

Susanne Mierau
Rundum geborgen



Susanne
Mierau

*Rundum
geborgen*

... weil es ein ganzes Dorf
braucht, um ein Kind
großzuziehen

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt, München, unter Verwendung
mehrerer Motive von Shutterstock.com (Boguslaw Mazur; aarrows;
NadzeyaShanchuk; majivecka; sripfoto)
Redaktion: Mihrican Özdem, London
Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, Český Tešín
Printed in the Czech Republic
ISBN 978-3-466-31108-8
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

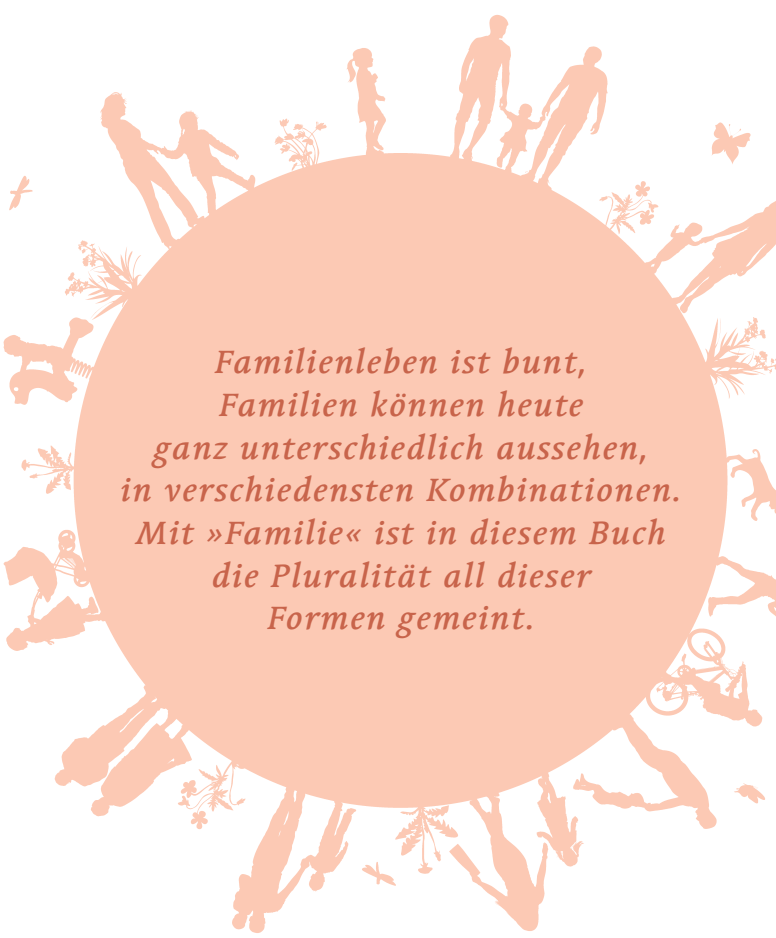
Vorwort	9
Einleitung: Warum Kinder und Eltern »das Dorf« brauchen.....	11
<i>Sich gut verbinden</i>	15
Die erste Begegnung	17
Bindung auf zwei Seiten	18
Kinder brauchen mehrere verlässliche Bindungspersonen	21
<i>Aber früher ...</i>	25
Konfliktpotenzial Erziehungsmethode	27
Umdenken ist manchmal schwierig	30
Elternschaft in Zeiten des Internets	32
Was Eltern und Kinder wirklich brauchen, ist seit jeher gleich geblieben	33
<i>Die (werdende) Familie unterstützen</i>	35
Neue Familiendynamik	37
Den neuen Platz für sich finden	38
Schwangerschaftsunterstützung	41
Auch der andere Elternteil braucht Unterstützung ...	46

Auch Erstlingsmütter sind mündig	47
Keine Konkurrenz	52
Geburten im Wandel der Zeit	54
Der Einfluss der Hebamme auf Wohlergehen und Entwicklung	57
Weitere Geburtsbegleitung	60
Vorbereitung auf die Geburt	63
Geburtsgeschichten und Ängste	64
Blessing Way oder Babyparty?	66
Letzte Vorbereitungen	70
Umgang mit dem Geburtstermin	70
Wenn es losgeht	74
Das Wochenbett als Erholungszeit	78
Tränen nach der Geburt	85
Wenn das Baby früher kommt	86
Das Baby hat eine Behinderung	90
Die Familie kann das Stillen maßgeblich unterstützen	93
 <i>Leben mit Kindern heute</i>	 97
So festigt sich das Band zum »Dorf«	99
Das Baby hat Vorrang	100
Die Bedürfnisse des Babys	102
Verwöhnen	106
Aber was ist mit Strenge und Grenzen?	109
Erziehungsmaßnahmen	111
Auch Rituale geben Halt	112
Gras wächst nicht schneller, wenn wir daran ziehen .	114
Das große Thema Schlaf	116

