

INHALT



VORWORT	10
EINLEITUNG	12
EIN NEUER LEBENSABSCHNITT	15
FAMILIE WERDEN – FAMILIE SEIN	16
HIMMELBLAU UND ROSAROT	20
WIE ALLES BEGANN	23
MIT DER RICHTIGEN EINSTELLUNG GEHT VIELES LEICHTER	24
Die Nebenwirkung	27
NEULAND	29
Unentdecktes Neuland entdecken	29
Neuland erforschen	30
WARUM ...?	33
LOS GEHT'S	35
ICH BIN HUNGRIG	36
ICH MUSS AUFSTOSSEN	40
ICH BRAUCHE EINE FRISCHE WINDEL	42
ICH HABE BAUCHWEH	43
Wie weiß man, ob das Baby gerade wegen Bauchweh weint?	44
Was kann helfen, wenn das Baby hin und wieder Bauchweh hat?	45
Warum hat mein Kind Bauchweh?	46
Mein Baby hat immer wieder Bauchweh, was kann ich tun?	50
ICH BIN MÜDE	57
Wenn's mal nicht wie am Schnürchen läuft	57
„Locha und rean in an Sackal“	61
And the Oscar goes to	63
Abends ist es anders	64
ICH HABE LANGEWEILE	67
ICH BRAUCHE RUHE	70

ICH HABE DURST	71
ICH SPÜRE / BEKOMME EINEN ZAHN	73
ICH BRAUCHE FRISCHE LUFT	76
ICH BRAUCHE SICHERHEIT	77
Sicherheit schenkt Ruhe	78
Sicherheit schenkt Ruhe, Schlaf und gute Laune	79
ICH BIN KRANK	82
Ein paar Hausmittel für Babys Gesundheit	84
ICH HABE SCHMERZEN	87
DIE GANZE PALETTE DES WEINENS	88
EINS, ZWEI – DREI REICHTÜMER	90
EIN RATSCHLAG ZU RATSCHLÄGEN	92
Zwei wirklich gute Ratschläge!	94
ÄHNLICH – NICHT GLEICH. NICHT GLEICH – ABER ÄHNLICH.	96
PHÄNOMENAL	98
TAG UND NACHT	101
Vorhersehbar	103
STILL GESTILLT	107
Unentbehrlich für ein erfolgreiches Stillen	108
Holpriger Start	109
Bruchlandung	110
Gut zu wissen	114
AUCH DAS MUSS PLATZ HABEN	115
DIE ERSTE LÖFFELMAHLZEIT	116
Her mit dem Löffel	117
DIE WEGE EINER PÜRIERTEN KAROTTE	118
(K)EINE NACHT VON VIELEN	120
MAMAS UND PAPAS GANZ PERSÖNLICHE AUSZEICHNUNG	124
LANG, LANG IST'S HER – KINDER, WIE DIE ZEIT VERGEHT	126

SICHER IST SICHER	131
Haushalt	132
Am Schlafplatz	141
Im Umgang mit elektrischen Geräten	141
In Arbeitsräumen	142
Im Garten	142
Unter freiem Himmel	142
Im Verkehr	144
Im und rund ums Wasser	146
Im Umgang mit Tieren	148
Beim Essen	149
Im Urlaub	149
Checkliste	150
LEICHT BEWÖLKT, ABER SONNIG	153
UNERSETZBAR WICHTIG	156
DER ERSTE GEMEINSAME URLAUB	160
VOM ZÄHNCHEN ZUM ZAHN	163
Keine leichte Aufgabe	164
WINDEL ADE	166
ERST EINS, DANN ZWEI ...	172
DIE TROTZIGE PHASE	181
Gemütszustand	182
Entwicklung	182
Quantensprung	183
Emotionen	185
Leuchtturm	185
Ziel	188
Naturgesetz	189
Herausforderung	192
Nein	194
Veränderung	195
Warum	197

