

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63444-4

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

«Im Kind sind ungeheure Entwicklungsmöglichkeiten, von denen wir bis heute keine Ahnung haben.» Das ist eine der wichtigsten Erkenntnisse von Dr. Jaroslav Koch aus seiner jahrelangen Beobachtung und Praxis mit Babys im ersten Lebensjahr. Seine Anregungen führten zur Entwicklung des «Prager-Eltern-Kind-Programms» (PEKiP®). Seit Mitte der 1970er Jahre wird hier in kleinen Gruppen unter fachlicher Anleitung mit spielerischen Anregungen der eigenständige Bewegungsdrang der Babys unterstützt. Die Gruppenarbeit beginnt bereits ab der vierten bis sechsten Lebenswoche und begleitet die kleinen Kinder bis zum Ende des ersten Lebensjahres. Über 100 Anregungen und Spiele zeigen die Vorgehensweise des PEKiP, zahlreiche Fotos ergänzen die verständliche und ausführliche Beschreibung der Spiele für das erste Lebensjahr. Die Autorin, eine der Mitbegründerinnen des PEKiP, hat ihren Bestseller 2018 erneut überarbeitet. Er ist bis heute das umfassendste PEKiP-Buch für Fachleute sowie Eltern mit Babys von der Geburt bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres.

LIESEL POLINSKI Dipl.-Sozialarbeiterin sowie langjährig stellvertretende Vorsitzende des PEKiP e.V., war von 1975 bis 2011 Kursleiterin und Ausbilderin für PEKiP und Eltern-Kind-Gruppen. Sie hat sowohl die Weiterentwicklung des Konzeptes nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen als auch die Fortbildung für Pädagoginnen und Pädagogen mitgestaltet. Heute begleitet sie ehrenamtlich Kinder in der Ambulanten Kinderhospizarbeit.

Liesel Polinski

PEKiP

Spiel und Bewegung mit Babys

Mehr als 100 Anregungen
für das erste Jahr

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Überarbeitete Neuauflage
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Hamburg, August 2019
Copyright © 2001, 2019 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg
Redaktion Ana González y Fandiño
Fotos Innenteil Kay Nentwig, außer Fotos
13 und 34 bis 38 Ulla Busch-Löcker, PEKiP
Illustrationen 80 A, 80 B Alin Golbs
Buchgestaltung Anja Sicka, Hamburg
Umschlaggestaltung zero-media.net, München
Umschlagabbildung Kay Nentwig
Gesetzt aus der Mercury Text bei Dörlemann Satz, Lemförde
Druck und Bindung GGP Media GmbH, Pößneck, Germany
ISBN 978 3 499 63444 4

Inhalt

Einleitung

Das **P**raeger-**E**ltern-**K**ind-**P**rogramm (PEKiP®)

Ziele des Prager-Eltern-Kind-Programms

Standards der PEKiP-Gruppenarbeit

Kapitel 1 Die neue Lebenssituation

Die aufregende Zeit nach der Geburt

Muttersein und Berufstätigkeit

Die Bedeutung des Vaters

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,
jetzt sitze ich nach 26 Jahren wieder hier am Computer und überlege: «Was ist so wichtig, dass ich es hier an den Anfang der komplett überarbeiteten Ausgabe dieses Buches über PEKiP schreiben möchte?» Spontan fällt mir der Vergleich zur Renovierung einer Wohnung ein – sie bleibt zwar dieselbe, doch trotzdem verändert sich etwas: Neues ersetzt Altes, manches bekommt nach Jahren einen zentraleren Platz zugewiesen oder es wird anders genutzt. Dennoch bleibt es die Wohnung, ob man nun schon vorher dort gewohnt hat oder nicht. Genau so ist es mit dem PEKiP. Es ist nicht neu und inzwischen vielen Eltern bekannt, und so manches ist fast schon zum Allgemeinwissen über den Umgang mit Babys geworden – wie z. B. der Grundsatz, dass man Babys immer über die Seite hochnehmen sollte. Trotzdem ist das PEKiP heute noch genauso wertvoll wie in den Anfängen vor 45 Jahren – vielleicht sogar noch wichtiger, und zwar als ruhender Pol in unserem digitalen Zeitalter.

Mit diesem Buch möchte ich Sie ermuntern, sich intensiv auf die Entwicklung Ihres Babys einzulassen, sie bewusst zu erleben und gemeinsam mit ihm zu wachsen. Dabei spreche ich ganz ausdrücklich nicht nur die Mütter an, sondern ebenso die Väter, Großeltern und weitere Bezugspersonen, die den Säugling in seiner Entwicklung begleiten. Der Einfachheit halber rede ich in diesem Buch oft von Müttern sowie ab und zu von Vätern. Dafür bitte ich alle anderen wie z. B. Großeltern, die auch eine intensive Beziehung zum Kind haben, um Entschuldigung. Ich wünsche mir, dass Sie sich trotzdem angesprochen fühlen!

