



Leseprobe

Astrid Draxler, Angelika Koch
Das FenKid-Buch für Eltern

Kindern von 0-3 Jahren
liebevoll Halt geben -

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 02. Oktober 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Endlich verstehe ich mein Kind!

Das erprobte FenKid-Konzept hilft Ihnen als Eltern, Ihre Kinder verständnisvoll, feinfühlig und geduldig durch die Kleinkindzeit zu begleiten. Sie erfahren, wie positiv sich wertschätzende Aufmerksamkeit, Wissen um die einzelnen Entwicklungsstufen oder der Blick auf die Welt mit den Augen des Kindes auf den Familienalltag auswirken. Die Autorinnen antworten auf häufige Fragen wie: Wann kann ich was von meinem Kind erwarten? Was macht einen ruhigen Schlaf aus? Müssen Väter und Mütter immer gleich antworten? So fühlen Sie sich in Ihrer Aufgabe als Eltern immer sicherer und kompetenter und können die Zeit mit Ihren Kindern mehr genießen.



Autor

Astrid Draxler, Angelika Koch

Astrid Draxler berät seit 1995 als Paar- und Familientherapeutin (HP) Eltern und Paare in freier Praxis. Sie leitet FenKid-Kurse und hat mit Angelika Koch die FenKid-Weiterbildungen entwickelt. Sie hat u.a. bei Jesper Juul gelernt und ist Trainerin bei Familylab. Seit 2007 ist sie Geschäftsführerin der Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V., München. Sie ist verheiratet, hat einen Sohn und lebt in München.

Astrid Draxler
Angelika Koch

Das
FenKid-Buch
für Eltern

Für Anna, Lukas und Gabriel



Astrid Draxler
Angelika Koch

Das
FenKid-Buch
für Eltern

Kindern liebevoll Halt geben

Kösel

Einleitung	9
Was ist FenKid?	9
Warum Ihnen dieses Buch helfen wird	15
Beste Nahrung für Kinderseelen: Beziehungsvolle Pflege	17
Berührung – »Ich lass dich fühlen, was du für mich bist«	18
Feinfühligkeit	20
Elternfrage: »Muss ein Baby warten lernen?«	23
Beruhigung und Liebe über Hautkontakt geben	24
Sicherheit im Umgang miteinander	26
Wohltuende Pflege	26
Elternfrage: »Mein Kind will sich nicht mehr anziehen lassen. Was kann ich tun?«	27
Das Wickeln in den einzelnen Altersstufen	29
Bewegungslust beim Wickeln	29
Wie sich Respekt anfühlt	33
Singen	35
Das Wohlgefühl beim Essen und Trinken	38
Mit Fläschchen zum Wohlgefühl	43
Lustvoll essen lernen	43
»Erziehung« am Esstisch	49
Elternfrage: »Was tun mit einem Zappelphilipp am Tisch?«	52
Schlafen: Viele Wege zur Erholung	54
Sicherheit kommt durch Verlässlichkeit und Vertrauen	57
Einen stressfreien Weg wählen	60

Beste Quelle für Entfaltung: Halt und Freiraum	107
Bedürfnisse und Bindung	108
Bindung macht stark	110
Feinzeichen erkennen	112
Kein Baby weint ohne Grund	115
Aufmerksamkeit	118
Elternfrage: »Hab ich nicht genug gegeben oder etwas übersehen, wenn mein Kind so anhänglich ist?«	120
Echte Bedürfnisse	123
Elternfrage: »Sollte ich mit meinem Kind spielen, auch wenn ich das nicht mag?«	127
Kommunikation und das Setzen von Grenzen	128
Persönliche Grenzen zeigen und wahren	133
Mit Babys sprechen	136
Respektvolle Kommunikation	138
Gesellschaftliche Normen: danke, bitte, Entschuldigung	141
Verwöhnen: Das Schreckgespenst beim Erziehen	148
Elternfrage: »Wie ist das mit dem Verwöhnen?«	152
Aussteigen aus der Bedienfunktion	154
Anerkennen, was ist – statt loben	155
Elternfrage: »Warum soll denn Loben falsch sein? Es macht doch für alle ein gutes Gefühl!«	155
Große Gefühle meistern	156
Stimmige Worte finden	158
Elternfrage: »Wie gehe ich mit meiner Wut auf mein wütendes Kind um?«	160
Konfliktsalat	162
Geschwister: Süßes oder Saures?	168
Elternfrage: »Wie kann ich beiden Kindern gerecht werden?«	171
Wenn die Eltern sich streiten	172
Elternfrage: »Darf man vor den Kindern streiten?«	173

Einleitung

Für uns ist die Veränderung vom Paar- zum Elternsein etwas ganz Besonderes, das dem Leben neuen Sinn gibt und eine enorme Bereicherung schafft. Gleichzeitig treibt junge Eltern die Frage um, wie sie ihr Liebstes ins Leben begleiten können, damit es Halt und Geborgenheit erlebt und sich im eigenen Leben später behaupten und wohlfühlen wird.

