Albert Biesinger Andrea Wohnhaas (Hg.) Das große Buch der Elternschule

Schwabenverlag

ALLE RECHTE VORBEHALTEN

© 2008 SCHWABENVERLAG AG, OSTFILDERN WWW.SCHWABENVERLAG-ONLINE.DE

FINKEN & BUMILLER, STUTTGART

WWW.PHOTOCASE.COM

GESTALTUNG:

FOTOS:

GESAMTHERSTELLUNG: SCHWABENVERLAG, OSTFILDERN

ISBN: 978-3-7966-1365-4

THERESIA SAUFR-MOK

ANGELA M. T. REINDERS

Mit Kindern den Kirchenraum entdecken _ 51

Vorwort _ 11 In meinen Armen bist du geborgen _ 15 Die ersten Lebensjahre Schwangerschaft, ein spirituelles Ereignis __17 CHRISTIANE BUNDSCHUH-SCHRAMM Du bist mein geliebtes Kind – Geburt als Lebenswende _ 21 KLAUS KIESSLING Stillen – gestillt werden – still werden? _ 24 CLAUDIA GUGGEMOS Wir sind jetzt eine Familie – was kommt auf uns zu? _27 ALBERT BIESINGER Taufe – das Kind Gott anvertrauen _ 30 CLAUDIA HOFRICHTER Können Kinder denn schon böse sein? _ 33 MAGNUS STRIET Rücksichtnahme und Respekt - Werte wollen früh gelernt sein _ 37 LOTHAR KULD Du gehst jetzt in den Kindergarten – wir begleiten dich dabei _ 40 BARBARA BERGER Kinder brauchen den Kontakt zu Kindern _ 44 HFI GA GÜRTI FR Das Kind ist zu früh geboren - was Eltern Halt gibt _47

Du kannst das, ich traue es dir zu _59

Kinder brauchen Sicherheit

Kinder brauchen Vorbilder – denn sie machen uns alles nach **_62**ALBERT WUNSCH

Mit kleinen Kindern Geschichten aus der Bibel erleben **_65**KERSTIN SCHMALE-GEBHARD

Wenn der Räuber Hotzenplotz mit Josef nach Bethlehem geht **_68**MECHTHILD ALBER

Kinder sind Meister im Fragen _71
STEFAN ALTMEYER / REINHOLD BOSCHKI

Jedes Kind sucht seinen Platz in der Familie **_74**

Demokratie von klein auf: Familienrat _78
RUDOLF MAZZOLA

Eltern in Not: Hilfe, mein Kind lernt nicht normal! _81
JÖRN HAUF

Trennung und Scheidung: Wie geht es weiter mit unseren Kindern? _85 GUNTHER KLOSINSKI

Wenn sich Familien mit ihren Kindern auf den Weg machen **_ 88** KILIAN NUSS

Wenn Eltern und Kinder Gottesdienste gestalten _92
CHRISTIANE BUNDSCHUH-SCHRAMM

»Lasst die Kinder zu mir kommen« – müssen Gemeinden kinderfreundlich sein? **_96**

Wie man mit Kindern über den Tod sprechen kann **_99**

. . .

Jetzt werden sie schwierig! _ 103

Pubertät: spannende und verletzliche Jahre

Jugendalter – die verletzlichen Jahre _105
HELGA KOHLER-SPIEGEL

Computer, Führerschein, Weltreise – Jugendliche und ihre Träume _ 108

Mode, Marken und Moneten _112
MICHAEL KRÄMER

Wenn junge Menschen kritisch fragen _ 116
STEFAN ALTMEYER / REINHOLD BOSCHKI

Pubertät: im Zweifel Gott suchen __119
WERNER TZSCHEETZSCH

Rede und Antwort stehen: Was bringt die Firmung? __122 CLAUDIA HOFRICHTER

Mit Jugendlichen Familienrituale leben __127
CHRISTIANE BUNDSCHUH-SCHRAMM

Wenn junge Menschen sich selbst verletzen _ 130 KLAUS KIESSLING

Bitte hört, was ich nicht sage! __133
HELGA KÄSLER-HEIDE

Geister, Teufel, Schreckenszeug _137
MICHAEL KRÄMER

Sexualität begleitet das Leben _140

Jetzt wird sie eine junge Dame _143
HELGA KOHLER-SPIEGEL

Mädchen sind doof – Jungen reifen anders __147
HELGA KOHLER-SPIEGEL

Die Rollen werden neu verteilt 151

Partner bleiben in der Familie

Was leben wir als Paar unseren Kindern vor? __153

Eltern sein und Partner bleiben _157
CHRISTIANE BUNDSCHUH-SCHRAMM

Vorbild Vater – was meine Kinder von mir lernen sollen _ 161 WILFRIED VOGELMANN

Werde du selbst – und kein Abklatsch von mir **_ 165**MARLIES MITTLER-HOLZEM

Warum der Glaube zu groß sein muss _ 171
STEFAN JÜRGENS

Warum ich gerne Patin bin _175
CHRISTIANE BUNDSCHUH-SCHRAMM

Auch Erwachsene dürfen zweifeln _ 180
STEFAN ALTMEYER / REINHOLD BOSCHKI

»Oma, bist du fromm?« –
mit Großeltern auf den Spuren des Glaubens __ 183
SR. PETRA MARIA BRUGGER

