



Übungen zum 2. Kursblock: so* mit dem Baby interagieren...

Inhaltsverzeichnis

2.1	Was tust du da? – Notizen zur Einstigsübung	2
2.2a	Objekt-, Geräusch- und Gebärdensprache.....	2
2.2b	Erfahrungen mit der Babygebärdensprache sammeln	3
2.3a	Lina geht zum Arzt – Notizen zum Beispielszenario.....	4
2.3b	Ich nehme mir Zeit für dich! – Erfahrungen festhalten.....	4
2.3c	Es kooperiert nicht! – Widerstand reflektieren	5
2.4a	Lina in der Küche – Notizen zum Beispielszenario	6
2.4b	Belehrungs- und Belohnungsfälle – Alternativen entwickeln	6
2.5a	Linas Grosseltern betreuen Lina – Notizen zum Beispielszenario.....	7
2.5b	Mythen entlarven und hinterfragen	8
2.6	Step by Step – Tages-/Wochenschwerpunkte setzen	9
2.7	Ich erinnere mich... – Erinnerungshilfen schaffen.....	9
	Ach so ist das!.....	10
	Platz für weitere Notizen.....	11

Mit den Übungen in diesem Dossier kannst du die Inhalte der Videos vertiefen. Wähle diejenigen Übungen aus, die dir für dich gerade sinnvoll erscheinen und von denen du das Gefühl hast, dass sie dich weiterbringen.

2.1 Was tust du da? – Notizen zur Einstigsübung

Übung zum Video 2.1

Halte hier deine Gedanken zu den Einstiegsübungen im Video 2.1 fest:

2.2a Objekt-, Geräusch- und Gebärdensprache

Übung zum Video 2.2

Wie könntest du in den folgenden Situationen die Objekt-, die Geräusch- und/oder die Gebärdensprache ergänzend zur gesprochenen Sprache nutzen?

	Objektsprache	Geräuschsprache	Gebärdensprache
Du willst deinem Baby mitteilen, dass gleich Schlafenszeit ist			
Du willst deinem Baby sagen, dass du ihm die Zähne putzen willst			
Du erklärst deinem Kind, dass du dabei bist, aufzuräumen			
Du erzählst deinem Kind ein Bilderbuch, in dem verschiedene Tiere vorkommen			

Vertiefende Übung zum Video 2.2 und zum Vertiefungsinput

- Rate, wie eine Gebärde zu einem Objekt oder zu einer Tätigkeit sein könnte, bevor du danach recherchierst. Manchmal liegt man verblüffend nahe an der offiziellen Gebärde.
- Lerne mit deiner Partnerin/deinem Partner einige Gebärden. Versucht anschliessend einander kurze Sätze zu gebärden ohne dabei zu sprechen. Versteht ihr einander?
- Erfindet Gebärden, die zu den Personen passen, die dem Baby am nächsten stehen. Das können ganz lustige Gebärden sein, die etwas über diese Person aussagen.
- Suche nach Kinderliedern mit Gebärden (z.B. im Kanal «[Zwergensprache – Lieder für die Kleinsten](#)»). Übe die Lieder und singe sie deinem Baby vor.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2.3a Lina geht zum Arzt – Notizen zum Beispielszenario

Übung zum Video 2.2 und 2.3

Hier kannst du deine Gedanken zum Ende des Videos 2.3 («Wenn wir etwas am Baby tun») notieren: Wie kann Linas Vater mit Lina interagieren, wenn er sie warm anziehen und in den Kinderwagen legen will? Wie kann er evtl. Objekt-, Geräusch oder Gebärdensprache ergänzend zur gesprochenen Sprache nutzen?

2.3b Ich nehme mir Zeit für dich! – Erfahrungen festhalten

Übung zum Video 2.3

Wenn du schon ein Baby hast, dann nimm dir in den kommenden Tagen zwei bis drei Mal ganz bewusst viel Zeit für eine Handlung, in der du etwas am Baby tust (z.B. Wickeln oder Anziehen). Hier kannst du festhalten, wie es dir dabei ergangen ist. Du kannst auch noch weitere Überlegungen aufschreiben, etwa wenn du dir für ein nächstes Mal einen bestimmten Fokus vornimmst.

