

Susanne Mierau

GEBORGENE KINDHEIT

Susanne Mierau

GEBORGENE KINDHEIT



Kinder vertrauensvoll
und entspannt begleiten

Kösel

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

2. Auflage

Copyright © 2017 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Felicitas Holdau, Gräfelfing

Fotos: Susanne Mierau

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: plainpicture/altera/Streetangel/

Bild-Nr. p429m1062223f

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: PrintConsult GmbH, München

Printed in Austria

ISBN 978-3-466-31077-7

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

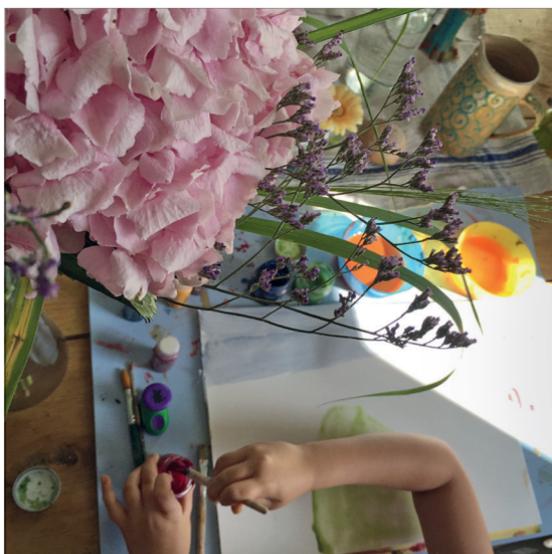
Einleitung	11
Verbindungen entwickeln sich	17
Unser Bindungsmuster gestaltet unser Leben und die Welt von morgen	19
Alte und neue Wege	21
Problematische Bindungsmuster	23
Es ist nicht zu spät, etwas zu ändern	24
Verbunden mit Mutter, Vater und allen anderen	26
<i>Bindungsorientierte Elternschaft aus der Vaterperspektive</i>	28
Vertrauen bilden	33
Warum eine sichere Bindung Freiheit lässt	34
Worin sich Helikoptereltern und bindungsorientierte Eltern unterscheiden	35
Eine Kindheit voller Hindernisse	37
Selbstwirksamkeit erfahren	38
Auf der Suche nach dem verlorenen Vertrauen	39
<i>Zehn Tipps für mehr Vertrauen im Alltag mit Kindern</i>	42
Entwicklung nach dem ersten Geburtstag	47
Säule 1: Erholsamer Schlaf	48
<i>Zehn Anregungen für einen guten Schlaf</i>	56
Säule 2: Gesunde Ernährung	57
<i>Zehn Anregungen für eine gesunde Kinderernährung</i>	66

Säule 3: Von der Windel zum Töpfchen	67
<i>Zehn Anregungen für eine Kindheit ohne Windeln</i>	71
Säule 4: Sprache und Kommunikation	73
<i>Zehn Anregungen für die Kommunikation mit Kindern</i>	81
Säule 5: Lernen im Spiel	83
<i>Zehn Anregungen für das kindliche Spiel</i>	91
Säule 6: Motorische Fähigkeiten	93
<i>Zehn Anregungen für die motorischen Bedürfnisse von Kindern</i>	100
Säule 7: Gemeinschaft mit anderen	102
<i>Zehn Anregungen für ein gutes Miteinander</i>	109
Euer Alltag ist ihre Kindheit	115
Zu-Hause-Sein ist ein Gefühl	116
Neue Familienmitglieder	117
Verlust von Familienmitgliedern	121
Familienalltag gestalten	124
Es ist nicht immer alles Bullerbü	128
<i>Zehn Anregungen für den Alltag mit Kindern</i>	130
Kinderbetreuung und Kinderbegleitung	135
Eine Betreuung und Begleitung jenseits von Freunden und Familie?	135
Das Kind einem anderen anvertrauen	139
Zeit für die Eingewöhnung	143
Und wenn es doch nicht passt?	145
<i>Gedanken zur Betreuung außerhalb der Familie</i>	147

Eigene Bedürfnisse achten	153
Sich selbst nicht vernachlässigen	154
Niemand ist perfekt	157
Zurück zur Achtsamkeit mit sich selbst	159
<i>Mehr Achtsamkeit und Entspannung finden</i>	160
Schlusswort	165
Danksagung	167
Netzempfehlungen	169
Literatur	173
Anmerkungen	176



♡ Kleine Entspannungszeiten zusammen sind so wichtig.