Der Traum vom perfekten Kind _187
ALBERT BIESINGER

Wenn Oma und Mama über Gott streiten **_ 190** ALBERT BIESINGER

Eltern als »Lernmodell« spirituellen Lebens? _ 193
PETER MÜLLER

Eltern brauchen Spiritualität – aber welche? _ 198 ALBERT BIESINGER

```
Kinder zeigen uns neue Horizonte auf 203
Wie religiöse Erziehung im Alltag gelingt
Kann man Gott lernen? _ 205
ALBERT BIESINGER
Füreinander Engel sein – segnen Sie Ihr Kind _ 210
CHRISTIANE BUNDSCHUH-SCHRAMM
Kinder sind die Priester ihrer Eltern _ 215
CHRISTIANE BUNDSCHUH-SCHRAMM
Wie sich der Glaube in Ritualen verankert _ 218
ALBERT BIESINGER
»Halte zu mir, guter Gott, heut den ganzen Tag«-
Alltagsrituale _ 223
ANNETTE GAWAZ
»Ich bin klein, mein Herz ist rein ... « – oder wie wir auch anders
mit unseren Kindern beten können _ 226
ANNETTE GAWAZ
»Alle guten Gaben, alles was wir haben ...«-
Bitten und Danken als Lebenshaltung _ 229
ANNETTE GAWAZ
Eine Auszeit für uns – Familie im Advent _ 233
REINHOLD BOSCHKI
Ohne Kitsch: mit der Familie Weihnachten feiern _ 236
ALBERT BIESINGER
Mehr als alles - in Gottes Geheimnis leben _ 240
ALBERT BIESINGER
```

Autorinnen und Autoren _ 244



Vorwort

11

V O R W O R T

Wer ein Auto fahren will, hat einen Führerschein zu machen. Wer ihn besitzt, zeigt, dass er in der Fahrschule die »Schulbank gedrückt hat« und damit die nötigen Regeln kennt und weiß, wie man sich im Straßenverkehr verhält. Wie ist das mit Eltern, die ein Kind bekommen – brauchen sie einen »Elternführerschein«, der belegt, dass sie die notwendigen Umgangsregeln mit ihrem Kind kennen? Der Vergleich hinkt. Ein öffentlich vorgeschriebener Elternführerschein wäre zu viel Einfluss von Staat und Gesellschaft auf die familiäre Kindererziehung. Es ist vielmehr umgekehrt: Viele Eltern wünschen sich durchaus Unterstützung beim Umgang mit ihrem Kind. Sie hätten gern mehr Hilfestellungen, wie sie sich in den unterschiedlichen Situationen verhalten können. Vielfach ist Verunsicherung in Fragen der Erziehung zu spüren. Denn Erziehungsstile sind verschieden, und Eltern können und müssen heute aus einer Vielzahl an unterschiedlichen Formen auswählen. Doch welche Kriterien haben sie an der Hand, um aus unterschiedlichen Formen die für sie richtige und passende Handlung auszuwählen? Vor diesem Hintergrund ist es nicht erstaunlich, dass Eltern mit Blick auf die Erziehung ihrer Kinder entsprechende Kompetenzen erwerben wollen. Nicht Führerschein, sondern Elternbildung ist das Stichwort. Viele Mütter und Väter drücken bei Fragen der Erziehung gern noch einmal die »Schulbank«.

Unter dem Titel »Elternschule« publiziert seit mehreren Jahren das Katholische Sonntagsblatt der Diözese Rottenburg-Stuttgart im Sommersemester und Wintersemester Artikel, die sich mit Fragen der (religiösen) Erziehung auseinandersetzen und die – so zeigen es zahlreiche Rückmeldungen und die hohe Resonanz nach jedem Semester – als sehr hilfreich, interessant und vor allem anstiftend angesehen werden. Mit diesem Buch wollen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, einen großen Teil der bisher erschienen Artikel zugänglich machen. Mit dem Titel »Elternschule«

Elterntreffen wären andere Begriffe, aber »Elternschule« bringt es auf den Punkt: Wir gehen ein Leben lang in die »Schule des Lebens«. Vor allem Kinder fordern Eltern noch einmal heraus, das Leben neu zu entdecken. Dass Erziehung immer auch Sinnfragen und Sinnorientierung beinhaltet, ist pädagogisch und religionspädagogisch unbestritten. Gerade Religiosität in der Familie auszugrenzen und abzuspalten nimmt Kindern viel von ihrer Sehnsucht, von ihren Visionen und eigenen Ideen. Kinder sind auch kleine Theologinnen und Theologen, Deswegen finden Sie in diesem großen Buch der Elternschule ein weit ausgefächertes, sehr differenziertes Konzept von Erziehung und religiöser Erziehung. Dabei folgt es in seiner Grundkonzeption der Leitlinie: Erziehung und religiöse Erziehung muss alltagstauglich sein! Anders kann sie Eltern nicht weiterhelfen. Gleichzeitig entstehen in der alltäglichen Kommunikation Bedeutungen, Symbole, Wertvorstellungen. Werteerziehung ist eine der großen Herausforderungen – sowohl für die Persönlichkeitsbildung als auch für das humane Zusammenleben unserer Gesellschaft für die Zukunft. Religiöse Erziehung ist mehr als Werteerziehung. Gott ist mehr als Ethik! Und dennoch: Werteerziehung und religiöse Erziehung gehören zusammen. Auch wer sein Kind nicht religiös erzieht, gibt ihm eine »Glaubensentscheidung« für sein Leben mit: »Ich glaube, es gibt Gott nicht« – auch dies ist eine erzieherische Entscheidung. Ebenso wie jene, dass Eltern ihr Kind mit den großen Visionen der christlichen Gottesbeziehung vertraut machen. Das Wichtigste für Eltern ist, ihr Kind zu verstehen. Verstehen und entsprechend Verständnis haben für das Verhalten des Kindes, für dessen Bedürfnisse, Ängste und Wünsche, ist ein wesentliches Talent, das Väter und Mütter mitbringen sollten. So werden in den ersten drei Kapiteln – entsprechend den Entwicklungsstufen des Kindes – typische Situationen und Fragen, aber auch mögliche Probleme im Familienalltag beleuchtet. Erziehung findet nicht nur innerhalb der Familie statt, auch Großeltern, Verwandte und Freunde der Familie nehmen Einfluss und prägen das Beziehungsgefüge. Nicht zuletzt ist Erziehung immer auch eine Anfrage an die Eltern, sich als Partner und nicht nur als Vater und Mutter wahrzunehmen. Diesem Themenkomplex widmet sich das vierte Kapitel.

