

17. Brief - Alter des Kindes: 2 Jahre 3 Monate

In diesem Brief lesen Sie:

Seite 147

Himmelhoch
jauchzend –
zu Tode betrübt

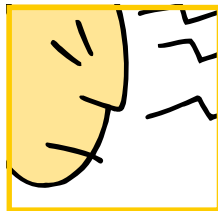
Seite 147

Die Autonomie-
phase

Seite 148

Zeit des
Widerstandes

Seite 150



Spannungen
in der Familie

Seite 152



Angst und
Alpträume

Seite 153

Spielend lernen

Seite 154



Alleine anziehen

17. Brief - Alter des Kindes: 2 Jahre 3 Monate

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater!

Nahezu jeden Tag überrascht Sie Ihr Kind mit wachsender Geschicklichkeit: Es klettert, rutscht, schaukelt. Es kritzelt mit dem Bleistift, isst mit dem Löffel, putzt mit Hingabe den Boden.... „Auch! Selber! Alleine!“ sind jetzt die beliebtesten Wörter – ganz alleine will es alles schaffen und wehrt immer entschiedener Ihre Hilfestellung ab. Von seinem wachsenden Selbstbewusstsein zeugt auch seine Sprachentwicklung. Es fängt an seinen eigenen Namen zu gebrauchen. Damit wird es dem Kind

möglich, von sich selbst zu sprechen. Bis es „ich“ sagt, dauert es noch eine Weile.

So ein tatendurstiges Energiebündel kann ganz schön anstrengend sein, aber auch eine wunderbare Herausforderung: **Mit seiner naiven Neugier macht ein Kind uns auf vieles aufmerksam, was wir Erwachsene gar nicht mehr beachten, weil es so selbstverständlich geworden ist.** Die Welt mit den „Augen des Kindes“ neu zu sehen kann eine spannende und heitere Erfahrung sein.



Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt

Nicht nur die körperlichen Fähigkeiten, auch die Gefühlsäußerungen des Kindes entwickeln sich. Es zeigt deutlicher, was es liebt oder gar nicht ausstehen kann. Seine Stimmungen wechseln meistens noch sehr schnell und heftig. „Himmelhoch jauchzend - zu Tode betrübt“, diese Redensart scheint direkt dem Seelenzustand eines Zweijährigen zu entspringen: Während noch eine dicke Träne aus dem Auge quillt, lacht es wieder. Oder umgekehrt: Ein gerade noch fröhliches Kind wandelt sich urplötzlich in ein wutbebendes Brüllmonster. Da könnte man selbst oft aus der Haut fahren. Aber es ist wie mit dem Laufenlernen. **Ein Kind muss erst lernen, seine Gefühle ins Gleichgewicht zu bekommen, und auch dabei gerät es anfänglich noch leicht ins Stolpern.** Geben Sie ihm daher ausreichend Zeit, seine Stimmungen auszudrücken, es muss spüren (dürfen), dass seine Gefühle „erlaubt“ sind, auch wenn sie noch so widersprüchlich sind. Manchmal steht man dann als Mutter oder Vater ganz hilflos vor dem hemmungslos brüllenden Häufchen Unglück und versucht verzweifelt herauszubekommen, was denn nun schon wieder los ist. Bedrängen Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter nicht zu sehr, Kinder können Gefühle noch nicht gut in Worte fassen. Viel wichtiger ist für die Kleinen, zu spüren, dass sie angenommen werden, egal ob sie fröhlich, traurig, ängstlich oder wütend sind. Und wenn Ihr Kind möchte, kann es sich in Ihren Armen entspannen. Manchmal ist man als Eltern aber auch

einfach ohnmächtig und alle Beruhigungs- und Tröstungsversuche prallen an dem Kind ab. Da hilft nur gelassenes Abwarten.