Sie haben sicherlich schon festgestellt, dass Kinder sich dank ihrer Persönlichkeit unterschiedlich entwickeln und dabei ihr ganz eigenes Tempo vorlegen. Vielleicht verläuft

gerade die Entwicklung Ihres Kindes anders, als ich sie beschreibe, oder aber Sie beobachten, dass sich ein Kind in der Nachbarschaft oder im Freundeskreis anders entwickelt. Das ist alles andere als ein Grund zur Sorge, sondern nur ein Ausdruck davon, dass Normalität viele individuelle Facetten hat und alle möglichen Wege geht.

Dieses Buch möchte Sie anregen, intensiv mit Ihrem Kind in Kontakt zu treten und es in seiner gesamten Entwicklung zu unterstützen – ihm dabei aber seine ganz persönliche Art und Zeit zu lassen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Baby, dass Sie sich täglich mindestens fünfzehn Minuten an einem Stück Zeit nehmen, um intensiv miteinander zu schmusen, die beschriebenen Spiele auszuprobieren und ungestört Freude aneinander zu haben. Schalten Sie Ihr Smartphone und andere Störquellen während dieser Zeit am besten ganz aus.

Seit 1974 beschäftige ich mich als Sozialarbeiterin mit der Entwicklungsbegleitung von Säuglingen und ihren Eltern. Dabei bin ich immer wieder aufs Neue fasziniert zu erleben, wie sicher Babys instinktiv wissen und deutlich zeigen, was ihrer Entwicklung guttut und was sie leisten wollen, wenn man sie nur lässt.

Durch den jahrelangen Kontakt mit Babys und ihren Eltern habe ich gelernt, differenzierter zu beobachten, mich auf neue Situationen und Menschen einzulassen, mit ihnen in intensiven Kontakt zu treten und immer wieder Neues zu lernen.

Es ist nicht immer einfach, die Bedürfnisse von Babys wahrzunehmen, aber wenn Sie Ihr Baby genau beobachten, werden Sie sicherlich bald die «Sprache» und weitere Ausdrucksformen Ihres Kindes verstehen.

In dem vorliegenden Buch gebe ich im Wesentlichen praxisbezogene Anregungen. Theoretische Hintergründe stelle ich nur so weit dar, wie sie zum Verständnis notwendig sind. Es ist gut möglich, dass Ihnen vieles von dem, was

ich hier beschreibe, bekannt vorkommt, weil Sie es – vielleicht einem Bauchgefühl folgend – schon genau so machen. Es hier in diesen Gesamtzusammenhang eingeordnet zu sehen, bestätigt Sie hoffentlich, sodass Sie sich damit sicherer fühlen und es bewusster erleben.

Der Aufbau meines Buches orientiert sich an der altersgemäßen Entwicklung des Babys – immer vor dem Hintergrund, dass jedes Kind seinem eigenen Fahrplan folgt. Ausgehend von der Situation junger Familien nach der Geburt, versuche ich zunächst Lösungsmöglichkeiten dafür aufzuzeigen, wie die unterschiedlichen und teils weit auseinanderklaffenden Bedürfnisse von Eltern und Babys in «Einklang» gebracht werden können.

In Kapitel zwei und drei erfahren Sie dann, wie Sie Ihr Baby in seiner Entwicklung begleiten und unterstützen können. Ich gebe Ihnen Anregungen für gemeinsame Spiele und Rituale. Dank der Beschäftigung miteinander lernen nicht nur Sie Ihr Kind, sondern auch Ihr Kind Sie immer besser kennen, wodurch sich nebenbei auch das Zusammenspielen, -sprechen und -leben besser aufeinander einstellen lassen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich Tag für Tag genügend Zeit nehmen können, in der Sie sich ausschließlich Ihrem Kind widmen. Und zwar im Gegensatz zu vielen Eltern, die sich laut einer ganzen Reihe von Studien erschreckenderweise maximal 15 Minuten täglich Zeit für ihr Kind nehmen, während sie oft genug noch ihr Smartphone im Auge haben.

