

Barbara Weber-Eisenmann & Lisa Wurzbach

Liebevoll

DURCH

DIE

TROTZ- PHASE



Wie du dein Kind beim Entdecken des eigenen Ichs
unterstützt und auf Augenhöhe begleitest

humboldt

Barbara Weber-Eisenmann & Lisa Wurzbach

Liebevoll
DURCH
DIE
TROTZ-
PHASE

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

INHALT

So hilft dir dieses Buch 6

Autonomie- statt Trotzphase	6
Eure individuelle Lösung	7
Den Alltag erleichtern	8
So kannst du dich im Buch orientieren	9

Beziehungs- und bindungsorientierte Begleitung macht stark 11

Was ist beziehungs- und bindungsorientierte Begleitung?	12
Darauf kommt es an	14
Die Rolle der Bedürfnisse	17
Fehler sind menschlich	19
Vertraue deinem Kind	21
Wenn das Vertrauen erschüttert ist	22
Lass dein Kind entscheiden	23
Wunsch vs. Bedürfnis	24

Dein Kind entdeckt sein eigenes Ich 28

Wie es beginnt – Die Anfänge der Autonomiephase	37
Essen	37
Laufen	45
Wickeln	46
Zeitstrahl: kindliche Entwicklung	50

Gemeinsam durch den Alltag 52

Und täglich grüßt das Murmeltier – Gemeinsam durch den Morgen 53	53
Aufwachen und aufstehen	53
Die Kleiderfrage	56
Klo doof, alles doof!	63
Good to know: Kinder in ihren Emotionen ernst nehmen und begleiten	70

Auf die Plätze, fertig, los – Gemeinsam das Haus verlassen	78
Vom Trödeln und Noch-spielen-Wollen	78
Im Supermarkt	83
Wenn Oma und Opa plötzlich abgelehnt werden	87
Good to know: Generationenkonflikte bei der Erziehung	92
Gemeinsam durch die Wut – Von großen und kleinen	
Wutmonstern	97
Wutanfälle in der Öffentlichkeit	97
Vom Ja- und Neinsagen	106
Und dann kam diese plötzliche Wut	112
Good to know: Wohin mit der ganzen Wut?	117
Ich bin da und du bist da – Gemeinsam mittendrin	120
Schimpfwörter	120
Flunkern und Lügen	123
Beschimpfungen	126
Good to know: Beim Kinderarzt in der Autonomiephase	130
Ich bin schon groß – In der Kita	135
Bring- und Abholsituation in der Kita	135
Beißen – Kratzen – Hauen	138
Streit unter Kindern	145
Good to know: Elterngespräche in der Kita	148
Trotz² – Wenn die Familie wächst	152
Ein neues Baby kommt	152
Geschwisterstreit	156
Petzen	160
Entschuldigen	162
Good to know: Richtig streiten kann man lernen	165
Lirum, larum, Löffelstiel – Gemeinsam essen	169
Verständigungsschwierigkeiten	169
Probierlöffel	172
Auswärts essen	178
Good to know: Kooperationsbereitschaft deines Kindes erkennen	181

La, le, lu, nur der Mann im Mond schaut zu –	
Gemeinsam durch den Abend	188
Aufräumen	188
Fernsehen	193
In der Badewanne	199
Gutenachtgeschichten	203
Zähneputzen	206
Ins Bett gehen und schlafen	211
Good to know: Liebevoll Grenzen setzen – Straffrei begleiten	221

Es ist nicht immer einfach 232

Du brauchst Zeit und Geduld	232
Das Unverständnis der Außenwelt	235
Perfekt unperfekt	236
Hier findest du Hilfe	238

Geh mit uns diesen Weg 240

Danksagung 242

Literatur 245

SO HILFT DIR DIESES BUCH

Hallo, schön, dass du da bist!

Wir gehen davon aus, du bist Mama oder Papa eines Kindes zwischen anderthalb und sechs Jahren. Herzlichen Glückwunsch! Dein Kind ist entweder am Anfang oder vermutlich schon mittendrin in einer Phase, um die so gut wie alle Eltern am liebsten einen großen Bogen machen möchten: Dein Kind ist mitten in der Trotzphase.

Vielleicht bist du auch Oma oder Opa oder Tante oder Onkel oder hast auf eine andere Weise Kontakt mit einem Kind in dieser Phase.

Sicherlich bist du schon das eine oder andere Mal an die Grenzen deiner Nerven gekommen.

Autonomie- statt Trotzphase

Die Trotzphase, wie sie im Allgemeinen genannt wird, erscheint neben der Pubertät vielen Eltern als sehr große Herausforderung und ist nicht selten von vornherein mit Angst oder zumindest großem Respekt verbunden. Manche Eltern trifft diese Phase auch mit voller Wucht und sie erkennen ihr Kind nicht mehr wieder. Jedes Kind verhält sich anders – das eine laut, das andere leise, das eine wild, das andere schüchtern. Eines aber haben sie gemeinsam: Sie sind auf der Suche nach dem **Ich** und entdecken ihre Autonomie, also ihre Selbstständigkeit. Es ist an uns, sie in dieser Phase zu begleiten und ihnen bei der Suche danach zu helfen.

Es steht außer Frage: Die Trotzphase, oder wie wir sie lieber nennen „Autonomiephase“ oder „Ich-Phase“, ist eine ganz besondere Phase im Leben deines Kindes, in der sich ihm plötzlich ganz neue Möglichkeiten bieten. Aus einem scheinbar kleinen hilflosen Baby wird ein selbstbestimmtes Kind.

Diese Phase ist eine der wichtigsten Phasen in der frühkindlichen Entwicklung und prägt das Zusammenleben in der Familie sehr. **„Ich kann das allein! Auf gar keinen Fall sollen Mama oder Papa dabei helfen!“**, ist das Motto. Was für eine Aufgabe! Das Kind ist zu Recht vom eigenen **Ich** völlig fasziniert. Leider aber funktionieren noch nicht alle Dinge so schnell und auf Anhieb, wie es sich alle Beteiligten vielleicht wünschen würden. Großer Frust, Wut und Tränen sind oft vorprogrammiert. Dein Kind rüttelt gewaltig an deinen Nerven und denen seines Umfelds. Die eigene Frustrationstoleranz, die erst aufgebaut und entwickelt werden muss, wird jeden Tag mehrfach auf eine harte Probe gestellt.

Eure individuelle Lösung

Mit unserem Buch möchten wir dich wie eine gute Freundin durch diese Phase begleiten. Wir geben Hilfestellungen für Alltagssituationen, ohne den pädagogischen Zeigefinger zu heben. Denn du bist der Profi, wenn es um dein Kind geht. Du kennst es am besten und weißt, was es braucht. Das kann in der Autonomiephase manchmal durcheinandergeraten sein, denn nicht nur das Kind lernt sich selbst neu kennen, auch du wirst dein Kind an manchen Stellen neu kennenlernen. Und vermutlich auch dich selbst. Das wirbelt die Familie ganz schön durcheinander! Nicht jede Lösung ist für jedes Kind die richtige, von daher verstehen wir unsere Ideen als Angebote, Inspiration und Möglichkeiten, aber nicht als Patentrezept.

Wir geben dir kleine pädagogische Hinweise und Informationen, die erläutern, was in welcher Phase gerade bei deinem Kind passiert und abläuft. So wird es für dich leichter, dein Kind zu verstehen und zu begleiten. Wir stärken dir den Rücken und reichen dir die Hand, damit du kraftvoll und entspannt durch die Autonomiephase kommst. Mit unserem Buch ermutigen wir dich, mit deinem Kind in Beziehung zu treten und gemeinsam als Familie auf die Bedürfnisse aller zu achten.