Schwieriger Übergang	198
Zeit	198
Überblick.....	200
DER ROTE FADEN.....	202
Entscheidungsmerkmale, um Teillösungen zu finden	203
TEILLÖSUNGEN	205
Warum Teil-Lösungen und keine Gesamt-Lösung?	205
Belastungen ablegen	205
Das Nein muss klar und eindeutig sein.....	206
Das Nein weglassen und nur die Begründung nennen	212
Gegenseitiges Respektieren	212
Grenzen sind hilfreich und notwendig	214
Kinder brauchen Geduld – Geduld braucht Zeit	221
Der Liebe langer Atem benötigt oft sehr viel Kraft.....	222
Abwechslung sorgt für ein Mehr an Lernen und ein Weniger an Trotz	223
Aufmerksamkeit ist ein hilfreicher Weggefährte	231
Sich selbst unter die Lupe nehmen	232
Nicht mehr verlangen als möglich ist	234
KINDER SIND KINDER	237
Einstellung ändern.....	237
Einigkeit zwischen Mama und Papa.....	238
Verständnis zeigen.....	238
Gemeinsam machen	239
Kraft tanken	241
Auszeiten planen	241
Kraft sparen	242
Energie (um)lenken	244
Ruhe zaubern	245
Grenzen immer wieder ruhig abstecken	247
Der richtige Ton	248
Weniger ist oft mehr	249
Dem Kind ein Ziel geben – ein klar verständliches Ziel	249
Auf die Plätze – fertig	250
Körpersprache nutzen	250
Blickkontakt	250
Frage oder Bitte?	250

Verwandlungskunst	250
„Mach das noch einmal und ...“	251
Worte haben Macht – Gedanken auch	251
Lernstunden sind Sternstunden	252
Herz, was willst du mehr?	253
Ohne Worte	254
Machen Sie es sich hin und wieder ein wenig leichter	255
Dem Essen, Trinken und Schlafen seine nötige Aufmerksamkeit schenken	256
Wenn das Mittagsschläfchen zum K(r)ampf wird	257
Übertriebener Ehrgeiz ist fehl am Platz	258
An der Hand nehmen	265
Einfach sein – einfach da sein	266
Kinder brauchen unsere Zeit und Aufmerksamkeit	268
Belohnungen	270
Lernen lassen anstatt abzulenken	272
Über Gefühle sprechen	275
Konsequenzen setzen	277
L-H-L – Ein ruhiges Lächeln, ein bisschen Humor und gute Laune	280
Zulassen – Loslassen – Weglassen	281
Gemeinsam – ohne Gewinner und ohne Verlierer	288
Federführend	289
Die Gunst der Stunde nutzen	289
Alles ist normal	292
KINDERGARTENZEIT	294
MANCHMAL UND IMMER	296
FERNSEHER, COMPUTER & CO	300
BEZIEHUNGSWEISE	303
Ein wahrscheinlicher Kieselstein.....	305
Ein möglicher Kieselstein.....	306
BEZIEHUNGSWEG	308
FAMILIE ERFAHREN	316
Wenn sich der Kreis schließt, ist es eine runde Sache	318
Liebe LIEBE.....	319

DES MENSCHEN BESTER FREUND	321
DIE ZEIT IST REIF	325
Erntezeit.....	331
Ein Samenkorn pflanzen	321
HÄNSCHEN UND LIESCHEN KLEIN	332
WAS WIR VON UNSEREN KINDERN LERNEN KÖNNEN	336
Einfach großartig	340
GLAUBE – HOFFNUNG – LIEBE	343
EDENS KINDER	344
NACHWORT	346
Quellennachweis	348

