



Foto: S. Pratt (pixabay)

Nicht immer ein Kinderspiel

Ideen zum Umgang mit jungen Eltern

Ein Baby ist unterwegs oder gerade auf die Welt gekommen – wie die Umstände auch sein mögen, es ist ein Wunder, dass sich ereignet hat und das keinen unberührt lässt. Im Umgang mit dem jungen Familienglück zeigt sich bald: Nicht nur der Nachwuchs ist empfindlich, auch die Eltern sind gar nicht so entspannt.

Die Wahrscheinlichkeit, mit einem gutgemeinten Ratschlag danebenzuliegen, liegt leider bei nahezu einhundert Prozent. Die Schwierigkeit ist, dass werdende und frischgebackene Eltern vor allem unsicher sind: Die Verantwortung ist riesig und es gibt bei den meisten Entscheidungen kein allgemeines Richtig oder Falsch. Vielmehr ist es ein permanentes Abwägen: Was passt jetzt gerade gut für uns? Dabei gehen Eltern perma-

nent Kompromisse zwischen ihren Bedürfnissen, Wünschen und Ansprüchen und denen des Kindes ein – das ist schon unglaublich anstrengend. Wenn dieses zerbrechliche Gleichgewicht dann durch einen Spruch von Außenstehenden gestört wird, ist die Laune schnell im Keller. Besser nicht ...

Mit Sicherheit liegt man bei den meisten Eltern mit solchen Sprüchen daneben:

Wenn das Kind erstmal da ist, ändert sich alles ...

Ohne Zweifel, das ist so. Aber das ist auch so unvorstellbar, ungewiss und unplanbar, bevor das Kind da ist – das verunsichert alle werdenden Eltern. Aussagen, die das betonen, verstärken die Unsicherheit.

Mit einem Neugeborenen braucht die junge Familie vor allem Zeit, Wertschätzung und immer mal wieder ein gutes Stück Kuchen.

Dann bleibst du bestimmt erstmal zuhause ...

Die Fragen rund um Elternzeit, Elterngeld, Kind und Beruf sind knifflig: Nicht nur, weil finanzielle Fragen und Bürokratie bewältigt werden müssen, sondern auch, weil darin Klischees und Rollenbilder transportiert werden, gegen die jede Familie auf ihre Art kämpfen muss, um einen guten Weg für sich zu finden.

Typisch Junge, typisch Mädchen, ganz der Papa, ganz die Mama

Das legt die Kinder schon fest. Eltern wünschen sich Freiraum für die Entfaltung ihres Kindes und genießen es, gerade in den ersten Monaten den Charakter frei und unbefangen zu entdecken.

In dem Alter konnte er / sie aber schon ...

Die Entwicklung von Kindern läuft unaufhaltsam – aber auch sehr unplanbar und vor allem: ganz individuell. Es bringt nichts, die Kinder zu vergleichen – und wenn es wirklich Grund zur Sorge gibt, dann machen die Eltern sich diese schon mehr als genug.

Ihr verwöhnt euer Kind aber, wenn ihr es immer gleich rumtragt ...

Bei Säuglingen und Kleinstkindern ist das falsch. Nähe ist ein Grundbedürfnis der Kleinen wie Essen, Trinken und saubere Windeln. Nichts fördert später die Selbstständigkeit mehr als das Wissen der Kinder um die Geborgenheit bei den Eltern. Und bei den Eltern brennen sich solche Sätze ins Gehirn und führen zu Zweifel und Unsicherheit.

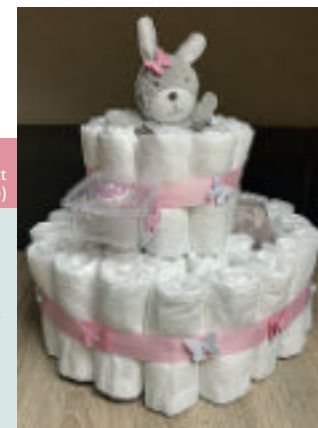


Foto: Britt (drama-llama.de)

Praktische Geschenke, hübsch verpackt: Eine Windeltorte ist ein schönes Mitbringsel. Eine Bastelanleitung gibt es unter <https://drama-llama.de>.