IN BEZIEHUNG TRETEN BEDEUTET, ...

- mit deinem Kind gemeinsam durch den Alltag zu gehen,
- es zu sehen und zu verstehen,
- miteinander zu reden,
- dein eigenes Verhalten zu überprüfen und zu überdenken
- sowie deine eigene Komfortzone zu verlassen und mit deinem Kind gemeinsam einen Weg zu finden, statt ihm deinen einfach so überzustülpen.

Das klingt anstrengend und ist es oft auch. Es wird aber die Beziehung zu deinem Kind positiv prägen und euer Miteinander wird wertschätzender und somit auch an vielen Stellen einfacher.

Den Alltag erleichtern

Dein Kind lernt ebenfalls, dich zu verstehen. Es lernt zu kooperieren, das heißt mit dir zusammenzuarbeiten. Es lernt, dass alle Bedürfnisse gesehen und ernst genommen werden – seine, deine, die der gesamten Familie. Unser Buch macht Mut, die Autonomiephase positiv wahrzunehmen und liebevoll zu bewältigen; Situationen manchmal mit einem Augenzwinkern und mit Humor zu betrachten und sie dadurch leichter zu nehmen. Du schaffst dabei eine wunderbare Grund-

lage, um diese Phase gut zu überstehen und nicht die Nerven zu verlieren. Der Schwerpunkt unseres Buches liegt auf dem praktischen Teil (→ „Gemeinsam durch den Alltag“). Hier gehen wir gemeinsam mit dir durch den Tag und die Woche und betrachten klassische Situationen. Leite dir gerne Inspirationen daraus ab für Situationen, die nicht aufgeführt sind. Für jedes Beispiel geben wir dir Impulse, konkrete Unterstützungsmethoden und Handlungsempfehlungen. Wir schauen sowohl auf dein Kind (was passiert da gerade) als auch auf die Erwachsenenenebene.

Viele gute Nerven und eine Portion Humor wünschen wir dir. Leider gibt es noch keine Tüten voller Geduld zu kaufen, sonst hätten wir eine davon an jedes einzelne Buch geklebt. Aber wir können dir definitiv versprechen: **Es ist eine Phase, die irgendwann vorbei sein wird!**

So kannst du dich im Buch orientieren

Am Ende der meisten Kapitel findest du **Feel Goods**. Kleine themenbezogene Inspirationen, die euch durch den Tag oder auch die Woche helfen sollen. Diese Feel Goods verhindern nicht die Trotzanfälle deines Kindes und sind keine Allheilmittel. Was der einen hilft, ist für den anderen totaler Unsinn. Wir sind aber überzeugt davon, dass kleine Anker im Alltag helfen können, gelassener durch den Tag und somit auch durch anstrengende Situationen zu kommen.



Vielleicht sagt dir keines unserer Feel Goods zu, aber du nimmst sie als Anregung, eigene zu kreieren. Sobald du merkst, etwas aus der Feel-Good-Liste setzt dich unter Druck, wandle es ab, so wie es für dich passt. Oder streiche es für dich. Es ist dein Alltag, dein Leben. Für dich muss es passen.



Ebenfalls am Ende jedes Kapitels findest du **Empfehlungen für Bilderbücher**, die du gemeinsam mit deinem Kind betrachten kannst. Wir sind uns sicher, dass hier für jeden etwas dabei ist.



Gelegentlich laden wir dich dazu ein, etwas ausführlicher eure eigene Situation zu reflektieren. Der Stift am Rand signalisiert dir, dass es wieder so weit ist. Nimm gerne Stift und Papier zur Hand und **notiere dir deine Gedanken**.



Immer wenn du diese Sprechblase am Rand siehst, findest du im Text **Formulierungshilfen** für dich im Umgang mit deinem Kind und mit eurem Umfeld.



Im praktischen Teil des Buches (→ „Gemeinsam durch den Alltag“) gibt es die ergänzenden „Good to know“-Kapitel, die entweder besondere Situationen näher beleuchten (z. B. Arztbesuche oder Elterngespräche) oder allgemeinere Themen genauer unter die Lupe nehmen (z. B. Emotionen und Kooperation). An deren Ende findest du immer zwei doofe Sprüche, die Eltern ständig zu hören bekommen, und **Vorschläge, wie du souverän darauf antworten kannst**.

BEZIEHUNGS- UND BINDUNGSORIENTIERTE BEGLEITUNG MACHT STARK

Eine beziehungs- und bindungsorientierte Haltung macht euch als Familie stark. Auch in der Autonomiephase hilft sie dir, mit deinem Kind in Verbindung zu bleiben und es auf seinem spannenden Weg zu mehr Autonomie zu begleiten. Wir räumen mit Vorurteilen auf und zeigen dir, welche Vorteile diese Haltung euch bringt.

Für uns ist Beziehungs- und Bindungsorientierung nicht ein Erziehungsstil von vielen, sondern eine Herzenssache. Es ist eine Haltung, ein Menschenbild, ein wertschätzender Blick aufs Kind.

Bindung und Beziehung sind keine starren Regelwerke, sie sind ein Fluss, in dem du dich mit deinem Kind bewegst. Sie wachsen, sie verändern sich, sie sind nicht regungslos.

Wir sind überzeugt, dass diese Begleitung unsere Kinder stärkt und liebevoll trägt. Eine Investition in die Zukunft also. Wenn du dieses Buch liest, wirst du viele Beispiele für beziehungs- und bindungsorientierte Begleitung kennenlernen.

Was ist beziehungs- und bindungsorientierte Begleitung?

Vermutlich kennst du den einen oder anderen Erziehungsstil und ganz bestimmt bist du, auf welche Art und Weise auch immer, vom Erziehungsstil deiner Kindheit geprägt. Folgende verschiedene Erziehungsstile unterscheidet man:

- **Autoritär:** harte Hand, sehr dominant, die Eltern stellen die Regeln auf, das Kind muss gehorchen, keine Widerworte, ansonsten gibt es Sanktionen
- **Demokratisch:** das Kind wird mit einbezogen, die Regeln kommen von den Eltern, aber das Kind darf mitentscheiden, es wird viel diskutiert und abgestimmt
- **Laissez-faire:** keine Erwartungen bezüglich des Verhaltens ans Kind, das Kind kann machen, was es möchte, es gibt keine Regeln und Grenzen und keine Konsequenzen aus dem Tun, die Eltern halten sich im Hintergrund und lassen das Kind machen
- **Antiautoritär:** das Kind darf sehr viel selbst entscheiden, es gelten so gut wie keine Regeln
- **Autokratisch:** es gibt starre Regeln, Kinder müssen diese befolgen und gehorchen, egal, wie es ihnen damit geht, Eltern verhalten sich sehr selbstherrlich
- **Autoritativ:** ähnlich wie autoritär, allerdings wird mit dem Kind diskutiert, ein starkes Gefälle aber bleibt, Eltern sind Erziehende und haben das letzte Wort
- **Permissiv:** ähnelt dem Laissez-faire-Stil, Kind kann ebenfalls machen, was es möchte, muss Hilfe aktiv einfordern, im Gegensatz zum Laissez-faire-Stil werden allerdings ein paar wenige Grenzen und Regeln gesetzt
- **Egalitär:** alle entscheiden zusammen und diskutieren viel, das Kind muss nichts tun, was es nicht möchte (auch Schulbesuch etc. nicht), es gibt keine Regeln von den Eltern

- In der **beziehungs- und bindungsorientierten Begleitung** steckt schon im Wort, worum es geht – um Bindung und Beziehung. Es geht darum, mit den Kindern in Beziehung zu gehen, mit ihnen gemeinsam, statt über ihren Kopf hinweg zu entscheiden. Sie mit ihren Bedürfnissen wahr- und ernst zu nehmen.

