

Alles hat seine Zeit

von Liesel Polinski

Wie oft hören wir den Satz „Ich habe keine Zeit“? Mitunter fast täglich. Da will uns jemand sagen, daß er sehr beschäftigt ist. Wenn er so viel zu tun hat, muß er ja wohl gut sein. Wahrscheinlich hat er auch viel Geld. In unserer Gesellschaft darf man keine Zeit haben, sonst ist man nicht erfolgreich. Womöglich sogar arbeitslos. Auf jeden Fall aber irgendwie suspekt. Ist das wirklich so? Liesel Polinski macht sich Gedanken zur Bedeutung der Zeit im erzieherischen Prozeß.

„Wann kommt das Baby?“ werden schwangere Frauen immer wieder gefragt. Ärzte nehmen alle möglichen Untersuchungen vor, um den Geburtstermin genau vorauszusagen. Die meisten Frauen wünschen sich, daß ihr Baby vor dem Geburtstermin kommt, da sie das Warten als unangenehm empfinden. Und auch die Ärzte sehen auf Pünktlichkeit. Läßt das Baby sich Zeit, wird oft mit dem Wehentropf nachgeholfen, auch wenn keine medizinische Notwendigkeit besteht. Wenn das Baby dann auf der Welt ist, geht die Hast gleich weiter. Schießt die Milch nicht sofort in die Mutterbrust, oder läßt das Baby sich Zeit beim ersten Trinken, wird nicht darüber nachgedacht, was Mutter und Kind brauchen, um sich aneinander zu gewöhnen, sondern das Baby wird ein Fläschchen bekommen. Die nächste Frage: Wann wird es durchschlafen? Und nicht etwa: Wie können wir es dem Baby erleichtern, den Übergang vom Leben im warmen, dunklen Mutterleib zum Leben in der hellen, lauten Welt gut zu verkraften? Das Neugeborene soll sich nach unseren Zeitvorstellungen richten. Nicht umgekehrt.

Einen Menschen lieben heißt, Zeit für ihn haben. Menschliches Wachstum setzt Dialog voraus.

Ein eben geborener Säugling spürt Hunger, fühlt sich nicht wohl und weint. Er hört erst auf zu weinen, wenn er die Brust der Mutter oder die Flasche im Mund spürt und saugen kann. Es ist wichtig, daß die Mutter darauf prompt reagiert. So merkt das Kind: Wenn ich Hunger habe, werde ich gestillt. Urvertrauen entwickelt sich. Festgelegte Fütterzeiten verunsichern das Neugeborene, denn es hat noch keinen Zeitbegriff. Sind die Bezugspersonen sensibel genug, das Bedürfnis nach Nahrung von anderen Bedürfnissen zu unterscheiden und es prompt zu erfüllen, lernt das Kind von allein, ohne jeden Druck oder Zwang, seine Essenszeiten zu regulieren. Ist es ein wenig älter, beruhigt es sich schon, sobald es hochgenommen wird, denn es weiß inzwischen: Wenn die Mutter mich hochnimmt, gibt es bald etwas zu essen. Später reicht es dem Kind schon, wenn die Mutter den Raum betritt. Es weiß: Die Mutter kommt, also werde ich aufgenommen und bekomme etwas zu essen. Diese Verknüpfungen - auch klassisches Konditionieren genannt - nimmt das Baby selbst vor, wenn Mutter, Vater oder eine andere Bezugsperson sich die Zeit nehmen, zu reagieren, sobald das Baby seine Bedürfnisse äußert, wenn sie also verlässlich reagieren. Hat ein Kind diese Verlässlichkeit erlebt, so kann es sich mit der Zeit darauf einstellen, daß Bedürfnisse nicht immer und nicht sofort erfüllt werden können. Es lernt, sich auf die allgemeinen Essenszeiten einzustellen, und bestimmt selbst, wieviel und was es essen will. Auch beim