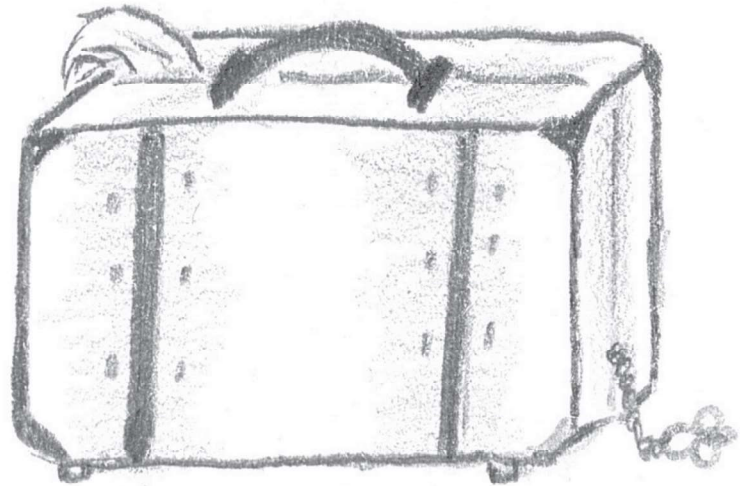
Vorwort

Es gibt Wunderbares, Einzigartiges, Großartiges, Wunderschönes, Liebes, Besonderes, Wertvolles und Kostbares auf dieser Welt. Jedem Mann, jeder Frau, jedem Kind mag zu jedem dieser Begriffe ganz Verschiedenartiges einfallen. Aber wenn es etwas auf dieser Welt gibt, das all diese Begriffe in sich vereint, dann ist das ein Neugeborenes – ein kleines Baby.

Jedoch ist dieses kleine Wesen mit all den vorhin genannten Substantiven noch lange nicht beschrieben, denn es wird von einem ganz besonderen Zauber umgeben. Zum einen, weil es ein Wunder ist, dass aus beinahe nichts nach neun Monaten ein fertiger Mensch – zwar ein ganz kleiner, aber ein vollständiger Mensch – entstanden ist. Ganz nüchtern und mit den Augen der Wissenschaft betrachtet, sind dafür Eizelle und Samenzelle als Erbgutträger mit der dazugehörigen Genetik verantwortlich. Ja natürlich, das stimmt. Aber dass es so ist und dass jede Zelle bei der Zellteilung weiß, ob sie ein Herz, eine Zehe oder ein Ohr wird, und dass der Embryo im Bauch der Mutter noch nicht einmal Luft zum Atmen braucht, das bleibt für mich ein Wunder. Und zum anderen, weil ein Neugeborenes noch etwas himmlisch Herrliches besitzt – es ist unberührt von unserer Welt und ihren Gesetzen. Es weiß von nichts und hat keine Ahnung von irgendetwas, nimmt die Fürsorge, die ihm zuteilwird, einfach an, ohne dafür etwas zu geben, und wird dennoch geliebt. Es ist eine einzigartige Liebe. Nicht wie die Liebe zwischen Erwachsenen, bei denen Liebe auf Liebe trifft. Nein, es wird geliebt, nur weil es auf dieser Welt ist, nur weil es da ist.

Los geht's ...

„Warum weinst du?“ – mit dieser Frage beginnt Mamas und Papas Forschungsreise, die gelegentlich auch den Schwierigkeitsgrad einer Forschungsexpedition erreichen kann. Deshalb – und weil gerade bei Anbruch dieser Reise natürlich noch keine Zeit war, sich mit dem Baby vertraut zu machen – habe ich eine ganz spezielle Ausrüstung für Sie, liebste Mama und liebster Papa, zusammengetragen. Es sind dies Dinge, genau genommen Möglichkeiten, die Ihnen Ihre Forschungsarbeit erleichtern sollen. Damit Sie sich schneller mit der neuen Situation vertraut machen können und Sie schneller zum Experten für Ihr Baby werden, wenn die ersten Fragen im wahrsten Sinne des Wortes manchmal geradezu nach einer Antwort schreien:



Ich brauche Sicherheit

Jeder Mensch braucht irgendeine Art von Sicherheit. Für manche bedeutet Sicherheit, etwas zu haben, für manche, etwas zu sein. Für manche ist es der Partner bzw. die Partnerin. Für manche ist es der Job, das Geld oder ein bestimmter Posten. Für manche sind es die Kinder, für andere ist es ein großer Freundeskreis, und für wieder andere sind es gute Freunde. Für manche Menschen ist es der Glaube, für manche ist es die Familie. Und für viele ist es eine Mischung aus all dem.

Die einzige Sicherheit, die Babys jedoch brauchen, sind ganz gewiss „*nur*“ **Mama und Papa**. Mehr brauchen sie nicht – was für ein Segen!

