

## 2.19 Familie

### Werdende Familie

Bis zur Geburt des ersten Kindes stellt es für Sie kein Problem dar, spontan dies oder jenes zu unternehmen. Ist das Baby dann da, verändert sich Ihr Alltag sehr stark. Da ist plötzlich ein kleiner Mensch, für den Sie 24 Stunden pro Tag verantwortlich sind. Nebst viel Freude am kleinen Erdenbürger gehören plötzlich auch schlaflose Nächte und damit verbundene Müdigkeit und Stress zum Alltag. Es wird schwieriger, eigenen Interessen nachzugehen, denn da sind die Bedürfnisse des Babys, die berücksichtigt werden müssen.

Geniessen Sie deshalb während der Schwangerschaft bewusst Zeit allein und zu zweit. Sprechen Sie zusammen bereits jetzt darüber, wer nach der Geburt zwi-schendurch auf das Baby aufpassen und mit ihm spazieren gehen könnte. Dies wird Ihnen auch nach der Geburt die Möglichkeit geben, etwas auszuruhen oder Zeit als Paar zu verbringen.

Schon während der Schwangerschaft ist es wichtig, mit Ihrem Baby in Kontakt zu sein. Es ist erwiesen, dass das Gehör im Laufe der Entwicklung im Mutterleib schon sehr früh ausgebildet ist und Babys bald Stimmen erkennen können. Reden Sie also immer wieder mit Ihrem Kind und berühren Sie Ihren Bauch. Das Baby freut sich, nebst Mamas Stimme auch die tiefe Stimme von Papa kennen zu lernen!

### Arbeiten: ja oder nein?

Möchten Sie nach der Geburt weiterarbeiten? Wenn ja, wie viel? Wie sehen Ihre finanziellen Mittel aus, wo sind Ihre Möglichkeiten, wo Ihre Grenzen? Es gibt Rechte, die Sie schützen und unterstützen. So haben Sie als schwangere Frau gewisse Arbeitsrechte für die Zeit während und kurz nach der Schwangerschaft.

### Kontakte knüpfen

Möglicherweise nehmen Sie an einem Geburtsvorbereitungskurs teil. Dies ist eine gute Möglichkeit, Kontakt mit anderen werdenden Eltern aufzubauen. Weshalb nicht bereits schon jetzt ein Eltern-Baby-Treffen abmachen, an dem Sie über das Erlebte bei der Geburt sowie die dann aktuellen Freuden und Fragen austauschen können?

### Alleinerziehende/ Einelternfamilie

Vielleicht sind Sie alleine und während der Schwangerschaft auf sich selber gestellt. Sie stehen vor der Herausforderung, mit der Geburt und der Erziehung ohne die emotionale Unterstützung eines Partners klarzukommen. Überdenken Sie möglichst früh Ihre Situation. Wie steht es mit Ihrer Arbeit und Ihren Finanzen? Finanzielle Unterstützung erhalten Sie vom Staat und vom Vater des Kindes. Zudem

gibt es eine Reihe von Organisationen und Beratungsstellen, die alleinerziehende Eltern beraten, unterstützen und begleiten. Erkundigen Sie sich, wo, von wem und in welchem Masse Sie Hilfe erwarten können und nehmen Sie diese auch in Anspruch. Ziehen Sie sich trotz Sorgen und Stress nicht von Ihrem sozialen Umfeld zurück. Die Familie und Freunde können eine wertvolle Unterstützung und Ermutigung sein.

### Wo informiere ich mich?

Wichtige Informationen über Ansprüche, die Sie stellen dürfen sowie nützliche Adressen finden Sie im Kapitel 5 Recht, Finanzen und Versicherungen sowie im Adressverzeichnis.

