

KINDERKRAM

Auf die Gefühle achten

MANUELA
OBERLECHNER

Weshalb ist es so wichtig, auf Gefühle zu achten? Es hilft unserem Teenager, sich verstanden zu fühlen. Es hilft ihm, darüber nachzudenken, was er fühlt und weshalb. Es kann ihm helfen, ein Problem durchzudenken. Wir lassen ihn dadurch wissen, dass es in Ordnung ist, über Gefühle zu sprechen. Gefühle herauszuhören, ist eine Fertigkeit, die wir als aktives Zuhören bezeichnen. Aktives Zuhören ist hilfreich, wenn es sich um ein Problem unseres Teenagers handelt. Es geht so:

1. Zuhören: Wir zeigen durch unsere Körpersprache, dass wir zuhören. Wir beenden andere Aktivitäten. Wir schauen unserem Teenager in die Augen.
2. Gefühle heraushören: Wir achten auf die Worte unseres Teenagers. Wir fragen uns: „Was fühlt unser Kind?“ Wir überlegen uns ein Wort, das die Gefühle beschreibt. Wir fragen uns auch:

„Weshalb fühlt sich unser Teenager so? Was ist der Grund für diese Gefühle?“

3. Aktives Zuhören benutzen: Aktives Zuhören bedeutet, mit unseren eigenen Worten das zu wiederholen, was unser Teenager fühlt und was wir glauben, aus dem verstanden zu haben, was er uns mitgeteilt hat. Wir reflektieren auch den Grund für die Gefühle. Wir zeigen Respekt für unseren Teenager, indem wir unsere Aussage als Frage formulieren. Beispiele wären: „Du fühlst dich verletzt, weil Markus heute mit Martina ausgeht?“, „Du bist enttäuscht, weil du das ganze Spiel durch auf der Reservebank sitzen musstest?“, „Du bist ungeduldig, weil du deine Freunde treffen möchtest. Kann das sein?“ Im Lauf der Zeit wird es natürlicher klingen und wir können unsere eigenen Worte verwenden – etwa so: „Dir ist fad mit uns zu Hause, richtig?“ „Du bist ganz aufgeregt wegen deiner neuen Arbeit, stimmt's?“

Manuela Oberlechner ist Psychologin und Coach und begründete das Konzept „Family Support“-Training für liebevolle Erziehung und Beziehung. www.family-support.net

WISSEN KOMPAKT

Frühzeitiges Schwimmen für Kinder gut

LONDON (SN, apn). Babyschwimmen kann den Gleichgewichtssinn und das Körpergefühl von Kindern dauerhaft verbessern. Darauf deutet eine Langzeitstudie aus Island hin, in der Psychologen 38 Kinder dann im Alter von fünf Jahren miteinander verglichen.

Kein Baby muss durchschlafen

Steirische Experten in Leoben erforschen den kindlichen Schlaf

ALEXANDRA KONCAR

SALZBURG (SN). Kaum ein Thema wird unter jungen Eltern so viel diskutiert wie der Schlafrythmus des Babys oder Kleinkinds. In der Kinderklinik des Landeskrankenhauses Leoben in der Steiermark ist der kindliche Schlaf eine wissenschaftliche Disziplin. Das obersteirische Kinder-Schlaflabor unterstützt Eltern dabei herauszufinden, ob das Baby organisch bedingt Schlafprobleme hat oder einfach noch Zeit braucht, um einen geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus zu finden.

Kein Tag-Nacht-Rhythmus

Die Wissenschaft weiß: Neugeborene haben einen völlig anderen Schlafrythmus als Erwachsene. „Nicht das Baby hat eine Schlafstörung, sondern die Eltern sind in ihrem Schlaf gestört“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Reinhold Kerbl, Leiter des Kinder-Schlaflabors in Leoben. „Ein Neugeborenes hat noch keinen Tag-Nacht-Rhythmus. Es muss erst lernen, dass in der Nacht geschlafen wird. Das geht beim einen schneller, beim anderen langsamer.“

Schlafzyklus: 50 Minuten

Ein Neugeborenes schläft zunächst in kleinen „Häppchen“ immer wieder über 24 Stunden verteilt. Es fällt nicht sofort in tiefen Schlaf, sondern beginnt mit einer leichten, oberflächlichen Traumphase. Erst dann folgt



Reinhold Kerbl

Bild: SN



„Babys an Bord“ wird in Kooperation mit unserem Partner Spirit

Infotainment GmbH gestaltet. Mehr Infos im Internet: www.salzburg.com/baby

der Tiefschlaf. Dieser Schlafzyklus des Kindes dauert etwa 50 Minuten. Meistens schläft das Baby drei bis vier Zyklen durch, mitunter aber auch nur eine oder knapp zwei Stunden.

Zwischen der zweiten und der zehnten Woche beginnt das Schlafverhalten regelmäßiger zu werden, das Baby stellt sich nach und nach auf den Schlaf-Wach-Rhythmus ein.

„Ein Baby kann von der Entwicklung des Gehirns her noch

nicht bewusst handeln und daher ist sein Schlafverhalten weder brav noch schlimm“, zeigt Reinhold Kerbl auf. In den meisten Fällen zählen kindliche Schlafstörungen zum natürlichen Entwicklungsprozess.

Wie viel Schlaf ist normal?

Bei einem Kleinkind beträgt der durchschnittliche Schlafbedarf etwa 12 Stunden (davon etwa ein bis zwei Stunden Mittagsschlaf), beim Schulkind etwa zehn bis zwölf Stunden.

Im Jugendalter sinkt der Schlafbedarf von Buben und Mädchen schließlich auf durchschnittlich acht Stunden.