Oft haben Eltern eine bestimmte Vorstellung davon, wie ihr Kind zu sein hat oder in welche Richtung es sich entwickeln soll. Höflich, sportlich, selbstbewusst – oft so, wie sie gerne geworden wären oder was sie als „richtig“ und „hilfreich“ definieren. Dahinter steckt meist der Wunsch, dass es das eigene Kind im Leben leicht haben soll. Das ist auch legitim. Wir alle wollen das Beste für unser Kind. Allerdings dürfen wir diese Vorstellung nicht über die persönliche Entwicklung unseres Kindes stellen.

Dein Kind ist von Geburt an ein Individuum mit eigener Persönlichkeit und eigenem Fahrplan. Was in deinen Augen das Beste für es ist, empfindet es selbst vielleicht ganz anders als du. Dies gilt es jederzeit zu respektieren. Es geht um einen gemeinsamen Weg. Deine Bedürfnisse, die deines Kindes und die der anderen Familienmitglieder werden hier also gleichermaßen beachtet. Es steht nicht nur das Kind im Mittelpunkt. **Es geht um ein Miteinander und gegenseitige Wertschätzung sowie Rücksichtnahme von allen Beteiligten für alle Beteiligten.** Ein Baby wird sich das im Laufe der Zeit erst aneignen müssen, mit dir als verlässlichem Kompass.

Es geht darum, dein Kind unvoreingenommen zu sehen und nicht mit eigenen Kriterien zu bewerten, die so vielleicht gar nicht sinnvoll sind. Du nimmst dein Kind so an, wie es ist, und versuchst hierbei deine Vorstellungen hinten anzustellen um dadurch die Entwicklung seiner eigenen Persönlichkeit zu begleiten. Dabei ist der Blick positiv aufs Kind gerichtet.

Auf diesem Weg kann es dir helfen, einige Glaubenssätze, also Überzeugungen, die du im Laufe deines Lebens aufgebaut hast, aktiv zu überschreiben.



Statt „Das Kind macht das mit Absicht, um mich zu ärgern“ denke lieber *„Mein Kind möchte mir nichts Böses, ich möchte verstehen, warum es so reagiert“*.

Statt „Mein Kind macht jeden Abend Theater, wenn es ins Bett soll, es will mich nur testen. Ich mache jetzt kurzen Prozess und stecke es einfach ins Bett“ denke lieber *„Ich finde heraus, warum mein Kind so Probleme mit dem Schlafengehen hat und gemeinsam finden wir einen Weg, wie es besser werden kann“*.

Statt „Mein Kind provoziert mich“ denke lieber *„Mein Kind braucht mich“*.

„Das Kind handelt für sich, nicht gegen mich“ ist dabei ein sehr wichtiger Schlüsselsatz.

Fallen dir noch ähnliche Sätze ein, die du positiv umwandeln kannst?

Darauf kommt es an

Damit du dir ein umfassendes Bild dieser Art der Erziehung machen kannst, haben wir einige Schlagworte für dich aufgelistet, die in Summe Beziehungs- und Bindungsorientierung in allen Facetten gut beschreiben.

- **Vertrauen** – Du vertraust deinem Kind, du glaubst an es und lebst das als grundlegende Haltung vor. Dein Kind kann darauf vertrauen, dass du es siehst, an es glaubst, ihm jederzeit Rückhalt bietest und es ernst nimmst.

- **Wertschätzung** – Du achtest und respektierst dein Kind und gehst achtsam mit ihm um. Dazu gehört zum Beispiel, dich bei deinem Kind zu bedanken oder zu entschuldigen.
- **Gewaltfreiheit** – Weder geistig noch körperlich wendest du Gewalt gegenüber deinem Kind an. Gerade Worte können sehr verletzend sein. Dazu gehören auch Drohungen wie „Wenn du das tust oder nicht tust, dann passiert xy!“, emotionale Erpressung wie „Mama ist jetzt sehr enttäuscht/traurig“ sowie Bloßstellen, Erniedrigungen und Auslachen: „Du bist doch kein Baby mehr!“, „Dein Freund kann dies oder das schon viel besser!“, „Stell dich nicht so an!“.
- **Motivation** – Du motivierst dein Kind, seine eigenen Fähigkeiten kennenzulernen, daran zu glauben und sich auszuprobieren. *„Sieh mal, das hast du ganz allein geschafft.“*
- **Empathie** – Euer Familienleben ist geprägt von emotionaler Unterstützung, Hilfsbereitschaft und Füreinander-da-Sein. Dein Kind muss erst verstehen, dass alle Bedürfnisse haben. *„Ich schäle kurz die Banane für deine Schwester und dann können wir spielen.“*
- **Klare Kommunikation** – Du kommunizierst klar und problemlösend. Dabei erfährt dein Kind, was Grenzen sind, und kann sich auf dich verlassen. Dabei gibst du ihm Struktur und es kann sich daran orientieren. *„Wir waschen uns alle vor dem Essen die Hände.“*
- **Ehrlichkeit** – Ihr geht ehrlich und authentisch miteinander um. Dein Kind erfährt dadurch, dass man über alles sprechen kann und gemeinsam eine Lösung findet. *„Ich bin heute viel zu müde für ein weiteres Brettspiel – magst du noch ein wenig für dich allein puzzeln und ich schaue dir zu?“*
- **Respekt** – Ihr respektiert euch gegenseitig und hört alle Meinungen an. Ein Nein von deinem Kind hat die gleiche Bedeutung, wie dein Nein. *„Du möchtest die Nudeln ohne Soße essen, das ist okay.“*
- **Bedürfnisse erkennen und kommunizieren** – Gemeint sind alle Bedürfnisse eines Systems, nicht nur die des Kindes. *„Papa hat gerade Kopfschmerzen und muss ein bisschen schlafen, so lange können wir aber auf den Spielplatz gehen.“*

- **Erfahrungskultur** – Erfahrungen dürfen und müssen gemacht werden, um daraus zu lernen. Du gibst deinem Kind den Freiraum und das Vertrauen, diese zu sammeln.
- Daraus resultiert auch eine **positive Fehlerkultur** – Fehler dürfen passieren und werden gemeinsam ohne (Ab-)Wertung analysiert und lösungsorientiert angegangen. *„Das ist nicht schlimm, lass uns doch überlegen, ob wir eine andere Lösung finden!“*
- **Erwartungen kennen und damit umgehen können** – Gemeint sind hier die Erwartungen, die du an dein Kind hast. Oft sind das deine Themen, die du anschauen musst, nicht die deines Kindes.
- **Reflexionsfähigkeit** – Ihr arbeitet an der Fähigkeit, im Alltag in-nehuzhalten, zu reflektieren und sich auch entschuldigen zu können. Das betrifft dich und dein Kind.
- **In den Dialog treten** – Du möchtest, dass dein Kind versteht, warum etwas jemand verärgert hat oder nicht gut gelaufen ist, und mit ihm zusammen erarbeiten, wie es in Zukunft anders laufen kann, anstatt zu strafen (→ „Liebevoll Grenzen setzen – Straffrei begleiten“).
- **Liebevoll Begleitung** – Du ziehst nicht an deinem Kind, sondern begleitest es liebevoll auf seinem Weg zum Großwerden.
- **Bedingungslose Liebe** – Du knüpfst deine Zuneigung nicht an ein bestimmtes Verhalten deines Kindes. Auch wenn dir das in manchen Situationen schwerfällt, bist du bedingungslos für dein Kind da, nimmst es zum Beispiel bei einem Wutanfall in den Arm, wenn es das möchte. *„Ich verstehe, dass dich das gerade wütend macht.“*
- **Klare Rollenverteilung** zwischen dir und deinem Kind – Dein Kind braucht dich als Fels in der Brandung, als starke Führungspersönlichkeit, auf die es sich jederzeit verlassen kann. Du trägst die Verantwortung und kommunizierst das klar. So kann es sich gut beschützt und sicher verstanden entwickeln.

