

Ingeborg Scheffler

Der Baby-Führerschein

Ingeborg Scheffler

Der Baby-Führerschein

Die wichtigsten Regeln
für einen guten Start ins Eltern-Leben

OBERSTEBRINK

© 2017 Oberstebrink by Körner Medien UG
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Patricia Fuchs, AVR, München
Titelbild: detailblick-foto/fotolia.com

Fotos: S. 11 Iarcobasso/fotolia.com, S. 17, 27, 89 Ramona Heim/fotolia.com, S. 20, 21, 22, 28, 55, 60-63, 65, 70-72, 76, 91, 92, 98 Ingeborg Scheffler, S. 33 ManEtl/fotolia.com, S. 41 S.Kobold/fotolia.com, S. 47 candy1812/fotolia.com, S. 53, 107 Oksana Kuzmina/fotolia.com, S. 59 foun/fotolia.com, S. 80 Christin Lola/fotolia.com, S. 101 Sundikova/fotolia.com, S. 113 PhotographybyMK/fotolia.com, S. 117Studio Romantic/fotolia.com, S. 119 Monkey Business/fotolia.com, S. 123 Alena Ozerova/fotolia.com

Satz: Alfons Schmid, ISM, München
Druck: Sagalara, Lodz, Polen

Verlag: Körner Medien UG
Herzog-Heinrich-Str. 5
80336 München
Tel. 089/33095656 Fax: 089/33095473
info@koerner-medien.de
www.oberstebrink.de

ISBN: 978-3-934333-62-8

INHALT

Vorwort	6
1 Unser Chaos mit Kind	11
2 Mein Schlüsselerlebnis	17
3 Alltag auf dem Fußboden	27
4 Mahlzeiten	33
5 Die Speisekarte	41
6 Die Nachtruhe	47
7 Es begreift und erfasst sich	53
8 Es kommt in Bewegung	59
9 Spielen ergibt sich von selbst	81
10 Regeln, Anordnungen und Verbote	89
11 Besuch und fremde Leute	101
12 Das Kinderzimmer	107
13 Kleidung	113
14 Unser „Baby-Führerschein“	117
15 Experten-Tipps	119
16 Das Wichtigste in Kürze	123
17 Nützliche Adressen	128

Liebe Eltern

Die Welt ist voller Vorschriften, Lernprogramme und Prüfungen. Für alles und jedes muss man Tests bestehen, Scheine machen und Examina schaffen. Nur die wichtigste Aufgabe der Welt – das Elternsein – bringt einem keiner bei. Eine Elternausbildung gibt es nicht, ein Berufsbild „Eltern“ auch nicht – und einen Qualifikationsnachweis schon gar nicht.

Der Baby-Führerschein – dieses Buch hilft Eltern, ihre neuen Aufgaben zu verstehen und zu beherrschen. Junge Eltern erfahren, wie einfach es ist, ihr Kind auf natürliche Weise in seiner Entwicklung zu begleiten, zu fördern und zu unterstützen.

Ich weiß, dass ein Kind in den ersten drei Lebensmonaten mehr lernt als ein Student in vier Jahren. Und, dass das kindliche Gehirn sich im ersten Lebensjahr so schnell entwickelt wie nie wieder im ganzen Leben.

Seit Jahren ist es mein größtes Anliegen, Eltern anzuleiten, diese unglaublich wichtige Zeit mit Sinn und Verstand zu nutzen. Das klingt anspruchsvoll und schwierig, ist aber spektakulär einfach zu erreichen.

Als Lehrmeister für das Kind werden die Eltern, die Wohnung, die praktischen täglichen Handlungen des Lebens, also das ganz normale Umfeld, herangezogen. Mehr nicht – und das bereits in den ersten Lebenswochen.

Allein die Beobachtung seines unmittelbaren Lebensraumes ist beste Unterhaltung für jedes Kind. Dabei wird das Kind die Körpersprache der Eltern, ihre Stimmen, ihre Bewegungen und Handlungen monatelang studieren und für sein ganzes Leben speichern. Zunehmend wird es sich jedes Detail aus seiner nächsten Umgebung einprägen.

Auf Sonderunterhaltung und Animation mit Unmengen von Spielzeug kann komplett verzichtet werden. Der Reichtum ist im Kind selbst. Es ist erstaunlich, wie wenig nötig ist, um die Fähigkeiten eines Kindes zur Entfaltung zu bringen.

So erlebt ein junges Elternpaar in diesem Buch innerhalb kürzester Zeit eine Wandlung im Zusammenleben mit seinem Kind. Aus anfänglich extrem anstrengenden und schwierigen Wochen entwickelt sich ein harmonisches und stressfreies Miteinander.