Schlafen soll auf Zwang verzichtet werden. Das Kind muß das Recht haben, zu schlafen, wann es möchte, und hochgenommen zu werden, wenn es ausgeschlafen hat. Es ist wichtig, Kindern zu ermöglichen, auf ihren eigenen Organismus zu vertrauen und auf seine Bedürfnisse zu hören. Um sich gesund entwickeln zu können, braucht ein Kind Zeit über die reine Versorgung hinaus. Seine Neugier auf Neues und sein Drang, sich zu bewegen und zu betätigen, müssen Nahrung finden, von den Bezugspersonen ernst genommen und unterstützt werden. Dies ist nur möglich, wenn sie sich Zeit für das Kind nehmen. Wird es älter, kann man ihm immer mehr zumuten, zu warten.

Das kostbarste Geschenk, das wir zu bieten haben, ist die Zeit. Zeit haben ist keine Zeitfrage.

Untersuchungen zeigen, daß Kinder, deren Eltern sich wenig Zeit nehmen, die „artig“ sein sollen, die sich wenig bewegen und nichts berühren dürfen, sich nicht altersgemäß weiterentwickeln. Häufig werden solche Kinder früh mit unnützen oder sogar gefährlichen Hilfsmitteln wie Wippe, Laufstall oder Gehfrei versorgt, denn die Eltern lassen sich ihr Kind ja eine Menge kosten. In den USA entwickelten zwei Mütter ein Video für Babys, das im Nu ein Verkaufsschlager wurde. Sie gingen oft zusammen spazieren und merkten dabei, daß die Kinder in ihren Wagen zufriedener waren, wenn sie sich anschauen konnten. Psychologen wissen seit langem, daß Gesichter, besonders auch Babygesichter, Säuglinge faszinieren. Anstatt dafür zu sorgen, daß die Kinder viele Kontaktmöglichkeiten bekommen, bastelten die Mütter ein Video zusammen, das 85 lachende, weinende oder vor sich hin blubbernde Babygesichter zeigt, aber keine Babys in Bewegung. Womöglich würden ihre Kinder dann auch nach Bewegung verlangen und mit dem Zusehen nicht zufrieden sein, befürchteten die Mütter vielleicht. Das Video wurde weit über hunderttausendmal verkauft und von „Experten“ empfohlen mit der Begründung: Eltern können verschnaufen, Babys gucken fern. Eltern können erheblich besser verschnaufen, wenn sie gemeinsam spazieren gehen, frische Luft tanken, sich bewegen und sich austauschen. Und ihre Kinder können einander anschauen. Aber woher sollen Eltern das wissen? Um Mutter oder Vater zu werden, muß man keine Qualifikation nachweisen. Und Erziehung wird - es sei denn, man ergreift einen entsprechenden Beruf - nicht gelehrt.

Zeit gewinnt nur der, der sich Zeit läßt.

Zeit für Kinder nahm sich der Prager Psychologe Dr. Jaroslav Koch. Im Institut für Mutter und Kind spielten er und seine Assistentin eine Wachzeit am Tag mit den Kindern. Das heißt, er richtete sich nach den Kindern, nach ihren unterschiedlichen individuellen Bedürfnissen. Die Spielzeit war also an einem Tag länger, am nächsten kürzer. Sie variierte je nach Bedürfnis und auch durch veränderte Schlaf- und Wachrhythmen. Auf Dr. Koch und seine Beobachtungen gehen die Spiele des Prager Eltern-Kind-Programms (PEKiP) zurück, von denen ich im folgenden berichten werde. Was die Zeit anbelangt, müssen PEKiP-Gruppenleiterinnen notwendige Kompromisse schließen. Die Einrichtungen, in denen die Gruppen sich treffen, geben eine bestimmte Zeit vor. Eltern, besonders wenn sie berufstätig sind, verfügen auch nur über ein begrenztes Zeitbudget. Eine PEKiP-Gruppenstunde dauert 90 Minuten. In dieser Zeit sind alle Kinder im Normalfall einmal wach, nehmen die anderen Personen wahr und können intensiv mit Mutter oder Vater spielen. Am Einführungsabend versuche ich, die Eltern davon zu überzeugen, ihr Kind schlafen zu lassen, auch wenn sie sich auf das gemeinsame Spiel und meine Anleitung

