

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 1

Artikel: Elterliche Beziehungen zum Neugeborenen und zum Kleinkind
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551468>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Jahren durch den Sport Trophäen und Medaillen errungen, sollten wir uns im Alter nicht damit begnügen, sie bloss noch anzuschauen und am Stammtisch untätig darüber zu schwärmen. Dadurch können wir unser stetig zunehmendes Gewicht nicht vermindern und unseren Körpervolumen nicht in mässigem Rahmen behalten. Genügend Bewegung und Atmung ist hierzu nötig. Wenden wir uns daher befriedigender Gartenarbeit zu, unternehmen wir beschauliche Wanderungen oder treiben wir immer noch vernünftigen Sport? All das sind einfache Verjüngungsmittel, wenn sich die Jahre des Betagten im stetigen Kreislauf mehren. Niemand kann das Altwerden verhindern, aber er kann dazu beitragen, gleichwohl jung und beweglich zu bleiben. Dies gelingt ihm nicht nur durch freudiges Denken, sondern auch durch vernünftige, gesunde Ernährung und zusätzlich durch genügend Bewegung und Atmung.

Bessere Problemlösung

Mich selbst haben Sorgen und Enttäuschungen schon oft in tiefe Niedergeschlagenheit versetzt. Wenn ich mich dann aber zu einer Wanderung im Gebirge aufraffte, verschaffte mir das gleichmässig gemütliche Bergsteigen mit seinem stetigen Tiefatmen die Möglichkeit, den belastenden Druck wieder loszuwerden. Sobald ich über meine Stimmung Herr werden konnte, verblassten auch die ärgerlichen Sorgen, und ich fand Mittel und Wege zu einer vernünftigen Lösung der Probleme.

Es gibt berühmte Herzspezialisten, die bestätigen, dass sich vernünftige Bewegungstherapie als guter Schutz gegen degenerative Herzerkrankungen auszuwirken vermag. Dies erinnert mich unwillkürlich an Dr. Malten, der sogar Angina pectoris durch vernünftige Ernährung und entspre-

chende Bewegungstherapie erfolgreich behandelte. Viele wurden dadurch von ihrem Leiden befreit, selbst solche, die nach Beurteilung der klassischen Medizin als hoffnungsloser Fall galten. Es wäre allerdings ein Fehler, würde man irgendeine Bewegungstherapie forcieren. Besonders Betagte sollten sich gesundheitlich gut kennen und beobachten, um sich entsprechend schonend einzustellen, denn die Bewegungsmöglichkeit muss stets in Betracht gezogen werden. Wenn wir uns unserer Kraft gemäss einstellen, wird uns die ihr angepasste Bewegung erfrischen, und die notwendige Aufnahme von Sauerstoff behebt gleichzeitig bedrängende Zustände, weshalb im Alter alles in angemessenem, ruhigem Tempo geschehen sollte. Es lässt sich allerdings gerade zu dieser Zeit bei verschiedenen Wandergruppen feststellen, dass bei Betagten oft das Bedürfnis vorherrscht, zu zeigen, was man trotz dem Alter noch zu leisten befähigt ist. Auf Wanderungen, die eigentlich den gelassenen Bergschritt vorschreiben, stürmen sie oft so sehr voran, dass eine ungemütliche Hast entsteht, so dass sich die jüngeren Teilnehmer beklagen müssen, nicht Schritt halten zu können. Jedes Uebermass, wo immer es sich den Vorrang zu erringen sucht, schmälert erbaulichen Erfolg, weshalb alles im Rahmen der Vernunft geschehen sollte. Bedenkt man, dass manche von Wandertagen eine berufliche Entspannung anstreben, dann wirkt sich das stürmische Vorandrängen jener, die bereits im Altersabend angelangt sind, nicht sonderlich erholsam für die anderen aus. Das Bestreben, jünger zu erscheinen als man in Wirklichkeit ist, könnte wohl den Lebensfaden auf diese Weise eher verkürzen, als ihn zu verlängern helfen. Darum ist im Alter bei genügender Bewegung dennoch schonende Anpassung bestimmt weiser und ratsamer.