Die Autonomiephase

Schließlich ist Ihr Kind jetzt mittendrin in der berüchtigten „Trotzphase“. Es beginnt frühestens am Ende des ersten Lebensjahres und ist um den dritten Geburtstag herum meist überstanden. Wir haben Sie im 12. Elternbrief darüber informiert, wie wichtig diese Phase für Ihr Kind ist. Es entwickelt zunehmend Selbständigkeit und einen eigenen Willen und wird deshalb auch als „Autonomiephase“ bezeichnet. Doch da es mit der Autonomie noch nicht immer so klappt, gibt es oft – aus der Sicht der Eltern - nichtige Auslöser für Wutanfälle und Schreikrämpfe. Der Bauklotz, der immer wieder umfällt, eine harmlose Frage, der Schuh, der nicht an den Fuß will... Hinter den Ausbrüchen steckt jedoch ein ernst zu nehmendes Dilemma: ein Widerstreit von Gefühlen und das Auseinanderklaffen von Wollen und Können. **Erfolg und Misserfolg liegen für ein Zweijähriges, das so viel ausprobieren und selber machen will, oft dicht beieinander.** Oder es will oder soll sich zwischen zwei begehrten Dingen entscheiden: Apfelsaft oder Orangensaft, bei der Mama bleiben oder mit dem Papa zum Spielplatz gehen, das kann einen schon an den Rand der Verzweiflung bringen!

17. Brief - Alter des Kindes: 2 Jahre 3 Monate

Es ist nicht leicht, Ruhe zu bewahren, wenn sich Ihr Kind wie von Sinnen gebärdet, sich auf dem Boden wälzt, brüllt und um sich schlägt. Da kommt Ihnen vielleicht Wut hoch oder auch Scham, wenn sich das Schauspiel in der Öffentlichkeit abspielt. Es kostet zusehentlich Nerven, die oft ärgerlichen bis schadenfrohen Blicke oder Bemerkungen von Umstehenden auszuhalten. Doch lassen Sie sich dadurch auf keinen Fall gegen Ihr Kind aufbringen! **Es trotzt ja nicht um Sie zu ärgern oder zu blamieren. Es kann seine Wut oder Enttäuschung noch nicht (immer) steuern.** Gelassenes Abwarten hilft ihm und Ihnen am ehesten. Solch ein einfacher Rat nützt gewiss wenig, wenn das Kind seinen Wutanfall mitten auf der U-Bahn-Rolltreppe bekommt oder kurz vor der Haltestelle, an der Sie aussteigen müssen. In solchen Situationen kann man nicht einfach abwarten, bis der Sturm sich legt. Da hilft nur möglichst wenig reden und einfach handeln, etwa das Kind fest aufnehmen. Vermitteln Sie dem Kind durch Ihre Haltung: Ich weiß, dir ist fürchterlich zu Mute, aber das geht vorüber, und da müssen wir jetzt durch.

Wenn Sie allein erziehend sind, können die Wutattacken Ihres Kindes Sie besonders hart treffen, schließlich richten sie sich meist ausschließlich gegen Sie. **Aber nicht, weil Sie als Elternteil versagen, sondern weil die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind besonders eng ist.** Wir haben darüber schon einmal geschrieben: Je enger die Bindung, desto heftiger verläuft in der Regel die Abnabelung. **Die so genannte Trotzphase ist ein schwieriges, aber wichtiges Teilstück auf dem langen Weg in die Selbstständigkeit.**



Zeit des Widerstandes

Ein Kind braucht die Erfahrung, dass es mit seinem Willen etwas verändern und beeinflussen kann. Dabei muss es sich auch gegen Sie durchsetzen. Zum Selbstständigwerden gehört nun mal eine eigene Meinung zu haben und seine Interessen zu vertreten. **Das muss wie vieles andere geübt werden und klappt nicht von heute auf morgen.** Deshalb erscheint das Kind häufig launisch. Gerade noch wollte es unbedingt einen Apfel, und jetzt muss es eine Banane sein! Und zum hundertsten Mal

haben Sie heute schon ein trotziges „Nein!“ und „Will nicht!“ gehört. Sie haben kein „ungezogenes“ Kind, sondern es verhält sich so, weil es seine Persönlichkeit entwickeln, Möglichkeiten und Grenzen erproben will und muss. Aber sollte ein Kind nicht auch „gehören“ lernen, damit es Ihnen nicht auf der Nase herumtanzt? Sie müssen ihm ja nicht alles durchgehen lassen. Das Kind will und muss Grenzen erfahren, wo sie nötig und vernünftig sind. Dabei helfen Sie ihm, wenn Sie Humor bewahren, ihm Zeit lassen und Regelungen treffen, die Ihr Kind verstehen kann. Sind solche Regeln vereinbart, sollten Sie diese nach Möglichkeit auch einhalten. Damit vermeiden Sie zermürbende Machtkämpfe. Sie sind Ihrem Kind aber auch ein wichtiges Vorbild: **Nur wenn Sie für sich selber Grenzen ziehen, kann Ihr Kind lernen, dass es auch für sich Grenzen setzen kann, darf und auch muss.**

Wo Sie die Grenzen ziehen, ist Ihre persönliche Entscheidung, wir können nur Orientierungspunkte anbieten:

- weil es sich oder anderen wehtun könnte,
- weil Sie Dinge schützen wollen, die Ihnen lieb und wichtig sind,
- weil Sie sich nicht ständig nach dem Kind richten können und wollen (sollen),
- weil das Kind erfahren muss, dass seinem Können Grenzen gesetzt sind.

