

Anleitung zum glücklichen Elternsein oder Das bisschen Erziehen geht doch von allein

Thomas Köhler-Saretzki, Alexandra Roszak, Nancy Weinhold

Zusammenfassung

Ohne Frage! Die Anforderungen an ein erfolgreiches und glückliches Elternsein sind in den letzten Jahren gestiegen und auch die Vereinbarkeit von Familie und Beruf setzt komplexeres Denken und Handeln voraus als noch zu Schwiegermutterzeiten. Trotzdem gelingt es jedes Jahr Tausenden von Frauen mit Hilfe der aufopferungsvollen Unterstützung moderner Väter, diese Aufgabe erfolgreich zu meistern und ein Kind zu erziehen, welches den Ansprüchen einer postmodernen Welt entspricht.

Dafür dient die folgende Anleitung. Mit ihrer Hilfe soll zum einen Hoffnung vermittelt werden, dass es mit ein wenig Anstrengung durchaus gelingen kann, glückliche Eltern zu werden. Und zum anderen soll durch die Darstellung konkreter Handlungsanweisungen Sicherheit für den Alltag vermittelt werden, diese Herausforderung auch tatsächlich bewältigen zu können.

Vorwort

Liebe systemische Fachkräfte und LeserInnen der *systema*,

wir wissen es! Sie können die Flut an systemischen Theorien und spezifischen Methoden, Fachartikeln, Büchern, Konzepten, Handlungsleitfäden, evaluierten Manualen und die unendlich vielen Internetinformationen zum Thema Systemische Familientherapie für Mütter und Väter mit Babys und Kleinkindern im Rahmen der Frühen Hilfen nicht mehr bewältigen. Uns ist auch klar, dass wir Sie auf den folgenden Seiten zu Tode langweilen werden, da Sie jede einzelne Methode, Intervention und Anwendung sowohl in Ihren systemischen Ausbildungen als auch auf den hundert Millionen Fachtagen, Seminaren, Fortbildungen usw. durchgekaut und bis zum Erbrechen theoretisch und praktisch geübt haben.

Dennoch, wir können nun mal *nicht anders* und vor allem wir können *nichts Anderes!* Und deshalb erlauben wir uns hiermit, Ihnen unsere alltägliche Arbeit vorzustellen und Ihnen im Folgenden die allseits bewährte, fachkompetente „Anleitung zum erfolgreichen Elternsein“ nahe zu legen, die die Basis unserer systemischen Arbeit mit den Eltern im Bereich Frühe Hilfen darstellt. Das folgende Konzept ist urheberrechtlich nicht geschützt. Sie können die Methoden also gerne in Ihrer täglichen Praxis einbauen und umsetzen und uns bei Rückfragen kontaktieren. Wir sehen es als unsere fachliche und moralische Pflicht, andere Fach-

kräfte in ihrer Arbeit zum Wohle der Klienten zu unterstützen, und stehen Ihnen deshalb jederzeit gerne zur Verfügung.

Einführung

Sehr geehrte Damen und Herren, naja, also eigentlich sehr geehrte Damen,

wir möchten Ihnen hiermit eine absolut verlässliche Anleitung vorstellen, mit der es Ihnen zu 100% gelingen wird, dass Sie erhobenen Hauptes von sich behaupten können erfolgreiche Eltern zu sein, während Ihr kleiner Schatz sich zu einem Wunderkind entwickelt. In Kauf nehmen muss man dabei natürlich im Prozessverlauf ein paar schlaflose Nächte (und wenn ich sage schlaflos, meine ich schlaflos). Zudem nicht ausgeschlossen ist ein Klingeln im Ohr wegen des ununterbrochenen Schreiens und Quengelns. O.K., der eine oder andere hat schon mal einen Nervenzusammenbruch und geht auf dem Zahnfleisch, während gleichzeitig die Beziehung zur Schwiegermutter auf ein historisches Tief sinkt, die Partnerschaft zerbricht und Sie sich weder in der Nachbarschaft noch im Supermarkt blicken lassen können.

Nun ja, Kollateralschäden eben! Bitte beachten Sie, dass nur ein Umsetzen von mindestens 50% der empfohlenen Handlungsanweisungen zum gewünschten Erfolg eines perfekten Elternseins führt.