Während der Schwangerschaft wechseln sich Gefühlszustände von Freude und Zuversicht mit Unsicherheit, Unruhe und Aufregung ab. Das entzückendste Baby wird visualisiert, und das Paar schaut aus unterschiedlichen Perspektiven auf ihr künftiges Leben mit Kind: mal begeistert, mal besorgt. Die Vorstellungskraft blüht und entwirft meist glückliche Bilder – und irgendwann ist der Augenblick da, an dem die werdende Mutter weiß: »Jetzt ist es so weit. Jetzt werde ich bald wissen, wie du aussiehst, wie du riechst, wer du bist. Egal, welche Vorstellungen ich hatte, nun bin ich bereit für dich, so wie du bist.«

Was ist FenKid?

Wir haben FenKid als ein die Bindung förderndes Konzept entwickelt und bieten hierzu seit vielen Jahren Beratung und Kurse an. FenKid steht dabei ganz einfach für »Frühe Entwicklung von Kindern begleiten«.

Die Entstehung von FenKid

1979 wurde in ehrenamtlicher Arbeit von fünf engagierten Müttern, Pionierinnen der partnerschaftlichen Geburtsvorbereitung, die Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V. gegründet, deren Wurzeln in der Frauen- und Selbsthilfebewegung liegen. Mittlerweile arbeiten fünfzig Kursleiterinnen und Beraterinnen in der Häberlstraße 17 in München, beraten und informieren schwangere Frauen beziehungsweise Paare und Eltern, unabhängig von kommerziellen Interessen, in Einzelstunden und Kursen. Dabei ist der ganzheitliche Blick

auf die Gesundheit von Körper, Geist und Seele in dieser lebensverändernden Phase von Schwangerschaft, Geburt und den ersten Lebensjahren des Kindes von tragender Bedeutung. Wir hinterfragen kritisch die rasanten Entwicklungen der vorgeburtlichen Diagnostik, die Frauen und Männer oftmals vor schier unlösbarer Entscheidungen stellt und die Zeit der »guten Hoffnung« durch den Blick auf Risikostatistiken oftmals auf eine »Schwangerschaft auf Probe« reduziert. Auch die in manchen Regionen deutlich eingeschränkten Möglichkeiten der freien Wahl des Geburtsortes und die zu hohen Kaiserschnittraten mit ihren nicht zu unterschätzenden Folgen für Mutter und Baby wecken immer wieder unseren Kampfgeist. Weniger als 2 Prozent der Schwangeren wünschen sich eine Schnittentbindung und nur etwa 12 bis 15 Prozent der Kaiserschnittentbindungen sind physiologisch notwendig, so Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO. Also bleibt unser Bestreben, Frauen und ihre Partner in der Schwangerschaft durch klärende Informationen und kräftigende, ihre Ressourcen stärkende Übungen für eine selbstbestimmte, sichere Geburt zu begleiten, wichtig und wertvoll. Mit unserem frauen- und familienorientierten Ansatz tragen wir außerdem einen wesentlichen Anteil an der psychosozialen Versorgungsstruktur in München: mit individuellen Fachberatungen zu psychischen Krisen rund um die Geburt, zu Schlaf, Stillen und Schreien von Babys und Kleinkindern sowie zur Verbesserung der Beziehungen innerhalb der Familie. In all diesen Belangen können Sie uns gern persönlich anfragen (siehe Anhang).

Das FenKid-Kurskonzept entstand aus Anfragen von Eltern und unserer Auseinandersetzung mit den pädagogischen Konzepten von Emmi Pikler, Maria Montessori, der Bewegungslehre von Elfriede Hengstenberg und dem beratenden Ansatz des Familientherapeuten Jesper Juul. Durch die wachsenden gesellschaftlichen Herausforderungen für Familien und die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Frühpädagogik entwickelte sich dieses Eltern-Kind-Kurs-Konzept immer weiter und wurde in München rasch bekannt und sehr beliebt. Nach Jahren guter Praxis mündeten diese Kenntnisse in eine Weiterbildung für Kursleiterinnen, die FenKid mittlerweile in viele deutsche Städte getragen hat.

