

Tovah P. Klein
Der Kleinkind-Code

Tovah P.
Klein

Der Kleinkind- Code

Wie Sie Ihr
Kind besser
verstehen
und gelassen
erziehen

*Aus dem Amerikanischen von
Ursula Bischoff*

Kösel

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »How Toddlers Thrive. What Parents Can Do Today for Children Ages 2–5 to Plant the Seeds of Lifelong Success« bei Touchstone, A Division of Simon & Schuster, Inc., New York.

Copyright © 2014 by Tovah P. Klein

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: plainpicture/Krista Keltanen
Satz: Greiner & Reichel, Köln
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34627-1
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Für Pat, meine liebe Freundin und Partnerin aus Kindertagen,
und für Elam, Aaron und Jesse,
meine eigenen ehemaligen Kleinkinder, in Liebe*

Inhalt

Vorwort für die Originalausgabe	11
Vorwort für die deutsche Ausgabe	13
Einführung	17
Wie verhalten sich Kinder in bestimmten Situationen? ..	18
Was motiviert Kinder zu ihrem Verhalten?	20
Der Umgang mit alltäglichen Erziehungsanforderungen	21
Es gibt kein Patentrezept	25
Wie das Buch strukturiert ist	28

Teil I

Die neuronalen Grundlagen der frühkindlichen Entwicklung

<i>Was Kinder wirklich zu ihrem Verhalten motiviert</i>	31
---	----

1 Der Weg zu einem gedeihlichen Wachstum Ihres Kindes

<i>Selbstregulation und der Schlüssel zu einem erfüllten Leben</i>	33
Das widersprüchliche Verhalten von Kleinkindern: Was in ihren Köpfen vorgeht	34
Das Wachstum des Gehirns im Kleinkindalter: Ein interaktiver, dynamischer, variabler Prozess	39
Das A und O ist die Selbstregulation	44
Selbstregulationsprozesse im Gehirn	46
Das Rüstzeug für ein gedeihliches Wachstum	51

2 Die widersprüchliche Welt Ihres Kindes

<i>Der Konflikt zwischen Nähe und Distanz</i>	58
Komm her, geh weg: Ein Blick hinter die Fassade	61
Selbstständigkeit üben	68
Was Ihr Kind einzigartig macht	73

3 Die individuelle Sichtweise Ihres Kindes

<i>Die Verbesserung der Interaktionen durch einen Perspektivwechsel</i>	78
Die fünf Eckpfeiler eines kindorientierten Erziehungsansatzes	82
Das Gepäck, das Eltern mitbringen	95
Erziehung mit Augenmaß	104

4 Die emotionale Befindlichkeit Ihres Kindes: Scham

<i>Was passiert, wenn Sie sich nicht in Ihr Kind hineinversetzen</i>	107
Wie Scham die Entwicklung von Empathie beeinträchtigt	108
Wie wir Schamgefühle auslösen	110
Schamgefühle bei einem umgänglichen Kind	118
Die Dynamik von Schamgefühlen	126

Teil 2

Der Kleinkind-Code

<i>Problemlösungen für den Alltag</i>	129
---	-----

5 Der Ritualcode: Die Bedeutung fester

Handlungs- und Tagesabläufe

<i>Essen, Schlafen und Toilettentraining</i>	133
Die Bedeutung von Ritualen	133
Rituale können sich im Lauf der Zeit ändern	135
Schlafen	143
Toilettentraining	156

Essen und Essverhalten	160
Anziehen	169
Die häusliche Umgebung verlassen	172

6 Der Gefühlscode: Die Bedeutung kindlicher Emotionen

Wutanfälle, Ängste und der Kampf um

<i>das ewige »Nein!«</i>	175
Das Gefühlsleben von Kleinkindern	177
Was sind Gefühle eigentlich?	187
Emotionale Herausforderungen	192
Wutausbrüche	198
Der Umgang mit der eigenen Wut und Frustration	201

7 Der Übergangscod: Die Bedeutung des Wandels

<i>Die Bewältigung von Veränderungen</i>	208
Übergänge: Von A nach B gelangen	214
Warum Kleinkindern Übergänge schwerfallen	217
Umzug	224
Die Geburt eines neuen Geschwisters	227
Beginn des Kindergartens	233

8 Der Lerncode: Die Bedeutung der Eckpfeiler

im Lernprozess

<i>Spielen, teilen und gewähren lassen</i>	239
Merkmale des kindlichen Spiels und Spielverhaltens	244
Wie Spielen Lern- und Entwicklungsprozesse fördert	248
Haben und teilen	256
Teilen lernen	258

9 Ein Labor für die Zukunft

<i>15 Strategien für späteren Erfolg</i>	263
Sie haben das Sagen – nicht zu verwechseln mit Macht und Kontrolle	264

Ein Labor für die Zukunft	268
15 Orientierungspunkte auf dem Weg zum Erfolg	272
Schlussbemerkung	291
Häufig gestellte Fragen	297
Literaturhinweise	315

Vorwort für die Originalausgabe

Ich stamme aus einer großen Familie. Zu meinen Kindheitserinnerungen gehören zahlreiche Tage, die mit ausgelassenen Spielen angefüllt waren, und viele Geschwister, die aufeinander achtgaben und meinen Eltern damit zur Hand gingen. Unsere Erziehung war von viel Liebe und Nähe geprägt, aber man ließ uns gleichzeitig an der »langen Leine« laufen. Meine eigene Kinderschar ist deutlich kleiner, und ich widmete mich der Erziehung meines ersten Kindes (und der beiden nachfolgenden) mit einer Intensität und eisernen Entschlossenheit, die meine Mutter auf ihre acht Kinder verteilt hatte. Dennoch hatte ich – wie viele Mütter – immer das Gefühl, nicht genug zu tun. Erst als ich Tovah Klein begegnete, erkannte ich, dass meine Mutter es möglicherweise von Anfang an richtig gemacht hatte. Tovah machte mir bewusst, dass der Freiraum, der Kindern in einer großen, geschäftigen Familie zugestanden wird, in Wirklichkeit besser geeignet ist, ihnen ein gutes Selbstgefühl, Selbstachtung und Selbstvertrauen angesichts ihrer eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln. Von ihr lernte ich, der Versuchung zu widerstehen, meinen Kindern sämtliche Steine aus dem Weg zu räumen, und ihnen stattdessen die Chance zu geben, ihre Probleme selbst zu lösen.