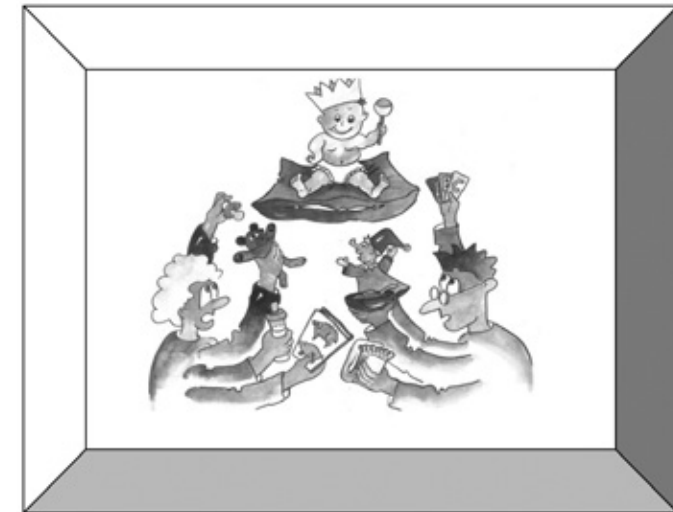


Illustration: Wiebke Vormstein

1. „Wehret den Anfängen *oder* Wer lesen kann, ist klar im Vorteil“

Lesen Sie vor allem als Erstlingseltern bitte jeden Ratgeber, jede Informationsbroschüre und jedes Buch über Schwangerschaft und Risikofaktoren, Geburt, Geburtskomplikationen, Babyblues und postpartale Depressionen, frühe Kindheit, Mutter sein, Vater sein, Eltern sein, die Rolle der Großmutter, der Tante, der Cousine und des Nachbarn, usw. Einfach alles, was Ihnen vor die Linse kommt, und besuchen Sie bitte jeden (Informations-)Kurs im Umkreis von sagen wir 25, nein besser 35 km Ihres Wohnortes. Es ist wichtig sich frühzeitig und umfassend mit dem Thema „Eltern sein – was nun?“ sowohl auf einer kognitiven als auch auf einer sozial-emotionalen Ebene auseinanderzusetzen und den kritischen Dialog bezüglich des Themas mit Ihrem Partner, äh Kindesvater, zu intensivieren. Eine besonders günstige Zeit dafür ist übrigens in den frühen Morgenstunden zwischen 02.30 und 03.30 Uhr, da hier die Empfänglichkeit für das Thema besonders groß ist und Sie nebenbei schon mal die Unterbrechung der Schlafphasen trainieren können. Vertrauen Sie auf sämtliche Experten, bilden Sie sich nach der gelesenen Literatur (plus den guten Ratschlägen der Schwiegermutter) auf gar keinen Fall eine eigene Meinung und hören Sie bitte weder auf Ihren Bauch noch auf Ihren Kopf.

Stattdessen sollten Sie sich nochmal ernsthaft fragen, ob Sie in diesen unsicheren Zeiten wirklich dazu in der Lage sind die Verantwortung zu übernehmen ein Kind zu erziehen. Noch ist es für Sie nicht zu spät Ihre Karriere, Freiheit und Individualität (ganz zu schweigen von der Figur) zu behalten und Abstand zu gewinnen vom bräsigen, monotonen Dasein sowohl als Mutter als auch als Ehefrau. Aber dazu später.

2. „Grundsätze des Mutterseins *oder* Werden Sie Germany's Next Top Mama“

Was würde wohl eine weise Frau (also die Schwiegermutter) auf die Frage antworten, die sich Millionen von Müttern immer wieder stellen:

Woran könnte man eine perfekte Mutter erkennen?

Bevor wir uns dieser Frage widmen, möchten wir Sie an dieser Stelle deutlich davor warnen, sich der allgemeinen und oftmals von Fachleuten proklamierten Haltung anzuschließen, dass kein Mensch perfekt sein muss. Trotzen Sie als pflichtbewusste Mutter dieser These. Sie können es erreichen, wenn Sie es nur richtig wollen. Man, äh Frau, muss sich doch nicht mit 100% zufrieden geben, wenn auch 150% erreicht werden können. Und schließlich tragen Sie als Mutter ja auch die Verantwortung dafür, was sie transgenerational an Ihr Kind weitervererben. Auch Ihre Tochter wird schließlich eines Tages Perfektion anstreben, wenn es soweit ist. Nehmen Sie also die Herausforderung an und beweisen allen Zweiflern, dass Sie das schaffen. Helfen können Ihnen dabei folgende Grundsätze:

- Seien Sie niemals ungerecht, vergesslich oder gar schlecht gelaunt.
- Bieten Sie Ihrem Kind alles, was möglich ist.
- Hören Sie unverzüglich mit der eigenen Individualisierung auf und opfern sie sich stattdessen für Ihre Kinder und Familie auf. Ihre eigenen Bedürfnisse können Sie ja schließlich wieder befriedigen, wenn die Kinder aus dem Haus sind.
- Fragen Sie sich ständig und immer – „Wie kann ich es noch besser machen?“
- Verinnerlichen Sie das Mantra „Kinder allein machen glücklich“. Also seien Sie ausnahmslos glücklich, dann sind es Ihre Kinder auch.
- Vergleichen Sie sich mit anderen Müttern, denn Konkurrenz belebt, spornt an und setzt ja bekanntlich neue Energien frei.
- Begeben Sie sich in Wettbewerbe, z. B. bei Kindergeburtstagen, um den besten mitgebrachten (natürlich selbstgebackenen) Bio-Kuchen und die kreativste Kinderbelustigung.
- Insidertipp: Bestechen Sie Ihre Kinder niemals mit Süßigkeiten, der Zahnarzt ihres Vertrauens wird es Ihnen danken.
- Basteln Sie um Himmelswillen die Schultüte Ihres Kindes selbst, ansonsten wäre Ihr hart erarbeiteter Ruf mit einem Schlag zunichte.

Wenn Sie sich an diese Grundsätze eines perfekten Mutterseins halten, stehen Ihre Chancen nicht schlecht für eine Aufnahme in den Rotary Club der Perfekten Mütter. Werden Sie also „Germany's Next Top Mama“, ach was, warum nicht gleich „World's Greatest Super-Helikopter-Mama“. Die Konkurrenz schläft nicht, nur die Besten der Besten unter Ihnen werden die magische 150%-Marke knacken.

3. „Multitasking einer perfekten Familienmanagerin, Liebespartnerin, Ehefrau, Karrierefrau, Innenarchitektin, Sexbombe ... *oder* Ich hetze, also bin ich“

Dass Frauen, insbesondere Mütter, viele Dinge zeitgleich und mit hoher Qualität erledigen können, ist mittlerweile auch in der Männerwelt angekommen. Was spricht also dagegen, Ihre bisherige Berufstätigkeit nach etwa 4 bis 6 Wochen wieder aufzunehmen und die Karriere anzukurbeln? Es ist schließlich alles nur eine Frage des Managements. Und Sie müssen ja auch nicht sofort mit 50 Wochenstunden einsteigen. Das verlangt keiner. Schließlich sollte im ersten Lebensjahr ein wenig Zeit für Ihre Familien zur Verfügung stehen.

