



Kinder- und Jugend-
psychiatrie/Psychotherapie
Universitätsklinikum Ulm



Pädagogische
Hochschule Ludwigsburg



Auf den Anfang kommt es an – Ein Kurs für junge Eltern

Arbeitsblätter

Kursübersicht

Stunde	Titel	Dauer
1.	Kennenlernen	120 Min.
2.	Wie das Baby mit uns spricht	90 Min.
3.	Gute Gesprächsführung	90 Min.
4.	Feinfühliges Verhalten	90 Min.
5.	Das Baby beruhigen	90-110 Min.
6.	Umgang mit schlechten Gefühlen gegenüber dem Baby	90 Min.
7.	Sanfte Eingewöhnung	90 Min.
8.	Schlafen	90 Min.
9.	Umgang mit Belastungen	90 Min.
10.	Füttern und Essen	120 Min.

1. Interview

Angaben zur Person

(Name, Alter, Wohnort, Beruf, Hobbys, Interessen, . . .)

Etwas, was mein Interviewpartner / meine Interviewpartnerin von sich erzählen möchte....

Ausdruck von Zu- und Abwendung – Teil A

1. Ausdruck von Zuwendung

- Blickkontakt suchen, aufnehmen
- Blickkontakt und Lächeln
- Kopf zur Bezugsperson wenden
- sich zur Bezugsperson strecken
- weiche, ausgeglichene (modulierte) Bewegungen der Arme und Beine (oft kombiniert mit Blickkontaktsuche)
- Kind schaut die Bezugsperson an, kurze Blickkontakte
- Geräusche und Laute machen, Brabbeln
- Langer Blickaustausch
- Arme zur Bezugsperson ausstrecken

2. Ausdruck von Selbstberuhigung

- Arme hängen schlaff am Körper runter
- Fäuste machen
- Blick abwenden/blinzeln/kurz Augen schließen
- sich selbst festhalten (z.B. an der Kleidung)
- einzelne oder alle Finger spreizen/abspreizen
- Grimassieren
- Hände und Füße zusammen legen, falten
- Augen reiben
- Hand zum Mund nehmen
- Hand zum Kopf/Ohr
- Hand am Körper, sich berühren
- Kopf senken, Blick nach unten
- keine oder kaum Bewegungen

3. Ausdruck von Abwendung

- Weglaufen von der Bezugsperson
- sich überstrecken
- „Weingesicht“
- Hand spreizen und hoch halten, abwehrende Haltung
- sich abwenden
- mit den Armen rudern
- sich von der Bezugsperson wegdrücken
- den Arm/die Hand der Bezugsperson wegdrücken
- Kopfschütteln („Nein“ sagen)
- Ausspucken von Essen oder Speichel, Ausspucken kleiner Mengen Nahrung ohne Würgen oder Erbrechen
- Durchstarren, leerer Blick

(Sumner & Spietz, 1994)

Ausdruck von Zu- und Abwendung – Teil B**Mit welchem Signal gibt uns das Baby welche Botschaft?**

	Zuwendung A	Selbstberuhigung B	Abwendung C
weiche, ausgeglichene (modulierte) Bewegungen der Arme und Beine (oft kombiniert mit Blickkontaktsuche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
grimassieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausspucken kleiner Mengen Nahrung oder Speichel ohne Würgen/Erbrechen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hände und Füße zusammen legen, falten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geräusche und Laute machen, Brabbeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
einzelne oder alle Finger spreizen/abspreizen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kopf zur Bezugsperson wenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kopf senken, Blick nach unten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blick abwenden/blinzeln/kurz Augen schließen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sich selbst festhalten (z.B. an der Kleidung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit den Armen rudern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kurze Blickkontakte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sich von der Bezugsperson weg drücken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hand auf den Bauch legen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fünf Seiten, die ich besonders schätze !

