

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-00022-5

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Hedvig Montgomery

**Die Hedvig-Formel für
glückliche Kleinkinder**

Aus dem Norwegischen von Nina Hoyer

Rowohlt Polaris

Die norwegische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel «Barnhage ålderen» bei Pilar Forlag AS, Oslo.

Deutsche Erstausgabe
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch
Verlag, Hamburg, September 2019
Copyright der deutschsprachigen Ausgabe
© 2019 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg
«Barnhage ålderen» Copyright © 2019
Hedvig Montgomery & Eivind Sæther
Redaktion Ulrike Gallwitz
Covergestaltung und -abbildung: Hauptmann &
Kompanie Werbeagentur, Zürich,
folgend dem Design von Hedvig Montgomery & Eivind Sæther
2018, «Die Hedvig-Formel für eine glückliche Familie»
Satz Dörlemann Satz, Lemförde
nach der Originalausgabe
Druck und Bindung GGP Media GmbH, Pößneck, Germany
ISBN 978-3-499-00022-5

Inhalt

Ihr Kind

Eine neue Welt eröffnet sich

Sieben Schritte

1 Die Bindung

Ihr Kind



Kinder im Alter von zwei bis sechs Jahren machen tiefgreifende Veränderungen durch. Je älter Kinder dieser Altersgruppe werden, umso stärker treten die Unterschiede zwi-

schen ihnen zutage. Manche Schulanfänger gehen schon allein nach Hause und bereiten sich selbst eine Mahlzeit zu, während andere noch Hilfe beim Toilettengang brauchen. Manche kennen noch keinen einzigen Buchstaben, andere lesen komplette Bücher. Das macht es einerseits schwierig, einzuordnen, in welcher Entwicklungsphase sich das Kind gerade befindet, ist andererseits aber auch nicht ausschlaggebend. Wesentlich ist nur, dass Sie immer versuchen zu ergründen, wo Ihr Kind im Moment steht. Die existierenden Unterschiede werden sich bald angleichen. Stellen Sie sich entsprechend auf Ihr Kind ein, so haben Sie schon einen wesentlichen Schritt getan, um Ihrer Elternrolle gerecht zu werden.

So verschieden, wie sich Familie heute gestaltet, so verschieden sind auch die Herangehensweisen in der Organisation des Familienalltags. Nicht alle Eltern können oder wollen ihre Kinder beispielsweise in eine Kindertagesstätte geben. Wie genau Ihre Familie und Ihr Leben aussieht, spielt keine Rolle, solange Sie ein funktionierendes System haben. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, Ihrem Kind in den nun folgenden Jahren, die von lebhafter Phantasie, Gefühlstumulten und starken Veränderungen geprägt sind, angemessen gerecht zu werden, und Ihnen nützliche Hilfsmittel im Umgang mit dem Kind an die Hand geben.

Denn seien Sie versichert: In dieser Altersgruppe wird Ihnen das Elternsein mehr abverlangen, als es bisher der Fall war.

Wie auch immer Ihre Familie sich zusammensetzt - ob Sie alleinerziehend sind oder Sie zu zweit für eine Schar Geschwister und Halbgeschwister sorgen: Kinder zu haben heißt, den richtigen Zugang zu ihnen zu finden und sich individuell auf sie einzulassen und gleichzeitig sicherzustellen, dass die Kinder sich untereinander verstehen.

Sie als Eltern müssen den Rahmen für Ihr Dasein als Familie vorgeben und müssen auf die so wichtige emotionale Bindung zwischen sich und den Kindern achtgeben.

Eine Sache sollten Sie sich bei allem, was Ihnen in den nächsten Jahren widerfährt, klarmachen - wenn Tränen fließen, bei freudigem Lachen, bei Schürfwunden, gemeinsamen Lesestunden und durchwachten Nächten:

Ihr Kind braucht eines mehr als alles andere - Ihr Kind braucht *Sie*.

Viel Vergnügen bei der Lektüre!