Doch bedenken Sie bei einem Verbot, dass Zweijährige ihre drängenden Wünsche jedes Mal von neuem niederkämpfen müssen. Ein Kind hat nur einen Grund, sie zu unterdrücken: Ihnen zuliebe lernt Ihr Sohn oder Ihre Tochter etwas zu unterlassen oder zu tun. **Ihnen zuliebe verzichtet er oder sie darauf, an den verführerischen, aber verbotenen Knöpfen der Stereoanlage zu drehen.** Als Gegenleistung können Sie Ihrem Kind Geduld schenken und ein dickes Lob, wenn es ihm gelungen ist, einer Verlockung zu widerstehen.

Es ist ja auch rührend zu beobachten, wie das Kind, – um beim oben genannten Beispiel zu bleiben – während es an den Knöpfen dreht, leise mit sich selbst schimpft: „Nicht machen!“ – oder so ähnlich. Das ist kein Zeichen von Verstocktheit, sondern sein erster Schritt zur Selbstkontrolle!

Wenn Sie ein Verbot aussprechen, wird schon eine Veränderung des Tonfalls oder die entschiedene Betonung eines Wortes Ihrem Kind zeigen, dass Sie es ernst meinen. Bei einem ständig gereizten Ton oder Geschimpfe bei jeder Kleinigkeit kann das Kind nicht mehr unterscheiden, was ernst gemeint ist und was nicht. Aus lauter Verwirrung macht es vieles „falsch“. Wenn Sie merken, dass Sie schnell gereizt auf das Kind reagieren, dann ist es höchste Zeit, für Ihre Entspannung und Entlastung zu sorgen. Manchmal reicht es schon, einen Nachmittag alleine verbummeln zu können, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

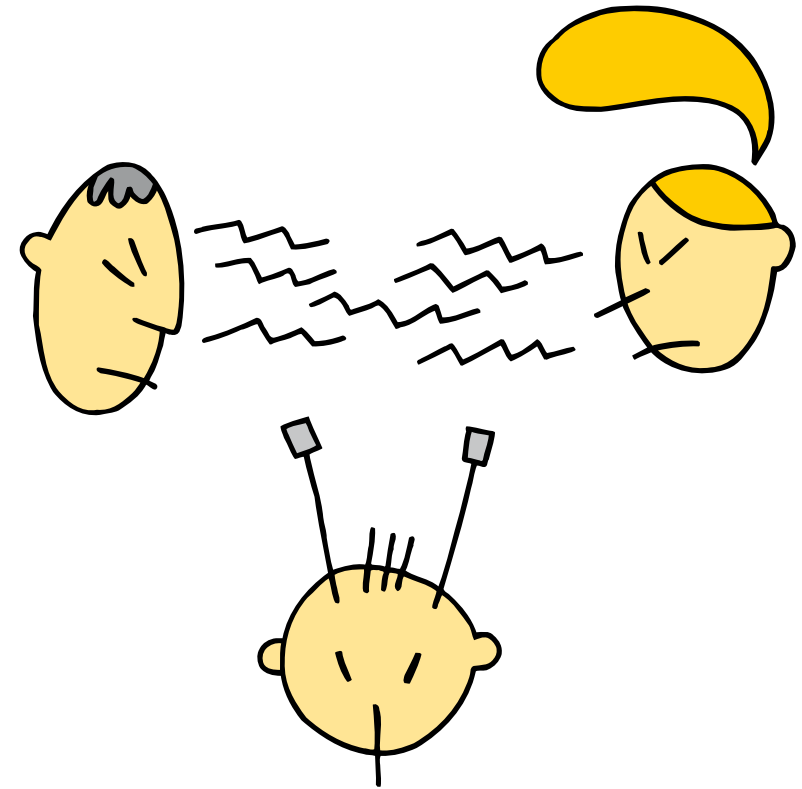
17. Brief - Alter des Kindes: 2 Jahre 3 Monate