Meine drei Kinder sind völlig unterschiedlich, doch mein Mann und ich verfügen nun über das erforderliche Wissen, um unsere Erziehung auf ihre individuellen Bedürfnisse abzustimmen. Eines unserer Kinder ist sehr kommunikativ und gesellig, das zweite war anfangs in Tränen aufgelöst, wenn es ohne mich im Kindergarten zurückbleiben musste, und das dritte entpuppte sich als absolut pfelegeleicht. Tovah machte mir klar, dass es für El-

tern keine einzig wahre Erziehungsmethode und für Kinder keinen einzig richtigen Weg gibt, in dieser prägenden Entwicklungsphase Erfahrungen zu sammeln. Wer Werturteile über sich selbst oder sein Kind fällt, läuft Gefahr, Schamgefühle hervorzurufen, die eher schaden als nutzen. Tovahs Erziehungsansatz ermöglichte mir, mich in die komplizierten Gedanken meiner damals zweijährigen Zwillinge hineinzusetzen, ihnen Wahlmöglichkeiten anzubieten, wenngleich in begrenzter Anzahl, und feste Regeln und Strukturen einzuführen, aber ihnen dennoch genug Freiheit zu lassen. Statt mich überfordert zu fühlen, traute ich mir nun zu, die Herausforderungen zu bewältigen, denen ich mich gegenüber sah, und gleichzeitig das Selbstvertrauen meiner Kinder zu stärken, das mit jedem Tag sichtbar wuchs. Ich hoffe, dass es bei Ihnen und Ihren Kindern genauso sein wird. Viel Spaß!

Sarah Jessica Parker

Vorwort für die deutsche Ausgabe

Noch nie besuchten so viele Kinder im Alter von zwei bis fünf Jahren eine Kindertageseinrichtung in Deutschland wie heute. Die Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften haben dazu beigetragen, dass diese Altersspanne in den Fokus der Bildungspolitik gelangt ist. Die Einführung von Bildungsplänen für den Elementarbereich und auch der Rechtsanspruch auf einen Kita-platz für Einjährige tragen dazu bei, dass Eltern von Kleinkindern zusätzlichen Druck erleben, dieses so wichtige Zeitfenster für die Bildungsentwicklung ihrer Kinder optimal zu nutzen und neben dem Besuch einer guten Kindertageseinrichtung noch weitere Kurse zu buchen, die vom Kleinkindschwimmen bis zum Erlernen von Fremdsprachen reichen.

Bei all diesen Bildungsbemühungen geraten die grundlegenden Bedürfnisse von Kleinkindern schnell aus dem Blick. Was brauchen Kleinkinder im Alter von zwei bis fünf Jahren, um sich möglichst gut entfalten und entwickeln zu können und um die Kompetenzen zu erlangen, die sie spätestens beim Übergang in die Schule benötigen werden? Wie können Eltern ihre Kinder dabei möglichst gut begleiten und unterstützen? Warum erleben Eltern diese Altersphase oft als besonders anstrengend? Und was genau passiert in dieser so spannenden Entwicklungsphase?

Diesen Fragen geht das Buch *Der Kleinkind-Code* von Tovah P. Klein auf vielfältige und anschauliche Weise nach. Tovah Klein verbindet dabei die aktuellen Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie, Neurobiologie und Frühpädagogik mit den Beobachtungen aus ihrer praktischen Arbeit mit Kleinkindern und ihrer Beratung von Eltern.

Zunächst erklärt die Autorin die Gefühlswelt von Kleinkindern als Ursache für ihr Verhalten und die Bedeutung, die Eltern und Bezugspersonen zukommt, Kleinkinder beim Durchleben von heftigen Gefühlsausbrüchen möglichst feinfühlig zu unterstützen. Nur dann, wenn Kleinkinder zunächst eine feinfühlige Hilfe von ihren Bezugspersonen beim Umgang mit emotionaler Belastung erfahren, können sie diese nach und nach verinnerlichen und so zu einer guten emotionalen Selbstregulation kommen. Damit Eltern und andere Bezugspersonen Kinder in ihrer emotionalen Selbstregulation unterstützen und begleiten können, müssen sie lernen, die Welt aus den Augen der Kinder zu betrachten. Wie dieser Perspektivwechsel, also der Wechsel zu einer kindorientierten Perspektive rational denkender Erwachsener, auch in Stresssituationen gelingen kann, erklärt Tovah Klein an vielen anschaulichen Fall- und Situationsbeispielen.

Die Autorin gibt verschiedene praktische Anregungen, um den gemeinsamen Alltag mit Kleinkindern sowohl für die erwachsenen Bezugspersonen als auch für die Kinder möglichst entspannt und erfreulich zu gestalten. Dazu gehören auch für das Kind vorhersehbare Tagesabläufe und Rituale, die jedoch nicht starr, sondern kindorientiert und flexibel zu handhaben sind. Ein besonderes Augenmerk gilt dabei den täglichen Übergängen und Abschiedssituationen, zum Beispiel, wenn das Kind in die Kindertageseinrichtung gebracht wird. Hier zeigt Tovah Klein auf, wie schwierig dieser Übergang sein kann, wenn das Kind dabei aus seinem Spiel gerissen wird. Oder wenn es den Abschied von der Mutter durch Trödeln oder Widerstand, zum Beispiel beim Anziehen, hinauszuzögern versucht. Hier gilt es, die Ängste und Bedürfnisse des Kindes angemessen zu berücksichtigen, um für alle Beteiligten eine gute Lösung zu finden.

Eine kindorientierte Perspektive ist hilfreich, um die Ursachen für das Verhalten des Kindes zu verstehen und gemeinsam eine Lösung herbeizuführen. Tovah Klein macht deutlich, dass Eltern Kleinkinder in ihren Fähigkeiten zur Emotionsregulation und

Selbstständigkeit oder auch in anderen Kompetenzen manchmal überschätzen. Hier sind die entwicklungspsychologischen Erkenntnisse nützlich, die einerseits zeigen, wann Kinder in der Regel über welche Kompetenzen verfügen, die aber auch verdeutlichen, dass jedes Kind anders ist und sein individuelles Entwicklungstempo hat.