Hedvig Montgomery



Eine neue Welt eröffnet sich



Die Kleinkindjahre bedeuten eine Zeit großer Veränderungen – eine Art Entdeckungsreise für uns Menschen. Unser Blickwinkel weitet sich, wir sehen nicht länger nur das Kon-

krete, unmittelbar vor uns Liegende, sondern blicken in die Unendlichkeit. Wir durchlaufen eine Entwicklung von unserer kleinen Familie hin zu einer großen Gemeinschaft. Bewegen uns vom Kleinen hin zum Großen. In diesen Jahren werden Sie als Eltern miterleben, wie Ihre Kinder zunehmend aufblühen und selbständig werden und irgendwann einfach rufen: «Ich bin fertig, Mama!»

Während Ihre Zweijährige es für das Größte hält, alles nachzuahmen, was Sie tun, sitzt Ihr Fünfjähriger nur wenige Jahre später unter der Treppe in einem ausgedachten Segelboot und nimmt Kurs auf die Welt.

Auf einmal sind der Phantasie keine Grenzen mehr gesetzt - Dächer und Wände hören auf zu existieren, und plötzlich scheinen einem die Sterne zum Greifen nahe.

Diese wahnwitzige Entwicklungsreise machen alle Kinder durch, sie ist als Samenkorn in jedem Menschen angelegt. Es ist ein Versprechen für uns alle: Auch Ihnen wird sich eine neue Welt eröffnen.

Kaum etwas festigt meinen Glauben an die Menschheit so sehr wie ein fünf Jahre altes Kind. Hat das Kind sich erst einmal auf die Reise begeben, gibt es kein Halten mehr. Und genau an diesem Punkt - an dem sich der Horizont weitet und verschiedene Perspektiven sichtbar werden - wird ein Großteil seines Wesens gebildet und es zeichnet sich ab, was für ein Mensch einmal aus ihm werden wird.

Diese entscheidenden Jahre sind die Grundlage für alles, was das Kind über das Leben lernen muss, jetzt geht die Saat auf. Ein Fünfjähriger ist noch vollkommen offen und unvoreingenommen. Deshalb sollten Sie nie zu ihm sagen, dass er dieses oder jenes so nicht machen kann oder dass eine Sache unwahrscheinlich klingt.

Die Zukunft hält noch genügend Wahrscheinlichkeitsrechnungen, Gegenwind und zu schwierige Hausaufgaben für die Kinder bereit.

Lassen Sie aus dem Samenkorn eine kräftige Pflanze erwachsen - mit Unternehmungsgeist und Optimismus, mit allem, was nötig ist, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Dürfen Kinder spielen und in ihre Phantasien eintauchen, lernen sie, Teil einer Gemeinschaft zu sein, mit Regeln umzugehen und nach Positivem zu streben. Wenn Sie Ihrem Kind geben, was es wirklich braucht, wird es das bemerken - und dann trägt das Segelboot Sie alle in die weite Welt hinaus.

Die Kinder werden in dieser Altersspanne bei allem, was sie tun, mit einer Fülle an Lebensweisheiten überflutet - Sie müssen Ihnen nur erlauben, diese Erfahrungen zu machen, sie an die Hand nehmen und - wenn Ihre Kinder es zulassen - mit an Bord des Schiffes gehen.

Was Ihre Kinder jetzt lernen, gibt ihnen das nötige Rüstzeug an die Hand, um mit künftigen Niederlagen oder Rückschlägen fertig zu werden und eines Tages ihre Träume auf ihre Machbarkeit hin zu überprüfen.

Vielleicht gelangen sie an ihr erstrebtes Ziel, vielleicht auch nicht.

Was auch immer daraus entsteht, Sie sind als Erwachsener Zeuge dieses schönen, wenngleich anstrengenden Sprungs in die Selbständigkeit Ihres Kindes: Allmählich benötigt es keine Windeln mehr, es lernt Nein zu sagen, isst ohne Hilfe, spricht zunehmend, wie die Großen es tun, und stellt erste Fragen über die Welt.

Es ist ein großer Schritt für einen kleinen Menschen.

Ich bin mir sicher, dass Sie auch heute noch einen Rest dieses Fünfjährigen in sich tragen - geben Sie also gut auf ihn acht.

Das Leben wird Sie alle in diesen Jahren auf eine harte Probe stellen. Verfolgen Sie als Eltern aber das Wachstum

Ihres Kindes und lassen das Saatkorn gedeihen, wartet eine lohnende Entdeckungsreise auf Sie.