Wenn dabei der intrusive Gedanke einschießt, dass Sie zu kurz kommen könnten, zu wenig Zeit für sie selbst übrig bleibt und sowohl Ihr Mann als auch Ihre Schwiegereltern sich mehr beteiligen sollten, dann forschen Sie nach den Ursachen für diesen tief verwurzelten Glaubenssatz in Ihrer eigenen Kindheit, z. B. im Rahmen einer 200-stündigen psychoanalytischen Behandlung.

Intervenieren Sie aber gleichzeitig auf der konkreten Handlungsebene und steigern Sie Ihr Tempo. Das Motto lautet: „Ich hetze, also bin ich“! Werden Sie in allem, was Sie tun, schneller und effektiver und Sie werden feststellen, dass sich das Problem auflöst und Sie ganz von alleine mehr Zeit für sich haben werden. Das Tun verändert das Denken!

Von Ihrem Umfeld haben Sie an dieser Stelle allerdings wenig Unterstützung zu erwarten. Sogar wir als Fachkräfte tun uns schwer, unsere Klientinnen dahingehend zu beraten, mehr auf sich zu achten. Schließlich betrachten wir diese Form der Beratung in unserer dynamischen, innovativen und unfehlbaren Gesellschaft, die ebenso gestrickte Frauen, insbesondere Mütter benötigt, als einen überholten Interventionsansatz.

Bitte bedenken Sie, noch Liegendebliebenes bitte nicht liegen zu lassen, um liebe Menschen in Ihrem Umfeld nicht in Bedrängnis zu bringen Ihnen Hilfe anzubieten.

Widmen wir uns noch einem ehemaligen männlichen Irrglauben, nämlich dass man in der ersten nachgeburtlichen Zeit mit Kritik an der Figur etwas zurückhaltender verfahren sollte! Auch wenn die Geburt eines Kindes den Körper Ihrer Frau in Teilen beansprucht hat, führen Sie sich immer wieder ins Bewusstsein: Sie war schließlich nicht krank, sondern hat nur ganz natürlich ein Kind geboren und demzufolge ist Ihre Forderung nach einem BMI im unteren Mittelbereich wie vor der Geburt durchaus als legitimer Anspruch Ihrerseits zu werten. Hinzu kommen Synergieeffekte durch das Stillen, welches ja bekanntlich zusätzlich Kalorien verbraucht.

Je nach Persönlichkeit ist für den ein oder anderen Typ Frau leider doch zusätzliche Initiative gefragt: Steigern Sie als besorgter Ehepartner die Motivation Ihrer Frau, sich wieder in Form zu bringen, durch Anmeldung im nächstgelegenen Fitness-Studio. Machen Sie sich die Mühe und suchen Sie ein Studio mit Kinderbetreuung aus, denn Sie sollten zeitlich durch die privaten Vergnügungen Ihrer Frau nicht noch mehr beeinträchtigt werden. Die sportliche Betätigung ist gut in den Tagesablauf zu integrieren während der Schlafzeiten des Kindes. In den ersten Monaten kann die Schlafzeit Ihres Babys ja noch bis zu 20 Stunden betragen. Wenn wir nun eine einfache logische Rechnung aufstellen, kommen wir zu folgendem Ergebnis:

$$\begin{array}{l} \text{Zur Verfügung stehende Zeit mit schlafendem Baby} \\ \times \\ \text{Intensives Fitnesstraining} \\ = \\ \text{Traumfigur in 4 Wochen} \end{array}$$

Wenn Sie als verantwortungsbewusste Ehefrau Ihren Körper dann endlich wieder in Form gebracht haben, abends strahlend, gestylt, entspannt und gut gelaunt Ihren Ehemann mit einem Candle-Light-Dinner begrüßen und ihm eine umwerfende Nacht in Aussicht stellen, ja dann haben Sie sich tatsächlich auf den Weg gemacht und in der Hierarchieleiter Ihres Mannes der perfekten Liebhaberin und Familienmanagerin ein gutes Stück Boden gewonnen. Die Anerkennung für diese Leistung ist Ihnen gewiss. Wenn Sie sich fragen, woran ein Außenstehender den Erfolg Ihrer Bemühungen erkennen könnte? Ganz einfach – Die Überstunden Ihres Mannes werden sich wieder auf ein erträgliches Maß reduzieren.

4. „Unterstützungsmöglichkeiten des Vaters *oder* Nach der Geburt ist vor der Geburt“

Liebe Väter, auch Ihnen möchten wir zur Geburt Ihres Kindes herzlich gratulieren. Endlich ist die Zeit der hormonellen Stimmungsschwankungen, des teuren Nestbautriebs und des Jammerns über minimale Wehwechen, wie angeschwollene Beine, vorbei. Dennoch ist die Gefahr nicht vollständig gebannt, denn auch das Leben mit einem Säugling hat seine Tücken.

Unterstützen Sie daher Ihre Frau in Ihrer emanzipierten Selbstständigkeit, indem Sie nachts auf jeden Fall liegen bleiben, wenn das Baby schreit. Sollte Ihre Frau stillen, haben Sie vielleicht Glück, da sie dies eh nur selber tun kann, aber auch die Ernährung mit der Flasche sollten Sie Ihrer Frau überlassen. Denn zum einen wollen Sie Mutter und Kind ja nicht beim Aufbau einer sicheren Bindung stören und zum anderen kann niemand von Ihnen erwarten, übernächtigt zur Arbeit zu gehen. Sie sind schließlich der Ernährer der Familie und müssen täglich Ihren Mann stehen.

Auch in allen anderen Bereichen gilt: Ihre Frau sollte sich so schnell wie möglich an die veränderte Situation gewöhnen und das geschieht *nicht*, indem Sie sich in den Haushalt, den Garten, in die Erziehung, den Papierkram, Aufrechterhaltung der sozialen Kontakte oder sonstige Bereiche einmischen. Frauen haben darin seit Jahrhunderten Übung und ausreichend Kompetenzen gesammelt und jetzt ist bestimmt nicht der richtige Zeitpunkt dies zu ändern.

