

# ADDENDUM Mai 2010

Ic.31. SPÖRL Marion

## **Der orientalische Tanz**

Pflaum Verlag, 2001, 135 S.

Marion Spörl, selbst Mutter und Ärztin und reich an Erfahrung aufgrund von mehrjährigem Unterrichten von Orientalischem Tanz, beschreibt aus wissenschaftlicher Perspektive die Wirkung des Orientalischen Tanzes in der Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung. Den enormen Nutzen dieser Tanzform sieht die Autorin v.a. in der Vermeidung von Fehlhaltungen, der Entspannung über die Bewegung sowie der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden. Für Schwangere ist insbesondere das zweite Kapitel nützlich. Hier finden sie detaillierte, praktische Tanzanleitungen mit Fotos und Zeichnungen zur Grundhaltung, aber auch zu den Hüftbewegungen (u.a. Hüftkreisen, -achter, shimmy, -kicks, -drops), Drehungen, Schritten, Oberkörperbewegungen (z.B. Brustkorbverschieben, Schlangenarme) oder dem Tanz mit dem Schleier. Dieses Buch ist geeignet für Frauen, die sich intensiv mit orientalischem Tanz in der Schwangerschaft beschäftigen möchten. Die insgesamt 79 Abbildungen machen es trotz seiner teils sehr wissenschaftlichen Sprache zu einem äußerst anschaulichen Werk. Positiv fällt auch die differenziert-kritische Herangehensweise auf: präzise wird erklärt welche Bewegungen für Schwangere geeignet und welche nicht empfehlenswert sind. Die Abhandlung zu Zielen der Schwangerschaftsgymnastik und Geburtsvorbereitung - mit Schwerpunkt auf den Theorien von K.H. Lukas - dürfte wohl eher von Interesse für Fachpersonal sein; dabei ist etwas bedauerlich, dass die Auffassungen von Janet Balaskas beispielsweise keine Berücksichtigung fanden. Interessant und bereichernd für ein breites Publikum sind wiederum die Beschreibung der historischen Entwicklung und der vielen verschiedenen Richtungen des Orientalischen Tanzes. Dies könnte auch dazu beitragen, falsche Vorstellungen ("danse du ventre", "danse lascive") zu beseitigen und diese Tanzform aufzuwerten.

It contains complete information on choosing a caregiver for your baby, prenatal diagnosis, exercise, childbirth options, second pregnancies, having a caesarean, and practical tips on coping with common and not-so-common symptoms.

Ic. 32 SONNTAG Kirsten

## **Schwanger**

Trias 2009

Dies ist kein Buch, sondern ein Kalender, den man aufstellen kann und der auf 280 Seiten (für jeden Tag der Schwangerschaft eine Seite) viele Fragen anspricht, die werdende Eltern sich zu Schwangerschaft, Geburt und Baby stellen. Auf jeder Seite wird in chronologischer Reihenfolge von der Befruchtung bis zur Geburt ein Thema behandelt. Die Informationen beschränken sich auf das Wesentliche, sind gut verständlich und hilfreich und entsprechen dem jeweiligen Zeitpunkt der Schwangerschaft. Zwischendurch sind Vorschläge für praktische Übungen, Ernährungshinweise und kleine Rezepte eingebaut. Die Gestaltung dieses Spiralblocks ist bezüglich Farbwahl und Illustration mit Zeichnungen und Fotos sehr ansprechend gemacht, das Format klein und handlich. Ein empfehlenswertes „Kalenderbuch“, besonders für alle, die es kurz und prägnant mögen.

Ic.33. EISENBERG Arlene, MURKOFF Heidi E.,  
HATHAWAY Sandee E., B.S.N.

## **What to expect when you're expecting**

Angus & Robertson 1997, 423 pages

This Australian book is a pregnancy guide in a comprehensive month-by-month format from the planning stage through to returning home with your baby.



Id.13. HÜTHER Gerald, KRENS Inge

### **Das Geheimnis der ersten neun Monate**

Walter Patmos Verlag, 2005, 139 S.

Was passiert während der neun Monate im Mutterleib?

Gerald Hüter, ein bekannter Neurowissenschaftler und Ingrid Krens, Expertin für pränatale Psychologie, versuchen dieser Frage auf den Grund zu gehen.

Die spannende Entdeckungsreise von der Befruchtung bis zu Geburt wird unter den verschiedensten Aspekten aufgezeichnet und beleuchtet. Schon vor der Geburt sammelt der Embryo prägende Erfahrungen, erfasst und erschließt seine Umwelt aus eigenem Antrieb und geht dabei auch schon Lernprozesse ein. Dabei ist die vorgeburtliche Beziehung zu seiner Mutter sehr wichtig. Das Ungeborene wird von den psychischen und physischen Belastungen seiner Mutter beeinflusst und somit natürlich auch sein späteres Leben. Dieses Buch ist auf jeden Fall interessant weil es die erstaunliche Kompetenz des Embryos aufzeigt und werdenden Eltern klar macht wie wichtig es ist schon vor der Geburt eine gute Beziehung zu ihrem ungeborenen Kind aufzubauen.



II.36. ODENT Michel  
**Die Wurzeln der Liebe**

Walter Verlag 2001, 172 S.

Um es gleich vorweg zu nehmen: einige Kapitel dieses Buches gehören zur Pflichtlektüre all jener Frauen und Männer, die mit Gebärende zu tun haben und kann werdenden Müttern und Vätern nur empfohlen werden. Michel Odent beschreibt in diesem Buch, wie die wichtigste Emotion des Menschen entsteht, dies aus Sicht der Biochemie, der Biologie, der Verhaltensforschung und Anthropologie. Leicht verständlich erklärt er das Zusammenspiel der verschiedenen Hormone bei Liebe und Sex, bei der Geburt und danach und während der Stillzeit. Er zeigt auf, wie unsere Liebesfähigkeit durch die Geschehnisse bei und nach der Geburt geprägt wird und wie dadurch auch die lebenslange Gesundheit oder Krankheit der Menschen beeinflusst wird. Aus seiner Sicht bestimmt die Liebesfähigkeit der Menschen über das Überleben unserer Zivilisation.

Dies ist ein Buch mit faszinierenden Erkenntnissen, das zum Nachdenken und Fühlen anregt. Einziger Kritikpunkt: Die Anwesenheit des Vaters bei und nach der Geburt wird eigentlich als störend dargestellt, weil er die Frau ablenkt. Obwohl ich die Bedenken Odents sehr gut verstehe und das was er meint, durchaus auch manchmal zutrifft, bin ich dennoch der Meinung, dass Männer durch eine gute Geburtsvorbereitung erfahren, wie sie während der Geburt eine schützende Funktion übernehmen können und ihrer Frau das Gefühl der Geborgenheit geben können, das ihr hilft, "sich fallen zu lassen". Außerdem ist zu erwarten, dass die Forschung über Männer und insbesondere Väter, die jetzt noch erst in den Anfängen steckt, in den nächsten Jahren mehr und genauere Erkenntnisse darüber erbringt, welche biochemischen und biologischen Abläufe ihr Empfinden und Verhalten beeinflussen. Davon können wir dann besser ableiten, wie die optimalen Bedingungen für sie und ihre Väterlichkeit aussehen.

II.37. DUMONTEIL-KREMER Catherine  
**Elever son enfant .... autrement**

Préface du docteur Michel Odent

Editions La Plage 2005, 323 p.

Ce livre est un vrai guide pour les parents qui sont à la quête d'idées et de support. La moitié du livre couvre les thèmes de la grossesse, de l'accouchement, de la vie avec le bébé. La seconde moitié sera un guide pour toute l'enfance traitant entre autre les thèmes suivants : reprise du travail, l'alimentation du bambin, les questions du bambin, l'autonomie, la discipline aimante, éduquer sans frapper, punitions et récompenses, poser des limites, écouter les émotions de l'enfant, les rivalités fraternelles, jeux coopératifs et autres activités avec les enfants, la scolarisation (avec des courtes présentations des différents systèmes pédagogiques). Un dernier chapitre est réservé aux hauts et bas de la vie de famille, traitant des thèmes comme le divorce, la famille recomposée. La mort, le handicap. Chaque chapitre est illustré de photos qui reflètent très bien l'esprit du livre et de dessins d'enfants. Malheureusement les 2 photos sur l'allaitement p.79 qui montrent un bébé qui n'a pas bien le sein parce que sa bouche n'est pas assez ouverte et ce qui risque de créer des douleurs aux mamelon. Les récits vécus intégrés à chaque thème font du livre un forum d'échange et d'entraide mutuelle entre parents. Pour chaque thème traité, les références sont données pour ceux qui aiment approfondir ce sujet en lisant des livres ou en cherchant leur information sur le web. Un livre à recommander, digne d'accompagner beaucoup de parents dans leur parentage, comme ressource pour une éducation alternative. A chacun de faire son choix entre les alternatives présentées.

II.38. STADELMANN Ingeborg

**Aromatherapie, von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit**

Stadelmann-Verlag, 2005, 251 S.

In diesem kleinen Handbuch gibt die bereits durch ihr Buch "Hebammensprechstunde" bekannte Hebamme ihre umfassenden Erfahrungen mit der Aromatherapie während Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit und fürs Baby weiter. Der Ratgeber ist übersichtlich gestaltet in einzelne Bereiche unter denen die verschiedenen Beschwerden alphabetisch aufgeführt werden. So findet man schnell die geeigneten ätherischen Öle und die praktischen Hinweise für die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten (Aromalampe, Badewanne, Wickel, usw.), die einem weiter helfen. Auf Fotos wird in diesem Ratgeber verzichtet, kleine einfache Zeichnungen lockern das Handbuch auf und das übersichtliche Layout macht es gut leserlich. Sehr empfehlenswert!

II.39. DECANT-PAOLI Dominique

**L'Haptonomie**

Puf, Collection Que sais-je?, 2002, 127 p.

L'haptonomie se décrit comme la science de l'affectivité et du contact. Fondée par Franz Veldman, cette science s'applique dans plusieurs domaines dont la périnatalité est sans doute le plus connu.

Ce petit ouvrage présente tout d'abord les concepts de l'haptonomie et la représentation de la personne humaine qu'elle implique. Ensuite sont présentées les différentes applications de cette science.

La collection Que sais-je ? présente le grand avantage de présenter en peu de pages un savoir particulier. Dans ce cas, l'objectif est ici encore une fois atteint avec une présentation des concepts de l'haptonomie d'une part, et ses applications d'autre part. Hélas, l'impératif encyclopédique de la collection, couplé à une théorisation pointue et exigeante de cette discipline par l'auteur de ce livre, en fait un ouvrage scientifique assez peu accessible, du moins dans sa première partie. La présentation des concepts très théorique et assez froide rebutera sans doute les parents désireux de découvrir ce qu'est l'haptonomie. Un ouvrage de présentation vulgarisée serait vivement souhaitable dans cette optique. Toute discipline nécessite des bases scientifiques solides, mais il me paraît important de permettre aux utilisateurs de cette discipline d'avoir un accès abordable à ses concepts.

Les parents pourront toutefois trouver dans la deuxième partie de ce livre une présentation de l'application de l'haptonomie dans l'accompagnement pré- et postnatal. Je recommanderai aux parents intéressés de consulter ces quelques pages.

II.40 SCHREIBER vs SCHREIBER

**Neun Monate Lieferzeit**

Kösel Verlag, 2006, 144 S.

Hier begleitet der Leser/die Leserin das Autorenpaar durch die Lebensphasen von Verliebtheit - Schwangerschaft mit allen Turbulenzen - Geburt. Das Buch erfreut durch seinen witzig-schmissigen Stil und dadurch, dass sich das angehende Elternpaar jeweils abwechselnd zu Wort meldet; so können die Situationen und Erlebnisse von beiden Seiten beleuchtet werden, was dem Verständnis der Geschlechter füreinander sicher dienlich ist. Obwohl jede der Mini-Episoden auf eine Pointe hinstrebt, wird nichts verharmlost und auch schwierige Etappen auf dem Weg zur Elternschaft keineswegs heruntergespielt. Ein vergnüglicher Lesespaß für Frauen und Männer.

#### II.41. DIBBERN Julia

### **Geborgene Babys**

Anahita Verlag, 2004, 235 S.

Dies ist kein objektives Buch, sondern ein aus der persönlichen Erfahrung herausgeschrieben engagiertes Plädoyer für Liebe, Nähe und Geborgenheit im Leben mit einem Baby von der Geburt bis ins Kleinkindalter. Die Autorin greift dabei alle Aspekte auf, die ihr wichtig sind, bezieht sich dabei auf Forscher im perinatalen Bereich, beschreibt ihren Weg und lässt auch andere Mütter zu Wort kommen. Sie geht ein auf Schwangerenvorsorge, Geburt, Stillen, Tragen, Schlafen und windelfreie Sauberkeitserziehung und bleibt dabei mit ihren Ansichten nicht hinterm Berg. Das Buch ist engagiert geschrieben, wirkt auf manche Leser/innen vielleicht manchmal etwas extrem, ist insgesamt aber sehr interessant.

#### II.42. WIECHMANN Heike

### **Oh Wehe Cartoons**

Mabuse Verlag, 2008, 57 S.

Alles wäre prima: Die einzelnen Episoden sind spritzig formuliert und lässig gezeichnet, zudem gibt es reichlich Amusement und Denkanstöße. Die (werdenden) Väter kriegen augenzwinkernd ebenso ihr "Fett weg" wie die Grosseltern, die auf der Suche nach ihrer neuen Rolle zu Wort kommen.

Trotzdem bleibt bei mir ein fader Nachgeschmack: Stil, Thema und Zeichnungen ähneln zu sehr den beliebten Cartoons von Claire Brétécher, um als originell durchgehen zu können. Damit erfreute letztere bereits in den 80er Jahren ihr Publikum. Wer allerdings die Brétécher-Bände nicht kennt, kann sicherlich amüsiert in diesem Büchlein schmökern.

#### II.43. HÖFER Silvia, SZÁSZ Nora

### **Hebammen Gesundheitswissen für Schwangerschaft und die Zeit danach**

Gräfe und Unzer Verlag 2006, 304 S.

Zwei erfahrene Hebammen, beide Gründungsmitglieder des Geburtshausvereins Berlin-Charlottenburg, haben dieses Buch mit viel Sensibilität und Verständnis für die Fragen, Unsicherheiten und Ängste werdender Eltern geschrieben. Mit zahlreichen Informationen und nützlichen praktischen Tipps begleiten sie Mütter und Väter durch Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die erste Zeit mit dem Baby und versetzen sie damit in die Lage, ihre eigene Stärke zu entdecken und ihren Weg zu finden.

Das Buch ist übersichtlich gestaltet und ansprechend illustriert mit zahlreichen Fotos und Zeichnungen. Ein absolut empfehlenswertes Buch!

#### II.44. GESCHNITZER-TEUFL-WEYRER (Hrsg)

### **Abenteuer Elternschaft**

Stadelmann Verlag 2008, 303 S.

In diesem Buch berichten Eltern über ihre Erfahrungen und Erlebnisse in der Schwangerschaft, bei der Geburt und im ersten Lebensjahr ihres Kindes. Diese vielfältigen Geschichten aus dem wahren Leben werden offen und ehrlich von Müttern, Vätern und eine Großmutter erzählt. Sie berühren die Leser/innen und stimmen sie mal heiter, mal nachdenklich und mal traurig. Denn das Leben schreibt nicht nur Friede-Freude-Eierkuchen Geschichten, sondern ist manchmal recht schwierig, schwer zu ertragen und voller Herausforderungen.

Nicht nur über die Schwangerschaft und das überwältigende Geburtserlebnis wird hier berichtet, sondern auch über die enorme Veränderung, die besonders die Geburt des ersten Babys für ein Paar bedeutet. Die authentischen Erzählungen dieser Eltern, ihre ganz subjektive Sicht der Dinge und ihre Bereitschaft die Leser/innen an ihr intimen Erleben teilhaben

zu lassen, machen aus diesem Buch eine wahre Schatztruhe.

Zu jedem Kapitel kommen auch Experten/Expertinnen zu Wort und geben zusätzliche Informationen und Anregungen.

Ein sehr empfehlenswertes Buch, sparsam illustriert und spannend zu lesen.

#### II.45. MEYER-REBENTISCH Karen, KRÜGER Antje

### **Die besten Hausmittel für eine unbeschwerte Schwangerschaft und Stillzeit**

Trias Verlag 1999, 92 S.

Ein beruhigendes Buch, auch wenn es um Beschwerden geht. Dadurch dass sich die bekannten Autorinnen auf die 37 häufigsten Beschwerden konzentrieren, erhalten die Leser einen guten, aber nicht erschlagenden Überblick. Die bodenständigen und praktischen Tipps variieren vom Heublumendampfbad zur Vorbereitung der Damm-Massage bis zu Anti-Stress-Maßnahmen nach der Geburt, wobei sich die Autorinnen nicht zu schade sind, z.B. die entspannende Wirkung des Duschens in den Wochen und Monaten nach der Geburt und auch als eine Art Erste Hilfe bei Stress mit einzubeziehen.

Die Autorinnen stellen wichtige Hausmittel vor und präsentieren ein reichhaltiges, fundiertes Hebammenwissen zur Behandlung der Beschwerden. Gleichzeitig haben sie jedoch Zeichen seitlich des Textes eingefügt, wenn es sich um Symptome handelt, die einen Arztbesuch erforderlich machen.

Dem Buch fehlt ein Stichwortverzeichnis, was jedoch bei genauerem Hinblick überflüssig erscheint, da der Inhalt sehr klar strukturiert und überschaubar ist und man die Stichworte dem Inhaltsverzeichnis entnehmen kann. Ein sehr praxisorientiertes Buch mit einigen sinnvollen Ergänzungen, wie z.B. der Kräuter-/Wirkstoff-Tabelle im Anhang.

#### II.46. SAILER Karen / Dr. CZOLGOSZEWSKI Martina

### **Schwangerschaft Mythos und Wirklichkeit**

Arun Verlag 2004 251 Seiten

Ein außergewöhnliches Buch rund ums Kinderkriegen! Fünf Frauen (allesamt Freundinnen und zwischen 34 und 40 Jahre alt) lassen die Leser/innen teilhaben an ihrem Kinderwunsch, ihrer Schwangerschaft, der Geburt und der ersten Zeit mit ihrem Baby und dies auf schonungslos offene und mutige Art und Weise. Sie führen uns die Individualität und Vielfalt eines Frauenlebens mit allen Höhen und Tiefen in einem bestimmten Lebensabschnitt vor Augen, in dem das Kinderkriegen ein zentrales, aber nicht das einzige Thema ist. Ihre Emotionen, ihre philosophischen Gedanken, ihre Träume, Sehnsüchte und ihre Realität fügen sich zusammen zu einem interessanten Kaleidoskop, der durch die vielen Fotos der Frauen im bekleideten und unbedeckten Zustand umso schöner wird.

Ein lesenswertes, spirituell ausgerichtetes Buch, dessen Deckelfoto der nackten Schwangeren mit Laptop und Babyflasche unterm Arm mir allerdings nicht gefallen hat.

### III.43. ODENT Michel

#### **Es ist nicht egal, wie wir geboren werden**

Walter Verlag, 2005, 177 S.

Der Kaiserschnitt (Sektio), eigentlich gedacht als Notfall-Operation, die Leben rettet, ist heute in vielen Ländern zu einer normalen Art des Gebärens geworden. Die Verbesserung der Operationstechnik und der Einsatz der Periduralanästhesie für die OP haben dazu geführt, dass heute ein Kaiserschnitt nicht gefährlicher als eine vaginale Geburt angesehen wird. Michel Odent erklärt die steigenden Sektioraten durch ein mangelndes Verständnis für die physiologischen Vorgänge und Zusammenhänge bei der Geburt und weist darauf hin, dass eine Frau ihre Liebesfähigkeit beim Gebären entwickelt. Je mehr in diese sensible Phase eingegriffen wird, umso mehr wird die Mutter-Kind Bindung gestört. Traumatische Geburtserfahrungen und mangelnde Bindung fördern die Gewaltentwicklung und können Langzeitfolgen haben: Allergien, Asthma, Autismus. Auch Stillprobleme treten nach einer Kaiserschnittgeburt häufiger auf: langes ausschließliches Stillen ist nach Kaiserschnitt seltener als nach einer normalen Geburt.

Michel Odent geht auf die wirklichen Indikationen für eine Sektio ein, betrachtet kritisch die häufigsten Gründe für diesen Eingriff und erläutert, wie Ängste immer häufiger einen Wunschkaiserschnitt herbeiführen. Er plädiert vehement für eine natürliche Geburt unter Bedingungen, die es den Frauen ermöglichen in Geborgenheit ihre Kinder zu gebären.

### III.44. POITEL Blandine

#### **Les 10 plus gros mensonges sur l'accouchement**

Dangles Editions, 2006, 158 p.