♡ Frei malen – was immer Du willst, kleiner Künstler



♡ Kindheit bedeutet auch auf Bäume klettern zu können ...



♡ Im Tragetuch kann der kleine Bruder all das sehen, was der große sieht.

Einleitung

Unser großer Wunsch ist es, gute Eltern für unsere Kinder zu sein. Wir möchten sie liebevoll auf ihrem Weg ins Leben begleiten, ihnen an die Hand geben, was sie brauchen, und sie auf ihre Zukunft bestmöglich vorbereiten. Doch wie wir unseren Kindern dies ermöglichen können, bringt uns niemand bei. Was brauchen Kinder heute, damit sie morgen glückliche Erwachsene werden? Während in der Babyzeit oft noch alles recht einfach erscheint, kommt es in den anschließenden Jahren bis zum Schulalter nicht selten zu größeren Herausforderungen.

Ein bindungsorientierter Weg ist ein guter Start ins Leben. Er gibt unseren Babys das mit, was sie für ihre Entwicklung am Anfang des Lebens vor allem benötigen: Bedürfnisbefriedigung und dadurch Vertrauen in uns als Erwachsene, Vertrauen in die Beziehung zwischen ihnen und uns – und letztlich Vertrauen in sich selbst. Doch nach und nach werden die Einflüsse von außen größer, und die Kinder entwickeln sich weiter. Sie beginnen zu sprechen, zu laufen, eigene Freundschaften zu entwickeln. Es ist nach dem ersten Geburtstag nicht immer leicht, auf dem Weg zu bleiben, den man eingeschlagen hat, oder ihn bei all den äußeren Einflüssen überhaupt noch zu finden. Wir Eltern müssen uns immer wieder anpassen, neu ausrichten und fragen uns so manches Mal, wie es denn überhaupt bindungsorientiert weitergehen kann mit einem Kind, das ganz andere Vorstellungen hat als wir selber. Wie kann Bedürfnisbefriedigung gelingen, wenn die Bedürfnisse nicht die sind, die wir als Erwachsene vertreten können? Und wie

können das Vertrauen und die Bindung dabei aufrechterhalten werden? Besonders schwer wird es für den bindungsorientierten Weg, wenn mit der Eigenständigkeit des Kindes auf einmal Stimmen und Erinnerungen aus unserer eigenen Kindheit auftauchen und uns beständig ermahnen und unserem gedachten Ziel abbringen.

Elternschaft ist wie die Reise in ein neues, unbekanntes Land: Wir müssen uns zunächst darüber klar werden, wohin die Reise führen soll, welches Ziel wir verfolgen. Erst dann können wir uns vorbereiten und die Koffer packen mit all den Sachen, die wir dafür benötigen. Wie im sonstigen Leben gilt auch hier: Pack nur das Nötigste ein, nicht zu viel! Die Dinge, die wir im Elterngepäck wirklich für unsere Kinder brauchen, lassen sich nicht erwerben und nehmen keinen Platz weg: Liebe, Neugierde, Freude, Abenteuerlust und Vertrauen. Sie müssen von innen kommen, aus uns selbst heraus. Wir können sie auf unserem Weg immer wieder neu entdecken, können kleine Feuer neu entfachen. Aber wir brauchen das Vertrauen, dass alles gut gehen wird, dass wir auf dem richtigen Weg sind – und das gerade dann, wenn uns die Stolpersteine der frühen Kindheit im Weg liegen. Wir wollen, dass unsere Kinder aufgrund ihrer Erziehung die Zukunft so gestalten, wie wir es uns für sie wünschen. Dieses Grundvertrauen können wir nirgends kaufen. Wir müssen es als Eltern selbst entwickeln – und oft auf unserem langen Weg verteidigen und manches Mal wieder neu gewinnen. Wenn wir loslassen und verstehen, dass wir selber nicht die Reiseleiter sein müssen, sondern dass wir diesen Weg vertrauensvoll gemeinsam mit unseren Kindern gehen können, wird vieles leichter.

