



Liebe Eltern,

mit unseren aktuellen Elternbrief möchte wir Sie einladen, einmal über „Netzwerke“ nachzudenken und zwar nicht über die sog. „sozialen Netzwerke“, in denen man sich digital trifft, sondern über die persönlichen Vernetzungen und Kontakte.

Netzwerke sind Beziehungsgeflechte, die Menschen miteinander verbinden. Der große Wert besonders von sozialen Netzwerken liegt darin, dass man sich praktisch, aber auch emotional unterstützt. Im günstigsten Fall entsteht die Vernetzung im Elternnetzwerk ganz allmählich und wie von selbst: Man trifft sich beim Abholen der Kinder oder auf dem Spielplatz, kommt über die Kinder ins Gespräch, freundet sich vielleicht sogar an. Wenn dann plötzlich Bedarf besteht, zum Beispiel, weil der Babysitter ausfällt oder ein wichtiger Geschäfts- oder Zahnarzttermin dazwischenkommt, ist es nur noch ein kleiner Schritt, um Hilfe zu bitten – und schon ist das Netzwerk geknüpft. Bei nächster Gelegenheit erfolgt die Gegenleistung, in welcher Form auch immer. So entsteht nach und nach ein echtes Sicherheitsnetz auf das man sich verlassen kann und das von mehreren Menschen, in dem Fall Eltern, getragen wird.

### **Auch Eltern brauchen Freundschaften**

Wenn ein Paar sein erstes Kind bekommt, ändert sich vieles. Dies betrifft den Lebensrhythmus ebenso wie das soziale Umfeld. Die Verwandten – meist Großeltern, oft auch die Geschwister – rücken durch das Baby näher heran, Freundschaften treten dagegen in den Hintergrund. Dabei ist es gerade für Eltern wichtig, das soziale Umfeld zu pflegen und Freundschaften zu erhalten.

Meist haben Paare einen Freundeskreis, der ebenfalls zum großen Teil aus Paaren besteht. Wenn nun die ersten in solch einer Clique sich für ein Leben mit Kind entschließen, stößt das bei den anderen Paaren oft auf Unverständnis, wenn nicht sogar auf Abwehr. Spätestens dann, wenn das Kind dann da ist, machen sich konkrete Veränderungen bemerkbar. Denn als Eltern eines Neugeborenen fällt vieles, was früher selbstverständlich war, weg: Gemütlich Essen gehen, das monatliche Bowling oder der obligatorische Besuch in der Sauna sind in der ersten Zeit für Eltern schwer durchführbar, zumindest als Paar und gemeinsam mit den „alten“ Freunden.

Spontane Aktionen sind nicht mehr möglich. Außer in den eher seltenen Fällen, in denen ein Babysitter kurzfristig erreichbar ist und es vom Tagesrhythmus passt, sind spontane Aktivitäten mit Freunden ohne Kind schwer möglich. Oft ziehen Eltern auch die Ruhe vor und haben in der begrenzten Zeit ohne Kind wenig Lust auf Unternehmungen mit Freunden.



## Freundschaften der Eltern als Vorbild für die Kinder

Auch wenn alte Freundschaften oft abflauen, wenn sich bei einem Paar ein Kind ankündigt, so sind Kontakte zu anderen Erwachsenen und ein vielfältiges soziales Umfeld doch ausgesprochen wichtig und das nicht nur für die Eltern, sondern auch für das Kind. Denn durch das soziale Netz, in das die Eltern verwoben sind, entwickeln Kinder ihre eigenen sozialen Fähigkeiten, indem sie mit Freunden und Verwandten der Eltern interagieren. Im Freundeskreis bilden sich oft auch unter den Kindern enge Freundschaften, die lange Bestand haben. Gerade sozial aktive Eltern sind ein gutes Vorbild für ihre Kinder, die von klein auf lernen, wie man mit anderen Menschen in Kontakt tritt, wie Freundschaften begründet und erhalten werden. Darüber hinaus haben Kinder jede Menge potentielle Vorbilder, von denen sie wichtiges für ihr weiteres Leben lernen können.

Aus diesen Gründen ist es besonders wichtig, dass Eltern einen Freundeskreis haben. Wenn sich alte Freundschaften durch das Kind auflösen, dann sollten Eltern sich darum bemühen, neue Freunde zu finden. Möglichkeiten dazu gibt es viele: Im Kindergarten, in der Krabbelgruppe oder auf dem Spielplatz können neue soziale Kontakte geknüpft werden – dadurch, dass es sich dabei ebenfalls um Eltern handelt, gibt es von vorneherein viele Berührungspunkte und die Organisation von gemeinschaftlichen Unternehmungen ist erheblich unkomplizierter.

