

Nathalie Klüver

DAS
KIND WÄCHST NICHT
SCHNELLER
WENN MAN DARAN
ZIEHT

Erziehung einfach unperfekt:
Wie du deine Kinder entspannt
beim Großwerden begleitest



TRIAS

Das Kind wächst nicht schneller, wenn man daran zieht

Erziehung einfach unperfekt: Wie du deine Kinder entspannt beim Großwerden begleitest

Nathalie Klüver

1. Auflage 2021

15 Abbildungen



Alles ganz normal, liebe Eltern!



Immer wieder stoße ich in den sozialen Medien auf Fragen von Müttern, die wissen wollen, ob es normal ist, dass ihr drei

Wochen altes Baby nicht durchschläft oder dass ihr Dreijähriger nicht allein einschläft. Verunsicherte Mütter fragen sich, ob es normal ist, wenn ihr Zweijähriger sich nicht länger als 15 Minuten allein beschäftigen kann, oder ob es anderen auch so geht, dass ihr Vierjähriger kein Gemüse mag. Und dann sind da die Schwiegermütter oder neunmalklugen Nachbarinnen, die den Müttern erzählen wollen, dass Kinder spätestens mit sechs Monaten allein einschlafen sollten. Oder die Mutter aus der Kindergartengruppe, die es gar nicht verstehen kann, dass Kinder kein Gemüse essen, denn ihre Kinder essen natürlich alles und mögen auch gar keine Süßigkeiten. Sehr hilfreich auch, vielen Dank. Dabei gibt es so viele Dinge im Leben mit Kindern, die einfach normal sind. Die ganz und gar kein Grund zur Sorge sind. Und bei denen man sich gar keinen Kopf machen sollte, ob man selbst etwas falsch macht oder das Kind.

Was keiner über das Leben mit Kindern sagt

Es ist normal, wenn ein Baby nicht allein einschläft. Es ist ebenso normal, wenn ein Dreijähriger, Vierjähriger oder Fünfjähriger nicht allein einschläft. Es ist völlig normal, wenn ein kleines Baby alle zwei Stunden gestillt werden möchte. Es ist total normal, morgens hundemüde zu sein. Es ist ganz normal, wenn eure Kinder kein einziges Paar gleiche Socken im Schrank haben. Es ist normal, wenn ihr abends nur die Hälfte von dem geschafft habt, was ihr euch vorgenommen habt. Auch wenn ihr nur ein Viertel dessen geschafft habt, ist es normal. Es ist normal, wenn im ganzen Haus das Kinderspielzeug umherfliegt. Es ist normal, wenn eure Babys von 20 bis 23 Uhr nur an der Brust sein wollen. Es ist normal, wenn die Klamotten eurer Kinder Löcher und Flecken haben. Ja, auch wenn die

Flecken nicht mehr rausgehen. Es ist normal, wenn eure Kinder sich ständig streiten. Es ist normal, ab und zu das Gefühl zu haben: »Ich kann nicht mehr.« Genauso normal ist es, dieses Gefühl nicht nur ab und zu, sondern ziemlich oft zu haben. Es ist normal, wenn ein Dreijähriger im Supermarkt einen Wutanfall bekommt. Es ist normal, wenn kleine Kinder wochenlang nur Nudeln »mit ohne Soße« essen. Es ist normal, wenn euer Baby tagelang nur getragen werden will. Es ist aber auch normal, wenn ein Baby zufrieden allein in seinem Bettchen einschlummert.

Diese und viele andere Dinge sind ganz normal. Denn das »normal« ist bei Kindern und Familien weit gefasst. Was ist schon normal? Na eben! Für jeden ist etwas anderes normal, alles andere wäre erstens langweilig und zweitens unrealistisch. Es ist doch so: Wir sind alle Individuen, unsere Kinder, wir, unsere Mitmenschen. Wir gehen alle unseren eigenen Weg. Und deshalb können Erziehungsratgeber auch immer nur eine Orientierung geben, eine Art Leitplanke auf der Autobahn sein. Aber eines können sie nicht sein: Gebrauchsanweisungen für das Kind. Erziehung funktioniert nur ohne Dogma, ohne erhobenen Zeigefinger. Kinder kommen nun mal nicht mit einem Benutzerhandbuch auf die Welt. Egal, wie gut wir uns vorbereiten und uns vornehmen, alles richtig zu machen, wir können nicht immer wie aus dem Lehrbuch reagieren. Wer sich das vornimmt, kann nur scheitern! Denn jedes Kind ist eine Wundertüte, das ganze Leben mit Kindern gleicht einer Wundertüte.

