

Juliane Jakubek

ICH KANN DAS SELBER MACHEN



Kinder liebevoll begleiten:
Mit Montessori-inspirierten Ideen
für mehr Selbstständigkeit

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nikola Teusianu, Ariane Hug

Lektorat: Karla Seedorf

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: GROOTHUIS Gesellschaft der Ideen und Passionen mbH

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäschel

 ISBN 978-3-8338-9526-5

2. Auflage 2025

Bildnachweis

Coverabbildung: Lisa-Maria Köck

Illustrationen: Peter Jakubek

Fotos: Lisa-Maria Köck, Juliane Jakubek

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,
www.imageprofessionals.com

GuU 8- 9526 1_2025_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München



Vorwort

Dieses Buch ist für dich, wenn du dich nach einem entspannten Familienalltag sehnst, dein Kind besser verstehen und begleiten willst.

Kinder wollen sich an unseren Alltag anpassen, wollen mit uns mitleben und Neues lernen. Wir müssen ihnen allerdings die Chance und die Zeit dazu geben.

Heutzutage ist alles sehr schnelllebig und wir neigen dazu, die kleinen, wertvollen Momente, die zwischendurch geschehen, zu übersehen. Doch gerade in diesen

Augenblicken finden oft wichtige Lernprozesse beim Kind statt. Gerade in hektischen Zeiten fällt es uns schwer,

bewusst Zeit füreinander zu finden und diesen Momenten die nötige Aufmerksamkeit zu schenken. Du kennst sicher das Sprichwort »Gut Ding braucht Weile«? Genau so

verhält es sich auch hier. Kinder benötigen Zeit, um sich in ihrem eigenen Tempo entfalten und gesund entwickeln zu können. Es ist nicht vorgesehen, dass sich Kinder wie

kleine Erwachsene verhalten. Oft sind sie laut, chaotisch, wissbegierig – und genau so dürfen sie auch sein. Sie tun die Dinge anders, als wir Erwachsene das vielleicht von

ihnen erwarten. Sie kommen in diese Welt und müssen erst ihren Platz in unserer Gesellschaft finden. Sie müssen lernen, ihre Gefühle zu regulieren, ihre Lautstärke zu

dämmen, Grenzen zu erkennen, Rücksicht auf andere zu nehmen und Regeln einzuhalten. Unsere Aufgabe als Eltern ist es, ihnen das zu ermöglichen und sie auf diesem

Weg zu leiten. Die Selbstständigkeit ist ein großes Ziel in der Kindererziehung vieler Eltern. Doch zu glauben, dass wir starke, selbstständige Kinder erziehen, wenn wir

besonders streng sind und sie vieles allein bewältigen lassen, stimmt nicht – genau das Gegenteil ist der Fall. Selbstständigkeit erfordert Sicherheit und das

Urvertrauen, welches unsere Kinder von Beginn an von uns Eltern erfahren dürfen. Du musst dein Kind nicht fürs spätere Leben »abhärten«, sondern da sein und es unterstützen, wenn es dich braucht. Kinder, die liebevoll

durch ihren Alltag begleitet werden, entwickeln großes Selbstvertrauen, das die Grundlage dafür ist, Herausforderungen annehmen und meistern zu können. Dein Kind ist einzigartig auf dieser Erde. Ich mache bewusst keine Altersangaben in meinem Buch, weil deine Entscheidungen, deine Erziehung und dein Handeln ganz individuell auf dein Kind abgestimmt werden sollen. Ich gebe euch kein Erfolgsrezept, denn das gibt es nicht. Nimm dir aus meinem Buch nur das mit, was zu euch als Familie passt. Nicht alles darin ist für jede Familie gleichermaßen geeignet. Ich zeige dir alltagstaugliche Ideen, die dein Kind in seiner Selbstständigkeit fördern und es gezielt in seiner Entwicklung unterstützen. Viele Anregungen in meinem Buch sind Teil der Montessori-Pädagogik, wenn auch nicht alle. In der Montessori-Pädagogik wird jedes Kind als einzigartiges Individuum betrachtet, das nach Selbstständigkeit strebt und individuelle Stärken und Fähigkeiten mitbringt. Gerade deshalb passt diese Philosophie gut zum Thema Selbstständigkeit. Zusätzlich teile ich auch persönliche Erfahrungen, Erkenntnisse und Tipps aus meiner Rolle als mehrfache Mutter und unserem Familienalltag, die ich gerne an euch weitergeben möchte.

Viel Freude beim Lesen!



