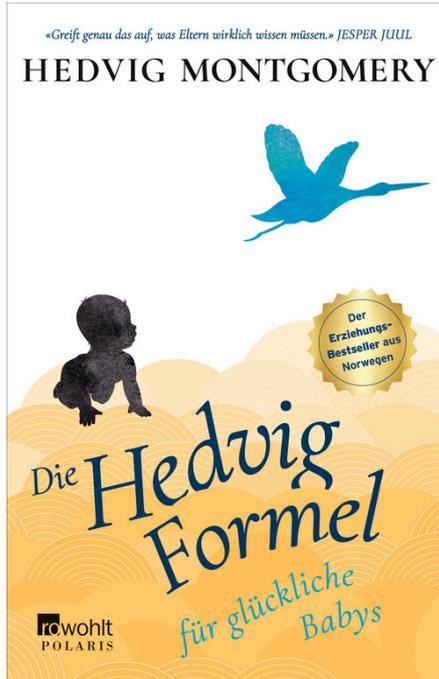


Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-00020-1

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Hedvig Montgomery

**Die Hedvig-Formel
für glückliche Babys**

Aus dem Norwegischen von Nina Hoyer

Rowohlt Polaris

Deutsche Erstausgabe
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch
Verlag, Hamburg bei Reinbek, Mai 2019
Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2019
by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg bei Reinbek
Die norwegische Originalausgabe erschien 2018 bei Pilar
Forlag AS, Oslo, unter dem Titel «Miraklenes tid 0-2 år»
Copyright © Hedvig Montgomery & Eivind Sæther 2018
Redaktion Ulrike Gallwitz
Umschlagabbildung und Gestaltung Hauptmann &
Kompanie Werbeagentur, Zürich, folgend dem
Design von Hedvig Montgomery & Eivind Sæther
2018, Die Hedvig-Formel für eine glückliche Familie
Satz Dörlemann Satz, Lemförde, nach der Originalausgabe
Druck und Bindung GGP Media, Pößneck, Germany
ISBN 978 3 499 00020 1

Inhalt

Ihr Kind braucht *Sie*
Die erste Zeit

Ihr Kind braucht *Sie*



Eines Tages ist es einfach da - Ihr Kind. Es ist nackt und hilflos; atmet, weint, schläft. Ein fertiges Geschöpf mit Fin-

gern und Zehen. Ein neuer Mensch auf der Welt. Und alles, was es hat, sind *Sie*.

Und jetzt?

Dieses Buch ist Teil einer fünfbändigen Reihe. In *Die Hedvig-Formel für eine glückliche Familie*, dem ersten Band und einer Art Grundlagenwerk, gebe ich Ihnen sieben einfache Schritte an die Hand, die Ihnen helfen sollen, die Mutter oder der Vater zu sein, die Sie gerne sein möchten. Darin schildere ich Ihnen wesentliche Dinge, die Kinder brauchen, um glücklich und zufrieden und mit Ihrer Umwelt im Einklang aufzuwachsen. Das vorliegende Buch richtet sich speziell an Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 2 Jahren. Die folgenden Bände geben Einblick in die sich anschließenden Altersstufen, vom Grundschulalter bis zur Pubertät - mit allem, was Sie an guten wie an schlechten Tagen erwartet. *Die* universale Kindererziehung gibt es nicht - sie muss vielmehr auf die jeweilige Entwicklungsstufe des Kindes abgestimmt sein. Jeder Schritt auf dem Weg hin zum Erwachsenwerden birgt individuelle Herausforderungen und freudige Momente, und während der ganzen Zeit müssen Sie Ihr Kind richtig wahrnehmen und erkennen, wo er oder sie gerade steht.

In diesem Band verrate ich Ihnen, wie Sie Ihrem Kind in den ersten 24 Monaten seines Lebens gerecht werden können. Im ersten Teil veranschauliche ich, inwiefern die soeben angesprochenen sieben Schritte für Ihr kleines Kind bedeutsam sind, und möchte Sie dabei unterstützen, die gängigsten Fehler zu vermeiden. Was ist das Wichtigste, was Sie einem Säugling geben können, was sollten Sie über die Gefühle eines einjährigen Kindes wissen, und warum müssen Sie sich bei einem zweijährigen noch gar nicht so viele Gedanken übers Grenzenetzen machen?

Eltern zu werden ist bewegend und großartig – aber eben auch beängstigend. Jetzt geht es darum, für das kleine Geschöpf zu sorgen, bis es eines Tages flügge wird und in der weiten Welt sein Glück sucht. Jetzt müssen Sie als Familie einen Rhythmus finden, bei dem Sie sich alle miteinander wohlfühlen, und einen Ort erschaffen, an dem Ihr Kind sich beachtet fühlt und erfährt, dass es sich immer an dieses Zuhause wenden kann, wenn es das Bedürfnis danach verspürt.

Im zweiten Teil dieses Buches will ich eine Antwort auf Fragen geben, die sich alle frischgebackenen Eltern stellen: Was sollte man über den Schlaf des Kindes, über Spiele, die Ernährung und die Sprache wissen? Und – nicht zuletzt – was sollte das Kleine von Ihnen lernen und was können Sie noch getrost vernachlässigen?

Vor allem geht es jedoch darum – und das gleich von Anfang an –, eine emotionale Bindung zu Ihrem Kind herzustellen.

Jetzt legen Sie das Fundament für das Selbstvertrauen und das Geborgenheitsgefühl Ihres Kindes, auf das es in allen Lebenslagen sollte bauen können: während der ersten Schritte, der ersten wackeligen Fahrradfahrt, bei Erfolgen und Niederlagen.