Das geht gut

Gute, hilfreiche Aussagen und Fragen sind solche, die das Gegenüber stützen, wertschätzen und stärken, ohne die eigenen Familien- und Rollenbilder zu transportieren. Das geht mit Aussagen, die nicht verallgemeinern, sondern die die eigenen Beobachtungen schildern, und beschreiben, welche Gefühle das in einem auslöst:

„Ich finde das schön, mit wie viel Ruhe und Gefühl du das Kind hochnimmst.“

„Auf mich wirkt ihr ein bisschen erschöpft, aber auch sehr glücklich. Das steckt an.“

„Ich habe gerade mitbekommen, wie ihr euch angesehen habt. Das empfand ich als so liebevoll, da wurde mir ganz warm ums Herz.“

Damit solche Aussagen möglich werden, ist vor allem Offenheit und Kontakt notwendig. Den Kontakt verständnisvoll und offen zu halten, ist wohl das größte

Geschenk für die Eltern. Das bedeutet zum Beispiel, zu fragen, wann gute Zeiten für einen Besuch sind – und sich z. B. auch mal einen Vormittag einzurichten, wenn das Kind abends viel schreit. Oder sich auf dem Spielplatz statt im Café zu treffen – und vielleicht einfach eine Kanne Kaffee und Kuchen mitzubringen.

SEBASTIAN VEITS

Übrigens:

Klar, das erste Kind ist ein ganz besonderes Erlebnis – nicht nur für die Eltern selbst, sondern auch für das Umfeld. Aber jedes Kind, das geboren wird, ist ein Wunder. Insofern: Auch wenn das zweite, dritte oder vierte Kind kommt, freuen sich die Eltern und die Familie über Aufmerksamkeiten! Da gilt es dann, Treue zu zeigen und sich ganz offen auf das neue Wesen einzulassen.

Geschenkideen

Für das Kind:

- Bälle oder Wurfsäckchen für die Kleineren (die rollen nicht so schnell weg)
- Windeln (Können auch zu lustigen Figuren oder Torten gebastelt werden; Größe 2 passt auch nach zwei, drei Monaten noch.)
- Gutscheine vom Drogeriemarkt, Buchladen oder Kinderladen

Für die Familie:

- Selbstgekoktes Essen im Einmachglas oder zum Einfrieren
- Gebetswürfel oder Gebetskärtchen für verschiedene Anlässe
- „Freie“ Gutscheine im Stil von: Ich würde euch gerne etwas im Wert von ungefähr XX Euro schenken. Vor allem die Wertangabe hilft den Eltern ungemain, das passende Geschenk einzuschätzen.

Rezeptidee „Stillkugeln“

Ein kleines Mitbringsel für den Baby-Besuch – die Energiekugeln geben Kraft in den Momenten, in denen keine Zeit für ein Brot oder eine richtige Mahlzeit bleibt. Die Rezeptidee stammt vom Blog <https://missbroccoli.com>. Dort findet man auch jede Menge weitere gesunde und praktische Rezeptideen – als Mitbringsel oder zum Selbstkochen.

Zutaten

- 12 Datteln, entsteint (am besten Medjool Datteln)
- 80 g Mandeln ganz oder gemahlen

- 70 g Cashews, 5 EL Kokosflocken
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- Optional: Kakaopulver

Zubereitung

Die Datteln und Cashews in kleine Stücke schneiden. Die Mandeln (falls ganz) ebenfalls grob hacken. Alle drei Zutaten in den Mixer geben. 1 EL Kokosflocken, die Leinsamen und nach Belieben etwas Kakaopulver dazugeben.

Alles gut pürieren, bis es ein homogener Teig ist. Wenn einige der Nüsse noch grob sind, ist das egal. Von Hand

zu einem Teig kneten, aus dem man anschließend die Kugeln formen kann.

Nun die Kugeln formen (nicht zu groß) und auf ein Brett legen. Anschließend die Kokosflocken in eine Schüssel geben und die Bällchen darin gut wenden, bis sie schön weiß sind. Die Kugeln sind mehrere Tage gekühlt haltbar.



Foto: M. Werschler (missbroccoli.com)