drücken wir gleichzeitig unser Anliegen aus. Elternforum, Elternbildung,

Religiöse Erziehung braucht keinen Sonderweg, sie ist eingebunden in das alltägliche Miteinander. So finden Sie in allen Kapiteln auch religiöse Themen, von der Taufe über den Kirchenbesuch mit kleinen Kindern, Bibelgeschichten im Grundschulalter bis hin zur religiösen Rebellion in den Jugendjahren. Dennoch haben wir im fünften und abschließenden Kapitel das Thema religiöse Erziehung noch einmal explizit aufgegriffen und liefern Ihnen hier praktische und einfache Anregungen, wie der Glaube im Alltag seinen selbstverständlichen Platz bekommen kann.

Mit den Bausteinen dieser Elternschule wünschen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel nachdenkliche Freude, Anstiftungen für eine gelingende Erziehungspraxis in ihrer Familie, Entschleunigung in den alltäglichen Stresssituationen und vor allem auch mehr Sicherheit in Ihrem erzieherischen Alltag.

Das große Buch der Elternschule ist ein alltagstaugliches und vor allem ein familientaugliches Buch. Es ist Unterstützung und Wegbegleitung. Den Weg selbst gehen Sie mit Ihren Kindern!

ALBERT BIESINGER ANDREA WOHNHAAS

13

V O R W O R T



In meinen Armen bist du geborgen

Die ersten Lebensjahre

Die Mutter legt die Wäsche zusammen, die kleine Hilke spielt nebenan im Wohnzimmer. Es ist still, die Mutter genießt das für einen kurzen Augenblick. Dann schaut sie doch nach: Das einjährige Kind sitzt seelruhig vor dem Wohnzimmerschrank und zieht eine Tischdecke nach der anderen aus der Schublade. Es ist still – für Eltern von Kleinkindern ist dies das Alarmsignal schlechthin: Da wird es wieder mal eine schöne Überraschung geben!

Wenn die Kinder noch sehr klein sind, lernen Eltern anders zu hören und die Welt ganz neu zu verstehen. Das fängt mit dem ersten Tag des Neugeborenen an: Das Baby schreit und schreit. Der Vater wiegt es in den Armen, doch es hilft nichts. Warum nur weint das Kind, was will es denn? Es hat sein Fläschchen bekommen, und die Windeln sind auch gewechselt. Die Mutter ist verzweifelt, der Vater zunehmend genervt. In den ersten Lebensmonaten des Kindes werden Eltern zu besonderen Dolmetschern. Nur durch Schreien kann das Baby auf seine Bedürfnisse aufmerksam machen, und schon sehr bald »hören« Mütter und Väter, ob das Kleine nun Hunger hat oder ob die Windeln voll sind. Oft aber ist es schwierig, die genaue Ursache auszumachen. Hat das Kind Blähungen oder Schmerzen, friert oder schwitzt es, ist es übermüdet oder braucht es Nähe? Wenn ein Säugling schreit, will er nicht die Umwelt tyrannisieren, sondern signalisieren: Mir fehlt etwas, du fehlst mir! Deshalb hat es auch nichts mit Verwöhnen zu tun, wenn Eltern das Kind stets umsorgen, wenn sie es tragen, liebkosen, trösten. Ein Baby will nur das, was es braucht - mehr nicht. Mit dem Wissen, dass

15

IN MEINEN
ARMEN BIST DU
GEBORGEN
DIE ERSTEN
LEBENSJAHRE

die Mutter kommt, wenn es schreit, kann das Kind das sogenannte Urvertrauen aufbauen, das es für sein ganzes Leben braucht. Durch die Beziehung zu den Eltern, durch die Geborgenheit, die sie ihm schenken, bekommt das Kind bereits eine Ahnung dessen, was wir Gott nennen: Dass es da jemanden gibt, der uns liebt und hält und tröstet. Derart beschützt kann sich das Kind von Tag zu Tag mehr von den Eltern lösen. Denn es gehört zum Bauplan des Menschen, dass er eines Tages selbstständig durch das Leben geht. Doch niemand schafft das allein. »Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen« (Jirina Prekop), das heißt, Eltern sind ihnen Begleiter und Wegweiser zugleich. Dabei müssen auch sie viel lernen: Nur wenn Mütter und Väter die Welt aus der Sicht ihrer Kinder sehen, können sie deren Ängste und Wünsche verstehen und spüren, was gerade wichtig ist. Umgekehrt spüren die kleinen Menschenkinder intuitiv, was den Eltern wichtig ist. Sie merken, dass Papa immer dann keine Zeit zum Spielen hat, wenn die Sportschau läuft. Sie spüren genau, an welchem Platz sie stehen: Will Mama lieber ihre Ruhe haben oder darf ich auch kommen, wenn sie müde ist? Das Wichtigste, was Eltern ihren Kindern schenken können, ist Zeit. Damit signalisieren sie: Du bist mir wichtig, ich bin jetzt für dich da. Kinder verstehen heißt, sie ernst zu nehmen. »Immer dieselbe Gutenachtgeschichte, das ist ja kaum auszuhalten«, hat sich einmal ein Vater beklagt. Weil ihm die Lieblingsgutenachtgeschichte seiner Tochter zu langweilig wurde, hat er sie eines Abends etwas abgewandelt. Die Kleine war untröstlich und hat protestiert; »Nein, das stimmt nicht, erzähl es richtig!« Kinder lieben Wiederholungen, kaum jemand ist so konservativ wie sie: Kleine Kinder wollen keine abwechslungsreiche Unterhaltung, sie wollen immer das Gleiche, Immer die gleichen Geburtstagskerzen, immer den gleichen Spielplatz, das gleiche Urlaubsziel. Kinder brauchen Rituale zum Aufstehen, bei Tisch, im Spiel, beim Aufräumen und beim Schlafengehen. Rituale und Wiederholungen geben ihnen Sicherheit in diesem undurchschaubaren Leben. Weil sie die Wiederholung brauchen, machen sie den Erwachsenen auch vieles nach. Sie halten das Besteck wie die Eltern, befeuchten sich beim Umblättern des Bilderbuches die Finger, so wie es Oma mit der Zeitung macht, sie posieren vor dem Spiegel und zupfen die Kleider zurecht wie Mama.

