

Rosemarie Rieger-Ortloff

Erziehung ist kein Mysterium



Inhalt

Vorwort

1. Schwangerschaft
2. Stillen
3. Erziehung
4. Nein sagen
5. Stabilität in der Erziehung erreichen
6. Eltern
7. Konsequenz
8. Ihr Kind weiß mehr!
9. Hektik im Alltag
10. Verantwortung
11. Achtsamkeit und soziales Verhalten
12. Psyche des Kindes
13. Angst
14. Zuversicht
15. Sicherheit – Vertrauen
16. Gedanken
17. Dankbarkeit
18. Positives Denken
19. Glück
20. Konfliktfähigkeit
21. Entspannung
22. Reinigung und Pflege

23. Ordnung und Sauberkeit
24. Lügen - Schwindeln
25. Trotz
26. Vorbilder
27. Gesundheit
28. Schlaf
29. Essen und Trinken
30. Allergien
31. Freundschaften
32. Rituale
33. Vernachlässigung, Missbrauch
34. Dem Leben einen Sinn geben
35. Kreativität
36. Rechte und Pflichten
37. Sexualität
38. Intelligenz
39. Sich sicher ausdrücken
40. Lernen
41. Mobbing
42. Lese-Rechtschreibschwäche
43. Bloßstellen
44. Einzelkinder oder mehrere Kinder?
45. ADHS
46. Umgang mit Geld
47. Medien
48. Sport und Bewegung
49. Urlaub mit Kindern
50. Pubertät
51. Einstieg ins Arbeitsleben

Vorwort

Sie haben sich dieses Buch gekauft, weil Sie davon ausgehen, darin nützliche Hinweise zur Kindererziehung zu finden. Legen Sie das Buch nach dem Lesen nicht einfach zur Seite, im Glauben, nun wüssten Sie genug über Kindererziehung, um das Wissen im Alltag anwenden zu können. Dieses Buch soll Sie begleiten und anregen, über Kindererziehung nachzudenken, sodass Sie auch vor und während der Schwangerschaft sowie in der Zeit der Kindererziehung eine nützliche Stütze zur Seite haben, zum Wohle von Mutter und Kind sowie der ganzen Familie.

Vieles von dem, was ich durch meinen Beruf im Umgang mit Kindern erfahren und gelernt habe, gebe ich in diesem Buch weiter, in der Hoffnung, dass der Alltag mit einem Kind oder mehreren Kindern entspannter, glücklicher und zufriedener verläuft. Was ich in meinen langen Dienstjahren und bei Vorträgen über Kinder gesagt und erfahren habe, kann in diesem Buch nicht alles zu Wort kommen. Ich lerne jeden Tag mehr über Kinder hinzu, und ich werde nicht aufhören, von ihnen zu lernen.

Die Modeerscheinungen in der Erziehung, die von Zeit zu Zeit wechseln, verstellen oft den Blick für die Realität und führen zu mancher Verunsicherung. Ein Kind lässt sich nicht wie ein Kleidungsstück nach der Mode schneiden. Kinder sind eigenständige Wesen mit individuellem Charakter. Sie sind kein Eigentum. Mit der Geburt eines Kindes übernimmt man die Pflicht, für das Kind zu sorgen, es zu führen und zu

lenken und zu einem gesunden, zufriedenen und leistungsfähigen Menschen zu erziehen.

Was ich in diesem Buch schreibe, ist keine Wissenschaft, das ist Erfahrung über viele Jahre hinweg durch eigene Kindererziehung, durch den beruflichen Kontakt mit Kindern und gestressten, frustrierten, überforderten Eltern. Es ist auch kein vollständiger Hinweis auf viele weitere Zusammenhänge rund um Kindererziehung. Die aufgeführten Kapitel sind als Hilfestellung in Erziehungs-, Gesundheits- und Lebensfragen zu verstehen.