Eine behütete Kindheit ist die schönste und größte und beste Sicherheit, die sich jedes Baby, jedes Kind, jeder Mensch wünschen kann. Es ist *die* Sicherheit in der Kindheit, die ich jedem hier auf Erden wünsche. Denn diese Sicherheit hat die Kraft, aus einem Menschen einen Menschen mit Herz und Verstand zu formen. Diese Sicherheit vermag Menschen ein Gefühl des Geborgen-, Angenommen- und Geliebtseins zu geben. Und aus diesem Grund hat diese Sicherheit auch die Kraft, Menschen wachsen und groß und stark werden zu lassen, um dann in ihrer vollen Kraft erblühen zu können. Es sind dies diejenigen Menschen, denen Angst keine Angst macht, weil sie immer wissen, heimkommen zu können, um dort wieder Mut zu finden. Es sind dies diejenigen Menschen, die Kälte nicht frieren lässt, weil sie wissen, wo sie Liebe finden, die ihnen wieder Wärme schenkt. Es sind dies diejenigen Menschen, die an einer Niederlage nicht zerbrechen, sondern diese mit ein bisschen Anstrengung und Vertrauen wegstecken können und daran wachsen, weil sie wissen, dass es Menschen gibt, die sie nicht um ihres Erfolges willen, sondern um ihrer selbst willen lieben, achten und schätzen. Es sind dies diejenigen Menschen, die das Herz eines tollkühnen Panthers und das eines sanftmütigen Elefanten zugleich haben. Es sind einzigartige Menschen, liebenswerte Menschen, gütige Menschen. Menschen, die nicht wegblicken, wenn es jemandem nicht gutgeht, sondern auf ihn zugehen. Menschen, die helfen, wenn sie sehen, dass Hilfe gebraucht wird. Menschen, die mit Herz und Seele lieben und denen ein gutes Wort mehr bedeutet als so manch anderes auf dieser Welt.

Helfen wir unseren Kindern, indem wir ihnen keine Vorwürfe machen

Den Sachverhalt nüchtern erklären – was es getan hat und warum man das nicht darf. Gegebenenfalls können Sie ihm auch erklären, warum Sie wütend sind oder waren oder warum Sie geschrien haben.

Zeigen wir unseren Kindern ein Ziel, das sie erreichen sollen und auch können

„Das nächste Mal machst du das nicht mehr.“

„Beim nächsten Mal hörst du auf Mama / Papa.“

„Das nächste Mal bist du lieb zu deinem Bruder / deiner Schwester / deinem Freund / deiner Freundin.“

Warten Sie, bis Ihr Kind Ihnen Ihre Aufforderung mit **Ja** oder einem **Nicken** bestätigt. Damit ist schon ein Stück neue Schiene für die Weiterfahrt gelegt.

Trösten wir unsere Kinder, damit sie die Geborgenheit erfahren, die sie brauchen

Geborgenheit zu erfahren ist für jedes Kind von elementarer Wichtigkeit, denn sie ist ein Teil der Liebe. Liebe bedeutet, die Stärken, aber auch die Schwächen eines Menschen anzunehmen – auch die Schwächen eines noch ganz kleinen Menschen. Diese liebende Geste an Wohlwollen lässt ein Kind in der Trotzphase erneut viel Geborgenheit erfahren und wird, wie schon seit Beginn an, durch körperliche Nähe von Mutter und Vater spürbar.

Geborgenheit ist ein tiefes und inniges Gefühl, das da ist oder auch nicht – da sein kann oder auch nicht da sein kann. So sollte man sein Kind in einer bewegten, von Veränderung geprägten Phase nicht nur mit Worten trösten, sondern auch mit Nähe. Denn tadelnd-tröstende Worte von Mama oder Papa, *dass man es liebhat und nur sein Verhalten nicht okay war*, sind zwar gut gemeint, vermögen ihm in seiner Orientierungslosigkeit jedoch bestimmt keinen Halt zu geben. Außerdem besteht keine Notwendigkeit, unsere Kinder wie kleine Erwachsene zu behandeln. Denn sie sind Kinder, die man auch wie Kinder behandeln darf und soll. Darum: Nehmen Sie Ihr Kind in den Arm, nehmen Sie es auf den Schoß, halten Sie es, drücken Sie es und blicken Sie ihm in die Augen, um zu sehen, was nicht zu begreifen ist, und damit es auch fühlen und nicht nur hören kann, wenn Sie ihm sagen, wie sehr Sie es lieben.

**Liebe leuchtet, und jeder Mensch, der Liebe weitergibt,
trägt Liebe in sich und ist ein leuchtender Stern am Himmel
oder
für sein Kind ein Leuchtturm hier auf Erden.**