speziell für ihr Kind gefreut haben, auch wenn sie wissen, daß ihr Kind sich über die anderen Kinder freut. Aber da sie für den Kurs bezahlt haben, setzen sich Eltern mitunter über solche Erwägungen hinweg, was von ihren Kindern meist ungnädig aufgenommen wird - sie weinen. Manche Eltern lernen sofort daraus. Andere brauchen mehr Zeit, um die Gefühle des Babys auf ihre eigene Situation zu übertragen. Meine Frage, wie es ihnen wohl ergehen würde, wenn sie, aus dem Schlaf gerissen, auch noch gute Laune zeigen sollten, hilft oft. Auch wenn das Kind schläft, beschäftige ich mich intensiv mit den Eltern, damit sie merken, daß sie wichtig sind, daß sie Zuwendung und Hinweise bekommen, was sie zu Hause mit ihrem Kind tun können. So lernen sie es, die jeweilige Situation zu akzeptieren und auch in häuslichen Situationen die Bedürfnisse ihres Kindes mit den eigenen abzuwägen, um für beide akzeptable Lösungen zu finden.

Kinder und Uhren dürfen nicht ständig aufgezogen werden. Man muß sie auch gehen lassen.

Als ich vor 25 Jahren mit den ersten PEKiP-Kursen begann, waren die Eltern froh über die Möglichkeit, sich mit anderen Erwachsenen in der gleichen Situation auszutauschen und Anregungen für den Umgang mit ihren Kindern zu finden. Heute gibt es eine Flut von Kursangeboten für Mutter, Vater und Kind von der Stillgruppe über die Babymassage bis zur Krabbelgruppe. Aus dieser Vielfalt wählen Eltern häufig unter dem Gesichtspunkt des größtmöglichen Profits. Solch Konsum- oder Leistungsdenken setzt Gruppenleiterinnen unter Druck. Er kann vermindert werden, wenn es der Gruppenleiterin gelingt, den Eltern zu vermitteln, wie wichtig es ist, sich Zeit zu lassen, um das Kind zu beobachten, seine Bedürfnisse wahrzunehmen, zu verstehen und einfühlsam darauf einzugehen. Das kann auch einmal heißen, gar nichts mit dem Kind zu machen. Mit Menschen in gleicher Situation Zeit zu verbringen, das bedeutet auch ein Stück Heimat, Identität, Sicherheit und Kontinuität. Da PEKiP die Chance bietet, die individuelle Entwicklung des eigenen Kindes zu erleben und akzeptieren zu lernen, empfiehlt sich das Programm auch zur Integration behinderter Kinder.

Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart. Der bedeutendste Mensch ist immer der, der mir gerade gegenübersteht. Meister Eckhardt

Was bedeutet Zeit in der PEKiP-Gruppenstunde? Jede Mutter und jeder Vater sind dann willkommen, wenn sie kommen. Sie sollen sich nicht abhetzen, um pünktlich zu sein. Sind sie zu früh da, haben sie Zeit, sich auf die Gruppe einzustellen. Da es warm im Raum ist, können sie ihre Babys schon ausziehen und das mit ihnen tun, was ihnen Freude macht. Da die Eltern selten alle zur gleichen Zeit kommen, hat die Gruppenleiterin die Möglichkeit, sich mit einzelnen Müttern oder Vätern zu befassen, sie in ihrer Kompetenz zu stärken, damit Selbstvertrauen wachsen kann. Das Gespräch mit einzelnen Eltern ist ein wichtiger Bestandteil des PEKiP, denn jeder Mensch hat in sich ein Beachtungsdefizit; jeder Mensch mag die ehrliche und konkrete Beachtung des eigenen Tuns; jeder Mensch achtet auf Reaktionen im eigenen Umfeld. Ziel des PEKiP ist, daß Eltern neue Fähigkeiten und einfühlsameres Verhalten im Umgang mit dem Baby erproben, sicherer werden und das Gelernte anwenden. Untersuchungen zeigen, daß sich durch das Ausprobieren neuer Verhaltensweisen Einstellungen verändern. Also bestärke ich als Gruppenleiterin die Eltern. Diese positive Verstärkung bestätigt sie, schafft Verhaltenssicherheit und stärkt das Selbstwertgefühl. Sie fördert die Lust auf Wiederholung, um erneut positiv wahrgenommen