Liebevoll von Anfang an – ein Motto, dem fast alle Menschen beim Betrachten eines Neugeborenen zustimmen. Im Leben mit dem Baby kann aber recht bald die Frage aufkommen, wie das denn tatsächlich immer möglich ist. Ist liebevoll immer machbar und nötig? Wie gehen Eltern einen liebevollen Weg, aus dem ihr Kind den sicheren Halt schöpfen kann, den es für sein weiteres Leben braucht?

Eltern beginnen an sich zu zweifeln oder machen sich Vorwürfe, wenn sie entdecken, dass sich in die liebevolle Zuwendung zu Ihrem Kind plötzlich andere Gefühle mischen, wie Ungeduld, Angst, Misstrauen oder Wut. Niemand bringt Menschen so intensiv dazu, über die eigenen Grenzen ins bislang Unbekannte zu gehen wie das eigene Kind. Viele neue Fragen tauchen auf, machen zunächst unsicher, aber bald auch souveräner. Durch die Beschäftigung mit den eigenen Elternthemata lernen Sie sich selbst besser kennen, und auch als Paar entdecken Sie sich durch die Elternschaft neu. Das, was Sie in diesen ersten Jahren an liebevoller Haltung entwickeln und etablieren, trägt Sie und Ihr Kind in die Zukunft.

Berührung – »Ich lass dich fühlen, was du für mich bist«

Erinnern Sie sich an eine Berührung, durch die Sie sich pudelwohl gefühlt haben? Vielleicht bei einer Massage oder einer anderen Behandlung? Was war das Ausschlaggebende daran? Nun, erst einmal muss die Person, die Sie berührt hat, vertraut oder zumindest so angenehm gewesen sein, dass Sie eine innige Berührung zulassen konnten. Was noch? Sie hatten genügend Zeit, einen passenden Platz zum Liegen, Sitzen oder Stehen, an dem Sie sich sicher genug fühlten, und die Temperatur im Raum war wohltuend. Als Sie berührt wurden, wurde dies in einer netten Form angekündigt, und der Kontakt von Haut zu Haut war stimmig, Ihre Grenzen (Scham, Schmerz) wurden respektiert und gegen Ende bekamen Sie genug Zeit, um nachzuspüren und sich auf den Abschied vorzubereiten.

Beziehung finden. Wenn Sie etwas tun, was dem Kind ein Unwohlsein vermittelt, wird es Ihnen Zeichen geben, sodass Sie sich in Ruhe korrigieren können. So lernen beide Seiten.

Feinfühligkeit

Babys brauchen von ihren Eltern feinfühliges Zuwendung. Das bedeutet, die Äußerungen des Kindes ernst zu nehmen und respektvoll in Sprache und Handlung darauf einzugehen. Und das nicht nur in den ersten Wochen, sondern ein ganzes Familienleben lang. In der frühen Zeit braucht das Baby die Antwort sehr prompt und verlässlich, damit es sich schnell wieder beruhigen kann und damit es die Reaktion der Eltern als direkte Antwort auf sein gezeigtes Bedürfnis erlebt. Das feinste Gefühl für Ihr Baby und Kleinkind haben Sie, die Eltern – Sie können Ihr Kind am besten einschätzen. Keine Fachperson kennt Ihr Kind so gut wie Sie, auch wenn es Ihr erstes Kind ist!

Das Kennenlernen ist ein fließender Prozess. Das feine Gefühl für die Details wächst in den ersten Wochen und Monaten. Die gute Nachricht der Bindungsforschung ist, dass Feinfühligkeit erlernt und vertieft werden kann, selbst wenn sie in der eigenen Kindheit vermisst wurde oder schwierige Lebensumstände damals einen liebevollen Umgang zwischen Eltern und Kind erschwert haben. Eltern bekommen liebevolle Gefühle und die Bereitschaft, innere Grenzen zu überwinden, quasi zur Geburt ihres Babys mit geschenkt. Diese Gefühle können Sie in ihren Blick, ihre Mimik, ihre Stimme und in ihre Hände fließen lassen und damit weiche und sichere Botschaften vermitteln. Feinfühligkeit beginnt bereits nach der Geburt mit der Art und Weise, wie in der täglichen Körperpflege und Zuwendung auf das Baby eingegangen wird. Selbst wenn liebevolle Gefühle durch eine schwere Geburt, starke hormonelle Schwankungen oder psychische Krisen rund um die Geburt überdeckt sein können, sind sie doch vorhanden und mit zunehmender Gesundheit abrufbar und als nährende Berührung für Ihr Baby wertvoll.