Liebe Eltern, lesen Sie und machen Sie es dem erzählenden Elternpaar einfach nach. Lehren Sie Ihr Kind das Selbstverständliche. Denn das hat Hand und Fuß. Lassen Sie sich in Ruhe auf jedes einzelne Kapitel ein.

Eltern, die dieses Buch lesen, müssen anschließend keine „Führerschein“-Prüfung bestehen. Aber sie haben viel über ihre Rolle und ihre Aufgaben als Eltern gelernt. Deshalb werden sie sich entsprechend ruhig, sicher und gelassen verhalten. Und ihr Kind profitiert davon. Weil es Eltern hat, die auf ihre natürliche, intuitive Elternkompetenz vertrauen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel persönlichen Gewinn für sich und Ihr Kind.

Ihre
Ingeborg Scheffler

Ihr Leitfaden für dieses Buch

Zu jedem Schwerpunktthema werden die entsprechenden Entwicklungsabläufe und -stufen über mehrere Monate bzw. Jahre hinweg geschildert. Das nächste Kapitel beginnt dann jeweils wieder beim ersten Entwicklungsschritt des nächsten Schwerpunktthemas.

Das Kind wird also nicht von Kapitel zu Kapitel immer älter, sondern jedes Kapitel hat seinen eigenen zeitlichen Ablauf, der auf das jeweilige Thema abgestimmt ist. Das hat den Vorteil, dass Sie nicht sofort das ganze Buch von Anfang bis Ende lesen müssen, sondern sich – nach Ihrem persönlichen Interesse – durchaus bestimmte Themen herauspicken können.

Übrigens: Die Mutter, die hier ihre Erlebnisse und Erfahrungen schildert, erzählt von ihrer eigenen kleinen Familie – von sich selbst, von ihrem Mann und von dem kleinen Kind. Aber das, was sie berichtet, gilt natürlich nicht nur für ihr Kind, sondern für alle kleinen Mädchen und Jungen vom ersten bis zum dritten Lebensjahr.

Wir haben viel gelernt

Wir sind Eltern eines gesunden Babys. Es ist unser erstes Kind. Niemand hat uns vor der Geburt beigebracht, was es heißt, Eltern zu sein und diese Riesenaufgabe zu bewältigen. Wir waren einfach glücklich über unser Kind und haben ihm unsere ganze Liebe gegeben. Wenn Probleme auftauchten, haben wir versucht, sie zu lösen, so gut wir konnten. Aber das hat nicht immer geklappt.

Zum Glück lernten wir recht bald eine Expertin kennen – eine Hebamme und Physiotherapeutin: Ingeborg Scheffler. Sie hat uns entscheidende Hinweise und Tipps gegeben, wie einfach es sein kann, sein Kind von Anfang an so zu behandeln, dass es auf natürliche Weise ohne unnötigen Stress aufwächst. Im Grunde sind es nur ein paar simple aber wichtige Erkenntnisse, die man beherzigen muss, damit Eltern und Kind harmonisch zusammenleben.

Mit unserem Kind gemeinsam haben wir viel gelernt. Deshalb können wir heute sagen: Wir haben den „Baby-Führerschein“ gemacht. Wir freuen uns, wenn Sie unsere Erfahrungen für sich und Ihr Kind nutzen können.

Das Gras wächst nicht schneller,
wenn man daran zieht.

(afrikanisches Sprichwort)



1

Unser Chaos mit Kind

Wir wohnen in einem Mietshaus. Unser Kind ist jetzt zehn Wochen alt. Seit es auf der Welt ist, hat sich mein gewohntes alltägliches Leben komplett verändert. Ich komme zu nichts anderem mehr, als mich ausschließlich darum zu kümmern, dass unser Baby satt, trocken, ruhig und zufrieden ist. Meine eigenen Bedürfnisse sind völlig in den Hintergrund getreten. Mein Schlaf hat sich auf ein Minimum reduziert. Manchmal merke ich erst am Abend, dass ich mal wieder nicht zum Essen gekommen bin und sogar noch den Schlafanzug oder den Morgenmantel an habe. Der Haushalt mit Waschen, Putzen und Einkaufen wird vernachlässigt, ja sieht inzwischen ziemlich desolat aus. Langsam bekomme ich Panik, dass beides auch niemals zu schaffen sein kann: ein zufriedenes Baby und ein intakter Haushalt.

Wie auch? Wurde doch im Krankenhaus von den Hebammen und Säuglingsschwestern mit Nachdruck bestimmt, das Kind keinesfalls weinen zu lassen und zu füttern, wann immer es trinken möchte. Voller guter Vorsätze nahm ich mir dieses großartige Verhalten auch vor, während ich noch im Krankenhaus lag. Auch zu Hause hatte ich noch für ein paar Tage die Kraft und das unerschütterliche Engagement.