EINE REISE ZUM MOND

Kleine Kinder entdecken die Welt ringsum Schritt für Schritt. Langsam müssen sie lernen, wie alles funktioniert und zusammenhängt. Sie müssen lernen, dass Kaffeetassen und Herzen (zer)brechen können, müssen es wagen, Ja zu sagen, wenn etwas Schönes Eingang in ihr Leben finden möchte, und Nein, wenn sich etwas falsch anfühlt. Sie sollen Laufrad fahren, sich selbst ihre Butterbrote schmieren, auf Bäume klettern, das Alphabet lernen, Schnürsenkel binden und selbständig auf die Toilette gehen. Sie sollen anfangen, ihren Platz in der Welt zu suchen, und eines Tages womöglich erkennen, wie verhältnismäßig unbedeutend sie sich auf diesem Planeten in diesem unendlichen Universum ausnehmen. Womöglich erkennen, was es wirklich heißt, zu sehen und gesehen zu werden.

Durch das Zusammenleben mit anderen Menschen, in einer Gemeinschaft. Indem sie jemanden lieben. Indem sie sich selbst lieben.

Und an dieser Stelle rücken Sie ins Bild. Auf diesem weiten, spannenden Weg ist Ihr Kind auf Ihre Unterstützung angewiesen. Kinder eignen sich Wissen an, indem sie Beziehungen zu anderen eingehen, sie lernen im Zusammensein mit Ihnen. Verbringen Sie also Zeit miteinander!

Machen Sie sich auch bewusst, dass verängstigte Kinder rein gar nichts lernen. Sie machen keine neuen Entdeckungen, haben keinen Mut, etwas zu wagen, sie können sich

nicht auf Entdeckungsreise begeben – für sie dreht sich alles nur ums Überleben.

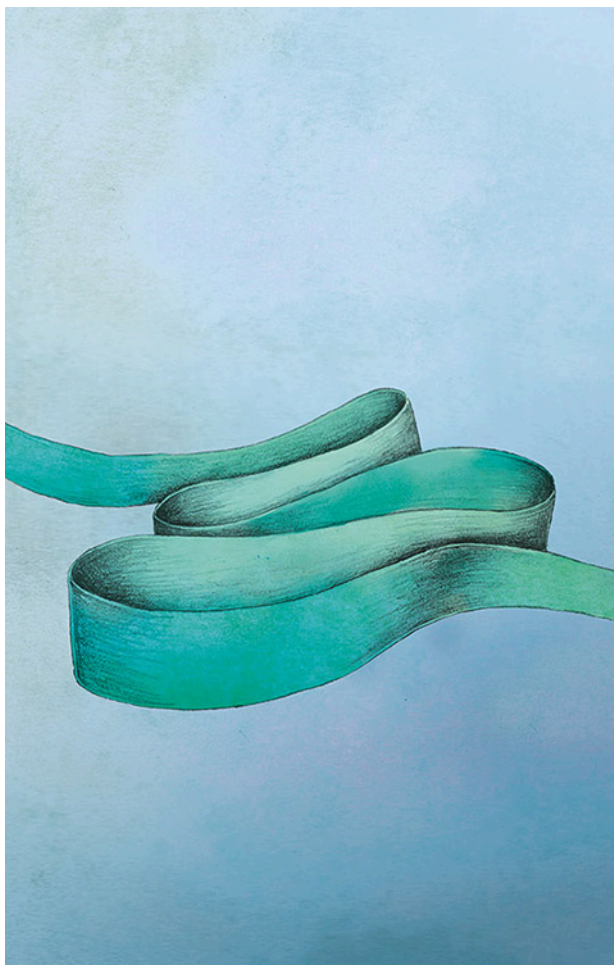
Kinder dagegen, die Sicherheit und Geborgenheit erfahren haben, können bis zum Mond und wieder zurück reisen.



Sieben Schritte



1 Die Bindung



Im Alter von zwei bis sechs Jahren kristallisiert sich zunehmend heraus, zu welchem Typ Mensch sich Ihr Kind ent-

wickeln wird. Sie als Eltern werden beispielsweise lernen, welche Art von Trost es braucht und ob es gerne in Gesellschaft ist oder nicht. Vielleicht werden Sie einen großen Gefühlsreichtum in ihm erkennen, vielleicht wird es sich freudig in alles hineinstürzen, vielleicht tritt aber auch eine leise Vorsicht zutage. Jedes Kind muss nur es selbst sein. Sie sollten herausfinden, wer Ihr Kind ist, was es braucht, und es auf seinem Weg begleiten.