Fehlt Ihrer Frau ein wenig Abwechslung? Kein Problem, an dieser Stelle können Sie Ihre Kompetenzen und Fürsorge durch adäquate Interventionen unter Beweis stellen. Organisieren Sie doch z. B. regelmäßige Besuche in gewohnter Umgebung zu Hause durch vertraute Personen. Abendessen mit Freunden, aber auch Besuche der eigenen Mutter mit einem enormen Repertoire an hilfreichen Ratschlägen sorgen dafür, dass Ihre Frau von dem Erfahrungsschatz anderer profitieren und so innerlich wachsen und sich weiterentwickeln kann und das bei genügend Abwechslung.

Darüber hinaus sollten Sie Ihrer Frau möglichst unmittelbar nach der Geburt Ihr sexuelles Interesse an ihr bekunden, denn beim Sex ist es wie bei einem Sturz vom Pferd, je eher man wieder im Sattel ist, desto besser! Wir wollen ja nicht, dass sich ein Mangel an Sex einschleicht und eine stillende Frau kann sich erfahrungsgemäß nichts Schöneres vorstellen, als dass Ihr Mann weiterhin ein reges Interesse an ihren Brüsten zeigt.

Zusammengefasst lässt sich festhalten, dass sich Ihr persönlicher Alltag möglichst nicht von der Zeit vor der Geburt unterscheiden sollte. Das heißt natürlich nicht, dass Sie nicht ab und zu ein bisschen Zeit mit Ihrem Baby beim Spielen verbringen dürfen. Als Vater ist das Ihr gutes Recht!

5. „Das perfekte Kind oder Förderung der emotionalen, sozialen, kognitiven und sprachlichen Kompetenzen im internationalen Erziehungs-Benchmarking“

Befassen wir uns an dieser Stelle doch mal endlich mit derjenigen Person, um die es ja schließlich und letztendlich geht und zu dessen Wohl Sie die ganzen Mühen auf sich nehmen (einschließlich des Lesens der fachlichen Empfehlungen dieses Artikels).

Würde man die Ziele und die Motivation von Babys mit einem ca. 130 Items umfassenden Fragenbogen evaluieren (übrigens wirklich keine schlechte Idee) hätte die Frage 78 „Welche Förderbereiche erscheinen dir besonders wichtig?“ höchstwahrscheinlich folgende Ergebnisse in hierarchischer Abfolge:

1. Erwerb internationaler Sprachkompetenzen
2. Erweiterung kognitiver Fähigkeiten
3. Soziale Fertigkeiten im internationalen Vergleich
4. Hohes Maß an individueller Eigenverantwortung und Entscheidungskompetenz

Eventuell auf den hinteren Plätzen dann noch folgende eher zu vernachlässigende Punkte:

34. Bedürfnis nach emotionaler Geborgenheit, Anregung und Kommunikation
35. Bedürfnis nach Ernährung, Pflege, Schutz und Geborgenheit

Für die Erreichung der Ziele 1–4 empfehlen wir Ihnen als Eltern einen individuell angepassten, hochstrukturierten Wochenplan mit einer guten Ausgewogenheit zwischen fachlich-pädagogischen Herausforderungen und dem Einplanen von ausreichend Raum für freie Entfaltung und angeleitetes Freispiel. Wir möchte Ihnen gerne ein Musterbeispiel eines jungen Lehrerehepaars aus Köln-Sülz für ihre 1,5-jährige Tochter Emilia geben (Erlaubnis wurde selbstverständlich eingeholt).

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
8.00 Uhr	Frühstück: vegan und lecker	Frühstück: Pastinake und Co	Frühstück: Müsli lecker und leicht	Frühstück: vegan mal ganz anders	Frühstück: Müsli mediterran	Das Wochenendschlemmerfrühstück: Dinkelbrötchen mit Mandelmus	Brunchen in der Alten Feuerwache mit Kinderanimation
10.00 Uhr	Workshop: World Music for Kids	Workshop: English for Pre-School Kids	Soziale Kompetenzgruppe: „Bambinis together“	Outdoor Walking mit Kids	Baby, hörst Du mich: Hörscreening für Kleinkinder	Goldfish Babys Schwimmkurs mit Papa im St. Vinzenz	Treffen mit Birte, Lutz und Max zum gemeinsamen psychomotorischen Basteln
12.00 Uhr	Traumstunde: Mozart für die Mittagspause	Traumstunde: Massage für Babys	Treffen mit Merle und Beene zum Mittagessen	Traumstunde: Yoga for Kids	Traumstunde: Vier Jahreszeiten (Vivaldi)	Die weekend Traumstunde: Ihr Baby wählt selbst	Die Sunday Traumstunde: sunny babies, sunny parents
14.00 Uhr	Treffen mit Wenke und Ruben	Babyzeichen: spielerisch kommunizieren mit den Kleinen	Kurs: Glückliche Eltern, glückliche Kinder	Indoor-Basteln zur Förderung der Feinmotorik	Tante Helga kommt schon wieder zu Besuch	Treffen des Regionalkreises Frühe Hilfen	Angeleitetes Freispiel
16.00 Uhr	Förderung der Grobmotorik: Spielplatz Leipziger Platz	Tante Helga kommt zu Besuch	Bambini Ballett: Tänzerische Früherziehung	Diskussionsrunde mit Birte: Kinder, Lebenssinn oder finanzieller Stress?	Reitunterricht für die großen Kleinen	Verabredung mit Klaus, Moni und Hannah: die interaktive Zooführung	Museumsbesuch mit Mila, Sören und Liam
18.00 Uhr	Tagesreflexion: „Die fantastischen 5“	Tagesreflexion: „Sozialziele der Woche erreicht?“	Family Dinner: Möglichkeit zur freien Kommunikation	Tagesreflexion: „Emotionale Ziele der Woche erreicht?“	Das kleine Gehirn: Förderung kognitiver Fertigkeiten	Die Wochenendtagesreflexion: Ihr Kind wählt selbst	Family Dinner. Das Wochenende ausklingen lassen
19.30 Uhr	Mozart: Zauberflöte für Kinder	Vivaldi: Die vier Jahreszeiten	Kinderlieder: neu vertont	Vortrag VHS: Vergiftungen vorbeugen	Brahms for Kids	Restaurantbesuch mit Wiebke, Hendrik und Torben	Die sonntägliche Literaturwerkstatt zum Einschlafen

