

22. Brief - Alter des Kindes: 3 Jahre 6 Monate

In diesem Brief lesen Sie:

Seite 198 **Seite 199**



Ich hab aber
keinen Hunger!

Bewegungsfreiheit

Seite 200 **Seite 202** **Seite 203**



Elterlicher
Beistand

Wir sind aber eine
„Zweierbeziehung“

Schau mal, was
ich gemacht habe!

Heiratsanträge

Seite 204 **Seite 206**



Die 8. Vorsorge-
untersuchung
steht an

**Adressen-
verzeichnis**

Was ist nur mit
dem Jungen los?

22. Brief - Alter des Kindes: 3 Jahre 6 Monate

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater!

Es ist nicht mehr zu übersehen: Ihr Kind hat einen gewaltigen Entwicklungsschub hinter sich: Die knuddeligen Babyproportionen haben sich ausgewachsen, der Körper wirkt gestreckter, kräftiger. Aus dem „Kleinkind“ ist ein „kleines Kind“ geworden. Es redet wie eine aufgezogene Spieluhr, begeistert Sie mit seinen fantasievollen Spielen und nervt Sie (manchmal) mit seinem schier unermüdlichen Bewegungsdrang.



Bewegungsfreiheit

Kinder brauchen jetzt viel Raum, Zeit und Gelegenheit, um ihren Bewegungsdrang auszuleben, **sie brauchen Bewegungsfreiheit**. Aber diese ist für ein Großstadtkind ziemlich eingeschränkt. Es kann nicht einfach ins Freie laufen und sich austoben. Es ist auf die Eltern oder andere Begleitung angewiesen. Notgedrungen wird es häufig „transportiert“: mit öffentlichen Verkehrsmitteln, auf dem Fahrrad, im Auto. (Einige Wege könnten allerdings auch gut „zu Fuß“ erledigt werden!) Manche sprechen

schon davon, dass da eine „Rücksitzgeneration“ heranwächst und warnen vor den Folgen.

Die Auswirkungen der Bewegungsarmut sind alarmierend: Immer mehr Kinder haben schon bei Schuleintritt Haltungsschwächen oder Übergewicht. Die Geschicklichkeit der Bewegungen nimmt ab und die Unbeholfenheit, mit dem eigenen Körper umzugehen, nimmt zu. In München wurde bei der Einschulungsuntersuchung festgestellt, dass die Kinder weniger weit und hoch

hüpfen können als noch vor Jahren. Es kommt also darauf an, den Kindern ausreichend Bewegungsspielraum zu schaffen. Zuerst einmal in der Wohnung: Kinder, die in geräumigen Wohnungen oder gar in einem Haus mit Garten aufwachsen können, haben sicherlich einen Vorteil. Aber das Glück haben in der Großstadt längst nicht alle. In vielen Wohnungen ist zudem für das „Kinderzimmer“ der kleinste Raum vorgesehen. Aber vielleicht ist ein Zimmertausch möglich, etwa mit dem elterlichen Schlafzimmer. Vielleicht lässt sich auch etwas um- oder ausräumen, um Platz zu schaffen – zum Beispiel um Purzelbaum zu schlagen oder auf einer Matratze herumzuhüpfen.

Die schlichte Aufforderung an das Kind: „Nun tob mal schön!“ wird allerdings wenig Begeisterung auslösen. **Alleine toben ist langweilig, es macht am meisten Spaß mit anderen Kindern oder mit Ihnen.** Und wenn Ihnen beim Hüpfen auf der Matratze die Puste oder die Lust vergeht, dann legen Sie doch einfach Ihre Lieblingsmusik auf und tanzen Sie dazu mit Ihrem Sohn, Ihrer Tochter.

Bei Spielen mit vollem Körpereinsatz sind besonders die Väter tolle Herausforderer!

Bewegungsspiele sind übrigens besonders wichtig, wenn das Kind vor dem Fernseher oder dem Computer gesessen hat, um die innere Spannung abzubauen.