Im Kindergartenalter werden die Gefühle der Kinder komplexer und sie werden sich viel klarer ausdrücken können. Dadurch verändert sich auch Ihre Elternrolle. Sind Sie zunächst der sichere Schoß, beruhigen und wiegen Ihr Kind und trocknen Tränen, müssen Sie nun immer stärker auf die Gefühle Ihres Kindes eingehen und mit diesen umgehen lernen. Im Laufe dieser vier Jahre erlebt Ihr Kind eine bunte Explosion der Gefühle. Vielleicht werden Sie wie viele andere feststellen, dass dies eine besonders anstrengende Zeit ist, die mit vielen Tränen und Auseinandersetzungen über die seltsamsten Dinge einhergeht. Jetzt werden aus Kleinkindern, die gerade ihr Gleichgewicht gefunden haben, aufgeregte und ernsthafte Schulkinder. Sie beschreiten einen Weg voller bedeutender und fulminanter Entwicklungsschritte, und dabei müssen Sie Ihnen Orientierung und Hilfestellung geben. Gleichzeitig sollten Sie ein Band zwischen sich knüpfen, eine starke emotionale *Bindung* zum Kind aufbauen. Sie ist das A und O, und ich bin immer bestrebt, gegenüber allen Eltern die Bedeutsamkeit dieser Bindung hervorzuheben.

Sie ist der erste von sieben Schritten einer gelungenen Kindererziehung. Mit ihr geben Sie Ihrem Kind die nötige Sicherheit und Geborgenheit, die es vom Kinderzimmer in die Kita, in die Schule und ins Erwachsenenleben hineintragen wird. Diese Bindung zwischen Ihnen bildet das Fundament, um eines Tages als eigenständige und zufriedene Per-

sönlichkeit von zu Hause auszuziehen und in Gemeinschaft mit anderen stabile Beziehungen eingehen zu können.

Doch das ist noch ein weiter Weg.

Die angesprochene kostbare Bindung setzt sich aus drei Bausteinen – ich spreche hier von drei Schritten – zusammen. Um ans Ziel zu kommen, dürfen Sie keinen auslassen. Im Kindergartenalter gestalten sie sich folgendermaßen:

1. Ein sicheres Fundament schaffen und individuell trösten

Ein sicheres Fundament schaffen bedeutet, Ihrem Kind zu zeigen, dass Sie alles aushalten können, mit dem sich das Kind an Sie wendet. Es muss wissen, dass es immer zu Ihnen kommen kann. Alle Kinder sind ganz und gar auf Trost, Beruhigung und Geborgenheit angewiesen – und sie brauchen Ihre Hilfe beim Lösen ihrer kleinen und großen Probleme, brauchen einen sicheren Ort, eine feste Plattform.

Im Kindergartenalter besteht die Kunst vor allem darin, beim Trösten das richtige Mittel zu finden. Für das Kind sind seine Gedanken vollkommen klar, und es wird von seinen Gefühlen überwältigt; bei uns ist das meistens anders. Als Erwachsener geraten Sie nur zu leicht in Situationen, in denen Sie Ihr Kind wegen etwas trösten müssen, das Ihnen unwesentlich vorkommt oder das Sie nicht nachvollziehen können. Das spielt aber keine große Rolle – beim Trösten geht es nicht darum, dem Kind recht zu geben, sondern um eine Beruhigung des aktuellen Moments und darum, diesem kleinen Menschen zu zeigen, dass Sie die Situation mit ihm gemeinsam durchstehen. Das gehört womöglich zu den schönsten Dingen, die wir für andere Menschen tun können.

Was dem Einzelnen hilft, sich zu beruhigen, ist von Kind zu Kind verschieden. Manche möchten auf den Arm und gestreichelt werden, andere wollen für sich sein und ein we-

nig durchatmen. Herauszufinden, was für Ihr Kind das Beste ist und wie es Abstand zu der Situation bekommt, gehört zu den wichtigsten Aufgaben der Eltern.