Situation: Das ist passiert	So ist es mir dabei gegangen	Weitere Überlegungen

Übung zum Video 2.3

- Wie war die Situation (beschreibe, was passiert ist)?
- Was war MEIN Ziel in dieser Situation und was war das Ziel des Babys in dieser Situation?
- Welche Gedanken und Gefühle hat die Situation in mir ausgelöst?
- Aus einer offenen Perspektive: Welche Alternativen/Kompromisse zu meinem Ziel gab es?
- Wie oft hat das Baby in den Stunden/Tagen zuvor kooperiert? Fallen dir konkrete Situationen ein?
- Wie stark habe ich in den letzten Stunden/Tagen darauf geachtet, dass das Bedürfnis des Babys nach Autonomie genährt ist?
- Was könnte ich als nächstes tun, um das Bedürfnis des Babys nach Autonomie zu nähren?
- Gibt es oft ähnliche Situationen, in denen das Baby nicht kooperiert? Ist ein Gegenstand involviert, der vielleicht problematisch ist?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.[illegible]

2.4a Lina in der Küche – Notizen zum Beispielszenario

Übung zum Video 2.4

Hier kannst du deine Gedanken zum Ende des Videos 2.4 («Wenn wir etwas neben dem Baby tun») notieren: Wie kann Linas Tante mit Lina interagieren, wenn sie nun gleich den Tisch decken und später die Küche reinigen will?

2.4b Belehrungs- und Belohnungsfälle – Alternativen entwickeln

Übung zum Video 2.4

Babys und Kinder zu belehren oder (oft mit Lob) zu belohnen ist in vielen von uns tief verankert. Erfahrungsgemäss dauert es eine Weile, bis man sich das abgewöhnen kann. Wir werden im letzten Kursblock noch vertiefter darauf eingehen, warum Lob – ebenso wie jede andere Form der Belohnung – häufig nicht sinnvoll ist. Wenn du willst, kannst du jetzt schon damit anfangen, Belehrungen und Belohnungen durch Alternativen zu ersetzen.

Ein erstes Etappenziel könnte sein, dass du mit einer wohlwollenden Haltung dir selbst gegenüber schnell eine neue Alternative hinterherlieferst, wenn du dich beim Belehren oder Belohnen ertappst.

Alternativen zum Belehren:

- Fokus auf die Tätigkeit statt auf das Ziel richten und neugierig beobachten, was das Baby tut.
- Eine beschreibende Sprache verwenden (Beschreiben was man selbst tut oder beschreiben, was das Baby tut).

Alternativen zum Belohnen (in Situationen, in denen es um gutes Verhalten geht):

- Fokus auf das Beisammensein («Es ist schön, mit dir Zeit zu verbringen»)
- Fokus auf die positive Auswirkung («Weil du..., ist jetzt...»)
- Beschreiben, was das Baby getan hat («Du hast ganz alleine...»)*

Situationen, in denen ich belehrt/gelobt habe	Diese Alternative habe ich nachgeliefert	Das hätte ich noch sagen können

2.5b Mythen entlarven und hinterfragen

Vertiefende Übung zum Video 2.5

Einige Mythen rund um das Weinen des Babys bei Trennungen halten sich noch heute hartnäckig. Es kann uns helfen, uns bewusst zu machen, welche Mythen uns vielleicht doch unbewusst manchmal leiten oder verunsichern. Im Folgenden beschreiben wir dir einzelne Situationen in denen solche Mythen auftauchen. Du kannst dir neben jeder Situation deine Gedanken dazu notieren.