1

GROSSLIEBEN STATT GROSSZIEHEN

Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit

Wir alle wissen: Kinder brauchen die Liebe ihrer Eltern, um sich gut und gesund entwickeln zu können. Die Sorge, sie mit zu viel Liebe zu verwöhnen, ist unbegründet, ganz im Gegenteil: Mit Liebe und Verständnis kommst du in der Erziehung und Beziehung zu deinem Kind am besten voran. Liebevolle Erziehung bedeutet einerseits, Grenzen zu setzen, deinem Kind Sicherheit und Orientierung zu geben, und andererseits, ihm »Möglichkeitsräume« zu eröffnen, in denen es sich frei entfalten kann. Es bedeutet, das Kind nicht zu sehr einzuengen, es zu ermutigen, seine Umwelt zu erkunden, allein Entscheidungen zu treffen und aus seinen Fehlern zu lernen. Das alles stärkt sein Selbstbewusstsein und lässt es Selbstwirksamkeit erleben. Den Begriff »Selbstwirksamkeit« hat in den 1970er-Jahren der kanadische Psychologe Albert Bandura erstmals verwendet. Selbstwirksamkeit bedeutet, die innere Überzeugung zu haben, schwierige oder herausfordernde Situationen aus eigener Kraft heraus bewältigen zu können. Kinder mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und ihren Handlungsspielraum. Sie trauen sich eher, neue Herausforderungen anzunehmen. Die Entwicklung der Selbstwirksamkeitserwartung beginnt bereits im Säuglingsalter und wird durch positive Erfahrungen weiter ausgebaut. Dadurch lernt das Kind, dass es seine Umwelt beeinflussen kann. Durch Anerkennung und Ermutigung unterstützt du dein Kind dabei, positive Erfahrungen zu machen, und stärkst seine Selbstwirksamkeit. Ebenso wichtig ist es, es bei Misserfolgen aufzufangen und ihm neuen Mut zu machen. Nachdem es das Baby geschafft hat, das Spielzeug zu berühren, bewegt es sich und wackelt hin und her. Durch

dieses Erfolgserlebnis merkt es, dass es seine Umwelt durch sein Handeln beeinflussen kann.

Eltern spielen eine wichtige Rolle dabei, dass sich ein Kind als selbstwirksam erlebt. Durch positive Reaktionen und Anerkennung seines Verhaltens unterstützt du dein Kind dabei, weiterzulernen und Dinge auszuprobieren. Ebenso wichtig ist es, das Kind bei Misserfolgen aufzufangen und ihm neuen Mut zu machen. Selbstwirksamkeit wird auch in alltäglichen Situationen wie etwa beim Schuhebinden sichtbar.

Stilles Beobachten und geduldiges Begleiten

Kinder wollen am liebsten alles »selber machen«. Wir sollten ihnen, so oft es geht, ermöglichen, eigene Erfahrungen zu machen, und ihnen nicht alles abnehmen. Sei da, wenn dein Kind dich braucht, biete deine Hilfe und Unterstützung an, wenn nötig, aber lass es selbstständig Neues ausprobieren. Maria Montessoris Leitsatz – aus einer Bitte eines Kindes an sie entstanden – fasst die Grundlage der Montessori-Pädagogik wunderbar zusammen:

»Ich helfe mir selber, Mama!«, sagte meine zweijährige Tochter zu mir, als ich ihr helfen wollte, Butter auf ihr Brot zu schmieren.

Beobachte dein Kind mal bei einer Tätigkeit oder im Spiel mit anderen, ohne einzugreifen. Sich nicht einzumischen, wenn das Kind vor einer herausfordernden Situation steht, ist oft gar nicht so leicht. Viel zu oft greifen wir zu früh ein und »stören« so Lernprozesse unseres Kindes. Kinder schaffen meist viel mehr, als Erwachsene glauben, und können uns mit ihrer Kreativität ganz schön überraschen. Durch Ausprobieren und Experimentieren entdeckt das Kind verschiedene Strategien und Lösungen für seine Probleme. Ich ertappe mich nicht selten bei Gedanken wie: »Wow! Das kann sie schon? Das hätte ich ihr gar nicht zugetraut!«

Nimm dir Zeit und versuche, in Alltagssituationen geduldig mit deinem Kind zu sein. Das ist besonders in unserer schnelllebigen Zeit ein guter Vorsatz.

Unsere Kinder sind nur einmal so klein wie gerade, genau in diesem Moment. Was wir tagtäglich mit ihnen erleben, ist

ihre Kindheit, an die sie sich mal erinnern werden. Versuche, gemeinsame Momente zu schaffen, in denen ihr zusammen wachsen könnt und die eure Bindung zueinander stärken. Plane im Alltag genügend Zeit für selbstständiges Ausprobieren ein. Kinder brauchen für alltägliche Dinge wie Schuhe anziehen länger als Erwachsene. Sie haben ein anderes Zeitgefühl als wir. Sie genießen den Moment, sie leben im Hier und Jetzt und geben ihr Bestes, unseren Alltag mitzuleben und selbstständig Tätigkeiten zu übernehmen. Und das benötigt eben Zeit!