Wenn Sie dagegen ebenfalls schreien, wenn Sie wütend oder verzweifelt reagieren, hilft das kein bisschen, und es hilft auch nicht, dem Kind Vorträge zu halten und ihm in eben diesem Moment alles haarklein erläutern zu wollen. Kinder, die in einer Extremsituation sind, können keine neuen Informationen aufnehmen. Das ist bei Erwachsenen eigentlich nicht viel anders. Unser Gehirn wechselt in einen Schutzmodus, wenn wir starken Emotionen ausgesetzt sind – dann ist der Verstand nicht zugänglich für neues Wissen. Es bringt daher nichts, Ihr Kind in Situationen erziehen zu wollen, in denen es außer sich ist. Schreien Sie es an: «Jetzt reicht es aber mit dem Weinen. Schau mal, so geht das!», werden Ihre Bemühungen selten von Erfolg gekrönt sein. *Ihnen* kommt stattdessen die Aufgabe zu, gelassen zu bleiben. Nur so können Sie Ihrem Kind helfen, seinen Gefühlstumult zu bewältigen. Sie müssen der Fels in der Brandung sein und ihm Verständnis entgegenbringen, wenn seine Welt in ihren Grundfesten erschüttert wird, müssen ihm immer Trost und Sicherheit versprechen.

Finden Sie also heraus, wie Sie Ihr Kind richtig trösten können, und geben Sie niemals auf. Sollten Sie das Gefühl haben, dass nichts wirkt und Sie nicht wissen, was Sie noch tun können, sorgen Sie dafür, in der Nähe Ihres Kindes zu bleiben. Zeigen Sie dem Kind, dass Sie nicht gehen, sich nicht abwenden. Wann immer Sie Ihrem Kind auf irgendeine Art signalisieren, dass Sie für es da sind, tragen Sie mit einem weiteren Baustein dazu bei, dass Ihr Kind sich auf ein sicheres Fundament beziehen kann.

2. Einen Ort der Zugehörigkeit schaffen

Der zweite Schritt, um eine feste emotionale Bindung zu Ihrem Kind zu errichten, betrifft das Thema Zugehörigkeit. Kinder möchten dazugehören. Sie sollen das Gefühl haben dürfen, ein Teil von etwas zu sein, das Gefühl, dass Sie als Familie zusammengehören – wie auch immer sich diese auf Eltern- und Geschwisterseite zusammensetzt. Dass Sie eine Gemeinschaft bilden, in der das Kind seinen festen Platz hat. Alles, was Sie gemeinsam tun, all die kleinen und besonderen Dinge, die nur Ihnen gehören, schenken dem Kind das lebenswichtige Gefühl, dazuzugehören, zu Hause zu sein.

Kinder im Kindergartenalter lieben Wiederholungen. Wiederholungen geben Ihnen Sicherheit – dasselbe Buch, derselbe Film, dasselbe Essen. Es kommt also noch mehr als je zuvor darauf an, dass wiederkehrende Rhythmen und feste Rituale ihren Platz im Familienalltag haben – wie die Mahlzeiten ablaufen, was Sie gemeinsam tun, wie Sie den Pyjama anziehen, was Sie morgens machen, welchen Weg Sie zur Kita gehen.

Kinder lieben das Vertraute – sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene. Dabei geht es um zwei Dinge. Zum einen – wie bereits erwähnt – verleiht das dem Kind Sicherheit, zum anderen eignet sich das Kind neues Wissen dadurch an, dass es seine Kreise vom Bekannten hin zum Unbekannten ausdehnt. Für Kinder dieser Altersgruppe weitet sich der Horizont ganz allmählich – und Sie als Eltern sollten an diesem Vorgang teilhaben. Das bedeutet in erster Linie, die Entwicklung Ihres Kindes genau zu verfolgen – eine Dreijährige will auf dem Spielplatz oder bei einer Waldwanderung zum Beispiel etwas vollkommen anderes als eine Fünfjährige. Lassen Sie das Kind das tun, was

es gerne mag, und achten Sie darauf, wenn sich in dieser Hinsicht etwas ändert.

Für einen Erwachsenen kann es ziemlich langweilig sein, immer dasselbe Buch zu lesen oder gefühlte 200 Mal dasselbe Puzzle zusammenzusetzen, aber auf eben diese Weise lernen Kinder in diesem Alter - indem sie dieselben Dinge immer und immer wieder tun. Und eines Tages ist dann plötzlich etwas Neues und Komplexeres spannend.