Als aber die Schrei- und Stillabstände immer kürzer wurden, blieb plötzlich überhaupt keine Zeit mehr für irgendwas anderes als zu beruhigen, zu stillen, herumzutragen und mit Rasseln und anderen Unterhaltungen vom Schreien abzulenken.

Bis auf kurze Pausen trage ich mein Baby. Leichtes Rütteln und ein ständiger Psst-Laut auf meinen Lippen sollen helfen, es zu beruhigen. Meistens liegt die Kleine auf meiner linken Schulter. Ihre Wange ist an mein Gesicht geschmiegt und das Köpfchen liegt auf der Seite. So fühlt es sich am wohlsten.

Ich kann mir nicht vorstellen, wann sich daran jemals was ändern wird. Langsam wird es dramatisch, wenn ich wirklich einen Augenblick etwas ohne mein Kind tun muss.

Ich möchte duschen, lege das Kleine also ins Bettchen, wo es aber seine Empörung sofort lauthals kundtut. In Windeseile mache ich

mich fertig und versuche, es im Babywipper mit dem Trapezspielzeug zu beschäftigen. Für einen Moment gelingt das auch, aber nach ein paar Minuten weint es und bald „schreit es sich schon wieder fast weg.“

Also: Wieder auf die Schulter nehmen, ein bisschen stillen und einen Moment auf der Couch im Wohnzimmer parken. Ich packe Kissen und einen Stuhl davor – aus Angst, es könnte von der schmalen Sitzfläche rutschen. Eine Weile schaut es zu mir herüber.

Den Tag über variiere ich so zwischen Bettchen, Babywipper, Arm, Couch und sogar zwei zusammengeschobenen Sesseln. Das Trapez oder die Rassel, die Spieluhr und das Quietschentchen sind immer dabei. Mindestens alle ein bis zwei Stunden stille ich. Es trinkt wenig, dreht sich unruhig weg von der Brust. Dann will es aber plötzlich doch wieder.

Wie gewohnt gehe ich schaukelnd und wiegend auf und ab. Sobald ich still stehe oder gar den Versuch mache es hinzulegen, wird es sofort unruhig – und dann geht das Schreien wieder los. Allmählich verselbstständigt sich diese Art des Miteinanders. Aber mir wurde ja gesagt und ich habe es auch überall gelesen: Mein Kind darf nicht weinen und soll in den ersten Monaten, wann immer es will, gestillt werden.

Das heißt: Auch in den Nächten tragend durch die Wohnung wandern, stillen, in den Schlaf wiegen. Damit das Baby bloß ruhig ist. Mein Mann muss ja schließlich morgens aufstehen und ausgeschlafen sein. Und irgendwann werden sich auch die Nachbarn über das nächtliche Babyschreien beschweren. Ich bin hin- und hergerissen zwischen der vorgeschriebenen Pflicht, mein Baby ständig zu beruhigen und zu füttern, und dem Bedürfnis, mir auch einmal Ruhe zu verschaffen.

Unsere Stimmung ist gedrückt. Wir wollten so gute Eltern sein. Bei uns sollte es anders gehen als bei den bekannten und verwandten Elternpaaren, die uns vorher Ähnliches erzählt hatten.

Mein Mann kann es nach der Arbeit kaum erwarten, unser Kleines zu sehen und mit ihm zu schmusen und zu spielen. Diese rührende

Zweisamkeit zwischen dem Papa und unserem süßen Kind dauert aber nie lange. Es wird bald wieder unruhig. Jetzt am Abend sogar noch heftiger als tagsüber.

Wir versuchen, es wie üblich mit vielen Tricks zu beruhigen und wechseln uns ab mit der Einschlafprozedur. An seinem Bettchen vollbringen wir wahre Kunststücke, um es zum Einschlafen zu bringen. Jedes Mal wird es ein Abend und eine Nacht mit vielen Unterbrechungen. Immer häufiger nehmen wir es jetzt mit in unser Bett. Wir schlafen natürlich entsprechend schlecht. In der Angst, es zu bedrängen oder gar zu erdrücken, liegen wir rechts und links an der Bettkante – und unser Kleines hat die große Mitte für sich. Erholung ist der Schlaf für uns alle drei nicht.

Ich fühle mich inzwischen erschöpft und müde. Das Miteinander mit meinem Mann ist auch nicht mehr so gelöst und ungezwungen wie früher.