Kinder sind gleichwertig, aber nicht gleichberechtigt

Dein Kind ist zwar kleiner und hat weniger Lebenserfahrung als du, jedoch ist es deswegen nicht weniger wert. Es hat wie jeder Mensch ein Recht darauf, dass du es aussprechen lässt, ihm zuhörst, es, soweit es geht, mitentscheiden lässt und seine Gefühle und Grenzen respektierst.

Das heißt nicht, dass dein Kind tun darf, was es will, und sich dein Alltag nur nach ihm richten sollte. Wir Eltern tragen die Verantwortung für unsere Kinder. Sie besitzen nicht die gleichen Rechte wie wir – da wir unter anderem grundsätzliche Entscheidungen treffen müssen, wenn es etwa um das Kindeswohl geht. Du als Mutter oder Vater trägst die Verantwortung dafür, dass es der Witterung entsprechend gekleidet ist, sich regelmäßig die Zähne putzt, gesund ernährt wird, zum Arzt geht, gefördert wird, usw.

WIN-WIN-SITUATIONEN SCHAFFEN

Wir Erwachsenen können genauso von unseren Kindern profitieren wie sie von uns, wenn wir es zulassen. Kinder sind Meister der Improvisation und können uns beibringen, genau hinzusehen. Schneiden wir uns also häufiger mal eine Scheibe von ihnen ab.

Durch ihre fehlende Lebenserfahrung können Kinder bestimmte Situationen oder Gefahren noch nicht richtig abschätzen. Sie brauchen unsere liebevolle Führung und profitieren von unserer Erfahrung. Wenn dein Kind das Bedürfnis hat, allein über die Straße zu laufen, obwohl die Autos hier immer sehr schnell vorbeifahren, wirst du das

höchstwahrscheinlich nicht zulassen, auch wenn dein Kind dadurch frustriert oder verärgert ist. Ein Kind weiß noch nicht, dass fünf Kugeln Eis zu viel sind und es wahrscheinlich Bauchschmerzen bekommen würde. Es erinnert sich nicht immer daran, einen Helm beim Fahrradfahren aufzusetzen. Liebevoll Grenzen zu setzen und an Regeln zu erinnern ist unsere Aufgabe als Eltern, auch wenn damit einhergeht, dass wir gewisse Dinge nicht erlauben können. Manchmal ist es erforderlich, dass man anders handelt, als das Kind es will, aus Sicherheitsgründen, um für sich selber oder in einer Situation das Beste daraus zu machen. Das ist okay! Wichtig ist nur, dass das nicht ständig vorkommt und dass du versuchst, dem Kind deine Gründe zu erklären, anstatt zu sagen: »Das ist so, weil ich das jetzt sage.« Oder: »Weil ich das so will.« Dein Kind möchte die Welt um sich herum verstehen und dazu ist es wichtig, Entscheidungen, die wir Eltern treffen, und bestimmte Vorgänge zu erklären (beispielsweise nicht einfach über die Straße laufen, sondern zuerst schauen, ob ein Auto kommt, sonst kann es zu einem Unfall kommen). Deine Erklärung für das Nein in einer bestimmten Situation muss nicht sofort und auch nicht immer erfolgen. In stressigen Situationen ist oft keine Zeit für lange, ausführliche Erklärungen. Du hast es eilig, ihr seid dabei, euch die Schuhe anzuziehen, dein Kind möchte das Fahrrad mitnehmen und du sagst Nein. Nicht erfreulich für dein Kind, es versteht vermutlich nicht, wieso das jetzt so von den Eltern entschieden wird. Aber in diesem Moment hast du vielleicht keine Zeit für Erklärungen und Diskussionen. Zu einem späteren Zeitpunkt, wenn Ruhe eingekehrt ist, kannst du das Gespräch mit deinem Kind suchen und ihm den Grund für deine Entscheidung erklären. (»Da wir heute mit dem Zug unterwegs sind, wäre das Fahrrad störend gewesen. Im Zug sind immer viele Menschen, es ist eng und kein Platz für das Fahrrad, wenn wir das nächste Mal wieder

zu Fuß unterwegs sind, kannst du dein Fahrrad mitnehmen.«)

Eine Erklärung ist auch nicht immer notwendig. Manchmal kannst du dein Nein auch unkommentiert stehen lassen.

»Darf ich etwas Süßes haben?« »Nein, jetzt nicht!« Meistens erkennen wir Eltern, wann unser Kind eine Erklärung braucht und wann es vielleicht sogar besser ist, nicht viel zu erklären.

Bedürfnisorientierung, Kompromisse und Kooperation

»Hör bitte auf, das ist unangenehm für mich!«

»Nein, gerade möchte ich nicht spielen, ich will mich jetzt kurz ausruhen!«

Sag deinem Kind, wenn dir etwas nicht passt oder du etwas nicht möchtest. So lernt es, dass jeder Mensch seine Grenzen, Gefühle und Bedürfnisse zum Ausdruck bringen darf.