ZEIGEN SIE IHREM KIND, DASS SIE SICH FREUEN , ES ZU SEHEN, WANN IMMER ES INS ZIMMER KOMMT . DAS IST DIE EINFACHSTE UND BESTE ART , IHREM KIND ZU SAGEN, DASS SIE ZUSAMMENGEHÖREN , DASS ES IHNEN WICHTIG IST UND SIE SICH FREUEN, DASS ES AUF DER WELT IST.

Das ist auch der Grund dafür, dass neue und fremde Dinge hier und da erst einmal mit wenig Begeisterung aufgenommen werden. Ihr Kind braucht zunächst ein gewisses Maß an Sicherheit.

Mein ältester Sohn und ich machten uns eine Gewohnheit daraus, auf dem Weg zur Kita an einer Brücke über den Fluss Akerselv anzuhalten und «Wunschbeeren» von einem Strauch zu pflücken. Es dauerte nur einen flüchtigen Moment, machte diesen Gang aber zu unserem Gemeinschaftsprojekt. Dieser Moment gehörte nur uns allein, und mein Sohn liebte das. Mir ging es ebenso, denn inmitten des ganzen Alltagschaos tat es gut, etwas zu haben, das nur wir beide teilten.

Alle Kinder brauchen das - diese flüchtigen Momente gegenseitiger Wärme und Vertrautheit und ein «Wir-Gefühl».

3. Akzeptanz von Gefühlen

Im dritten Schritt der Bindung, die es zwischen Ihnen und Ihrem Kind zu errichten gilt, sollten Sie sich als Eltern klar machen, dass es für alle Gefühle Ihres Kindes einen Grund gibt. Sie müssen erkennen, welche Gefühle Ihr Kind gerade durchlebt, und sie ernst nehmen.

Im vorigen Buch *Die Hedvig-Formel für glückliche Babys* habe ich beschrieben, wie klar und einfach die Gefühle eines Kleinkindes sind. Kleinkinder sind entweder wütend, ängstlich, froh oder zufrieden. Erreicht das Kind jedoch ein Alter von drei oder vier Jahren, sind seine Gefühle und Gedanken entwicklungsbedingt stärker miteinander verbunden.

Die Hirnregion, die für die Regulation von Emotionen zuständig ist, entwickelt sich allmählich, und damit gehen weitaus komplexere Gefühle einher. Jetzt wird das Kind Gefühle wie Stolz, Scham und Schuld erleben – vielschichtiger Emotionen, mit denen schwerer umzugehen ist – das gilt für Erwachsene gleichermaßen wie für Kinder.

Damit werden an Sie als Eltern auch größere Anforderungen gestellt, da Sie den Kindern mehr als jemals zuvor zeigen müssen, dass ihre Gefühle in Ordnung sind. Dass selbst die überwältigendsten und negativsten Gefühle geäußert werden dürfen und dass am Ende alles gut ausgehen wird.

Wie Ihre Familie sich zusammensetzt, spielt keine Rolle. Wichtig ist nur, dass jedes Familienmitglied seinen eigenen, besonderen Platz in Ihrem *Wir* hat. Für Kinder ist es unendlich wichtig zu spüren, dass sie dazugehören.

Zu Beginn des Winters kann einem die Dunkelheit unerträglich erscheinen. Ich erinnere mich noch gut an einen klei-


nen Jungen aus der Kita meines Sohnes, der stehen blieb und zu Boden starrte, als seine Eltern ihn abholen kamen. Sowie er mit der Kälte draußen in Berührung kam, erfüllte ihn Traurigkeit. Seine Eltern verstanden nicht, warum sie sich nicht einfach mit ihm ins Auto setzen und nach Hause fahren konnten. «Es ist dunkel», sagte der Junge verzweifelt zu seinem Vater.

«Magst du die Dunkelheit nicht?», fragte dieser nach. Der Vater des Jungen hätte das Problem in der beißenden Kälte leicht abtun und sagen können: «Ja, aber so ist das abends nun mal. Na los, wir wollen nach Hause.» Stattdessen aber setzte sich der Vater neben seinen Sohn auf die Treppenstufen. «Soll ich dir mal was verraten? Ich finde die Dunkelheit auch nicht so toll. Aber ich bin mir sicher, dass keine Gefahr von ihr ausgeht, und morgen wird es wieder hell. Vielleicht kann ich dich ja morgen einmal abholen kommen, bevor es dunkel wird, damit wir uns das zusammen anschauen können?»