Einen besonderen Stellenwert räumt die Autorin dem Thema Scham und Beschämung ein. Sie erklärt, warum Eltern oder andere Erwachsene unbewusst Kleinkinder beschämen, wenn sie sich über sie lustig machen, sie ausschimpfen oder abfällig über das Kind sprechen. Tovah Klein gibt in diesem Buch Anregungen, sich mit den eigenen Erfahrungen von Scham und Beschämung auseinanderzusetzen, um diese dann nicht unreflektiert an Kinder weiterzugeben. Sie erklärt anschaulich, welche Folgen wiederholte Erfahrungen von Scham und Beschämung in dieser Alters- und Entwicklungsphase haben, sowohl für die emotionale Entwicklung und Fähigkeit zur Emotionsregulation als auch für die Persönlichkeitsentwicklung von Kleinkindern.

Die Einblicke in das Innenleben und Erleben von Kleinkindern helfen uns, ihr Verhalten, ihre Reaktionen und ihren Gefühlsausdruck zu verstehen und damit ihren »Code« zu entschlüsseln. Tovah Klein erläutert im zweiten Teil des Buches, was unter dem Ritualcode zu verstehen ist und wie wiederkehrende Handlungs- und Tagesabläufe einerseits hilfreich sind, andererseits aber zu starken Gefühlsausbrüchen führen können, wenn sie zum Beispiel von den Erwachsenen plötzlich geändert werden. Der Einblick in den Gefühlscode von Kleinkindern kann uns helfen, die Bedeutung der kindlichen Emotionen zu verstehen. Weil Übergänge und Veränderungen so wichtig sind, erläutert die Autorin den Übergangcode, auch damit Eltern und Bezugspersonen dem Kind bei täglichen und großen Übergängen helfen können. Der Lerncode bietet Einblicke in die Bedeutung des Spiels und der sozialen Interaktion für das Lernen bei Kleinkindern.

Insgesamt bietet Tovah Klein einen ganzen Strauß an Anregungen, um das Verhalten und Erleben von Kleinkindern zu entschlüsseln und somit besser verstehen zu können. Gleichzeitig macht sie aber auch deutlich, dass diese Kleinkindzeit mit die spannendste Zeit in der Entwicklung von Kindern ist, auch weil hier die Grundlagen für die Zukunft des Kindes und seine weitere Entwicklung gelegt werden.

Der Kleinkind-Code von Tovah Klein hilft uns, die Welt mit den Augen von Kleinkindern zu sehen und damit zwei- bis fünfjährige Kinder besser zu verstehen und besser begleiten zu können. Ich empfehle dieses Buch als Entwicklungspsychologin und Bindungsforscherin nicht nur Eltern und Großeltern von Kleinkindern, sondern ganz besonders allen pädagogischen Fachkräften, die in Kindertageseinrichtungen arbeiten. Das Buch wird ihr Bild vom Kleinkind möglicherweise verändern – und ganz sicherlich bereichern.

*Prof. Dr. Fabienne Becker-Stoll, Direktorin des
Staatsinstituts für Frühpädagogik (IFP), München*

Einführung

Ich lebe in einem »Königreich der Knirpse«. Als Leiterin des international renommierten Barnard College Center for Toddler Development (kurz »Toddler Center« genannt), habe ich das Glück, in einem Umfeld tätig zu sein, das auf Kleinkinder ausgerichtet ist und mir immer wieder die Gelegenheit bietet, die Welt aus ihrer Warte zu betrachten. Es ist eine völlig andere und oftmals kurzweilige Weltsicht. Ich arbeite inzwischen seit annähernd zwei Jahrzehnten an diesem magischen Ort und verbringe fünf Tage in der Woche damit, die Interaktionen mit 50 Kindern zu gestalten, zu durchdenken, zu beobachten und zu analysieren.

Ich bin mit der Aus- und Weiterbildung von ErzieherInnen befasst und stehe Eltern mit Rat und Tat zur Verfügung, wenn es gilt, die Reaktionen ihrer Kinder und ihre Beweggründe zu verstehen. Darüber hinaus habe ich Projekte zur Erforschung wichtiger Aspekte der frühkindlichen Entwicklung ins Leben gerufen, beispielsweise Ablösung, Spiel oder Schlaf, wobei der Schwerpunkt auf der Beobachtung der natürlichen Verhaltensweisen in dieser Altersgruppe liegt. Meine Arbeit konzentriert sich auf die Aktivitäten der Kinder und die Rolle, die Eltern im Rahmen ihrer Entwicklung einnehmen. Ungeachtet dessen, ob ich das Verhalten der Kinder durch Beobachtung, empirische Studien oder direkte Interaktionen zu entschlüsseln versuche, stelle ich mir immer wieder zwei Fragen: *Wie verhalten sich Kinder in bestimmten Situationen? Und was motiviert sie dazu?*

Wie verhalten sich Kinder in bestimmten Situationen?

Die erste Frage – *Wie verhalten sich Kinder in bestimmten Situationen?* – klingt trügerisch einfach. Viele Eltern haben das Gefühl, als würden ihre Kinder versuchen, sich durch entsprechende Übung grundlegende Fähigkeiten anzueignen, die sie künftig brauchen werden, beispielsweise Zähne putzen, mit anderen teilen oder während einer Mahlzeit am Tisch sitzen bleiben und essen. Die Bewältigung solcher wichtigen Aufgaben ist ein zentrales Thema in dieser Phase der kindlichen Entwicklung. Doch wie ich aus meinen Erfahrungen mit Zwei- bis Fünfjährigen gelernt habe, geht in ihrem Kopf viel mehr vor, als sich aus ihrem Verhalten schließen lässt.