Ob sie es wollen oder nicht: Eltern sind immer Vorbilder für ihre Kinder. Sie sind nicht nur Begleiter, sondern Wegweiser. Mit der Erziehung geben sie die Richtung vor, die das Kind später einschlagen wird. Deshalb fängt Werteerziehung immer zuerst bei den Eltern selbst an. Schließlich können sie von ihren Kindern nicht mehr erwarten, als sie selbst tun und einhalten können.

Schwangerschaft, ein spirituelles Ereignis

CHRISTIANE BUNDSCHUH-SCHRAMM

Die kleine weiße Fläche färbt sich hellrot, der Farbpunkt ist auch noch nach vier Minuten zu sehen: schwanger. Mit dem Positiv des Schwangerschaftstests beginnen die gemischten Gefühle: Freude, Erleichterung, Bedenken, Ängste. Schwanger werden, schwanger sein – das ist eine besondere Phase in der Biografie einer Frau, aber auch eine Phase mit Krisenpotenzial: Die Schwangerschaft ist ungeplant oder gar ungewollt. Die Rahmenbedingungen sind schwierig – die Wohnung zu klein, die Ausbildung noch nicht beendet, der Vater nicht der Partner fürs Leben. Aber auch, wenn alles in Ordnung, wenn die Schwangerschaft erwünscht, gar herbeigesehnt ist, herrscht nicht nur Friede, Freude, Eierkuchen. Mit wachsendem Bauch spürt die werdende Mutter, dass alles anders werden wird – der Alltag, das Berufsleben, die Partnerschaft – und dass vieles nicht in der Hand der Schwangeren liegt.

IN MEINEN
ARMEN BIST DU
GEBORGEN
DIE ERSTEN

LEBENSJAHRE

»Ich bin schwanger« – einer Schwangeren kommt dieser Umstand einmalig, wie noch nie da gewesen und ganz besonders vor. Auf der anderen Seite tut es gut, sich im Kreis vieler Frauen aufgehoben zu fühlen, die ebenfalls schwanger sind oder schwanger waren, diese Schwangerschaft(en) gut bewältigt haben und Mütter sind. Die Schwangerschaft ist wie eine andauernde Initiation in die große Gruppe der Mütter, eine lange Schwelle zum Muttersein. Oft bietet eine Schwangerschaft auch die Chance zu einer intensiveren oder neuen Beziehung zur eigenen Mutter; und umgekehrt ist es für Mütter ein besonderes Ereignis, wenn die eigene Tochter schwanger wird.

Schwangere Frauen in der Bibel In der Bibel finden schwangere Frauen Weggefährtinnen, die die ganze Bandbreite von Schwangerschaftserfahrungen erleben. Da ist Elisabeth, die jahrelang auf ein Kind wartet und von Selbstzweifeln zerfressen ist, weil sie die ihr zugedachte Rolle nicht erfüllt. Was muss sie sich gefreut haben, als sie ihre Schwangerschaft feststellte, und was muss sie gleichzeitig für Ängste ausgestanden haben, sie könnte dieses Kind wieder verlieren oder es könnte aufgrund ihres Alters behindert sein!

Dann ist da Maria, ungewollt schwanger, der Verlobte ist nicht der Vater, Geburt unterwegs unter widrigsten Umständen – schlimmer kann es eigentlich nicht kommen.

Weniger bekannt ist Hagar, deren Schwangerschaft bei einer anderen

41

Frau – Sara – Eifersucht und Hartherzigkeit auslöst, weil diese selbst nicht schwanger werden kann. Da der Mann – Abraham – zwischen den Frauen steht und Hagar zu wenig den Rücken (oder soll man sagen: den Bauch) stärkt, eskaliert die Situation, und Hagar flieht in die Wüste, ins Niemandsland. Aber einer hilft Hagar, einer sieht ihre Einsamkeit und ihre Qual: Gott. Er stärkt ihre Person und stellt sie unter seinen Schutz.

Elisabeth und Maria durften diesen besonderen Schutz Gottes ebenfalls erleben und noch viele andere Frauen der Bibel: Rahel, Lea oder Rut, deren erster Mann starb, die ihr ganzes Glück und Geld verloren hatte und doch wieder neu anfangen durfte und von ihrem zweiten Mann schwanger wurde.