Vertrauen aufbauen, und Sie werden seine Signale nach und nach klarer verstehen. Es kommt eine Art Feintuning in der Kommunikation in Gang, ohne die es kein vertieftes Verstehen gäbe. Das Kind kann anfangs das, was es in sich spürt und wahrnimmt, nicht immer richtig deuten und auch lange nicht benennen. Es wird sich unterschiedlich äußern. Dazu braucht es von Mutter und Vater Angebote, die es an- oder ablehnen kann, um dadurch herauszufinden und differenzieren zu lernen, was nun zum Beispiel Hunger oder Frust oder Müdigkeit oder Bedürfnis nach Nähe ist.

Ganz beim Kind sein

Um das »feine Fühlen« zu praktizieren, braucht es noch etwas: den Faktor Zeit. Anfangs fällt es Müttern und Vätern gar nicht schwer, die Momente der Pflege zum Beispiel beim Wickeln ausführlich zu zelebrieren. Ermöglichen Sie Ihrem Baby, so oft Sie Zeit haben, den eigenen Körper und die Gefühle bei der Berührung, wie zum Beispiel beim Wickeln, Waschen, Baden, Trocknen, Ölen, vielleicht Massieren, zu genießen. Ihr Baby möchte in Ihren Augen sehen, dass es gemeint ist. Es möchte von Ihren Händen spüren, dass es gemeint ist, und es durch Ihre Worte hören. Dazu braucht es Zeit, aber oftmals auch nicht mehr als ein durch unaufmerksames Handeln verunsichertes Kind zu beruhigen. Es wäre eine ungünstige Botschaft, wenn Sie Ihrem Kind vermitteln würden, dass die Körperpflege rasch erledigt werden muss, um schnell wieder miteinander spielen zu können. In der Zeit, in der Sie und Ihr Kind in den verschiedenen Pflegeprozessen beieinander sind, geschieht etwas, was jetzt besonders gut geschehen kann: Ihr Kind nährt sich an Ihnen und Ihrer Zuwendung, durch diese Zweisamkeit wird es emotional satt. Darum sollten Sie in diesen Momenten versuchen, wirklich beim Kind zu sein und nicht bei der Einkaufsliste oder etwas anderem, was Sie beschäftigt. Ihr Kind spürt, ob Sie wirklich da sind, und wenn Sie bemerken, dass es Ihnen gerade schwerfällt und die Gedanken immer wieder an einen anderen Ort hüpfen, dann nehmen Sie dies in Ihr Gespräch mit dem Kind hinein. »Oh, ich denke dauernd an das bevorstehende Gespräch mit meinem Arbeitge-

ber. Ich bin etwas aufgeregt, ja, das merkst du auch ... « Dieses Erzählen kann für Sie klärend sein, und obwohl das Kind noch nicht den Sinn Ihrer Worte versteht, merkt es doch, dass Sie ihm nichts vorspielen.

Reden ist ohnehin eine Möglichkeit von Beginn an Feinfühligkeit zu schulen: Wenn Sie begonnen haben, ein kleines Gespräch mit dem Baby zu führen, und es Ihnen deutlich macht, wie gern es Ihnen zuhört, wenn es in Mimik und mit Lauten auch mit Ihnen spricht, dann erleben Sie wie wertvoll es ist, Ihr Tun und Ihr Vorhaben in Worte zu fassen.

Erst wenn es genug »liebvolle Aufmerksamkeit« getankt hat, wird es sich Abenteuern widmen und auf Entdeckungsreise gehen. Und dann haben Sie für eine gewisse Zeit »frei«, denn um zum Beispiel im Babykorb oder auf der Spieldecke liegend die eigenen Hände oder später den Raum der Wohnung und die Dinge darin zu erforschen, braucht es keine unmittelbare Zuwendung. Das Kind muss nur wissen und sehen, dass Sie oder eine andere vertraute Person da sind.

Elternfrage: »Muss ein Baby warten lernen?«

»Meine Freundin hat mich darauf hingewiesen, dass es langsam an der Zeit ist, nicht immer gleich auf Friedas Rufen zu reagieren, da sie sonst nicht lernt, auch mal zu warten, und ich sie zu sehr verwöhne. Muss meine fünfmonatige Tochter lernen, sich zu gedulden?«

Ein Kind muss im ersten Jahr nicht zum Wartenkönnen erzogen werden, denn das kann es noch nicht verstehen. Was es lernen würde, wäre: »Wenn eh niemand kommt, brauche ich auch nicht zu rufen« – und dabei entweder langsam aufgeben oder immer lauter werden. Das Kind, das aufgibt, wird in seinen Anforderungen leiser werden.

Ein freundliches Eingehen auf die echten Bedürfnisse des Babys stärkt sein Selbstwertgefühl, es fühlt sich gesehen, wertvoll und sicher. Sein Vertrauen in die Eltern und in sich selbst wird weiter vertieft.