Diesen Austausch mitzerleben, war schön, und er löste das Problem. Der Vater hatte das Gefühl bemerkt, er hatte erkannt, woher es rührte, und dem Kind geholfen, es zu benennen. Plötzlich hatte der Junge eine neue Perspektive, die ihn aus der Dunkelheit führte.

Von dem Gefühl, bemerkt und verstanden zu werden, profitiert jeder Mensch, besonders aber diejenigen, die noch ganz am Anfang ihres Lebens stehen. Deshalb sind Kinder darauf angewiesen, dass wir ihren Gefühlstumult für sie entwirren, dass wir ihn akzeptieren und ihn mit ihnen gemeinsam lösen wollen. Indem Sie das tun, zeigen Sie dem Kind, dass Sie es wahrnehmen und es verstehen. Sie geben ihm gewissermaßen die Bestätigung, dass es so fühlen darf und dass mit ihm alles okay ist. Dass man ihm in seinem Gefühl zur Seite steht.

Je stärker Kinder erleben können, dass die Welt ein sicherer Ort ist, an dem Raum für ihre Gefühle ist, desto besser wird es ihnen in ihrem Leben ergehen.



DIE HÄUFIGSTEN FEHLER DER ELTERN

2 JAHRE

Sie lassen Ihr Kind aus den Augen

Gerade war Ihr Kind noch ein hilfloses Baby, jetzt ist ein gut funktionierender Mensch aus ihm geworden, der alleine läuft, Puzzles legt und vieles von dem wahrnimmt, was im Alltag ringsum geschieht. Zweijährige sind aber noch vollkommen darauf angewiesen, dass Sie sie im Blick behalten. Sie brauchen die Führung von Erwachsenen, und sie brauchen Kontakt. Erst in einem Alter von etwa drei Jahren können sie sich allein beschäftigen - bis dahin müssen Sie mit ihnen zusammen spielen und es auf sich nehmen, immer wieder dasselbe zu tun. Überschätzen Sie Kinder dieses Alters nicht, auch wenn sie scheinbar besser mit der Welt zurechtkommen. Ein Zweijähriger ist flink und mit Feuereifer bei der Sache, aber es fehlt ihm noch an Urteilsvermögen. In diesem Alter sind die Kinder schnell gefährlichen Situationen und Unfällen ausgesetzt. Lassen Sie sie nicht aus den Augen!

3 JAHRE

Sie nehmen sich nicht die Zeit für eine Unterhaltung

Ein Dreijähriger wirkt wie ein ziemlich vernünftiges kleines Wesen. Aus Wörtern sind lange Sätze gewor-

den, und die Kinder hegen zahlreiche Vorstellungen von der sie umgebenden Welt. Obwohl die meisten Dreijährigen schon sehr gut sprechen, gibt es noch vieles, was sie nicht ausdrücken können - und es braucht Zeit, sich mit ihnen zu unterhalten. Geben Sie Ihrem Kind etwas Hilfestellung und lassen ihm ausreichend Zeit, wird es Ihnen von allem erzählen, was es erlebt hat, es wird Ihnen sein Befinden mitteilen und was ihm durch den Kopf geht. Machen Sie das nicht, versäumen Sie eine Möglichkeit, die Bindung zwischen Ihnen zu festigen: Ihnen bleibt die Tür zur phantastischen Welt der Kinder versperrt.