Ich mag an besonders, dass:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Felix schreit

- Vater** Kommt zur Wohnungstür herein und schaut dann zur Wohnzimmertüre rein zu seiner Frau: „Felix schreit“, dreht sich wieder um, geht in den Flur zurück und zieht die Jacke aus. Kommt dann ins Zimmer: „Hallo Schatz!“
- Mutter** schaut kurz auf und blättert weiter in einer Zeitung „Hallo“.
- Vater** „Was fehlt ihm denn?“
- Mutter** „Na Hunger hat er jedenfalls keinen. Er hat vorhin erst seine Milch bekommen!“
- Vater** gereizt „Naja, aber vielleicht hat er ja sonst irgendetwas?“
- Mutter** „Du, ich hab schon alles Mögliche probiert. Babys schreien halt mal ab und zu.“
- Vater** „Das hält doch keiner aus. Irgendetwas muss man doch machen.“
- Mutter** gereizt „Soll das heißen, dass ich mich jetzt darum kümmern soll, dass Du Deine Ruhe hast?! Sag mal, was glaubst Du denn, was ich den ganzen Tag hier mache? Das sind die ersten fünf Minuten, wo ich mal Zeit hab in einer Zeitschrift zu lesen!“
- Vater** ironisch „Ich habe mich ja den ganzen Tag lang ausgeruht . . .“ sucht schon einige Zeit die Fernbedienung.
- Mutter** „Wie es mir geht - das interessiert Dich überhaupt nicht. Den ganzen Tag muss ich mich allein um Kind und Haushalt kümmern - das hab ich mir auch anders vorgestellt. Ja, Du könntest ruhig mal mehr mithelfen . . .“
- Vater** gibt die Suche nach der Fernbedienung auf, will zum Kind gehen
- Mutter** „Und wenn Du jetzt zu ihm gehst, dann gewöhnst Du ihn nur daran, dass wir bei jedem Pieps gelaufen kommen. Das ist das Falscheste, was man machen kann!“
- Vater** „Gerade noch wolltest Du, dass ich Dir helfe und jetzt ist Dir wieder gar nichts recht! Dass sich Frauen nie entscheiden können!“
- Mutter** „Wer kann sich denn hier nie entscheiden?! Wie war das denn mit dem Kinderbett?“
- Vater** „Das hatte ja wohl ganz andere Gründe. Aber Du weißt ja immer sofort, was das Beste für unser Kind ist!“
- Mutter** „Tja, Frauen haben halt nun mal mehr Ahnung von Kindererziehung!“
- Vater** ärgerlich „Klar, aber schreien tut er immer noch!“
- Mutter** „Wer schreit hier?!“

Die fünf Sprecher-Regeln

1. Ich-Gebrauch

Sprechen Sie von Ihren eigenen Gedanken und Gefühlen.

Kennzeichen dafür ist der Ich-Gebrauch. Der Du-Gebrauch ist dagegen häufig eine Anklage und löst Gegenangriffe aus. Statt „Du bist schon wieder zu spät“ ist es hilfreich zu sagen, was ich mir vom anderen wünsche oder wie es mir geht, wenn ich auf den anderen warten muss und wir keine Zeit mehr haben, in Ruhe zu Abend zu essen.

2. Konkrete Situation, keine Verallgemeinerungen

Sprechen Sie von konkreten Situationen oder Anlässen.

Vermeiden Sie Verallgemeinerungen („immer“, „nie“). Verallgemeinerungen rufen oft Widerspruch hervor und lenken vom eigentlichen Inhalt – der konkreten Situation – ab. Beispiele für Verallgemeinerungen: „Immer weißt Du alles besser!“ . . . „Das stimmt doch gar nicht!“

3. Konkretes Verhalten, keine negativen Eigenschaften

Sprechen Sie von konkretem Verhalten in bestimmten Situationen.

Vermeiden Sie, dem anderen negative Eigenschaften zuzuschreiben („typisch . . .!“). Die Unterstellung negativer Eigenschaften ruft Widerspruch hervor. Statt „Dass Du immer so phantasielos bist!“ besser „Hast Du eine Idee, was wir noch machen können?“ . . .

4. Hier und Jetzt, keine alten Hüte

Bleiben Sie beim Thema, sprechen Sie vom Hier und Jetzt.