Spannungen in der Familie

Vielleicht liegt die Ursache für die Missstimmung in der Partnerschaft. Im engen Zusammenleben gibt es genügend Anlässe, um sich über den anderen gründlich zu ärgern. **Konflikte gehören nun einmal zum Leben, ohne Spannung keine Ent-Spannung.** Der gute Vorsatz, gleich offen und gelassen über Unstimmigkeiten zu reden und einen tragfähigen Kompromiss zu finden, kann unter dem Alltagsdruck allmählich in Vergessenheit geraten sein. Manchmal gibt es klassische Anlässe: Ihr fällt die Decke auf den Kopf und er vergräbt sich noch mehr in seine Berufsarbeit, jetzt, wo das zweite Kind da ist... Vielleicht sind ja auch neue, unerwartete Belastungen hinzugekommen, die sich nicht so leicht bewältigen lassen, Krankheit oder Pflegebedürftigkeit der eigenen Eltern, Sorge um den Arbeitsplatz, eine Trennung vom Partner, der Partnerin oder Ähnliches.

Was auch immer der Anlass für die Probleme sein sollte, **ein Kind spürt sehr wohl, wenn Spannungen die Atmosphäre belasten.** Seine „Antennen“ reagieren sehr empfindsam auf Störungen, auch wenn es noch nicht genau versteht, um was es geht. **Aber es versteht Erklärungen mit einfachen Worten.** Wenn man zum Beispiel das Kind gerade angeherrscht hat, kann man sich entschuldigen und sagen: „Die Mama (oder der Papa) ist traurig oder wütend, weil...“ Oft erleichtert es einen schon selbst, wenn man sein Gefühl laut ausdrückt. Für das Kind hat dies eine sehr wichtige Wirkung.

Ein Kind in diesem Alter fühlt sich noch als der „Mittelpunkt der Welt“, es glaubt daher die Ursache zu sein für alles, was geschieht. Es fühlt sich sozusagen „schuldig“ für die Probleme von Mama und Papa, und am schlimmsten: Es weiss nicht mal, was es „falsch“



gemacht hat. **Ein Zweijähriges versteht noch nicht, dass es nichts dafür kann, wenn seine Eltern traurig, wütend oder ungeduldig sind.** Das müssen sie ihm erklären und es spüren lassen. Verheimlichen können Sie Ihre Gefühle vor dem Kind sowieso nicht, aber es wird weniger ängstlich darauf reagieren, wenn es einigermaßen klar erfährt, worum es geht. Das heißt natürlich nicht, dass Eltern alle Auseinandersetzungen vor dem Kind austragen sollen oder es gar in dem Konflikt als Verbündeten missbrauchen dürfen.

Wenn in einer Familie das Zusammenleben häufig durch Konflikte belastet ist und die Erwachsenen sich am Ende der Weisheit oder ihrer Kräfte angelangt sehen, dann ist es keine Schande, Entlastung oder Hilfe durch Außenstehende in Anspruch zu nehmen. Das kann ein Gespräch mit guten Freunden sein, verständnisvollen Verwandten oder Unterstützung durch neutrale und unvoreingenommene Menschen in Beratungsstellen. Es gibt im Übrigen auch Kurse, wie man das Streiten lernen kann, zum Beispiel in den Familienbildungsstätten.

Angst und Albträume

Kleinkinder haben eine große innere Vorstellungskraft. Ihre Fantasie ist besonders ausgeprägt. Alle Dinge sind für sie lebendig. Das können Sie gut beobachten, wenn Ihr Kind spielt und hingebungsvoll mit dem Bauklotz genauso spricht wie mit dem Teddy. Da die Dinge in seiner Vorstellungswelt leben, können sie freundlich sein oder auch bedrohlich, vor allem in der Dämmerung, wenn sie ihr Aussehen so verändern, dass sie fremd werden, oder sich gar in Furcht erregende

Gestalten verwandeln. Auch vertraute Gegenstände, die es in der Dunkelheit nicht sieht, sind für das Kind „verschwunden“. Es fühlt sich vielleicht verlassen und weint angstvoll nach Ihnen. Die Furcht vor der Dunkelheit kann man einem Kind nicht ausreden oder durch Strenge vertreiben. **Sie können ihm nur versichern, dass Sie es auch im Dunkeln beschützen.** Vielleicht verspürt es mehr Sicherheit, wenn Sie zum Einschlafen die Tür einen Spalt offen halten oder ein kleines Nachtlicht brennen lassen. Auch



ein Schmusetier kann für das Kind ein „realer“ Beschützer und Tröster sein, wenn Sie ihm das beim Einschlafen immer wieder sagen: „Dein Teddy passt gut auf dich auf..“