Im Rahmen einer nationalen PISA U3 Untersuchung könnten die Interventionen aufgrund der Fragebogenergebnisse im Langzeitverlauf schließlich evaluiert werden. Nicht auszuschließen sind an dieser Stelle Synergieeffekte für den schulischen Kontext, die in eine Neukonzeption des Gymnasiums nach 7 Jahren (G 7) einfließen könnten.

6. „Kuscheln Sie noch oder erziehen Sie schon oder Wer braucht schon diesen Bindungsquatsch“

Um ganz klar unseren pädagogisch-psychologischen Standpunkt klarzumachen: Wir halten nichts von einer zirkulären Sichtweise und sehen Babys als rein passive Empfänger elterlicher Zuwendung, die in keinsten Weise dazu in der Lage sind, Beziehungen zu gestalten bzw. Einfluss darauf zu nehmen.

Aufgrund dieser theoretischen Basis raten wir dringend von dem allseits beliebten Babytalk mit langsamer Sprachgeschwindigkeit und Pausen, höherer Tonlage, einfachen Worten und Wiederholungen und vor allem der Zuwendung und dem blöden sozialen Angrinsen ab. Das stresst sowohl Sie als auch Ihr Kind. Ignorieren Sie die Signale des Kindes und versuchen Sie nicht diese zu interpretieren. Sie liegen ohnehin falsch! Reagieren Sie möglichst immer gleich und stereotyp, wie Sie es in den Kursen und in der Literatur gelernt haben. Vielleicht auch etwas zeitverzögert, das stärkt beim Schreien die Lungen (wussten schon die Omas) und durchbricht den Teufelskreis, immer sofort reagieren zu müssen.

Die Devise unserer leistungsorientierten pluralistischen Gesellschaft lautet „Erziehung vor Beziehung“ oder auch „Was Hänschen lernt, braucht Hans nimmer mehr zu lernen und kann sich auf andere Dinge konzentrieren“ (das wussten auch schon die Omas). Ein Baby im Jahr 2015 will nicht mehr versorgt und gepampert werden, es sucht nach Herausforderungen, die ihm das Gefühl vermitteln innerlich wachsen und sich in seiner Persönlichkeit weiterentwickeln zu können. Deshalb fangen Sie an Ihr Kind auf diese „Challenges“ vorzubereiten und verwöhnen Sie es nicht durch unnötige Gefühlsduselei. Was Kinderohren definitiv nicht brauchen, sind Rückmeldungen, wie „Ich hab dich lieb“, „Ich glaub an dich“, „Gut gemacht“, „Du bist etwas Besonderes“, „Ich bin stolz auf dich“ ... Blablabla, also bitte meine lieben Eltern, Hand aufs Herz, das würden Sie doch selber nicht glauben, wenn Sie es hören würden, oder?

7. „Grenzen setzen oder Selbst is(s)t das Kind“

Kennen Sie die auch? Die Subgruppe der Bio-Öko-Grünkern-Mütter, die in jeder Krabbelgruppe, jedem Sportkurs und leider Gottes auch in fast jedem Freundeskreis ständig über Grenzen faseln? Klar, man lässt eine Zweijährige nicht mitten auf die Hauptstraße rennen und einen Einjährigen auch nicht allein ins Schwimmerbecken ohne Schwimmflügel springen. Aber abgesehen von diesen wenigen lebensnotwendigen Einschränkungen lernt ein Kind besser, wenn es Entscheidungen und dessen potenzielle Konsequenzen so früh wie möglich erfährt und somit lernt selber einzuschätzen.

Ein Beispiel? Angenommen, Ihr fünfjähriger Sohn möchte Süßigkeiten zu sich nehmen. Überlassen Sie ihm die Entscheidung! Das homöostatische Gleichgewicht weiß er schließlich selber wieder herzustellen, indem er die aufgenommene Energie durch Toben wieder verbrennt (auch wenn es dann schon mal ein wenig später werden kann und er seine selbstdefinierte Bettgehzeit nach hinten korrigieren muss).

Überhaupt sind Grenzen am besten erfahrbar und erlernbar durch die selbstregulatorischen Dynamiken einer paritätisch besetzten Peer-Group. Was also ein Baby wirklich braucht, sind gute Gleichaltrigenfreunde, die ihre Grenzen in interaktivem Miteinander selber ausloten. Besserwisserische Lehrereltern, die meinen erklären zu müssen, wie die Welt funktioniert, sind ein hinderliches Relikt der Vergangenheit. Lassen Sie Ihr Kind seine eigenen Grenzen suchen und finden und sparen Sie sich jede Diskussion mit den Grenz-Fanatikern. Die halten sich nämlich an ihrer Meinung genauso fest wie an ihren veganen Dinkelstangen.