Als Eltern müssen wir in zwei Dingen wirklich gut sein: im Flexibelsein und im Nachsichtigsein – nachsichtig mit unseren Kindern und vor allem auch mit uns selbst. Und nachsichtig mit all denen, die uns ungefragt Ratschläge geben – denn oft sind sie einfach nur gut gemeint, auch wenn sie uns manchmal tierisch auf die Nerven gehen.

Euren eigenen Weg zu gehen, dabei flexibel zu sein und sich das herauszupicken, was zu euch passt, dazu möchte ich euch mit diesem Buch ermutigen, das eben kein solches Lehrbuch ist. Ich möchte euch mögliche Wege aufzeigen, erklären, was wissenschaftlich begründet ist, und euch dazu inspirieren, den eigenen Weg zu finden. Erziehung muss nicht dogmatisch sein, Hauptsache ist: Ihr fühlt euch wohl. Denn jedes Kind, jede Mutter, jeder Vater, jede Familie ist anders. Wie mit meinen anderen Büchern und auch mit meinem Blog ganznormalemama.com möchte ich auch mit diesem Buch den Druck von euch nehmen, perfekt zu sein. Denn niemand ist perfekt und niemand muss es sein! Gut genug reicht. Und was das ist, bestimmt jede, jeder von uns ganz allein.

Eure Nathalie

Inhaltsverzeichnis

- Titelei
- Alles ganz normal, liebe Eltern!
 - Was keiner über das Leben mit Kindern sagt
- Das Baby ist da. Und nun?
 - Die erste Zeit mit dem Baby – so viele Fragen
 - Babys schreien nicht, um uns zu ärgern
 - Eine sichere Bindung aufbauen
 - Stillen ist Liebe?
 - Wie viel Schlafmangel können Eltern ertragen?
 - So entwickelt sich der Schlaf-Wach-Zyklus
 - »Schläft es schon durch?«
 - Einschlafkuscheln ist ganz normal
 - Auch Eltern brauchen ihren Feierabend

- Plötzlich sind sie groß!
 - Überbehütung und Freiheiten
 - Negative Gefühle und Rückschläge
 - Wie viel gefördert ist genug gefördert?
 - Töpfchentraining – muss das sein?
 - Lässt sich das Laufenlernen beschleunigen?
 - Wann darf das Baby allein sitzen?
 - Wie lernen Kinder sprechen?
 - Wie viel Spielzeug darf es sein?
 - Lasst die Kinder spielen!
 - Zeit für freies Spielen schaffen
 - Die eigenen Grenzen im Spiel ausloten
 - Mama, ich will spielen
 - Je früher, desto besser?
 - Wie können wir unsere Kinder beim Lernen unterstützen?
 - Loben – die richtige Dosis macht's

- Mit der Schule kommt der Druck
 - Jedes Kind kann etwas besonders gut
- Von Trotz und Autonomie
 - Woher kommt die Wut?
 - »Empathie« heißt das Zauberwort
 - Trotzdem an Regeln festhalten
 - Kindern ihre Gefühle zugestehen
 - Mit Liebe durch die Trotzphase begleiten
- Fremdbetreuung ohne schlechtes Gewissen
 - Früher war mehr »Dorf« als heute
 - Kinder brauchen unterschiedliche soziale Kontakte
 - Großeltern können eine große Hilfe sein
 - Reif für die Krippe?
 - Der Kindergarten öffnet neue Welten
 - Kinderfreundschaften - wichtig für das ganze Leben

- Trödeln macht einen wahnsinnig!
 - Wieso Kinder nicht hören
 - Zeitpuffer einplanen
 - Auf das Tempo der Kinder einlassen
- So werden Kinder zu höflichen Menschen
 - Gehen wir mit gutem Beispiel voran!
- Hilfe, ich mutiere zur Meckermama!
 - Machtpositionen nicht ausnutzen
 - Richtig schimpfen will gelernt sein
 - Die Perspektive des Kindes einnehmen
 - Direkte Kommunikation hilft
 - Gefühle ernst nehmen
 - Mit Humor gegen das Meckern
 - Eltern sind auch nur Menschen
- Meine Suppe ess' ich nicht!
 - Mythen rund ums Essen
 - Kein Stress am Esstisch

- Wie viel Süßes darf es sein?
- Mama sein ist nicht immer einfach
 - Nie fertig werden und immer zuständig sein
 - Supermuttis und ihre Superkinder
 - Schöne heile Instagram-Welt?
 - Was hilft gegen den Druck?
 - Immer diese Ratschläge – Mut zum eigenen Weg
 - Kinder brauchen keine perfekten Eltern
 - Stoppt das Sorgen-Karussell!
 - Atmen gegen Stress
 - Die 1-1-1-1-Methode
 - Macht's wie Beppo, der Straßenkehrer aus »Momo«
 - Achtsamkeit – kein abgedroschenes Modewort
 - Raus aus der Opferrolle!
 - Es ist nicht egoistisch, egoistisch zu sein!