Die spirituelle Zeit besonders gestalten Im Chinesischen ist Krise und Chance dasselbe Wort. Die mitunter kritische Zeit der Schwangerschaft bietet die Chance, als spirituelle Zeit erlebt und gestaltet zu werden.

EMPFANGEN: In Bezug auf Schwangerschaft erleben sich Frauen als Empfangende, nicht als Machende. Die Sprache drückt es aus, indem sie von einem Geschenk spricht. Frauen, die schwanger werden, öffnen sich für das Geschenk eines Kindes, sie lassen zu, dass etwas mit ihnen geschieht, das über ihr eigenes Ich und über ihre eigenen Kräfte hinausgeht. Schwangere Frauen werden von einer verborgenen, unergründbaren Welt berührt. Für viele ist das die Welt Gottes.

WARTEN: Eine Schwangerschaft dauert neun Monate, für heutige Verhältnisse, in denen alles immer schneller wird, eine lange Zeit – ganz gegen den Trend. Das lange Warten ermöglicht, hellhörig zu werden für die kleinen Veränderungen; aufmerksam zu werden für jeden Fortschritt im Körper und in der Seele. Schwangere erleben oft die Jahreszeiten intensiver als andere Menschen. Sie haben das Gefühl, im Warten sich selbst, dem Kind und auch dem Partner näherzukommen. Schwangerschaft schafft »Dichte«, auch im Kontakt zu Gott.

VERTRAUEN: Frauen, die schwanger sind, tragen die Zukunft in sich. Paare, die ein Kind erwarten, setzen auf Zukunft, auch dies gegen den Trend, dass alles – in der Wirtschaft, in der Gesellschaft, in der Kirche – bergab geht, immer schlechter wird. Mit dem Wachsen des Kindes kann das Vertrauen wachsen, dass Gott es gut mit uns meint, dass er für diese Welt eine Zukunft hat und dass es Sinn macht, die Zukunft auf diese Weise anzupacken und anzugehen. Gottvertrauen wird manchmal belächelt, aber in Wahrheit ist es das »Lebensmittel«, das nicht nur Schwangere am meisten brauchen.

Manche Männer sagen: »Wir sind schwanger« Auch wenn diese Aussage seltsam klingt, macht sie doch zu Recht deutlich, dass die Schwangerschaft zwei erwachsene Menschen betrifft: die werdende Mutter und den werdenden Vater. Viele Männer wollen heute in den Prozess der



LEBENSJAHRE

Schwangerschaft einbezogen werden, viele Frauen wünschen eine innere und äußere Beteiligung ihrer Partner. Der Volksmund sagt: Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude. Das gilt auch für die Zeit der Schwangerschaft.

Natürlich sind Männer ein wenig zur Zuschauerrolle verdammt (was sich nach der Geburt sofort ändern kann), aber auch vor der Geburt ist mehr als Zusehen möglich. Männer können ihre Frauen ab und zu zum Frauenarzt begleiten. Männer können besonders liebevoll sein, wenn die Schwangerschaft Gefühlsschwankungen mit sich bringt und die Partnerin schnell »oben raus« oder »tief unten« ist. Männer können ihre schwangere Frau besonders schön finden, ihren wachsenden Bauch und alle anderen Rundungen bewundern und streicheln. Männer können ihre Gefühle äußern und gemeinsam mit ihrer Partnerin die Zukunft planen. Männer können allerhand tun. Sie können auch mit ihrer Frau zusammen um eine gelingende Schwangerschaft, für ein zufriedenes, gesundes Kind und um eine glückliche Geburt beten.

Schwangerschaftstisch in der Wohnung Eine gute Möglichkeit, die Schwangerschaft gemeinsam auszudrücken und zu erleben, ist ein Schwangerschaftstisch ähnlich einem Jahreszeitentisch der Waldorfpädagogik. Ein kleiner Tisch (Beistelltisch oder Hocker) wird irgendwo in der Wohnung aufgestellt und dient als Ablage für alle Dinge, die rund um die Schwangerschaft wichtig sind oder eine Zeit lang Bedeutung haben. Die werdende Mutter und der werdende Vater können ihre Symbole, Geschenke oder Einkäufe, die Schwangerschaft betreffend, auf dem Tisch ablegen: der erste Strampler, ein Schwangerschaftsbuch, ein Ultraschallbild, ein Kuscheltier ... Auch die Geschwister des erwarteten Babys können mitmachen. Wenn der Tisch voll ist und nichts mehr drauf passt, ist die Geburt meist nicht mehr weit.

Segen in der Schwangerschaft

Gesegnet sei die Frau, die ein Kind in ihrem Bauch wachsen lässt.

Gesegnet sei der Mann, der Frau und Kind in seine Arme nimmt.

Gesegnet sei das Kind, es möge wachsen und gedeihen, dem Leben entgegenstreben und zu seiner Zeit die eng werdende Behausung verlassen, um von Vater und Mutter empfangen zu werden als ihr Kind.

Du bist mein geliebtes Kind – Geburt als Lebenswende

KLAUS KIESSLING

Eine Geburt ist eine Lebenswende – zunächst für den Säugling selbst:

Nun bist du schon vier Tage auf dieser Welt.

Du hast abgenommen,

wiegst jetzt etwas weniger als fünf Pfund und bist sehr müde.

Ich finde, du machst ja auch rasante Veränderungen durch:

aus dem Dunkeln ins Helle,

aus dem Wasser an die Luft,

aus der Enge in die Weite,

ganz abgesehen von der Ernährungsumstellung.