Auf die Bedürfnisse unserer Kinder einzugehen heißt auch, zum Wohle und im Interesse unserer Kinder zu entscheiden.

Die bedürfnisorientierte Erziehung lehrt uns, dass alle Bedürfnisse wichtig sind – sowohl die der Kinder als auch die der Erwachsenen. Junge Kinder können noch nicht von sich aus Rücksicht auf uns Erwachsene nehmen, daher müssen wir diese aktiv einfordern. Manchmal ist es also erforderlich, dass man anders handelt, als das Kind es will, um für sich selber oder in einer Situation das Beste daraus zu machen.

Im Familienalltag ist es unumgänglich, Kompromisse einzugehen. So kommen alle auf ihre Kosten und jedes Familienmitglied hat die Möglichkeit, seine persönlichen Bedürfnisse zu erfüllen. Es passiert vielleicht nicht immer genau das, was wir uns vorgestellt haben, aber wir kommen zu einem Ergebnis, das für alle akzeptabel ist.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Kinder gerne Kompromisse eingehen und offen dafür sind, mit uns zu

kooperieren. Nichtsdestotrotz erfordert es eine Art
»Zurückstecken«, und das ist durchaus auch anstrengend.

*»Hilf niemals einem Kind bei einer Aufgabe, bei der es glaubt, Erfolg
haben zu können.«*

(Maria Montessori)

Überlege dir mal, wie oft dein Kind an einem normalen Wochentag kooperiert. Es beginnt schon beim morgendlichen Aufstehen. Manche Kinder würden vielleicht gerne länger schlafen, andere sind schon früh munter und wollen in den Tag starten. Wir verlangen von ihnen, dass sie aufstehen oder eben weiterschlafen bzw. sich ruhig beschäftigen. Zähneputzen und Anziehen sind ebenfalls Dinge, die dein Kind eher dir zuliebe tut. Weil das Glitzer-Shirt in der Schmutzwäsche ist, zieht es das kratzige an, das zu eng ist. Zum Frühstück gibt es Müsli, weil die Zeit knapp ist, obwohl es viel lieber ein Spiegelei hätte. Und so geht es den ganzen Tag weiter. Auch wenn es uns vielleicht nicht immer bewusst ist, gibt es zahlreiche Situationen, in denen das Kind mit uns Eltern kooperiert.

Stell dir ein leeres Glas vor, das schlückchenweise mit Wasser gefüllt wird, sobald dein Kind einen Kompromiss eingeht. Das Glas füllt sich nach und nach und irgendwann läuft es über. Genau das ist nachmittags oft der Fall, nachdem dein Kind schon den ganzen Tag mit dir und anderen Kindern und Erwachsenen in verschiedenen Situationen kooperiert hat. Das ist übrigens bei uns Erwachsenen nicht anders.

Um das Glas nicht zum Überlaufen zu bringen, ist es wichtig, auch auf die Wünsche deines Kindes einzugehen und mal das zu machen, was es sich vorgestellt hat. Das kann zum Beispiel längeres Spielen am Spielplatz sein oder mal eine

zweite Kugel Eis an einem Nachmittag. Natürlich können wir nicht andauernd Kompromisse schließen, doch das müssen wir auch gar nicht. Wann immer du deinem Kind entgegenkommst und seine Bedürfnisse bzw. Wünsche berücksichtigst, wird sich das Glas wieder leeren und Raum dafür schaffen, dass es mit den Erwachsenen kooperiert.



»Das innerste Problem unserer Pädagogik besteht darin, jedem Kind das zu geben, was seine Gegenwart jeweils verlangt.«

(Maria Montessori)

Die Eltern-Kind-Beziehung

Den sogenannten »Elterninstinkt« gibt es laut Wissenschaft eigentlich gar nicht. Wir werden nicht als allwissende Eltern geboren, sondern dürfen dazulernen, auch mal ratlos oder überfordert sein. Das gehört zum Elternsein dazu und ist ganz normal. Dennoch handeln wir manchmal intuitiv. Bedenke aber, dass dieses Handeln oft von – positiven wie negativen – Erlebnissen und Erfahrungen aus unserer eigenen Kindheit geprägt ist.

»Meine Mama hat mich immer angeschrien, wenn mir ein Teller runtergefallen ist.«

»Meine Eltern haben mir geduldig erklärt, was ich falsch gemacht habe und wie ich es nächstes Mal besser machen kann.«

Wir übernehmen oft Verhaltensmuster, die wir als Kinder von Erwachsenen vorgelebt bekamen, manchmal auch unbewusst, und wenden sie bei der Erziehung unserer Kinder an. Oft ist mit »Elterninstinkt« aber eher das Bauchgefühl gemeint. Du kennst dein Kind am besten und darfst darauf vertrauen, die richtigen Entscheidungen für es zu treffen.