Das diesem Buch zugrundeliegende Konzept namens PEKiP® (Prager-Eltern-Kind-Programm) stellt die Gruppenarbeit für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr in den Mittelpunkt. In diesem Sinne verfolgt dieses Buch zwei Anliegen: Für Eltern, die eine PEKiP-Gruppe besuchen, bietet es die Möglichkeit, die Spiele zu Hause nachzulesen. Und weil einerseits nicht überall solche Gruppen bestehen und andererseits die Nachfrage oft größer als das Angebot ist,

stellt es auch einen Leitfaden dar, um die Spiele mit dem eigenen Baby zu Hause auszuprobieren und sich aneinander zu freuen – allein oder gemeinsam mit anderen Eltern und Kindern.

Das Buch beginnt mit einem eher theoretischen Teil, der die vielfältigen Herausforderungen beleuchtet, denen sich junge Familien mit der Geburt eines Kindes gegenübersehen. Konkrete Beispiele und Herangehensweisen möchten Ihnen hier als Wegweiser dienen. Vielleicht blättern Sie aber auch einfach mal einige Seiten weiter, schauen sich die Bilder an, lesen die eine oder andere Anregung, die jeweils mit einer fettgedruckten Überschrift und dem PEKiP-Logo versehen ist, und probieren sie mit Ihrem Baby aus. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim gemeinsamen Spiel!

Noch heute denke ich oft an Frau Prof. Dr. Christa Ruppelt (1938–2001), von und mit der ich sowie die anderen fünf PEKiP-Gründerinnen das Wesentliche über Säuglinge, ihre Entwicklung und die Möglichkeiten der Entwicklungsbegleitung gelernt haben. Prof. Dr. Hans Ruppelt (1935–1987) unterstützte die PEKiP-Arbeit durch wissenschaftliche Begleitforschung, so z. B. mit Blick auf die Kontakte der Kinder untereinander, und durch zahlreiche Veröffentlichungen zum PEKiP.

Es freut mich sehr, dass dieses Konzept inzwischen seit über 45 Jahre erfolgreich Eltern und ihre Kinder im ersten Lebensjahr begleitet.

Danken möchte ich Julia Suchorski bei rororo, die mir nach vielen Versuchen ermöglichte, das Buch zu aktualisieren. Meiner Lektorin Ana González y Fandiño danke ich, dass sie mir geholfen hat, den roten Faden nicht zu verlieren und alles in eine lebendige Sprache zu bringen. Ulla Busch-Löcker danke ich dafür, dass sie mich fachlich begleitet, dass sie die neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen für dieses Buch in eine kurze prägnante Form gebracht und vor allem dafür, dass sie mit mir zusammen

die noch fehlenden Bilder mit Teilnehmerinnen ihrer Gruppen fotografiert hat. Ingrid Broger hat mich bei der gesamten Überarbeitung begleitet und sich die Zeit genommen, zu ihrem Spezialgebiet einen Beitrag für das Buch zu verfassen – so wie Katrin Krüger und Monika Thiel ihrerseits auch. Dafür herzlichen Dank. Anna Staab, der Geschäftsführerin des PEKiP-Vereins, danke ich für ihre Unterstützung während des gesamten Prozesses. Ein Dankeschön auch an Kay Nentwig für die aussagekräftigen Fotos, die in PEKiP-Gruppen unter der Leitung von Katrin Krüger entstanden. Mein herzlicher Dank gilt insbesondere auch den Eltern der Gruppen, die sich die Zeit für die erforderlichen Fotoshootings genommen haben.

Allen Kindern, Eltern und Gruppenleiterinnen und -leitern danke ich, dass ich mit ihnen lernen und immer neue Erfahrungen machen durfte.

Ich bin sehr dankbar, dass ich von und mit meinen eigenen Kindern viel lernen durfte und sie in mir das Interesse sowie die Freude an kleinen Kindern wachsen ließen. Wir sind auch heute immer noch im Austausch, um mit- und voneinander zu lernen – und sicher lerne ich heute mehr von ihnen als umgekehrt. Meinem Mann danke ich, dass er mir Mut gemacht hat, dieses Buch zu «erneuern».

Liesel Polinski

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®)

Seit seinen Anfängen im Jahre 1973 ist das Interesse am PEKiP-Konzept stetig angewachsen. So erfreulich dieser kontinuierliche Erfolg ist, führt er leider auch dazu, dass es nicht immer genug freie Plätze für Eltern und Babys in den angebotenen Kursen gibt.

In diesem Buch beschreibe ich daher die Ziele und Methoden des PEKiP und stelle über 100 Anregungen vor, damit Eltern auch unabhängig von einer Gruppe ihre kleinen Kinder in der Entwicklung aktiv begleiten und unterstützen können. Im PEKiP werden dem Kind Anregungen angeboten, die ihm die Möglichkeit bieten, Neues auszuprobieren und seinen Bewegungs- und Handlungsradius zu erweitern. Unser Handwerkszeug besteht dabei aus dem Beobachten der Kinder, der Interaktion zwischen Eltern und Kind, der Möglichkeit für die Kinder, sich frei zu bewegen, der Raumgestaltung, dem Spielangebot sowie den Kontakten aller Anwesenden miteinander.