Das Kleinkindalter (hier vom dritten bis zum sechsten Lebensjahr definiert) ist relativ wenig erforscht. Verglichen mit der Anzahl der Studien über die Entwicklung von Babys oder Säuglingen (bis zum ersten Lebensjahr) und Schulkindern wurden Kleinkinder aus historischer Sicht stiefmütterlich behandelt – eine besorgniserregende Vernachlässigung angesichts der Tatsache, dass sich genau in diesem Zeitraum Körper und Geist in einem Zustand des permanenten Wandels, Wachstums und Umbruchs befinden. Das Gehirn eines Kleinkinds, das sich durch ungeheure Komplexität und Dynamik auszeichnet, ist genauso vielen Turbulenzen und Anpassungszwängen wie das Gehirn eines Teenagers unterworfen. Kleinkinder lernen nicht nur, wie man eine Toilette benutzt oder einen Tobsuchtsanfall in Schach hält. Sie erwerben darüber hinaus auch einige elementare Fähigkeiten, die später das A und O einer erfolgreichen Lebensführung darstellen. In dieser prägenden Phase legt das Gehirn Wege an, die für eine positive Entwicklung im Kindes- und Erwachsenenalter unabdingbar sind.

Das Kleinkindalter könnte man als »Labor für die Zukunft« bezeichnen. Viele grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Eltern bei ihren Kindern fördern und verankern möchten, bereiten das kindliche Gehirn auf Lernprozesse vor, die auf einer

höheren Ebene verortet sind. Ich betone beispielsweise immer wieder, wie wichtig Schlafrituale sind, deren Abfolge sich allabendlich wiederholt: baden oder duschen, Zähne putzen, ein Buch anschauen oder vorlesen, und dann Licht aus und schlafen. Diese scheinbar nebensächlichen Aktivitäten stellen Meilensteine in einem Netzwerk von Fähigkeiten dar, die zu beherrschen für Kleinkinder von zentraler Bedeutung ist. Doch Lernfortschritte werden auch durch die Einführung von Ritualen und mögliche Änderungen im Ablauf erzielt. Was ist, wenn das Kind eines Tages aufgefordert wird, die Zähne vor statt nach dem Baden zu putzen? Wie geht es mit solchen Neuerungen um? Folgt ein Wutausbruch (»Das machen wir NIE so!«) oder ist es flexibel und belastbar genug, um die Abweichung von der Regel auch ohne Aufstand zu akzeptieren? Wenn Eltern diese Anpassungsfähigkeit fördern, erleichtern sie sich nicht nur das eigene Leben, sondern bereiten ihr Kind auch optimal auf die Bewältigung unvorhergesehener Veränderungen vor, denen es sich im Kindergarten, in der Schule und im späteren Leben mit großer Wahrscheinlichkeit gegenübersehen wird.

Diese auf einer höheren Ebene verorteten Fähigkeiten – wie Belastbarkeit, Kooperationsbereitschaft, Eigenverantwortlichkeit, Entschlossenheit, Ausdauer, Empathie und mehr – beginnen im Gehirn eines Kleinkinds Form anzunehmen. Das Gehirn ist darauf programmiert, Kompetenzen zu erwerben, die das Fundament der Selbstregulation bilden – das Verändern eigener Gedanken, Gefühle, Motive und Handlung auf der Grundlage von Selbsterkenntnis oder Reflexion. Die Aufgabe von Eltern und ErzieherInnen besteht darin, das Kind dabei zu unterstützen. Doch es bedarf der Zeit und Übung, bis ein Kind diese Lebenskompetenzen verinnerlicht hat. Deshalb ist die Kleinkindphase ein Versuchslabor für die Zukunft: Je früher diese Fähigkeiten eine vertraute und annehmbare Option darstellen, desto größer die Chancen auf Glück und Erfolg im späteren Leben. Das Buch möchte dazu beitragen, diesen Weg zu ebnen.

Was motiviert Kinder zu ihrem Verhalten?

Die zweite Frage – *Was motiviert Kinder zu ihrem Verhalten?* – wirkt oft komplexer, als sie wirklich ist. Mit anderen Worten: Sobald Sie damit beginnen, Ihr Kind zu beobachten und zu verstehen, sind Sie imstande, seine Reaktionen und Beweggründe nachzuvollziehen (und teilweise sogar vorherzusehen). Diesen Ansatz, die Welt mit den Augen Ihres Kindes zu betrachten, bezeichne ich als KOP oder kindorientierte Perspektive. Sie trägt dazu bei, uns in die Lage des Kindes hineinzusetzen, unverzüglich oder im Lauf der Zeit. Dadurch gelingt es uns, unsere Kinder in einer Weise zu unterstützen, die klarer ist und sich erheblich leichter in die Praxis umsetzen lässt. Warum ist es so wichtig, die Welt aus der Warte des Kindes zu betrachten? Weil dieser Weg uns am besten ermöglicht, Zusammenhänge zu erkennen, mit Liebe und Ermutigung die Führung zu übernehmen und sowohl Beschämung als auch Kontrollmaßnahmen zu vermeiden. Dank der kindorientierten Perspektive können wir die Wünsche und Bedürfnisse des Kindes anerkennen und einfühlsam darauf reagieren, aber gleichzeitig klare Grenzen und Regeln setzen, die ihnen als Orientierungspunkte beim Navigieren durch die klippenreichen Gewässer des Lebens zugutekommen. Grenzen können dabei als Liebesbeweise und ohne zermürbende Kämpfe aufgezeigt werden!

Der KOP-Ansatz hat sich für zahlreiche Familien bewährt, die ich durch meine Arbeit im Toddler Center, im Rahmen meiner regelmäßigen Elterngruppen und in Einzelgesprächen mit Eltern kennengelernt habe und die gerade eine Krise oder eine besonders große Herausforderung seitens ihres Kindes bewältigen müssen. Einige Eltern kommen auch dann zur Beratung, wenn ihre Sprösslinge das Kleinkindalter längst hinter sich gebracht haben. Warum? Weil auch dann Probleme mit altersspezifischen Verhaltensweisen und Bedürfnissen auftauchen können. Viele Eltern möchten besser verstehen, welche Entwicklungsschritte gerade stattfinden und wie sie ihr Kind dabei am besten unterstützen.