Blandine Poitel fait une critique complète et ciblée des problèmes concernant l'accouchement en milieu hospitalier. D'ailleurs ne vous attendez pas à ce que votre gynécologue vous recommande ce livre : c'est une critique ouverte des pratiques gynécologiques habituelles dans les hôpitaux et cliniques.

Voici quelques exemples :

Mensonge n° 2 : " La femme reçoit une information fiable et a le choix en matière d'accouchement " Selon le code de déontologie médicale, article 35 : " Le médecin doit à la personne qu'il examine une information loyale, claire et appropriée sur son état... " or ... faire peur est une autre chose ! Quant au choix : Blandine Poitel dit clairement : ...vous pouvez choisir d'accoucher en hôpital public ou en clinique privée qui pratiquent de la même façon ! Donc à vrai dire : il n'y a pas de choix !

Mensonge n° 5 : " La position gynécologique (couchée à plat dos) imposée à la femme est la meilleure pour elle et son bébé " Regardons la physiologie : s'il y a menace d'accouchement prématuré, la femme est au repos strict : couchée à plat dos pour que le bébé ne pèse pas et ne stimule pas le col de l'utérus. Comment imaginer une demi-seconde que, quand l'accouchement débute, cette position puisse faciliter le travail ?

Mensonge n° 7 : " Le déclenchement de convenance n'a aucune répercussion sur le bébé " Pourtant on sait que ces bébés auront plus de problèmes de santé : régurgitations, difficultés à téter, difficultés à dormir, pleurs fréquents, torticolis, lésions ostéopathiques diverses.

Blandine Poitel dit clairement et sans détours ce qui ne va pas dans la pratique obstétrique courante. Elle fournit des explications détaillées et compréhensibles pour Monsieur et Madame Tout-le-monde et non seulement pour un personnel médical.

Ce livre est vite lu et vous donne un aperçu complet. Lecture obligatoire donc pour tout un chacun qui veut s'informer de façon critique (p. ex. décideurs politiques) d'autant plus que la situation en France reflète largement celle au Luxembourg.

Mais un livre qui évidemment ne peut pas remplacer un cours de préparation à la naissance pour un jeune couple.

### III.45. GAMELIN-LAVOIS Sophie

#### **Préparer son accouchement**

Editions Jouvence 2006, 93 p.

Ceci est un livre vraiment utile plein d'informations pour les parents qui veulent préparer leur accouchement.

La première partie contient en préface une introduction remarquable de l'ancien président du Collège national des Gynécologues et Obstétriciens français, qui est reprise ailleurs dans ce baby-info. Les premières pages contiennent référence aux textes internationaux, européens et français qui dénoncent l'hypermédicalisation inutile de la naissance et brossent l'aspect juridique et le droit des patient(e)s ainsi que les recommandations internationales et françaises sur la pratique clinique fondée sur des preuves. Ceci peut décourager le lecteur/la lectrice de poursuivre la lecture, j'encourage ceux et celles-là à ignorer d'abord ces pages et de commencer immédiatement la lecture à partir de la page 27 où des protocoles de routine encore en place dans beaucoup de maternités sont énumérés. La suite des pages donnera pour chaque protocole la base scientifique et les ressources nécessaires. La lecture et sa réflexion amèneront les parents à avoir une idée claire sur la naissance de leur bébé. Le livre aide à poser les bonnes questions et avoir à disposition les bons arguments pour la discussion, le dialogue au préalable avec le gynécologue et la maternité sur leurs attentes. La lecture de ce livre sera idéalement complétée par le guide luxembourgeois édité par l'Initiativ Liewensufank " Accoucher au Luxembourg " pour la vue sur la situation luxembourgeoise fort différente selon les maternités. Les ouvertures ou les réponses que les futurs parents vont accumuler au cours de la grossesse vont les guider à faire leur choix.

Comme l'auteur le souligne le projet de naissance n'est pas un rejet de personnes mais une remise en questions de certaines pratiques systématiques non nécessaires.

### III.46. Artemis Geburtshaus und Hebammenpraxis

#### **Erlebnis Geburt**

10 Jahre Geburtshaus Artemis

Niedermann Druck AG 2004, 65 S.

Die Mitarbeiterinnen des Geburtshauses Artemis aus der Schweiz hat sich und der Welt zum 10. Geburtstag ein Bilderbuch geschenkt. Das Fotomaterial ihrer zehnjährigen Tätigkeit rund um Geburt und Elternwerden, in beeindruckenden schwarz-weißen Fotos, wurde zu einem sehenswerten Bilderband zusammengestellt, der viele verschiedene Aspekte rund ums Kinderkriegen thematisiert, Fragen aufwirft und zum Nachdenken anregt!

### III.47. OBLASSER Caroline / EBNER Ulrike / WESP

Gudrun (Fotos)

#### **Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht**

edition riedenburg 2008, 490 Seiten

Kaiserschnitt hat viele Gesichter! Das ist die Feststellung, die ein/e Leser/in gegen Ende dieses Buches machen wird. Die 162 Mütter und 156 Hebammen, Ärzte/Ärztinnen und Therapeut/innen, welche die Grundlage für dieses Buch liefern, haben an einer Befragung durch die Autorinnen teilgenommen und erzählen ihre ganz individuelle Geschichte, beziehen Stellung zum Thema Kaiserschnitt und geben Informationen in ganz unterschiedlichen Bereichen. 60 Frauen waren bereit, ein schwarz/weiß Foto ihrer Kaiserschnittnarbe machen zu lassen und ein Kurzportrait

ihrer Kaiserschnittfahrung abzugeben. Ihre Aussagen sind ehrlich und berührend, die Fotos dezent und doch manchmal schockierend.

Eines wird bei der Lektüre des Buches klar: Ein Kaiserschnitt hinterlässt Narben, körperliche und seelische, mal mehr, mal weniger. Wie sollte das auch anders sein bei einer so großen Bauchoperation, wie sie auf den immerhin 55 Fotos gezeigt wird, welche die verschiedenen Etappen einer Kaiserschnittentbindung dokumentieren. Diese „Kaiserschnittgesichter“ sind weit entfernt von dem Bild, welches vermittelt wird durch Schlagwörter in den Medien wie: sicher, schmerzfrei, schont den Beckenboden, Wunschsektio, usw., insbesondere, wenn es um die Geburt der Babys von Prominenten geht.

Es kommen anerkannte Spezialisten zu Wort, welche Information und Hilfestellung geben zu verschiedenen Themen: Ernährung in der Schwangerschaft, Vorbereitung auf Kaiserschnittgeburt, psychische Aspekte, verschiedene Möglichkeiten für die Genesung von Körper und Geist nach einem Kaiserschnitt (Physiotherapie, Narbenbehandlung, Craniosakraltherapie, usw.). Zum Schluss kommt ein Zukunftsforscher zu Wort, der eine Vision entwickelt (Weltkinder 2023-2030), bei deren Lektüre es mir persönlich kalt den Rücken runter lief.

Dieses Buch ist absolut empfehlenswert, nicht nur für Mütter, sondern auch für deren Familien und für Geburtshelfer/innen.

III.48. EIRICH Martina, OBLASSER Caroline

### **Luxus Privatgeburt**

Edition riedenburg 2009, 407 S.

In diesem Buch stellen sich etwas mehr als 250 Hausgeburtsmütter und ihre Familien in Text und Bild. Sie berichten über ihre Motivation für eine Hausgeburt und über ihre Erfahrungen damit. Sie haben sich den Luxus einer oder mehrerer Privatgeburt/en gegönnt, weil für sie die Intimität und die Geborgenheit ihrer eigenen vier Wände und die Begleitung durch eine vertraute Hebamme ihrer Wahl die schönste und sicherste Variante ist, um ihr Kind zur Welt zu bringen. Unter diesen Frauen sind viele Angehörige von Gesundheits- oder sozialpädagogischen Berufen zu finden sowie Künstlerinnen. Jeder von ihnen ist eine Seite Fotos und eine Seite Text gewidmet, wobei die hier gewählte Form eines Standard-Interviews zwar einerseits die Gemeinsamkeiten und die Unterschiedlichkeiten gut aufzeigt, andererseits jedoch eine gewisse Eintönigkeit bewirkt. Es fehlt ein bisschen von der Intensität, die sonst Geburtsberichte so besonders und ergreifend macht.

Alle diese Frauen würden wieder eine Privatgeburt wählen, auch diejenigen, bei denen die Hausgeburt aufgrund drohender Komplikationen abgebrochen und in der Klinik beendet werden musste. Mehrere Beiträge von Vätern und einigen Gastautoren bilden den abschließenden Teil des Buches, welches trotz der zahlreichen schönen Fotos (schwarz/weiß) einfach etwas blass und nicht besonders ansprechend wirkt. Ansonsten absolut lesenswert!

### V.32. BENKERT Brigitte

#### **Einfach stillen**

Urania Verlag, 2005, 192 S.

Dieses neue Buch von Brigitte Benkert, hauptberufliche Laktationsberaterin IBCLC und mehrfache Autorin von Büchern zum Thema Stillen, kann alle Informationsansprüche von werdenden und jungen Eltern erfüllen. Es birgt ebenfalls Weiterbildungsfutter für Leute, die beruflich mit Babys und Kleinkindern arbeiten. Übersichtlich aufgebaut ist es in die folgenden großen Kapitel aufgliedert: Wissenswertes über das Stillen, Rund um die Stillpraxis, Mutter und Kind in besonderen Situationen und Stillprobleme erfolgreich lösen.

Das Kapitel "Wissenswertes über das Stillen" liefert wichtige Basisinformationen zu den Bereichen: Muttermilch ist einzigartig, Stillen hat viele Vorteile, Entscheidung für und gegen das Stillen. Das sehr ausführliche Unterkapitel über die Zusammensetzung der Muttermilch und den anatomischen Aufbau der Brust wird den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen gerecht.

Das Kapitel "Rund um die Stillpraxis" enthält reichlich Informationen für eine gelungene Stillzeit über: Stillreflexe, gemeinsam vorbereiten auf die Stillzeit mit Extrabeitrag für Väter, Veränderung und Ernährung in der Schwangerschaft, Stimmungsschwankungen, Informationen über stillfreundliche Krankenhäuser, das erste Stillen und das richtige Anlegen und Saugen sowie wohltuende Brustmassagen. Das Abpumpen und Aufbewahren der Milch, das Füttern derselben mit Becher, Löffel & Co und sinnvolle Stillhilfsmittel werden anschaulich erklärt und beschrieben. Auch die Themen zurück in den Beruf, Beikost und Abstillen werden hier kompetent erklärt.

Im Unterkapitel wichtige Dinge wird gesagt, dass anfangs 2-3 Nachthemden gebraucht werden, warum es Nachthemden sein müssen und nicht Pyjamas bleibt mir schleierhaft. Warum auf Seite 100 steht: "Stillhütchen werden von Stillberaterinnen oft als Notlösung...", ist mir schleierhaft. Ich kenne viel mehr Krankenschwestern und Hebammen, die zu dieser Notlösung greifen

Das Kapitel "Mutter und Kind in besonderen Situationen" widmet sich dem Stillen nach Kaiserschnitt, dem Stillen von Zwillingen, frühgeborenen, kranken und behinderten Babys, dem Tandemstillen und dem Stillen von Adoptivkindern.

Das Kapitel "Stillprobleme erfolgreich lösen" liefert Hilfe und praktische Tipps, wenn das Stillen Fragen aufwirft, wie: Erkrankungen der Mutter oder des Babys, Medikamente in der Stillzeit, Gewichtsentwicklung und Gedeihstörungen, Schreibabys und Stillstreik. Auch Probleme mit den Brustwarzen, der Brust oder dem Milchangebot werden einfühlsam und ausführlich beschrieben, einschließlich erprobter Lösungsmöglichkeiten.

Eine Beschreibung ist etwas verwirrend (S 142): "Haben Sie offene Verletzungen im Warzenreich, hilft es das Kind so anzulegen, dass die Verletzung im Mundwinkelbereich ist. (so weit klar) Denn da wo der Ober- und Unterkiefer aufeinandertreffen, ist die größte Spannung beim Saugen". Dies klingt etwas verwirrend und wäre meiner Ansicht nach klarer, wenn es heißen würde: "Denn in der Mitte des Ober- und Unterkiefer wird die größte Spannung beim Saugen ausgeübt."

Das ganze Buch ist reich bebildert und zeigt erstklassige Fotos, die ansprechen und den Text sinnvoll ergänzen.

### V.33. BENKERT Brigitte

#### **Stillen - 100 Elternfragen**

Urania Verlag 2007, 127 S.

Brigitte Benkert, Still- und Laktationsberaterin und Expertin der WHO/UNICEF Initiative "Babyfriendly Hospital", hat in ihrem neuesten Stillbüchlein (es ist klein und handlich) die 100 häufigsten Elternfragen zum Stillen beantwortet. Ob es dabei um die Zeit vor und kurz nach der Geburt, um die ersten Wochen mit dem Baby, um Hilfe bei Stillproblemen oder um besondere Stillsituationen geht, die Antworten zeugen von einem großen Wissens- und Erfahrungsschatz und von viel Einfühlungsvermögen. Alle wichtigen Informationen, die eine Frau dabei unterstützen können, ihr Baby so lange zu stillen, wie sie möchte, werden präzise und gut verständlich in diesem Nachschlagwerk geliefert. Sehr empfehlenswert für Schwangere, Stillende und ihre Partner.

### V.34. MASARACCHIA Regina

#### **Gestillte Bedürfnisse**

Oesch Verlag 2007 229 S.

Regina Masaracchia, Krankenschwester und IBCLC Laktationsberaterin setzt in diesem Buch das Stillen und die Bedürfnisse von Babys und ihren Eltern in einen gesellschaftlichen Kontext und schafft so ein Plädoyer für das Stillen an sich und für ein stillfreundliches Umfeld für werdende und junge Familien. Zitat: „Wahrscheinlich besteht nirgendwo ein so großer Konflikt zwischen den kulturellen Erwartungen und den physiologischen Bedürfnissen der Kinder wie in den Bereichen Stillen und Schlafverhalten“.

Beginnend mit Schwangerschaft und Geburt liefert dieses Buch alle wichtigen Informationen für die gesamte Stillzeit bis zum Zeitpunkt des Abstillens. Alle theoretischen und praktischen Aspekte für eine gelungene Stillzeit werden angesprochen, Problemlösungen werden aufgezeigt für die schwierigen Phasen in der Stillbeziehung und das Stillen in besonderen Situationen wird ebenfalls erläutert. Aufgelockert wird das Buch durch einige Illustrationen und durch Kommentare von prominenten Frauen aus Politik und Gesellschaft. Lesenswert!

### V.35. SEARS Martha, R.N. and SEARS William, M.D.

#### **The Breastfeeding Book**

Little, Brown and Company 2000, 258 pages

In recent years there has been a tremendous resurgence of interest in breastfeeding as women have discovered its unparalleled benefits to both mother and child. However, first-time mothers often lack the support and the knowledge they need to breastfeed successfully. And books on breastfeeding frequently fail to address the practical challenges that confront many women – especially women who work outside the home – when they choose to breastfeed.

For today's nursing mothers, The Breastfeeding Book has comprehensive, reassuring, authoritative information on:

- getting started, with illustrated tips for getting your baby latched on properly
- increasing your milk supply
- breastfeeding in absentia
- pumps and the new technology associated with breastfeeding
- making sure your nursing baby gets proper nutrition
- breast milk vs. formula
- breastfeeding and fertility
- nutrition and fitness while breastfeeding
- nighttime breastfeeding
- the father's role in breastfeeding

- toddler nursing and natural weaning
- and much more

Taking a realistic, contemporary approach, the Seares bring an age-old practice completely up to date.

Vla. 20. DA SILVA Kim

## **Gesundheit in unseren Händen**

Knauer, 2000, 251 S.

Mudras sind energetische Handstellungen, die den Menschen in seinen ganzheitlichen Zusammenhängen harmonisieren können. (Beschreibung siehe auch oben)

Kim da Silva baut sein Buch rezeptbuchartig auf: Symptom > beteiligte Finger > Haltedauer > Wirkweise.

Es ist somit einfach und empfehlenswert für den alltäglichen Gebrauch bei Themen wie Allergien, Wetterfühligkeit, Lernen etc.

Vla.21. HIRSCHI Gertrud

## **Mudras**

Goldmann, 2003, 239 S.

Mudra heisst Schloss oder Siegel. Man bringt Finger in verschiedenen Positionen in "Zusammenschluss". Diese energetischen Stellungen wirken (ähnlich der Fussreflexzonentherapie) über die Reflexzonen der Hand, die Endpunkte der Meridiane, die Akupressurpunkte, Chakrenzonen etc. In den verschiedenen Kombinationen der Finger-Handstellungen ergeben sich unendliche Möglichkeiten zur Harmonisierung des Menschen: Sie eignen sich zur Linderung von Störungen im körperlichen, wie auch seelisch /geistigen Bereich, unterstützen medizinische Behandlungen. Mudra-Praxis ersetzt nicht den Arzt!

Gertrud Hirschi ist u.a. Yogalehrerin. Vor diesem Hintergrund beschreibt sie zu ihren Mudras auch die ganzheitlichen Zusammenhänge von Krankheit/Störung. Von ihr beschriebene Affirmationen und Visualisierungen verstärken die Wirkung der Mudras.

Vla.22. RAUSCHER Irmgard R.M.

## **Feuerroter Wandel**

Kösel Verlag, 2006, 179 S.

Bewusst möchte die Autorin eine Alternative zur "herkömmlichen" Wechseljahresliteratur anbieten, da sie nach eigener Aussage "...: kein Buch gefunden hat, in dem sie auch nur annähernd das gelesen hat, was sie ... bewegt". Wer es schafft, sich trotz der Überheblichkeit dieser Aussage weiter auf dieses Werk einzulassen, wird zweifellos viel Interessantes und Bereicherndes darin entdecken. Mir persönlich kam es jedenfalls streckenweise allzu spirituell daher; besonders bei der Episode, als während eines Griechenlandaufenthaltes der Autorin ein alter Baum zu ihr sprach, hatte ich das dringende Bedürfnis, weiterzublättern. Trotzdem fand ich viele lesenswerte Kapitel; auch die Ausführungen, die auf Bert Hellingers Arbeit basierten, waren sehr aufschlussreich und klangen für mich stimmig. Das Buch ist stark geprägt vom eigenen Erleben und Lebenslauf der Autorin und daher autobiographisch angehaucht. Es kann medizinisch-praktische Ratgeber um die spirituelle Komponente erweitern, diese aber nicht ersetzen.

Vla.23. SCHÜCKLING Beate

## **Selbstbestimmung der Frau in Gynäkologie und Geburtshilfe**

V+R Unipress, 2003, 146 S.

Dieses Buch vereint Beiträge von verschiedenen Autoren/innen. Die wissenschaftlich gehaltenen Beiträge bringen fundiertes Hintergrundwissen. So z.B.: Wer erfährt was - Informationen und Fehlinformationen in der Geburtshilfe. An praktischen Beispielen wird hier erläutert von Birgit Reime wie die Kommunikation in der Geburtshilfe abläuft und welche Konsequenz dies für Frauen hat.

Prof.Dr Beate Schücking widmet sich dem Thema Kinderkriegen und Selbstbestimmung und stellt die amerikanische Initiative für frauenfreundliche Geburtenhilfe vor.

Dr Magda Telus wagt die gesundheitlichen Risiken für die Frauen zu thematisieren, die eine Fruchtbarkeitsbehandlung machen und stellt dar, wie diese in den meisten Publikationen und Diskursen vernachlässigt und verharmlost werden.

Isabelle Azoulay hinterfragt kontrovers in ihrem Beitrag "Geburtshilfe und Selbstbestimmung" der Mythos der natürlichen Geburt und wünscht, dass Frauen ohne Angriff auf ihre psychische und physische Integrität gebären können. Dieses Band enthält auch eine Übersetzung des bemerkenswerten Beitrag von Marsden Wagner über Humanisierung der Geburtshilfe, welcher in der internationalen Zeitschrift "International Journal of Gynecology and Obstetrics" veröffentlicht wurde. Weitere Beiträge decken die Themen: Selbstbestimmung der Frau - Hormone, Operationen, Biotechnologien oder Sexualhormone in Menopause /Postmenopause ab.

Insgesamt ein sehr lesenswertes Buch.

Vla. 24 HOFFMANN Simone

## **Verhütung, Zyklus, Kinderwunsch**

Knauer 2007, 239 S.

Die Autorin, Ärztin und Mitarbeiterin am Institut für Sexualforschung an der Uniklinik Hamburg informiert in diesem Büchlein verständlich und umfassend über den weiblichen Zyklus, die Fruchtbarkeit, die verschiedenen Verhütungsmethoden (ausführlich auch über natürliche Familienplanung), den Kinderwunsch und den unerfüllten Kinderwunsch. Lesenswert für alle Paare mit Kinderwunsch und für Paare, die eine Schwangerschaft verhüten wollen.

Via. 25 HOFFBAUER Gabi, Dr.med.