### Geschwister

Vielleicht sind Sie bereits Eltern und erwarten nochmals ein Baby. Kinder reagieren ganz unterschiedlich auf die Neugierigkeit, dass sie bald ein Geschwisterchen bekommen. Während kleine Kinder meist nicht genau verstehen, was mit und in ihrer Mutter während der Schwangerschaft geschieht, spüren sie doch, dass eine wichtige Veränderung vor sich geht. Etwas ältere Geschwister wissen schon besser Bescheid und möchten bewusst einbezogen werden.

### Gemischte Gefühle

In der Schwangerschaft dreht sich vieles um das werdende Kind. Es ist häufiges Gesprächsthema in der Familie. Die Eltern richten mit der Zeit das Babybett ein und holen die Babysachen hervor. Neben der

Vorfreude auf ein Geschwisterchen treten dabei meist auch Unsicherheit und Angst auf. Besonders beim zweiten Kind fragt sich das Erstgeborene unbewusst: «Was, wenn das Baby wichtiger ist und Mama mich weniger lieb hat?» Es möchte seinen Platz als Einzelkind bewahren. So kann es launisch werden und besonders viel Aufmerksamkeit fordern.

### Verstehen und einbeziehen

Als Eltern können Sie dazu beitragen, dass sich das ältere bzw. die älteren Geschwister nicht ausgeschlossen fühlen. Versuchen Sie, ruhig und verständnisvoll auf die Gefühle zu reagieren. Verbringen Sie bewusst immer wieder Zeit mit dem Kind, damit es merkt, dass es Ihnen nach wie vor wichtig ist. Gleichzeitig hilft es, wenn Sie es in die Vorbereitungen einbeziehen. Dabei können Sie Fotos aus seiner Babyzeit anschauen. So sieht es, dass es damals im selben Bettchen geschlafen hat und ihm ebenfalls viel Zuwendung gegeben worden ist. Gute Bilderbücher veranschaulichen zudem dem Kind auf altersgerechte Weise das Werden eines Babys und helfen ihm zu verstehen, was während der Schwangerschaft im Körper der Mutter vor sich geht. Ermöglichen Sie den Geschwistern bewusst, langsam Kontakt mit dem werdenden Baby aufzubauen, indem Sie sie den Bauch streicheln, mit dem Baby sprechen und seine Bewegungen fühlen lassen.

*Spezielle Kinderbücher können Ihnen dabei helfen, Ihr Kind auf die Ankunft seines Geschwisterchens vorzubereiten.*

## Auf die Geburt vorbereiten

Für Kinder ist es hilfreich, wenn sie bereits vor der Ankunft des Geschwisters eine gute Beziehung zu Personen haben, denen Sie vertrauen. Fördern Sie den Kontakt zu Freunden und Grosseltern sowie zu anderen Kindern, damit Ihr Kind nicht nur auf Sie fixiert ist. So können Sie es während und nach der Geburt leichter zum Hüten weggeben. Falls Sie eine Familie mit einem Baby kennen, können Ihre Kinder schon erste Erfahrungen mit einem Neugeborenen sammeln. Vielleicht ist eine Umstellung der Betten nötig. Es ist sinnvoll, diese schon einige Zeit vor der Geburt zu vollziehen, damit die älteren Kinder sich nicht durch das Baby verdrängt fühlen.

## Das Baby ist da

Besprechen Sie mit dem Kind, wer bei ihm sein wird, wenn Mama und Papa zur Geburt ins Spital gehen. Gestalten Sie die Trennungszeit möglichst kurz. Fördern Sie nach der Geburt die Verbindung der Geschwister zum Neugeborenen, indem Sie diese ermutigen, das Baby zu berühren und zu halten. Lassen Sie auch den älteren Kindern und nicht nur dem Baby etwas schenken, oder machen Sie ihnen selber ein kleines Geschenk.