Ein Zweijähriges hat lebhaftere Träume und manchmal wird es auch von einem Albtraum geplagt, der es aus dem Schlaf reißt. Da braucht es einfach Trost und Beruhigung, ohne, dass Sie es groß bedrängen, doch zu erzählen, was es geträumt hat. **Ihre sanfte Stimme und sachte Berührungen helfen ihm, sich wieder dem Schlaf anzuvertrauen.**

Dazu braucht es nicht möglichst viel und teures Spielzeug, sondern viel „Spielraum“ für seine Fantasie und Kreativität. Wenn Sie sich seiner Führung beim Spiel überlassen, wird dies auch für Sie eine spannende Entdeckungreise in die Welt Ihres Kindes. Nur manchmal braucht Ihr Kind auch einen kleinen Anstoß für sein Spiel. Zum Beispiel kann man aus Bauklötzchen einen Zug bauen, der zur Oma fährt. Meist spinnt das Kind den Faden der Geschichte selber weiter, hält Ihnen ab und zu was unter die Nase, sagt: „Mama, guck!“ oder vergisst Sie ganz. Zweijährige batzen gerne mit Sand und Wasser. Ihren Bewegungsdrang können sie draußen am besten austoben, und am Spielplatz können sie den anderen Kindern auch immer noch was abgucken oder Freundschaften schließen.

Wenn der Spielplatz in Ihrer Nachbarschaft langweilig ist, weil nur mit einer Rutsche bestückt oder auch verdreckt, müssen Sie das nicht hinnehmen.

Ist die Hausverwaltung zuständig, bitten Sie diese um Abhilfe.

Spielend lernen

Eine Weile spielen die Kinder jetzt schon ganz selbstverloren alleine. Mit Vorliebe ahmen sie die Verhaltensweisen der Erwachsenen nach, lesen Zeitung, telefonieren, kochen, gehen einkaufen oder in Mamas großen Schuhen spazieren. Das alles dient dazu, sich die Welt zu erobern. Das Kind folgt dabei seinem inneren Antrieb, auf die Dinge und Menschen seiner Umwelt zuzugehen und mit ihnen umzugehen. Wie nebenbei bewältigt es dabei alle seinem Alter gemäßen Entwicklungsschritte, und zwar im „richtigen“, das heißt: in seinem Tempo.



Alleine anziehen



Ein beliebtes Spiel ist für das Kind jetzt auch sich selber anzuziehen. Der erste Versuch gilt meist den Strümpfen und Schuhen. Das kann für Sie zur Geduldprobe werden, besonders wenn es pressiert und es jede Hilfe entschieden ablehnt. Da gibt es nur zwei Möglichkeiten: entweder dem Kind die Zeit geben oder es ohne lange Diskussionen fertig an- oder ausziehen.

Rechts und links kann es noch nicht unterscheiden, da ist es hilfreich, die Schuhe mit einem Zeichen zu versehen, zum Beispiel einen Mond in den linken und eine Sonne in den rechten Schuh zu malen oder zu kleben. Manchmal verlangt es Ihre Hilfe auch bei Sachen, die es schon ganz gut alleine kann. Helfen Sie ihm ruhig, auch ein Kind, das gewöhnlich sehr auf seine Selbstständigkeit pocht, braucht ab und zu den Beweis, dass Papa oder Mama für es da sind.

Ihnen und Ihrem Kind bis zum nächsten Brief alles Gute.

Ihr Stadtjugendamt

Impressum:

Verantwortlich:

Landeshauptstadt
München
Sozialreferat,
Stadtjugendamt

Text:

Monika Meister

Überarbeitung:

Claudia Stiebels

Gestaltung:

Kunst oder Reklame,
München

Illustration:

Jonas Distel

Fotos:

toos, S. 146; lisa5201,
S. 148; ThomasTroy,
S. 153; erlire, S. 154
© 2019

Landeshauptstadt
München, Abdruck
nur mit schriftlicher
Genehmigung.

Haben Sie noch Fragen zu den Elternbriefen?

Rufen Sie uns an Tel. 233 - 4 71 90
oder schicken Sie uns eine Mail:
erziehungsinformation.soz@muenchen.de

Sie können die Elternbriefe auch
online erhalten unter
www.muenchen.de/elternbriefe