21

IN MEINEN
ARMEN BIST DU
GEBORGEN
DIE ERSTEN
LEBENSJAHRE

Eine Geburt ist eine Lebenswende, auch für die Eltern. Sie vollzieht sich meist unter großen Schmerzen der Mutter und dem Bangen des Vaters, den das Gefühl umtreibt, gar nicht viel ausrichten zu können. Und doch erfahren die Eltern das Zur-Welt-Kommen des Kindes als ein unfassbares Geschenk. Sie bekommen ein Kind, das doch fortwährend kundtut, dass es ein ganz eigener Mensch ist, und so zeigt, dass es seinen Eltern nicht gehört.

Nach der Geburt macht das freudige Ereignis nicht selten einem Schockerlebnis Platz: Vor allem das erste Kind, aber auch die anderen Kinder machen vielen Eltern zu schaffen und lösen bei ihnen uneingestandene, gesellschaftlich tabuisierte Wut- und Hassgefühle aus. Am liebsten würden sie, wenn sie einer unbewussten Schattenseite nachgäben, diesen kleinen konfliktschaffenden Eindringling in die leidlich strukturierte Zweierbeziehung »ersäufen« und die Geburt ungeschehen machen. Dahinein ragen unvergessliche Augenblicke des Glücks und der Freude. Das Kind beginnt in den Eltern hervorzulocken, was in ihnen an ungelebten Möglichkeiten des Staunens, des Fühlens, der Zärtlichkeit und Kindlichkeit schlummert.

Die Zwiespältigkeit dieses Ereignisses kann an Schärfe noch zunehmen, wenn die Schwangerschaft unerwünscht war, die Mutter alleinerziehend ist, das Kind krank oder gar dauerhaft geschädigt ist. Manche Eltern kämpfen in der Zeit um die Lebenswende Geburt oft mit weiterem Gegenwind: mit wirtschaftlichen Schwierigkeiten, mit Benachteiligungen bei der Wohnungssuche, auch mit ganz alltäglichen Problemen, etwa beim Einsteigen mit dem Kinderwagen in eine Straßen-

GEBORGEN

DIE ERSTEN LEBENSJAHRE bahn, wenn die tatkräftige Unterstützung der Umstehenden ausbleibt. Und überhaupt: Bin ich eine gute Mutter? Bin ich ein guter Vater? Werde ich meinem Kind gerecht?

Zu drängenden Fragen gesellen sich bedrängende Angebote: Ratschläge von allen Seiten; ein Briefkasten voller Werbung, die ausgeruhte Eltern mit ihrem immer hübsch gekleideten kleinen Sonnenschein zeigt; massenweise Hinweise auf Milchpumpen, das erste Fläschchen, die saugfähigsten Windeln, Schnuller, die ausschließlich aus medizinisch unbedenklichen Materialien gefertigt sind; Prospekte, die »alles Gute für Ihr Baby« anbieten; Pröbchen mit einem Entspannungsbad für die Mutter, die nicht weiß, wann sie es nehmen soll. Lebenswende Geburt – an wen können Eltern sich wenden mit all ihren Fragen? Wem, welcher Macht trauen sie Schutz vor Gefährdungen ihres Kindes und ihrer selbst zu? Welche Rolle spielen Taufe und Taufkatechese hierbei?

Gotteskindschaft Die ersten Gemeinden tauften in der Überzeugung, dass die Taufe Jesu durch Johannes in ihrem Erfahrungsgehalt verlängert werden dürfe in ihre eigene Situation hinein. »Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich mein Wohlgefallen gefunden« (Mk 1,11; Lk 3,22; Mt 3,17). Jesus ging bei seiner Taufe der Himmel auf, und die Stimme, die diese Erfahrung der Sohnschaft Gottes ins Wort bringt, sollte auch vernehmbar, spürbar sein bei den Taufen in den ersten Gemeinden. Die Neugetauften durften sich als geliebte Söhne, als geliebte Töchter verstehen und ihre Gotteskindschaft im Vollzug der Taufe verlautbaren.

Spätere Akzentuierungen trauen der Taufe eine dreifache Wirkung zu: Sie lässt ihre Empfängerinnen und Empfänger zu Gliedern Christi werden, sie fügt sie in den Leib der Kirche ein, und sie schenkt Vergebung der Schuld. »Von Geburt an bin ich geworfen auf dich, vom Mutterleib an bist du mein Gott. « (Ps 22,11) Wenn Gott uns Menschen immer schon nahe ist, so geht es in der Taufvorbereitung darum, eine Bewegung in Gang zu setzen, die nach Spuren des Glaubens (und nicht des Unglaubens) im Leben der Eltern sucht, die ihr Neugeborenes taufen lassen möchten.

»Ich habe dich bei deinem Namen gerufen« (Jes 43,1) – bei Gott hat jeder Mensch einen Namen, bevor er selbst sich einen Namen »macht«; auch dann, wenn er für viele Mitmenschen ein »Nobody« bleibt. Die Erfahrung, dass ich mir selbst nicht genüge, dass ich von Geburt an auf Gott verwiesen bin, ist es wert, in der Taufvorbereitung ans Licht der Welt gebracht zu werden. Die Gotteskindschaft zu verlautbaren und zu übernehmen – für die eigene Person sowie für die Kinder und ihre Erziehung – ist der Sinn der Taufe.