## **Das Anti-Hormon-Buch**

Kösel Verlag 2007, 220 S.

Die Autorin legt hier einen kritischen Ratgeber vor, der sich der Hormonbehandlung von Frauen und Männern in den Wechseljahren widmet.

Mit großer Sachkenntnis und gut recherchiert beleuchtet sie die lange Geschichte der wechseljährigen Hormonbehandlung, in der ebendiese Wechseljahre wahlweise als „ ... gesundheitliche Störung ...“, als „ ...Stigma des Alters ...“ oder als „ ... endokrinologische Erkrankung ...“ eingestuft wurden. Dieser historische Rückblick liest sich fast so spannend wie ein Krimi; ähnlich haarsträubend sind die Zusammenhänge zwischen den fragwürdigen Ergebnissen schlecht geführter Studien und den massiven pekuniären Interessen der Pharmaindustrie.

Die Leserschaft wird zudem eingehend über eine Vielzahl von Wechseljahresbeschwerden und deren medikamentenfreie Linderung aufgeklärt. Es findet sich korrekterweise im Buch auch ein kleines Kapitelchen, welches sich mit den durch Studien belegten Vorteilen der Hormonersatztherapie befasst.

Jede Frau und jeder Mann erhält durch die Lektüre dieses Ratgebers ausreichende Informationen zu Risiken und Vorteilen der wechseljährigen Hormonbehandlung, um selbstbestimmt und begleitet vom Arzt ihres/seines Vertrauens ihren/seinen Weg zu gehen.

Vla. 26 EHRET Barbara, Dr.med. / ROEPKE-BUNCSAK Mirjam Dr. med

## **frauen körper gesundheit leben**

**Das grosse Brigitte-Buch der Frauenheilkunde**

Diana Verlag

Dieses Buch kann wirklich rundum überzeugen. Jeder der zahlreichen Themenbereiche wie Körpersprache, Fruchtbarkeit, Krebsfrüherkennung, Wechseljahre sowie gynäkologische Operationen ist gekennzeichnet von hoher Kompetenz und großem Einfühlungsvermögen der beiden

Autorinnen, die beide teilweise seit langem als Gynäkologinnen tätig sind. Es eignet sich durch seine enorme thematische Bandbreite ebenso für ganz junge Mädchen, die wichtige Informationen über den ersten Geschlechtsverkehr und eine adäquate Verhütung haben möchten wie auch für Frauen nach ihrer Menopause. Als sehr angenehme Zugabe gibt es den kritischen Blick der beiden Autorinnen auf „die enge Verzahnung zwischen Medizin, Politik und Pharmaindustrie“, welcher stets die Informationen abrundet und interessante Zusammenhänge transparent macht. Und schlussendlich haben Ehret und Roepke-Buncsak es sich auf die Fahne geschrieben, „die Gynäkologie von ihrem geheimnisvollen Olymp herunterzuholen“ und „eine neue Sichtweise auf die Frauenheilkunde“ entstehen zu lassen, „weniger bedrohlich und weniger Furcht einflößend. Das bedeutet aber auch: weniger Operationen, weniger Hightech und mehr Vertrauen in die eigenen Selbstheilungspotenziale“. Diesen Worten aus dem Vorwort der beiden Ärztinnen ist nichts hinzuzufügen.

Vlb.21.HINTZE Pia  
**Der Schnullerschock**

dtv, 2003, 277 S.

Ich musste mich richtig überwinden, um mit dem Lesen zu beginnen und doch fühlte ich mich irgendwie magisch angezogen. Das Titelbild, eine Zwei- bis Dreijährige mit Schnuller und Sonnenbrille, und der Titel an sich passten nicht so recht zum Klappentext, der ankündigt: Die Autorin bringt die ersten Chaos-Monate mit dem Baby emotional nachvollziehbar und amüsant auf den Punkt. Ein kurzweiliges Lehrstück, auch für frische Väter.

Das Baby in diesem Buch, das seine Mutter emotional destabilisiert, ist ein kleiner Junge und heißt Nils, Schnuller spielen kaum eine Rolle im Text außer zur Illustration der Kapitelübergänge, soweit zur Übereinstimmung von Inhalt und Illustration. Der schwedische Originaltitel heißt: "Baby-Blues", ist international in der Aussage und beschreibt den Inhalt des Romans recht gut. Die deutsche Titelwahl, ein Fehlgriff oder Trick im Marketing der Titelseitenredaktion?

Zum Inhalt des Romans: Eine erfolgreiche Karrierefrau ist Mutter geworden, zieht mit Mann und Kind aus der Stadt weg aufs Land und die erträumte Baby-Idylle mit aufgeteilten Pflichten findet so nicht statt. Frust, schlaflose Nächte, dauernde Nähe und Verantwortung sind angesagt. Der Vater flüchtet sich in die von ihm verstandene Familienverantwortlichkeit und übernimmt neue Aufgaben und Herausforderungen im Beruf. Missverständnisse häufen sich, Kommunikation fehlt und eine Ehekrise bahnt sich an.

Das Buch bietet einen recht guten Einblick darin, wie viele Frauen die erste Zeit und die Anforderungen mit dem Baby erleben. Gemeinsam gelesen, bietet es sicher Anhaltspunkte um sich gegenseitig besser zu verstehen und so manche Missverständnisse und Fallgruben zu vermeiden. Es schildert eindrücklich, dass auch in Schweden, dem Modellland in Sachen Emanzipation, diese noch längst nicht selbstverständlich ist, genau so wenig wie gute Schwangerschaftsbetreuung, respektvoller Umgang bei der Geburt oder die Unterstützung des Stillens und der jungen Mütter.

Sinnvoll wäre die Lektüre eigentlich schon zur Vorbereitung aufs Eltern

Vlb.22. SCHNEIDER Stéphanie  
**Warum Mama eine rosa Handtasche braucht**

Kösel Verlag, 2005, 141 S.

Dies ist ein Buch, das ich mit gemischten Gefühlen gelesen habe. Zum Beispiel stellt sich mir die Frage: Warum braucht Mama in ihrer rosa Handtasche auf dem Titelbild, unbedingt eine Flasche für den Nachwuchs? Zum Grundton des Buches, der Mütter dazu ermuntert, sich das Leben einfach zu machen und auch an sich zu denken, würde es doch passen: einfach stillen - immer alles dabei in der richtigen Temperatur, neben den Vorteilen fürs Baby und der Reduzierung des eigenen Krebsrisiko, würde es auch noch Platz in der rosa Handtasche sparen!! Es enthält jedoch auch einige durchaus brauchbare Anregungen.

Insgesamt ein witziges, locker geschriebenes Buch mit allen möglichen Überlegungen zu den Herausforderungen des alltäglichen Lebens mit Kindern für Mütter, die den Perfektionismus lieber anderen überlassen.

Vlb.23. HERMANN Eva  
**Das Eva Prinzip**  
Pendo Verlag, 2006, 264 S.

Eva Hermann prangert in ihrem bewusst provokant gehaltenen Buch die Früchte des Feminismus an und zieht alle Register: Was hat er uns Frauen gebracht? Wo stehen

wir heute? Kann und soll eine Frau sich heute überhaupt noch trauen, Kinder zu bekommen und diese großzuziehen? Sie zeigt den ewigen Kampf und seine Folgen auf, den wir Frauen geführt haben und immer noch führen, um Beruf und Familie zu vereinbaren. Eva Hermann möchte neuen Mut machen "Frau" zu sein und "Frau" zu bleiben, sich bewusst für Kinder und - eventuell auch gegen eine Karriere zu entscheiden! Sie nimmt uns Frauen mit auf eine Rückbesinnungsreise zu unseren besonderen und wertvollen "weiblichen" Eigenschaften, die uns zu einem glücklichen und erfüllten Leben mit unserer Familie führen.

Auf dieses Buch haben sicherlich viele Frauen gewartet - andererseits ist es schade, dass die Autorin sich nur auf altbekannte Modelle der Vergangenheit zurückzubedenken scheint, anstatt neue Möglichkeiten Familie und Beruf zu vereinbaren aufzuweisen. Damit lässt Eva Hermann eine wichtige und zukunftsweisende Möglichkeit leider völlig außer Acht: die Miteinbeziehung der Väter, welche neue Familie und Beruf vereinbarende Lebensmodelle möglich machen würde!

Nichts desto trotz eine interessante, gut recherchierte und Mut machende Lektüre für alle Frauen und ...Männer!

Vlb. 24. LAMBECK Silke & ZYLKA Regine  
**Das große Jein**

rowohlt Berlin, 2006, 253 S.

Was bewegt Frauen heute sich für oder gegen das Kinderkriegen zu entscheiden, dies wird versucht in diesem Buch zu ergründen. Die zwei Autorinnen, beide Mütter, haben 2005 unzählige Frauen in Deutschland interviewt, kinderlose und solche mit Kinder, junge und alte Frauen und stellen hier exemplarisch zwanzig Überlegungen vor. Die Frauen erzählen sehr offen von ihrem Leben und ihren Erfahrungen mit dem Partner, am Arbeitsplatz und in der Familie. Dieses Buch sollte eigentlich Pflichtlektüre sein für jeden der /jede die vorgefasste Meinungen zum Thema haben. Es erweitert den Horizont, zeigt die multifaktoriellen Einflüsse und hilft Fronten zu vermeiden oder zu entschärfen, zwischen Familien mit einem Kind und Familien mit mehreren Kindern, zwischen Kinderlosen und Leuten mit Kindern, zwischen berufstätigen und nicht berufstätigen Müttern, zwischen Teilzeit und Vollzeit arbeitenden Frauen und Männern. Nicht alle Überlegungen werden einem gefallen, einige werden vielleicht Unmut erzeugen, andere dagegen kann man nur aus eigener Erfahrung bestätigen. Auch für Entscheidungsträger/innen bieten die Erfahrungsberichte von den Frauen, die aktuell im fortpflanzungsfähigen Alter sind, einen guten Einblick warum die Geburtenrate so ist, wie sie ist und was man verändern könnte damit aus so manchem Jein oder aufgeschobenem Kinderwunsch ein Ja zum Kind werden kann.

Die zwanzig Beiträge lesen sich leicht und flüssig und sind in ihrer Vielfalt und dem Einblick den sie bieten bereichernd.

Vlb.25. SCHNEIDER Stephanie  
**Auf nach cappuccino!**

Kösel Verlag 2008, 143 S.

(ANMEKRUNG FUER DIE REDAKTION: die Kleinschreibung ist absichtlich, das es so auch auf dem Bucheinband geschrieben ist).

Auf nach Cappuccino - in ein fiktives Land in dem Mütter weniger gestresst und rundum glücklich sind. Dahin will die Autorin die Leserin mitnehmen bzw. ihr Tipps geben, um ihr eigenes Cappuccino zu finden.

Das Buch liest sich in Teilen wie ein Blog der Autorin, die tief in ihr Familienleben blicken lässt und ihre Schlussfolgerungen - auch als "Weisheiten alter Cappuccinas" beschrieben - aus den Gepflogenheiten ihrer Töchter / ihres Mannes zieht. Auch wenn man sich in einigen Kapiteln fragen kann, auf welcher Etappe auf dem Weg nach

Cappuccino man denn wohl gerade ist oder ob hier die Schreibfreude und die Mitteilungswut mit der Autorin durchgegangen sind, ist dieses spritzige Buch rundum empfehlenswert. Es ist leicht und schnell gelesen und zeigt auf, wie alltägliche Hürden leichter zu nehmen sind. Diese Vorschläge sind nicht wissenschaftlich untermauert, sondern beruhen auf den Erfahrungen und Analysen der Autorin. So schlägt sie z.B. vor: "Verwöhnen Sie Ihre Kinder nicht mehr als sich selbst" oder "hören Sie auf Ihr Bauchgefühl, denn das heißt Verantwortung zu übernehmen". Sie weiß auch: Cappuccino ist immer näher als man/frau denkt - vielleicht im Schaukelstuhl mit diesem Buch in der Hand? Übrigens: durch sein kleines Format und dem Henkel am Einband (ja, ein Buch mit Henkel, der tut gute Dienste als Lesezeichen) lässt sich das Buch auch prima mit einer Hand beim Stillen lesen...

Vlb.26 KRÜLL Marianne

### **Die Mutter in mir - Wie Töchter sich mit ihrer Mutter versöhnen**

Klett-Cotta Verlag 2007, 354 S.

Mütter und Töchter - ein ewiges Thema, besonders wenn Töchter selbst Mutter werden oder sind.

Marianne Krüll hat sich dieses Themas in besonderer Form angenommen und organisiert dazu regelmäßig Seminare. Sie lässt Frauen die Lebensgeschichte ihrer Mütter in der Ich Form erzählen und ermöglicht ihnen durch diesen "Rollentausch" ihre Mutter aus deren eigenen Perspektive zu sehen und zu erspüren. So können Konflikte gelöst werden, Gefühle der Wut, der Enttäuschung und der Trauer aus der eigenen Kindheit erscheinen unter einem anderen Licht und eine Versöhnung mit der Mutter kann aufgrund eines neuen Verständnisses möglich werden.

24 Mutter-Töchter Lebensgeschichten veröffentlicht Marianne Krüll in diesem Buch, dessen Lektüre gleichzeitig spannend und berührend ist.

Vlb. 27. FORSTER Barbara

### **Rezepte für Keiner-liebt-mich-Tage**

Kösel 2008 143 S.

Schon mal eine Gefühlssuppe gekocht? Dankbarkeit als kulinarisches Highlight dazu gegeben und mit einer guten Prise Humor kräftig gewürzt?

Die Autorin selbst, wie sie schreibt, phasenweise von heftigen Minderwertigkeitsgefühlen geplagt, stellt in diesem Buch „Rezepte“ gegen schlechte Laune und generelles Trübsal blasen vor. Diese sind nicht unbedingt hochwissenschaftlich, sondern stammen eher aus ihrem persönlichen Erfahrungsschatz als Dozentin für Lebenshilfethemen. Es gibt Notfallrezepte für Akutfälle wie z.B. die Situation in einem anderen Licht betrachten – also „mit Unterstützung schaffe ich das“ statt „das schaffe ich nie“ und dann die Langzeitrezepte wie das Gefühls - ABC um Gefühle genau erkennen zu können oder „Helfen macht glücklich“ – anderen helfen stärkt das Selbstwertgefühl. Nach den Worten der Autorin ist dieses Buch für Menschen, die nach hilfreichen Ansätzen suchen um sich wohler mit sich selbst und im Leben geborgen zu fühlen.

Vlb. 28. SONNTAG Robert

### **Blitzschnell entspannt**

Trias Verlag 2009 135 S.

Sie möchten lernen, auf einfache Weise Stress abzubauen?

Sie möchten lernen, kurze Auszeiten, die Sie am Tag frei machen konnten, kreativ und sinnvoll zu nutzen?

Im Buch „Blitzschnell entspannt“ findet jede(r) von Ihnen etwas persönlich Ansprechendes.

Methoden/ Philosophien sind entliehen aus:

Yoga

Progressiver Muskelentspannung

Autogenem Training

Mudras

und Vielen mehr.

Die beiliegende CD (Der Sprecher hat eine angenehme und warme Stimme) erleichtert die sonst mühsame Umsetzung von schriftlicher Übungsanweisung in tätige und wirkungsvolle Entspannung.

### VII.33. PARSONS Rob

#### **Der 60 Minuten Vater**

**Wie eine Stunde die Beziehung zu Ihrem Kind für immer verändert**

Projection J Verlag, Asslar, 1996, 114 S.

Wenn das 114 Seiten dicke Buch auch kaum - wie der Titel es verspricht - in einer Stunde gelesen werden kann, so enthält es doch in der Art moderner Management-Litteratur einige auf einfachste Formeln reduzierte Ratschläge, die der vielbeschäftigte Mann im Alltag befolgen kann um mehr aus seiner Beziehung zu seinen Kindern zu machen, damit er nicht plötzlich merkt, dass sie schon erwachsen sind.

Jedes Kapitel wird zusätzlich noch einmal zusammengefasst und durch Aktionsvorschläge wie z.B. "Tragen sie in Ihren Terminkalender die Termine ein, die für ihre Kinder wichtig sind" oder "Beginnen sie ein Hobby oder eine Freizeitaktivität mit Ihrem Kind. Sie werden das vielleicht für den Rest Ihres Lebens gemeinsam tun." ergänzt.

Der Autor gibt den im Büro überaus aktiven, zu Hause jedoch immer müden Vätern den (nicht gerade neuen) Rat : "Nutze den Tag", denn : "Die Tür der Kindheit schließt sich schnell und endgültig."

Er befreit den Karrieremenschen auch von einigen Illusionen, die seinen Alltag zu sehr bestimmen, wie z.B. "Ich habe keine Wahl", "Ich habe den ganzen Tag so viel zu tun" oder "Es werden ganz sicher mal wieder ruhigere Zeiten kommen." Dies gaukeln wir uns alles nur vor, sagt der Lehrer, Rechtsanwalt und Managementberater Parsons : in Wahrheit können wir sehr wohl ein anderes Leben wählen, in dem unsere Kinder einen größeren Stellenwert haben als das Büro. Dazu gibt er Ratschläge, wie man seine Zeit effektiver einsetzen kann, um weder Arbeit noch Kinder zu kurz kommen zu lassen.

Viele dieser gut gemeinten Ratschläge findet man auch in Manager-Büchern. Dies macht also nicht das Wesentliche dieses Buches aus. Viel interessanter sind die Kapitel, die sich damit beschäftigen, was ein Vater seinen Kindern eigentlich mit auf den Weg geben kann, wenn er sich dieser Mission stellt. So geht der Autor z.B. auf die Rolle des Vaters bei der Werte-Vermittlung ein. Väter sollten ihren Kindern Toleranz, Fairness, Akzeptanz und Geduld vorleben und sie durch bedingungslose Liebe dazu ermutigen, zu vertrauen und selbstsicher zu sein.

Unterstrichen wird auch die Kraft des Lobes, frei nach dem Motto : "erwischen sie Ihre Kinder dabei, wenn sie etwas richtig machen."

Der englische Autor vergisst aber auch nicht, auf die traditionelle Rolle des Vaters einzugehen, die darin besteht, Grenzen zu setzen. Er empfiehlt den Vätern, die gelegentliche Konfrontation nicht zu meiden, weil es für das Kind wichtig ist, Grenzen auszuloten, denn : Grenzen geben dem Kind Sicherheit.

Vater sein ist keine leichte Aufgabe meint Parsons zum Schluss. Doch sollte man "das Wichtigste nicht anderen überlassen".

In diesem Sinne kann das Buch von Rob Parsons einige Anregungen geben, wie der (wie er von sich selbst wohl meint) vielbeschäftigte Vater Ruhe und Zeit finden kann, sich mehr in den Aufbau einer starken Beziehung zu seinem Kind zu investieren.

### VII.35. RICHISSIN Todd et GRAHAM Jim

#### **Pères et fils**

Collection Mini Libri, Librairie du Petit Jour, 2002

Ce mini - livre présente des pères et des fils, alternant photos noir et blanc et témoignages de ceux-ci. Ça et là, quelques citations complètent les pages. D'origine américaine, on ne

s'étonnera pas de lire de nombreuses allusions au sport - base-ball ou hockey- ou à l'histoire et à la culture des Etats-Unis. Mais il y a beaucoup de beaux textes dans ce petit livre, des textes simples, venant de personnes parfois connues ou " importantes " mais exprimées dans la simplicité de leur position de père ou de fils. On y décèle quelque chose du lien père - fils au fil des pages et cela sonne juste, ce qui est intéressant et marque la réussite de ce livre. Notons également que les photos sont dans le même ton, sobres et sincères.

Un petit livre sympathique, simple et humain.

### VII.36.

#### **Pères**

Editions Autrement, 2004, 110 p.

Ce livre fait partie de ces petits ouvrages d'une douzaine de centimètres de côté présentant un thème par la photographie et le texte. " Pères " est un recueil de photos en noir et blanc et de paroles de poètes, romanciers et essayistes.

On remarquera d'emblée que les photographies datent des années quarante et cinquante. Cela pourra parler à une population de personnes ayant été enfants à cette époque mais risque de ne pas rencontrer les repères des enfants ou jeunes gens étant nés plus tard. En outre, certains des clichés, ceux en provenance des Etats-Unis surtout, ne me semblent pas tout à fait dénués d'un certain stéréotype, voire modèle familial recherché ou promu à l'époque. Peut-être est-ce dû au fait que ces images ne font pas partie de nos repères et de notre passé à nous, Européens. Il n'en reste pas moins que certains autres clichés paraissent plus sincères et désintéressés.

En ce qui concerne les textes, si certains peuvent susciter un questionnement, la majorité des citations sont pertinentes et invitent à la réflexion.

Je trouve que cet ouvrage n'est pas très homogène, le choix des photographies et des textes étant parfois discutable et inégal. Mais cela reste un agréable ouvrage intéressant à parcourir.