Die meisten Eltern wünschen sich einen entspannten Alltag mit ihrem Kind. Gleichzeitig sind heutzutage viele alles andere als entspannt, wenn es um ihre Rolle als Mama oder Papa geht. Zu viele ungefragte Ratschläge und Meinungen aus unserem Umfeld, widersprüchliche Empfehlungen in Büchern, Broschüren oder von (vermeintlichen) Expertinnen und Experten verunsichern uns als Eltern – obwohl wir in vielen Situationen eigentlich genau wüssten, was im Moment das Beste für unser Kind und unseren Familienalltag wäre.

Dazu kommt, dass wir ziemlich hohe Erwartungen an uns selbst und an unsere Kinder haben, denen wir im Alltag

meist gar nicht gerecht werden können. Das wiederum bringt oft Enttäuschung mit sich und erzeugt eine unentspannte Familienatmosphäre.

LASS DICH NICHT UNTER DRUCK SETZEN

Du bist der Experte / die Expertin für dein Kind. Du kennst es am besten und weißt am besten, was es braucht. Mach das, was dir und deinem Kind guttut, und lass dich nicht von Erwartungen anderer unter Druck setzen.

Eltern müssen nicht perfekt sein

Das Besondere an der Eltern-Kind-Beziehung ist das gemeinsame Lernen und Miteinander-Wachsen. Bestimmt jede Mama und jeder Papa war schon einmal genervt von seinem Kind. Das gehört zum Elternsein dazu. Aber es ist eben auch ein Warnsignal, dass du auf dich schauen und dir Zeit für dich nehmen solltest. Ich frage mich deshalb gern, ob der Grund für meinen Ärger gerade wirklich das Verhalten meines Kind ist oder vielleicht eher meine zu hohen Erwartungen. Muss an einem stressigen Tag wirklich eine warme Mahlzeit gekocht werden? Oder reicht ein Rohkostteller?

In Ausnahmesituationen oder besonders fordernden Momenten, in denen dein Kind dich dringend braucht, kannst du auf volle Leistung hochschalten. Diese Energie steht dir zur Verfügung, weil du im Alltag darauf geachtet hast, nicht ständig 100 Prozent zu geben, sondern deine Kräfte aufzusparen und zu schonen. Sei es, wenn dein Kind krank wird, ein großer Kindergeburtstag bevorsteht oder du dein Kind unerwartet zu einem wichtigen Termin mitnehmen musst, weil die Babysitterin ausgefallen ist. Du hast die Reserven, um solche Herausforderungen zu meistern.

Der Gedanke, dass es für viele, aber nicht für jedes Problem eine Lösung gibt, hat mir als Mama enorm viel Druck genommen. Es gibt nicht für jede Situation die perfekte Strategie. Manchmal muss man Dinge annehmen, wie sie sind. Das ist oft nicht einfach, denn wir wollen immer gern eine Lösung haben. Aber eine Situation hinzunehmen, wie sie ist, und versuchen, das Beste daraus zu machen, kann dir viel Stress im Familienalltag ersparen.

Nicht perfekt zu sein ist menschlich, ehrlich und authentisch. Besonders als Eltern. Kinder dürfen sehen und erfahren, dass ihre Eltern Fehler machen und daraus lernen können, genauso wie sie. Es muss nicht immer alles glattlaufen, es darf auch zwischendurch immer wieder etwas schiefgehen. Mir passiert es manchmal, dass ich mit meinen Kindern laut werde, dass ich ungeduldig bin oder sie unfair behandle. Solche kleinen Schwächen machen uns nicht zu einem schlechten Elternteil. Es gehört zum Leben dazu und dein Kind wird auch im späteren Leben vor Herausforderungen stehen und genau dann dankbar darüber sein, dass es gelernt hat, schwierige Situationen anzunehmen und damit umzugehen. Eines der besten Geschenke, die wir unseren Kinder machen können, ist, nicht perfekt zu sein. Wir Eltern lernen täglich dazu und lernen unser Kind von Tag zu Tag besser kennen. An den gemeinsamen Herausforderungen wachsen wir als Familie. Kinder sind neugierig und offen für neue Erfahrungen. Sie leben im Hier und Jetzt und machen sich keine Gedanken über Vergangenheit oder Zukunft. Sie sind ehrlich und direkt. Genießen den Moment. Sie sagen, was sie denken, sind kreativ und haben eine lebhaft Fantasia. Und sie probieren unbekümmert Dinge aus und lernen daraus, statt krampfhaft zu versuchen, Fehler zu vermeiden. Wenn wir aufmerksam hinsehen, können wir uns einiges von ihnen abschauen.

Selbstfürsorge nicht vergessen

Auf sich zu achten, während man auf sein Kind achtet, ist oft nicht einfach. Doch nur wenn dein Tank gefüllt ist, kannst du gut für dein Kind da sein. Du kannst nur empathisch sein, wenn es dir selbst gut geht und du dich aufgeladen fühlst. Teile dir also deine Ressourcen sinnvoll ein und setze Prioritäten für dich und deine Familie. Der einen Familie ist es wichtig, dass das Kind frisch gebadet zu Bett geht, in der anderen wird das Kind am nächsten Morgen gewaschen, wenn alle ausgeruhter sind.