Bei der Erschließung der Taufe von der Gotteskindschaft her kann uns aufgehen, was uns unbedingt angeht. Das Kreuzzeichen auf der Stirn des Täuflings löst bei Eltern oft ambivalente Gefühle aus; in der Antike machte das Sklavenmal deutlich, wem ein Sklave gehörte. Doch das Kreuzzeichen heißt nicht, dass das Kind in den Besitz der Kirche, der Gemeinde, der Gesellschaft oder seiner Eltern übergeht. Vielmehr heißt es:

Du gehörst niemandem!
Du bist irdischen Mächten entrissen!
Du gehörst Gott!
Du bist – bei aller Bedrohtheit deines Lebens – berufen in die Freiheit, in die Gott dich freigesetzt hat!
Du bist frei!

Elternbegleitung Das Einschlagen eines Weges, der versucht, den Erfahrungsschatz zu heben, den Eltern und ihr geliebtes Kind mitbringen, verlangt einen behutsamen katechetischen Prozess. Für einen solchen Weg bietet sich eine Folge von Gesprächen mit den Taufeltern an. Taufgespräche in Elterngruppen orientieren sich an der Lebenswende Geburt. Eltern entdecken, dass ihr Alltag und die Erfahrungen, die sie mit ihrem Kind sammeln, in ihre Geschichte mit Gott hineingehören. Sie gestalten die Tauffeier konzelebrierend mit. Schließlich vermögen die Symbole der Taufe die Ambivalenz aufzugreifen, die die Eltern während der Lebenswende Geburt emotional erleben: Die Eltern »ersäufen« nun ihr Kind symbolisch im Wasser. Gleichzeitig handelt es sich um einen zärtlich-pflegenden Badevorgang, bei dem sie dem Kind ihre Zuneigung zeigen. Wenn sie ihr Kind waschen, dann geschieht Reinigung von Trübsal und Schlamm, die die Seele ersticken, von allen

Makeln, mit denen sie, die Eltern, es im Geheimen versehen haben (»Eindringling«, »Störenfried«). Indem sie das Kind dem Wasser übergeben, bringen sie zum Ausdruck, dass sie das Kind nicht als Eigentum betrachten und seinen eigenen Weg gehen lassen. Und bei all dem wiederholen sie die Geburt, sie erhalten ihr Kind als Geschenk aus dem Wasser zurück. Im Untergehen und Auftauchen spielen die Ängste und Hoffnungen auf, die die Eltern bewegen; darin kündigt sich zugleich eine Deutung auf Tod und Auferstehung Jesu Christi an.

Du bist meine geliebte Tochter! Du bist mein geliebter
Sohn! Diese Worte benennen den Zuspruch, der jedes elterliche Sprechen und Handeln begleiten soll. Und Eltern finden in der Taufe Entlastung von ihrem Anspruch, für ihr Kind alles sein zu müssen, wenn
sie erfahren, dass Gott mit ihrem Kind ist – auch im Glauben daran,
dass Gott selbst als Kind zur Welt gekommen ist. Ich jedenfalls habe die
erste Weihnacht als Vater ganz neu erlebt!

2

IN MEINEN
ARMEN BIST DU
GEBORGEN
DIE ERSTEN
LEBENSJAHRE

DIE ERSTEN LEBENSJAHRE

Stillen – gestillt werden – still werden?

CLAUDIA GUGGEMOS

»Darf ich mal gucken? – Ach, ist das Baby süß! – Ist das ein Junge oder ein Mädchen? Wie alt ist sie denn?«

Meine Tochter war gerade ein paar Tage alt, und wir bummelten zum ersten Mal mit ihr durch Tübingens Gassen. Immer wieder sprachen uns Bekannte, aber auch wildfremde Menschen an. Viele junge Eltern kennen diese Situation zwischen Stolz und Erstaunen ob der spontanen Kontakte.

Dann sprach ein unbekannter Mann mich an – offensichtlich ein Vater. Denn nach den üblichen Eingangssätzen fragte er: »Stillen Sie?« Seine Frau im Hintergrund, die den etwa dreijährigen Sohn an der Hand hielt, schaute erstaunt. Nicht minder verdutzt bejahte ich die Frage des Unbekannten. »WIR haben nämlich auch gestillt«, vertraute er mir an. »Das ist ja so toll und vor allem so praktisch! Da gibt es nachts kein langes Theater mit Fläschchen warm machen und Gedöns. Und gesund ist es ja auch!« Daraufhin schauten seine Frau und ich uns in die Augen – und wir mussten beide lachen. »Soso, SIE haben also auch gestillt«, war meine Antwort. Nicht nur das »Wir« des Vaters hat uns Frauen erheitert. Die Frau wusste so gut wie ich, dass in den ersten paar Wochen beim Stillen meist noch gar nichts »so praktisch« ist. Wenn sich eine Mutter entscheidet, ihr Kind zu stillen, dann kann das am Anfang einige Probleme und Schmerzen mit sich bringen.

Es ist nicht immer die reine Freude und Entspannung Vor allem im Wochenbett ist Stillen nicht immer die reine Freude und Entspannung, wie es von erfahrenen Müttern in den Stillbüchern beschrieben wird. Die Mutter ist unsicher, ob das Kind »genug« bekommt. Das Kind und die Mutter haben noch keinen Rhythmus, die Brust wird überbeansprucht und schmerzt, und nicht zuletzt müssen die Frau und ihre Umgebung sich erst an die neuen Gegebenheiten gewöhnen. Was junge Mütter in dieser Situation brauchen, ist eine verständnisvolle Umwelt. Insofern war das »Wir« des enthusiastischen unbekannten Vaters sicher richtig. Väter, aber auch Großeltern und Freunde können neben der nachsorgenden Hebamme viel dazu beitragen, dass zwischen Mutter und Kind eine stabile Stillbeziehung entstehen kann. Vor allem für die heutige neue Großelterngeneration kann das schwierig sein. Vor dreißig Jahren wurde Müttern damals nach wenigen Versu-

chen oft schnell eingeredet, dass sie wohl nicht genug Milch hätten und das Baby doch lieber mit dem Fläschchen füttern sollten. Auf diese Sorgen und Vorbehalte der Großelterngeneration bereitet ein guter Säuglingspflegekurs die jungen Mütter vor, aber trotzdem ist es nicht leicht, sich diesen gut gemeinten Ratschlägen und Geschichten von Müttern und Schwiegermüttern zu entziehen. Die erste Aufgabe des Vaters, der Freunde und vor allem der älteren Generation ist es, die eigenen Sorgen auch als solche zu erkennen und sie deshalb für sich zu behalten. Stattdessen können sie die junge Mutter ermutigen, ihren eigenen Weg zu finden.