Elterliche Beziehungen zum Neugeborenen und zum Kleinkind

Wenn die Mutter zur Zeit der Schwangerschaft die ersten Bewegungen des werdenden Kindes in sich verspürt, dann

steigert sich je nach der Tiefe ihrer Wertschätzung ihre innige, wenn auch stillschweigende Beziehung zu ihm, denn es

wirkt sich wie ein Gespräch aus, das die beiden nun zusammen führen. Nimmt auch der Ehegefährte am Werden des neuen Lebens regen Anteil, dann steigert sich auch bei ihm die erwartungsvolle Freude. Das erste, hörbare Gespräch aber erfolgt durch das Kind unmittelbar nach seiner Geburt, denn mit herzhaftem Schrei meldet es sich an, indem es unmissverständlich verkündet: «Jetzt bin ich da!» Worauf ihm die Mutter erwidern mag: «Endlich! Wie sehr erfreut mich dein niedliches Gesichtchen, deine strahlenden Aeuglein, dein Stumpfnäschen, deine zierlich kleinen Händchen, deren Fingerchen wie Schneckenhörnchen aussehen. Ja, jetzt bist du da, und ich werde täglich auf emsigere Art für dich zu sorgen haben als bis anhin!»

Richtiges Verständnis oder Verwöhnung?

Sie glaubt wahrhaftig, das kleine Menschlein könne sie verstehen, und jeden Tag bereitet es ihr Spass, sich mit ihm auf diese Weise zu unterhalten. So ganz unrecht hat sie nicht, denn tatsächlich merkt das Kind aus dem Ton der mütterlichen Stimme, ob die liebevolle Pflegerin mit ihm zufrieden ist, ja, ob sie es sogar loben kann, oder ob sie es ernstlich tadelt. Zwar spielt es keine Rolle, in welcher Sprache sie zu dem kleinen Erdenbürger spricht, was diesen beeindruckt, ist der Ton, der laut, leise, streng, verärgert oder freudig sein kann. Solchen Unterschied kann es bereits feststellen, weshalb es verkehrt wäre, wollte die besorgte Mutter ihm einen oft verkehrten Willen unter allen Umständen lassen. Solch eine Einstellung wäre der erste Schritt zu gefährlicher Verwöhnung, weil dann der Säugling befiehlt, während die Mutter ihre führende Stellung preisgibt. Wenn sie demnach zu weich und zu nachgiebig ist, kann dies infolge ihrer Unerfahrenheit schon am ersten Tage geschehen. Es heisst daher den Zeitrhythmus des kleinen Menschenkindes sorgfältig zu beachten, damit es sich fügen lernt und er ihm zur Gewohnheit wird.

Dies alles beweist, dass das Gehirn schon früh sehr aufnahmefähig ist. Man könnte es mit dem Skizzenbuch eines Künstlers vergleichen. Das Gekritzeln von scheinbar unbedeutenden Strichen, Kreisen und Linien lässt schliesslich wie aus dem Nebel eine Gestalt hervorkommen, ein Verständnis, das die gegenseitigen Beziehungen verstärkt. Mit seinem Schreien kündigt das Kind seine Not an, sobald aber die Mutter erscheint, um durch sorgfältige Pflege auf sein Wohl bedacht zu sein, folgt dankbares Schweigen. Immer besser verstehen sich die beiden, was die innige Beziehung zwischen ihnen vertieft, und wenn auch der Vater daran Anteil nimmt, ist das Familienglück dadurch gesichert. Je mehr das Kind in geistiger Hinsicht erwacht, um so mehr werden die Bemühungen der Mutter belohnt. Ist es nicht wie ein verständnisvolles Zwiegespräch, wenn das Kind auf seinem Kissen das freundliche Nicken der Mutter zu erwidern beginnt, als wollte es damit sagen: «Gelt, so zwei wie wir zwei gibt es keine mehr!» Aber dennoch ist auch der Vater dabei. Kommt er von seiner Arbeit nach Hause, zieht es ihn zuerst zum Bettchen seines Lieblings hin, und dessen Begrüssung ist so zärtlich wie bei der Mutter. Wie sollte es auch nicht so sein, bei so viel freudigem Verständnis!

Zweckmässiges Erziehen

Bekanntlich hat sich die Mutter ja schon als kleines Mädchen auf diese Zeit vorbereitet, aber keine einzige Puppe, auch wenn sie noch so zärtlich betreut wurde, verzog je einmal ihr ernstes Gesicht zu einem dankbaren Lächeln! – Wie so viel schöner ist es doch, Mutter eines lebendigen, stets wachsenden Kindes zu sein! Wie beglückend ist das erste Lächeln, und stets folgen neue Fortschritte! Mit dem Gehen ist allerdings ein Wendepunkt da, denn jetzt heisst es aufgepasst. Alles was erreichbar ist, bedeutet eine wertvolle Entdeckung. Entweder entfernt man nun alles Zerstörbare ausser Reichweite des Kindes, oder man belehrt es eindrucklich, alles Verbotene zu meiden. Hat sich das