In den ersten drei Kapiteln dieses Buches erhalten Eltern Anregungen für den Umgang mit ihrem Kind. Es werden Wege aufgezeigt, wie sie mit anderen Eltern in Kontakt treten können, um gemeinsam Fragen zu ihrer aktuellen Lebenssituation und der Entwicklung ihrer Kinder zu besprechen.

In Kapitel 4 finden Sie Informationen über die Entstehung des PEKiP-Konzepts und die PEKiP-Gruppenarbeit. Außerdem finden Sie dort Informationen und Hilfestellungen, falls es keine Gruppe in Ihrer Nähe gibt oder Sie aus welchen Gründen auch immer nicht an einer Gruppe teilnehmen können. Weitere anschauliche Hilfestellung kann

Ihnen «Die PEKiP-DVD» (vgl. Literatur und weitere Medien ab S.343) geben, auf der viele abwechslungsreiche Spiele und Bewegungsanregungen präsentiert werden.

Ziele des Prager- Eltern-Kind-Programms

1. Die Eltern-Kind-Beziehung fördern

Das PEKiP unterstützt den Aufbau einer positiven Beziehung zwischen Eltern und Kind durch gemeinsames Erleben von Bewegung, Spiel und Freude.

Die Eltern werden zur intensiven Beobachtung ihrer Kinder angeregt, wodurch sie deren Bedürfnisse besser wahrnehmen und in geeigneter Art und Weise darauf reagieren können.

Die praktische Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse fördert den angemessenen Umgang mit dem Säugling und fördert gleichzeitig die Stärken der Eltern.

Die Gruppenarbeit beginnt bereits ab der vierten bis sechsten Lebenswoche und beinhaltet eine Entwicklungsbegleitung während des gesamten ersten Lebensjahres.

2. Das Kind in seiner Entwicklung unterstützen

Das Baby verfügt über die Kompetenz, eigenständig Tempo, Wege und Ziele seiner Entwicklung zu bestimmen.

Dementsprechend stellen die Bewegungsspiele eine aktivierende Lernform dar, bei der das Baby mit seinen Kompetenzen und nach seinen Bedürfnissen das Spielangebot bestimmt. Dabei werden dem Kind ganzheitliche Bewegungs- und Spielanregungen zur Auswahl gestellt, die sowohl seinem jeweiligen Alter als auch der individuellen Entwicklungsstufe entsprechen und ihm helfen, seine Fähigkeiten und Stärken zu entdecken und auszuprobieren.

3. Den Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander fördern

Das PEKiP bietet den teilnehmenden Erwachsenen in der Gruppe die Chance, sich eine Grundlage für viele wichtige Erziehungsentscheidungen zu schaffen. Der situations- und erfahrungsbezogene Ansatz beinhaltet einen intensiven Austausch über die Erlebnisse mit dem Kind, durch den die Eltern sich nicht nur weiterbilden, sondern auch gegenseitige Unterstützung erfahren.

4. Den Kontakt der Kinder untereinander fördern

Das PEKiP bietet Kindern im ersten Lebensjahr die Möglichkeit, mit Gleichaltrigen zusammen zu sein, erste soziale Kontakte im Beisein ihrer Eltern zu knüpfen und anderen Kindern im wahrsten Sinne des Wortes nahe zu sein. Durch die regelmäßigen Treffen im ersten Lebensjahr kann sich außerdem eine gewisse Vertrautheit der Babys zu anderen Erwachsenen entwickeln.

Standards der PEKiP- Gruppenarbeit

Die Standards des PEKiP e.V. zur Gruppenarbeit basieren auf jahrelanger Erfahrung und wissenschaftlicher Begleitforschung, darunter von Prof. Dr. Hans Ruppelt und Dr. Dana Kubani. Die PEKiP-Gruppen sind angehalten, diesen Standards zu entsprechen – aus guten Gründen: Große Gruppen überfordern die noch sehr jungen Kinder, zu kurze Kurseinheiten verhindern, dass die nötige Ruhe einkehrt, ein nacktes Baby bewegt sich spontaner und mehr als ein angezogenes, um nur einige zu nennen.