Am besten können Kinder ihren Bewegungsdrang natürlich draußen ausleben, auf dem Spielplatz, auf Wiesen

und in Parks, überall dort, wo kein Verkehr die Kinder gefährdet. Und da kann man nicht nur „spazieren gehen“ sondern auch „spazieren hüpfen“, um die Wette rennen, fangen spielen, klettern, dem Ball hinterherrennen und vieles mehr. Dabei stört die Kinder auch kein Schmuttelwetter. All das bringt einem Kind mehr für seine Entwicklung, als wenn es einmal pro Woche zum „Kinderturnen“ gefahren wird. Kinderturnen und Ähnliches kann nur ein zusätzliches Angebot sein.

Ich hab aber keinen Hunger!

Vielleicht sind Sie in Sorge, dass Ihr Kind nun trotz vermehrter Herumtollerei weniger isst. Kinder brauchen aber, wenn ihr Wachstumsschub zwischen drei und vier Jahren abgeschlossen ist, weniger Nahrung und haben dann auch weniger Appetit.

Seine größere Selbstständigkeit wird ein Kind nun auch beim Essen beweisen und deutlich sagen, was es mag und was nicht. Da kann es vorkommen, dass es heute ablehnt, was gestern noch sein „Lieblingessen“ war. Respektieren Sie dies nach Möglichkeit. Wir Erwachsenen kochen für uns selbst ja auch nicht Speisen, die uns nicht schmecken. Kinder sind nun mal abhängig davon, was sie auf den Tisch gestellt bekommen. Wenn ein Kind jedoch bei jedem „Mag ich nicht!“ ein weiteres Angebot bekommt und noch eins und noch eins, dann kann sich daraus ein endloses Machtspiel entwickeln. Etwas von dem, was auf den Tisch kommt, wird es schon essen wollen, und wenn es nur die Kartoffeln sind, ist es auch in Ordnung.

22. Brief - Alter des Kindes: 3 Jahre 6 Monate

Schau mal, was ich gemacht habe!

Dreijährigen macht es zunehmend Spaß, etwas herzustellen, selbst etwas zu erschaffen: Kuchen aus Sand oder Knete zu backen, mit der Schere „Salat“ zu schnipseln, ein Auto aus Legosteinen zu bauen, ein Bild zu malen. Ganz angestrengt ist Ihr Kind bei der Sache. Es eignet sich ja damit auch neue, wichtige Fähigkeiten an. Es muss zum Beispiel entscheiden, wann das geplante Werk fertig ist, und bis dahin die Spannung aushalten. Dazu braucht es Ausdauer, Konzentration und durchaus auch „Qualitätsbewusstsein“ und ein Gefühl von Verpflichtung gegenüber der Aufgabe. **Und all dies bringt es aus reiner Lust und Neugier auf.** Da hat es schon Achtung und Anerkennung verdient! Jedes Kind hat aus sich selbst heraus diese Schöpfungsfreude, aber wenn sie nicht auf Interesse, Anerkennung und Bestätigung stößt, wird sie langsam verkümmern. Zu dieser Wertschätzung gehört nicht nur, dass die Werke bewundert und achtsam behandelt werden, sondern auch, – wenn das Kind es möchte – dass sie einen besonderen Platz bekommen, zum Beispiel, dass seine Bilder an die Wand gehängt werden. Die Malentwicklung, insbesondere beim „Männchenmalen“, folgt einer bestimmten Gesetzmäßigkeit: Anfangs zeichnet das Kind nur einen mehr oder weniger runden Kopf, ein Gekrakel im Innern deutet das Gesicht an, dann werden mit

zwei Strichen die Beine an den Kopf gehängt und etwas später folgen die Arme, die ebenfalls aus dem Kopf herauswachsen. Mit diesem „Kopfüßler“ beginnt jedes Kind. Erst auf den Bildern von etwa Vierjährigen bekommt der Mensch auch einen Bauch.