## Grosseltern

Grosseltern zu werden ist für Ihre Eltern etwas Spezielles – ganz besonders beim ersten Enkelkind. Eigene Erlebnisse werden wieder lebendig und so fühlen sie sich Ihnen möglicherweise besonders

nahe in dieser Zeit. Die Erfahrungen und Tipps Ihrer Eltern können eine grosse Hilfe und Bereicherung sein. Gerade für Alleinerziehende stellen die eigenen Eltern oft eine unverzichtbare Stütze und einen beruhigenden Halt dar. Eine gute Beziehung zu den (Gross-)Eltern bringt für alle Beteiligten viel Positives. Trotz allem sind Konflikte manchmal nicht zu vermeiden. Gewisse Vorstellungen und Überzeugungen stimmen möglicherweise nicht überein. Dies kann zum Problem werden, wenn Ihre Eltern sich zu stark einmischen und überall mitreden wollen. So gut sie es auch meinen – letztlich sind Sie diejenigen, die die Entscheidungen treffen und die Verantwortung für Ihr Leben und Ihr Kind tragen. Lassen Sie sich also nicht unter Druck setzen von Erwartungen und Wünschen anderer. Vielleicht ist es nötig, sich zeitweise freundlich zu distanzieren, anstatt einfach den Vorstellungen der Eltern zu folgen oder sich ganz von ihnen zurückzuziehen. Suchen Sie bei unterschiedlichen Ansichten jedoch wenn immer möglich das Gespräch. Durch einen offenen und respektvollen Austausch können Sie voneinander lernen und gemeinsam neue Erfahrungen machen. Seien Sie zudem gewiss, dass Kinder sehr wohl mit unterschiedlichen Regelungen und Gewohnheiten umgehen können!

*Liselotte Braun / dipl. Sozialarbeiterin /  
zertifizierte STEP Kursleiterin /  
Koordinatorin STEP Elternt raining Schweiz*



## 2.20 Gedanken zur Erziehung

### Wann beginnt Erziehung?

1 + 1 = 3

Besonders die Geburt des ersten Kindes ist für ein Paar ein sehr einschneidendes Ereignis. Plötzlich ist da ein kleiner Mensch, der seine Bedürfnisse lautstark anmeldet und befriedigt haben will. Es stellen sich plötzlich viele neue Herausforderungen. Körperliche sowie psychische Höchstleistungen sind gefordert. Wie heisst es doch treffend im Lied von Reinhard Mey: «Keine ruhige Minute ist

seitdem mehr für mich drin...». Auch wenn bereits schon ein oder mehrere Kinder da sind, gibt es grosse Veränderungen. Der Alltag kommt erst einmal etwas durcheinander, die Kinder reagieren auf das neue Familienmitglied... Es ist sehr hilfreich, wenn werdende Eltern schon während der Schwangerschaft gemeinsam Fragen diskutieren wie z.B.: «Wie regeln wir die Betreuung? Werden wir beide berufstätig sein wie bisher? Wenn ja, in welchem Mass?». Das gibt Klarheit und Sicherheit, um mit der neuen Situation gut zurecht zu kommen.

## Schwangerschaft: Die Beziehung beginnt

Immer mehr Forscher sind überzeugt, dass bereits die Zeit der Schwangerschaft einen grossen Einfluss hat auf das werdende Kind. Der Fötus nimmt die Gefühle der Mutter auf, hört Geräusche und Stimmen. Wenn Mutter und Vater immer wieder mit dem werdenden Kind reden, werden ihm diese Stimmen vertraut. Positive Gefühle und die Zusage: «Ich nehme dich an, so wie du bist, egal ob Mädchen oder Junge» sowie möglichst wenig Stress wirken fördernd für dessen Entwicklung. Das Kind spürt so schon im Mutterleib Annahme und Zuwendung – eine grundlegende Voraussetzung für seine spätere Bindungs- und damit Beziehungsfähigkeit. Beziehung wiederum bildet die Grundlage einer gesunden Erziehung.

Diese Erkenntnisse sollen nicht zur Belastung werden, erinnern jedoch an die Verantwortung, die Eltern gegenüber dem ungeborenen Kind tragen. Besonders bei einer ungewollten Schwangerschaft ist es deshalb sehr hilfreich und wichtig, Gefühle der Überforderung mit jemandem zu teilen.