Die ersten beiden Lebensjahre eines Kindes haben etwas Wundervolles an sich. Mir fällt kein besseres Wort ein für die unglaubliche Reise eines hilflosen kleinen Säuglings hin zu einem selbständig neben einem herlaufenden plappernen Kleinkind. Von dem Moment, an dem es nichts allein tun kann, hin zu dem, an dem es alles allein tun will.

Diese ersten zwei Jahre sind ein Kosmos für sich.

Sie werden Augenblicke der Verzweiflung und auch der Angst erleben. Tage, an denen Sie sich fragen werden, ob Sie das Richtige tun, und Tage unbeschreiblichen Glücks.

Das kleine Bücherregal in meiner Praxis unter den großen Fenstern – die ich bald einmal wieder putzen sollte – biegt sich unter jeder Menge Fachliteratur. Die ältesten Bücher darunter haben schon etwas abgegriffene Ecken und zeugen davon, dass ich meinen Beruf schon eine ganze Weile ausübe.

Wie ich hier so sitze, geht mir durch den Kopf, dass ich Eltern eigentlich immer ein und dasselbe gesagt habe: Ihr Kind braucht *Sie*.

Das kleine Wesen ist völlig von Ihnen abhängig und braucht Ihre Nähe, Ihre Wärme, Ihre Nahrung, das Gefühl Ihrer Haut. Ihr Kind ist nicht darauf angewiesen, dass Sie alles bis ins kleinste Detail richtig machen, dass Sie die modischsten Windeln oder die biologischste Nahrung kaufen. Er oder sie kann auf Ihre Schamgefühle, Sie würden Ihrer Elternrolle nicht gerecht, verzichten, kann auf hübsche Aufnahmen von sich verzichten oder darauf, dass Ihr Umfeld Sie für eine perfekte Mutter oder einen perfekten Vater hält.

Worauf es aber nicht verzichten kann, sind *Sie* – mit all Ihren Irrtümern und Fehlern, in all Ihrer Unzulänglichkeit. Sie sind und bleiben die wichtigsten Menschen im Leben Ihres Kindes. Ihr Kind ist darauf angewiesen, dass Sie Ihre Aufgabe nach allen Kräften meistern. Und dass Sie – wann immer Sie damit scheitern – versuchen, es wiedergutzumachen.

Dieser kleine Mensch vor Ihnen – mit den sanften Gurgel-lauten, den wachen Augen, dem sich bald auf dem Gesicht abzeichnenden Lächeln – steht für einen Beginn. Den Beginn der bedeutendsten Aufgabe, die Sie je haben werden.

Freuen Sie sich einfach darauf – auf Sie kommt eine wundervolle Zeit zu.



PLATZ IST IMMER

Es gibt geplante und ungeplante Schwangerschaften. Es gibt besonders sehnsüchtig erwartete Kinder, deren Geburt Jahre voller Hoffen und Bangen, Jahre voller Enttäuschungen vorausgegangen sind. Andere Kinder wiederum nehmen im Bauch der Mutter Gestalt an, während die Eltern insgeheim denken mögen: «Ob das jetzt so klug ist?» Hinter einem werdenden Leben stehen so viele Geschichten, aber am Ende, wenn es wahr wird, ist das Kind einfach da.

Wo immer Sie auch stehen - wenn es da ist, findet sich immer ein Platz für das Kind. Ein Kind ist immer bereichernd, ist immer wünschenswert. Eine Geburt tilgt jegliche Zweifel und Sorgen. Ich weiß, wovon ich rede, weiß, was es heißt, Schmerzen auszustehen, und was es mit einem macht, wenn das Kind zu einer Tatsache wird, einer festen Größe im Leben, einer Liebe.

Für ein Kind ist immer Platz.

Nun ist es an Ihnen, alles in Ihrer Macht Stehende dafür zu tun, die Liebe, die Ihnen zuteilwird, und den Raum, der sich Ihnen nun bietet, zu nutzen.

Die erste Zeit



Es ist schon seltsam, dass ich mich im Grunde an alles erin-
nere. Ein Vierteljahrhundert ist seit der Geburt meines ers-
ten Sohnes vergangen, und trotzdem stehen mir alle Ein-

zelheiten noch klar vor Augen. Es war morgens an einem jener ersten kalten Oktobertage in Oslo, Tage, die unmissverständlich den Winter einläuten. Ich erinnere mich noch an die Kunststofffußleisten meines Zimmers, an den Geruch von frisch gereinigten Böden und den der sterilen Krankenhausbettwäsche, und ich erinnere mich an die eigentümliche Stille nach der Entbindung, an die gedämpften Geräusche vom Gang und aus den anderen Zimmern, in denen weitere Kinder zur Welt kamen. Erwinnere mich an einen ganzen Chor neuer Menschen. An die ganze damit verbundene Hoffnung.

Ich blickte auf meinen neugeborenen Sohn herunter und fand es merkwürdig, wie vollkommen er war. Die winzigen Nägel überall dort, wo sie sein sollten, Augen, die sich allmählich an das Licht gewöhnten, die Lippen, die leise Schmatzgeräusche machten. Es mag sich vielleicht seltsam anhören, aber er war schon ein eigener Mensch – war nicht ein Teil von mir, sondern nur er selbst. Ich beugte mich dicht über ihn und flüsterte etwas pathetisch: «Ich werde dich immer vor allem beschützen.»

Erst eine ganze Weile später wurde mir klar, dass meine Worte von damals nicht stimmen – denn das geht nicht.

[...]