8. „Sexuell leidenschaftliches Elternsein oder Wie Plüschpuschen zu High Heels reframt werden“

Lassen Sie uns nochmal kurz Punkt 3 unserer Anleitung aufgreifen und dabei speziell das unter Umständen etwas ambivalent besetzte Thema: „Sexuell leidenschaftliches Eltern-dasein“ vertiefen. Ihr permanent quälendes Gefühl, dass Sie Ihr Schwanger-Sein als Dauerbrennerthema in Ihre Paartherapie einbringen, kann nur eindeutig verifiziert werden: Ja, sie sind Mama und Papa und sonst nichts! Trotzdem sollte dies keinen Grund darstellen, erotische Abende zu vermeiden, es gilt sie lediglich anders zu bewerten und damit in einen anderen Rahmen zu setzen. Gemütliche Plüschpuschen werden damit zu High Heels für die sexy Mama und der flauschige Flannelschlafanzug mit Bärchenapplikationen oder Mini-Mouse-Aufdrucken mutiert zur erotischen Lingerie. Ihr Mann wird die größte Mühe haben Sie nicht sofort in Ihren Schlafzimmersextempel zu zerren.

Ja, zugegeben, die bislang allabendliche Entscheidungsfreiheit: „Fernsehen oder Sex“? wird zunächst verzögert durch die zusätzliche Fragestellung „Gehst du nach dem Baby schauen oder ich?“. (Natürlich muten Sie dem Erzeuger Ihres Kindes nicht zu seine wohlverdiente Abendruhe nicht genießen zu können und gehen selber. Aber das haben wir ja schon geklärt). Trotzdem sind nach getaner Kinderarbeit weitergehende Entschuldigungen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlappeit usw. als reine psychoanalytische Abwehrmechanismen zu interpretieren. Betreiben Sie eine Widerstandsanalyse und suchen Sie ganz konkret nach der entscheidenden Methode, was Ihrem Sexualleben in den modifizierten High Heels und der reframten Lingerie jetzt den entscheidenden Höhepunkt bringen könnte.

9. „Optimierung der Außenwirkung *oder* Was denken die von Hofackers schon wieder über uns“

Von jetzt an werden Sie von der Außenwelt genau beobachtet und kommentiert und alles, absolut alles, was Sie tun bzw. nicht tun, fällt auf Ihren Kompetenzbereich als Mutter zurück. Hüten Sie sich davor, mit einem ausgebeulten T-Shirt in die Öffentlichkeit zu gehen, auch wenn Ihr Baby die letzte saubere Bluse vollgekotzt hat. Damit vermitteln Sie Ihren besorgten Nachbarn nur den Eindruck, dass Sie nichts mehr auf die Reihe kriegen – nicht mal mehr das bisschen Wäsche. Ihre Zweijährige wirft sich im Rahmen ihres täglichen Trotz-Anfalls schreiend vor die Wursttheke des örtlichen Supermarktes? Ein NO-GO! Damit bieten Sie Ihrer Nachbarschaft ausreichend Gesprächsstoff für die Nominierung der unfähigsten Mutter aller Zeiten. Es gilt Ihre Contenance aufrechtzuerhalten und sich mit dem Auftreten Ihres Kindes etwas mehr Mühe zu geben. Sie laufen sonst Gefahr, alle Besser-Wisser mit ihren Ich-habe-es-Dir-ja-gesagt-Schildern aus ihren Löchern zu treiben, die Ihnen ihre gerechtfertigte Empörung mit Wonne geradewegs ins Gesicht schleudern werden.

Und doch! Wir haben in Teilen Verständnis für Ihre Situation. In der Tat lässt sich die Frage, die Sie sich an dieser Stelle stellen, wie wohl eine ausreichend gute Mutter reagieren würde, nicht ganz so eindimensional wie durch Ihr bisheriges Handeln beantworten. Ist das Ignorieren der Nachbarschaft ein probates Mittel? Vorsicht, die von Hofackers in der Wohnung unter Ihnen sind alarmiert und das Jugendamt steht schneller vor der Tür als Sie den schon seit drei Wochen von Ihnen nicht beachteten Hausflur putzen können. Eine Magen-Darm-Grippe Ihres drei Monate alten Babys oder auch die schwierige Einschulung Ihres 6-Jährigen sind keine hinreichenden Gründe, die Grundbedürfnisse Ihrer Nachbarn nach einem sauberen Hausflur mit Füßen zu treten.

10. „Was tun bei Fütter- und Regulationsstörungen *oder* Von der psychopathologischen Persönlichkeitsentwicklung Ihres Babys“

Zum Schluss wollen wir uns noch mit der Prävention von Persönlichkeitsstörungen Ihres Sprösslings beschäftigen, die Auswirkung seiner psychischen Labilität auf Ihre emotionale Stabilität und natürlich die damit verbundene Folgedynamik in Ihrer Familie. Heutzutage weisen ca. 25% aller Babys und Kleinkinder behandlungsbedürftige Störungen auf. Die Auffälligkeiten zeigen sich in einer gestörten frühen Verhaltens- und Beziehungsregulation, chronisch-dysphorischer Unruhe, exzessiver Ängstlichkeit und sozialer Gehemtheit, übermäßiger Trennungsangst, frühe Aufmerksamkeitsstörungen im Spiel, exzessives Klammern, exzessives Trotzverhalten und aggressiv-oppositionelles Verhalten. Dies lässt uns wider der allgemeingültigen Meinung zu dem Schluss kommen: „Der Patient ist das Kind, nicht die Beziehung zwischen Mutter und Kind“. Zugegeben handelt es sich dabei bislang um Beob-

achtungen aus der alltäglichen, klinisch-beraterischen Praxis, die noch nicht endgültig als evidenzbasiert angesehen werden können.

Auf jeden Fall sehen wir dringenden Handlungsbedarf, Ihnen konkrete, psychotherapeutische Interventionsmöglichkeiten an die Hand zu geben, die Sie allerdings bitte nur unter fachkundiger Anleitung eines professionellen Psychotherapeuten, einer ambulanten Sozialpädagogischen Familienhilfe, einer Überwachung durch ein Programm an einer Klinik oder, wenn es nicht anders geht, wenigstens mit einem Berater einer Familienberatungsstelle durchführen.