- Eine PEKiP-Gruppe besteht aus sechs bis acht Erwachsenen und deren möglichst gleichaltrigen Babys.
- Ein PEKiP-Kurs beginnt in der Regel ab der 4. bis 6. Lebenswoche der Babys. Es ist aber auch möglich, mit älteren Babys zu beginnen.
- Die Entwicklungsbegleitung erstreckt sich über das gesamte erste Lebensjahr oder darüber hinaus bis zum sicheren Laufen der Kinder.
- Die Treffen finden einmal in der Woche für 90 Minuten vor- oder nachmittags statt, wobei das An- und Ausziehen der Babys Teil der Gruppentreffen ist.
- Die Babys sind während der gesamten Spielzeit nackt.
- Die Gruppenarbeit findet in einem ausreichend großen, warmen, sauberen Raum statt.
- Die PEKiP-Anregungen stehen im Mittelpunkt der Gruppenarbeit. Sie ermöglichen eine alters- und entwicklungsgerechte Begleitung der Kinder so-

wie die handlungsorientierte und situationsbezogene Bildungsarbeit mit den Erwachsenen.

- Die Anregungen werden an einer Puppe gezeigt.
- PEKiP-Gruppen können durch weitere Formen der Elternarbeit (Elternabende, Vätertreffen, thematische Wochenenden) ergänzt werden.
- PEKiP-Gruppen werden von autorisierten PEKiP-Gruppenleiterinnen und -leitern mit PEKiP-Zertifikat geleitet.
- In der werteorientierten Grundhaltung der PEKiP-Gruppenarbeit stellt die UN-Kinderrechtskonvention einen wichtigen Bezugsrahmen dar.

Kapitel 1

Die neue Lebenssituation

Die aufregende Zeit nach der Geburt

Die Erfahrungen von Eltern nach der Geburt ihres ersten Kindes sind fast immer die gleichen:

«Unser Leben hat sich total verändert, so hätte ich mir das niemals vorgestellt. Wir haben uns lange ein Kind gewünscht und waren überglücklich, als ich dann endlich schwanger war. Aber jetzt, nach den ersten Tagen, bin ich mir gar nicht mehr so sicher, ob es wirklich das ist, was ich wollte. Irgendwie steht alles auf dem Kopf.»

Nicht nur solche Erfahrungsberichte, auch historische Analysen belegen, dass Mutterliebe nichts Naturgegebenes ist. Dennoch werden Frauen nach wie vor mit dem Mythos konfrontiert, sie müssten geborene und perfekte Mütter sein.

Dabei ist genau das Gegenteil der Fall: Werdende Eltern können sich das Leben mit einem Säugling häufig nicht realistisch vorstellen. Denn die wenigsten hatten vor der Geburt ihres ersten Kindes regelmäßig Kontakt zu kleinen Kindern. Und auch die Fähigkeit, die Signale des eigenen Kindes richtig zu deuten und angemessen zu reagieren, entwickelt sich erst in einem intensiven, komplizierten Kennenlernprozess. So sind die frischgebackenen Eltern mehr oder weniger plötzlich voll für ein Kleinkind verantwortlich und fühlen sich in der neuen Lebenssituation leicht verunsichert und alleingelassen. Eine Mutter in einer PEKiP-Gruppe erzählt:

«Vor der Geburt unseres ersten Kindes war es für meinen Mann und mich ganz klar, dass er sich genauso an der Arbeit mit dem Kind und der Erziehung beteiligt wie ich. Die ersten zwei Wochen hatte er Urlaub genommen und wir meisterten die anfängliche Umstellung gemeinsam. Seitdem er wieder zur Arbeit geht, zieht er sich aber immer

mehr zurück. Er übernimmt lieber den Einkauf, als sich mit Lukas zu beschäftigen. Ich hoffe, dass sich das ändert, wenn er demnächst in Elternzeit ist.»

Vor allem im ersten Jahr nach der Geburt eines Kindes fallen auch heute noch viele Elternpaare in eine traditionelle Rollenverteilung zurück. Denn in den allermeisten Fällen ist es nach wie vor die Mutter, die ihre Berufstätigkeit nach der Geburt unterbricht. Selbst bei Paaren, die sich die Aufgaben im Haushalt vorher gleichberechtigt geteilt haben, setzen sich in dieser neuen Lebenssituation die traditionellen Rollenvorstellungen wieder durch.

Viele Väter kommen ihrer Verantwortung für die Familie auch heute hauptsächlich durch ihre Berufstätigkeit nach, unter anderem, weil Männer häufig immer noch für die gleiche Arbeit besser bezahlt werden und das Familieneinkommen sicherstellen. Erfreulicherweise gehen trotzdem immer mehr Väter in Elternzeit. 2016 war es jeder Dritte, wobei die durchschnittliche berufliche Auszeit mit knapp vier Monaten deutlich kürzer als bei den Müttern ausfällt. Davon abgesehen arbeiten dank Elterngeld Plus immer mehr Eltern in den ersten Lebensjahren ihrer Kinder in Teilzeit und haben dadurch mehr Zeit für ihre Familie.