Wie es beginnt – Die Anfänge der Autonomiephase

Die Autonomiephase beginnt etwa um den 18. Lebensmonat herum und die Hochphase liegt zwischen dem zweiten und dritten Geburtstag. Ausläufer davon können bis ins Grundschulalter zu spüren sein. Beobachten allerdings lassen sich die Anfänge bereits früher, ungefähr ab dem ersten Geburtstag. Durch diese spannende Zeit begleiten wir in den folgenden Kapiteln Tanja, ihren Mann Chris und deren Tochter Madita, die gerade gemeinsam in die Autonomiephase starten.

Essen

TANJA, MADITA UND DAS FRÜHSTÜCK

Tanja: „Bei meiner Tochter Madita konnte ich um ihren ersten Geburtstag herum beobachten, wie sie immer eigenständiger werden wollte. Sie konnte stehen, die ersten Schritte an der Hand gehen und nahm eine andere Perspektive ein. Sie war aufmerksam, was um sie herum passierte, und entdeckte, dass sie etwas hat, was ziemlich cool ist: einen eigenen Willen.

Allerdings konnte sie sich weder sprachlich noch motorisch so ausdrücken, dass wir immer gleich verstanden, was sie meinte. Und das führte nicht selten zu Missverständnissen und Weinanfällen.

Wir saßen am Frühstückstisch und unsere Tochter durfte alles mitessen. Ihr Tellerchen haben wir wie immer mit den Lebensmittelbestückt, die sie bis zu diesem Zeitpunkt gerne gegessen hatte. Allerdings war sie sehr unzufrieden. Sie wollte etwas anderes. Sie zeigte immer wieder auf den Tisch, machte einen bestimmten Laut und wurde mit jedem falschen Nahrungsmittel, das wir ihr reichten, unzufriedener. Irgendwann hatten wir das Glück, den richtigen Käse zu erwischen. Sie erhielt das Gewünschte und war glücklich.“

Was ist passiert? Von außen betrachtet könnte man nun meinen, Tanja hätte ein besonders quengeliges Kleinkind, das mit nichts zufrieden ist, sie ganz schön auf Trab hält und herumkommandiert.

Tatsächlich aber hat Madita ganz genau mitgeteilt, was sie möchte – das ist eine großartige Leistung für ein zwölf Monate altes Kind. Nur haben Tanja und ihr Mann Chris sie einfach nicht verstanden. Nachvollziehbar, dass Madita irgendwann ungeduldig und auch ungehalten wurde.

Stell dir mal vor, du bist zu einem Abendessen eingeladen. Der Tisch ist voll mit Nahrung und Getränken und du bittest den Gastgeber um etwas zu trinken – du denkst hier an ein Glas Wasser. Freudestrahlend stellt er dir ein Glas Tee hin. Du magst aber keinen Tee, deshalb fragst du erneut nach etwas zu trinken. Kein Problem, sagt der Gastgeber und du bekommst einen Kaffee serviert. Du hast aber sehr großen Durst und würdest sehr gerne etwas Durstlöschendes trinken. Endlich reagiert der Gastgeber und stellt dir ein Glas Bier hin. Als du wieder ablehnst und erneut nach etwas zum Trinken fragst, wird der Gastgeber ärgerlich. Er teilt dir mit, dass er dich sehr anstrengend findet und keine Lust mehr hat, dich ständig zu bedienen, wenn man es dir sowieso nie recht machen kann. „Du bekommst jetzt gar nichts mehr zu trinken“, sagt er wütend. Wie würde es dir damit gehen? Völliges Unverständnis? Ärger über den Gastgeber? Vermutlich hättest du nun auch keine Lust mehr auf ein gemütliches Abendessen.

Natürlich ist dieses Beispiel ein bisschen konstruiert. Wir Erwachsenen können uns anders ausdrücken und uns sogar selbst helfen. Vielleicht hilft dir aber dieses kleine Beispiel, zu verstehen, was in deinem Kind gerade passiert. Oder überlege mal, wie es dir geht, wenn du in einem Land bist, dessen Sprache du nur in Grundzügen beherrschst. Wie hilflos du dich in solchen Situationen schon gefühlt hast. Kinder zeigen klar und deutlich, was sie möchten – nur wir verstehen es

einfach nicht immer. Wir ignorieren in diesem Moment (unbewusst) das Bedürfnis oder den Wunsch des Kindes und reagieren so völlig anders, als das Kind es erwartet.

BABYZEICHENSPRACHE

Wenn du in einem fremden Land auf Englisch ausweichen kannst, hast du eine Lösung für dein Problem gefunden. Diese gemeinsame Sprache gibt es auch mit deinem Baby und Kleinkind. Es ist möglich, mit Babyzeichensprache (auch „Babygebärdensprache“ genannt) bestimmte Bedürfnisse des Babys (Hunger, Müdigkeit etc.) auszudrücken. Dies funktioniert bereits mit sehr kleinen Säuglingen und erleichtert den Alltag sehr. Wenn du mehr dazu wissen möchtest, empfehlen wir das Buch: „Was dein Baby dir sagen möchte“ von Vivian König.

Zurück zum Frühstückstisch. Manche kindlichen Begriffe für Speisen (Marmelade, Brot, Käse, ...) kannst du mit der Zeit verstehen, wenn ihr euch mit Gesten oder auch schon sprachlich austauscht, also Begriffe deines Kindes verwendet, die du schon erkennen kannst. Manchmal ist es auch ein Abenteuer, bei dem du immer wieder ausprobieren musst, was gemeint ist. Eine kleinere Auswahl am Tisch erleichtert es deinem Kind, gezielt zu zeigen, was es möchte. Irgendwann wird dein Kind diese Produkte benennen können – bis dahin wird es öfter zu Missverständnissen kommen. Die können wir dir nicht abnehmen. Wir möchten dich aber sensibilisieren, zu verstehen, was gerade in deinem Kind passiert: Es möchte dich nicht „ärgern“ oder „provozieren“ (dazu ist es noch gar nicht in der Lage); es will dir einfach nur zeigen, was es möchte. Selbstbestimmt wählen, auf was es Appetit hat. Wunderbar, oder? Guten Appetit.

Dein Kind wirft ständig das Essen auf den Boden?

Du sitzt gemeinsam mit deinem Kind am Esstisch und plötzlich beginnt es, Nahrung oder den Trinkbecher auf den Boden zu werfen. Am Anfang bückst du dich noch geduldig und holst die Sachen wieder für das Kind herauf, irgendwann aber wird es dir zu bunt. Außerdem matscht es ständig im Essen herum, plantscht mit dem Wasser und spielt mit den Nahrungsmitteln. Hast du dir in so einer Situation auch schon mal gedacht: „Das macht es doch mit Absicht!“?