Heiratsanträge

Es gibt zahlreiche Anekdoten darüber, wie der kleine Sohn seiner Mutter im Brustton der Überzeugung erklärt: „Ich heirate dich!“, oder die Tochter ihren Vater mit einem entsprechenden Antrag beglückt. Sie werden jetzt auch vor dieser Erfahrung stehen, ob mit konkretem Antrag oder ohne: **Die besondere Aufmerksamkeit und intensive Zuwendung Ihres Sohnes, Ihrer Tochter gilt in diesem Alter dem jeweils andersgeschlechtlichen Elternteil.** Sie mögen mit Schmunzeln oder Rührung reagieren – oder auch mit Eifersucht, wenn der Antrag nicht Ihnen gilt –, für Ihr Kind geht es um viel. Es befindet sich mitten in einer durch große Spannungen gekennzeichneten Phase der kindlichen Entwicklung. Mädchen haben begriffen, dass sie eine Frau wie ihre Mutter, und Buben, dass sie ein Mann wie ihr Vater werden. Und deshalb sehen sich Kinder in diesem

Alter als gleichwertige Partner ihrer Eltern, Sexualität, Erotik und Zärtlichkeit inbegriffen – natürlich gemäß ihrer kindlichen sexuellen Entwicklung und Fantasie. Der Sohn richtet seine ersten Liebeswünsche auf die Mutter, die Tochter auf den Vater. Sie suchen nun intensiv Kontakt mit dem jeweils andersgeschlechtlichen Elternteil, schmuse besonders gern. **Dabei spiegelt Ihr Kind Ihnen auch, wie Sie selbst Ihre Liebe der Partnerin, dem Partner zeigen und ausdrücken, mit welchen Gesten, Zärtlichkeiten, Worten.** Das Kind stürzt in seiner „Verliebtheit“ jedoch in ein wahres Gefühlschaos. Im Kern stellt es sich für den kleinen Jungen oder das Mädchen jeweils etwa so dar: Da ist schon jemand, der Vater/Mutter liebt und den Vater/Mutter liebt, und ich muss mich wahnsinnig anstrengen, um genauso oder besser zu sein als er oder sie. **Eifersucht und Konkurrenz sind wirklich quälende Gefühle!** Und es wird noch komplizierter: Diesen Rivalen, diese Rivalin würde ich zwar am liebsten beseitigen, aber das kann

ich gar nicht noch darf ich es wirklich wollen, denn ich liebe ihn beziehungsweise sie ja von Herzen. Dieses Durcheinander der Gefühle, in dem Dreijährige stecken, wird die „öidipale Phase“ genannt – nach einer alten griechischen Sage, die davon handelt, dass Ödipus, ohne es zu wissen, den eigenen Vater erschlägt und die Mutter heiratet: ein dramatisches Symbol für eine Entwicklungsphase, die jeder kleine Mensch durchläuft, wenn auch die inneren Konflikte nicht bei jedem Kind gleich heftig auftreten.



22. Brief - Alter des Kindes: 3 Jahre 6 Monate

Wie alle Entwicklungsphasen hat auch diese einen Sinn: Jungen und Mädchen lernen Gefühle kennen und beherrschen, die ihnen zukünftig immer wieder im Leben begegnen werden, wenn es um Beziehungen geht: Liebe, Eifersucht, Rivalität, Konkurrenz, das Nebeneinander widersprüchlicher Gefühle und die Erfahrung, aus der privaten, intimen Beziehung anderer ausgeschlossen zu sein. Sie werden durch diese Erfahrung auch fähig in einer Gruppe zu bestehen, lernen erstmals so etwas wie „Teamgeist“.