## Wie erziehen?

Der Wunsch und das Ziel wohl aller Eltern ist es, dass ihr Kind einmal zu einem selbstständigen, respektvollen, selbstbewussten und glücklichen Menschen heranwächst. In den täglichen Herausforderungen des Erziehungsalltags sind die Eltern oft unsicher, welche Reaktion sinnvoll ist. Sollen sie streng sein? Soll das Kind entscheiden? Vielleicht sind sich bei-

de Eltern einig, wie sie handeln möchten, oder der Vater ist nachgiebig und die Mutter streng.

In der Einstellung und den Handlungen im Alltag zeigt sich der Erziehungsstil der Eltern. Der Erziehungsstil wiederum basiert auf den Erfahrungen aus der eigenen Erziehung und der Meinung, die wir über die Kinder haben. Beim autoritären Erziehungsstil sind die Eltern streng und kontrollierend. Sie stellen viele Regeln auf und erwarten, dass das Kind diese genau befolgt. Das Kind wird bestraft, wenn es nicht gehorcht oder wird belohnt, wenn es die Regeln einhält. Es lernt sich anzupassen, macht möglicherweise jedoch, was es will, wenn die Eltern nicht hinschauen. Oder es rebelliert direkt und entzieht sich den Anforderungen.

Beim nachgiebigen Erziehungsstil setzen die Eltern kaum Grenzen. Will das Kind etwas, lassen sie es gewähren oder geben nach anfänglichem Widerstand nach. In der Folge entwickelt das Kind vielleicht Ängste, weil es keine Orientierung und Sicherheit erfährt. Oder es erwartet, von allen zu bekommen was es will und reagiert lautstark auf ein «Nein».

## Liebevoll-konsequent

Der demokratische Weg, der autoritative, liebevoll-konsequente Erziehungsstil, basiert auf Gleichwertigkeit und Respekt. Er gibt dem Kind einen gewissen Freiraum innerhalb bestimmter Grenzen. Die Eltern geben ihm Wahlmöglichkeiten, die seinem Alter und seiner Entwicklung entsprechen. So erhält es Gelegenheiten, selber etwas beizutragen.



Die Webseite für  
Schwangere – viele  
wertvolle Tipps und  
Wettbewerbe:  
[www.letsfamily.ch](http://www.letsfamily.ch)



Das Schweizer Wissensportal für werdende und junge Eltern



Die Fähigkeit kleiner Kinder, eine Wahl zu treffen ist begrenzt. Sie können sich noch nicht auf sich selbst verlassen, um Regeln einzuhalten. Sie brauchen Erwachsene, die Orientierung geben und handeln. So ist es z.B. hilfreich, wenn die Mutter die Kekse vom Tisch wegräumt, falls sie nicht will, dass ihr Kind jetzt Süßes isst, statt ständig «Nein» zu sagen.

Mit zunehmendem Alter können sich Kinder immer mehr an Vereinbarungen halten. Sie lernen, in ihren Handlungen verlässlich zu werden. Wenn Kinder sich weigern zu kooperieren, zeigen die Eltern mit konsequentem Handeln, dass es den Beitrag des Kindes braucht. Die Kinder lernen so, dass ihr Beitrag in der Familie wichtig ist. Dadurch entwickeln sie ein starkes Selbstwertgefühl und Mitgefühl für andere.

### Zuwendung und Ermutigung schenken

Körperkontakt und ungeteilte Zuwendung sind eine wesentliche Grundlage einer gelingenden Beziehung zwischen Mutter bzw. Vater und Kind. Wenn wir gut zuhören, fühlt sich unser Kind respektiert und verstanden. Zuhören beginnt schon dann, wenn wir auf das Weinen unseres Babys reagieren. Mit Weinen drückt es ganz verschiedene Bedürfnisse aus. Manchmal braucht das Baby auch einfach

etwas Zeit, um selber zur Ruhe zu kommen. Nebst mit unseren Ohren müssen wir zudem mit unseren Augen «hören», weil Babys früh damit beginnen, ihre Gefühle durch Körpersprache zu zeigen.