Auch Sie lernen gewiss aus Erfahrung hinzu und haben Kontakt mit Menschen, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Das Buch soll Anregung geben, wie auf verschiedenen erzieherischen Ebenen reagiert werden kann. Es ist ein Erziehungsleitfaden, an den Sie sich halten können, um einen Schlingerkurs in der Erziehung zu vermeiden und das Kind nicht zum Spielball der Gefühle, Emotionen oder Launen werden zu lassen. Eigenes durch Erziehung erworbenes Fehlverhalten wird oft mit zwanghafter Sicherheit an die eigenen Kinder weitergegeben. Es ist mir ein großes Anliegen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Wenn Sie bereit sind, in Erziehungsfragen das Buch zur Unterstützung zur Hilfe zu nehmen, um daraus Schlüsse zu ziehen, vieles in der Erziehung besser zu verstehen und nach Ihren Bedürfnissen und denen Ihrer Kinder umzusetzen, wird es Ihnen sicher nützlich sein und die Furcht vor Erziehungsfehlern nehmen.

Haben Sie keine Furcht zu versagen. Erziehung ist nicht starr, genauso sind die verschiedenen erzieherischen Bereiche nicht starr. Vieles greift ineinander über. Die erzieherischen Maßnahmen lassen sich nicht strikt voneinander trennen. Alles fließt, nichts ist statisch, auch nicht in der Erziehung.

Ich hoffe, dass sich möglichst viele Mütter und Väter mit diesem Buch auseinandersetzen, damit die Erziehung von Kindern auf einer gemeinsamen partnerschaftlichen, vertrauensvollen Ebene verläuft und die Kinder befähigt, ihr Leben gesund, zufrieden und erfolgreich zu meistern. Hierfür ist es erforderlich, dass die Erziehenden gesunde, leistungsfähige und zuversichtliche Menschen sind und bleiben oder es werden.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg in der Erziehung und Zuversicht, eine glückliche Zukunft und eine gute Partnerschaft.

1. Schwangerschaft

Sie planen eine Schwangerschaft, weil Sie sich vielleicht nach einem Kind sehnen oder glauben, ein Kind haben zu müssen, aus welchen Gründen auch immer. Machen Sie aber nicht den Fehler zu glauben, mit einem Kind den Ehemann oder Partner an sich binden zu können oder darin die Möglichkeit zu sehen, nicht mehr arbeiten zu müssen. Sie müssen auch nicht meinen, dass man halt ab einem bestimmten Alter ein Kind haben sollte.

Wenn Sie sich für ein Kind entscheiden, sollte die partnerschaftliche Beziehung auf Vertrauen, Respekt und Übereinstimmung in wichtigen familiären Fragen basieren.

In jedem Fall ist ein Kind ein Geschenk, das nicht zum Spielball der eigenen Bedürfnisse werden darf. Ein Kind wird einem nicht ohne Mühe, Verantwortung und Verzicht geschenkt. Schwangerschaft ist die Zeit der Vorfreude und die Zeit, in der die Verantwortung für das zu erwartende Kind wachsen und gedeihen muss.

Wenn Sie ein gesundes Kind zur Welt bringen, ist das in meinen Augen das größte Glück. Glück lässt sich nicht festhalten, und Glück kann schnell in Unglück umschlagen, wenn Sie sich keinen Plan machen, wenn Sie nicht alles tun, um eine gute Basis zu schaffen, damit die Schwangerschaft und das Mutterwerden nicht zum Fiasko werden.

Besprechen Sie auch mit Ihrem Partner die Zeit nach der Geburt des Kindes. Er muss auch wissen, was dann auf ihn zukommt, dass in der ersten Zeit des Öfteren sein Schlaf gestört werden kann und Sie viel Zeit für das Kind benötigen. Es ist gut, wenn Sie schon vor oder während der

Schwangerschaft festlegen, wie Sie solche Dinge angehen wollen, um nachher nicht in den Problemen zu ersticken.

Freuen Sie sich auf Ihr Kind, und es wird sich auf Sie freuen. Freuen Sie sich auf Ihr Kind, und seien Sie davon überzeugt, dass Sie ein wunderbares Kind bekommen werden.