Wenn dich dein Kind anfängt zu nerven, ist das ein Zeichen dafür, dass du dir mehr Zeit für dich nehmen musst. Nicht dein Kind und sein Verhalten sind das Problem, sondern dein Akku muss dringend aufgeladen werden. Überlege, wo du Abstriche machen kannst, worauf ihr verzichten könnt und was euch den Familienalltag leichter machen könnte. Meist genügen 80 Prozent Leistung voll und ganz.

Das Familiennest

Ich vergleiche das Familienleben gern mit einem Vogelnest: Es wird von den Vögelern gebaut, damit es den Vogelkindern gut geht; sie geben sich viel Mühe und wählen die schönsten und besten Äste dafür aus. Wenn sich die Vögelern aber nicht um sich kümmern, nur noch mit Nestbau beschäftigt sind und keine Zeit alleine und als Paar übrig bleibt, haben sie bald keine Kraft und Energie mehr für weitere Nestpflege. Dann fällt das Nest auseinander und ist kein sicherer, schöner Ort mehr für die Kinder. Vergiss nie: Damit Kinder glücklich sein können, müssen es auch ihre Eltern sein.

Die kindliche Entwicklung

Jedes Kind ist einzigartig. Während das eine Baby früher als alle anderen beginnt, sich zu drehen, zu robben und zu krabbeln, liegt ein anderes am liebsten auf dem Rücken und spielt mit seinen Beinchen – und brabbelt währenddessen pausenlos in Babysprache. Viele Eltern vergleichen gern: »Meiner hat mit sechs Monaten schon durchgeschlafen!«, »Meine konnte in dem Alter schon super nach Dingen greifen und hat am liebsten gerasselt.« oder »Mein Kind konnte in dem Alter aber schon selber gehen!« Immer wieder müssen wir uns daran erinnern, dass jedes Kind ein Individuum und auf seine Art und Weise ganz besonders ist. Die nachfolgende Entwicklungstabelle liefert eine grobe Orientierung, welcher Entwicklungsschritt in welchem Alter zu erwarten ist. Bedenke jedoch: Jedes Kind lernt und entwickelt sich in seinem eigenen Tempo, mit seiner ganz eigenen Geschwindigkeit.

Meilensteine der kindlichen Entwicklung

MOTORIK	SOZIALVERHALTEN	KOGNITION	EMOTIONEN
mit 1 Jahr			
- greift nach Gegenständen - krabbelt auf allen vieren, erste Schritte - wirft/rollt Ball - dreht sich vom Bauch auf den Rücken - hält Gegenstände fest	- beobachtet andere Kinder - ahmt einfache Handlungen nach - äußert Unbehagen bei Trennung	- reagiert auf einfache Anweisungen (z. B. »Nein«) - erkennt Gesichter - erkundet Gegenständen durch Berührung	- ist zurückhaltend bei Fremden (»Fremdeln«) - freut sich über Aufmerksamkeit - reagiert auf Emotionen anderer - nimmt zu Bezugsperson Kontakt auf und interagiert mit anderen
mit 2 Jahren			

MOTORIK	SOZIALVERHALTEN	KOGNITION	EMOTIONEN
• malt mit dicken Buntstiften oder Pinseln • klettert auf niedrige Hindernisse • steigt Stufen im Nachstellschritt • balanciert an der Hand • blättert Buchseiten um	• wählt Spielpartner • artikuliert Bedürfnisse (z. B. Durst) • erkennt Emotionen anderer • teilt Spielzeug mit anderen • freut sich für andere • bittet um Hilfe	• benennt Körperteile • benennt Objekte • löst einfache Puzzles • benennt Tiere, ahmt Tiergeräusche nach • versteht Eigenschaften wie warm/kalt und groß/klein	• drückt Frustration aus • drückt Angst (z. B. vor Dunkelheit, lauten Geräuschen) aus • freut sich über Erfolge • Objekte oder Figuren vermitteln Sicherheit und Trost
mit 3 Jahren			
• steigt Stufen (abwechselnde Schritte) • steht auf einem Bein • Ball treten • zieht Kleidungsstücke an • verwendet Besteck (Gabel, Löffel) • öffnet Türen	• erzählt von Ideen • hält sich an Spielregeln • löst Konflikte verbal • stellt oft Fragen (Wieso, warum, ...)	• kann Farben unterscheiden und benennen • zählt Objekte • erzählt kurze Geschichten • singt Lieder nach	• zeigt Verlegenheit (z. B. bei Fehlern) • ist stolz (z. B. bei Erfolg)
mit 4 Jahren			
• schneidet mit Schere • schwingt an Stange • wirft/fängt Ball • springt über Hindernisse • verwendet Besteck • geht rückwärts • hüpfte auf einem Bein • wäscht sich Hände und Gesicht	• Verständnis für Ursache/Wirkung • kooperatives Spielen • zeigt anderen etwas / leitet sie an • nimmt an Rollenspielen teil / leitet sie an	• nennt die Zahlen von 1 bis 20 • Sprachentwicklung (unterscheidet Wörter, Wortspiele) • unterscheidet Größen	• benennt Gefühle anderer • entwickelt Mitgefühl für andere Kinder
mit 5 Jahren			