Ermutigung ist ein weiterer wichtiger Aspekt in der demokratischen Erziehung. Das Kind entwickelt Selbstvertrauen, wenn die Eltern ihm etwas zutrauen und seine Entwicklungsschritte mit Freude begleiten. Die Entwicklung der Persönlichkeit wird zudem gestärkt, wenn sich das Kind in seinem eigenen Tempo entwickeln darf. Denn jedes Kind hat sein individuelles Tempo, das nicht vergleichbar ist mit dem anderer Kinder.

### Den eigenen Weg finden

Wie möchten Sie Ihr Kind erziehen? Eine bewusste Auseinandersetzung mit dieser Frage hilft Ihnen als Eltern, berechenbar zu sein und so dem Kind Sicherheit für seine Entwicklung zu geben. Das gemeinsame Gespräch über den eigenen Erziehungsstil ermöglicht es, sich und den Partner besser verstehen zu lernen und die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Erziehungskurse sind eine hilfreiche Möglichkeit, sich in einer Gruppe mit andern Eltern über diese Fragen auszutauschen und dadurch in der Erziehung der Kinder gestärkt zu werden.

Liselotte Braun / dipl. Sozialarbeiterin /  
zertifizierte STEP Kursleiterin /  
Kordinatorin STEP Elternteraining Schweiz

► Weitere Informationen zum Thema von  
Liselotte Braun:  
[www.letsfamily.ch/elternteraining](http://www.letsfamily.ch/elternteraining)



## 2.21 Vorname des Kindes

Die Suche nach einem geeigneten Namen für das Kind, ist für viele werdende Eltern eine besonders schwierige Aufgabe, da sie ihrem Kind einen schönen und persönlichen Namen geben wollen. Ein häufig diskutiertes Thema, da Vorlieben und Abneigungen der Partner oder womöglich auch noch der Grosseltern miteinbezogen und beachtet werden müssen. Einigen ist dabei vor allem der Klang des Namens wichtig, andere suchen nach einem zu ihrer traditionellen Familiengeschichte passenden Namen. Andere wiederum legen viel Wert auf die Botschaft und die Bedeutung, die ein Name hat. Manche

Paare wissen schon während der Schwangerschaft, welchen Namen sie diesem speziellen Kind geben möchten. Manche möchten das Kind erst sehen und sich dann definitiv für den passenden Namen entscheiden. Hier gibt es keine festgelegten Abläufe, jede Mutter und jeder Vater, jedes Paar bestimmt selber, wie und wann sie sich für den Namen entscheiden wollen. Der Zeitpunkt bis wann der Name eines Kindes feststehen muss, bestimmt das Gesetz in dem Sinne, dass innert drei Tagen nach der Geburt, der Name mit allen Daten beim Zivilstandesamt vorgelegt werden muss.

### Lebensbegleiter

Von seiner Geburt an wird ein Kind durch den Namen, den es trägt, geprägt. Er ist ein Teil seiner Persönlichkeit und es soll sich in jedem Abschnitt seines Lebens mit ihm identifizieren können. Viele Menschen interessiert es, ob ihr Name eine Bedeutung oder symbolische Aussage hat. Auch ein Name ohne spezielle Bedeutung, erhält diese unweigerlich durch die Einzigartigkeit und die Persönlichkeit seines Trägers. Ein Name, der eine klare Botschaft mit sich bringt – wie z.B. Felix, der Glückliche, oder Margrit, die Perle – kann einen Wunsch darstellen, den die Eltern ihrem Kind auf seinen Lebensweg mitgeben möchten. Der Name eines Menschen stellt einen Teil seiner Individualität dar.