Natürlich kommen die Großeltern, so oft es geht, um ihr Enkelchen zu besuchen. Vollbeladen mit Spielzeuggeschenken, die rasseln, klappern und klingeln und in den grellsten Farben leuchten. Die Großeltern sind immer wieder enttäuscht, wenn unserem Kleinen das alles schnell zuviel wird. Dann schreit es, wird ganz steif und dreht das Köpfchen weg. Zum Trost wird es herumgetragen und vom einen zum anderen weitergereicht.

Nach diesen Besuchen sind die folgenden Stunden und Nächte das reine Chaos. Ich brauche meinen vollen Einsatz, um wieder annähernd Normalität herzustellen. Aber wir trauen uns nicht, unsere Eltern von ihren wohlgemeinten Besuchen abzuhalten. Wir wollen sie ja nicht vor den Kopf stoßen.

Inzwischen habe ich allmählich erkannt, dass es uns haargenau so geht wie unseren Freunden und Verwandten mit Kindern. Sie hatten uns ja bereits, bevor unser Baby geboren war, von Schlaflosigkeit, Ratlosigkeit und dem ewig schlechten Gewissen berichtet, als Eltern nicht gut genug zu sein.

Unser Kind ist süß. Wir lieben es über alles und fangen langsam an zu akzeptieren, dass es, so wie es läuft, wohl normal ist. Ich besorge

mir Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel, damit ich bei Kräften bleibe. Manchmal beneide ich meinen Mann um die Ruhe und Regelmäßigkeit im Büro.

Unser Baby ist inzwischen drei Monate alt. Um seine körperliche Entwicklung zu kontrollieren, gehe ich regelmäßig mit dem gelben Vorsorgeheft zum Kinder- und Jugendarzt. Heute geht es um die 4. Vorsorge-Untersuchung (U4). Der Arzt untersucht die sogenannten Lagereaktionen. Das Kleine macht sich ganz steif – und er zeigt mir, dass eine Körperseite verspannter und verkürzt ist. Auch das Köpfchen ist mehr zu einer Seite gedreht. Ich bin sofort beunruhigt. Auch das noch: Mit unserem Kind stimmt was nicht.

Der Arzt ist reizend und beruhigt mich. Er nimmt sich Zeit und geht mitfühlend auf meine Ängste und Sorgen ein. Sein Rat: Wir sollen es beobachten, aber vorsichtshalber schon mal zu einer Physiotherapeutin gehen. Mit diesem deprimierenden Ergebnis und der Verordnung für Physiotherapie an unserer Pinnwand erwarte ich abends meinen Mann. Wir sind beide völlig fertig und fragen uns, was jetzt noch auf uns zukommt.

Unser Kind ist schief und verspannt! Wie soll bei so einem Winzling die Gymnastik gehen, um es entspannt und gerade zu bekommen? Tatsächlich fällt uns erst jetzt auf, dass unser Baby kaum geradeaus schaut und die Arme oft angewinkelt mit fest geschlossenen Fäustchen neben dem Kopf hat. Außerdem überstreckt es das Köpfchen häufig. Jetzt habe ich also noch mehr zu tun – nämlich regelmäßig zur Physiotherapie zu gehen.

Ich lasse mir Termine geben. Leider haben wir noch eine Wartezeit von zehn Tagen. Bis dahin beobachte ich ständig die Haltung des Köpfchens und der Körperseite. Um irgendetwas zu tun, hänge ich den bunten Perlenkasper jetzt auf die andere Seite des Bettchens – in der Hoffnung, den Blick zu dieser Seite zu locken. Aber wie magnetisiert bleibt der Kopf zur anderen Seite gedreht. Die Rasseln und das Quietschentchen zeige ich es jetzt auch immer von der ungewohnten Seite. Für einen kurzen Augenblick schaut es hin – und schon geht das Köpfchen wieder in seine gewohnte Position.

Ich hoffe jetzt auf die Physiotherapie, um ernsthaft zu erfahren, wie die Symmetrie hergestellt werden kann.

Wir hatten von Anfang an die besten Vorsätze. Aber nichts lief so, wie wir es uns vorgestellt hatten. Langsam bekommen wir das Gefühl, dass wir zwar Eltern sind – aber Eltern ohne Ausbildung. Offenbar fehlt uns so was wie ein „Baby-Führerschein“.

Dazu sagt die Expertin:

- Das harmonische Miteinander zwischen Ihnen und Ihrem Baby kann schnell überlagert werden durch den einzigen Wunsch, Ihr Kind ruhig zu halten.
- Der Ratschlag, ein Kind um keinen Preis weinen zu lassen und zu füttern, wann immer es trinken will, führt oft zu einem völlig ungeordneten Tagesablauf, zu Erschöpfung und zu Stress.



2

Mein Schlüsselerlebnis