Macht es nicht. Für dein Kind ist das ein faszinierendes Spiel. Dinge verschwinden plötzlich und tauchen wieder auf – es ist Magie! Und das Kind selbst ist in der Lage, diese Dinge verschwinden zu lassen – wie toll ist das denn bitte! Es ist Magie, aber auch Naturwissenschaft (Physik). Wie weit kann eine Tasse fliegen und hey, sie fliegt! Wenn Mama oder Papa am Anfang noch darüber lachen, dann ist es umso mehr ein tolles Spiel. Mit dem Essen matschen ist ebenfalls großartig – dein Kind lernt dabei so viel! Wie fühlt sich etwas an, wie verändert sich die Konsistenz, wenn es mit Wasser in Berührung kommt, was passiert, wenn man draufhaut (es spritzt unter Umständen), es auseinandernimmt? Fliegt eine Tomate genauso weit wie ein Stück Fleisch? Macht eine Kartoffel Geräusche, wenn sie auf dem Boden ankommt? Du hast einen kleinen Forscher oder eine kleine Entdeckerin am Tisch sitzen!

Essen mit allen Sinnen zu begreifen, ist ein sehr wichtiger Schritt in der kindlichen Entwicklung und fördert ein gesundes Essverhalten. Von einem so kleinen Kind kann man also noch keine Tischmanieren erwarten, das würde sowohl das Kind als auch dich extrem unter Druck setzen. Dein Kind lernt spielerisch das Essen kennen und dabei sollte kein unnötiger Druck aufgebaut werden. Aber nicht jede*r kann damit entspannt umgehen. Spielen mit Essen muss man aushalten können. Die dabei entstandene Sauerei ebenfalls.

Hinterfrage dich: Ist es tatsächlich deine persönliche Grenze, die dabei überschritten wird, oder etwas „Anerzogenes“? Ist es Letzteres, dann fragen wir dich: Warum denn nicht? Was spricht ernsthaft dagegen? Die Gefahr, dass sich dein Kind als Erwachsener bei einem Business-Essen nicht ordentlich benehmen kann und immer noch mit Essen wirft, ist sehr gering. Viele Erwachsene bauen sich einen Staudamm aus Kartoffelbrei für die Soße – auch das ist Spielen im weitesten Sinne. Warum also sollte ein Kind das nicht dürfen? Fallen dir also keine guten Gründe ein, so überdenke gerne deine Haltung; deinem Kind und seinem Forscherdrang zuliebe. Betrifft es aber deine tatsächliche Grenze, so musst du auf dich achten.

Finde heraus, warum dein Kind mit dem Essen wirft. Das kann der Entdeckerdrang sein, aber auch die Tatsache, dass es ein bestimmtes Nahrungsmittel nicht essen möchte. Vielleicht ist es auch satt und es wird zu langweilig, noch am Tisch sitzen zu müssen.

Biete deinem Kind Alternativen an:



- *„Wir gehen später noch in die Badewanne, da kannst du matschen.“*
- *„Ich habe dir Bälle gekauft. Wollen wir nach dem Essen damit gemeinsam werfen?“*
- *„Wenn du etwas nicht möchtest, kannst du es auf einen separaten Teller legen (oder in eine bunte Schüssel oder was du dafür nehmen möchtest).“ „Du kannst auch auf deinem Teller damit spielen, zum Beispiel einen Staudamm aus Kartoffelbrei und Soße bauen, einen Turm aus Gurkenscheiben und so weiter.“*
- *„Wenn du satt bist, kannst du den Teller nach vorne schieben. Du musst nicht zu Ende essen.“* (Das kann auch mit einem Babyzeichen für „fertig“ funktionieren, schon bei sehr kleinen Kindern während der Beikosteneinführung.)
- *„Du bist fertig und dir ist langweilig? Dann kannst du gerne aufstehen. Solange wir anderen noch am Tisch sitzen, darfst du immer*

wieder zurückkommen, wenn du doch noch weiteressen möchtest.“ Gerade für Kleinkinder ist es eine große Leistung, lange am Tisch zu sitzen. Sie sollten also die Möglichkeit bekommen, aufstehen zu dürfen. Gemeinsame Essen als Familie an einem Tisch wirst du noch sehr viele haben. Von einem unzufriedenen Kind am Tisch hast du nichts. So wird das Ganze entzerrt und entspannter.

- Biete deinem Kind in dieser Phase kleine Portionen an. So ist auch das Thema „Verschwendung“ kalkulierbar.

TANJA, MADITA UND DAS PICKNICK AUF DEM BODEN

Tanja: „Wir haben auch schon mal alle spontan das Abendessen auf den Boden verlegt und ein Picknick daraus gemacht. Unsere damals 13 Monate alte Tochter, die vorher eher lustlos gegessen und ihr Abendessen auf den Boden verteilt hat, hat mit Begeisterung weitergegessen. Für uns war es kein Problem, wir hatten alle Spaß dabei und die Situation war entspannter.“

Auswärts essen

Wenn du auswärts essen gehst, dann kannst du deinem Kind vermutlich nicht denselben Experimentierrahmen bieten wie zu Hause. Von daher raten wir eher von einem Besuch in einem sehr edlen Restaurant in dieser Phase ab. Es sei denn, das Restaurant ist darauf vorbereitet, ein kleines selbstbestimmt essendes Kind zu bewirten. Manche Restaurants sind das tatsächlich. Wir empfehlen, vorher zu fragen oder in ein Restaurant eures Vertrauens zu gehen. Blicke Fremder muss man da natürlich aushalten können – oder auf entsprechende gemeinsame Besuche in Restaurants erst mal verzichten.

TANJA, MADITA UND DER RESTAURANTBESUCH

Tanja: „Als unsere Tochter acht Monate alt war, waren wir bei unserem Lieblingsgriechen zum Essen. Es war ein schöner Sommertag und wir konnten draußen sitzen. Unsere Tochter hat mit Leidenschaft mitgegessen – Pommes, Gemüse, Tsatsiki, Gyros. Die Hälfte landete in ihr, die andere regelmäßig auf dem Boden. Am Nachbartisch beobachtete uns ein älteres Ehepaar leicht pikiert. Sie kannten es nicht, dass Kinder so essen „dürfen“. Die Wirtin beobachtete die Szene, kam an unseren Tisch und meinte laut: Es ist eine Freude, ihrer Tochter beim Essen zuzusehen. Mit allen Sinnen, mit so viel Leidenschaft – das sieht man selten bei unseren Gästen.“

Das ältere Paar fing an zu lächeln, das Eis war gebrochen. Selbstverständlich haben wir nach dem Essen alle Essensreste unserer Tochter aufgehoben und den Hochstuhl sauber gemacht, auch wenn wir es nicht hätten tun müssen. Das aber war für uns gar keine Frage.“

Bist du bei Familienmitgliedern oder Freund*innen zu Gast, dann bereite sie ebenfalls auf das Essverhalten deines Kindes vor.

- Bringe ausreichend Lätzchen und Waschlappen mit und biete an, anschließend sowohl Tisch als auch Stuhl und Boden sauber zu machen.
- Eventuell könnt ihr euch auf ein Essen einigen, dass nicht so viel „Sauerei“ macht.
- Wie immer und überall ist hier Kommunikation der Schlüssel zu einem entspannten Besuch. Nicht jeder und jede hat Erfahrung mit selbstbestimmtem Essen im Baby- und Kleinkindalter und auf manche mag es erst mal befremdlich wirken.

Keine Angst: Tischmanieren wird das Kind bestimmt noch lernen – aber durch dein Vorbild und nicht durch Belehrungen und eventuelle Strafen.

ESSENSENZUG IST KEINE LÖSUNG!