MOTORIK	SOZIALVERHALTEN	KOGNITION	EMOTIONEN
• hält Stift zwischen Daumen und Zeigefinger) • schreibt Buchstaben nach • schneidet Wellen und Zickzack mit der Schere • zeichnet ein Dreieck • zieht sich selbstständig an und aus	• drückt Dankbarkeit aus • bildet Freundschaften • ist hilfsbereit gegenüber jüngeren Kindern	• sammelt gleichartige Objekte (z. B. Steine, Blätter) • plant Handlungen (z. B. Bastelarbeiten) • kann Gehörtes wiedergeben/nacherzählen (z. B. Märchen)	• benennt eigene Gefühle/Stimmung • Empathie für Tiere • unterscheidet zwischen eigenen und fremden Gefühlen
mit 6 Jahren			
• fährt Rad (ohne Stützräder) • zeichnet Figuren detailliert (Haus, Auto, Figur) • malt Formen flächendeckend aus • schreibt seinen Namen	• tauscht (z. B. Stifte, Pausenbrot) • versteht und hält sich an Spielregeln • Verständnis für Fair/Unfair	• erzählt geordnet und verständlich • erkennt einfache Muster	• kann mit Enttäuschung umgehen (z. B. Spiel verlieren) • äußert Bedürfnisse/Gefühle (auch) verbal • Empathie für andere Kinder

Meine drei Kinder können nicht unterschiedlicher sein. Eines meiner Kinder liebt es, mit Klemmbausteinen zu spielen, er konstruiert die coolsten Fahrzeuge und höchsten Türme und ist unglaublich kreativ. Sein Bruder schafft es kaum, ruhig zu sitzen, er muss ständig in Bewegung sein. Mit vier hat er schon ein perfektes Rad geschlagen. Aber niemals konnte ich ihn dazu bringen, etwas mit der Schere auszuschneiden.

Bestärke und ermutige dein Kind in dem, was es gut kann. Natürlich ist es auch wichtig, dass wir Eltern erkennen, wenn unser Kind Defizite in einem bestimmten Bereich hat, und es in diesem Bereich durch gezielte Angebote fördern. Hebe dennoch die Stärken hervor und baue darauf auf, statt die Schwächen in den Vordergrund zu stellen. Bedenke, dass Schwächen oft eine Chance bieten, versteckte Potenziale zu entdecken, und nicht immer als negativ betrachtet werden sollten. Schwächen sind oft keine Hindernisse, sondern Teil

der individuellen Entwicklung des Kindes. Wenn dein Kind etwa sehr ungeduldig ist und schnell unruhig wird, könnte es sein, dass es große Entschlossenheit und Begeisterung entwickelt, Dinge schnell anzupacken und umzusetzen. Diese kindliche Ungeduld kann in seinem späteren Leben zu einem starken Antrieb werden, Ziele zügig zu verfolgen.

Maria Montessori

Die italienische Ärztin und Pädagogin Maria Tecla Artemisia Montessori (1870–1952) entwickelte zu Beginn des 20.

Jahrhunderts die nach ihr benannte Montessori-Pädagogik. Als eine der ersten Frauen Italiens studierte sie Medizin. Ihr besonderes Interesse galt der Psychiatrie und Pädiatrie. Bei ihrer Arbeit mit geistig behinderten Kindern in einer psychiatrischen Klinik entwickelte sie unterschiedliche pädagogische Ideen und Konzepte, bei denen die Interessen und Bedürfnisse von Kindern im Mittelpunkt stehen. Später verlagerte sie ihre Forschung auf das allgemeine Bildungswesen.

Maria Montessori beobachtete, dass Kinder ein angeborenes Verlangen nach Lernen und Selbstentfaltung haben und am besten lernen, wenn sie in einer unterstützenden Umgebung arbeiten können.

1907 wurde ihr die Leitung eines »Kinderhauses« in einem Armenviertel von Rom übertragen. Dort setzte sie erstmals ihre pädagogischen Prinzipien in die Praxis um. Die Kinder hatten Zugang zu speziell entwickelten Materialien, die das selbstständige Lernen fördern und die natürliche Lernbereitschaft in den Mittelpunkt stellen. Ein Schlüsselerlebnis aus dieser Zeit war ihre Beobachtung einer Dreijährigen, die derart in ihrem Tun versunken war, dass sie sich durch nichts ablenken ließ. Den Ausdruck konzentrierter Aufmerksamkeit, den Montessori an dem Kind beobachtete, bezeichnete sie später als »Polarisation der Aufmerksamkeit« und forschte dazu viel.