Kind ans Gehorchen gewöhnt, dann wird es rasch erfassen, was erlaubt ist und was nicht, während ein verwöhntes Kind in der Hinsicht oft viel Mühe bereitet. Je nach seiner Veranlagung muss man ihm einen mehr oder weniger starken Zerstörungsdrang abgewöhnen. Meistens sind Mädchen weniger angriffig, ja sie können durch den Tod eines Tieres sogar sehr erschüttert werden und darüber bitterlich weinen. Bis sich ihr Kummer endlich mildert, vergeht eine geraume Zeit. Sehr oft sind Buben anders eingestellt, denn ihre Entdeckerfreude kann sie manchmal sogar zu einer gewissen Grausamkeit führen. Da heisst es denn für die Eltern frühzeitig eingreifen. Im Garten oder auf Spaziergängen muss der kleine Erdenbürger auch die tierischen Mitbewohner seines Lebensbereiches kennen und schätzen lernen. Alles, was sich da in seinem kleinen Revier bewegt, muss er leben lassen. Dient nicht ein hübscher Maienkäfer zu seiner Freude, und die kleinen, roten Käferchen mit schwarzen Punkten, sollen sie nicht leuchten dürfen? – Was erzählt der Feuersalamander, was der Igel mit seinen schützenden Stacheln, was die Wiesel mit ihrem flinken Spiel! Ja, alles muss der kleine Menschenjunge kennen und schätzen lernen, damit er in späteren Jahren nicht darauf ausgeht, seine Befriedigung am Zerstören zu finden, wie es in unserer Zeit oft auf erschreckende Weise geschieht. Wenn wir ein schädliches Tier töten müssen, dann soll vor allem ein solch schwierig veranlagtes Kind nicht dabei sein.

Geistige Förderung unentbehrlich

Bekanntlich wird die Beziehung zum Kind durch das Sprechenlernen noch inniger, kann man ihm dadurch doch noch weit

besser behilflich sein. Zwar können wir ihm schon zuvor mancherlei beibringen, so dass Blumen nicht blühen, um abgerissen und fortgeworfen zu werden, sondern um uns an ihnen zu freuen. Ihre Farben, ihren Duft, all das Vorzügliche kann es schätzen lernen, bevor es zu sprechen beginnt. Kleinkinder hören zu gerne Geschichten oder fröhliche Kinderreime, und immer wieder betteln sie: «No, no, no, no!», was «noch einmal» bedeutet. Auch wenn sie täglich das gleiche Geschichtlein zu hören bekommen, werden sie es nicht müde, und auch der Vater kann sich dabei oft in äusserst erfrischender, anspornender Weise betätigen. Märchen können Kinder sehr oft erschrecken, sie nachdenklich und furchtsam stimmen. Wir wollen sie daher nicht aus ihrer Unbefangenheit reissen und wählen Geschichten, die für sie fördernd sind. Wenn wir sie mit farbigen Bildern beleben können, dann wirken sie doppelt eindrucksvoll. Kinder sind dankbar für geistige Nahrung. Sie verlangen schon früh danach und holen das Bilderbuch vom Bücherschrank, auch wenn sie erst gehen gelernt haben, damit sie erneut erleben können, was die Mutter schon oft erzählt hat. Einmal wollte eine dieser Kleinen unbedingt Eva zu sehen bekommen, weil sie glaubte, sie müsse noch leben, so nahe war ihr die Zeit zusammengedrückt. Kinder, die ihrem Alter gemäss beim Spielen schöpferisch tätig sein können, vergessen sich dabei und alle Dummheiten, die sie sonst verüben würden. Das regelmässige Stillen ihres geistigen Hungers hilft mit bei der erfolgreichen Erziehung, weshalb die Eltern auf all diese Vorteile bedacht sein sollten, denn sie lassen das Kind auf guter Grundlage gedeihen und fördern das Familienglück.

Der beste Rat für Betagte

Mancher scheitert in seinen alten Tagen, weil er diesen besten Rat nicht kennt und ihn daher auch nicht erfolgreich nützen kann. So mancher besorgte Ratgeber hat allen Grund sich über den verkehrten

Lauf, den seine alternden Freunde oftmals einschlagen, zu wundern. Statt sich wie in jungen Jahren nach gesundem Massstab zu richten und in der Wesensart beharrlich stabil zu bleiben, verlor