Droh deinem Kind bitte nie mit Essensentzug! Wenn Sätze fallen wie „Dann ist das Essen jetzt weg und du bekommst nichts mehr!“ ist das eine ziemlich starke Machtdemonstration. Du machst so das Verhalten deines Kindes davon abhängig, ob ein Grundbedürfnis (Hunger) befriedigt wird oder nicht. Mal abgesehen davon, dass Strafe nie dazu führt, dass eine Verhaltensänderung aus eigenem Antrieb geschieht, würde es in diesem Fall bedeuten, dass dein Kind nur etwas zu essen bekommt, wenn es ordentliche Tischmanieren zeigt. Möchtest du das wirklich?

Essen sollte in einem entspannten Umfeld stattfinden!

Wenn das nicht immer möglich ist, weil zum Beispiel das Verhalten des Kindes deine Grenzen überschreitet, musst du die Rahmenbedingungen hinterfragen. Hilft es, wenn dein Kind einen ähnlichen Teller wie du hat? Möchte es auch gerne ein Messer haben? Will es aus dem Glas trinken? Welche Alternativen, wie oben beschrieben, kannst du ihm anbieten? Erpressung ist hierbei keine gute Lösung.

GEMEINSAM DURCH DEN ALLTAG

Im Alltag gibt es viele typische Situationen, in denen dein Kind seine Autonomie ausleben möchte und du besonders gefordert bist. Wir möchten dir helfen, dein Kind besser zu verstehen, zu begleiten und eure Erlebnisse aus der Kinderperspektive zu betrachten.

Wir geben dir Impulse und Anregungen, wie du bedürfnisorientiert reagieren und dein Kind begleiten kannst. Vielleicht kannst du manche Impulse auf Situationen, die hier nicht beschrieben sind, übertragen. Du wirst auch nicht jeden Tag alle Situationen erleben. Manche wirst du auch nie kennenlernen, denn jedes Kind ist individuell. Jeder Tag ist ein neuer Tag und du wirst gemeinsam mit deinem Kind immer stärker werden. Ihr werdet euren gemeinsamen Weg finden.



Mache es dir gemütlich. Wenn du möchtest, nimm gerne Stift und Papier zur Hand und schreibe bei den einzelnen Kapiteln mit, was du für dich umsetzen möchtest. Manchmal haben wir auch kleine Fragen und Anregungen für dich, die du entweder gleich oder in einem ruhigen Moment für dich beantworten kannst.

Und täglich grüßt das Murmeltier – Gemeinsam durch den Morgen

Aufwachen und aufstehen

TOM, LINA UND DAS AUFSTEHEN

Wie so oft hat Tom an diesem Morgen wieder Schwierigkeiten, seine Tochter Lina (4,5 Jahre) aus dem Bett zu bekommen. Es ist ein ziemlicher Kampf und am Ende weint Lina und Tom ist nassgeschwitzt. Tom fragt sich, warum es an manch einem Morgen so ein Kampf ist und an anderen Lina quietschfidel aus dem Bett springt und es ihr gar nicht schnell genug gehen kann.

Manche Kinder brauchen morgens mehr Anlaufzeit – was bei uns Erwachsenen nicht anders ist. Es gibt diejenigen, die mehrmals auf die Schlummertaste drücken und andere stehen munter und fröhlich vor dem ersten Weckerklingeln auf. Nachtenten und Lerchen. Die „Lerchen“ gehen abends früh ins Bett, kommen morgens recht leicht aus dem Bett und starten fit in den Tag. Die sogenannten „Nachtenten“ werden abends meist später müde und kommen morgens dadurch nicht so leicht aus dem Bett. Warum sollte es bei deinem Kind anders sein? Natürlich ist es wunderbar, wenn du dir mit deinem Kind morgens mehr Zeit lassen kannst – es gibt aber eben auch Situationen, in denen dies nicht möglich ist. **Wenn dein Kind morgens nicht aufstehen möchte, versuche mit ihm ins Gespräch zu gehen** und mit ihm gemeinsam herauszufinden, was es braucht. Vielleicht nicht genau in der Situation, denn das kann das Kind überfordern, aber am Vorabend. Es kann sein, dass ihm die „Schlummer-Funktion“ hilft, also dass du vor der eigentlichen Aufstehzeit schon mal ins Zimmer kommst und es weckst. Hier noch ein paar weitere Tipps:

Liebevolles wecken für kleine Nachteulen:

- Mach im Flur das Licht an und die Kinderzimmertüre auf, so dringen die Geräusche ins Zimmer – du musst nicht leise sein, aber auch nicht unbedingt staubsaugen.
- Mach den Rollladen ein kleines Stück hoch.
- Streichle deinem Kind über den Rücken und wünsche ihm einen „Guten Morgen“.
- Vielleicht mag es dein Kind, mit einem Hörspiel oder Musik aufzuwachen.
- Sei kreativ und beziehe dein Kind mit ein!

Beschäftigung für frühe Vögel:

- Legt am Vorabend ein ruhiges Spiel oder Bilderbuch für den nächsten Morgen bereit. So kann sich dein Kind bereits allein beschäftigen, bis die anderen Familienmitglieder aufwachen und sich fertig gemacht haben.
- Oder gönnt euch Kuschelzeit im Bett. Manchmal schlafen Kinder hier nochmals mit ein.

Jedes Kind braucht eine andere Aufwachbegleitung – passend zur Einschlafbegleitung gibt es auch diese.

An manchen Tagen möchte dein Kind nicht aufstehen, weil es keine Lust auf die Kita hat. Auch wir gehen nicht jeden Tag gleich gerne zur Arbeit. Allerdings können wir aufgrund unserer Erfahrungen und Strategien, die wir uns über die Jahre angeeignet haben, besser damit umgehen als unsere Kinder. Dies muss dein Kind erst lernen und du kannst ihm verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, damit es in der Situation entspannter sein kann. Meistens ist nichts Besonderes vorgefallen. Kommt das aber häufiger vor, spricht mit der Kita, woran es liegen könnte. Vielleicht nennt dir auch dein Kind den Grund.

Gravierendere Schlafprobleme

Hast du das Gefühl, dass mit dem Schlaf-Wach-Rhythmus deines Kindes grundlegend etwas nicht stimmt, sprich das bei deinem Kinderarzt oder deiner Kinderärztin an oder überlege, ob euch eine Beratung zum Thema Schlafen helfen kann. Denn ein gesunder Rhythmus trägt dazu bei, dass wir uns wohlfühlen und leistungsfähig sind. Das gilt vor allem für Kinder. Vielleicht hilft dir auch ein kurzes **Schlafprotokoll** dabei, einen Auslöser für die Müdigkeit am Morgen zu finden. Mache dir hier am besten immer eine Spalte für den Abend und eine für den Morgen. Wir sind uns sicher, dass du gemeinsam mit deinem Kind einen guten Weg findest, der für alle stressfreier und angenehmer ist. Im Kapitel → „Ins Bett gehen und schlafen“ gehen wir intensiver auf das Thema Einschlafen ein.

Feel Goods

- Nimm dir an Tagen, an denen du keinen Zeitdruck hast, Zeit – vor allem für dich selbst.
- Mach dir deinen Lieblingstee oder Kaffee und für dein Kind den Lieblingskakao.
- Genieß den ersten Sonnenstrahl, der dich an der Nase kitzelt.



Bilderbuchempfehlungen

- „Morgens bei uns!“ von Kim Crocket Corson
- „Aufgewacht, kleiner Bär!“ von Sylvia Tress
- „Aufstehen, Anziehen, Zähne putzen“ von Petra Kummermehr
- „Gregor, die gelenkige Giraffe“ – ein Yogamitmachbuch für Kinder von Yvette Himmel



Die Kleiderfrage

SIBYLLE, ANNA UND DAS ANZIEHEN

Jeden Morgen das Gleiche. Anna (3 Jahre) möchte sich einfach nicht anziehen. Es gibt täglich Diskussionen, Kämpfe, Tränen.

