



## Übungsdossier Kursblock 2

### so\* mit dem Baby interagieren...

#### 1. Was tust du da?

Halte hier deine Gedanken zu den Einstiegsübungen aus Kursblock 2 fest:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 2. Lina geht zum Arzt

Hier kannst du deine Gedanken zum Ende des Videos «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?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Ich nehme mir Zeit für dich!

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 |
|-----------------------------|------------------------------|----------------------|
|                             |                              |                      |
|                             |                              |                      |

### 4. Es kooperiert nicht!

Falls du eine Situation erlebst, in der dein Baby nicht mitarbeitet, kannst du diese als Lerngelegenheiten nutzen und dir auf der nächsten Seite Gedanken notieren. Die folgenden Fragen helfen bei der Reflexion:

- Wie war die Situation (beschreibe, was passiert ist)?
- Was war mein Ziel in dieser Situation?
- Was war das Ziel des Babys in oder vor dieser Situation?
- Welche Gedanken und Gefühle hat die Situation in mir ausgelöst?
- Aus einer ganz offenen Perspektive: Welche Alternativen oder Kompromisse zu meinem Ziel gab es in der Situation?
- Wie oft hat das Baby in den Stunden/Tagen vorher 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?

Fazit: Was nimmst du aus deinen Überlegungen mit?

## 5. Lina in der Küche

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 its right side, suggesting it's resting on a surface.

## 6. Belehrungs- und Belohnungsfälle

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 – 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 |
|---|--|---------------------------------|
|   |  |                                 |
|   |  |                                 |
|   |  |                                 |
|   |  |                                 |
|   |  |                                 |

\*Auf diese Alternative gehen wir im 5. Kursblock noch genauer ein

## 7. Linas Grosseltern betreuen Lina

Hier kannst du deine Gedanken zum offenen Szenario im Video «Wenn wir das Baby verlassen» notieren: Am Abend werden Linas Eltern weggehen und Linas Grosseltern werden Lina hüten. Was gibt es bei der Trennung zu beachten? Wie könnte die Trennung vor sich gehen?

[illegible]

## 8. Mythen

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 Situation 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.» |  |

## 9. Babygebärden

Falls du dich für die Babygebärdensprache interessierst, können folgende Übungen interessant für dich sein:

- 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 – Lider für die Kleinsten](#)»). Übe die Lieder und singe sie deinem Baby vor.

Ach so ist das!

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

[illegible]