### VII.37. ROSENTHIEL Agnes

#### **Pères**

Petite Collection de Peinture, Editions Autrement, 1999, 44 p.

Encore un petit livre mêlant illustrations et textes. Il s'agit cette fois de reproductions d'œuvres picturales mettant en scènes des pères, agrémentées de textes de l'autrice. Sous son apparence de petit livre distrayant, celui-ci dispense un aperçu de l'histoire de la peinture et également, et surtout, de l'image des pères et de la paternité au cours de l'histoire. Ces œuvres remettent certains a priori en question et décrivent assez bien certains traits de la paternité vue du point de vue de l'enfant. Un petit livre qui ne paye pas de mine, mais qui diffuse de belles images et parle des pères avec simplicité et discrétion.

### VII.38. RICHTER Robert & SCHÄFER Eberhard

#### **Das Papa-Handbuch**

Gräfe und Unzer Verlag, 2005, 176 S.

Dass Schwangerschaft, Geburt und die Sorge um das Kind auch "Vatersache" sind, spricht sich immer mehr herum. Also müssen Väter sich genau wie Mütter auf diese wichtigen Phasen im Leben vorbereiten. Was verändert sich bei mir und meiner Partnerin in der Schwangerschaft? Wie kann ich als Vater möglichst aktiv mitwirken? Wie verändert sich unsere Partnerschaft? Auch das wichtige Thema Sexualität in der Schwangerschaft wird nicht ausgespart. Wie kann ich meine Partnerin bei der Geburt unterstützen? Aber auch: Wie muss ich auf mich achten, wo sind meine Grenzen? Einen großen Teil des Buches verwenden die beiden Autoren auf die Zeit nach der Geburt. Alle Themen kommen zur Sprache, ob der erste Stress nach der Geburt, oder das Spielen von

Vater und Kind, sowie die Partnerschaft nach der Geburt und Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Väter.

Die Autoren begleiten Väter in Geburtsvorbereitungskursen auf dem Weg zu ihrem Kind. Diesen direkten Bezug zur Vorfreude, den Sorgen und vielen Fragen werdender Väter merkt man diesem Buch an, der Praxisbezug macht es zu einer hilfreichen Lektüre für Männer auf dem Weg zur Vaterschaft. Wohltuend ist auch, dass das Papa-Handbuch nicht wie so viele Ratgeber einen Katalog von Maßnahmen nennt, deren exakte Befolgung quasi "automatisch" zum Erfolg führt, nein, es werden einfach nur Tipps und Informationen gegeben, wie "Mann" sich auf die mit Schwangerschaft und Geburt einhergehenden tief greifenden Veränderungen am besten vorbereiten kann. Von Vätern für Väter, nicht überfrachtet mit Theorie, sondern sehr praxisorientiert. Am Ende jedes Kapitels sind die wichtigsten Punkte für eilige Leser komprimiert zusammengefasst. Lesenswert für jeden werdenden Vater.

### VII.39. KAFKA Franz

#### **Lettre au père**

Edition Gallimard, 1957, 99 p.

En 1919, Franz Kafka est âgé de trente-six ans et s'apprête à se fiancer. Or, son précédent échec sentimental le plonge dans l'angoisse. Pour se libérer de cette angoisse, il doit se délivrer de ce malaise qu'il porte depuis son enfance, se délivrer du mépris avec lequel son père le traite. C'est dans ce but qu'il va écrire à son père cette longue lettre dans laquelle il lui explique ce qu'a été sa vie et combien il souffre de l'attitude paternelle.

Cette lettre sera l'ultime tentative de Franz Kafka de " sortir de l'anéantissement dévastateur où l'a plongé le mépris paternel ". Malheureusement, la lettre ne sera jamais lue par le père. Franz Kafka, lui, ne sera jamais libéré de son mal...

La lecture de cette lettre bouleverse par la violence avec laquelle le père de Kafka s'est comporté avec lui. Si l'on ne parle pas ici de violence physique, on perçoit au fil des pages avec quel mépris le père considère son fils : dévalorisation, dégradation, critiques incessantes... L'emprise dans laquelle un enfant peut être placé est ici frappante. Kafka, pour se libérer de cette emprise, doit passer par la désignation de son père comme responsable de sa souffrance, mais il ne parvient pas à le condamner totalement. La souffrance liée à l'impossibilité d'exister vraiment face à ce père écrasant et niant est perceptible de façon terriblement incisive dans les propos de l'auteur.

Il s'agit d'un ouvrage bouleversant et émouvant sur le devenir homme qui rappelle les dangers pour un fils d'être considéré par son père comme rival à écarter.

### VII.40. NÜRNBERGER Christian

#### **Wenn Männer schwanger werden**

rororo Verlag 2007, 190 S.

Angelockt vom Titel und interessiert daran, was ein Mann zu diesem Thema zu sagen hat, und warum er wem ein Friedensangebot unterbreitet, habe ich mich an die Lektüre dieses Buches gemacht. Nach dem wenig ansprechenden Einleitungskapitel liest es sich locker, leicht und witzig. Es bringt einen Überblick über Teilthemen der Frauenbewegung und der Schwierigkeit, Familie und Job zu vereinbaren. Das Ganze gemischt mit den privaten Erfahrungen als Hausmann (und Autor), die irgendwie einen roten Faden abgeben, damit die einzelnen sehr verschiedenen Kapitel sich zu einem Buch zusammenfügen. Nur ein einziges 5 Seiten langes Kapitel des 14 Kapitel starken Buches wiederholt das Titelthema. Und auch hier erfährt man/frau nicht, was passiert, wenn Männer schwanger würden, sondern eher, was passiert, damit sich die Vereinbarkeit von Familie und Beruf schnell verbessert. Hier eine Kostprobe: " Der schwangere Vorstandsvorsitzende würde bis eine Woche vor der Geburt seine Geschäfte wahrnehmen, eine Woche später gebären

und drei Tage später mit einer bunten Limousine von seiner Fahrerin abgeholt werden. Im Auto säße eine bestens ausgebildete Erzieherin, welche das Baby morgens in Empfang nähme. Die Limousine wäre zwischenzeitlich umgebaut worden zu einem babygerechten Auto mit Wickelkommode, Windelfach, Abfalleimer, Creme, Öl, ... Am Vormittag peitschte der Vorstandsvorsitzende in der Hälfte der sonst üblichen Zeit die erste Morgenkonferenz durch, danach zöge er sich zusammen mit einigen anderen Vorstandsmitgliedern, die auch frisch geboren haben, in einen Raum zurück, um dort sein Baby zu stillen. Dort, in der Intimität der Stillgruppe, würden dann die wesentlichen Personalentscheidungen gefällt. Männer mit Kind hätten bei diesen Entscheidungen immer die besseren Karten."

Das Stadium des Impressums offenbart, dass das Buch schon einmal 2004 erschienen ist mit dem Titel: "Frauen - Warum wir sie trotzdem lieben." Warum es 2007 unter dem neuen Titel erscheint mit folgendem Aufmacher auf der Rückseite: "Seit Jahrzehnten fliehen die Frauen aus den Häusern, verlassen Kirche, Küche, Keller, kriegen keine Kinder mehr, verweigern einer alternden Gesellschaft den Nachwuchs und fordern: Die Hälfte der Welt für uns, oder wir sterben alle aus. Nur die Hälfte? Den Männern schwant Schlimmeres ..." wissen wohl die Marketingstrategen des Verlags. Leider wird damit riskiert, falsche Erwartungen zu schüren und Enttäuschungen zu beschwören.

### VII.41 MEIER Ulrich

#### **Männerwerkstatt. Nachdenken über das starke Geschlecht**

Urachhaus Verlag 2005, 128 S.

Analog zu einer Werkstatt unterteilt Ulrich Meier sein Buch in drei Oberbereiche: Material, Ausstattung und Werkzeug.

Material und Ausstattung beschäftigen sich mit Rollen, die Männer im Leben spielen können, wobei im Kapitel Material solche beschrieben werden, in die man hineingeboren wird und im Kapitel Ausstattung jene, die man sich im Laufe seines Lebens wählt. Das Kapitel Werkzeug beschäftigt sich, ja, womit eigentlich? Ulrich Meier selbst schreibt: „Bei den sieben hier vorgestellten Gerätschaften lässt sich nicht verleugnen, dass alle heute gebräuchlichen Werkzeuge aus dem einen Unwerkzeug des Faustkeils hervorgegangen sind. Dies wird in mancherlei Themenüberschneidungen deutlich werden“: Weiter oben spricht er auch von Trümpfen oder Jokern.

Damit sind wir auch schon bei den Schwächen des Buchs. Was ist es überhaupt? Ein Ratgeber ist es nicht wirklich, obwohl es auch manch inspirierende Tipps und Perspektiven enthält. Ein vollständiger Überblick über das Thema „Mann sein“ kann und will es nicht sein, obwohl es zahlreiche Aspekte der Männlichkeit beleuchtet.

Der Klappentext bleibt auch auffallend wage: „Dort findet er (der Mann) die notwendigen Werkzeuge, mit denen er vielfältige Bilder seiner individuellen Männlichkeit entdecken und entwerfen kann.“

Auch Ulrich Meier hilft uns im Vorwort nur bedingt weiter: „ Die 28 Kapitel, die als unvollständiges Kartenspiel jeweils ein Bild darstellen, zeigen einige Facetten möglicher männlicher Identitäten auf. Sie sind weder als Integral des „Mannes an sich“ noch als Hausaufgaben zur allseitigen Entwicklung gemeint.

Nehmen wir also das Bild von der Werkstatt auf. Eher ein Essay als ein Buch versucht die vorliegende Ausgabe Anregungen zu geben. Das gelingt auch zeitweise, sodass die Lektüre kurzweilig bleibt und an manchen Stellen zum Nachdenken anregt. Es bleibt also Raum für Männer an sich zu arbeiten, eine Werkstatt eben.

VIII.15. HEINEMANN Helen Maja

### **Eltern werden - Liebespaar bleiben**

rororo, 2005, 140 S.

Die Autorin liefert in diesem Buch 50 Tipps, damit die Liebe überlebt. Viele Paare erleben nach der Geburt ihres Kindes eine enorme Veränderung in ihrem Alltag, in ihrem gesamten Lebenskontext und manchmal die erste ernsthafte Krise in ihrer Beziehung. Es ist nicht immer leicht, aus dieser Krise herauszufinden und ein Liebespaar zu bleiben. Helen Heinemann, Sozialpädagogin und Gestalttherapeutin, bringt es in diesem Buch fertig, ohne seitenlange theoretische Erläuterungen, konkret und situationsangepasst Wege aufzuzeigen, die ein Paar aus der Krise herausführen können. Veränderungen beginnen immer mit dem "Ich", ehe man sich dem "Du" und dem "Wir" zuwenden kann. Was Helen Heinemann den Paaren vorschlägt, ist einleuchtend, manchmal selbstverständlich und dennoch nicht ganz so leicht umzusetzen, wenn in der Beziehung Probleme bestehen und schon gegenseitige seelische Verletzungen stattgefunden haben. Deshalb empfehle ich dieses Buch wärmstens allen werdenden Eltern, denn manche Krisen lassen sich vermeiden, wenn man bewusst und sorgsam miteinander umgeht. Auch Paare mit Kindern, bei denen noch alles in Ordnung ist, sowie die, bei denen es kriselt, die sich streiten und voneinander entfremden, kann ich nur raten, sich schnellstmöglich von diesem Ratgeber inspirieren zu lassen, damit die Liebe bleibt oder wieder kommt.

VIII.16. MÄHLER Bettina, MUSALL Petra

### **Eltern-Burnout - Wege aus dem Familienstress**

rororo 2006, 191 S.

Eltern-Burnout ist ein praktisches Buch für diejenigen, die konkrete Hilfe bei Überlastung suchen. Das Buch basiert auf der langjährigen Erfahrung in der Elternarbeit und Therapie der Autoren, ergänzt durch Interviews mit 18 Familien. Diese illustrieren mit sehr persönlichen Ansichten, Erfahrungen und Strategien den praxisorientierten Teil des Buchs, der dem einführenden über die Entstehung von Überlastung und Burnout folgt. Die Haltpunkte, welche die Autoren anbieten, liefern nicht immer, was deren Titel verspricht, aber der Leser/die Leserin findet Hilfsvorschläge in den Abschnitten "Das können Sie tun" und "Zum Nachdenken", die jedes Kapitel abschließen.

Ein Plus des Buches ist sicherlich auch die positive Note mit der es endet: "Werbung für die Familie". Hier kommen noch einmal die Familien zu Wort und die sind sich einig: bei allem Stress und den Alltagsproblemen - Kinder sind vor allem auch Glück, Liebe und "man bekommt durch die Familie den Blick fürs Wesentliche", so sagt Peter, Vater von 2 Söhnen.



IXa.13.ZIMMER Katharina

## **Erste Gefühle**

### **Das frühe Band zwischen Kind und Eltern**

Kösel-Verlag, 1998, 216 S.

Der Wissenschaftsjournalistin Katharina Zimmer ist es gelungen in diesem Buch in einer klaren, alltagstauglichen Sprache die Forschungsergebnisse der letzten Jahre aus allen Sparten der Wissenschaft um das Baby herum, auf eine verständliche und nachvollziehbare Art darzustellen. Sie legt den Akzent auf den Prozess des Werdens und schildert anschaulich, wie sich die unterschiedlichen Funktionen des menschlichen Gehirns "ent - wickeln". So erfahren wir z.B., warum bestimmte Bedürfnisse des Babys zu einem sehr frühen Zeitpunkt nach seiner Geburt unbedingt befriedigt werden müssen. Wir verstehen, dass nur die Befriedigung dieser Bedürfnisse es möglich macht, dass diese gleichen Bedürfnisse Wochen oder Monate später anderen Bedürfnissen Platz machen - Bedürfnissen und nicht Ängsten. Wenngleich sie deutlich macht, dass auch Ängste zu den genetisch bedingten Grundgefühlen der Menschen gehören und aufzeigt, wie wir Eltern diesen Ängsten unserer Babys konstruktiv begegnen können. Sie spricht von den Grundbedürfnissen unmittelbar nach der Geburt, die sich an die Befindlichkeiten während der Schwangerschaft anlehnen, von der Entwicklung der Sinneswahrnehmungen als Orientierung (von der Hautwahrnehmung über den Geruch, den Geschmack zum Hören und dann zum Sehen). Und sie zeigt auf, dass eine harmonische Entwicklung nur möglich ist in einem Klima von Vertrauen und Sicherheit. Von Katharina Zimmer ausgewertete Studien haben gezeigt, dass wir, entgegen vielfältiger Meinungen in Presse und Ratgebern, durchaus noch in der Lage sind ohne akademisches Wissen, mit den Instinkten mit denen uns die Natur aus gestattet hat, die Bedürfnisse unserer Babys zu erkennen. Vorausgesetzt allerdings, wir orientieren uns an unseren eigenen Gefühlen und nicht nur an den Ratschlägen, die uns von allen Seiten entgegenkommen. Die Beschreibung d endet bei den Gefühlen des 3jährigen Kindes, das es schafft Mitgefühl für seine Umwelt zu empfinden so wie es erfahren hat, dass seine Erziehungspersonen ihm mit Mitgefühl begegnet sind. "Erste Gefühle" ist ein sachliches Buch, das uns LeserInnen die Möglichkeit einräumt, buchstäblich "aus dem Bauch heraus" und gleichzeitig informiert auf unsere Babys zuzugehen.

IXa.14 MICHAELIS Richard Prof. Dr.

## **Die ersten fünf Jahre**

Knaur 2006, 240 S.

Jedes Kind entwickelt sich anders! So lautet eine der Hauptbotschaften von Dr. Michaelis, Kinderarzt und langjähriger Leiter der Abteilung Kinderentwicklung und Kinderneurologie an der Universitäts-Kinderklinik Tübingen. In diesem Buch schöpft er aus einem großen Wissensfundus in den Gebieten Neurologie, Entwicklungspsychologie, Pädagogik, Sprachwissenschaften, Evolutionstheorie und Entwicklungsforschung der Kinderheilkunde. Ebenso wichtig für seine Arbeit war das, was er direkt von den Kindern und ihren Eltern gelernt hat. So ist ein Buch zustande gekommen, das sehr viele neue Informationen über die individuelle Entwicklung eines Kindes in den ersten 5 Jahren enthält.

In der ersten Buchhälfte beschreibt der Autor, wie die Entwicklung beeinflusst wird von genetischen Faktoren, Anpassungsstrategien, der Gefühlswelt, dem Gedächtnis, der Nachahmung. Dabei werden komplizierte wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich dargestellt und mit zahlreichen konkreten Beispielen verdeutlicht.

In der zweiten Hälfte des Buches geht es die Entwicklung in den ersten 5 Lebensjahren, jeweils in ein Halbjahr aufgeteilt. Dabei werden in jedem Kapitel die motorische, die kognitive, die soziale, die emotionale sowie die Sprachentwicklung dargestellt, sowie die altersgebundenen Besonderheiten. Für

jedes Lebenshalbjahr wird auch auf die Gefährdung durch Unfälle hingewiesen mit praktischen Ratschlägen zur Vermeidung.

Der Autor bringt es fertig, die etwas trockene und theoretische Materie interessant, manchmal richtig spannend und praxisorientiert zu behandeln. Er tut dies mit einer Sensibilität für das Fühlen und Werden des Kindes, die ich mir vor der Lektüre nicht erwartet hätte, und scheut auch nicht davor zurück, "alte" Sichtweisen in Frage zu stellen. Besonders gut hat mir das Kapitel über die magische Phase im dritten Lebensjahr gefallen, ein Thema, das in vielen Erziehungsbüchern nicht behandelt wird. Wie hilfreich kann es für Eltern sein, das Verhalten ihrer Kinder in dieser Phase besser zu verstehen!

Nur eines ist mir negativ aufgefallen: Im wichtigen Kapitel über Bindung und Bindungsverhalten fehlt der Vater komplett oder wird nur am Rande erwähnt. Das ist einfach nicht mehr zeitgemäß! Viele junge Väter sind heute schon vor der Geburt (z.B. Haptonomie) oder spätestens nach der Geburt ihrem Kind sehr nah, haben viel Körperkontakt mit ihm, verbringen Zeit mit ihm und stellen durchaus eine der ersten Bindungspersonen für das Baby dar. Aber abgesehen davon: ein sehr lesenswertes Buch mit zum Schluss einem Entwicklungsüberblick mit den wichtigsten Entwicklungsschritten von 0 bis5.

IXa.15. KIRKILIONIS Evelin

## **Bindung stärkt**

Kösel 2008, 159 S.

Die Verhaltenbiologin E. Kirkilionis, bekannt auch durch ihr Buch "Ein Baby will getragen sein", schreibt in ihrem neuen Buch über die wichtige emotionale Bindung zwischen Eltern und Baby bzw. Kind. Sie fordert Eltern auf, ihren Intuitionen zu folgen um auf das Bedürfnis nach Geborgenheit und Sicherheit des Babys zu reagieren.

Nach einem einführenden Kapitel mit neuen Erkenntnissen aus der Bindungsforschung und Erklärungen zum Thema "Feinfühligkeit der Eltern" erklärt sie, wie eine Bindungsbeziehung entsteht und wächst. Sie plädiert für "rooming-in" im Krankenhaus um das wichtige "bonding" in den ersten Tagen nach der Geburt zu erleichtern, sowie auch für "bedding-in" d.h. die Möglichkeit für Mutter und Baby in einem Bett zu schlafen. Die Autorin stellt auch fest, dass die Bedingungen für den Aufbau einer innigen Bindung von Anfang an häufig noch zu wünschen übriglassen und sie fordert daher Frauen auf, sich selbstbewusst die Bedingungen zu schaffen / zu fordern die sie brauchen, auch z.B. durch die Inanspruchnahme einer Doula. Ihre Erklärungen werden immer wieder durch Beobachtungsergebnisse in traditionellen Kulturen veranschaulicht.

Das letzte Kapitel nimmt verschiedene Aspekte der aktuellen Wirklichkeit unter die Lupe wie z.B. Kleinkindbetreuung außerhalb der Kernfamilie und Frühgeburten. Die Autorin beschreibt wie die emotionale Eltern-Kind-Bindung in diesen Situationen ausgebaut und gestärkt werden kann.

Alles in allem ist es ein aufschlussreiches und wertvolles Buch, welches Müttern und Vätern konkrete Ratschläge für den Aufbau einer starken emotionalen Bindung mit ihrem Baby gibt und auch den Wind aus den Segeln derjenigen nimmt, die Tragetücher oder "co-sleeping" als "vorübergehende Modeerscheinung" titulieren.



IX.b. 22 Claude-Suzanne Didierjean

## **Porter bébé, Avantages et bienfaits**

-Jouvenence Editions 2005, 93 p.