Das Miterleben von sogenannten Fütter- und Regulationsstörungen (Schlafen, Schreien, Füttern) ist für alle, vor allem aber für die arbeitenden Familienväter sehr anstrengend und geht oft mit Belastungen der Vater-Kind-Dynamik einher. Diese Belastungen werden ausgeprägter, je länger die Störung andauert, je mehr Regulationsbereiche betroffen sind, je gravierender die psychosoziale Belastung und die psychische Auffälligkeit der Mutter ist. Die sogenannten „Gespenster im Kinderzimmer“ sitzen schon in der Ecke und warten nur darauf, von der Leine gelassen zu werden.

Zum Schreien

Kinder haben angeblich ja keine andere kommunikative Ausdrucksmöglichkeit als zu schreien! Na und? Dies wirft doch zwangsläufig die Frage auf, ob und warum sich Babys ständig ausdrücken müssen? Wie uns aus validen Daten der Historie bekannt sein dürfte, haben vor allem Mütter indogener Völker ihre Kinder jahrelang auf ihren Rücken herumgetragen, bevor diese das erste Mal festen Boden unter den Füßen gespürt haben. Von Schreien und Quengeln war da keine Spur. Nun leben wir zugegebenermaßen in anderen gesellschaftlichen Verhältnissen, aber die Frage ist auf jeden Fall berechtigt, ob nicht in unserer heutigen Zeit flexiblere Arbeitsbedingungen geschaffen werden könnten, z. B. mit rückenlehnenfreien Bürostühlen (damit Ihr Kind nicht eingequetscht wird), ausreichend Bewegungseinheiten usw. Die Möglichkeiten scheinen vielfältig.

Wie auch immer, zurück zum Thema. Schreit Ihr Kind länger als 3 Minuten über mindestens 3 Stunden über mindestens 3 Tage – oder waren es doch 3 Stunden an 3 Tagen über mindestens 3 Monate? – ... Na egal, Schreien ist Schreien und Sie haben den Salat. Wenn ich Sie wäre, würde ich mich nicht darauf verlassen, dass das Schreien angeblich in der 6. Lebenswoche seinen Höhepunkt erreicht und dann bis zum dritten Lebensmonat zurückgeht, manchmal sogar erst bis zum 6. Monat. 6 Monate! Nach dieser Zeit sind Sie reif für eine Misshandlung ihres Kindes oder wenigsten für die bereits anfangs erwähnte Klinikeinweisung. Noch dazu, wenn das Thema Schlafen hinzukommt. Das Verhalten Ihres Kindes scheint doch

offensichtlich. Es ist absichtlich gegen Sie gerichtet. Wahrscheinlich ist Ihrem Kind einfach langweilig, es ist unterstimuliert und es bedarf wechselnder Anforderungen und Angebote und Stimulierung beider Elternteile durch sogenanntes „Double Parenting“. Wenn Ihr Kind Ihre Angebote abwehrt, ist das als Aufforderung an Sie zu interpretieren sich mehr anzustrengen, Ihre Bemühungen zu intensivieren und mehr bzw. differenziertere, abwechslungsreichere Angebote zu machen. Falls Sie übrigens mit dieser Thematik zu einem Therapeuten oder, wenn nicht anders realisierbar, zu einem Berater einer Familienberatung kommen, der Ihnen Pausen, Leerlaufzeiten, einen langsameren Rhythmus oder abwartende Haltungen aufschwätzen will, wechseln Sie zu einem kompetenteren Therapeuten. Der sogenannte Entschleunigungsfachmann zieht Ihnen nur das Geld aus der Tasche und will nichts dafür tun.

Zum Schlafen

Definition: Man spricht von einer Schlafstörung im Baby- und Kleinkindalter, wenn das Abendritual länger als 30 Minuten dauert und das Kind außerdem in der Nacht wach wird und ins elterliche Bett zum Kuscheln kommen will (DC, 0-3R)¹.

Ich möchte Ihnen die Zeit für das abendliche Einschlafen in folgender kleiner Rechnung verdeutlichen: 30 Minuten x 7 Tage x 24 Wochen (6 Monate) = 5040 Minuten oder 84 Stunden. Das sind zwei komplette Wochen Arbeitszeit (plus Überstunden) oder in etwa die durchschnittliche monatliche Fernsehzeit eines Jugendlichen in Deutschland pro Monat. Und diese Zeit wollen Sie mit Schlaflieder singen (gähnen), Geschichten vorlesen (gähnen), Händchen halten (gähnen), Haare kraulen (gähnen), ... verbringen? Also wenn Sie nichts Wichtigeres zu tun haben ...

Wir empfehlen Ihnen Folgendes: Unbedingt mit Hilfe eines niedergelassenen Psychotherapeuten oder, wenn es eben nicht anders geht, mit Hilfe einer Familienberatungsstelle den CBCL 1,5 – 5² durchführen lassen, Schlafprotokolle ausfüllen, einen strukturierten Tagesablauf einführen (Synergieeffekte aus Punkt 5 nutzen) und dann unbedingt die Methode des sogenannten „Checkings“ oder wie die Methode in dem Buch heißt, das Sie ja schon längst verschlungen haben: „Jedes Kind kann schlafen lernen“ durchziehen.

1. Beim „Checking“ sagen Sie gute Nacht, legen das Kind halb dödelnd ins Bett, schleichen sich heimlich aus dem Zimmer und warten dann ab. Wenn das Kind schreit, sofort Zimmer betreten und das bisher bewährte Programm (Haare kraulen, miteinander über

1) Diagnostic Classification of Mental Health and Developmental Disorders of Infancy and Early Childhood 0-3 Jahre

2) Child Behaviour Checklist 1,5-5 Jahre von T. M. Aschenbach

Vor- und Nachteile der Abendruhe diskutieren und eventuell noch einen kleinen Einschlafsnack servieren). Mehr gibt es dazu eigentlich nicht zu wissen. Das Kind lernt nach kurzem anfänglichen Protestieren sich selber zu regulieren und schläft in dem wohligen Bewusstsein, dass meine Mama immer für mich da ist. Es kann sein, dass die Methode in dem besagten Buch im Detail noch etwas differenzierter beschrieben ist. Wenn Sie unbedingt wollen, können Sie das ja nochmal nachlesen.