Alles, was Sie während der Schwangerschaft denken, fühlen, sagen und tun, auch die Beziehung zum Partner und zur Umgebung, in der Sie sich aufhalten, tragen zu einer positiven oder negativen Entwicklung des Kindes bei.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind, wenn es Ihnen gut geht und Sie glücklich sind. Sprechen Sie aber auch mit ihm, wenn Sie traurig, enttäuscht oder ärgerlich sind. Sprechen Sie mit ihm über den Grund für Ihre Verstimmung, so kann das Kind Vertrauen zu Ihnen aufbauen, sich bei Ihnen sicher fühlen und nicht schon im Mutterleib das Gefühl entwickeln, allein gelassen zu werden.

Überlassen Sie es nicht dem Zufall. Sie können gedanklich viel bewirken. Beschützen Sie Ihr Kind in Gedanken – und vergessen Sie dabei Ihren Lebenspartner nicht. Gehen Sie behutsam mit ihm um, denn auch er ist in gewisser Weise schwanger. Ihr Partner merkt, dass Sie sich verändern, sowohl körperlich wie psychisch. Diese Veränderungen können Ängste auslösen, außerdem kann er sich ausgeschlossen fühlen.

Sprechen Sie mit ihm über Ihre Veränderung, teilen Sie ihm Ihre Freude, Ihre Gedanken und Ihre Erwartungen mit, beziehen Sie ihn in die Anschaffungen für das Kind ein. Damit bekommt er die Möglichkeit, sich mental auf die neue Situation in der Familie einstellen zu können.

Nehmen Sie manchen Hinweis oder Rat ernst, auch Mütter und Schwiegermütter haben oft gute Ratschläge. Überdenken Sie die Ratschläge, bevor Sie sie rundweg

ablehnen. Altbewährtes sollte nicht so einfach abgetan werden.

Dass Sie möglichst schon einige Zeit vor der Schwangerschaft mit dem Rauchen, Alkoholtrinken und anderen Suchtstoffen aufhören sollten, ist ja hinlänglich bekannt. Wenn Sie erst während der Schwangerschaft damit aufhören, bekommt das Kind die Auswirkungen des Entzugs voll mit. Dass das auf keinen Fall förderlich ist, muss wohl kaum erwähnt werden. Auch hierfür gibt es Hilfe. Das Buch *Klopf dich frei* bietet hervorragende Möglichkeiten, solche Probleme im Vorfeld zu lösen.

Auch exotische Auslandsaufenthalte sind meiner Meinung nach während der Schwangerschaft zu unterlassen. Eine vorherige Entschlackungskur führt zu besonders guten gesundheitlichen Ergebnissen.

Sollten Sie unsicher sein, holen Sie sich Rat und Hilfe bei einem Naturheilarzt oder Heilpraktiker. Wenn Sie allerdings der Meinung sind, die eine oder andere Zigarette oder Pille usw. werde schon nicht schaden, sind Sie vollkommen auf dem Holzweg.

Sie haben es in der Hand, was aus Ihrem Kind wird.

Ich bin der Meinung, dass Eltern die größten Verbrechen an ihren Kindern begehen, wenn sie nur an ihr eigenes Wohl und Vergnügen denken. Eltern zu werden bedeutet, die ganze Verantwortung für einen Menschen zu übernehmen, den man selbst in die Welt setzt. Das Kind wird ja nicht gefragt, ob es überhaupt in diese Welt gesetzt werden will.

Versuchen Sie sich von Menschen fernzuhalten, die Ihnen nicht gut tun, die Sie schädigen, ausnützen oder unterdrücken. Denken Sie immer an Ihr Kind: Auch Ihr Kind ist dem allem ausgesetzt.

Sie sollten einen zuversichtlichen Optimismus hinsichtlich Ihrer Mutterschaft entwickeln. Beschließen Sie, eine gute Mutter zu werden, denn eine gute Mutter ist man nicht automatisch, wenn man ein Kind bekommt. Mutter und Vater werden muss gelernt und eingeübt werden. Männer haben es dabei oft noch schwerer, da sie die Schwangerschaft nur von außen erleben und auch keinen Hormonveränderungen ausgesetzt sind.