En ce qui concerne le portage des bébés et des bambins, beaucoup de crainte et d'hésitation sont de nos jours encore en circulation, p.ex.:

Le portage rend-t-il le bébé dépendant de sa mère? En étant beaucoup porté, pourra-t-il devenir un jour autonome ou va-t-il se transformer en tyran capricieux? Quant à sa colonne vertébrale : Le bébé ne doit-il pas être allongé sur le dos pendant de longues heures pour qu'elle devienne bien droite?

Va-t-il un jour apprendre à dormir seul?

Trop puissants sont encore dans l'esprit de certains, les règles impérieuses, édictées dans de nombreux manuels de puériculture, de laisser crier le bébé pour ne pas lui donner la déplorable habitude de l'avoir tout le temps dans les bras.

Quels sont maintenant les bienfaits et les joies du portage pour le bébé, quels sont les avantages pour les jeunes parents? C'est le sujet primordial de ce petit livre français, avec lequel Mme Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau veut faire envie aux jeunes parents de le pratiquer et de leur fournir des arguments de le justifier face à un entourage souvent sceptique, voire critique.

Tout d'abord, les différents types de développement de la progéniture des mammifères sont décrits (tels que: les nidifuges, les nidicoles et les primates) ainsi que les raisons pour lesquelles la biologie du comportement classe l'homme parmi celui des primates « porteurs (ou portés) » actifs. Ensuite elle jette un regard à l'histoire du portage et elle constate que, contrairement à nos régions, ailleurs dans le monde le portage n'a jamais disparu. Dans de multiples études réalisées depuis les années cinquante du vingtième siècle, les chercheurs sont d'accord sur l'importance d'un contact corporel étroit entre mère et enfant et les effets positifs sur le comportement d'attachement réciproque ce qui signifie pour le bébé d'être plus sécurisé et pour la mère de pouvoir mieux répondre aux besoins du petit et d'avoir ainsi moins de stress.

Parmi les bienfaits du portage pour le bébé, il y a de multiples effets positifs à énumérer p.ex. sur le développement moteur, la stimulation vestibulaire, le sens du toucher, le développement du langage etc. Quant aux avantages pour les parents: c'est pratique, c'est économique et c'est bien pour la forme.

Ce petit livre se lit facilement et il contient beaucoup d'informations et d'explications intéressantes et parfois surprenantes sur l'art du portage.

Selon l'auteur, les aspects plus pratiques sont abordés dans un autre ouvrage, qui s'appelle « Peau à peau » d'Ingrid van den Peereboom.



IX.c.21. BETZ Felicitas

### **Die Freuden der Großeltern Erfahrungen und Weisheiten**

Kösel, 2002, 127 S.

Ein sympatisches, esoterisches und generationsverbindendes Buch, wie schon das liebevolle Cover zeigt: Großvater und Enkelin begegnen sich in Spiel und Staunen.

Die Autorin läßt Verantwortungen da, wo sie hingehören. Je nach Alter und Zumutbarkeit können die drei Generationen sich gegenseitig (Entwicklungs) Helfer / Stütze / Freund sein im "... erfrischenden Zueinander ..." Wortgebrauch von Frau Betz. Bilder und deren hilfreiche Interpretation, Gedichte aus vielen Zeiten und recht viel Religiöses ergänzen sich zu einem lebendigen Ratgeber von Großmutter zu Großmutter (vater).

IX.c.22. BROCKNER Siegrid / SCHREIBER Gisela

### **Heilende Märchen für Kinder und Eltern Erzählen und Zuhören wirkt Wunder**

Südwest-Verlag, 1997, 208 S.

Wer sich von diesem Buch eine ganze Menge Märchen erwartet ist möglicherweise enttäuscht, denn die ersten 150 Seiten des Buches behandeln Erziehungsstile, Erziehungsfehler und wie Kinder darauf reagieren, die Entwicklung vom Baby zum Kleinkind mit all ihren Konflikten usw.

Eingeflochten in diese Kapitel sind immer wieder Auszüge aus bekannten oder weniger bekannten Märchen mit entsprechenden Erklärungen über die Wirkung dieser Märchen auf das Kind. Dabei wird deutlich, dass Märchen die Kinder auf ihrer Gefühlsebene ansprechen und ihnen Hilfe, Trost und Vorbild sein können.

IX.c.23. DIEDERICHS Paula / OLBRICHTS Vera

### **Unser Baby schreit so viel Was Eltern tun können**

Kösel Verlag, 2002, 140 S.

Die Autorin ist Dipl.-Sozialpädagogin, Körperpsychotherapeutin und Heilpraktikerin und leitet in Berlin drei Schrei-Ambulanzen. Ihr Konzept der Beratung unterscheidet sich zum Teil von anderen und seine Effizienz ist wissenschaftlich bewiesen. Einfühlsam geht sie auf die Erschöpfung, die Verunsicherung, die Verzweiflung und die Wut ein, die Eltern empfinden können, wenn es ihnen nicht gelingt, ihr Baby zu beruhigen. Schon allein dieses Verständnis kann helfen, mit der schwierigen Situation besser zurechtzukommen. Darüberhinaus gibt die Autorin Tipps und Anregungen für die gestressten Eltern selbst, um wieder etwas zur Ruhe zu kommen, um sich auf das Baby einzulassen zu können, ohne sich selbst aufzugeben, um wieder mehr Vertrauen in die eigenen intuitiven Fähigkeiten zu erlangen und um nicht nach einer Perfektion zu streben, die völlig unrealistisch ist. Sie geht auf mögliche Gründe ein für stundenlanges Schreien, wobei auch die Schwangerschaft und die Geburt eine Rolle spielen können. Ein Kapitel beschäftigt sich mit dem kindlichen Schlaf und den neuesten Ergebnissen aus der Schlafforschung und nimmt dem Thema "Schlafstörung" ein Stück seiner Dramatik. Das Besondere an diesem Buch sind die verschiedenen Atem- und Entspannungsübungen für die Eltern, die dabei helfen können, wieder zu einem harmonischen, entspannten Miteinander zu finden. Ausserdem empfiehlt die Autorin eine Form der zarten Babymassage, abgewandelt nach Eva Reichs

Schmetterlingsmassage, die sie am Ende des Buches kurz, aber anschaulich beschreibt.

IX.c.24. THIEL Monika

### **Babyspaß mit PEKiP- Spielen**

Urania Verlag, 2003, 127 S.

Das einfühlsame Vorwort dieses Buches von Erika Roch (Mitbegründerin des PEKiP Vereines) unterstreicht des Spielspaß den Eltern mit ihren Kindern in den PEKiP Stunden gemeinsam erleben können.

Monika Thiel greift den Grundgedanken auf, freut sich mit den Eltern über deren Zuwachs und stellt die Wunder des ersten Jahres dar. Sie erörtert auf verständliche Art, was sich hinter den fünf Buchstaben PEKiP verbirgt. Ferner beschreibt sie die Entwicklung des Babys in den ersten 3 Monaten und welche PEKiP Spiel- und Bewegungsanregungen es für diesen Zeitraum gibt. Das zweite Vierteljahr und das zweite Halbjahr stellt sie in entsprechender Weise vor. Fotos verdeutlichen die PEKiP Anregungen. Ein sehr gutes Buch, um sich über PEKiP zu informieren, aber auch ein wertvolles Begleitbuch zu den PEKiP Kursen.

IX.c.25. STUEDAHL Reidunn

### **Ein Glück dass es Oma und Opa gibt!**

Beust Verlag, 2001, 221S.

Intrafamiliäre Beziehungen werden in Reidunn Stuedahl's Buch beschrieben, einfühlsam und positiv in Ausdruck und Bewertungen. Ihre gelebte Rolle als Großmutter klingt an, so dürfen Humor, Ernst und Sachlichkeit nebeneinander stehen. Die vielfältigen Aspekte möglicher Großeltern-Eltern-Kind-Beziehungen reichen bis zur Beleuchtung der Rollen als Stiefgroßeltern und Adoptivgroßeltern.

Hierzu mischt sie geschickt geschichtliche Daten mit Fallbeispielen und viel ALLTAG!

Besonders erheiternd sind die Comics!

Auch das Lay-out ist gefällig: Buch-Symbole für Zitate und thematisch abgesetzte Mehrfarbigkeit lassen Lesen zum Erleben werden.

IX.c.26. POLINSKI Liesel / KRÜGER Katrin

### **100 Fragen: Babys erstes Jahr**

rororo Verlag, 2004, 95 S.

Wer sich einen Überblick verschaffen möchte über die Entwicklung eines Babys im ersten Lebensjahr, sowohl motorisch als auch was seine Persönlichkeit anbelangt, sollte dieses Buch lesen. Es ist gut strukturiert und liefert nicht nur Informationen über Babys Bewegungsentwicklung, sondern auch über Rhythmus, sein Körper- und Schlafbedürfnis, sein Weinen und über viele ganz konkrete Fragen zum Alltag mit einem Baby. Babygeräte werden auf ihren Sinn hin kritisch betrachtet und geeignetes Spielzeug für die Kleinen wird vorgestellt. Den Autorinnen, beides PEKiP Gruppenleiterinnen, gelingt es sehr gut, einfühlsam für die Bedürfnisse des Babys zu sensibilisieren und die Eltern zu ermutigen, hin zu schauen und hin zu hören um die Bedürfnisse ihres Kindes zu verstehen und darauf einzugehen. Erfährt ein Baby Fürsorge, seelische Unterstützung und körperliche Zuwendung, so wird es Urvertrauen entwickeln und sich neugierig der Welt zuwenden. Darüber hinaus erfahren Eltern wie sie ihr Baby in seiner Entwicklung unterstützend begleiten können und es dabei in seiner Individualität annehmen können.

Die zahlreiche Fotos von Babys in verschiedenen Entwicklungsstufen lockern auf und machen zusammen mit der ansprechenden Gestaltung Lust aufs Lesen. Ein empfehlenswertes Buch!

IX.c.27. NIEDER Angelika / KAMPMANN Gudrun

### **Das wichtige erste Jahr**

Südwest Verlag, 2003, 63 S.

Dieses Büchlein ist schnell gelesen und enthält doch viele wichtige Informationen und praktische Anregungen für Babys erstes Lebensjahr, insbesondere was seine Grundbedürfnisse und seine geistigen und körperlichen Entwicklungsverläufe anbelangt. Die einzelnen Kapitel behandeln jeweils ein Trimester und die Autorinnen, beides Pädagoginnen, liefern für dieses Alter spezifische Informationen bezüglich der Entwicklung des Babys, der Eltern-Kind Beziehung, des Alltags und der altersgemäßen Anregungen und Spiele. So wird auch ersichtlich, welche Anschaffungen sinnvoll und förderlich sind für Babys Wohlergehen und welche überflüssig oder gar schädlich sind.

Das Buch ist ansprechend aufgemacht, mit Zeichnungen aufgelockert und gerade in der ersten Zeit mit dem Baby, wo kaum Zeit bleibt, sich durch dicke Schmöcker durch zu lesen, sehr empfehlenswert.

IX.c.28. GIER Renate

### **Die Bildsprache der ersten Jahre verstehen**

Kösel Verlag, 2004, 127 S.

Das Buch beginnt mit einer Doppelseite die mit 8 Kinderzeichnungen, die Entwicklung der bildlichen Darstellung vom 1 ½ jährigen bis zum 7 jährigen dokumentiert.

Das Buch ist in 3 große Teile gegliedert:

- ✓ Die Kinderzeichnung und ihre Entwicklung
- ✓ Die Farben und ihre Verwendung
- ✓ Antworten auf häufig gestellte Fragen

die jedes auch einzeln lesbar sind.

Im ersten Teil beginnen die Ausführungen mit der Kritzelstufe. Die Autorin bringt die verschiedenen Bewegungen mit vorgeburtlichem und nachgeburtlichem Körpergefühl in Verbindung und bietet gleichzeitig den Eltern eine Malübung an um ihr Körpergedächtnis beim Malen zu aktivieren. Viele Beispiele von Bildern und Situationsschilderungen in denen die Bilder entstanden sind, machen das Buch anschaulich bei der Beschreibung von Kritzeln, Kopffüßler, Standlinienbilder usw. Der Teil über Farben ist farbig illustriert mit vielen Beispielen und widmet jeder Farbe ein kleines Kapitel.

Die Antworten auf häufig gestellte Fragen im 3. Teil sind allein Grund genug das Buch zu lesen:

- ✓ Wie reagiere ich auf ein geschenktes Bild?
- ✓ Findest du mein Bild schön? Was antworte ich?
- ✓ Wenn ältere Kinder kleinere Kinder kritisieren, wie reagiere ich?
- ✓ Welches Material wird gebraucht?
- ✓ Soll ich, darf ich vormalen?
- ✓ Malbücher?

Ein praktischer Ratgeber für Eltern und Betreuer/innen malender Kleinkinder, deren Schützling erste Spuren mit Schreibwerkzeugen hinterlässt, und die gerne mehr wüssten über diese Entwicklung.

IX.c.29. AHR Barbara

### **Schwimmen mit Babys und Kleinkindern**

Trias Verlag, 1989, 124 S.

Auf den ersten Seiten werden die Ziele des Babyschwimmens definiert. Die Grundlage dieses Buches sind die vorwiegend praktisch ausgerichteten Bestandteile des Säuglings- und Kleinkinderschwimmens.

Stunde für Stunde mit den jeweiligen Übungen und Spielen werden kompetent aufgezeichnet. Einige Grifftechniken, wie sie üblich sind im Schwimmen, werden gezeigt. Sodaß der Leser einen guten Einblick in einen kompletten Kursaufbau bekommen kann.

Ein lesenswertes Buch für Eltern, die selber mit ihren Kinder ins Schwimmbad gehen.

Die Autorin ist Diplom-Medizin Pädagogin und seit den 70iger Jahren im Babyschwimmunterricht tätig.

IX.c.30. CHEREK Reiner

### **Säuglings- und Kleinkinderschwimmen**

Verlag modernes Lernen - Dortmund, 1998, 119 S.

Seit nunmehr ca. 30 Jahren arbeitet der Autor mit Säuglingen und Kleinkindern integrativ, d.h. mit gesunden und behinderten Kindern in seiner eigenen Schwimmschule mit großem Erfolg.

Zeitweise arbeitete er mit Prof. Dr. Phil. Kiphardt zusammen, der sich viel mit Motopädagogik und Sport befasst.

Sein Ratgeber versucht alle Fragen, die Eltern in Bezug auf das Säuglings- und Kleinkinderschwimmen haben, zu beantworten. Im ersten Teil wird die Theorie in den Vordergrund gestellt, unter anderem werden Themen behandelt, wie die Geschichte des Säuglingsschwimmens, eine kurze Erläuterung der kindlichen Entwicklung und der Sinneswahrnehmung. Auf die frühkindliche motorische Entwicklung und deren Fördermöglichkeiten wird hier eingegangen. Der Autor legt viel Wert auf Natürlichkeit, ohne Über- oder Unterforderung für das Kind.

Im zweiten Teil, der praxisorientiert ist, beschreibt der Autor die verschiedenen Möglichkeiten und Übungen, die mit Säuglingen im Wasser durchgeführt werden können. Verschiedene Schwünge werden vorgestellt und mögliche fehlerhafte Grifftechniken werden beschrieben.

Die Kleinkinder in seinen Kursen bewegen sich selbstständig mittels Auftriebshilfen, so können sie eigenständig ihre Körperlage durch Drehung verändern, können selbst auf angebotene Materialien klettern und ihren Körper so erforschen.

Ein interessantes Buch, in lockerer angenehmer Sprache verfasst und leicht zu lesen.

IX.c.31. BALASKAS Janet

### **Natural baby**

Gaia Books, 2001, 191 S.

IX.c.32. BAUER Ingrid

### **Es geht auch ohne Windeln**

Kösel Verlag, 2005, 239 S.

Der Titel ist Programm: ein Baby ohne Windeln und das vom ersten Tage an!

Das ist für uns Westeuropäer unvorstellbar, doch wenn wir über den Tellerrand hinausschauen, stellen wir schnell fest, dass weltweit die meisten Babys ohne Windeln auskommen: Afrika, Asien. Und dass es bei uns früher auch so war. Das bedeutet nicht, dass die Kinder oder Erwachsenen schmutzig herumlaufen würden (eigentlich laufen unsere Kinder mit

beschmutzter Kleidung herum!). Laut Ingrid Bauer können wir mittels "natürlicher Babypflege" herausfinden, mit welchen Gesichtsausdrücken und/oder Lauten das Baby uns mitteilt, dass es Pipi oder Stuhlgang machen muss. Denn von Geburt an kennen Babys ihre Ausscheidungsbedürfnisse und können sie uns ankündigen.

Der zweite Teil des Buches ist eine praktische Anleitung: wie lebe ich mit meinem Baby ohne Windeln?

Der erste Teil jedoch ist noch weit interessanter, erklärt er doch die philosophische Tragweite dieses Elternstils. Man kann es gut vergleichen mit dem Comeback des "Stillens nach Bedarf": die Mütter fühlten sich anfangs unsicher, wann denn nun das Baby gestillt werden muss oder nicht. Dass das Baby dies mitteilen kann, und eine Mutter dies verstehen kann, das war anfangs in unserer "Flasche/feste Zeiten" Kultur schier unvorstellbar.

Mit den Ausscheidungen verhält es sich genauso. Das Baby kann uns mitteilen, wann es "muss". Es ist an uns, unser Feingefühl aus unserem tiefsten Inneren herauszuholen und uns auf das Baby einzustellen. Die positiven Folgen sind: tiefes Vertrauen, eine starke Bindung und ein Kind, das ein ausgeprägtes Körperbewusstsein hat.

Selbstverständlich entfällt in dem Falle unser klassisches "Sauberkeitstraining" mit all seinen Problemen.

Ein sehr Horizont erweiterndes Buch für werdende Eltern, aber auch für Eltern von bereits geborenen Babys, denn man kann jederzeit mit der "natürlichen Babypflege" beginnen.

IX.c.33. FRIES Mauri

### **Unser Baby schreit Tag und Nacht**

Reinhardt Verlag 2006, 125 S.

Die Autorin dieses Buches Diplompsychologin und Vorsitzende der "Gesellschaft für seelische Gesundheit in der frühen Kindheit". Auf sehr einfühlsame Art und Weise erklärt sie die Fähigkeiten, die ein Baby bereits bei der Geburt hat und beschreibt, dass manche Babys vor allem in den ersten Monaten, Schwierigkeiten haben, sich an das Leben außerhalb der Gebärmutter anzupassen. Diese Babys quengeln und schreien sehr viel, finden nicht leicht in den Schlaf und versetzen ihre Eltern an die Grenzen ihrer Möglichkeiten. Erschöpfung, Schlafmangel, Wut, Traurigkeit und Verzweiflung stellen sich ein und führen oft zu einem Teufelskreis. Mauri Fries gibt in ihrem Büchlein Informationen, die Eltern dabei helfen können, die "Sprache" ihres Babys besser zu verstehen und adäquat auf seine Äußerungen einzugehen. Hierbei gilt das Prinzip "Weniger ist mehr", denn die meisten Babys, die exzessiv schreien, haben große Schwierigkeiten, viele und intensive Eindrücke zu verarbeiten. Ein weiteres wichtiges Kapitel zeigt, wie wichtig es für Eltern -in den meisten Fällen die Mütter- ist, gut für sich selbst zu sorgen und sich entlasten zu lassen. Sie ermutigt betroffene Eltern, sich rechtzeitig an eine geeignete Beratungsstelle zu wenden. Ein hilfreiches Buch, auch für werdende Eltern.

IX.c.34. KERLEN-PETRI Katharina / SALIS Bettina

### **Mein Baby im ersten Jahr**

Urania Verlag, 2004, 190 S.

Endlich einmal ein Buch über Babypflege und Entwicklung im ersten Lebensjahr, das wir (fast) uneingeschränkt empfehlen können. Die Autorinnen (beides Hebammen) geben hier Informationen weiter, die korrekt, auf dem letzten Stand des Wissens, praxisorientiert und sinnvoll sind. Dabei bestärken sie die Eltern in ihren intuitiven Kompetenzen und geben Anregungen, die Raum lassen für persönliche Entscheidungen und dennoch eine Orientierungshilfe sind. Sie setzen dabei schon in der Schwangerschaft an und geben nützliche Tipps, wie werdende Eltern sich auf die erste

Zeit mit dem Baby vorbereiten können. Alle Themen, die im ersten Lebensjahr wichtig sind, werden angesprochen: Die erste Begegnung nach der Geburt, die ersten Tage, die enorme Umstellung, die das Leben mit einem Baby darstellt, Babypflege, Stillen, Flaschenernährung, Beikost (da teile ich nicht immer die Meinung der Autorinnen), die Entwicklung des Babys, sein Schlafverhalten, sein Schreien, usw. Der Gesundheitsvorsorge und dem Umgang mit "banalen" Erkrankungen, der Impfrage und den wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen ist ein besonderes Kapitel gewidmet. Die Anregungen zum Spielen sind gut gelungen und das Kapitel über den Übergang vom Paar zum Elternpaar finde ich sehr wichtig. Ein lesenswertes Buch, schön bebildert und gut aufgemacht!