zu werden und sich weiterzuentwickeln. Eine gute Atmosphäre erhöht die Bereitschaft zum Lernen. Ich kritisiere also nicht, sondern verstärke positives Verhalten. Fällt mir etwas auf, stelle ich Fragen: „Ich sehe, daß dein Kind sich fortbewegen will.“ So kann sich ein Gespräch über Vertrauen zum Kind und seinem Tun und später vielleicht ein Gespräch mit allen Eltern über kindgerechtes Wohnen ergeben. Die Eltern können selbst oder im Dialog mit anderen nach Verbesserungsmöglichkeiten oder Lösungen suchen. Das kann ihnen helfen, in ähnlichen Situationen künftig sinnvoller zu reagieren und Erlerntes auszuprobieren.

Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel, die wir nicht nutzen. Seneca

Bietet die Gruppenleiterin einer Mutter Anregungen an, so nimmt sie sich Zeit dafür. Sie setzt sich zu der Mutter und ihrem Kind auf den Boden, um auf der Ebene des Kindes mit ihr zu sprechen. Da sie die Mutter und ihr Kind beobachtet hat, beginnt sie ein Gespräch über diese Beobachtung. Ihre Anregung soll der Situation, der Befindlichkeit von Mutter und Kind und der Entwicklung des Kindes angemessen sein. Die Anregung soll eingeführt (eventuell mit einer Puppe) und erklärt werden. Danach ermuntert die Gruppenleiterin die Mutter zum Ausprobieren und begleitet deren Tun verbal sowie nonverbal. Sie bestärkt einfühlsames Eingehen auf das Kind und bestätigt das richtige Ausführen der Anregung. Mit der Mutter entwickelt sie eine Variante der Anregung, oder sie ermuntert die Mutter, selbst zu entscheiden, ob sie das Spiel erweitern, verändern, wiederholen oder abbrechen will, je nach Signalen und Befindlichkeit des Kindes. Sie beendet das Gespräch mit einer positiven Verstärkung. Die Mutter hingegen lernt in der Zweiersonnenituation mit ihrem Kind. Beim Ausprobieren einer Anregung soll sie sich Zeit lassen, um die Bedürfnisse ihres Kindes besser wahrzunehmen. Spielen Mütter mit ihren Kindern, erfahren sie etwas über den Entwicklungsstand ihrer Kinder, vertiefen ihre Beziehungen und kommen in die Lage, neue Verhaltensweisen auszuprobieren, ihre Sichtweisen zu erweitern und Schritt für Schritt neue Einstellungen zu erwerben. Wenn das Baby Freude hat, verstärkt und sichert dieses Erfolgserlebnis die neue Kompetenz.

Wachsen braucht Zeit. Auf einem Saatfeld, das täglich gepflügt wird, gedeiht kein Weizen.

Wird die Mutter sicherer in ihrem Verhalten, greift sie der Entwicklung des Kindes nicht vor, sondern gibt ihm die Zeit, die es für seine Entwicklung braucht. Das Kind bestimmt Zeit, Tempo, Weg und Ziel seiner Entwicklung. Im zweiten Lebenshalbjahr des Kindes wird die Umgebung so gestaltet, daß es Raum hat, sich frei zu bewegen. Die Eltern vertrauen seinen Fähigkeiten, beobachten es bei seinen Aktivitäten, erweitern seinen Spielraum und greifen nur bei Gefahr ein. In der kindlichen Entwicklung gibt es Phasen, in denen bestimmte Dinge besonders gut gelernt werden. Es ist wenig förderlich, diesen Phasen vorzugreifen oder sie ungenutzt verstreichen zu lassen. Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: Jörgs Mutter meinte, es sei an der Zeit, daß er die Farben lerne. „Der blaue Pullover, die rote Hose“ hieß es ständig, und in der Wohnung hingen überall Farbtafeln. Meine Tochter Anke hingegen zeigte überhaupt kein Interesse an Farben, was mich zuerst verunsicherte. Eines Tages fragte sie mich jedoch, ob das ein rotes Auto sei. Von diesem Moment an machte es ihr Spaß, sich mit Farben zu beschäftigen. Der gleichaltrige Jörg jedoch hatte für Farben nichts übrig.