Zum Glück spielt sich dieses Gefühlsdrama um Liebe und Eifersucht für das Kind in einem geschützten Rahmen ab, unter Begleitung von liebevollen Eltern, die es nicht auslachen oder strafen. Und so können sich kleine Jungen und Mädchen allmählich von ihrer Fantasie, die Mutter / den Vater zu heiraten, verabschieden und sich wieder ganz ihrem Alltag zuwenden, in dem es noch so viel andere Dinge zu tun und zu entdecken gibt. Und sie haben dann gelernt: **Meine Eltern haben eine Beziehung miteinander, und sie haben eine Beziehung zu mir. Die eine schließt die andere nicht aus.**

Elterlicher Beistand

Für Eltern ist es nicht immer einfach zu ertragen, wenn sich das Kind nunmehr demonstrativ dem gegengeschlechtlichen Elternteil zuwendet und den anderen ausschließt. Der Junge und das Mädchen versuchen vielleicht jede Zweisamkeit zwischen den Eltern zu stören. „Ich hasse dich, blöde Mama!“, schreit die Tochter bei jeder kleinsten Auseinandersetzung mit der Mutter, und mit einem wütenden „Doofer Papa!“ geht der kleine Sohn auf seinen Vater los. **Nachts verlässt die kleinen Heldinnen und Helden dann oft ihr Mut.**

Sie wachen auf, von Alpträumen geplagt, das Bett ist oft wieder nass. Wie aber reagieren als umworbener Vater, umschwärmte Mutter? Keinesfalls sollten Eltern die Zuwendung ihres Sprösslings für eine geheime oder offene „Abrechnung“ mit dem Partner, der Partnerin missbrauchen. (Dies kann zur großen Versuchung in Konflikt- oder Scheidungssituationen werden.) **Jungen wie Mädchen brauchen die Sicherheit, dass ihre Fantasien – die Liebeswünsche ebenso wie der Wunsch, den oder die Rivalin am liebsten verschwinden zu lassen, – nicht in Erfüllung gehen können.**

Nur so löst sich der Konflikt zwischen „Ich liebe meinen Vater/meine Mutter.“ und „Ich wünsche meinen Vater/meine Mutter zum Teufel.“.

Sind Sie der „geliebte“ Elternteil (das Kind liebt natürlich immer beide), weisen Sie es nicht ab oder machen Sie es nicht

lächerlich. Schenken Sie ihm genügend Zuwendung, ohne den Partner, die Partnerin auszugrenzen.

Stehen Sie hingegen auf der „anderen Seite“ und Ihr Kind hat nur noch Augen für den Partner /die Partnerin, sind Sie vielleicht traurig oder eifersüchtig. Aber Ihr Kind lehnt Sie ja nicht wirklich ab oder hasst Sie gar. Im Gegenteil, Sie sind und bleiben genauso wichtig wie der zur Zeit bevorzugte Elternteil: Gerade indem Sie sich nicht abwenden, lernt Ihr Kind ja diesen ungleichen „Wettstreit“ aufzugeben, ohne dass es das Gefühl bekommt: „Ich bin klein und (deshalb) lächerlich und böse.“

Wir sind aber eine „Zweierbeziehung“

Wenn nun in dieser Dreiecksgeschichte „Mutter – Vater – Kind“ einer fehlt? Hat das Kind dann keine Chance, diese Lernphase zu durchleben? Auch Kinder, die in Einelternfamilien aufwachsen, haben Mutter und Vater. Die Mehrzahl der Kinder getrennt lebender Eltern leben bei der Mutter, ca.10% der Väter sind alleinerziehend. Das Kind sollte regelmäßigen und zuverlässigen Kontakt zum getrennt lebenden Elternteil haben, denn es hat das Recht auf Umgang mit beiden Eltern. Ist ein Elternteil dauerhaft abwesend oder wird gar nicht thematisiert, erschafft sich das Kind den abwesenden Vater oder die abwesende Mutter möglicherweise in seiner Vorstellung und schafft sich ein Idealbild, das nicht der Realität entspricht.

Eine wesentliche Rolle spielt dabei die bewusste und unbewusste Vermittlung des betreuenden Elternteils und wie

dieser vom abwesenden Elternteil denkt und spricht.