Der KOP-Ansatz basiert auf den kontinuierlichen psychologischen und neurowissenschaftlichen Forschungsergebnissen in Kombination mit meinen eigenen Studien und Beobachtungen über einen Zeitraum von mehr als 20 Jahren. Er ist darauf ausgerichtet, die emotionale, soziale und kognitive Entwicklung von Kindern, insbesondere Kleinkindern, optimal zu fördern. Dahinter steht das Bestreben, wissenschaftliche Erkenntnisse und ihre praktische Umsetzung in einer Schnittmenge zu verankern, von der alle Eltern und Kinder profitieren. Es gibt kein Hirnforschungsprojekt, das alle Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes zu beantworten vermag, und ich rate dringend davon ab, aufgrund der einen oder anderen Studie vorschnell Schlussfolgerungen zu ziehen. Es bedarf jahrelanger intensiver Forschungsarbeit, um zu ergründen, was einzelne Elemente für das gesamte Entwicklungsspektrum des Kindes bedeuten können. Deshalb habe ich in diesem Buch versucht, die weitgehend übereinstimmenden wissenschaftlich fundierten Entdeckungen und Einsichten zusammenzufassen, mit denen Sie ein positives Wachstum Ihres Kindes unterstützen. Heute und in Zukunft.

Der Umgang mit alltäglichen Erziehungsanforderungen

Die Eltern, mit denen ich zusammenarbeite, sind bei aller Unterschiedlichkeit besonnen, einfallreich und fürsorglich. Darunter befinden sich Familien mit Vater, Mutter und Kind sowie Alleinerziehende, berufstätige Eltern oder Eltern mit einem Elternteil, der Haushalt und Kinder versorgt, Eltern, deren Großeltern unter demselben Dach wohnen, und Familien, die gerade erst zugezogen sind. Es gibt kleine Familien mit einem oder zwei Kindern und große mit drei oder mehr Kindern. Alle haben eines gemeinsam, das sie auch mit Ihnen verbindet: den nachhaltigen Wunsch, ihre Kinder bestmöglich zu erziehen, sodass sie ihr Potenzial bestmöglich ausschöpfen können.

Die Erziehung von Kleinkindern umfasst die Förderung von Fähigkeiten, die sowohl auf einer »höheren« als auch auf einer »alltäglichen« Ebene verortet sind: Wir möchten unseren Kindern helfen, belastbar zu werden, starke Gefühle zu steuern, sich selbst einzuschätzen und herauszufinden, wo sich ihr Platz in der Welt befindet (Kompetenzen, die den Grundstein für die Selbstregulation legen). Gleichzeitig gilt es, sie bei der Bewältigung alltäglicher Erfordernisse zu unterstützen, beispielsweise morgens aufzustehen und sich für den Kindergarten fertig zu machen, abends ohne langes Hin und Her ins Bett zu gehen und Mahlzeiten oder Veränderungen im gewohnten Tagesablauf ohne Wutanfälle und Ausraster durchzustehen. Die Fähigkeiten auf der höheren und der alltäglichen Ebene sind gleichwohl eng miteinander verknüpft, wie wir noch sehen werden. Alle Eltern haben irgendwann mit den vielfältigen Erziehungsanforderungen zu kämpfen, oft an der gleichen Front – eine weitere Gemeinsamkeit, auch wenn jede Familie etwas anders ist: Probleme mit dem Schlafen oder Essen, Wutausbrüche, Ängste, Geschwisterkonflikte, Trotzreaktionen, Ruppigkeit, Widerworte, Rückzug auf frühkindliche Verhaltensmuster, Daumenlutschen, mit Spielsachen um sich werfen, nervöse Tics, Schlagen, Beißen oder Treten. Am Ende fragen wir uns alle, wie wir das Problem lösen und dem Kind helfen können.

Wie heute gang und gäbe, sind viele Eltern gestresst und bemühen sich nach besten Kräften, alle Aspekte ihres Lebens unter einen Hut zu bringen. Sie machen sich Sorgen oder werden permanent von Selbstzweifeln geplagt, ob sie die richtigen Entscheidungen bezüglich ihrer Kinder treffen, überlegen krampfhaft, ob es besser ist, auf ihr Bauchgefühl zu hören oder Experten, wohlmeinende Freunde oder die eigenen Eltern in Erziehungsfragen zurate zu ziehen. Ein Paar zerbrach sich beispielsweise den Kopf, wie es sein Kind endlich dazu bringen könnte, nachts durchzuschlafen. Die Eltern kamen mit dem Problem in meine Sprechstunde. »Unser Sohn ist inzwischen vier. Wir haben alles

versucht. Der Kinderarzt schlug vor, ihm zur Belohnung Klebebilder in Aussicht zu stellen. Das klappte ein paar Nächte, doch dann war wieder Schluss. Meine beste Freundin empfahl mir eine bestimmte CD mit Schlafliedern. Wir haben seine Zimmertür abgesperrt. Wir haben ihm erklärt, warum er seinen Schlaf braucht. Nichts hat auf Dauer funktioniert. Ich habe im Internet recherchiert, und nun mache ich mir Sorgen, dass ein schwerwiegendes Problem die Ursache der Schlafstörungen sein könnte.« Ich erkundigte mich, was sie nach ihrem eigenen, rein intuitiven Empfinden für die beste Lösung hielten. Nach einer längeren Pause erwiderte der Vater: »Keine Ahnung. Wir wissen schon gar nicht mehr, auf wessen Urteil wir uns verlassen sollten.« In Anbetracht der grenzenlosen Informationen, die im Internet verfügbar sind, haben Eltern nach meinem Dafürhalten heute mehr Selbstzweifel als jemals zuvor. Mir ist durchaus klar, warum. Kindererziehung fühlt sich für viele nicht mehr wie ein individueller Entwicklungsprozess an, sondern wie ein Wettbewerb, der Höchstleistungen erfordert.

Ist es in Ordnung, wenn mein Sohn nachts noch einen Schnuller braucht? Wie viel Zucker darf meine Tochter pro Tag zu sich nehmen? Wie viel Zeit sollte ein Kind maximal vor dem Fernseher verbringen? Fördern iPads die Intelligenz meines Kindes? Wie finde ich den besten Kindergarten? Wie kann ich meiner Tochter eine breitere Palette von Nahrungsmitteln schmackhaft machen? Ist es normal, dass mein Kind so oft Wutausbrüche hat? Warum rastet mein Sohn aus, wenn wir vergessen haben, sein Lieblingsmüsli zu kaufen? Ist es normal, dass mein Sohn einem anderen Kind Spielzeug wegnimmt und damit wegläuft? Warum beteiligt er sich nicht an den Spielen, wenn er zu einer Geburtstagsparty eingeladen ist? Wie kann ich mir sicher sein, dass meine Tochter lernt, Freundschaften zu schließen? Welches Verhalten ist typisch für dieses Alter?