Entscheidet sich eine Mutter wieder arbeiten zu gehen, hat das für sie meist eine höhere Belastung, mehr Zeitdruck und eine größere Einschränkung ihrer eigenen Interessen zur Folge als für den Vater. Solange die Frauen sich selbst als vorrangig zuständig für die Familie fühlen, schlechtere Berufschancen haben, seltener in Führungspositionen gelangen und vor allem weniger verdienen als Männer, kann von einer Gleichstellung noch keine Rede sein.

Die erste Zeit zu Hause nehmen viele Mütter als große Herausforderung wahr. Ständig für das Kind präsent sein zu müssen, die Monotonie des Tagesablaufs und das Alleinsein im Alltag belasten sie und nagen an ihrem Selbstbe-

wusstsein. Gleichzeitig erleben sie es aber auch als positiv, den Bedürfnissen ihres Kindes nachkommen zu können.

Junge Eltern beschäftigen sich oft und lange mit ihrem Baby. Ihre Freizeitgestaltung verändert sich mit dessen Geburt in der Regel von Grund auf:

«Früher waren wir vor allem am Wochenende selten zu Hause. Wir haben beide Sport getrieben, teils gemeinsam, teils getrennt. Wir sind auch gern ins Kino gegangen oder haben uns mit Freunden getroffen. Heute verstehen unsere Freunde, die fast alle keine Kinder haben, nicht, dass wir abends nicht mehr einfach weggehen können.»

Die sozialen Kontakte reduzieren sich oder schlafen sogar ganz ein. Im Vordergrund steht nun ohnehin der Wunsch nach Freunden, mit denen man sich über die Sorgen und Ängste, über die praktischen Alltagsfragen und die Freude am Kind austauschen kann.

Mit der Geburt eines Kindes verändert sich aber auch die Paarbeziehung grundlegend, und oft sind die Partner unzufrieden: Viele Eltern erleben einen regelrechten «Babyschock» nach der Geburt des ersten Kindes. Besonders schwierig gestaltet sich für sie die Integration des Babys in die bisherige Zweierbeziehung. Innige Empfindungen für das Baby wechseln sich ständig mit dem Gefühl ab, es mit einem Eindringling zu tun zu haben. Allerdings sind diese konkurrierenden Gefühle durchaus ein guter Ausgangspunkt für die Erweiterung der eigenen Identität und die Intensivierung der Partnerschaft in der Zukunft.

«Früher gehörten die Wochenenden uns ganz allein. Wir schliefen lange und konnten tun und lassen, was uns Spaß machte. Daran ist heute nicht mehr zu denken. Das Baby will natürlich gewickelt werden, völlig egal, ob nun samstags in aller Herrgottsfrühe oder sonntags mitten in der

Nacht. Dadurch fangen die Tage nicht mehr so geruhsam an. Das stört mich wirklich sehr.»

Nicht selten macht sich durch solche Veränderungen eine gewisse Ernüchterung breit, die einen oder auch beide Partner erfassen kann. Intimität und gegenseitige Zuwendungen treten in den Hintergrund, obwohl sie gerade in dieser Zeit besonders wichtig wären. Doch das Neugeborene fordert rund um die Uhr die volle Aufmerksamkeit einer Bezugsperson, um seine Bedürfnisse zu befriedigen.

Für die Mutter, die durch das Stillen und andere Zuwendungen viel Wärme, Körperkontakt und Freude erlebt, rückt die Sexualität mit dem Partner oft unmerklich in den Hintergrund. Zusätzlich verunsichern sie womöglich die mit der Schwangerschaft und der Geburt einhergegangenen körperlichen Veränderungen – ihre Brust ist überempfindlich und die Scheide durch Hormonumstellungen trockener als früher. Während der Wunsch nach Sexualität sich bei jungen Müttern in den ersten Wochen nach der Entbindung grundsätzlich eher in Grenzen hält, möchte der Mann endlich wieder eine «normale» Sexualität mit seiner Partnerin erleben. Zu dieser ohnehin vielschichtigen Situation kommt erschwerend hinzu, dass beide Elternteile häufig eine innere Anspannung verspüren, weil sie befürchten, das Baby könnte anfangen zu schreien, während sie miteinander intim werden. Erst mit zunehmender Sicherheit im Umgang mit dem Kind gewinnen Partnerschaft und Sexualität wieder an Bedeutung.