Unterstützung können junge Mütter heutzutage in vielen Büchern zum Thema Stillen bekommen. In der reichhaltigen Literatur kann man viele Tipps und Hilfestellungen bei Stillproblemen finden. Stillen ist »in«. Es ist gesund und praktisch. Frau hat immer genug hygienisch einwandfreie, richtig temperierte Nahrung in der für das Baby perfekten Darreichungsform dabei. Stillen wird heute unterstützt und propagiert. In Krankenhäusern, die sich den Titel »babyfreundliches Krankenhaus« verdienen wollen, werden Mütter nicht mehr mit Instant-Säuglingsnahrung überschüttet. Sie werden behutsam ans Stillen herangeführt, nachsorgende Hebammen unterstützen, es gibt Stillgruppen, und der Arbeitgeber muss einer stillenden Mutter Stillpausen zugestehen.

Der Druck, alles richtig machen zu wollen, ist riesengroß Bisweilen treten Vertreterinnen und Vertreter dieser »Stillwelle« dogmatisch auf. Frauen, die aus medizinischen oder anderen Gründen nicht stillen, stehen oft unter dem Druck, sich ständig rechtfertigen zu müssen. Der Anspruch, vor allem als junge Mutter, alles richtig machen zu wollen, ist riesengroß. Ob Stillen richtig ist, und wenn ja, wie und wann und wo, das entscheiden Mutter und Baby. Niemand, auch keine noch so wohlwollende oder erfahrene Person, kann den beiden diese Entscheidung abnehmen!

Väter, Großeltern und Freunde können hier hilfreich sein: Zu viele gut gemeinte Tipps oder gar dumme Sprüche drücken nur die eigene Unsicherheit aus. Es hilft, die junge Mutter in Ruhe zu lassen. Mutter und Kind müssen entscheiden, ob sie zum Stillen einen eigenen Raum brauchen und deshalb das Familienfest vielleicht kurz verlassen, oder ob es ihnen genügt, einen Stuhl zur Wand zu drehen, um so einen eigenen kleinen Raum zum Stillwerden entstehen zu lassen.

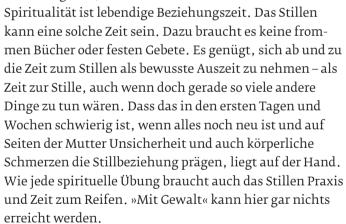
Stillen ist nicht nur sättigen. Stillen schafft Raum für Beziehung. Beim Stillen gestalten zwei Menschen gemeinsam einen Raum, der der Nahrungsaufnahme und der Beziehungsaufnahme zuträglich ist – und das mehrmals am Tag. Das ist eine große Leistung. Diesen Raum zuzulassen, ihn der Mutter und dem Baby ganz ohne viel Aufhebens zuzugestehen, das ist die zweite Aufgabe ihrer Umgebung.

25

IN MEINEN ARMEN BIST DU GEBORGEN DIE ERSTEN LEBENSJAHRE Jedes Kind und jede Frau ist anders. Jeder Stillraum ist anders. Wie jede Beziehung, so verändert die Zeit auch die Stillbeziehung und den Rhythmus des Stillens. Neugeborene brauchen oft lange, um satt zu werden, und melden sich dann trotzdem stündlich. Ältere Babys sind manchmal in zehn Minuten satt und trinken nur fünfmal am Tag. Väter erleben diese Veränderungen aus »zweiter Reihe« mit. Sie können sie begleiten, indem sie ihre Partnerin von anderen Aufgaben entlasten, ihr etwas zu trinken bringen (Stillen macht durstig!). Sie haben die Möglichkeit, sich einzubringen, wenn sie das Baby tragen, wenn es Bauchweh hat, oder auch einmal einfach nur still nebenan zu sitzen und das Wunder des Stillens zu betrachten

Stillen kann zur spirituellen Erfahrung werden – einfach durch Stillsein und Schauen Im Stillen eine spirituelle Qualität zu entdecken bedeutet nicht, den vielen Ansprüchen, die an junge Mütter gestellt werden, noch einen weiteren hinzuzufügen, frei nach dem Motto: »Habe doch bitte morgens um drei, wenn dein Kind schreit und nicht schlafen kann, auch noch fromme Gedanken. « Meiner Erfahrung nach können Stillsituationen aber durchaus eine spirituelle Qualität haben.

Spiritualität lässt sich als Unterbrechung des Alltags beschreiben – eine Pause, die es Gott ermöglicht, Raum in meinem Leben einzunehmen.



Ich möchte Sie einladen, die Stillzeit neu wahrzunehmen als geschenkte Zeit, als Zeit, das Wunder des Lebens zu betrachten. Diese Einladung gilt für Mütter, aber auch für Väter, die dann wirklich sagen können: »Heute haben wir gestillt. Das hat uns dreien gutgetan.«