IX.c.35. SCHREIBER vs. SCHREIBER

### **Baby gelandet**

Kösel Verlag, 2007, 144. S.

Nach dem gemeinsamen Erstling "9 Monate Lieferzeit" begleitet der Leser/die Leserin das Autorenpaar nun durchs "turbulente erste Jahr". Auch hier geht die Rechnung der beiden auf; die Kurztexte aus zweierlei Sicht sind überaus amüsant und thematisch bleiben keine Wünsche offen. Auf humorige, doch niemals verharmlosende Art kommen auch "delikatere" Themen zur Sprache. Ob der junge Vater sich über die Funkstille in ihrer körperlichen Beziehung beklagt oder die junge Mutter von Ängsten geplagt ist, der Grundton bleibt stets respektvoll und die Lösungen der beiden können als interessante Anregung verstanden werden.

Fazit: Ein nettes und positives Elternbuch zum Schmökern und verschenken.

IX.c.36. KARIMIOFF-SMITH Annette

### **Baby it's you**

Ebury Press, 1994, 256 S.

Walking upright, using tools, talking, thinking and interacting socially – these are all characteristics that define us as human beings, separate from the rest of the animal world. Yet these skills do not come easily, the new baby must absorb more information in his first two years than he will deal with for the rest of his live. From baby gurgles to the sophisticated storytelling of the four-year-old, and from the first struggle to sit unaided to running, skipping, and climbing stairs: this is when the baby develops from a helpless organism into a small human being. It's an extraordinary journey, but once completed it is usually taken for granted.

IX.c.37. ROQUES Nathalie

### **Vivre la relation avec son bébé**

Chronique Sociale, 2005, 132 S.

Nathalie Roques connaît bien la façon d'élever les bébés telle qu'elle est prépondérante dans notre culture occidentale : biberon, sommeil solitaire et indépendance sacro-sainte, c. à d. maternage distal.

En partant de cette situation, elle nous fait part des expériences qu'elle a faites avec ses sept enfants.

Elle développe de manière détaillée la philosophie de l'allaitement qui permet d'éviter les problèmes courants tels que engorgements, crevasses, etc., tout en y apportant des solutions rapides.

Quant au sommeil, elle part du sommeil solitaire pour en arriver au lit familial qu'en fin de compte toute la famille adore, y compris le papa, même si ce dernier a été réticent au début. Elle explique bien les arguments théoriques en faveur du lit familial et donne de nombreux conseils pratiques, y compris concernant la vie intime du couple.

Elle décrit par ailleurs les avantages du portage de nos bébés et fournit les conseils pratiques essentiels.

Finalement, un chapitre fort important est consacré aux interactions entre la maman qui allaite et son entourage : père, grands-parents, amis, monde médical. Voilà ce qui n'est pas toujours facile, mais Nathalie Roques donne les bons conseils !

Un livre MERVEILLEUX ! 132 pages qui vont droit au but : vous donner envie de pratiquer le maternage proximal.

IX.c.38. HERSCHKOWITZ Dr. Norbert / CHAPMAN-HERSCHKOVITZ Eleonore

### **Klug, neugierig und fit für die Welt**

Herder Spektrum, 2006, 335 S.

Fit für die große Welt zu werden, bedeutet für die Kinder einen mühevollen Weg zu beschreiten. Für uns Eltern natürlich auch! Dr. Norbert Herschkowitz, Kinderarzt und Neurowissenschaftler und seine Frau Elinore Chapman Herschkowitz, Pädagogin haben sich in dem Buch: "Klug, neugierig und fit für die Welt" der Gehirn- und Persönlichkeitsentwicklung gewidmet. Das Ehepaar greift auf einen enormen wissenschaftlichen Fundus zurück und vereint ihr Wissen mit den aktuellen Forschungen in diesem einzigartigen Elternratgeber. Eigentlich kann es als ein sehr verständlich geschriebenes Grundlagenbuch bezeichnet werden. Die Fachausdrücke der Hirnforschung sind im Glossar erläutert und Skizzen, die sich im Anhang befinden, klären den Leser auf, wo sich z.B. der präfrontale Kortex befindet. Seine Funktionen werden innerhalb des Textes dargelegt.

Viele praxisnahe Beispiele verdeutlichen die Ergebnisse der wissenschaftlichen Studien.

Es wird aufgezeichnet, was sich da eigentlich in den Köpfen der Kinder abspielt, wenn sie beginnen die Augen-Hand-Koordination zu beherrschen oder anfangen sich fortzubewegen. Mit diesem Hintergrundwissen wird uns Eltern im Umgang mit unseren Kindern einiges klarer.

IXc 39. SEARS William, M.D. and SEARS Martha, R.N.

### **The Baby Book**

Little, Brown and Company 1993, 689 pages

Dr Bill and Martha Sears draw from their vast experience both as medical professionals and as parents to provide authoritative, comprehensive information on virtually every aspect of infant care. The Baby Book focuses on the essential needs of babies – eating, sleeping, development, health, and comfort – as it addresses the questions of greatest concern to today's parents. The topics covered include:

- bonding with your baby
- feeding your baby right
- soothing your fussy baby
- getting your baby to sleep
- understanding your baby's development
- treating common illnesses
- babyproofing your home
- toddler behaviour
- dealing with temper tantrums
- toilet training
- working and parenting
- and much more

The Baby Book presents a practical, contemporary approach to parenting that reflects the way we live today. The Seares acknowledge that there is no one best way to parent a baby, and they offer the basic guidance and inspiration you need to develop the parenting style that best suits you and your child.

### IXc.40. FOWLER Cathrine & GORNALL Patricia **How to Stay Sane in Your Baby's First Year**

Tresillian Family Care Centres 1996, 264 pages

This Australian book is not really new but has a lot of sound advices still being up to date. It covers a lot of topics to help to cope with the baby in his first year.

The book gives information on baby's development on feeding babies, weaning of the baby, travelling with babies, sick babies and of leaving your baby in care.

IX.d.13. MC KENNA James J. Ph.D.

### **Sleeping with your baby**

Platypus Media, L.L.L., 2007, 128 S.

Sleeping with your baby has been the norm for almost all cultures through almost all ages. Yet, in our modern world, the practice is fraught with questions and guilt. In *Sleeping with Your Baby: A Parent's Guide to Co sleeping*, a world-wide recognized co sleeping authority examines why simplistic recommendations against any and all forms of co sleeping are not only scientifically inappropriate, but dangerous and morally wrong. Walking readers through various ways to safely co sleep, whether bed sharing or not, this book provides the latest information on the potential scientific benefits of co sleeping. Complete with sections on minimizing hazards and risks, this book explains why and how to sleep with your baby.

It explains not only the benefits of co sleeping for the breastfeed baby and the breastfeeding mother, but for the bottle feed baby too. It clearly explains that sleeping through the night alone is not promoting the child's ability to be independent. Independence and autonomy have nothing to do with self-soothing or forcing babies to learn how to sleep by themselves. Studies quoted by Mc Kenna can even prove that children who had coslept are making friends more easily, are more innovative, better able to control their tempers and are better problem-solvers.

IX.d.14. DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne

### **Partager le sommeil de son enfant**

Jouvence, 2005, 93 p.

Ce petit livre contient en comprimé beaucoup d'informations utiles sur le sommeil de l'enfant. En sept chapitres il nous présente d'abord la réalité sur le sommeil des bébés avec des sous-chapitres nommés : des attentes irréalistes, pourquoi les réveils nocturnes ? Doit on apprendre à dormir aux enfants ? Cinq chapitres présentent différentes façons de passer une nuit reposante pour tous ensemble (le co-sleeping ou cododo) et donnent toutes les informations utiles. Un chapitre très pratique fournit des réponses basées en partie sur des études scientifiques aux parents et à leur entourage sur toutes sortes de critiques et craintes qu'on peut entendre face au cododo : Vous allez l'étouffer, cela doit gêner votre intimité de couple, c'est un caprice, il faut qu'il prenne son autonomie.

Dans la préface la pédiatre Edwige Antier introduit le livre avec les mots suivants : " Notre culture occidentale érige la séparation précoce en dogme au mépris des besoins du petit de l'homme, qui a une maturité longue à établir. Les bras de ses parents pour s'endormir, leur présence rassurante sont nécessaires pour lui donner cette base affective de sécurité qui lui permet de se remettre de tous les efforts et de toutes les angoisses de la journée. C'est cette réassurance qui permet à ses neurones de se recharger et de le rendre frais et dispo, optimiste et radieux, le lendemain pour la grande vie. Mais on vous culpabilise d'endormir votre enfant près de vous parce que dans notre société les enfants dérangent - même si nous les noyons sous une avalanche de gadgets en plastique. Nous sommes extrêmement pressés qu'ils s'endorment seuls, nous laissant une soirée de détente entre la vie professionnelle et la vie de nuit.... Profitez de cette dépendance des premières années, vous regretterez ce temps lorsqu'à l'adolescence il partira par la porte de la cuisine pendant que vous dormirez ".

Un livre important à lire que nous recommandons vivement.



IX.e.18. STADELMANN Ingeborg  
**Homöopathische Haus- und Reiseapotheke**

Stadelmann Verlag, 2004, 90 S.

Klein und handlich, ideal für unterwegs ist dieses Handbuch, das neben grundlegenden Informationen über Homöopathie für rund 20 verschiedene alltägliche Erkrankungen und Beschwerden mehrere homöopathische Mittel zur Besserung angibt. Dabei sind jeweils die Gemütsverfassung und die Leitsymptome kurz, aber präzise angegeben, ebenso Hinweise zur Differenzierung von anderen Mitteln. Eine sehr gute Hilfe zur Selbsthilfe!

IX.e.19. UHLENMAYER Ursula

**Wickel und Co**

Urs-Verlag, 2005, 176 S.

In diesem Ratgeber sind zahlreiche Hausmittel (nicht nur) für Kinder enthalten: Heilmaßnahmen wie Wickel, Bäder und Kneippanwendungen, Heilkräuter und Teezubereitungen, ätherische Öle, usw. Diese Anwendungen zur Selbstbehandlung eignen sich auf sanfte Weise dazu, Beschwerden zu lindern, das Immunsystem zu stärken und so die kranken Tage besser zu überwinden. Die praktischen Anleitungen sind gut verständlich, das Buch insgesamt gut und übersichtlich strukturiert. Schöne Fotos und kindgerechte Illustrationen der Bärenfamilie machen dieses Buch über die bärenstarken Hausmittel auch für kleine Kinder ansprechend und können dazu beitragen, Widerstände gegen die eine oder andere Anwendung zu überwinden. Ein sehr empfehlenswertes Buch für alle Familien mit Kindern, die für Naturmedizin offen sind.

IX.e.20. WOODFIELD Julia

**Gesunde Kinder fördern**

Novalis Verlag, Ag. 1996, 117 S.

Unbedingt vor Schwangerschaft und Geburt lesen!

Denn die Autorin setzt titelübergreifend bei den pränatalen Bedingungen und Einflüssen auf das Ungeborene an. Sie stärkt das Selbstvertrauen der Frauen für die Bewältigung einer möglichst natürlichen Geburt und gibt hierzu hilfreiche Tipps.

Mit einfachen Worten, die das Herz erreichen, beschreibt sie die Grundbedürfnisse des Säuglings.

Jetzt wird es wissenschaftlicher .Entwicklungsphysiologische Kapitel (besonders das Gehirn und die Haut betreffend) schaffen Wissensgrundlagen für spätere Erziehungsthemen wie z.B.Gewalt verschiedenster Ätiologie.

Der Haltung des Behandlers/Helfers schenkt Julia Woodfield im praktischen Teil große Beachtung.

Beispiel:Weint ein Baby, soll es zunächst gehalten werden.

Sätze wie"Es ist ja nichts passiert" unterdrücken und negieren ein Grundgefühl!

Trifft der Behandler/der Gebende innere und äußere Vorbereitungen,so wird er/sie das Kind oder Baby direkt und tief erreichen. Leboyersche Babymassage ist in Wort und Bild ausgiebig beschrieben, ebenso der Einsatz von Massageölen.

Für die Behandlung zu früh geborener, zu kleiner oder kranker Kinder empfiehlt Julia Woodfield das Polarity-Handauflegen und die Riss-Methode ( auch LOVING TOUCH genannt ), sowie die

Känguruh-Methode. Alle drei Methoden sind in Wort und Bild anschaulich dargestellt.

Ein extra Kapitel widmet die Autorin den "süchtig" Geborenen. Hier empfiehlt sie viel sanfte Berührung und zum mildern des Stresses Bachblüten.

Im letzten Teil bezeichnet J.W. den Erzieher auch als Heiler, was uns Motivation gibt, liebevolle und verantwortungsbewusste Wege zu beschreiten mit gesunden und bedürftigen Kindern.

IX.e.21. NEWIGER Christoph / BEINHORN Birgit

**Osteopathie**

Trias Verlag 2000, 159 S.

Dieses Buch informiert den Leser/die Leserin über die verschiedenen Möglichkeiten, welche die Osteopathie bietet, um Säuglingen und Kindern anlässlich zahlreicher Krankheiten bei ihrer Genesung zu helfen. Osteopathie ist eine ganzheitliche Form der Medizin, welche Schulmedizin und Naturheilkunde sinnvoll ergänzen kann. Der Osteopath löst dabei mit seinen Händen Spannungen und Störungen auf. Die Behandlung ist schmerzfrei und regt die Selbstheilungskräfte des kindlichen Organismus an.

Nach einer Einführung über die Entstehung, Philosophie, die Möglichkeiten und Grenzen der Osteopathie wird die Entwicklung des Kindes von der Schwangerschaft bis ins Schulkindalter aus osteopathischer Sicht beschrieben.

Das Hauptkapitel beschäftigt sich mit rund 60 verschiedenen Gesundheitsstörungen oder Krankheitsbildern, die von der Neugeborenenphase bis ins Schulalter auftreten können. Dabei wird jeweils das Krankheitsbild beschrieben, die schulmedizinische Vorgehensweise und die Hilfe durch die Osteopathie erläutert sowie, wenn möglich, einige Anregungen gegeben, wie Eltern selbst helfen können. Insgesamt ein gut strukturiertes Buch, um die Möglichkeiten der Osteopathie kennen zu lernen.

IX.e.22. VON RIBBECK Janko

**Schnelle Hilfe für Kinder**

Kösel 2006, 293 S.

Der Ratgeber des deutschen Heilpraktikers und Homöopathen Janko von Ribbeck informiert schwerpunktmäßig über die häufigsten Notfälle, die bei Kindern eintreten können - von Unterkühlung über Verbrennungen bis zu Zeckenbissen und Verletzungen des Auges. Der Ratgeber behandelt aber nicht nur Unfälle, sondern auch alle Arten von Krankheitsanzeichen, bei denen schnell gehandelt werden muss - so auch hohes Fieber, Bauchschmerzen, plötzlicher Kindstod etc.

Der erste Teil des Taschenbuchs vermittelt das Hintergrundwissen zu den wichtigsten Unfällen, Symptomen und lebensrettenden Maßnahmen wie beispielsweise Wiederbelebung, denn nur, was man richtig verstanden und durchdacht hat, ist laut Autor in der Notfallsituation widerabrufbar. Im zweiten Teil werden Notfälle nach Symptomen geordnet beschrieben, so dass man das Gesuchte schnell findet. Wenn der Notfall wirklich eingetreten ist, helfen übersichtlich gestaltete Sofortanleitungen weiter.

Das Buch ist schwarz/weiß illustriert, auf den Umschlagklappen zeigen bunte Abbildungen die wichtigsten giftigen Pflanzen.

Das ausgesprochen praxisorientierte und leicht zu lesende Buch informiert außerdem über den Aufbau der Hausapotheke, erste Hilfe mit Homöopathie und die Vorbeugung und Vermeidung von Notfällen. Weitere Tipps und aktuelle Informationen können auf der Homepage des Autors abgerufen werden: [www.erste-hilfe-fuer-kinder.de](http://www.erste-hilfe-fuer-kinder.de)



#### IX.f.13. Verein "Mehr Zeit für Kinder"

### **Sprich mit mir**

Proost NV, Turnhout, Belgien, 2004 125 S.

Das Buch "Sprich mit mir!", möchte mit Tipps, Ideen, Informationen und vielen Spielen in deutscher Sprache zur Förderung der Sprachentwicklung ermuntern.

Die überarbeitete Neuauflage ist mit vielen bunten Illustrationen ansprechend und kindgerecht aufgemacht.

Einige Themen sind:

- ✓ Wie Sprache entsteht, mit vielen Beispielen
  - ✓ Wenn Kinder mit zwei Sprachen aufwachsen
  - ✓ 10 goldene Regeln für eine gute Kommunikation zwischen Erwachsenen und Kindern
  - ✓ Sprache lernen mit Liedern und Gedichten
  - ✓ Ideen, Spiele und Anregungen zum Malen
  - ✓ Vorlesen und Kinderbücher
  - ✓ Spiele zur kindlichen Sprachförderung
  - ✓ Sprachspiele zum Selbermachen
  - ✓ Vom Umgang mit Medien wie Fernsehen, Computer etc.
  - ✓ Sprachspiele auf Reisen
  - ✓ Wie gemeinsame Mahlzeiten noch mehr Spaß machen.
- Im letzten Kapitel kommen Fachleute zu Wort, die aus Forschung und Praxis berichten.

Das Buch ist liebevoll gestaltet. Die Theorie wird anschaulich und mit vielen Beispielen erklärt. Die Spielvorschläge lassen sich in der Regel schnell und ohne großen Aufwand umsetzen. Kinder finden Anregungen und Ideen, die sie alleine oder mit Freunden umsetzen können, für drinnen und draußen, für daheim oder unterwegs.

Man kann das Buch einfach aufschlagen und irgendwo anfangen zu lesen. Es ist nicht nötig, eine bestimmte Reihenfolge der Kapitel einzuhalten.

#### IX.f.14.

### **Sprich genau, hör genau**

Ravensburger „Spiel“

Das Ravensburger Spiel "Sprich genau, hör genau" will Sprache spielerisch fördern und ist für Kinder von 4-7 Jahre gedacht.

Folgende Fähigkeiten sollen beim Spielen angeregt werden:

- Genaues Sprechen
- Einzelne Laute hören
- Reimwörter finden (z.B. Dach - Bach, Bohne - Krone)
- Anfangslaute erkennen (z.B. alle Wörter mit b sammeln: Buch, Bach, Beil...)
- Ähnlich klingende Wörter unterscheiden (z.B. Meise - Mäuse, Bären - Beeren)
- Wörter in Silben zerlegen (z.B. durch Klatschen der Wörter. - Zweimal klatschen für "Pflau - men" oder "Garten")
- Wortschatz erweitern (d.h. neue Wörter lernen, die das Kind vorher noch nicht kannte)

Wichtig sind diese Fähigkeiten nicht nur für die Sprachentwicklung, sondern auch für das Lesen und Schreiben.

Enthalten sind neben dem Spielmaterial (48 Karten in deutscher Sprache mit Bildmotiv auf der Vorder- und Schriftbild auf der Rückseite) auch Spielideen. Die Spiele können auch in der Gruppe gespielt werden (Flüsterspiel, Reim-Reaktionsspiel, Hör- und Greifspiel).

Das Spiel ist ansprechend aufgemacht und schult das Ohr zum genauen Hinhören. Kinder haben in diesem Alter Spaß daran mit Sprache zu spielen, sich selbst "Geheimwörter" auszudenken, Sprache zu erfinden, oder Quatschreime zu machen. Das Spiel greift dieses Interesse der Kinder auf und bietet strukturierte Spielvorlagen.

#### IXf.15. Dr. WENDY S. MASI

### **Toddler play**

New Holland Publishers (Australia) Pty Ltd, 2001, 192 pages

Engaging toddlers in fun-filled play is one of the most practical ways to ensure they receive the best start in life. The book provides ideas and inspiration to enliven quality playtime and satisfy your toddler's innate enthusiasm for learning.

In addition to being a lot of fun, each of the 100 toddler-tested activities has the added benefit of providing children with the foundations for many of the skills they'll need in preschool.

#### IXf.16. SILBERG Jackie

### **Games to Play with Two Year Olds**

Gryphon House, inc., 2002, 256 pages

Hundreds of games to play with your tow-year-old!

The book with 200 ideas for games is packed with opportunities to build confidence and to enhance language, coordination, social interactions, and problem-solving skills. Games to Play with Two-Year-Olds is a must-have for anyone caring for a child between the ages of two and three. Enjoy nursery rhymes and singing games, quit games, and car games.

#### IXf.17. ROWLEY Barbara

### **Baby Days**

Hyperion 2000, 289 pages

There's a lot of information out there about what parents should be doing with their children from birth through age three, all of it made more compelling by research showing that these may be the pivotal years in a child's development.