In diesem Buch begeben wir uns mit kleinem Handgepäck zusammen auf die Reise. Wir sehen uns die Stolpersteine an, die auf dem Weg der frühen Kindheit liegen können, und auch die Hindernisse, die wir vielleicht selbst errichten. Leider gibt es keinen immer gültigen Reiseführer durch die Kindheit, der

zu jedem und jeder Familie passt. Aber es gibt Reisetipps dazu, was wir auf unserem Weg dabei haben sollten, wie wir schwierige Situationen umschiffen können oder gut durch sie hindurchkommen. Es gibt Hinweise zu Schlechtwetter- und Sonnenscheintagen. Und auf dieser Basis kann jede Familie ihren guten Weg finden durch die manchmal stürmischen, manchmal lauen Tage der Kindheit.



♡ Geschwisterplüsch <3



♡ Tanzen als würde niemand hinschauen – das machen unsere Kinder noch.



♡ Gemeinsame Familienzeit tut so gut!



♡ Vertieft in die eigene Kunst: im Flow mit Pinsel und Farbe.

Verbindungen entwickeln sich

Sobald wir Eltern sind, wünschen wir unseren Kindern, dass sie ein schönes Leben haben und die Herausforderungen des Lebens gut bewältigen. Das gilt für die gesamte Lebensspanne unserer Kinder, denn Eltern bleiben wir immer: vom Anfang der Schwangerschaft bis zu unserem Lebensende. Schon zu Beginn des Lebens legen wir den Grundstein dafür, dass sich dieser Wunsch erfüllen kann: Wir gehen eine Bindung ein zu unseren Kindern. Durch unseren Umgang mit ihnen prägen wir in großem Maße, wie sie die Welt erleben, wie sie lernen, wie sie auch in Zukunft wahrscheinlich mit anderen in Kontakt treten werden. Unser Umgang mit ihnen eröffnet ihnen die Welt.

In den vielen Jahren unserer Elternschaft erleben wir viele wunderschöne Momente und viele, die uns fordern und vor Entscheidungen stellen. Die Art, wie wir damit umgehen, beeinflusst immer auch die Beziehung zwischen unserem Kind und uns. Jede Entscheidung, die wir als Eltern treffen, hat auch mit der Verbindung zwischen Kind und Erwachsenen zu tun. Wir können nicht nicht in Beziehung sein. Manches Mal müssen wir abwägen oder uns gegen die Empfehlungen anderer durchsetzen. Je größer unsere Kinder werden, desto mehr solcher Momente tun sich auf, und wir fragen uns, wie wir zum Wohle aller entscheiden sollen und ob wir das überhaupt können. Wir suchen den richtigen Weg, das Patentrezept für die Elternschaft und das Glück unserer Kinder. Doch den einen immer richtigen Weg gibt es nicht im Detail. Es gibt nur die eine immer richtige Route: Gehe dorthin, wohin dich dein Herz trägt, und lass es mitentscheiden. Denn wenn wir liebevoll eine sichere Bindung



Susanne Mierau

Geborgene Kindheit

Kinder vertrauensvoll und entspannt begleiten

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-31077-7

Kösel

Erscheinungstermin: Mai 2017

Geborgen auf der Reise durch die Kindheit

Wenn aus Babys Kleinkinder werden, wachsen auch die Herausforderungen in der Familie. Kinder wollen immer mehr selbst entscheiden und selber machen, gleichzeitig brauchen sie noch bei vielem die Unterstützung ihrer Eltern – und all das fordern sie auch ein. Doch wie werden die Wünsche und Bedürfnisse aller Familienmitglieder berücksichtigt? Und wie können Eltern die Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen?

Ob schlafen, essen, sprechen, spielen oder sich bewegen – Susanne Mierau erklärt, was dabei für Kinder wirklich wichtig ist und was sie brauchen, um sich zu glücklichen, selbstbestimmten und liebevollen Erwachsenen zu entwickeln.

 [Der Titel im Katalog](#)