Die Situation	Meine Gedanken dazu
Ein Baby weint in seinem Zimmer. Sobald es aber hört, dass jemand die Türe öffnet ist es wieder ruhig. Die Eltern schliessen daraus: «Es fehlt ihm gar nichts, es will uns nur testen»	
Eine Mutter gibt ihr Baby zum ersten Mal einer Freundin. Als das Baby zwei Stunden nach der Trennung immer noch weint, ruft die Freundin die Mutter an und fragt, ob sie nicht zurückkommen wolle. Die Mutter meint «Das Baby hat ja dich, ihm fehlt nichts».	
Eltern hatten ihr Baby vier Nächte lang im eigenen Zimmer weinen lassen. Nun schläft es ohne zu weinen ein und durch. Daraus schliessen die Eltern: «Es hat funktioniert, unser Baby hat gelernt, sich ohne uns zu beruhigen und einzuschlafen.»	
Bei einem Abendessen bei den Grosseltern fängt das Baby im Kinderwagen an zu schreien. Der Grossvater meint: «Lass es nur etwas weinen, das ist gut für die Stimmbänder».	
Ein Vater beklagt sich bei einem Freund, dass er es anstrengend finde, sein Baby im Haus überallhin mitzunehmen, weil es weint, sobald er weggeht. Der Freund meint darauf: «Lass es auch mal weinen, sonst wird es nie lernen, ohne dich klarzukommen.»	

2.6a Step by Step – Tages-/Wochenschwerpunkte setzen

Vertiefende Übung zum 2. Kursblock

Um sich die *subjektorientierte* Kommunikation anzueignen, ist sinnvoll, sich kleine Schwerpunkte zu setzen und nicht alles auf einmal ändern zu wollen. Du kannst dir z.B. Tages- oder Wochenschwerpunkte setzen. Wähle aus den folgenden Schwerpunkten einen passenden für den nächsten Tag oder die nächste Woche aus oder suche nach eigenen Tages- oder Wochenschwerpunkten:

- ☐ Ich will mit dem Einsatz der Objekt-/Geräusch und/oder Gebärdensprache experimentieren.
- ☐ Ich nehme mir einmal am Tag bewusst Zeit, um in eine echte Interaktion mit meinem Baby zu treten, während ich etwas an ihm mache (z.B. wickeln, anziehen oder baden)
- ☐ Ich will mich darin üben, die Sicht des Babys einzunehmen und verständnisvoll zu formulieren, wenn das Baby andere Ziele hat als ich (wenn es nicht kooperiert)
- ☐ Ich will damit experimentieren, mehr spielerische Leichtigkeit in Situationen zu bringen, in denen das Baby nicht mitarbeitet
- ☐ Ich will das Autonomiebedürfnis des Babys nähren, indem ich mich immer mal wieder von seinen Spielinputs komplett leiten lasse und/oder Machtumkehrspiele initiiere.
- ☐ Ich will damit experimentieren, das Baby, wenn es sich interessiert, in meine Aktivitäten einzubeziehen (z.B. Handlungen kommentieren, Objekte erforschen lassen, Tätigkeit erforschen lassen)
- ☐ Ich will mich darin üben, die Tätigkeiten des Babys beschreibend («Kameraperspektive») statt belehrend oder bewertend zu kommentieren.
- ☐ Ich will mir Zeit nehmen, um das Baby auf kurze oder lange Trennungen vorzubereiten, indem ich die Trennungen ankünde.
- ☐
- ☐
- ☐

Für die Arbeit an deinen Tages- oder Wochenschwerpunkten kannst du dir z.B. ein Lerntagebuch zulegen, in welchem du deine Schwerpunkte notierst und reflektierst.

2.6b Ich erinnere mich... – Erinnerungshilfen schaffen

Vertiefende Übung zum 2. Kursblock

Vielleicht hast du im 1. Kursblock schon eine passende Erinnerungshilfe gefunden. Vielleicht suchst du noch eine oder du willst deine alte Erinnerungshilfe anpassen. Wie kannst du dich im Alltag daran erinnern, subjektorientiert zu kommunizieren?

- ☐ Strategiekarten zu den Kursen aufhängen
- ☐ Ein bestimmtes Hintergrundbild auf dem Handy/PC einrichten, das mich erinnert
- ☐ Eine bestimmte regelmässige Tätigkeit, die mich daran erinnert (z.B. beim Pflanzengiessen/ Zähneputzen...): _____
- ☐ Einmal/mehrmals am Tag einen Wecker stellen
- ☐
- ☐

Ach so ist das!

Hier kannst du die wichtigsten Erkenntnisse zum zweiten Kursblock für dich festhalten!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Wie könntest sich dein Alltag durch diese Einsichten verändern?

Woran könnten andere Menschen beobachten, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

Woran könnte dein Baby merken, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.