Mama Sibylle ist mit den Nerven am Ende und weiß nicht weiter. Sie findet so einen schlechten Start in den Tag sehr schlimm und hat auch das Gefühl, dass es Anna nicht guttut.

Auswahl der Kleidung

Manchmal ist dein Kind einfach mit der Situation, sich ein Outfit auszusuchen und anzuziehen, überfordert.

- Wenn es dabei (noch) deine Unterstützung braucht, dann ist es wichtig, dass du sie ihm auch gibst und es nicht alleinlässt in der herausfordernden Situation.
- Um dein Kind bei der Kleiderauswahl mehr miteinzubeziehen, kannst du am Abend zuvor gemeinsam mit ihm ein Outfit zusammenstellen. Es kann nämlich sein, dass es deinem Kind morgens noch zu viel ist, solche Entscheidungen zu treffen – abends die Klammotten zu richten, ist viel entspannter.

Wie immer gibt es aber auch genau das Gegenteil. Manche Kinder sind bereits so selbstständig und können es kaum ertragen, wenn ihnen vorgeschrieben wird, was sie anzuziehen haben.

- Hast du ein solches Kind, beziehe es so gut es geht bei der Auswahl der Kleidung für den nächsten Tag mit ein. Wenn es keine schwerwiegenden Hindernisse gibt (zum Beispiel extreme Kälte etc.) und nur dein eigener Geschmack dagegenspricht, solltest du diesen Wünschen auch so oft es geht nachkommen – warum auch nicht?

Ist es so schwer auszuhalten, wenn dein Kind ein Outfit trägt, das du nie anziehen würdest? Rote Ringelsocken zu einem gestreiften rosa Rock, dazu ein grünes T-Shirt mit blau gepunkteter Strickjacke drüber – wenn das Kind damit glücklich ist und sich wohlfühlt, was spricht denn tatsächlich dagegen?

- Und wenn dein Kind heute nun mal im Schlafanzug in die Kita gehen möchte – warum denn nicht? Vielleicht finden es die Kinder in der Kita doof und werden lachen; davor möchtest du dein Kind natürlich gerne beschützen. Das weißt du aber nicht. Vielleicht finden sie es auch großartig und es findet bald eine Pyjama-party in der Kita statt. **Tipp:** Packe ein reguläres Outfit in die Tasche und weise die Erzieher*innen auf die Wechselklamotten hin. Natürlich soll sich dein Kind nicht den ganzen Tag der Lächerlichkeit preisgeben. Das könnte dann aber auch Anlass für die Kita sein, mit den Kindern über Vielfalt, Toleranz und Akzeptanz zu sprechen.

Und seien wir mal ehrlich, wir saßen während des Homeoffice auch schon im Schlafanzug – zumindest mit Schlafanzughose – am Schreibtisch. Vielleicht gefällt deinem Kind auch das Motiv, das auf dem Schlafanzug ist, so gut, dass es ihn deshalb tragen möchte. Wäre es dann nicht eine Idee, etwas Ähnliches zum Anziehen morgens herzurichten? Es kann aber auch sein, dass dein Kind die Wärme des Schlafanzuges angenehm findet und ihn deshalb unbedingt anbehalten möchte, da die Kleidung aus dem Schrank so kalt ist. Dann kann es helfen, wenn die Kleidungsstücke zuvor auf der Heizung liegen.

Es wird aber auch Situationen geben, da kannst du deinem Kind die alleinige Entscheidung nicht übertragen.

HOLGER, ELISA UND DER BIKINI

Elisa (4 Jahre) möchte heute im Bikini in die Kita gehen. Es ist der 13. Dezember und es schneit. Papa Holger hält den Bikini bei minus fünf Grad für die Kita für keine gute Idee, so selbstbestimmt sie auch sein mag.

- In solchen Situationen braucht dein Kind dich noch als Korrektiv, als jemanden, der den Überblick hat und Situationen besser einschätzen kann.
- Es kann die Konsequenzen noch nicht abschätzen und auch Temperaturangaben nicht verstehen. Das kannst du thematisieren und dein Kind durch die Enttäuschung begleiten.
- Erkläre ihm die Lage altersgerecht und lass es spüren, warum man in der Kälte warme Kleidung braucht. *„Ich verstehe dich. Mir wäre es jetzt auch lieber, wenn es Sommer wäre und wir im Bikini an den Strand gehen könnten. Heute aber ist es sehr kalt und ein Bikini ist keine gute Idee. Du würdest frieren. Wir öffnen gleich mal das Fenster, sodass du spüren kannst, wie kalt es draußen ist. Du kannst den Bikini aber unter deinem Pullover und deiner Hose tragen, wenn du möchtest. Und wenn du später nach Hause kommst, darfst du im Bikini in die Badewanne hüpfen.“*
- Vielleicht hilft es deinem Kind auch, wenn du morgens die Außentemperatur fühlst und das Wetter beschreibst. So wird dein Kind miteinbezogen und kann lernen, warum man in den verschiedenen Jahreszeiten unterschiedliche Kleidung benötigt.
- Lass dein Kind aber auch selbst fühlen, warum eine Mütze im Winter den Kopf warmhält. Das geht nur, wenn es spüren kann, wie der Kopf auskühlt. Wie oft hast du zu deinem Kind schon gesagt, dass es eine Jacke anziehen soll, weil es dir kalt war? Deinem Kind ist es aber vielleicht wirklich nicht kalt. Gib ihm selbst die Chance zu testen, was passiert.

- Frag nach ein paar Minuten „*Darf ich mal deine Hände halten, wie fühlen sie sich an?*“ So bekommt dein Kind die Möglichkeit, Temperaturen zu erkennen, und zu verstehen, welche Wirkung sie auf den menschlichen Körper haben.
- Und wenn dein Kind einen warmen Kopf hat, überlege, ob es wirklich eine Mütze benötigt oder ob es dir nur darum geht, dass du dich damit besser fühlst.



KLEIDERSTRASSE UND PLATTES KIND

Zwei Methoden sind besonders hilfreich dabei, das Anziehen spielerisch und locker zu gestalten:

Die Kleiderstraße“: Du legst die einzelnen Kleidungsstücke Stück für Stück auf den Boden, vom Bett ins Bad beispielsweise. Unterwäsche, Strumpfhose, Hose/Kleid, Oberteil und so weiter. Das Kind sammelt die Klamotten auf, indem es hineinschlüpft. Das Ganze lässt sich spielerisch gestalten.

Das „platte Kind“: Leg für dein Kind am Abend eine „platte XY“ (Hier Kindernamen einfügen; zum Beispiel „platte Lena“) bereit: Du legst ein komplettes Outfit drapiert auf den Boden. Nur eben ohne Kind drin, also „platt“. Das kannst du natürlich auch gerne mit deinem Kind entspannt am Abend gemeinsam machen. Den Rock über die Strumpfhose, das Oberteil über den Rock, Unterwäsche daneben. Manchmal kann man damit spielen und die Ärmel in die Hüfte legen oder spielerisch einen Arm nach oben setzen. Dein Kind kann also aufstehen und in ein komplettes Outfit, ohne nachzudenken, schlüpfen. Zuvor sieht es bereits, wie das Outfit aussehen wird. An manchen Tagen werden es auch zwei Outfits und das Kind entscheidet erst am nächsten Morgen, welches heute das Richtige ist. Du merkst schon, du kannst damit spielen, wie es für dich und dein Kind passt. Wir kennen Kinder, die sich noch als junge Erwachsene vor wichtigen Terminen ihr Outfit so zurechtlegen.