Vermeiden Sie es, auf alte Geschichten zurückzugreifen. Bei Rückgriffen auf die Vergangenheit besteht die Gefahr, vom eigentlichen Thema abzukommen.

Beispiel: „Letzte Woche hast Du auch schon . . .“ oder „Das war ja wohl etwas ganz anderes . . .!“

5. Mitteilen, was in mir vorgeht. Eigene Gefühle und Bedürfnisse direkt äußern

Versuchen Sie, sich zu öffnen und zu formulieren, was in Ihnen vorgeht.

Äußern Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse direkt. Sie vermeiden damit Anklagen und Vorwürfe.

Im Gegensatz dazu steht die Absicherung gegen mögliche Reaktionen des anderen schon im Voraus. „Du machst ja doch nicht mit . . .“ usw. Absicherung ist im öffentlichen Leben durchaus sinnvoll. Um aber in der Partnerschaft Nähe und Vertrauen zu schaffen, sollte man dem anderen mitteilen, was in einem vorgeht und eigene Schwächen nicht verbergen.

Die fünf Zuhörer-Regeln

1. Aufmerksames Zuhören

Beim Aufmerksamen Zuhören zeigen Sie dem Partner durch Gesten und kurze Einwürfe oder Fragen Ihr Interesse (z. B. durch unterstützende Gesten wie Nicken oder kurze Fragen, angemessenen Blickkontakt, eine dem Partner zugewandte Körperhaltung, Ermutigungen weiterzusprechen, z. B. „Ich würde gerne mehr darüber hören . . .“).

2. Wiedergabe

Wiedergabe bedeutet die Wiederholung dessen, was der Partner gesagt hat, in eigenen Worten: Sie vergewissern sich damit, ob Sie ihn richtig verstanden haben. Wenn der Partner über ein Problem spricht und seine Gefühle und Bedürfnisse äußert, sollte der Zuhörer nicht versuchen, ihm diese Probleme auszureden oder sofort von seinen eigenen Problemen zu sprechen. Wichtig ist, dem Sprecher deutlich zu machen, dass Sie ihn verstanden haben. Fällt es Ihnen schwer, seine Äußerungen in eigene Worte zu kleiden, sollten Sie vor wörtlichen Wiederholungen nicht zurückschrecken.

3. Nachfragen

Haben Sie im Verlauf einer Unterhaltung den Eindruck, dass Ihr Partner seine Gefühle oder Wunschvorstellungen nur indirekt äußert, Sie sich nicht ganz sicher sind, was er empfindet, so fragen Sie gezielt nach seinen Gefühlen oder bieten Sie Gefühle an. Wichtig ist, dass keine Urteile abgegeben, sondern Interpretationen angeboten werden, z.B.: „Hättest Du gerne eine Pause gemacht?“ und nicht „Das liegt daran, dass Du Dir Deine Zeit falsch einteilst.“

4. Loben für Offenheit und Verständlichkeit

Hat Ihr Partner etwas offen und verständlich erklärt, dann sagen Sie ihm, dass es Ihnen gefallen hat oder dass er es gut gemacht hat. Wenn Sie Ihrem Partner z. B. sagen, dass Sie ihn, wenn er es so sagt, wirklich gut verstehen können, dann wird es ihm auch in Zukunft leichter fallen, sich auf eine solche Weise auszudrücken (Beispiel: „Das hast Du gut gesagt, ich hab verstanden, was Du meinst.“ Das heißt selbstverständlich nicht, dass man inhaltlich zustimmen muss!).

5. Ablenkungen äußern

Gefühle und Störungen, die Sie vom Zuhören ablenken, sollen direkt geäußert werden. Dabei kann es sich um Straßenlärm von draußen handeln, um etwas, das Ihnen gerade noch nachgeht oder auch um positive oder negative Empfindungen aufgrund der Äußerungen des Partners. Sind Sie z. B. sehr aufgebracht, ist es besser, Ihr Gefühl direkt zu äußern. Nicht „Aber das stimmt doch nicht!!“, sondern „Ich bin völlig überrascht, dass Du das so siehst!“

Unterscheidung von Bindung und Erkundung

1. Aufgabe:

Bitte lesen Sie die folgenden Situationsbeschreibungen. Ihre Aufgabe ist zunächst, die kindlichen Reaktionen einzuschätzen. Kreuzen Sie an, ob in der jeweiligen Situation eher die Belastung und das Bindungsverhalten des Kindes oder der Erkundungsdrang überwiegt.