## Alte Freundschaften erhalten

Auch in der veränderten Lebenssituation als Eltern können Paare einiges tun, um bestehende Freundschaften zu pflegen:

- Auch wenn die Spontaneität wegfällt, können Sie Zeiten für Freunde einplanen und zwar am besten mit Kalender. Dann wissen Ihre Freunde, wann Sie mit Ihnen rechnen können. Vergessen Sie hier allerdings auch nicht die Zeit zu zweit!
- Planen Sie nicht alle, aber doch so viele Unternehmungen wie möglich mit Ihren Freunden ohne Kind ein. Es ist für alle Beteiligten anstrengend, ein quengelndes Kind dabei zu haben. Ihre Freunde sind genervt und Sie ebenfalls.
- Reden Sie nicht nur vom Kind. Das langweilt kinderlose Freunde und tut auch Ihnen und Ihrer Partnerin nicht gut.
- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Wenn Sie Freunde mit eigenem Kind haben, kommt es oft zu einer Art Konkurrenzkampf. Hier sollten Sie nicht mitmachen – Sie wissen, dass Ihr Kind das Beste ist.

Freunde sind wichtig und zwar in allen Lebenslagen. Trotzdem müssen Sie akzeptieren, dass einige Freundschaften die veränderte Lebenssituation nicht überstehen. In diesem Fall sollten Sie Ihre Freunde ziehen lassen. Vielleicht blüht der Kontakt ja neu auf, wenn gerade diese Freunde, die jetzt so verständnislos reagieren, eigene Kinder haben.



## Nur nicht so schüchtern – Selbst die Initiative ergreifen

Hier sollte man über seinen eigenen Schatten springen und einfach den ersten Schritt tun. Sicherlich ist es nicht ratsam, einen wildfremden Menschen anzusprechen und ihn um Hilfe zu bitten oder auch Hilfe anzubieten. Besser ist es, erst einmal ganz locker Kontakt aufzunehmen, denn wer möchte zum Beispiel sein Kind schon einem Wildfremden übergeben? Oft ergeben sich Möglichkeiten zum Netzwerken auch aus Kinderfreundschaften und ersten Verabredungen, die schon im Kindergarten stattfinden können. Ist dann einmal Not am Mann, kann man gerne nachfragen, ob der eigene Sohn oder die Tochter den Nachmittag denn beim Kindergartenfreund verbringen darf.

## Was Elternnetzwerke noch können

Elternnetzwerke funktionieren nach dem Motto „Eine Hand wäscht die andere“. Doch die Unterstützung, die innerhalb eines solchen Geflechts gegeben werden kann, reicht durchaus weiter. So kann man sich Tipps und Erfahrungen in schwierigen Situationen abholen und hat so immer wieder die Gewissheit: Ich bin mit meinen Sorgen und Problemen nicht allein. Auch anderer Eltern Kinder schlafen nachts nicht durch oder essen weder Obst noch Gemüse. Häufig werden Vorträge oder Workshops organisiert, die Wissenswertes rund um die Erziehung vermitteln. Und nicht zuletzt steht besonders hinter organisierten Elternnetzwerken auch eine politische Kraft. Gemeinsam ist es möglich, sich für mehr Krippenplätze und Spielplätze oder eine Verkehrsberuhigung vor der Schule einzusetzen und diese Forderungen auch durchzusetzen.

Es lohnt sich also auf jeden Fall, Teil eines Elternnetzwerkes zu sein. Der soziale Zusammenhalt, der dadurch entsteht, ist neben allen Vorteilen auch gelebtes Vorbild für die Kinder, die lernen, dass gegenseitige Hilfeleistungen zum Leben dazugehören und es erleichtern.

Eltern mit Kindern in annähernd gleichem Alter haben meist ähnliche Probleme und die gleichen Freuden. So kommt man über die Kinder sehr schnell ins Gespräch – eine kurze Frage nach dem Alter und dem Namen und schon redet man über Themen, die einen wirklich betreffen. Dabei ist es egal, ob der Gegenüber ein Mann oder eine Frau ist – noch nie bin ich so problemlos mit dem anderen Geschlecht ins Gespräch gekommen wie in Begleitung meiner Kinder. Man weiß, dass die Unterhaltung normalerweise harmlos ist und sich in der Regel ausschließlich um das Thema Kinder und **das (Über-)Leben mit ihnen** dreht – und hier sind alle in derselben Schicksalsgemeinschaft.

## Wie beim Dating unter Teenagern – viel kann, nichts muss passieren

Ob aus einer solchen Unterhaltung „mehr“ wird, das ergibt sich meist mit der Zeit. Dabei funktionieren Elternfreundschaften nach der Devise „viel kann, nichts muss“. Ob es bei einem kurzen Smalltalk bleibt, ob man sich Tipps gibt oder sich in Zukunft informiert, wann wo ein Kinderflohmarkt oder ähnliches stattfindet, darüber entscheidet die gegenseitige Sympathie. Das Ganze ist wie beim Dating unter Teenagern – geht man miteinander den nächsten Schritt? Geht man mit dem anderen nach Hause und veranstaltet dort



ein **Playdate für die Kinder**? Gerade bei kleineren Kindern haben die Eltern hier die Zügel noch in der Hand und können entscheiden, mit wem man sich trifft. Wenn das gut läuft, dann schön, wenn nicht, dann bleibt es beim Smalltalk auf dem Spielplatz und niemand ist böse darüber. In dem Fall hat es eben nicht gepasst.