Wenn das Baby viel weint	118
Eine Verbindung aufbauen durch Nähe	121
Stoffwindeln statt Plastik, Fingerfood statt Gläschen	124
Neue alte Ernährungstipps	125
Wurzeln und Flügel	128

<i>Ein Wort zum Schluss</i>	131
---------------------------------------	-----

Adressen zur Unterstützung	135
Anmerkungen	137
Bildnachweis	140



*Familienleben ist bunt,
Familien können heute
ganz unterschiedlich aussehen,
in verschiedensten Kombinationen.
Mit »Familie« ist in diesem Buch
die Pluralität all dieser
Formen gemeint.*

Vorwort

Was hat unsere Kindheit so werden lassen, wie sie war? Warum haben wir sie so gelebt, wie wir sie gelebt haben, und was haben unsere Eltern dazu beigetragen? Jede Kindheit ist geprägt von der Familie, von den Menschen um die Kinder herum – damals wie heute. Was sich heute an Kindheiten aber geändert hat, sind sowohl die Anzahl der Menschen, die Kinder nah begleiten, als auch der grundlegende Blick auf kindliche Entwicklung und Erziehung. Kinder wachsen heute anders auf als noch vor 20 Jahren. Nicht nur in Müttergruppen und im Internet brechen manches Mal Diskussionen um den vermeintlich »richtigen« Weg aus, sondern auch im Freundes- und Familienkreis. Erziehungsstile können so unterschiedlich sein, und heute können wir aus einer großen Anzahl von Möglichkeiten wählen – von autoritär über autoritativ bis Laisser-faire. Schlagworte wie »Unerzogen«, »Attachment Parenting« oder »Beziehung vor Erziehung« bestimmen heute moderne Elternschaft. Für Menschen, die ohne diese Bezeichnungen aufgewachsen sind, können heutige Elternschaft und ihre Ansprüche verwirren oder auch eine Ablehnung hervorrufen – durch die Vehemenz, mit der heute anders »erzogen« wird als früher.

Ob es den *einen* richtigen Lebensstil gibt? Darüber brauchen wir eigentlich nicht zu streiten, denn diese Frage ist nicht wichtig für Familien heute. Es gibt nicht den *einen* immer richtigen Weg für alle, denn jeder Weg hat einen anderen Rahmen und andere Grundvoraussetzungen. Die Fragen, die wir uns heute stellen sollten, sind vielmehr: Was brauchen Familien heute? Und welche Art von Erziehung brauchen Kinder heute und für ihre Zukunft? Diese Fragen sind es, denen wir in diesem Buch nachgehen und die hier beantwortet werden.

Es ist schwer andere Wege einzuschlagen als die, die man selbst gegangen ist oder die man einmal erlebt hat.

»Ich stamme aus meiner Kindheit. Ich stamme aus meiner Kindheit wie aus einem Land«, sagte der französische Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry einmal und könnte damit nicht besser umschreiben, wie wir alle von unseren Erfahrungen geprägt sind.

Glücklicherweise müssen wir mit der neuen Generation auch nicht von vorn anfangen, müssen uns nicht verbiegen und unsere Wurzeln verlieren. Wir müssen nur mit offenen Augen und Herzen da sein und mit offenen Armen unsere Hilfe anbieten für einen Weg, den *sie* gehen. Vielleicht ist er auf den ersten Blick in einigen Punkten anders, als wir ihn gegangen wären, vielleicht zeigen sich auf den zweiten Blick aber auch viele Gemeinsamkeiten. Ganz sicher zeigt sich auf den dritten Blick, dass wir alle einen gemeinsamen Wunsch haben: dass es den heutigen Kindern gut gehen soll.

Einleitung: Warum Kinder und Eltern »das Dorf« brauchen

Wenn ein Kind geboren wird, werden nicht nur Paare zu Eltern. Es werden auch Eltern zu Großeltern, Geschwister zu Onkel und Tante. Freunde erleben einen Wandel der Freundschaft, wenn auf einmal ein neuer kleiner Mensch in diese Beziehung dazukommt. Wenn ein Kind geboren wird, wandelt sich nicht nur das Leben der Eltern, sondern auch das Leben einer ganzen Familie, eines Freundeskreises. Die Geburt eines Kindes hinein in eine Gruppe von Menschen – ob verwandt oder befreundet – verändert die Gruppe und bringt neue Impulse, neue Gefühle und auch neue Herausforderungen mit sich, an denen die Gruppe zusammenwachsen kann.