Situation A Tim, 12 Monate, auf dem Spielplatz

Tim ist mit seiner Mutter auf dem Spielplatz. Er wackelt in Richtung Sandkasten und Spielgeräte los. Nach einigen Metern schaut er zu seiner Mutter zurück. Er lächelt. Seine Mutter lächelt zurück und nickt dabei leicht mit dem Kopf. Er geht ein paar Schritte seitwärts und dann rückwärts etwas auf seine Mutter zu. Dann entfernt er sich wieder von ihr. Er bewegt sich sternförmig zwischen Mutter und Sandkasten hin und her.

Bindungsverhalten

Erkundungsverhalten

Situation B Anton, 12 Monate, allein bei den Großeltern

Antons Eltern möchten ausgehen. Sie beschließen Anton zu den Großeltern zu bringen. Anton sieht die Großeltern nicht so häufig, weil sie 400 km entfernt wohnen. Nun fahren die Eltern mit Anton zu ihnen. Sie möchten am zweiten Abend ausgehen und Anton bei den Großeltern lassen. Nachmittags übernehmen die Großeltern die Betreuung von Anton.

Bindungsverhalten

Erkundungsverhalten

Situation C Anton, 12 Monate, Wasserspiele bei den Großeltern

Anton ist mit Opa und Oma allein geblieben. Opa hat das Kinderplanschbecken aufgeblasen und mit Wasser gefüllt. Oma holt Schiffe und Buddelsachen. Anton beginnt sofort mit der Schippe das Wasser aus dem Becken auf die Blumen zu verteilen. Wenig später verlocken ihn die Schiffchen in das Becken hinein zu steigen. Mit dem Eimer kann er von da aus noch viel mehr Wasser aus dem Becken herausbefördern. Immer wieder sucht er Omas und Opas Blicke und lächelt sie an.

Bindungsverhalten

Erkundungsverhalten

2. Aufgabe:

Welche Hilfestellung benötigt das Kind in der jeweiligen Situation von Ihnen als Eltern? Schreiben Sie Stichworte auf!

Situation A

Situation B

Situation C

Zusatzblatt zu Bindung und Erkundung

Situation A Tim, 12 Monate, auf dem Spielplatz

Situationsbeschreibung

Tim ist mit seiner Mutter auf dem Spielplatz. Er wackelt in Richtung Sandkasten und Spielgeräte los. Nach einigen Metern schaut er zu seiner Mutter zurück. Er lächelt. Seine Mutter lächelt zurück und nickt dabei leicht mit dem Kopf. Er geht ein paar Schritte seitwärts und dann rückwärts etwas auf seine Mutter zu. Dann entfernt er sich wieder von ihr. Er bewegt sich sternförmig zwischen Mutter und Sandkasten hin und her.

Aus der Sicht der Bindungstheorie

Tim hat bereits eine stabile Bindung zu seiner Bezugsperson aufgebaut. Sie ist die sichere Basis, von der er „zu neuen Ufern“ aufbricht und zu der er zurückkommt, wenn es ihm zu heikel wird. Seine Bewegungen von der Mutter weg auf einem interessanten Spielplatz können deshalb als „sternförmig“ beschrieben werden. Mit den rückversichernden Blicken fragt er seine Mutter immer wieder „Ist alles okay, Mama?“ Nicken und sanftes Lächeln der Mutter bestätigen ihn mehr zu erkunden.