Viele werdende Eltern glauben oder sind sogar überzeugt davon, dass ihr Leben sich durch ein Kind nicht groß verändern wird. Sie müssen erst mühsam lernen, mit der neuen Realität zu leben, die jede Menge und teils ungeahnte Anforderungen mit sich bringt.

In den ersten Monaten nach der Geburt eines Kindes steht die Umstellung auf die neue Lebenssituation im Vor-

dergrund. Euphorische Gefühle wechseln sich mit negativen Stimmungen ab. Wichtig ist es, zu wissen und zu akzeptieren, dass diese widersprüchlichen Gefühle sich nicht gegenseitig ausschließen. Das Erleben von Elternschaft spielt sich auf vielen verschiedenen Ebenen ab. Frischgebackene Eltern empfinden oft eine tiefgehende Liebe für das Kind und genießen das Zusammensein, während sie sich gleichzeitig unsicher, ängstlich, möglicherweise eingeengt, gestresst und gar nicht selten überfordert fühlen.

Muttersein und Berufstätigkeit

In Ländern wie z. B. der damaligen Tschechoslowakei wurde schon früh erkannt, wie wichtig eine stabile Bezugsperson für das Baby ist: Nachdem es lange selbstverständlich gewesen war, Kinder schon im frühesten Säuglingsalter in Krippen betreuen zu lassen, stellte sich heraus, dass viele von ihnen später emotionale Defizite zeigten. Daher wurde Müttern in der Tschechoslowakei bereits in den 1960er Jahren ein Jahr Erziehungszeit zugestanden. Auch bei uns besteht seit den 1980er Jahren ein gesetzlicher Anspruch auf die sogenannte Erziehungszeit für Mütter oder Väter, die bei ihrem Kind bleiben wollen. Einerseits ist das ein Fortschritt. Andererseits verlieren Mütter – als diejenigen, die eine solche Erziehungszeit in aller Regel in Anspruch nehmen – nach ihrer Erziehungszeit allzu häufig ihren beruflichen Status oder sie fühlen sich von Anfang an zu Hause mit dem Kind nicht genügend ausgefüllt und wollen lieber zur Arbeit gehen. Wieder andere müssen arbeiten, um der Familie ein angemessenes Einkommen zu sichern. Vor diesem Hintergrund macht das Elterngeld heute einen wichtigen, wenn nicht unverzichtbaren Bestandteil des Einkommens junger Familien aus.

Ob eine Mutter nun berufstätig ist oder aber zu Hause bei dem Kind bleibt, beides sagt nichts über die Qualität und die Art der Beziehung zu ihrem Kind aus. Entscheidend für die Eltern-Kind-Bindung ist vielmehr das Bewusstsein, mit welchem beide Elternteile ihre neuen Rollen ausfüllen.



«Seitdem mein Sohn ein halbes Jahr alt ist, habe ich wieder angefangen, an dem ein oder anderen Wochenende Seminare zu leiten. Tom wird dann von seinem Vater betreut. Am Anfang hatte ich meine Zweifel, ob die beiden das gut hinbekommen. Inzwischen habe ich aber das Gefühl, dass die Beziehung zwischen beiden viel intensiver geworden ist. Für mich hat die Sache den Vorteil, dass ich mich sehr freue, nach Hause zu kommen, und mich wieder viel intensiver und voller Freude dem Kind widmen kann.»

Nicht die Dauer der physischen Anwesenheit der Mutter, sondern die Intensität ihrer Beziehung zum Kind ist entscheidend für die soziale und psychische Entwicklung des Kindes. Einfühlsames Verhalten und eine damit verbundene mütterliche Einstellung sagen mehr über die Beziehungsqualität zwischen Mutter und Kind aus als nach außen sichtbare Merkmale der Familiensituation wie etwa eine Berufstätigkeit.

Soll das Kind von einer fremden Person betreut werden, ist es – völlig abgesehen von Häufigkeit und Dauer – außerordentlich wichtig, dass es diese schrittweise kennenlernt und bei ihr Sicherheit erlebt, bevor die Mutter die beiden allein lässt.