As much as parents may want to follow the advice of experts – including the recent mandate of the American Academy of Pediatrics that children under two should watch no television – finding enough alternate activities to fit the busy life, budget, and energy levels of the average parent – as well as the attention span and abilities of the typical baby and toddler – isn't easy.

This book explores ways to entertain, educate, and enjoy a young child and the parents during the course of an average day. Whether you are trying to cook a meal with a toddler, or are looking for a new way to get your child into the tub, happy in the restaurant, entertained in the car, or involved in the holidays.

## **Widerstandsfähig und selbstbewusst**

Kösel-Verlag GmbH, 2002, 192 S.

Die Autorin hat sich mit zahlreichen Büchern zur Entwicklungspsychologie einen Namen gemacht. Wie kann ein Kind glücklich und mit sich selbst zufrieden werden? Wie kann ein Kind unvermeidliche schmerzende und schwierige Situationen im Leben unbeschadet überstehen?

Zu diesen Fragen gibt die Autorin interessierten Eltern klare Antworten. Bereits in den ersten Lebensjahren können Eltern helfen Widerstandsfähigkeit, Flexibilität und innere Stärke in ihrem Kind zu entwickeln. Wichtig ist, dass Eltern ihr Kind gut kennenlernen, aufmerksam auf seine positiven Kräfte werden und Vertrauen in die Stärke ihres Kindes haben. Eltern widerstandsfähiger Kinder haben Mitgefühl, pflegen Kommunikation in Gedanken und Gefühlen und akzeptieren ihr Kind vor allem so wie es ist. Fühlt ein Kind sich ohne Bedingungen geliebt, dann kann es mit Selbstvertrauen die Welt erkunden. Die Autorin bringt auch einige erläuternde Beispiele von anderen Entwicklungspsychologen um ihr Stärke-Vertrauensmodell zu untermauern.

Der beste Weg Kinder zu motivieren ist ihr Streben nach Autonomie zu unterstützen. Seinem Kind zu seiner Selbstbestimmung zu verhelfen, bedeutet letzten Endes Lebenslust zu erwecken.

Natürlich sind auch Grenzen notwendig. Das Kind soll verstehen, welche Rechte es hat und die Rechte seiner Mitmenschen achten. Wer also von Kindesbeinen an Vertrauen in das eigene Tun und Handeln aufbauen kann, dem wird es auch als Erwachsenen nicht an Zuversicht und Kraft mangeln, die oft schwierigen Aufgaben des Lebens zu bewältigen. Ein Buch, das Eltern bei ihrer Erziehungsarbeit ermutigt und unterstützt.

IX.g.35. DEFERSDORF Roswitha

## **Deutlich reden, wirksam handeln Kinder zeigen wie Leben geht**

Herder Verlag, 2005, 188 S.

Wer sich gerne mit pädagogischen Fragen hinsichtlich seiner Kinder auseinandersetzt, sein eigenes Verhalten reflektieren mag und für neue Impulse Offenheit zeigt, wird mit dem Werk arbeiten können. Praktische Übungen und viele Beispiele aus dem Alltag mit Kindern veranschaulichen Lebens- und Lernsituationen. Ein hilfreicher Elternratgeber!

Roswitha Defersdorf leitet das Institut für Pädagogik und bewusste Sprache. Weitere wertvolle Veröffentlichungen von ihr sind u.a.: "Drück mich mal ganz fest", Geschichte und Therapie eines wahrnehmungsgestörten Kindes und "Ach, so geht das!", Wie Eltern Lernstörungen begegnen können.

IX.g.36. TSCHÖPE-SCHEFFLER Sigrig

## **Perfekte Eltern und funktionierende Kinder**

Barbara Budrich Verlag 2005 131 S.

Dieses Buch ist eine Sammlung von Beiträgen verschiedener Autoren, in dessen Mittelpunkt die Stärkung elterlicher Erziehungs Kompetenzen steht. Die veränderten Herausforderungen unserer modernen Gesellschaft und die besondere Situation jeder einzelnen Familie machen es manchen Eltern schwer, ihrer "intuitiven Erziehungsvernunft" zu vertrauen. Ein Eltern-Stärken-Test ist der Mittelpunkt dieses Buches, durch den Eltern und Erzieher herausfinden können, wo ihre besonderen Fähigkeiten liegen. Anhand der fünf Säulen einer entwicklungsfördernder Erziehung können Eltern noch mehr darüber erfahren, wie sie ihre Potentiale weiterentwickeln können. Unter dem Titel "Erziehung war nie spannender als heute" schließt das Buch mit einem Interview mit der Herausgeberin ab. Ein empfehlenswertes Buch für Eltern und professionell interessierte Menschen.

IX.g.37. TSCHÖPE-SCHEFFLER Sigrig

## **Fünf Säulen der Erziehung**

Mathias-Grünewald Verlag, 2005, 112 S.

Dieses Buch ist kein Erziehungsratgeber mit Gebrauchsanleitungen und Rezepten zur Kindererziehung. Es ist ein Buch, das entstanden ist aufgrund eines Forschungsprojektes zur Evaluierung von Elternkursen. Es beinhaltet Kriterien, die entwicklungsfördernde und entwicklungshemmende Erziehungsverhalten beschreiben. Auf der Basis von bekanntem Erziehungswissen wurden fünf Säulen herausgearbeitet: Liebe und emotionale Wärme, Achtung und Respekt, Kooperation, Struktur und Verbindlichkeit, allseitige Förderung. Aufgrund dieser Eckpfeiler entwickelt die Autorin Wege zu einem entwicklungsfördernden Miteinander von Erwachsenen und Kindern. Es geht dabei recht theoretisch zu, doch das ist nicht unbedingt ein Nachteil. Schafft es doch eine gewisse Distanz, die es Eltern erleichtert, das eigene Vorgehen und Verhalten selbstkritisch zu betrachten und Veränderungen, falls notwendig, herbeizuführen. Gleichzeitig wird deutlich: Perfekte Eltern gibt es nicht und soll es auch nicht geben. Auch Eltern sind nur Menschen mit ihren eigenen Unzulänglichkeiten und auch sie dürfen Fehler machen. Absolut lesenswert!

IX.g.38. WALTER Melitta

## **Jungen sind anders, Mädchen auch**

Kösel-Verlag, 2005, 237 S.

Ein Buch zum "Gender Mainstreaming"- Ansatz. Zunächst erklärt Melitta Walter, was überhaupt mit diesem Ansatz gemeint ist. Dass es nicht um Gleichbehandlung von Mädchen und Jungen geht, sondern um gleichberechtigte Erziehung, die auf der einen Seite die Unterschiede zwischen den Geschlechtern berücksichtigt, aber nicht eine festgelegte Rollenzuschreibung akzeptiert. Dazu gibt sie viele Beispiele aus dem Erziehungsalltag, ob Kindergarten, Schule oder Elternhaus.

Beim Lesen des Buches wird deutlich, dass es in der Sozialisation der Kinder oft zu einer Benachteiligung der Mädchen kommt. Melitta Walter schaut genau hin und es gelingt ihr meist sehr gute Beispiele zu bringen, wie durch die Ungleichbehandlung von Mädchen und Jungs die Grundlagen für die spätere ungerechte Rollenaufteilung gelegt werden. Manche Beispiele schießen etwas über das Ziel hinaus: So schreibt sie, dass bei der Begegnungen mit Männern auf Bürgersteigen diese nie den Weg freimachten. Es sei zu Remplern gekommen, als sie auch nicht Platz machen wollte. Ob Unhöflichkeit typisch männlich ist, sei hier zumindest in Frage gestellt. Die sehr feministische Färbung des Buches kann aber auch dazu beitragen, die Unterschiede in der Erziehung deutlich zu machen. Und dass in der Sozialisation die Grundlagen für das spätere Rollenverständnis gelegt werden, ist unstrittig.

IX.g.39. GONZALES Carlos Dr.

## **In Liebe wachsen**

La Leche Liga Deutschland, 2005 256 S.

Die Realität zeigt, dass der Titel des Buches von González - "In Liebe wachsen"- gar nicht so selbstverständlich ist. Dabei muss man nicht gleich an das Schlimmste denken, dass Kinder physisch und/oder psychisch misshandelt werden.

Vielmehr hinterfragt bzw. nimmt González Stellung zu verschiedenen Erziehungstheorien als auch zu (ach so) gut gemeinten Ratschlägen von Verwandten, Freunden, Ärzten, etc. und stellt klar, dass diese hinderlich, sogar schlecht für das Baby/Kind und die Mutter/den Vater sein können.

González analysiert zum einen Alltagssituationen und zeigt anhand von Beispielen, transferiert in unsere sog. Erwachsenenwelt, wie absurd unsere Forderungen und Vorstellungen an unsere Babys/Kinder sein können.

Zum anderen räumt González mit Vorurteilen auf, wie z.B. "Wenn Du jetzt Dein Baby nicht schreien lässt, wird es Dir auf der Nase herumtanzen" oder den "Gefahren des Familienbettes" und vielem mehr.

Beim Lesen des Inhaltsverzeichnisses weiß man nicht, wo man zuerst beginnen soll.

Was man in diesem Buch nicht findet, sind Handlungsanweisungen. Das soll man gerade auch nicht. Dieses Buch sensibilisiert, bestärkt und gibt einem einen Anstoß, Situationen neu zu bedenken.

Die von González gewählten Beispiele sind äußerst erfrischend.

IX.g.40. KORTE Jochen

### **Wie Kinder weniger fernsehen**

Herder Spektrum, 2007, 157 S.

Jochen Korte verfasste den Titel seines Ratgebers: "Wie Kinder weniger fernsehen" mit dem Bewusstsein, dass das Fernsehen aus den Wohnzimmern nicht mehr wegzudenken ist.

Im Zeitalter der multimedialen Technik gehören Play- Station, Computer, I- Pod, Handy und das altbekannte Fernsehen zum modernen Leben. J. Korte will mit seinem Buch das Fernsehen nicht verteufeln. Wenn es mit Verstand und in Maßen genossen wird, kann es seiner Meinung nach durchaus eine Bereicherung des Alltags darstellen. Er appelliert an die Eltern und regt an, wie sie ihre Kinder anleiten können, vernünftig mit dem Gebrauch des TV-Gerätes umzugehen.

Den zu hohen Konsum bei Kindern und Jugendlichen sowie die oft schlechte Auswahl der Sendungen kritisiert er. Mit verschiedensten Maßnahmen, den Umgang mit dem Fernsehen zu ändern, stellt er vor: z. B. Tagesabläufe der Kinder aufschreiben und gemeinsam analysieren, Fernsehregeln formulieren, Fernseher aus den Kinderzimmern stellen u. v. m.. Eindringlich hebt er hervor, warum zu viel Fernsehen schadet.

Die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse bezieht er in seinen Ausführungen mit ein und unterstreicht die Klage der Lehrer, dass durch den hohen Fernsehkonsum die Lese- und Rechtschreibfähigkeiten der Schüler extrem nachlassen, bzw. zu wenig Potenzial vorhanden ist, um das Lesen auf- und ausbauen zu können.

In vielen Haushalten läuft, wie nach dem amerikanischen Prinzip, der Fernseher von morgens bis abends, so ganz nebenbei. Der Fernseher schiebt in vielen Familien die angeborene Kommunikationsbereitschaft zur Seite.

Eltern, die selber vernünftig mit dem Fernsehen umgehen, wirken entsprechend als positive Vorbilder bei ihren Kindern. Diese Eltern wissen, dass ein Baby nicht vor die Flimmerkiste gehört. Das betont Korte auch, konzentriert sich in seinen Ausführungen aber mehr auf ältere Kinder und deren Eltern.

Grundlegend will er ihnen Möglichkeiten ans Herz legen, gemeinsam den Konsum in den Griff zu bekommen. Viele gute Anregungen, wie Familien einen Weg zu einem überschaubaren Fernsehgucken kommen, zeichnet Korte auf und für die gewonnene Freizeit hat er anspornende Gestaltungsmöglichkeiten parat.

J. Korte schlägt Eltern vor, ihren Kindern zu zeigen, dass sie nicht unter dem Diktat des Fernsehprogramms stehen. Einige Sender haben z.B. Serien massiv ins Programm aufgenommen. So entsteht unterschwellig eine Abhängigkeit des Verbrauchers, weil er in den Soaps mit leben will. Dieses Konsumverhalten kann Suchtcharakter annehmen. Erhält oder holt sich das Kind seine Dosis Fernsehen täglich, dann wird dies zur Gewohnheit. Mit der Zeit kommt es nur noch darauf an, dass die "Kiste" an ist, egal was gerade läuft. J. Korte sagt dazu: "Aufpassen!". Er ermutigt die Eltern und

Kinder einfach auch kritischer gegenüber den ausgestrahlten Sendungen zu werden. Also, ein Appell an das Bewusstsein und ggf. auch die Initiative zu ergreifen, sich bei den entsprechenden Sendern zu beschweren. Die Idee finde ich absolut gut.

Eltern, denen die gesunde Entwicklung ihrer Kinder am Herzen liegt und die bereit sind, auch an sich selbst zu arbeiten, kann ich das Buch als Arbeitsgrundlage empfehlen. Ein einfaches Durchblättern des Leitfadens hilft nicht, obwohl es durch Tabellen, kleinen Zeichnungen aufgelockert erscheint. Ein Schritt-für-Schritt-Durcharbeiten kann durchaus mit etwas Disziplin zum gewünschten Erfolg führen.

IX.g.41. HERZ Vroni

### **Was Kinder können bevor sie es lernen**

Herder Spektrum, 2006, 128 S.

Ein sehr liebevolles Buch, nein dieses Buch ist mit sehr viel Liebe und einem großen Respekt gegenüber Kindern geschrieben. Diese Tatsache hat mir sehr imponiert!

Vroni Merz nimmt den Leser auf eine kleine Reise mit. Sie lässt uns in Lebenssituationen eintauchen und verdeutlicht uns mit weiterführenden Kommentaren das Fühlen und Denken der Kinder. Sie hat so viele gute Gedankengänge. Beim Lesen entstand in mir der Wunsch, sie bei einem Vortrag oder in einem Gespräch kennen zu lernen, denn sie ist eine Botschafterin der Kinder. Sie unterstreicht: "die inneren Kräfte des Kindes sind das beste Kapital unserer Kinder, um für die Anforderungen der heutigen Zeit gerüstet zu sein. Diese verborgenen Anlagen helfen ihnen, erfolgreich und glücklich zu werden - vorausgesetzt sie werden geweckt und gefördert."

Ihr Einfühlungsvermögen, ihr Wunsch sich ganz genau mit der Ursache für eine Situation oder einer Begebenheit auseinander zu setzen, ihre direkte, aber sehr behutsame Art, untermalt durch lyrisch-poetische Gedanken, ziehen den Leser in ihren Bann.

Eltern, die gerne mal eine andere Darstellung von Ratgebern lesen möchten, ist dieses Buch sicherlich eine willkommene Abwechslung. Und wer im pädagogischem Bereich tätig ist, kann mit Hilfe der Texte eine andere Sichtweise erfahren. Das Gesamtwerk wird durch ihre lyrischen Beiträge abgerundet. Daher empfehle ich, während des Lesens ab und zu eine Pause einzulegen, um die Worte auf sich wirken zu lassen.

IX.g.42. JUUL Jesper

### **Die kompetente Familie**

Kösel-Verlag, 2007, 174 S.

Dies ist das neue Buch von J. Juul. Es dreht sich im Kern um die Frage: "Wie verwandeln Eltern liebevolle Gefühle in liebevolles Verhalten?" und basiert auf Erfahrungen des europaweiten Seminar- und Beratungsprojektes "family-lab".

Die kurzen und leicht lesbaren Kapitel behandeln generelle Themen wie Grenzen oder Essen in der Familie und einige Kapitel widmen sich speziellen Themen wie ältere Kinder, Trennung der Eltern und Ratsuchen ("Von der Kunst sich beraten zu lassen"). In jedem Kapitel sind zentrale Punkte visuell hervor gehoben, was den Text auflockert und wichtige Aussagen übersichtlich darstellt. Jedes Kapitel endet mit einem Fazit bzw. einer kurzen Zusammenfassung. Das hilft dem Leser / der Leserin auch noch einmal über das Kapitel zu reflektieren.

Juul veranschaulicht theoretische Konzepte mit Beispielen aus seiner langjährigen Beratungspraxis, regt den Leser / die Leserin auch immer wieder an, sich Fragen zu stellen (Was will ich? Was gefällt mir (nicht)?) und nimmt Mythen und gängige Aussagen ("Du sollst aufessen!") und Ausreden ("Keine Zeit!") unter die Lupe.

Es ist eine informatives Buch für alle Eltern, die interessiert sind, "neue Wege in der Erziehung" (so der Untertitel) kennen zulernen (und umzusetzen).

IXg.43. KARNIAKAN-URBAN Ch. & LEX-KACHEL A.  
**Wenn Geschwister streiten**  
Kösel 2005, 188 S.

Ein ganz tolles Buch!! Allein schon deshalb, weil die Autorinnen gleich in der Einleitung klar und deutlich mitteilen: "Wir bieten Ihnen eine Speisekarte an Übungen an, die Sie nicht alle "abarbeiten" müssen. Suchen Sie sich zunächst einmal das Angebot aus, das Ihnen sofort einleuchtet und für Ihre Situation passend erscheint, und experimentieren Sie damit."

Die Autorinnen, beide Schulpsychologinnen, arbeiten auf drei Ebenen: Fallbeispiel, psychologisches Hintergrundwissen, um als Eltern Verständnis haben zu können und Übungen zum Ausprobieren. Diese Dreigleisigkeit zieht sich durch das ganze Buch.

Sie fangen bei der Beziehung Eltern/Kind/Geschwisterfolge an: Warum und wie vermeiden Eltern das Vergleichen der Geschwister? Wie/was tun bei petzenden Kindern? Umgang mit Schulnoten, Liebesstrategien der Kinder entdecken. Anschließend helfen sie uns, die Individualität unserer Kinder besser kennen zu lernen.

Nach dieser wichtigen Vorarbeit kommt es dann zum Geschwisterstreit: Eltern sollen Vermittler sein, nicht Richter. Verschiedene "Strategien" werden vorgestellt: Erst mal die Gemüter abkühlen lassen, Zeitfenster schaffen, Verträge abschließen, die feierlich von Eltern und Kindern unterzeichnet werden und sichtbar im Haus aufgehängt werden.

Zum Schluss etwas Wesentliches, was allzu oft vergessen wird: Das Klima zwischen den Eltern bestimmt das Klima in der Familie. "Gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung sind die Essenz glücklicher Partnerschaften." Miteinander im Gespräch bleiben, einander aufmerksam zuhören sind das A und O! Hier erhält der Leser wieder wertvolle und praktische Tipps!

IX.g.44. JUUL Jesper  
**Nein aus Liebe**  
Kösel 2006, 125S.

In diesem Buch vom dänischen Familientherapeuten Jesper Juul geht es um das Nein-sagen. Der Autor nennt ein Nein die "liebvollste aller möglichen Antworten", denn sie erfordert Umsicht, Engagement, Mut und auch Ehrlichkeit von demjenigen, der sie gibt. Juul fordert Eltern auf, ihren Kindern klare und authentische Antworten zu geben, die nicht immer begründet sein müssen, die aber von Herzen kommen sollen - das kann ein Ja oder eben auch ein Nein sein. Er argumentiert, dass kurze, prägnante Antworten (Nein, ich möchte nicht, dass du das jetzt tust!) für Kinder viel einfacher zu verstehen sind als umschweifende Antworten (Wie oft habe ich dir schon gesagt, dass du dafür noch zu klein bist und daher das nicht tun sollst.).

Juul hebt hervor, dass Eltern nie zu den Grundbedürfnissen ihrer Kinder Nein sagen dürfen, wohl aber zu Wünschen und temporären Launen. Er erörtert verschiedene Sorten vom Nein, wie das "reflektierte Nein", das "spontane Nein" und auch Situationen, in denen ein Nein verhandelbar sein kann.

Weiterhin sind spezielle Kapitel dem Nein gegenüber Kindern in verschiedenen Altersstufen gewidmet und ein Kapitel geht auch auf das Nein gegenüber dem Partner ein.

Der Leser/die Leserin wird vom Titel bis zur letzten Seite von der sympathischen Pinguinfamilie begleitet.

Ein gutes, leicht zu lesendes Buch mit kurzen Kapiteln, in welchen Schlüsselaussagen grafisch hervorgehoben sind.

IXg. 45. JUUL Jesper  
**Nein aus Liebe**

Kösel 2006, CD, 60:52 Min.

Dieses Hörbuch ist die dramaturgisch bearbeitete und gekürzte Fassung des Gleichnamigen Buches aus dem Kösel Verlag, gelesen von Irina und Jörg Pilawa.

IXg. 46. ROGGE Jan-Uwe  
**Das neue Kinder brauchen Grenzen**  
rororo 2008, 270 S.