Eltern haben in der Regel Fragen, die sich auf das Verhalten beziehen, auf die Schwierigkeiten ihrer Kinder, sich an festgelegte

Abläufe zu halten, mit anderen Kindern auszukommen oder sich so zu entwickeln, wie es sich die Eltern erhoffen: zu kleinen Persönlichkeiten, die rundum glücklich, engagiert, klug und bereit sind, die Welt zu erobern.

Diese Eltern wollen, genau wie Sie, nur das Beste für ihr Kind. Sie sind hingebungsvoll und aufopfernd, intelligent und rücksichtsvoll. Und sobald sie bereit sind, sich auf meinen Erziehungsansatz einzulassen, verändert sich ihre gesamte Einstellung. Sie begreifen nicht nur, warum die grundlegenden Strategien den täglichen Umgang mit ihrem Kind erleichtern, sondern erkennen auch, warum ihre Erziehungsmaßnahmen in dieser Phase so wichtig für seine spätere Entwicklung sind. Doch am wichtigsten ist vielleicht die Erkenntnis, dass Eltern eine zentrale Rolle spielen, um ihr Kind bestmöglich auf das Leben vorzubereiten, jetzt und in den kommenden Jahren, wenn aus dem kleinen Kind ein großes Kind, ein Teenager und schließlich ein Erwachsener geworden ist. Das Kleinkindalter bietet eine einmalige Chance – es ist wie gesagt ein Labor für die Zukunft. Eine Mutter sagte: »Ich denke, ich weiß inzwischen, wie meine Tochter tickt und warum sie sich so und nicht anders verhält. Früher war ich oft frustriert, bis ich gelernt habe, die Welt mit ihren Augen zu sehen.«

Martha, eine andere Mutter, erklärte: »Kinder erziehen bedeutet, dass man unter großem Druck steht. Ich habe gelernt, dass es ganz gut ist, wenn sie sich auch einmal langweilen, dass man sie nicht zu sehr verplanen, sondern ihnen genug Auszeiten lassen sollte.« Eine weitere Mutter gestand: »Kindermund tut bekanntlich Wahrheit kund, aber manchmal ist es ziemlich peinlich, was Kinder so von sich geben. Doch statt mein Kind umgehend zum Schweigen zu bringen, nur weil es gesagt hat, dass jemand stinkt, überlege ich im Einzelfall, wie ich am besten mit der Situation umgehe.« Und Sally meinte: »Ich fühle mich von einer großen Last befreit! Ich versuche, meine Erziehungsmaßnahmen auf ein gesundes Maß zurückzuschrauben. Ich habe nicht mehr das Bedürfnis, ständig Streitigkeiten zwischen den Geschwistern

zu schlichten. Ich habe gelernt, mich zurückzunehmen und die Kinder alleine machen zu lassen!« Nach der Erstbesprechung mit beiden Eltern kehrte ein Vater in der darauffolgenden Woche zurück und sagte: »Sie haben uns gerettet, vor uns selbst. Wir haben nur ein Kind, einen zweijährigen Sohn, und fanden, er sollte in der Lage sein, zu teilen und mit anderen Kindern auszukommen. So sind wir jedenfalls aufgewachsen. Wir fühlten uns unter Druck gesetzt. Jetzt ist mir klar geworden, dass er in diesem Alter noch nicht teilen kann. Ich bin erleichtert und habe viel mehr Spaß mit ihm. Und er ist auch glücklicher.«

Wenn Eltern ihre Perspektive ändern und lernen, die Welt mit den Augen ihres Kindes zu sehen, gelingt es ihnen, sich ohne Frustration und Quälerei den täglichen Herausforderungen in der Erziehung, wie Toilettentraining, Essen, Schlafen oder die Bewältigung von Übergangssituationen, zu stellen. Mit diesem Ansatz erleichtern sie sich gleichzeitig eine Aufgabe, die über die täglich anfallenden hinausgeht, ungeachtet dessen, ob sie eine Herausforderung darstellt oder nicht: Sie helfen ihren Kindern, den Grundstein für die lebenslangen Kompetenzen zu legen, die die Voraussetzung für Erfolg in allen Lebensbereichen schaffen. Und wer wünscht sich nicht, sein Kind möge liebenswürdig und mitfühlend, robust und einfallreich, emotional ausgeglichen, ausdauernd und beharrlich sein, wenn es sich schwierigen Zeiten gegenüber sieht?

Es gibt kein Patentrezept

In diesem Buch geht es um verschiedene Möglichkeiten, alltägliche Situationen in Chancen zu verwandeln, mit denen Sie die Weichen für das künftige Glück und den Lebenserfolg Ihres Kindes stellen. Ich setze diese Strategien jeden Tag um, beruflich wie privat. Neben meinen kleinen Schützlingen im Toddler Center habe ich noch drei eigene Kinder.

Wenn ich erzähle, dass ich drei Kinder habe, ausschließlich Jungen, gehen viele offenbar davon aus, man könnte alle über einen Kamm scheren. Doch weit gefehlt! Obwohl sie viele Gemeinsamkeiten haben – sie sind beispielsweise sehr rücksichtsvoll und sozial, hören gerne Musik, spielen ein Instrument, sind gut in der Schule, gehen mit Leidenschaft ihren Hobbys nach, sind mitfühlend und entgegenkommend –, sind sie in meinen Augen trotzdem völlig unterschiedlich. Der eine braucht Zeit, um mit jemandem warm zu werden, wartet erst einmal ab und beobachtet, hat einen oder zwei enge Freunde und scheut Großveranstaltungen oder Menschenmassen. Der andere lässt es gerne krachen, hat einen großen Freundeskreis und nutzt jede Gelegenheit, neue Leute kennenzulernen. Der dritte verkörpert eine Mischung aus beiden. Er fühlt sich wohl in sozialen Situationen, wenn er die Leute gut kennt (beispielsweise seine beiden besten Freunde), weiß, was auf dem Programm steht, wer sonst noch dabei ist und dass man ihn rechtzeitig in Kenntnis setzt, falls sich die Pläne ändern. Andernfalls bleibt er lieber zu Hause bei seinen gewohnten Aktivitäten, in Gesellschaft von Menschen, die ihm vertraut sind – seine Familie.