## Warum Elternfreundschaften so wichtig sind

Sich mit anderen Eltern zu vernetzen macht viel Sinn:

- Ob es nur die Rückversicherung ist, dass andere Eltern ähnliche Probleme mit ihren Kindern haben oder man wirklich brauchbare Tipps für die Bewältigung der jeweiligen Phase erhält – der Austausch mit anderen in derselben Situation tut einfach gut.
- Über andere Eltern erfährt man viel über Flohmärkte, empfehlenswerte Produkte, gute Einkaufsmöglichkeiten oder Unternehmungen, die man selbst mit den Kindern machen könnte. Dazu ist der Austausch über Kinderkrippen und Kindergärten und deren Qualität nicht zu unterschätzen.
- Die Mitglieder der Schicksalsgemeinschaft „Eltern“ sind untereinander sehr hilfreich. Gerne wird Kleidung, die dem eigenen Kind nicht mehr passt, für kleines Geld weitergegeben oder verliehen. Ihr Kind braucht eine Skiausrüstung für den Winterurlaub? So etwas verleihen Eltern untereinander gerne, wenn man es gerade nicht selbst braucht. Auf diese Weise kann man einiges an Geld sparen.
- Bei den ersten Spieltreffen von Kindern werden Sie merken, dass es oft viel einfacher ist, zwei Kinder, die gut miteinander spielen, zu beaufsichtigen als eines, das sich selbst beschäftigen soll. So kann man als Elternteil des Gastkindes häufig nach einer gewissen Zeit wieder gehen und etwas erledigen.
- Gerade in Notfällen ist das Elternnetzwerk unbezahlbar. Sie stecken im Stau und können Ihr Kind nicht rechtzeitig vor der Schließung des Kindergartens abholen? In solchen Fällen sind oft andere Eltern, die eine Weile auf Ihr Kind aufpassen, die letzte Rettung.

## Elternfreundschaften – so klappen sie

Es gibt ein paar Punkte, die dazu beitragen, dass Elternfreundschaften klappen:

- **Fangen Sie früh damit an, Bekanntschaften zu schließen.** Ab einem gewissen Punkt haben Eltern schon „**ihr Netzwerk**“ und dann ist es schwer, noch einen Termin für Playdates unter den Kindern zu finden.
- **Seien Sie offen.** Am Spielplatz oder auf dem Elternabend vom Kindergarten kommt man wirklich schnell mit anderen Eltern ins Gespräch. Versuchen Sie, mit jedem, der Ihnen interessant erscheint, ein paar Worte zu wechseln. Sie werden schnell merken, ob man sich sympathisch ist.



- **Bei kleinen Kindern entscheiden normalerweise die Eltern, mit wem man sich trifft.** Spätestens im Schulalter suchen sich Kinder ihre Spielkameraden selbst aus. **Unter drei Jahren** spielen Kinder kaum miteinander, freuen sich aber, wenn ein anderes Kind neben ihnen spielt. Ab 3 Jahren knüpfen Kinder erste Freundschaften und fangen an, sich für Playdates zu verabreden. Irgendwann kommt sogar der Wunsch, **bei den Freunden zu übernachten**. Spätestens an diesem Punkt ist es vorteilhaft, wenn Ihr Kind Freunde mit Eltern hat, mit denen auch Sie klarkommen.
- **Wann „passt es“ zwischen zwei kleinen Kindern?** Natürlich müssen sie sich verstehen, aber oft führt auch häufiges Treffen und Vertrautheit dazu, dass Kinder sich anfreunden. Hilfreich sind: ähnliches Alter unter den Kindern (im Krippenalter können schon ein paar Monate viel ausmachen), gleiches Geschlecht, räumliche Nähe der Wohnungen und idealerweise die gleiche Gruppe im Kindergarten oder der Krippe. Und dann ist es wichtig, dass sich auch die Eltern untereinander einigermaßen verstehen.

In den meisten Fällen sind Elternfreundschaften eine Zweckgemeinschaft auf Zeit. Sehr wenige solcher Bekanntschaften bleiben bestehen, wenn etwa die Kinder unterschiedliche Schulen besuchen. Deswegen kommen sie auch mit wenigen Verpflichtungen und einer anfangs geringen Erwartungshaltung. Das kann sehr angenehm sein. Es gibt aber auch Elternfreundschaften, die Umzüge und Schulwechsel überstehen und ein Leben lang halten. Vieles kann, aber nichts muss ...