Hilfestellung durch die Eltern

Auf einem Spielplatz mit einem Kleinkind ist es empfehlenswert das Terrain jedes Mal kurz zu prüfen (z.B. auf Zigarettenreste, Glasscherben, Hundekot o.ä.). Nach einer „Ankommenszeit“ wird sich das Baby von selbst in einem bestimmten Radius entfernen, den Kontakt aber immer wieder suchen. Es stärkt das Selbstbewusstsein des Kindes, wenn es sich alleine fortbewegen darf. In überfordernden Situationen sollte die Bezugsperson als äußere „externe Regulationshilfe“ da sein (z. B. die Leiter zur Rutsche hochklettern, sich in Gebiet begeben, wo ältere Kinder Fußball spielen, auf die Bauwerke von anderen Kindern treten, die Schippe aus der Hand genommen bekommen oder gar mit der Schippe von einem anderen Kind bearbeitet werden . . .). Regulieren helfen heißt auf die Rutsche helfen, Ärger abwenden indem verhindert wird, dass das Baby anderen Kindern die Bauwerke zerstört. Es heißt auch, dass die Mutter vermittelt, weil sich das Baby noch nicht verbal ausdrücken kann. Lächeln und Nicken ermuntern das Kind fortzufahren, angespannte Mimik signalisiert Gefahr.

Es ist sinnvoll auszusprechen, was Sie in der Situation denken. Das Kind versteht mit zwölf Monaten schon sehr viele Kernbotschaften. Es interpretiert vor allem ihre Stimme!

Zusatzblatt zu Bindung und Erkundung

Anton, 12 Monate, allein bei den Großeltern

Situationsbeschreibung

Antons Eltern möchten ausgehen. Sie beschließen Anton zu den Großeltern zu bringen. Anton sieht die Großeltern nicht so häufig, weil sie 400 km entfernt wohnen. Nun fahren die Eltern mit Anton zu ihnen. Sie möchten am zweiten Abend ausgehen und Anton bei den Großeltern lassen. Nachmittags übernehmen die Großeltern die Betreuung von Anton.

Aus der Sicht der Bindungstheorie

Für Anton sind die Großeltern durch die große Entfernung und wenig Kontaktmöglichkeit fast fremde Personen. Hier ist eine Eingewöhnungszeit notwendig. Anton sollte zunächst langsam Sicherheit und Vertrauen zu den Großeltern und der Umgebung aufbauen.

Trennungen werden leichter, wenn sie in verschiedenen Schwierigkeitsstufen geübt werden können, wenn das Kind informiert wird (länger vorher und unmittelbar vor der Trennung noch einmal) und wenn es ein klares Abschiedsritual gibt. Wichtig ist, dass das Kind von den Eltern die Erlaubnis bekommt, sich auf die Betreuungsperson einzulassen. Wenn das Kind in der Trennungssituation kummervoll reagiert oder auch protestiert, ist es sinnvoll nach einer kurzen Phase der Beruhigung und des Abschiedsrituals, der gewählten Bezugsperson das Kind direkt auf den Arm zu reichen. Damit erfährt es: „Mama hat mich hier hingegeben. Das ist ein guter Ort um getröstet zu werden.“

Hilfestellung durch die Eltern

Es wäre hier notwendig zunächst zu beobachten, wann Anton sich in der Umgebung der Großeltern frei und sicher bewegt und auch von sich aus Kontakt mit den Großeltern aufnimmt. Im nächsten Schritt wären kürzere Trennungen am Tag (z.B. die Großeltern gehen mit Anton zum Spielplatz oder in den Garten und die Eltern bleiben zunächst noch als „sichere Basis“ in der Wohnung der Großeltern). Die nächste Steigerung wäre: Die Eltern verlassen die Wohnung und kommen etwas später als Anton wieder in die Wohnung zurück. Die Trennung für längere Zeit sollte vorher schon angekündigt werden: „Heute Nachmittag darfst Du wieder mit Opa und Oma auf den Spielplatz gehen. Mama und Papa gehen auch weg und kommen erst später wieder.“ (Wenn das Kind die Begriffe „Arbeiten“ oder „Einkaufen“ mit längerer Abwesenheit verbindet, sind diese Begriffe als Zeitdimension auch hilfreich). Dem Kind kann man vermitteln: „Opa und Oma bringen Dich mit Deinem Teddy ins Bett und wir kommen wieder, wenn Du schläfst. Du brauchst auf uns nicht zu warten! Wenn Du traurig bist, dann nimmt Dich Oma oder Opa auf den Arm und tröstet Dich!“