Montessoris Arbeit fand weltweit große Anerkennung. Sie gründete in verschiedenen Ländern Schulen und Ausbildungszentren und schrieb zahlreiche Bücher über Erziehung und Pädagogik. So verbreitete sie ihre Ideen und ihr pädagogisches Wissen.

Wenngleich Maria Montessori als Person mittlerweile umstritten ist, ist ihre Pädagogik bis heute wegweisend für eine neue Art der

Spielpause macht und du mit deinem Kind in Verbindung bist.

- Dein Kind darf beim Verlassen des Spielplatzes traurig sein und das auch zeigen. Dabei kannst du es trösten und ihm gut zureden: »Ich sehe, du bist traurig, weil wir schon gehen müssen und es dir hier so gut gefällt, aber wir kommen wieder!«
- Erkläre deinem Kind, wieso es wichtig ist, jetzt zu gehen, und erzähle ihm, was zu Hause geschehen wird: »Wir wollen zu Hause noch gemeinsam eine Suppe kochen und Papa wartet auch schon auf uns, er möchte gerne noch ein Bilderbuch mit dir anschauen.«
- Suche mit deinem Kind noch eine letzte Tätigkeit, die es am Spielplatz oder bei einem Freundebesuch machen kann, bevor ihr geht. »Gibt es noch eine Sache, die du gerne machen würdest, bevor wir gehen? Noch einmal rutschen oder auf das Kletternetz klettern?«
- Wenn du danach noch einen Termin hast, plane genügend Zeit fürs Aufbrechen ein, denn das kann sich manchmal ganz schön in die Länge ziehen. Damit du nicht unter Zeitdruck gerätst, solltest du dein Kind rechtzeitig aufs Gehen vorbereiten.
- »Wir gehen jetzt, kommst du?« Bei dieser Frage wird dein Kind eventuell mit »Nein« antworten. Formuliere keine Frage, sondern einen Aussagesatz: »Wir gehen nach Hause und ich möchte, dass du jetzt mitkommst!«
- Vermeide Minuten-Angaben. Junge Kinder haben noch kein Zeitgefühl und wissen nicht, was »5 Minuten« bedeutet. Sage stattdessen lieber: »Wir können noch einmal rutschen und dann gehen wir nach Hause!«
- Halte dich an deine eigenen Regeln. Wenn du deinem Kind sagst, dass es noch einmal rutschen darf, bevor ihr losgeht, sollte es bei einem Mal bleiben. Viele »letzte Male« verunsichern das Kind und es weiß dann nicht mehr, was es uns glauben soll. Kinder brauchen Orientierung. Durch klare und konsequente Regeln fällt es

ihnen leichter, Anweisungen anzunehmen und zu befolgen.

Ankommen in einer neuen Umgebung

Sei geduldig und verständnisvoll mit deinem Kind. Es gibt Kinder, die brauchen kaum Zeit, sich an eine neue Umgebung zu gewöhnen, gleich nach der Ankunft spielen sie drauflos. Andere müssen zuerst »auftauen«, bis sie sich in einer neuen Umgebung wohlfühlen, bleiben in der Nähe der Bezugsperson und lassen die neuen Eindrücke eine Zeit lang auf sich wirken, bevor sie zu spielen beginnen.

Reiße dein Kind nicht aus dem Spiel

Sicher kennst du folgende Methode oder wendest sie manchmal selbst an: »Ich zähle jetzt bis drei, dann gehe ich und du bleibst allein hier.« Und dann drehst du dich um und gehst. Meist läuft dein Kind dir dann hinterher. Auf den ersten Blick scheint diese Methode sehr effektiv zu sein, um das Kind zum Mitkommen zu bewegen. Jedoch erzeugen solche Drohungen immer auch Angst und Unsicherheit. Und diese Angst und Unsicherheit sind genau das Gegenteil dessen, was Kinder in Umbruchsituationen brauchen, nämlich Verständnis und Sicherheit. Kurzfristig mögen solche Drohungen zwar erfolgreich sein. Langfristig handelt dein Kind aber nur so, weil es durch die Angst motiviert wird, das zu tun, was du von ihm verlangst. Zudem schädigt man mit Drohungen die Eltern-Kind-Bindung, was Übergänge erschweren kann.

Ich beobachte immer wieder, wie Eltern versuchen, ihre Kinder im vertieften Spiel zum Losgehen zu motivieren. Meistens funktioniert das nicht so gut wie erwünscht. Statt »Komm jetzt, wir gehen.« probier's doch mal mit »Was spielst du hier gerade? Ich sehe, du bist damit beschäftigt,