen, die der Familie vertraut sind.

Wenn in der Familie keine Betreuungsmöglichkeiten entstehen können und auch das Netzwerk an Freunden und Bekannten nicht weiterhelfen kann, dann lohnt es sich, nach einer Arbeit Ausschau

zu halten, bei der das eigene Kind mit dabei sein kann. In jedem Fall orientiert sich die Qualität der Betreuung an dem Wohlbefinden des Kindes. Wenn die Möglichkeiten der Eltern hinzugezogen werden, läuft die Betreuung meistens auf einen Kompromiss hinaus, denn ein ideales Konzept für arbeitende Eltern und Kinder, die fremdbetreut werden müssen, ist sehr individuell und selten für beide Seiten rundum zufriedenstellend. Allerdings können sich Kinder an annehmbare Situationen gut anpassen, wenn sie mit viel Einfühlungsvermögen daran herangeführt werden. Und wenn sich das Kind wohlfühlt, kommt dieses auch den Eltern zugute, denn die Situation der Betreuung trägt das Kind auch mit nach Hause und ist wesentlich ausgeglichener und zufriedener, wenn es in der Betreuung eine schöne Zeit erlebt hat.

## Arbeit und Kinderbetreuung

Spätestens mit dem Ende der Elternzeit nach ein bis drei Jahren müssen sich Eltern die Frage stellen, wie ihr Kind betreut wird, wenn beide Eltern zumindest zeitweise gleichzeitig arbeiten. Die meisten Familien sind auf mindestens ein gutes Einkommen angewiesen, meistens müssen beide Partner arbeiten. Es lohnt sich aber, genau zu überlegen, ob wirklich alle Ausgaben, die monatlich anfallen, notwendig sind. Mit gelebtem Minimalismus und einer guten Übersicht über die notwendigen Ausgaben können manche Familien so viel Geld sparen, dass es auch möglich ist, dass ein Elternteil gar nicht oder nur geringfügig arbeitet.

Den Spagat zwischen Familie und Arbeitswelt zu schaffen, ist nicht immer einfach. Sicher ist es leichter, die Kinder selbst zu betreuen, wenn man einer selbstständigen Arbeit nachgeht. Manchmal brauchen Eltern aber trotzdem eine Kinderbetreuung. Eine Möglichkeit ist auch, sich mit anderen Eltern zusammen zu tun

und sich mit der Betreuung abzuwechseln. Dies ist ideal, wenn die Eltern ein bis zwei Mal in der Woche für einen halben Tag eine Betreuung brauchen; je nachdem, wie groß die Gruppe der Familien ist, die sich zusammenfindet, und wie es für die Kinder passt, können natürlich auch andere Betreuungszeiten in Betracht gezogen werden.

## Keine andere Wahl

Wenn nach allen Abklärungen deutlich wird, dass eine Fremdbetreuung in Anspruch genommen werden muss, weil das Einkommen von beiden Eltern für die Familie notwendig ist, oder ein Elternteil alleinerziehend ist, und keine Unterstützung aus dem familiären Umkreis organisiert werden kann, dann muss man sich nach einem guten Betreuungsort für das Kind umsehen, an dem es sich wohlfühlt und gut aufgehoben ist. Um die richtige Möglichkeit herauszufinden, muss man manchmal einfach ausprobieren, ob das Kind lieber bei einer Tagesmutter ist oder sich auch gut in eine Kindergartengruppe einfindet. Besonders wichtig ist es, sich für die Eingewöhnung Zeit zu lassen, bis es für das Kind passt. Kleinkinder, die noch nicht sprechen können, erzählen zwar nicht, wie die Zeit in der Betreuung war, aber die Eltern können es an dem Verhalten nach der Betreuung erahnen und auch beobachten, wie es sich verhält, wenn man das Kind zur Betreuung bringt.

Die Betreuungszeit sollte am Anfang so kurz wie möglich gehalten werden, damit sich das Kind erholen und langsam einfinden kann. Wie schnell sich das Kind in der neuen Situation wohlfühlt, hängt von vielen Faktoren ab, zum Beispiel von dem Draht zur neuen Betreuungsperson und auch von der Entwicklungsphase, in der sich das Kleinkind gerade befindet. Wenn es

gerade einen Entwicklungsschub durchmacht oder stark fremdelt, dann braucht das Kind deutlich mehr Zeit, die Begleitung und den Rückhalt der Eltern.

Wenn das Kleinkind schon feste Termine hat, wie die regelmäßige Fremdbetreuung, dann ist der gemeinsame Start in den Tag besonders wichtig. Besonders Kindern, die nicht gerne früh aufstehen, kann der Zeitdruck am Morgen zu schaffen machen. Etwas Zeit zum Spielen, in Ruhe anziehen und frühstücken sind vielleicht nicht jeden Tag stressfrei möglich, jedoch sollte es das Ziel sein, auf einen ruhigen Morgen hinzuarbeiten.

## Sozialkontakte

Kinder entwickeln sich am besten, wenn sie in einer vertrauten Umgebung aufwachsen, mit Menschen, denen sie vertrauen und die sie als Bezugsperson ansehen. Mit der Sicherheit der vertrauten Personen können dann wieder neue und vielfältige Sozialkontakte geknüpft werden.