Auf Nummer sicher

Sind sich die Eltern nicht sicher, ob ihrem Kind nicht doch etwas fehlt, sollten sie den Kinderarzt konsultieren. Selten, aber doch sorgen organische Fehlfunktionen für durchwachte Nächte.

Im Schlaflabor wird das Baby überwacht und sein Schlaf ausgewertet. Meist handelt es sich um klassische Ein- und Durchschlafstörungen ohne krankheitsbedingte Ursache. Hier helfen Geduld und Konsequenz bei Einschlafzeremonien.

Mehr Informationen:

- Schlafbroschüre mit vielen Tipps zum Download auf www.salzburg.com/babys
- Informationen zum Kinder-Schlaflabor auf www.docs4you.at
- Wissenswertes zu Babys Schlaf auch unter www.salzburg.com/babys

Forschungsfernsehen im Internet ausgebaut

Plattform. Die Universität Salzburg gehört mit ihrem Portal für das interessierte Publikum zu den Pionieren.

URSULA KASTLER

SALZBURG (SN). Die Salzburger Universität gehört zu den Pionieren im deutschsprachigen Wissenschaftsraum: Seit dem Jahr 2004 stellt das Internetportal www.UniTV.org audiovisuelle Materialien der Universität der Öffentlichkeit zur Verfügung. Nun wurde diese Plattform überarbeitet und Montagabend neu vorgestellt. „Es war damals offensichtlich, dass das Internet sehr wichtig wird, und wir wollten mit dem, was wir in den Lehrveranstaltungen gemacht haben, an die Öffentlichkeit“, sagen Alois Pluschkowitz, Leiter MedienLabor im Fachbereich Kommunikationswissenschaft und Albert Lichtblau, Leiter des Zentrums für Jüdische Kulturgeschichte im Fachbereich Geschichtswissenschaft. „UniTV“ war ihre gemeinsame Idee.

Heute erarbeiten Studierende und Lehrende mit modernsten technischen Mitteln Dokumentationen, verfassen Beiträge, zeichnen Tagungen und Vorlesungen auf und spüren verborgenen historischen Stadtgeschichten nach, die in einem

künftigen Projekt via Handy abrufbar sein sollen. „Wir haben die Geräte und das technische Wissen. Der Standort Salzburg ist in dieser Hinsicht außergewöhnlich“, stellt Albert Lichtblau fest. Alois Pluschkowitz ergänzt: „Wir legen dabei auf professionelles Vorgehen viel Wert.“

Das Wichtigste ist, immer wieder kritische Fragen zu stellen.

Albert Lichtblau, Historiker

Für die Produzenten heißt dies, dass ausgiebige Recherchen über das Thema grundlegend sind, dass alle journalistischen Sorgfaltspflichten für sie gelten und dass die Gestaltung passen muss. Bilder sind gut auszuleuchten, der fertige Videofilm muss einer logischen und visuell nachvollziehbaren Argumentation folgen. Die Arbeit endet erst beim Schneiden, wenn das Drehmaterial noch einmal kritisch überprüft wird. „Einfach laufen lassen, das gibt es bei uns nicht. Wir versuchen, die Leute zu reflektiertem Arbeiten zu

bringen. Sie müssen etwa Drehkonzepte formulieren“, erklärt Albert Lichtblau.

Die Studenten sollen dabei nicht nur ihre Kreativität erproben können, sondern natürlich im Lehrstudio Fähigkeiten vermittelt bekommen, die sie in ihren Berufen brauchen können. Über die Grundlagen hinaus geht es jedoch auch darum, jene Fragen zu stellen, die dann im medialen Berufsalltag mitunter zu kurz kommen: „Es gilt den Glauben an das Bild zu hinterfragen, darüber nachzudenken, wie wir Menschen darstellen, wie man einem Menschen gerecht werden kann, wie stark die Eingriffe sind, was Manipulation ist, wie sehr die Technik Manipulation erleichtert und warum ein Bild für uns so große Beweiskraft hat“, sagen Albert Lichtblau und Alois Pluschkowitz. Für Albert Lichtblau ist auch die Rolle des Historikers in der öffentlichen Darstellung interessant: „Sie werden häufig als Wegweiser, als Erklärer der Welt präsentiert. Auch das ist kritisch zu beurteilen. Denn natürlich kann ein Historiker das nicht sein.“

Wer neugierig geworden ist, kann jetzt sofort unter www.UniTV.org nachsehen.



Der Schlafrythmus von Babys muss sich erst einpendeln.

Bild: SN/BILDERBOX

BABY KOMPAKT

■ Spannende Informationen und viele Veranstaltungstipps bietet die Internetseite des Familienministeriums. Von Broschüren über Chats und Expertenmeinungen ist dort alles zu finden.

Übersichtlich gestaltet ist auch der Veranstaltungskalender: Österreicher finden Eltern hier Eltern-Kind-Gruppen oder spannende Kurse wie etwa Babymassagekurse für Väter oder Nordic-Walking-Gruppen für Mama und Baby.

Einfach reinklicken und schmökern unter www.elternbildung.at

■ Nützliches, Schönes und Praktisches finden Eltern im kleinen, aber feinen Internethop von Anna Mayr. Dort gibt es neben Geschenken für neue Erdenbürger auch nützliche Accessoires für die Wohnung. Wer skandinavisch inspirierten Lebensstil mag, ist bei www.nicestuff.at richtig.

■ Schlaf bei Babys und Kleinkindern – kaum ein Thema wird so viel diskutiert. Wir haben nachgefragt, warum Babys anders schlafen als Erwachsene und ob es ein Allheilmittel gegen unruhige Nächte gibt. Die Antworten gibt es im Video auf www.salzburg.com/baby