3-5 JAHRE

Sie schimpfen das Kind zu Unrecht aus

Einer der größten Fehler von Eltern ist der Glaube, die Kinder könnten mehr verstehen, als es tatsächlich der Fall ist. Das liegt häufig daran, dass das Sprachvermögen der Kinder schon so ausgereift ist, dass wir sie für größer halten, als sie eigentlich sind, dass wir denken, sie kämen schon viel besser zurecht, als sie es tatsächlich tun. Nur zu leicht traut man den Kleinen schon Großes zu. In Wahrheit aber - und das versuche ich Eltern immer wieder klarzumachen - braucht das Kind noch viel Zeit, um die Konsequenzen seines Handelns zu überblicken, seine Gefühle zu beherrschen und Urteilsfähigkeit zu entwickeln. Das dauert eine ganze Kindheit. Weisen Sie Ihr Kind also nie für etwas zurecht, für das ihm noch die Voraussetzungen fehlen. Wenn Sie sagen: «Du musst doch wissen, dass du da nicht hingehen darfst!» oder «Du musst doch wissen, dass du schon genug Kuchen hattest!», sind Sie bereits in die Falle getappt. Hätten die Kinder es gewusst, hätten sie sich nämlich anders verhalten. Sie als Eltern müssen ihnen erst beibringen, wie das geht.

5 JAHRE

Sie nehmen das Kind nicht ernst

In diesem Alter werden die Kinder nachdenklicher. Sie suchen nach einem Sinn, wollen über das Leben, den Tod, Gott, über die Sterne am Himmel und die Steine auf der Erde sprechen. Sie sind sozusagen in der philosophischen Phase der Kindheit. Sie als Eltern haben die Aufgabe, ihnen auf der Suche nach Antworten zur Seite zu stehen. Und das bedeutet, dass Sie ihnen zuhören sollten, wenn sie etwas fragen, und ihnen nach bestem Vermögen eine Antwort geben müssen, dass Sie sich über diesen fast magischen Blick Ihres Kindes auf das Dasein freuen. Begleiten Sie Ihr Kind auf dieser Reise, kann die Welt, mit den Augen eines Fünfjährigen betrachtet, ein wundervoller Ort sein.

Zu den größten Herausforderungen für Sie wird gehören, eine Antwort auf Fragen zu formulieren, auf die Sie keine Antwort haben, oder immer wieder mit denselben Fragen konfrontiert zu werden. Zu sagen, dass Sie etwas nicht wissen, ist vollkommen legitim, damit vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie sich, ebenso wie es selbst, auch noch Fragen stellen. Doch glauben Sie dabei nicht, dass Sie alles richtig beantworten müssen. Sie müssen nicht alles wissen, sollten aber seine Neugier teilen - dann gehen Sie mit Ihrem Kind diesen wichtigen Fragen auf den Grund und begeben sich gemeinsam auf Entdeckungsreise. Und damit teilen Sie beide etwas wirklich Schönes.

5-6 JAHRE

Sie bestrafen bei umwälzenden Veränderungen

Das Kind erlebt jetzt eine Zeit großer Veränderungen. Mädchen haben meistens einen Vorsprung vor den Jungen ihres Alters, und Sie werden es mit einem Kind zu tun haben, das ständig in Bewegung ist und mit heftigen Gefühlen hadert. Die Kinder vergessen Dinge und benehmen sich häufig wie kleine Demagogen,

werfen mit gröberen Worten um sich und knallen mit den Türen. Viele bezeichnen diese Phase als die «Pubertät des Kindesalters». Ihr Kind muss jetzt lernen, seine heftigen Gefühle in den Griff zu bekommen. Es reizt seine Gefühlswelt bis zum Äußersten aus, was für alle Beteiligten - auch für Sie - mit großen Anstrengungen verbunden sein kann. Hatten Sie zuvor vielleicht noch einen kleinen Philosophen da sitzen, sind Sie jetzt mit den Anfeindungen Ihres Kindes konfrontiert. Es ist jetzt dabei, einen großen Schritt zu tun - einen Schritt, um sich selbst und seine Welt besser zu verstehen. Dies ist eine Entwicklungsphase, die mit großen Umbildungsprozessen im kindlichen Gehirn einhergeht. In dieser Phase ist ausreichend Schlaf besonders wichtig. Es kann Sinn machen, Freizeitaktivitäten zu begrenzen, vor allem im ersten Schuljahr. Jetzt sind Sie als Eltern so stark gefordert wie nie: Sie sollten keine Distanz zu Ihrem Kind aufbauen, es nicht bestrafen, nicht zurückschreien. Die Veränderungen, die Ihr Kind gerade durchmacht, sind ein natürlicher Teil seiner Entwicklung - und gerade jetzt braucht Ihr Kind Ihre Nähe.

Auch diese Phase, wie so viele andere, wird eines Tages vorübergehen.

[...]