2. Es gibt noch eine weitere Methode, genannt: Schrittweiser Verstärkerentzug oder auch bekannt unter dem Begriff „Weicheierelternschlafhilfemethode“. Hierbei reduzieren Sie schrittweise Einschlafhilfen, wie z. B. Händchen halten, am Bett sitzen, Lieder singen usw. über einen Zeitraum von etwa drei bis vier, fünf, sechs oder sieben Monaten, wie Sie möchten. Kann auch schon mal ein Jahr dauern. Aber ist, wie der Name schon sagt, nur was für Weicheiereltern, verwöhnt Ihre Kinder zu Einschlafrotzlöffeln und dauert unserer Meinung nach auch ein klein wenig zu lang. Zeit ist schließlich kostbar.

Füttern

Bitte bedenken Sie, dass eine Mahlzeit in unseren Breitengraden nicht mehr als 45,0 Minuten benötigen darf und die Zeit zwischen zwei Mahlzeiten mindestens 120,0 Minuten beträgt. Für italienische, französische und spanische Mütter ist dies zugegebenermaßen in der Tat etwas schwieriger umzusetzen, aber wir sind ja nun mal in Deutschland.

Wenn Ihr Kind Ihr Gericht ablehnt, dann kochen Sie bitte etwas Neues, bis Sie den richtigen Geschmacksnerv getroffen haben. Auch dafür gibt es eine relativ große Literaturliste. Essen Sie mit Ihrem Kind, wann immer es Hunger hat. Wenn es am Tisch rumschreit, versuchen Sie in einen konstruktiven Diskurs über die Ursachen der aktuellen emotionalen Befindlichkeit mit Ihrem Kind zu kommen. Wenn Mahlzeiten zu Ende sind, lassen Sie das Essen noch ein paar Stunden am Tisch, im Sinne eines offenen Buffets stehen. Ihr Kind kann dann selber entscheiden, wann es etwas möchte. Dies stärkt zum einen die Entscheidungskompetenz und trainiert außerdem das eigenständige Nachspüren in sich, ob Hunger im physiologischen Sinne vorhanden ist oder nicht. Es bewährt sich auch zwischendurch den Hunger mit Süßigkeiten oder leckeren Säften zu kompensieren.

Die Darstellung weiterer systemischer Beratungsinterventionen bez. Störungsbilder, wie Klammern, Trotzen, ADHS, Depression im Baby- und Kleinkindalter, das Borderlinebaby, das Besucher-, Klager-/Kundenbaby usw. würde den Rahmen dieser Ausgabe der *systema* sprengen. Wir möchten deshalb an dieser Stelle auf Teil 2/35 unserer Reihe „Anleitung zum unglücklichen Elterndasein“ in einer der nächsten Ausgaben der *systema* (Heft 01/2016) verweisen.

Zusammenfassung und Prognose

Zum Schluss ist es uns ein Anliegen, noch einmal pointiert unsere Kernaussage zu übermitteln. Reagieren Sie sofort und mit allen Ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, wenn Ihr Kind auch nur die leiseste emotionale Äußerung von sich gibt. Handeln Sie nicht intuitiv, sondern in einer systematischen Handlungsabfolge, so wie Sie es sich durch Ratgeber, Bücher und Kurse angeeignet haben, und geben Sie Ihr Kind aus bindungstheoretischen Gründen niemals in fremde Hände (z. B. die des Vaters oder noch schlimmer der Schwiegermutter). Es stehen Ihnen für das Erlernen der Elternschaft in der Regel ausreichend fachkompetente Angebote in Ihrer Nähe zur Verfügung, wie z. B. ein zeitlich straffer SAFE Kurs (Sichere Ausbildung für Eltern), Marte Meo ausgebildete Fachkräfte des Jugendamtes, ambulante Erziehungshilfen von freien Trägern, kostenlose niedergelassene Baby- und Kleinkindtherapeuten, nette psychiatrische (teil-)stationäre Kliniken mit Fachrichtung Baby- und Kleinkindbehandlung oder, wenn es sein muss, auch Erziehungs- und Familienberatungsstellen mit Baby- und Kleinkindberatung.

Wir wünschen Ihnen und uns bei dieser Aufgabe für die Zukunft von Herzen alles Gute und ein wenig Geduld!

Dr. Thomas Köhler-Saretzki: *Dipl.-Psychologe, Systemischer Familientherapeut, Leiter der Familienberatungsstelle der CSH in Köln Mülheim.*
thomas.koehler@csh-koeln.de

Alexandra Roszak: *Erziehungswissenschaftlerin, Marte Meo Therapeutin, Colleague Trainerin, Systemische Beraterin in der Familienberatung der CSH.*
sicher-ist-sicher@csh-koeln.de

Nancy Weinhold: *Jahrgang 1974, verheiratet, 2 Kinder, Dipl.-Sozialarbeiterin, Systemische Kinder-, Jugend- und Familientherapeutin, Video Home Trainerin, Integrative Eltern-/Säuglings- und Kleinkindtherapeutin i.A.*
nancy.weinhold@csh-koeln.de

Wiebke Vormstein: *Illustratorin, Diplom-Grafikerin, Servicehundetrainerin, Kinderbuchillustratorin, arbeitet in der Kunsttherapie und tiergestützten Therapie mit Jugendlichen und Erwachsenen mit körperlichen und geistigen Behinderungen.*
wiebke@labradoodles-blasseifen.de