Alle drei Jungen sind Leseratten. Der eine brachte sich das Lesen als Vierjähriger selbst bei, der andere hatte bis zum Ende der 2. Klasse damit zu kämpfen, kann ein Buch jetzt aber nur noch schwer aus der Hand legen. Der eine liebt Fantasy-Literatur, der andere verschlingt Geschichten aus dem Zweiten Weltkrieg und historische Wälzer, und der dritte ist ganz versessen darauf, in den jeweils neuesten Band irgendwelcher Buchreihen abzutauchen. Der eine las dreimal im Jahr sämtliche Harry-Potter-Romane, der andere schaffte es nicht einmal, auch nur ein einziges Buch von Anfang bis Ende durchzulesen. Ich denke, Sie wissen jetzt, was ich meine. Alle drei lesen gerne, aber jeder geht auf seine Weise ans Lesen heran.

Einer meiner Söhne war damit zufrieden, stundenlang aus dem Auto- oder Zugfenster zu schauen, was lange Fahrten zu einem

Vergnügen machte. Der andere hielt bei Autofahrten ungefähr eine Stunde durch, bevor er zunehmend unruhig wurde. Als Kleinkind war es für ihn eine Tortur, länger in seinem Sitz angeschnallt zu sein. Daher kannten wir einen Großteil der Rastplätze an den Highways im Osten des Landes. Einer meiner Söhne vertilgte bei jeder Mahlzeit Riesenportionen, der andere nahm – im Ernst! – als Kleinkind neun Monate lang abends nur Müsli zu sich, isst inzwischen aber alles, was auf den Tisch kommt.

Als mein Ältester eingeschult wurde, musste anfangs immer einer von uns in der Schule bleiben, selbst wenn alle anderen Eltern längst gegangen waren. Beim Eintritt in den Kindergarten hatte er ähnlich reagiert, dort hatte sein Großvater in der Eingewöhnungsphase die Stellung gehalten. Trotz der Trennungsjänge im Alter von vier und fünf Jahren entwickelte er nach und nach Selbstvertrauen und Führungskompetenz in seiner Bezugsgruppe. Sohn Nummer zwei sagte am zweiten Tag im Kindergarten zu mir: »Geh ruhig. Du musst nicht dableiben. Die passen hier schon auf uns auf!« Die Trennung stellte für ihn kein Problem dar. Aus einem Holz geschnitzt? Alle drei Jungen? Ja, keine Frage. Aber herausgekommen sind drei völlig unterschiedliche Kinder, mit unterschiedlichen Verhaltensweisen, Charaktereigenschaften, Wünschen und Bedürfnissen.

Deshalb empfehle ich Ihnen, die Tipps und Vorschläge in diesem Buch aufmerksam zu lesen, sich das herauszupicken, was für Sie und Ihre Familie nützlich sein könnte – und sie den individuellen Bedürfnissen Ihres Kindes anzupassen und umzusetzen. Mein Erziehungsansatz möchte Ihnen Orientierungshilfen bieten, Sie sensibilisieren. Die Welt aus der Perspektive Ihres Kindes zu betrachten hat einen großen Vorteil: Sie können Ihren Erziehungsstil personalisieren, ihn an die individuellen Bedürfnisse des jeweiligen Kindes und Ihre eigene Situation anpassen. Seit 16 Jahren sehe ich meine drei Söhne heranwachsen und dabei ist mir klar geworden, dass alle Kinder einige charakteristische Eigenschaften besitzen, die ein Leben lang erhalten bleiben, und andere, die sie

im Lauf der Zeit überwinden oder eigenständig in den Griff bekommen. Beständigkeit und Wandel sind immer im Spiel. Als Eltern sollten wir daher die individuellen Bedürfnisse unserer Kinder, die im Augenblick vorherrschen, sich aber binnen weniger Tage oder Monate ändern können, immer im Blick haben.

Obwohl meine Söhne weit über das Alter hinaus sind, arbeite ich noch heute jeden Tag mit Kleinkindern. Zwischen beruflichem und häuslichem Umfeld hin- und herpendelnd, werde ich fortwährend an die Anforderungen und Schwierigkeiten erinnert, denen sich Eltern in dieser Entwicklungsphase gegenübersehen, und an die Komplexität jedes einzelnen Kindes. Wir müssen Kinder so nehmen, wie sie sind – mit all ihren Persönlichkeitsaspekten, auch denjenigen, die uns missfallen oder herausfordern. In der Regel handelt es sich dabei um Eigenschaften, die uns an uns selbst erinnern, an unliebsame Seiten unserer eigenen Persönlichkeit. Das ist die wahre Herausforderung!

Wie das Buch strukturiert ist

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert. Der erste Teil konzentriert sich auf die mentale Entwicklung des Kleinkinds – auf das oft paradoxe Verhalten in dieser Phase, die komplexen (und wirren) Gedankengänge und die praktische Umsetzung des KOP-Erziehungsansatzes, der Ihnen ermöglicht, die Welt aus der Perspektive Ihres Kindes zu sehen und zu verstehen. Sie erfahren außerdem, wie man durch Missverständnisse Schamgefühle im Kind auslösen und dadurch sowohl das emotionale Wachstum als auch das Identitätsgefühl, das sich zu entwickeln beginnt, untergraben kann. Diese Kapitel sind den Fähigkeiten gewidmet, die auf einer »höheren« Entwicklungsebene verortet sind und zur Selbstregulation führen.

Im zweiten Teil des Buches geht es darum, den »Code zu knacken«, der sich hinter einigen typischen Verhaltensweisen von

Kleinkindern verbirgt, und damit die Gelegenheit zu nutzen, ein solides Fundament für den späteren Lebenserfolg zu errichten. Die praktischen Ratschläge (in der Rubrik »Was Sie tun können«) zielen auf die Lösung von Alltagsproblemen ab, mit denen Eltern von Kleinkindern häufig konfrontiert werden. Sie lernen beispielsweise, Wutausbrüche, Schlaf- und Essprobleme, Schwierigkeiten beim Toilettentraining oder beim Spielen mit Gleichaltrigen mithilfe des kindorientierten Erziehungsansatzes zu entschlüsseln. Er trägt dazu bei, dass Ihr Kind gute Gewohnheiten und Fähigkeiten entwickelt, die ihm nicht nur jetzt, sondern auch in Zukunft nützlich sein werden.