In der Kita, dem Kindergarten oder auch der Schule wachsen die Kinder eher isoliert von der Gesellschaft auf. Sie sind überwiegend von gleichaltrigen Kindern umgeben. Dies führt nicht dazu, dass sie umfangreiche Sozialkompetenzen erlangen. Meist führt es nur zu Machtgehebe, Wettbewerb und Gruppenbildung. Genau dies soll aber eigentlich verhindert werden. Zudem fehlt den Kleinkindern in der Kita die verlässliche Bezugsperson als sicherer Anker.

Kinder brauchen regelmäßigen Kontakt zu allen Altersschichten, um von älteren Menschen zu lernen und auf jüngere Kinder Rücksicht zu nehmen und ihnen was zu lehren. Gleichaltrige große Gruppen, isoliert von der Gesellschaft, sind nicht natürlich. Kindergruppen, die übersichtlich sind und aus Kindern

unterschiedlichen Alters zusammengesetzt sind, können für die Entwicklung wiederum förderlich sein. Es kommt auf die Zusammenstellung der Gruppe an, und es ist noch mal ein Unterschied, ob diese Gruppe im Dorf entsteht und in das alltägliche Leben integriert ist, oder ob dies von Erwachsenen zwecks Kinderbetreuung zusammengestellt wird und für sich isoliert vom Alltag ist.

### Fremdeln

Babys im Alter von etwa fünf Monaten, und spätestens dann, wenn das Baby mobil wird, fangen an zu fremdeln, das bedeutet, sie haben erstmal eine gewisse Scheu vor fremden Menschen und suchen Schutz bei einer Bezugsperson, meist den Eltern. Diese Reaktion schützt das Kind, denn sobald es mobil wird, könnte es außer Reichweite der Eltern gelangen, und durch das Fremdeln suchen sie immer wieder die Nähe der Eltern auf. Bei manchen Kindern kann das so stark ausgeprägt sein, dass sie für eine Zeit lang sofort weinen, wenn sich ihnen eine fremde Person direkt nähert. Erst mit etwa 1 ½ Jahren, manchmal auch deutlich später, lässt dieses Fremdeln wieder nach. Wie stark die Scheu vor fremden Menschen ausgeprägt ist, hängt von der Persönlichkeit des Babys ab, aber auch von der Lebenssituation der Familie. Wenn das Baby regelmäßig mit verschiedenen Menschen soziale Interaktionen erlebt und die Eltern den nötigen Schutz bieten, dann kann das Baby viel offener auf fremde Menschen reagieren,

## MYTHOS

**»Kinder müssen in den Kindergarten gehen, um Sozialkontakte zu knüpfen und Sozialverhalten zu lernen.«**

Sozialkontakte werden unter normalen Umständen im Alltag ausreichend geknüpft. Im Kindergarten sind die Kinder unter Gleichaltrigen und isoliert vom Alltag. Für das Ausbilden von umfangreichem Sozialverhalten braucht es den Umgang mit unterschiedlichen Altersklassen.

weil es mehr Erfahrung hat. Babys, die im Alltag eher nur von der Familie umgeben sind, fremdeln meist deutlich stärker. Es ist wichtig, auf die Reaktionen des Babys einzugehen, den Schutz und die Nähe der vertrauten Person immer erreichbar zu machen und wenn es sein muss, die fremde Person um Abstand bitten, auch wenn diese das Baby noch so lieb anspricht. Man kann das Baby oder Kleinkind nicht dazu drängen, die Scheu abzulegen, dies kann es nur von sich aus tun, wenn die Neugierde langsam überwiegt. Je mehr sichere Erfahrungen das Kind mit den Eltern gemeinsam sammeln kann, umso mehr traut es sich dann auch alleine in Situationen mit anderen Menschen hinein.

### **Als Eltern ein Paar bleiben**

Wenn eine Familie entsteht, bringt dies wundervolle Momente mit sich. Jedoch ist es mit Kindern manchmal schwierig, Momente zu finden, die Zeit mit dem Partner zu genießen. Natürlich sollen die Kinder gut umsorgt sein, aber Zeit zu zweit darf auch sein. Wenn die Kinder also abends endlich schlafen, dann gibt es sicher noch viel im Haushalt zu tun, es muss auch sonst noch einiges abgearbeitet werden. Ehe sich die Eltern versehen, ist der Tag dann wieder um, ohne dass sie die Zeit als Paar genießen konnten. Wenn diese Zeiten rar sind und es schwerfällt, dafür Freiraum zu schaffen, dann macht es Sinn, sich zu verabreden. Eine feste Verabredung lässt man nicht einfach fallen. Um die Zeit dafür frei zu schaufeln, kann das Paar auch vorher gemeinsam den Haushalt machen, und was liegen bleibt, ist halt für den nächsten Tag, da dürfen die Eltern dann auch mal fünf gerade sein lassen.

Unsere Kinder genießen gelegentlich einen Oma-und-Opa-Nachmittag, während wir Eltern einfach mal für zwei Stunden in die Stadt oder in ein Restaurant gehen. Sicher könnten die Kinder

auch einfach mitkommen, doch es tut manchmal einfach gut, zu zweit die Batterien wieder aufzutanken.