Für das Bild vom abwesenden Elternteil sammelt sich das Kind dann aus seiner Umgebung weitere Einzelheiten zusammen, aus seiner Erfahrung mit anderen erwachsenen Frauen und Männern, Müttern und Vätern, aber auch aus Bilderbüchern, Märchen und aus dem Fernsehen. **Jedes Kind sucht und findet den „Vater“, die „Mutter“ in vielen anderen Männern und Frauen, mit denen es selbst und der Elternteil, mit dem es lebt, Umgang hat.** Und als Mutter oder Vater werden Sie erleben, dass der Sohn oder die Tochter sich jeweils besonders zu den Erwachsenen des anderen Geschlechts hingezogen fühlt beziehungsweise mit dem gleichgeschlechtlichen rivalisiert. Wenn Sie in dieser Zeit eine neue Partnerschaft eingehen, können die Eifersuchtsattacken oder Konkurrenzkämpfe besonders heftig ausfallen.

22. Brief - Alter des Kindes: 3 Jahre 6 Monate

Was ist nur mit dem Jungen los?

In dieser Phase stecken Buben in einem zusätzlichen Dilemma. Gerade noch hat der kleine Sohn seine Mutter mit Zärtlichkeiten überschüttet, und im nächsten Moment bockt und trotzt er, schreit sie an, geht mit Fäusten auf sie los. Viele Jungen fechten in diesem Alter mehr oder minder heftige Kämpfe mit ihrer Mutter aus. Ein „Mann“ zu werden bedeutet für kleine Jungen etwas anderes als für Mädchen eine „Frau“ zu werden. Um sich eigenständig und unabhängig zu fühlen muss sich ein Junge ganz anders von der Mutter lösen als ein Mädchen.

Durch Schwangerschaft, Geburt und die enge Körperbindung fühlt sich jeder Säugling in der ersten Lebensphase „eins“ mit seiner Mutter. Langsam begreift und entwickelt jedes Kind seine „Eigenständigkeit“. Etwa mit drei Jahren weiß ein kleines Mädchen: „Ich bin wie Mama.“ der kleine Junge hat erkannt: „Wie Mama bin ich nicht.“

Ein Junge muss also seine ursprünglich weibliche Identifikation mit der Mutter aufgeben. Er strampelt sich manchmal so heftig von seiner Mutter los, um sich als Junge zu fühlen. Er muss aber auch herausfinden, was ein Junge ist, was ein Mann ist. **Daher identifiziert er sich mit allem, was ihm als „männlich“ angeboten wird in seiner Umwelt, vor allem natürlich mit seinem Vater.** Dieser Wunsch ist auch vorhanden, wenn kein Vater da ist oder dieser gefühlsmäßig und/oder zeitlich abwesend ist. Gerade jetzt brauchen kleine Jungen viel Kontakt zu ihrem Vater – oder anderen erwachsenen Männern, vielleicht zu

Opa oder Onkel; zum Streiten, Spielen, Kämpfen und Schmusen, zur ganzen Bandbreite männlichen Verhaltens eben. Sie wissen selbst nicht so genau, was „männlich“ bedeutet? Diese Zeit bietet die Chance, nochmals zu überprüfen und zu beobachten, was Sie als Vater und Mutter jeweils als „männlich“ und als „väterlich“ schätzen und wie Sie sich verhalten als Mann, als Vater, als Mutter, als Frau gegenüber Männern.

Vielleicht machen Sie aber auch die Erfahrung, dass sich Ihr Sohn wie ein Bilderbuchmacho verhält, obwohl Sie als Mutter und Vater versuchen, starre Rollenklischees zu vermeiden. Kinder sind nun mal in der jeweiligen Entwicklungsphase sehr einseitig und extrem. Sie erinnern sich, als Ihr Kind Bauklötze stapeln konnte, hat es eine Weile nur noch Bauklötze gestapelt... jetzt probiert Ihr Sohn „Männlichkeit“ aus.