- Die Kunst, sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren
- Kleine Auszeiten schaffen
- Wir wachsen mit unseren Aufgaben
 - Resilienz stärken
 - Woran sollen sich unsere Kinder später erinnern?
- Service
 - Endnoten
 - Literaturverzeichnis
- Autorenvorstellung
- Sachverzeichnis
- Impressum

Das Baby ist da. Und nun?

DEINE **MUTTER**
IST DER
EINZIGE MENSCH
AUF DER WELT,
DER DICH SCHON
LIEBT, BEVOR ER
DICH KENNT.

– JOHANN HEINRICH PESTALOZZI



Inhaltsverzeichnis

Titelei	1
Alles ganz normal, liebe Eltern!	2
Was keiner über das Leben mit Kindern sagt	3
Das Baby ist da. Und nun?	12
Die erste Zeit mit dem Baby – so viele Fragen	12
Babys schreien nicht, um uns zu ärgern	12
Eine sichere Bindung aufbauen	12
Stillen ist Liebe?	12
Wie viel Schlafmangel können Eltern ertragen?	12
So entwickelt sich der Schlaf-Wach-Zyklus	12
»Schläft es schon durch?«	12
Einschlafkuscheln ist ganz normal	12
Auch Eltern brauchen ihren Feierabend	12
Plötzlich sind sie groß!	12
Überbehütung und Freiheiten	12
Negative Gefühle und Rückschläge	12
Wie viel gefördert ist genug gefördert?	12
Töpfchentraining – muss das sein?	12
Lässt sich das Laufenlernen beschleunigen?	12
Wann darf das Baby allein sitzen?	12
Wie lernen Kinder sprechen?	12
Wie viel Spielzeug darf es sein?	12
Lasst die Kinder spielen!	12
Zeit für freies Spielen schaffen	12
Die eigenen Grenzen im Spiel ausloten	12
Mama, ich will spielen	12
Je früher, desto besser?	12
Wie können wir unsere Kinder beim Lernen unterstützen?	12
Loben – die richtige Dosis macht's	12
Mit der Schule kommt der Druck	12

Jedes Kind kann etwas besonders gut	12
Von Trotz und Autonomie	12
Woher kommt die Wut?	12
»Empathie« heißt das Zauberwort	12
Trotzdem an Regeln festhalten	12
Kindern ihre Gefühle zugestehen	12
Mit Liebe durch die Trotzphase begleiten	12
Fremdbetreuung ohne schlechtes Gewissen	12
Früher war mehr »Dorf« als heute	12
Kinder brauchen unterschiedliche soziale Kontakte	12
Großeltern können eine große Hilfe sein	12
Reif für die Krippe?	12
Der Kindergarten öffnet neue Welten	12
Kinderfreundschaften – wichtig für das ganze Leben	12
Trödeln macht einen wahnsinnig!	12
Wieso Kinder nicht hören	12
Zeitpuffer einplanen	12
Auf das Tempo der Kinder einlassen	12
So werden Kinder zu höflichen Menschen	12
Gehen wir mit gutem Beispiel voran!	12
Hilfe, ich mutiere zur Meckermama!	12
Machtpositionen nicht ausnutzen	12
Richtig schimpfen will gelernt sein	12
Die Perspektive des Kindes einnehmen	12
Direkte Kommunikation hilft	12
Gefühle ernst nehmen	12
Mit Humor gegen das Meckern	12
Eltern sind auch nur Menschen	12
Meine Suppe ess' ich nicht!	12
Mythen rund ums Essen	12
Kein Stress am Esstisch	12
Wie viel Süßes darf es sein?	12
Mama sein ist nicht immer einfach	12
Nie fertig werden und immer zuständig sein	12

Supermuttis und ihre Superkinder	12
Schöne heile Instagram-Welt?	12
Was hilft gegen den Druck?	12
Immer diese Ratschläge – Mut zum eigenen Weg	12
Kinder brauchen keine perfekten Eltern	12
Stoppt das Sorgen-Karussell!	12
Atmen gegen Stress	12
Die 1–1–1–1-Methode	12
Macht’s wie Beppo, der Straßenkehrer aus »Momo«	12
Achtsamkeit – kein abgedroschenes Modewort	12
Raus aus der Opferrolle!	12
Es ist nicht egoistisch, egoistisch zu sein!	12
Die Kunst, sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren	12
Kleine Auszeiten schaffen	12
Wir wachsen mit unseren Aufgaben	12
Resilienz stärken	12
Woran sollen sich unsere Kinder später erinnern?	12
Service	12
Endnoten	12
Literaturverzeichnis	12
Autorenvorstellung	12
Sachverzeichnis	12
Impressum	12