Wenn Sie vor der Entscheidung stehen, in den Beruf zurückzukehren, sollten Sie, gegebenenfalls gemeinsam mit Ihrem Partner, folgende Fragen für sich beantworten:

- Kann ich Mutterschaft und Berufstätigkeit miteinander verbinden?
- Wie steht mein Partner zu meinem Wunsch?
- Ist mein Partner bereit und in der Lage, Aufgaben im Haushalt und in der Kindererziehung mit zu übernehmen?
- Traue ich es meinem Partner zu, Verantwortung zu unser beider Zufriedenheit zu übernehmen?
- Welchen Einfluss wird die von mir angestrebte Berufstätigkeit auf die Beziehung zu meinem Partner ausüben?
- Bin ich bereit, meine persönlichen Bedürfnisse bei Bedarf zurückzustellen oder einzuschränken?
- Gibt es weitere verlässliche Bezugspersonen, die ich bzw. wir in die Betreuung des Kindes einbeziehen könnten?

Die Bedeutung des Vaters

Bis in die 1970er Jahre stand die Mutter-Kind-Beziehung im Vordergrund entwicklungspsychologischer Betrachtungen, zumindest in Bezug auf die ersten Lebensjahre des Kindes. Glücklicherweise hat sich das in den letzten 40 Jahren grundlegend verändert. Insbesondere neuere Forschungsergebnisse unterstreichen die große Bedeutung, die auch dem Vater bei der Entwicklung des Kindes zukommt. Wo bei die Vaterrolle inzwischen völlig anders verstanden und ausgestaltet wird, seit das traditionelle Bild von väterlicher Strenge und starker Männlichkeit ins Wanken geraten ist und seine Allgemeingültigkeit eingebüßt hat.

Die althergebrachte Vaterrolle hat für eine wachsende Anzahl von Männern heute keine Gültigkeit mehr. Im Zuge dieser gesellschaftlichen Entwicklungen ist immer häufiger von den sogenannten «neuen Vätern» die Rede: Männer, denen das Miterleben der Geburt und der Umgang mit dem Kind zu einem wichtigen Erfahrungsschatz geworden sind. Auch in den PEKiP-Kursen ist dies deutlich daran zu beobachten, dass die Zahl der Väter steigt, die regelmäßig teilnehmen oder hinzukommen, wenn ihre Zeit es ihnen erlaubt.

Sich innerhalb der Gesellschaft auf ein neues Rollenverständnis für Väter zu verständigen, ist sehr schwierig, weil es hierzu noch wenig theoretische Grundlagen und kaum anwendbare Praxiserfahrungen gibt. Außerdem ist die Ausgangslage komplex: In allen gesellschaftlichen Milieus und Generationen finden sich gegensätzliche und unvereinbare Vorstellungen über die Bedeutung des Vaters, entsprechend unterschiedlich verhalten sich Väter. Durch das Wegfallen allgemeingültiger Regeln und Grundhaltungen fällt es aber nicht nur Vätern, sondern Eltern generell schwerer, sich zu orientieren. Es führt kein Weg daran vor-

bei: Eltern müssen ihren eigenen Erziehungsweg mit ihren persönlichen Werten und Zielen finden.



Früher kamen Männer in der Forschung vor allem als «abwesende Väter» vor. Seit 1970 wird die Vater-Kind-Interaktion stärker beobachtet und analysiert. Dadurch konnte nachgewiesen werden, dass Säuglinge sehr wohl ein großes Bedürfnis nach sozialen Kontakten zum Vater haben – was vielleicht nicht unbedingt verwundert. Außerdem hat sich gezeigt, dass Väter und Mütter sich ihrem Neugeborenen auf unterschiedliche Weise zuwenden. Väter sind visuell aufmerksamer und verspielter mit dem Kind. Sie sprechen mehr mit ihm, imitieren es häufiger und spielen eher mit Hilfe körperlicher Anregungen. Dafür engagieren sich Väter interessanterweise weniger beim Füttern und in der Pflege. Insofern leisten sie vor allem dadurch ihren Beitrag, dass die Babys sich früh an soziale Situationen mit mehreren Personen gewöhnen, sie also nicht immer im Mittelpunkt stehen. Kulturübergreifende Untersuchungen haben ergeben, dass Babys besser mit fremden Situationen und

Menschen fertigwerden, wenn der Vater aktiv an Pflege und Erziehung beteiligt ist. Denn so lernt das Kind unter anderem von Anfang an, dass es nicht immer Dreh- und Angelpunkt des Interesses ist.

Trotz alledem: Die allermeisten Männer fühlen sich in der Kindererziehung auch heute noch hauptsächlich für «Rahmenbedingungen» zuständig. Nicht einmal die Hälfte der Väter ist bereit, sich die Erziehungsaufgaben mit der Frau wirklich zu teilen. Vielmehr beschränkt sich das Engagement größtenteils auf den Feierabend und die Freizeit. Im Regelfall ist es vor allem der Zeitraum zwischen Abendbrot und Schlafengehen, in dem Väter sich den Kindern emotional zuwenden und mit ihnen spielen.

[...]