Nicht umsonst heißt es so oft: »Um ein Kind aufzuziehen, braucht es ein ganzes Dorf«. Elternschaft heute steht vor großen Herausforderungen, denn der Rahmen für das Familienleben ist oft wenig flexibel gestaltet, und Eltern stehen vor der Aufgabe, den Spagat zwischen Familie, Berufstätigkeit, Haushalt und sonstigem Privatleben meistern zu müssen. Zu dem schon ausgefüllten Alltag *vor* dem Kind gesellt sich *mit* einem Kind eine weitere, riesige Aufgabe,

die viel Energie, Aufmerksamkeit, Zeit und Gefühle beansprucht. Dies umso mehr, wenn es mehrere Kinder sind oder ein Elternteil allein das Kind umsorgt. Um alles erfolgreich zu bewältigen, brauchen die Eltern Unterstützung. Die Hilfen, die Eltern von staatlicher Seite zur Verfügung gestellt bekommen, sind jedoch oft nicht ausreichend für die großen Anforderungen, die nun vor ihnen liegen. Vor allem aber brauchen sie nicht ausschließlich (finanzielle) Leistungen, sondern vielfach auch emotionale und persönliche Unterstützung: ein liebes Wort, ein verstehendes Nicken, eine Hand, die hier und da mit anpackt, und ein offenes Ohr, das zuhört. Eltern brauchen Verständnis und Anteilnahme und das Gefühl, mit ihren Kindern den richtigen Weg zu gehen.



Es braucht ein Dorf ...

Wenn wir von dem Dorf sprechen, das wir brauchen, um ein Kind aufzuziehen, haben wir oft eine etwas romantisch verklärte Vorstellung davon, wie Kinder früher aufwuchsen oder heute in nicht industriellen Ländern aufwachsen. Wie David Lancy, Professor für Anthropologie, in seinem Buch »The Anthropology of Childhood« beschreibt, ist es nicht so,

dass Familie und Nachbarn unglaublich begierig darauf wären, sich um ein weiteres Kind zu kümmern. Es sei vielmehr so: Wer auch immer von anderen wichtigen Aufgaben leichter entbunden werden kann, kümmert sich um das Kind, das von sich aus mit seinen Signalen und seinem Aussehen die Bezugspersonen in den Bann zieht, damit sich diese um das Baby kümmern.¹

Wie genau sich Familie und Nachbarn einbringen, kann kulturell unterschiedlich sein: vom Stillen durch andere Frauen von Anfang an bis hin zum Tragen des Babys oder dem Zurückziehen in das Haus der Großeltern, bis das Kind das Kleinkindalter erreicht hat. Jede Gesellschaft hat ihre eigenen Rituale entwickelt, um Babys und Kinder zu begleiten und die Last (insbesondere) von den Müttern zu nehmen.

Eine Analyse unterschiedlicher Kulturen zeigt deutlich, dass es untypisch für unsere Art ist, dass Mütter sich allein um ihre Kinder kümmern. Aus verschiedenen Gründen hat sich dies bei uns so ergeben, doch die Folgen dieser untypischen Behandlungsweise von Eltern sehen wir in Hinblick auf das Stresslevel von Eltern, und dies wiederum schlägt sich im Erziehungsverhalten nieder. Eltern brauchen auch hier das tatkräftig anpackende »Dorf«. Aufgrund unseres gesellschaftlichen Schwerpunkts auf Zufriedenheit und Wohlfühl brauchen wir aber nicht nur helfende Hände, sondern auch das Gefühl, sinnhaft und gut zu agieren, und damit liebe Worte von anderen. Unser Dorf muss nicht nur das Baby halten, sondern auch emotionale Stütze bieten.

»Ein ganzes Dorf« brauchen nicht nur die Eltern, sondern auch das Kind, denn auch für den neuen kleinen Menschen ist es von Vorteil, tiefe und liebevolle Beziehungen zu weiteren Menschen jenseits der Eltern zu haben. Eine gute Bindung zu anderen und die Möglichkeit, auch von und mit anderen Menschen etwas über dieses Leben zu lernen, ist eine große Bereicherung für ein Kind.

Der Weg, ein Kind aufwachsen zu lassen, ist heute oft anders als noch vor vielen Jahren, und das moderne Erziehungsverhalten steht nicht selten im Gegensatz zu dem früherer Generationen. Es wird von »bindungsorientierter Elternchaft« gesprochen, denn die heutigen Ansichten von jungen Familien beruhen auf den Erkenntnissen der Bindungstheorie: Sie besagt, dass es für Kinder wichtig ist, eine sichere Bindung zu ihren Bezugspersonen aufzubauen, weil sich eine sichere Bindung langfristig gut auswirkt auf die Gesundheit, die Freundschaften, den Erfolg in der Schule und in Bezug auf die Lebenszufriedenheit. Dabei sollte das Kind nicht nur eine sichere Bindung zu den Eltern entwickeln, sondern nach Möglichkeit zu allen nahestehenden Menschen. Wie das befördert wird und wie dabei gleichzeitig Eltern optimal unterstützt werden können, erfahren Sie in diesem Buch.