Kinder brauchen Sicherheit, sie brauchen Eltern, auf die sie sich hundertprozentig verlassen können. Das beginnt mit dem ersten Tag der Schwangerschaft. Kommt ein Kind auf die Welt, ist es total hilflos, so hilflos, dass es keinen Tag ohne die Fürsorge seiner Eltern (oder anderer Menschen) überleben würde.

Malen Sie sich eine Situation aus, in der Sie absolut hilflos sind. Was empfinden Sie? Wie fühlen Sie sich? Vermutlich geht es Ihnen dabei nicht gut, und Sie möchten diese Gedanken schnell loswerden. Was kann also so ein hilfloses kleines Wesen tun während seines Heranwachsens im Mutterleib? Es baut Ängste auf, wenn es bereits im Mutterleib negative Erfahrungen macht.

Mit jedem Atemzug versorgen Sie Ihr Kind mit Sauerstoff. Mit jedem Bissen und jedem Schluck, den Sie zu sich nehmen, tragen Sie zu seinem Wachstum und Gedeihen bei – dazu, dass es gesund und leistungsfähig wird.

Das richtige Verhalten in der Schwangerschaft ist ganz leicht, kostet nicht viel und hat große positive Auswirkungen auf das Kind. Essen Sie in Maßen, essen Sie ausgewogen, viel Obst und Gemüse, vermeiden Sie raffinierte Lebensmittel sowie raffinierte und gehärtete Öle, trinken Sie stilles Wasser oder Kräutertee. Hören Sie zur Beruhigung und Entspannung für Sie selbst und für Ihr Kind klassische Musik.

Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, legen Sie sich ein Lavendelsäckchen unter Ihr Kopfkissen, und trinken Sie vor

dem Schlafengehen einen leichten Johanniskrauttee. Bachblüten können ebenfalls hilfreich sein. Sind die Schlafstörungen beträchtlich, konsultieren Sie Ihren Arzt. Magnesiummangel kann auch zu Schlafstörungen führen.

Leichte entspannende Gymnastik vor dem Schlafengehen wirkt Wunder. Auch ein Abendspaziergang oder eine kleine Radtour sind für das Wohlbefinden und den Schlaf förderlich.

Gehen Sie immer möglichst zur gleichen Zeit ins Bett, dann stellt sich Ihr Körper besser auf das Schlafen ein. Ein warmes Fußbad erleichtert das Einschlafen ebenfalls, besonders wenn Sie unter kalten Füßen leiden.

Vermeiden Sie am Abend Streitgespräche, die Sie aufwühlen, schauen Sie sich keine aufregenden Sendungen im Fernsehen an und beobachten Sie, welche Nahrungsmittel oder Getränke, die Sie am Abend verzehren, zu Schlafstörungen führen können.

Gelassenheit im Alltag fördert einen ruhigen, gesunden Schlaf.

Wie heißt es so treffend: »In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.«

2. Stillen

Die Stillzeit ist genauso wichtig für das Baby wie die Zeit der Schwangerschaft, während der Embryo vom befruchteten Ei bis zum Kind heranwächst. Für Muttermilch gibt es keinen wirklichen Ersatz. Ist das Kind auf der Welt, geht die Entwicklung weiter. Damit das Kind vollends zu einem gesunden Menschen heranreifen kann, ist eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen nötig. Tun Sie alles dafür, um Ihr Kind mit ausreichend Muttermilch versorgen zu können.

Essen und Trinken ist daher während der Stillzeit genauso wichtig wie während der Schwangerschaft.

Naturreichhaltige Nahrung, möglichst frei von Pestiziden und anderen Umweltgiften, trägt zu einer gesunden Muttermilch bei. Alle Stoffe, auch Gifte wie Alkohol, Nikotin, Drogen usw. werden über die Muttermilch vom Säugling aufgenommen.

Ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen kann sowohl bei der stillenden Mutter als auch beim Säugling zu gesundheitlichen Problemen führen. Der tägliche Bedarf an Eisen beträgt bei Stillenden 20 bis 30 mg. Die Vitamine C und E, Folsäure sowie die Vitamine der B-Gruppe sind essenziell. Eisenhemmende Nahrungsmittel und Nahrungsbestandteile sind Kaffee, Tee, Kalzium und Phosphate. Milch und Joghurtprodukte, Softdrinks wie Cola usw. sollten zwei Stunden vor und nach dem Essen vermieden werden, da sie ebenfalls eine hemmende Wirkung auf die Aufnahme von Eisen haben.

Auch Lebensmittelunverträglichkeiten können die Aufnahmefähigkeit des Darmes für Spurenelemente wie Eisen herabsetzen und damit zu einer Fehlversorgung führen. Durch geeignete Eisenaufnahme aus Pflanzen kann Eisenmangel gut vermieden werden.

Bei Stressbelastungen kann man Bachblüten (Rock Rose Globuli) einnehmen. Sie helfen auch dabei, Krisensituationen besser zu bewältigen.

Mir fällt immer wieder auf, dass sich stillende Frauen während des Stillens nicht auf das Kind konzentrieren und nicht darauf achten, dass das Kind auch bequem im Arm liegt, die Brust gut erreichen kann usw. Vielmehr unterhalten sich viele Mütter nebenher lautstark, der Säugling wird beim Saugen sich selbst überlassen, oft wird nicht einmal das Handy beiseitegelegt.

Säuglinge brauchen unbedingt auch während des Stillens ausreichend Ruhe und die Mithilfe der Mutter, damit sie problemlos und stressfrei saugen können.

Hier trifft eine Aussage von Konfuzius besonders zu. Er wurde einmal gefragt, warum er so zufrieden und glücklich sei. Er sagte: »Wenn ich esse, esse ich, wenn ich trinke, trinke ich, wenn ich schlafe, schlafe ich, wenn ich bete, bete ich.« Nichts kann zum Wohle gereichen, wenn man sich nicht in Ruhe darauf konzentriert.

Das lautstarke Unterhalten lenkt das Kind von der Nahrungsaufnahme ab. Es trinkt zwar, aber nebenher hört es auf die Stimme der Mutter. Man braucht sich also nicht zu wundern, wenn das Kind zu hastig trinkt und zu viel Luft schluckt und dadurch nach dem Stillen Beschwerden bekommt.

Handeln Sie also in allem, was Sie tun, in Ruhe und Umsicht. Sie werden mit einem gesunden, zufriedenen, sich gut entwickelnden Kind belohnt.

3. Erziehung

Wenn Sie dieses Buch oder auch andere Bücher über Erziehung lesen, macht Sie das noch nicht zu einem Erziehungsexperten. Erziehung ist so vielschichtig wie die verschiedenen Charaktere von Kindern. Erziehung muss sich laufend an die Entwicklungsstufe und die Bedürfnisse der Kinder anpassen.

Ralph Waldo Emerson sagte: »Furcht besiegt mehr Menschen auf der Erde, als irgend etwas anderes auf der Welt. Oh, wie habe ich die bittere Wahrheit erfahren und ich bin dankbar, dass ich Menschen in meinem Leben traf, durch die ich die Furcht verloren habe. Wie viel glücklicher und freier ist man ohne Furcht und wie viel selbstbewusster kann man erzieherisch wirken.«

Haben Sie also keine Furcht, in der Erziehung zu versagen. Üben Sie sich im Zuhören, und schauen Sie genau hin. Im Grunde sagt und zeigt das Kind Ihnen auf, was es braucht, wie es geführt und gelenkt werden muss. Sensibilisieren Sie sich für seine Belange, das kommt Ihnen auch in der Partnerschaft und im Beruf zugute. Sprechen Sie alles an, was Sie bewegt; natürlich so, dass das Kind es auch versteht. Lernen Sie mit dem Kind zu wachsen.

Sie werden sehen, Kinder bereichern in jeder Hinsicht. Von Kindern können wir viel lernen. Lassen Sie das Kind zu Wort kommen, lernen Sie mit ihm zu kommunizieren. Kommunikationsfähigkeit stärkt das Selbstbewusstsein und ist in allen Bereichen des Lebens hilfreich.