Nur Verhaltensweisen, die Sie bewusst und (noch wirksamer!) unbewusst verstärken, werden sich auf Dauer als „männlich“ festsetzen. Ein kleiner Junge, der immer nur erlebt, dass sein Vater von der Mutter bedient wird und



Übrigens

dieser das gerne geschehen lässt, wird das für eine herausragende männliche Eigenschaft halten. Natürlich gilt dies alles auch für das Gegenbild „weiblich“ und es gilt genauso für Mädchen, welche Eigenschaften sie als „männlich“ beziehungsweise „weiblich“ erleben und annehmen. Wenn Eltern erwarten, dass ein Mädchen lieb und brav zu sein hat, wird es mit großer Wahrscheinlichkeit lieb und brav werden. Eine Zeit lang jedenfalls... Wir wollten aber darauf aufmerksam machen, dass für kleine Jungen diese Entwicklung unter einem anderen Vorzeichen läuft, sie müssen die Identifikation mit der Mutter aufgeben, um ihre eigene Geschlechtsrolle zu finden.

Ob Junge oder Mädchen, die Kleinen sind jetzt einfach geschickter geworden. Sie können nun auch schwierige Verschlüsse von Flaschen oder Dosen öffnen. Es ist also ratsam, wieder zu überprüfen, ob gefährliche Stoffe wie Putz- und Arzneimittel immer „kindersicher“ aufbewahrt werden. Das gilt auch für Streichhölzer und Feuerzeuge. In diesem Alter kann man sich nicht auf Vernunft oder Gehorsam der Kinder verlassen.

Ihnen und Ihrem Kind bis zum nächsten Brief alles Gute.

Ihr Stadtjugendamt

Die 8. Vorsorgeuntersuchung steht nun an!

Es wird eine gründliche Untersuchung des Hör- und Sehvermögens des Kindes vorgenommen. Die sprachliche, emotionale und soziale Entwicklung des Kindes kommt zur Sprache, und Kinderärztin oder -arzt werden auf die körperliche Geschicklichkeit Ihres Kindes achten. Nehmen Sie die Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig wahr, denn sie sind eine Chance, Fehentwicklungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Haben Sie noch Fragen zu den Elternbriefen?

Rufen Sie uns an: Tel. 233-47190 oder schicken Sie uns eine Mail: erziehungsinformation.soz@muenchen.de

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

Impressum:

Verantwortlich:

Landeshauptstadt München

Sozialreferat, Stadtjugendamt

Text:

Monika Meister

Überarbeitung:

Claudia Stiebels

Gestaltung:

Kunst oder Reklame, München

Illustration:

Jonas Distel

Fotos:

von Münchner Eltern zur Verfügung gestellt, S. 198; Mrsnikon/photo-case.de, S. 205 © 2023

Landeshauptstadt München, Abdruck nur mit schriftlicher Genehmigung.

Adressenverzeichnis

Erzbischöfliches Ordinariat München

Fachstelle für alleinerziehende Frauen und Männer
Rochusstr. 5, 80333 München
Tel. 2137-1236

Haus Dorothee

Begegnungsstätte für Alleinerziehende
St. Michael Str. 88, 81671 München
Tel. 668708
www.alleinerziehende-programm.de

Evangelische Fachstelle für alleinerziehende Mütter und Väter

Landwehrstr. 15 Rgb., 80336 München
Tel. 538868615
www.alleinerziehend-evangelisch.de

VAMV – Verband alleinerziehender Mütter und Väter

Ramersdorfer Str. 1, 81669 München
Tel. 6927060
www.vamv-muenchen.de

siaf e.V.

allfabeta Kontakt_Netz für alleinerziehende Frauen mit Kindern mit Behinderung

Sedanstr. 37, 81667 München
Tel. 45802511
www.siaf.de/alleinerziehende/

siaf e.V.

alfa_m alleinerziehende Frauen in München

Sedanstr. 37, 81667 München
Tel. 4580250
www.siaf.de/alleinerziehende/

Die Familienhandwerker

Unterstützung für umgangsberechtigte Väter und Mütter, die nach der Trennung weit entfernt vom Kind leben:

Tel. 92927101 oder 0151 19026387
www.die-familienhandwerker.de