Zusatzblatt zu Bindung und Erkundung

Anton, 12 Monate, Wasserspiele bei den Großeltern

Situationsbeschreibung

Anton ist mit Opa und Oma allein geblieben. Opa hat das Kinderplanschbecken aufgeblasen und mit Wasser gefüllt. Oma holt Schiffe und Buddelsachen. Anton beginnt sofort mit der Schippe das Wasser aus dem Becken auf die Blumen zu verteilen. Wenig später verlocken ihn die Schiffchen in das Becken hinein zu steigen. Mit dem Eimer kann er von da aus noch viel mehr Wasser aus dem Becken herausbefördern. Immer wieder sucht er Omas und Opas Blicke und lächelt sie an.

Aus der Sicht der Bindungstheorie

Die interessanten Spielmöglichkeiten lenken Anton gut von der Trennung ab. Kinder reagieren auf Trennung unterschiedlich. Manche lassen sich ihre innere Unruhe auch nach etwas längerer Trennung nicht direkt anmerken, sondern zeigen sich eher sehr zurückgezogen und brav. Andere können hingegen zunehmend unruhiger werden, die Eltern vermissen und suchen, eventuell auch weinen und auf sie warten. Ihre Stimmung ist brüchig und sie suchen viel Trost bei den Großeltern. Dies hängt auch von der Dauer der Trennung, der Befindlichkeit des Kindes und seinen Trennungserfahrungen ab.

Hilfestellung durch die Eltern

Die Großeltern können Anton gut unterstützen, wenn sie ihn trösten und Verständnis für seine Befindlichkeit haben. Hilfreich sind auch vertraute Gegenstände oder Kuscheltiere. Hilfreich ist es auch Anton zu zeigen, dass die Eltern ihre Sachen da gelassen haben (= Pfand) und wieder kommen. Es kann durchaus sein, dass Anton sehr viel Körperkontakt sucht, aber auch immer wieder Phasen hat, in denen er angeregt und gerne und mit Spaß spielt.

Auch wenn Anton „sehr tapfer“ ist, erlebt er diese Situation innerlich als belastend und braucht liebevolle Unterstützung und sehr aufmerksame Großeltern, die ihm den Kontakt ermöglichen, wenn er ihn sucht oder braucht (eventuell auch über Spielzeug anreichen etc.).

1. Teil der Geschichte

Tanja denkt:

Tanja fühlt:

Tanja tut:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

2. Teil der Geschichte

Tanja denkt:

Tanja fühlt:

Tanja tut:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

3. Teil der Geschichte

Tanja denkt:

Tanja fühlt:

Tanja tut:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

1. Beschreibung der Situation:

(sachliche Beschreibung ohne Deutung/Interpretation/Wertung)

Was ist passiert?

2. Ansprüche:

Welcher Anspruch wurde verletzt?

Wie ist mein Anspruch begründet?

3. Verantwortlichkeit:

Wer hat den Anspruch verletzt?

Hat die Person wirklich etwas mit dem „Schaden“ zu tun – oder? Hätte sie wirklich anders gekonnt – oder? Hat sie den „Schaden“ wirklich abgesehen – oder? Wollte sie mir wirklich etwas antun – oder? Hatte sie gute Gründe für ihr Tun, die ich respektieren könnte?

4. Vorurteile:

Was halte ich von dieser Person? Habe ich vorgefasste Meinungen?

Unterstelle ich ihr etwas?

Techniken für den Notfall (schlechte Gefühle gegenüber dem Kind)

Den Notfall erkenne ich daran, dass

Und dann – was tun?