Die Zeit ist Amm' und Mutter alles Guten. Shakespeare

Das PEKiP umfaßt den Zeitraum des ersten Lebensjahres der Kinder, und die Gruppe trifft sich wöchentlich. Sich so häufig Zeit füreinander zu nehmen, das erleichtert das Ausprobieren und den Alltag zu Hause; ermöglicht es den Kindern, miteinander bekannt zu werden; erhält die Freude an der Sache; entspricht den Wünschen der meisten Eltern; führt zu verändertem Verhalten. Die Dauer von einem Jahr ist wichtig, um Kontakte der Eltern untereinander und der Kinder miteinander zu intensivieren. Probleme können zusammen und mit Hilfe der Gruppenleiterin gelöst werden. Zum Beispiel folgendes: Ein Kind will das gleiche Spielzeug haben wie ein anderes. Wie reagiert man angemessen? Ziel der PEKiP-Arbeit ist es, daß die Kontakte über das erste Jahr hinaus bestehen bleiben. Vielleicht ergibt sich auch die Möglichkeit, sich einer Gruppe anzuschließen.

Vor uns liegt eine Zeit. Hinter uns liegt eine Zeit. Vielleicht gibt es schönere Zeiten. Aber diese Zeit ist die unsere.

Oft höre ich von Eltern: „Wenn unser Kind erst laufen kann, ist alles viel einfacher.“ Wenn das Kind dann größer ist, heißt es: „Ach, wie einfach war doch alles, als das Kind noch klein war.“ Es ist wichtig, die Eltern zu unterstützen, die Gegenwart als die richtige Zeit für sich und ihre Kinder anzunehmen und zu genießen. Gerade in wichtigen Entwicklungsphasen nehmen sich Eltern oft nicht die nötige Zeit für ihre Kinder. Wie viele interessante Erfahrungen können die Kinder bei der Hausarbeit mit ihren Eltern machen! Viele Eltern jedoch kaufen sich mit kostspieligem Spielzeug oder anderen Attraktionen los. Sie merken nicht, daß sie ihren Kindern eine ständige Reizüberflutung zumuten und sie zu Konsumenten erziehen. Eine Untersuchung des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen zeigt, daß 70 Prozent der Grundschul Kinder Streß haben, weil sie einem Übermaß an geplanten Freizeitaktivitäten ausgesetzt sind und keine Zeit für spontanes Spielen und für Ruhepausen finden. Ein Spaziergang oder das Spiel in freier Natur zum Beispiel sind keine Beschäftigungskrücken, sondern Möglichkeiten, sich zu bewegen, sich auszutoben, die Sinne zu schärfen für die kleinen Dinge, die in der Alltagshektik oft untergehen. Mangel an Zeit und Raum für freie Bewegung führt bei Kindern nicht selten zu Unfällen und Schulversagen. Alles muß schnell gehen: Schnell essen, schnell fahren, schnell arbeiten, schnell konsumieren, schnell leben. Besinnung weicht der Betäubung. Muße wird zum exotischen Fremdwort. Deswegen zum Abschluß:

**Ich wünsche euch Zeit,
Zeit, die in euch keimt.
Aber auch Zeit,
die ihr mit anderen teilt.
Zeit für Ruhe und zum Träumen,
ohne die Not, etwas zu versäumen.
Zeit, die ihr meint, nicht zu haben,
Zeit für Bewegung,
um Neues zu erfahren.**