Am Ende des Buches finden Sie 15 Strategien für eine erfolgreiche Erziehung, die Sie fest in der Realität verankern, während Sie Ihr Kind durch die Kleinkindphase und darüber hinaus begleiten. Sie fassen alle Lektionen, Tipps und Beispiele noch einmal in Kurzform zusammen. Sie stellen das Endergebnis meiner mehr als 20-jährigen Zusammenarbeit mit Kleinkindern und ihren Familien dar.

Im ersten und zweiten Teil des Buches finden Sie viele Fallbeispiele, die Sie anregen sollen, über Ihr eigenes Kind (oder Ihre Kinder) nachzudenken. Machen Sie sich bewusst, dass Kinder in diesem Alter besonders robust, einfühlsam, dynamisch, bezaubernd, kraftstrotzend, neugierig, liebevoll, oftmals wütend und immer faszinierend sind. Aber sie sind auch anstrengend, stellen eine echte Herausforderung dar. Wenn Sie diese Entwicklungsphase gut in den Griff bekommen, werden die nachfolgenden Jahre für alle Beteiligten harmonischer verlaufen. Gleichzeitig sorgen Sie für ein stabiles Fundament, auf dem Ihr Kind dank Ihrer Unterstützung und liebevollen Fürsorge ein Leben lang aufbauen kann – geistig, emotional, sozial und körperlich. Denn Sie bieten ihm die Chance, der Mensch zu werden, der in ihm angelegt ist. Eine der größten Schwierigkeiten für Eltern besteht darin, einen Schritt zurückzutreten, ihre Kinder so zu sehen, wie sie wirklich sind, zu ergründen, wie sie die Welt wahrnehmen (völlig anders

als Erwachsene), und sich bewusst zu machen, dass ihre Aufgabe darin besteht, ihnen Orientierungshilfen und Unterstützung bei der Entwicklung ihres individuellen Potenzials zu bieten, damit sie im Leben glücklich, einfallreich, belastbar, selbstbestimmt, fürsorglich und, ja, erfolgreich werden.

Teil 1

Die neuronalen Grundlagen der frühkindlichen Entwicklung

Was Kinder wirklich zu ihrem Verhalten motiviert

Wenn wir uns bewusst machen, was im Kopf und Gehirn von Kleinkindern vor sich geht, und wenn wir hinter die Fassade ihres oftmals widersprüchlichen Verhaltens blicken, erkennen wir, wie besonders, wunderbar, hilfsbedürftig und verletzlich sie in dieser turbulenten Phase sind. Sie haben damit zu kämpfen, einige der wichtigsten Fähigkeiten und Fertigkeiten ihres Lebens zu erwerben. Wenn wir ihnen dabei helfen, die richtigen Voraussetzungen zu schaffen, stellen wir die Weichen für Zielbewusstsein, Glück, Erfüllung und Erfolg in allen Lebensbereichen.

Im ersten Teil des Buches finden Sie eine anschauliche Beschreibung der Entwicklungsschritte des Gehirns im Kleinkindalter, der damit verbundenen Herausforderungen, Erklärungen für ihr Verhalten in bestimmten Situationen und praktische Tipps, die es uns erleichtern, die Welt aus ihrer Perspektive zu betrachten. Dies ermöglicht es, die Kinder mit Liebe und Unterstützung anzuleiten, statt sie mit Kontrolle und übertriebenem Kleinkram einzuschränken, was letztlich nur Schamgefühle auslöst.



Tovah P. Klein

Der Kleinkind-Code

Wie Sie Ihr Kind besser verstehen und gelassen erziehen

Paperback, Klappenbroschur, 320 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-34627-1

Kösel

Erscheinungstermin: Juni 2016

Die New Yorker Star-Psychologin Tovah P. Klein knackt den Kleinkind-Code: Sie zeigt, wie Eltern von 2- bis 5-jährigen Kindern diese in ein glückliches, erfülltes und erfolgreiches Leben begleiten. Die „Kleinkind-Flüstererin“ (Good Morning America) beschreibt dazu fundiert und gut verständlich die Besonderheiten dieser Kinderjahre, in denen sich dramatische Entwicklungen im kindlichen Gehirn ergeben. Eltern und andere Bezugspersonen können sich somit in die Erlebenswelt von Kleinkindern hineindenken und -fühlen und damit deren oft widersprüchliche Verhaltensweisen nachvollziehen. Mit diesem neuen Verständnis fällt es Eltern leichter, angemessen zu reagieren und zusammen mit den Kindern glückliche Kleinkind- und Vorschuljahre zu durchleben.

Tovah P. Klein liefert zudem konkrete Vorschläge, wie Eltern konstruktiv auf typische Herausforderungen dieser Kinderjahre reagieren können – egal, ob es dabei um hirnpfysiologisch bedingte Stimmungsschwankungen, Wutausbrüche, das Thema Grenzsetzen oder um Ängste geht. Für diese und weitere Fragen dieser Entwicklungsphase bietet die Autorin konkrete Unterstützung für die Lösung alltäglicher Familienthemen und hilft dabei, selbst gelassen zu bleiben und den Kindern gute Weggefährten durch diese besondere Lebensphase zu sein.

Stimmen zur Originalausgabe:

„Von Tovah Klein lernte ich, wie man der Versuchung widersteht, Kindern sämtliche Steine aus dem Weg zu räumen, und ihnen stattdessen die Gelegenheit gibt, Probleme selber lösen zu lernen.“

Sarah Jessica Parker, Schauspielerin, aus dem Vorwort

„Dr. Kleins wunderbares Buch ist ein Meilenstein in der Erziehungsliteratur. Es löst die Rätsel über Kleinkinder und hilft dabei, einen klaren Weg für ihr späteres Glück und für Erfolg zu finden.“

Harley A. Rotbart, Autor

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

„Der Kleinkind-Code ist das beste Buch über die Erziehung von Klein- und Vorschulkindern, das ich kenne.“

NYC Dad's Group blog



[Der Titel im Katalog](#)