1. Entspannungsübungen (Ruhebild, Entspannungswort)
2. tief durchatmen
3. Ortsveränderungen und Bewegung mit dem Baby, z. B.
Spaziergehen; eine Freundin besuchen, Familie besuchen, zur Familienbildungsstätte gehen, ins Familiencafe gehen
4. Lärm machen, schreien, aber nicht in dem Raum, in dem das Baby ist
5. Wasserkasten hoch tragen, Putzen, den Dachboden/Keller aufräumen
(etwas machen, wobei sie Ihre Kraft spüren und Wut abreagieren können)
Achtung: für die Aufsicht des Kindes Sorge ragen!
6. auf Kissen hauen
7. das Kind in Sicherheit vor meiner Wut bringen
(z.B. mal kurz/einige Minuten ins Bettchen legen)
8. Hilfe holen, jemanden anrufen und um Entlastung bitten
9. _____
10. _____
11. _____

Umgang mit Belastungen

Belastungen sind „Stromfresser“:

Wir brauchen Zeit und Energie, um sie zu bewältigen – indem wir an sie denken, über Lösungen grübeln, uns durch sie unwohl fühlen, uns um die Kontrolle der schlechten Gefühle bemühen, andere mit unseren schlechten Gefühlen beeinträchtigen und vieles andere mehr.

Wenn wir sowieso schon belastet sind, weil wir gerade unser Leben an neue Anforderungen anpassen müssen, können sich zusätzliche Belastungen nachteilig auswirken: Es fehlen die Gelassenheit, die Problemlösungen werden schlechter, die Kraft reicht nicht mehr für eine konstruktive Lösung, und anderes mehr.

Was tun?

Nicht alle Belastungen sind Schicksal, manche lassen sich beeinflussen.

Folgende Fragen können dabei helfen:

1. veränderbar oder nicht?
2. wenn veränderbar: umgehen oder verschieben? Im Ausmaß vermindern?
3. wenn nicht veränderbar: gibt es Stützmaßnahmen, die die Belastungen erträglicher machen könnten?

Was verträgt mein Baby wann?

- von Geburt an:** Muttermilch, Säuglingsanfangsnahrung, ungesüßter Baby-Tee
- ab 4./5. Monat:** Folgemilch, selbst gekochte Milchnahrung, Karotten, Kartoffeln, Birne, Banane, Orangensaft, Fleisch, Butter, Keimöl, Milchzucker, Vollkornflocken
- ab 6./8. Monat:** Vollmilch, Blumenkohl, Fenchel, Gurke, Spinat, Kohlrabi, Spargel, Staudensellerie, Zucchini; Honig
- ab 10. Monat:** Joghurt, Brot, dazu als Aufstrich: Marmelade, Apfelkraut, Quark, Avocado, Gurken- oder Obstscheiben, salzarter Schnittkäse; Erbsen, Tomaten, Zuckererbsen, Zuckermais; frisch gemahlene Vollkorn, Ahornsirup

v. Cramm (1999), S. 11

Verbotene Lebensmittel im ersten Lebensjahr

- Quark** enthält zu viel Eiweiß, das die Nieren des Babys belastet
- rohe Eier** Salmonellengefahr
- Rohmilch** Salmonellengefahr
- Salat** können Babys noch nicht kauen und verschlucken sich leicht
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen)** Können bei Babys zu starken Blähungen führen
- kaltgepresste Öle** enthalten Peroxide und zu viele Schadstoffe, giftig für die Leber des Babys
- Honig** kann Botulismussporen enthalten, welche im unreifen Darm des Babys auskeimen; dies führt zu einer Vergiftung, die tödlich enden kann. Botulismus wird als Ursache des plötzlichen Kindstodes diskutiert
- Salz** belastet die Nieren; ganz geringe Mengen, beispielsweise in Salzwasser gekochte Nudeln, sind unbedenklich; Salz entzieht dem Körper Wasser, deshalb können größere Mengen Salz sogar zum Tode des Babys führen
- Nüsse** ganze Nüsse, insbesondere Erdnüsse, dem Kind erst mit drei Jahren geben; besteht Erstickungsgefahr, wenn eine Nuss in die Luftröhre gerät (Allergierisiko besteht ebenfalls)
- Alkohol** ist für Kinder giftig
- künstliche Süßstoffe** die bei Kindern akzeptable Menge ist insbesondere bei Kleinkindern schnell überschritten
- scharfe Gewürze** werden vom Baby schlecht vertragen, greifen die Schleimhäute an

Eugster (2005), S. 31