Habt ihr ständig solche Diskussionen, mach dir in einem ruhigen Moment Gedanken zu folgenden Punkten (gerne auch schriftlich):

- Mag dein Kind keine Mützen und wird regelmäßig wütend, wenn es eine tragen soll? Vielleicht liegt es an Mützen generell, dann kann man eine Alternative (Basecap, Kapuze, Stirnband etc.) finden. Ist es genau diese Mütze, die so ungern angezogen wird, weil sie vielleicht kratzt oder über das Gesicht gezogen werden muss?
- Manche Kleidungsstücke sind zwar hübsch, aber nicht unbedingt bequem anzuziehen. Ein Rollkragenpullover kann für ein Kind absoluter Horror sein, das Gefühl, den Pulli über Kopf zu ziehen beängstigend und unerträglich. Manches dauert auch einfach viel zu lange, komplizierte Knöpfe zum Beispiel. Manchmal liegt es also an den Kleidungsstücken an sich und kein bisschen am Kind.
- Wie ist denn die Zimmertemperatur im Raum? Manchmal ist es Kindern einfach auch zu kalt und ungemütlich, den Schlafanzug aus- und neue Klamotten für den Tag anzuziehen.
- Kleine Kuschelmonster brauchen den Körperkontakt mit Mama oder Papa und genießen es, wenn die Eltern in der Früh noch beim Anziehen helfen. Kann man diese Zeit einplanen, so ist es ein wunderschöner Start in den Tag, verbunden mit extra Kuscheleinheiten.

Alleine anziehen

Ein weiteres und oftmals auch großes Streitthema ist das „Alleine-Anziehen“. Dein Kind möchte vieles gerne allein machen und verweigert dabei jegliche Hilfe.

FRANKA, MIA UND DAS ANZIEH-THEATER

Ähnliche geht es Franka mit ihrer Tochter Mia. Mia (3 Jahre) versucht sich morgens allein anzuziehen, Franka will schnell helfen und schon bekommt sie ein lautes und wütendes „Ich mach das allein!“ zu hören. Franka hält sich zurück und nachdem Mia die Socke nach dem dritten Mal wieder nicht über den Fuß bekommt, fängt sie an zu brüllen und zu weinen. Franka versteht nicht, warum Mia sich nicht hat helfen lassen, und hätte ihr diese Wut, die sie nun verspürt, gerne erspart.

Du kannst mit deinem Kind das An- und Ausziehen spielerisch erlernen. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- An Puppen zum Beispiel. Es gibt spezielle Lernstofftiere/-puppen, die an- und natürlich auch ausgezogen werden können.
- Des Weiteren bieten sich Webrahmen an, die mit Knöpfen, Reißverschlüssen und Klettverschlüssen ausgestattet sind und an denen dein Kind üben kann.
- Es gibt viele Lieder und Sprüche, deren Texte speziell auf die An- und Ausziehsituation eingehen und gemeinsam mit den Kindern gesungen oder gereimt werden können.
- Es kann helfen, wenn ihr euch hin und wieder gemeinsam verkleidet, also spielerisch ohne Zeitdruck lustige Klamotten anzieht. Lasst das Kind sich ausprobieren – der lustige Hut oder aber auch die Strumpfhose auf dem Kopf. So bekommt dein Kind ein Gefühl für die jeweiligen Gegenstände und kann sich auf lustige Art und Weise ausprobieren.

AB WANN KÖNNEN SICH KINDER ALLEIN ANZIEHEN?

Wie immer gibt es keine allgemeingültigen Einstufungen. In der Regel – und es ist völlig okay, wenn das Kind von dieser Regel abweicht – beginnen Kinder um den ersten Geburtstag herum, beim Ausziehen zu helfen. Sprich den Body nach oben zu ziehen, die Arme hochzuheben und so weiter. Socken und Mützen können bereits sehr viel früher ausgezogen werden, sind sie doch oft nicht so beliebte Kleidungsstücke. Mit etwa 20 Monaten klappt es schon, eine lockere Hose hoch- und runterzuziehen. Das Ausziehen funktioniert immer besser, das Anziehen wird so langsam auch geübt. Zwischen dem zweiten und dritten Geburtstag glückt das Anziehen einfacher Kleidungsstücke bei dem meisten Kindern – mit mehr oder weniger Hilfe. Etwa zwischen vier und sechs Jahren sind die Kinder dann in der Lage, sich ohne Hilfe weitgehend komplett allein anzuziehen. Das Anziehen, das bei uns Erwachsenen automatisch passiert, setzt eine Menge Fähigkeiten voraus; allem voran motorische Fähigkeiten. Außerdem muss das Kind komplexe Zusammenhänge erkennen – die Beine kommen in die Hose, die Arme aber in die Ärmel und so weiter. Was kinderleicht aussieht, ist es nicht. Last, but not least: Du dienst natürlich auch immer als Vorbild, von dir schaut sich dein Kind ab, wie es geht.



Feel Goods

- Berechne mit deinem Kind gemeinsam eine Bikini- oder Pyjama-Party vor.
- Macht einen Ausflug ins Schwimmbad.



Bilderbuchempfehlungen

- „Jetzt aber dalli! Nie mehr Hektik am Morgen“ von Jakob Heine
- „Mein Anzieh-Mix-Max“ von Miriam Cordes
- „Auf und zu, das kann ich schon“ von Antje Flad
- „Mein Anzieh-Stickerspaß“ von Katharina Lena Orso

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1681-3 (Print)

ISBN 978-3-8426-1682-0 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1683-7 (EPUB)

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Alle Personenbezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen. Autorinnen und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Katharina Spangler, Neumarkt i.d.OPf.

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Shutterstock / pablo hotsauce, Luria, Kebon Doodle

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Bindungsorientiert durch die Trotzphase: Was Kinder und ihre Eltern brauchen

„Du bist eine doofe Mama!“ „Ich will aber nicht, Papa!“ Jedes Kind kommt früher oder später in die sogenannte „Trotzphase“ – mal lauter, mal leiser. Für dich ist das eine anstrengende Zeit. Für dein Kind ist diese Autonomiephase jedoch wichtig, denn es entwickelt nun sein eigenes Ich. Dieser Ratgeber liefert dir praktische Tipps, wie du dein Kind in dieser Entwicklung liebevoll begleitest, ohne selbst durchzudrehen. Anhand von typischen Trotz-Situationen erfährst du, was in deinem Kind vorgeht und wie du Konflikte liebevoll löst. Die gute Nachricht: Schon kleine Veränderungen entstressen euer Miteinander deutlich und sorgen für eine starke Eltern-Kind-Beziehung.



Mit konkreten Handlungstipps, Formulierungshilfen und „Feel goods“ für deinen Elternalltag

BARBARA WEBER-EISENMANN ist Pädagogin, Bloggerin und Mutter. Als langjährige Leiterin im Kita- und Grundschulbereich sowie als Influencerin weiß sie, welche Sorgen und Fragen Eltern während der Trotzphase besonders beschäftigen. **LISA WURZBACH** unterstützt als Fachberaterin Kindertageseinrichtungen bei pädagogischen Fragen zur kindlichen Entwicklung. Gemeinsam setzen sie sich für die bindungs- und bedürfnisorientierte Begleitung von Kindern ein. Ihre umfassende Erfahrung haben sie nun in ihrem Ratgeber gebündelt: hilfreich, alltagsnah und praktisch.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1681-3



9 783842 616813 20,00 EUR (D)