Der nun schon 15 Jahre alte Klassiker unter den Erziehungsratgebern ist völlig neu überarbeitet und erweitert worden und ist immer noch sehr empfehlenswert. Wichtige Aspekte aus unserem "modernen Leben" wurden eingebaut, die für die neue Elterngeneration eine größere Rolle spielen, als dies noch vor 15 Jahren der Fall war.

Anhand zahlloser Beispiele aus dem Erziehungsalltag und in der gewohnten lockeren, ironisch-kritischen Art zeigt er Eltern Wege auf, wie sie mit ihren in Kindern alltäglichen und krisenhaften Situationen umgehen können, ohne sie in autoritärer Art und Weise "klein zu machen" und ohne sie auf der anderen Seite ohne Halt und Orientierung allein zu lassen. Das "Grenzen setzen" ist für die Entwicklung der Persönlichkeit eines Kindes wichtig, darf es aber nicht einengen. Diesen Mittelweg zu finden, ist wohl eine der größten Herausforderungen in der Erziehung. Dabei begleitet Jan-Uwe Rogge die Eltern mit viel Kompetenz und Sensibilität für das kindliche Empfinden und die elterlichen Unzulänglichkeiten. Dabei hält er oft genug Letzteren den Spiegel vors Gesicht und macht deutlich, dass die Selbsterziehung der Eltern auch dazu gehört.

IX.g.47. ROGGE Jan-Uwe  
**Von wegen aufgeklärt!**  
**Sexualität bei Kindern und Jugendlichen**

rororo 2008, 252 S.

Die Bücher dieses Autors können als "valeur sûre" gelten, so bekannt und beliebt sind sie seit Jahrzehnten. Der vorliegende Titel macht da keine Ausnahme. Wissenschaftlich fundiert und durch viele Fallbeispiele angenehm praxisbezogen begleitet der Autor den Leser durch das eher ungeliebte Aufklärungsthema.

Trotz einer bemerkenswerten Bandbreite ist es unvermeidlich, dass im Laufe der Erziehungsarbeit Situationen auftreten werden, die nicht in diesem Buch angesprochen wurden. Mit den darin festgehaltenen Grundsätzen gibt Jan-Uwe Rogge den Eltern Rüstzeug in die Hand, auf das sie im Krisenfall zurückgreifen können. Angenehm bei diesem Autor ist auch, dass er zwar von verschiedenen (manchmal grenzwertigen) Elternpraktiken sachlich berichtet, stets aber seinen eigenen Standpunkt daneben stellt und diesen auch plausibel begründet.

Ein rundum gelungenes Buch, das alle Erzieher gelesen haben sollten.

IXg. 48NEUMANN Ursula  
**Lass mich Wurzeln schlagen in der Welt**  
Kösel 2004, 140 S.

Wer schon Bücher über Mutter-Baby-Bindung, die Kompetenzen oder die Gehirnentwicklung des Säuglings gelesen hat, wird in diesem Buch nicht viel Neues finden. Wer aber ein interessantes Buch mit kurzen aber umfassenden Informationen über die Bedürfnisse von Säuglingen sucht, der kann hier fündig werden. Der persönliche Stil der Autorin ("Hier berichte ich von zwei Müttern...") mit direkter Ansprache an die Leserin ("Beobachtungen, die auch Sie als Mutter bei Ihrem Baby nachvollziehen können...") mag gefallen oder auch nicht. Er mag auf die langjährige Erfahrung der Autorin als

Psychotherapeutin zurückzuführen sein. Sie schöpft einige Beispiele aus dieser Erfahrung, die sie interpretiert, aber was die Autorin mit diesen Fällen konkret sagen oder zeigen will, ist nicht immer klar zu sehen. Dieses Buch auch als "Mut-Mach-Buch" beschrieben, was eine treffende Beschreibung ist.

IXg. 49 PREKOP Jirina / HÜTHER Gerald

### **Auf Schatzsuche bei unseren Kindern**

Kösel Verlag, 2007

Ob mit oder ohne Spaten, dieses Buch ruft Mütter und Väter auf, die Schätze, die in ihren Kindern stecken, zu suchen. Vor dem Hintergrund der steigenden Anzahl von Förderungs- und Bildungsprogrammen für Kinder haben die Autoren, eine Psychologin und ein Hirnforscher, dieses Buch geschrieben. Sie zeigen, bestätigt von neuen Erkenntnissen der Hirnforschung, dass ohne eine liebevolle Beziehung zu den Kindern weder Erziehung noch Bildung gelingen kann. Um diese Beziehung aufzubauen sollten Eltern ihre Kinder eben als Schätze sehen, die es täglich neu zu entdecken gilt.

Die einzelnen Kapitel behandeln verschiedene Empfindungen und Haltungen wie Vertrauen, Dankbarkeit, Mitgefühl, verzeihen können oder Berührungen zulassen. Nach einer theoretischen Einführung folgt eine Fallstudie, die manchmal etwas überzeichnet scheint, aber die Theorie veranschaulicht. Abschließend nehmen die Autoren noch mal unsere Gesellschaft unter die Lupe und kritisieren, dass sie es sich erlaubt u. a. als Spaßgesellschaft, durch passiven Medienkonsum, Überreizung, Verwöhnung und Vernachlässigung der Kinder diesen Goldschatz – in den Worten der Autoren – zu Blei werden zu lassen. Kann man persönlich dagegen ansteuern? Ja, sagen die Autoren im letzten Kapitel (aber was zu tun ist, können Sie ja selbst nachlesen).

IX.g.50 HÜTHER Gerald

### **Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn**

Vandenbeck & Ruprecht 2007, 140 S.

Hinter diesem ungewöhnlichen Titel verbirgt sich ein kleines, kurzweiliges Buch, welches im Grunde eine schallende Ohrfeige für unsere Gesellschaft ist. Auch wenn die Kapitelüberschriften des Buches "normalen" Bedienungsanleitungen von Geräten gleichen – von "Entfernung des Verpackungsmaterials" über Aufbau, Einsatz und Installation bis zu Unterhaltungs-, Wartungsmaßnahmen und Störfällen – der Inhalt bringt dem Leser neueste Ergebnisse aus der Hirnforschung nahe ohne theoretisch oder trocken zu sein. Aber Vorsicht, so warnt selbst der Autor, diese ist kein Buch mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung. Der Autor erwartet geradezu eine Verunsicherung des Lesers über die bisherige Nutzung seines Gehirns. Er kritisiert die "Bedienungsfehler" unserer schnelllebigen Gesellschaft, die Umweltzerstörungen zulässt, sich mit Kurzurlauben, Horrorvideos oder belanglosen internet-chats unterhält und eine Vielzahl von Pillen und Mittelchen für die verschiedensten Probleme bereithält. Was anstelle dessen zu tun wäre, ist eine optimale Nutzung des eigenen Gehirns – und dieses auch unseren Kindern vorzuleben. Ein empfehlenswertes Buch, was zum Nachdenken (Gehirnnutzung!) anregt.



IX.h.14. EUGSTER Gabi

### **Babyernährung gesund und richtig**

Urban und Fischer, 2005, 96 S.

Dieses Buch ist super! Es ist das erste Buch zum Thema Baby- und Kleinkindernährung, das ich gelesen habe, an dem ich nichts auszusetzen hatte. Alle Informationen über das Stillen, die erste Beikost und das Essen von Kleinkindern am Familientisch entsprechen den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation und beruhen auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Wenn es auch im Titel heißt "gesund und richtig", so verzichtet die Autorin völlig auf den erhobenen Zeigefinger. Sie setzt einige Leitplanken einer gesunden Babyernährung, berücksichtigt aber sehr stark die individuellen Vorlieben und Entwicklungswege der Kleinen. Alle wichtigen Fragen, die junge Eltern sich stellen, werden kompetent behandelt: Wie lange voll stillen? Wann und wie mit Beikost beginnen? Welche Lebensmittel wann einführen? Selbst zubereiten oder Gläschenkost? Worauf im ersten Lebensjahr verzichten? Was beachten zur Allergieprophylaxe? Wie übergehen vom Brei zum Familientisch? usw.

Die Autorin liefert außerdem gesunde Rezepte für das Alter von 6-12 Monaten und leckere Familienrezepte, die auch für die Kleinen im zweiten Lebensjahr geeignet sind.

Im Kapitel "Besondere Situationen und Probleme mit kleinen Essern" geht sie auf Situationen ein, in denen Eltern sich Sorgen machen: wenn die Kleinen krank sind, wenn sie zu "dick" oder zu "dünn" sind, wenn sie erst spät feste Kost annehmen oder immer nur wenig essen, wenn sie sehr "wählerisch" sind, wenn ein erhöhtes Allergierisiko besteht, usw.

Im letzten Kapitel behandelt sie die Grundlagen der Ernährungslehre für Kleinkinder und beschreibt die Nahrungsbestandteile und ihre Funktionen.

Dieses Buch halte ich für absolut empfehlenswert, nicht nur für Eltern, sondern auch für Alle, die beruflich mit Babys, Kleinkindern und ihren Eltern zu tun haben!

IX.h.15. CRONJAEGER Marietta

### **Das Breikochbuch**

Kösel-Verlag, 2006, 127 S.

Einige Einschränkungen zu diesem Buch vorweg: Alles wird ein bisschen früh eingeführt. Mit der Beikost soll nach Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation erst nach dem vollendeten 6. Lebensmonat begonnen werden und das Stillen wird neben gesunder Beikost empfohlen bis ins zweite Lebensjahr oder noch länger. Solange kann durchaus auf Kuhmilch verzichtet werden. Auch die Einführung von Getreide, Fleisch und Eiern kann auf später verschoben werden, als die Autorin im Rezeptteil angibt.

Von diesen Anmerkungen abgesehen, findet der/die Leser/in in diesem Buch durchaus wichtige Informationen rund um die erste Beikost und einen umfangreichen Rezeptteil. Zahlreiche leckere Rezepte fürs erste Lebensjahr und darüber hinaus werden gegliedert in u.a. Gemüsebrei, ohne und mit Fleisch, Obstmus, Getreide-Obst-Brei, Milchbrei, Frühstücksideen und Abendbrot für Kinder ab 12 Monaten. Einige davon erscheinen begabten Köchen und Köchinnen vielleicht als sehr simpel und sie wundern sich darüber, dass man dazu ein Rezept schreiben muss. Andere Anregungen wiederum sind sehr ideenreich und absolut brauchbar. Für Eltern, die auf der Suche sind nach konkreten Anleitungen, durchaus lesenswert.

IX.h.16 HILSBERG Regina

### **Meine Suppe ess ich nicht**

rororo, 1995, 222 S.

Regina Hilsberg ist eine gebildete, praktisch orientierte, emotional intelligente, familienerfahrene und an Alles denkende Frau. Deshalb wird der Titel "Meine Suppe ess ich nicht" diesem Buch ganz und gar nicht gerecht: denn nur Eltern, die der Meinung sind, dass ihr Kind nicht genug esse, greifen zu diesem Buch.

Der Untertitel "Kultur und Chaos am Familientisch" ist der richtige Titel für dieses Buch! Frau Hilsberg geht gründlich auf jeden Aspekt unserer Esskultur ein: der soziale, emotionale, psychologische, rhythmische, historische, biologische und praktische Aspekt: mit/ohne Kinder Kochen, das Kleckern, die Essgier, beim Essen sprechen usw. Solidarität und Konkurrenz der Esser, wenn Gäste kommen, die Familie zu Gast ist oder ins Restaurant geht, Essen mit den Großeltern, usw. Gerade eine Familie, in der das "zuviel Essen" ein Thema ist, wird in diesem Buch fündig: hier gibt es keine Diät! Sondern dieses Buch hilft uns bewusst zu werden, was beim Essen so alles in uns und mit uns, einzeln und gemeinsam, geschieht.

Ein Kochbuch beschreibt den materiellen Inhalt unseres Essens, dieses Buch beschreibt alles andere drum herum. Ein wunderbares Buch, das unser Wissen um unser Essen aus geistiger Ebene "vollwertig" werden lässt, auch wenn es schon älter ist.

IX.h.17. GÄTJEN Edith

### **Das geniale Familienkochbuch**

Trias Verlag 2009 212 Seiten

Ja, ein bisschen genial ist es schon, dieses Kochbuch, zumindest aber originell!

Im einleitenden Teil sind allgemeine Hinweise zu gesunder Ernährung zu finden, zu den Inhaltsstoffen der verschiedenen Lebensmittelgruppen und der Zusammensetzung der einzelnen Tagesmahlzeiten.

Das Buch begleitet die Leser/innen durch alle Wochen des Jahres mit jeweils 6 Rezeptvorschlägen pro Woche und der entsprechenden Einkaufsliste. Pro Woche wird außerdem eine Obst- oder Gemüseart vorgestellt, was ihre Herkunft, die Inhaltsstoffe und die Lagerung angeht. Die Rezepte orientieren sich an den saisonalen frischen Angeboten, sind vom Zeitaufwand her familienfreundlich und von der Zusammenstellung her gesund, vollwertig und ausgewogen.

Der Autorin geht es darum, im turbulenten Familienalltag, in dem oft aus Zeitgründen und mangelnder Planung letztendlich Spaghetti oder Tiefkühlpizza auf dem Teller landen, Vorschläge und Planungshinweise zu liefern für entspanntes Kochen und vergnügliches Essen. Und ... ja, wer sich darauf einlassen kann, dem könnte es gelingen!

IX.h.18. EUGSTER Gabi

### **Kinderernährung gesund und richtig**

Urban und Fischer, 2007, 167 S.

Dieses Buch ist das Nachfolgewerk von „Babyernährung gesund und richtig“ und beschäftigt sich mit dem Essen am Familientisch ab dem zweiten Lebensjahr bis zum Jugendalter. Neben den vielen Informationen über die Grundsätze einer gesunden Ernährung, die verschiedenen Nährstoffe und Nahrungsmittel, über die Verdauung und den Ess-Alltag mit Kindern steht der Spaß am Essen im Vordergrund. Dabei wird einerseits klar, dass auch gesundes Essen Spaß macht, andererseits wird aber auch nicht gleich der Zeigefinger gehoben, wenn mal Süßigkeiten oder Fastfood auf dem Programm stehen. Dennoch, eins ist klar: Die Eltern sind für das Angebot verantwortlich, das auf den Tisch kommt, die Kinder entscheiden, was und wie viel sie davon essen möchten!

Auch der Ernährungspsychologie ist ein großes Kapitel gewidmet, ebenso werden Essstörungen und ernährungsabhängige Krankheiten erläutert. Rund 30 Rezepte und ein Anhang mit Angaben zum Tagesbedarf an Vitaminen und Mineralien für Kinder verschiedener Altersklassen und einem E-Nummern-Verzeichnis der verschiedenen Zusätze wie Farbstoffe, Konservierungsmittel usw. runden dieses Buch ab.

Diese Lektüre ist wirklich für Eltern wirklich sehr empfehlenswert, denn sie liefert reichlich Information über Lebensmittel, Geschmacksentwicklung, Appetit und Hungergefühl, Essen und Essverhalten und das stets lebensnah und praxisorientiert.

X.b.6. KERKHOFF GROMADA Karing

## **Mothing Multiples**

### **Breastfeeding and Caring for Twins and more**

La Leche Lique International, 2000, 353 p.

The author herself a mother of twins and a maternal child health care nurse proffers invaluable information with an emphasis on breastfeeding and attachment-style parenting. The book deals with the following topics:

\* Pregnancy: Twins, triplets or more, high risks is this fact or fiction, Getting ready for breastfeeding, household preparation

\* Birth and Early Breastfeeding: Beginning breastfeeding and effective breastfeeding, Multiples in neonatal intensive care

\* Teamwork: Baby-and mother-related breastfeeding difficulties, Problem prevention during hospitalization, Full vs. partial breastfeeding

\* Babies' Care: Enhancing individuality, Fussy babies, Getting enough sleep, Clothing and equipment for multiples

\* Family: Adjusting as a couple, Older siblings of multiples, Streamlined housekeeping

\* Older Babies and Toddler Multiples

Helpful, inspiring book for parents of multiples.



X.c.14 WENK Conny

## **Schmetterlingszauber**

Paranus Verlag 2007

Dieser Fotoband kommt fast völlig ohne Text aus, denn er lässt Bilder sprechen. Auf den vielen Schwarz-weiß- und Farbfotos versprühen drei kleinen Freundinnen zwischen 4 und 6 Jahren beim Spielen, Herumtollen und in liebevoller Umarmung eine zauberhafte Lebhaftigkeit, Leichtigkeit und Unbeschwertheit, so dass der Titel „Schmetterlingszauber“ nicht hätte besser gewählt werden können. Der Autorin dieses Buches, die Mutter der vierjährigen Juliane, gelingt es mit diesem Bildband, zu verdeutlichen, wie wichtig Integration von Menschen mit einer Behinderung gerade im Kindesalter ist, denn die kleine Juliane hat ein Chromosom zu viel und gehört somit zu den Menschen mit Down Syndrom. Sie besucht mit ihren zwei Freundinnen einen integrativen Kindergarten in Stuttgart, wo sie nicht nur selbst im gemeinsamen Alltag bestens gefördert wird, sondern auch ihre Mitschüler/innen Toleranz, Einfühlungsvermögen und Geduld lehrt. Und: „Eine Gesellschaft, in der Kinder die Erfahrung machen, dass man zusammengehört, ist reicher an Möglichkeiten, wie Menschen einander begegnen können“.



X.d.22. SIGOUD-ROUFF Dominique

### **Aimé**

Actes Sud, 2006, 88 p.

En à peine une centaine de pages, ce petit récit conte l'histoire d'une grossesse qui n'ira pas jusqu'à son terme. On découvre au fil des pages l'attachement, si fort déjà, de la maman pour son bébé encore tout petit, ses questionnements par rapport à son aptitude à être une nouvelle fois maman, ses craintes liées à son âge déjà avancé, ses rapports avec le milieu médical... Dans un style direct, presque télégraphique parfois, l'auteurice (la maman) nous livre les émotions qui l'ont habitée durant cette période, nous emportant avec elle jour après jour. L'écriture étant faite sur le ton du récit, avec une grande sobriété et une légèreté du texte, on évite une certaine lourdeur qui peut parfois peser sur ce genre de thèmes. Ici, pas de revendication, pas d'explications, pas de descriptions, juste des mots, des images, des événements et des émotions. Le lecteur est en contact direct avec la maman, ce qui rend le livre touchant, attachant mais aussi bouleversant tant on vit avec l'auteurice, page après page.

Ce texte évoque le sujet souvent tabou de la fausse couche, et de celui plus tabou peut-être encore de la diminution de la fécondité avec l'âge. La pré-ménopause se ressent ici dans les propos de la maman qui sent que quelque chose est sur le point de se terminer... Et pourtant c'est la vie qui parle au travers de ce bébé conçu sans le prévoir, et c'est la vie que cette maman veut voir en lui, en sa venue même de courte durée, la vie qui la fait s'attacher à lui de façon si bouleversante, la vie encore qui lui fait rechercher le sens de cette venue inattendue d'un petit.

Quelques pages, des mots simples pour dire simplement des choses très fortes et trop souvent tues.

" Pour tous ces innombrables absents "...

X.d.24. SIGOUD-ROUFF Dominique

### **Aimé**

Kunstmann 2007, 92 S.

Dieser Brief an ein nie geborenes Kind zeigt klar die wechselnden Gefühle der Frau: Zwiespältigkeit beim Schwangerschaftstest, Lebenslust, Zweifel, Schuldgefühle, Freude und Annahme des Kindes, Verzweiflung nach Arztbesuch und drohender Fehlgeburt. Dann der Bescheid dass der Embryo sich nicht entwickelt und nach dem alle Hoffnung geschwunden ist, eine Ausschabung gemacht werden muss. Rückwirkend hat die Autorin anhand ihrer Tagebuchaufzeichnungen dieses Buch verfasst. Sie erzählt und beschreibt in einer intimen, einfühlsamen aber auch unverblühten Sprache die verschiedenen Etappen um eine Spur von Aimé zu hinterlassen. Dieses Buch gibt einen tiefen Eindruck von dieser doch oft noch tabuisierten Erfahrung.

X.d.23. FOURNIER Jean- Louis

### **Où on va, papa ?**

Editions Stock 2008, 155 p.

Un livre qui raconte la vue d'un père sur la vie avec ses fils ! Un livre qui a eu le Prix Femina 2008 ! Un auteur et humoriste reconnu qui longtemps après leur naissance lève le voile sur ces deux fils « pas comme les autres » pour avouer qu'il n'a pas été un bon père, parce qu'il veut qu'il reste un témoignage, une trace, et pas seulement une photo sur leur carte d'invalidité.

Ceci est un livre qui touche, qui, bien que facile à lire avec des petits chapitres d'une à trois pages, racontant chacun un épisode sur ses fils, un vécu, une réflexion sur eux, qui bouscule le lecteur/la lectrice par sa franchise, son humeur noire, sa dérision. Et bien sûr, également par le fait que des pensées que beaucoup de gens en pareille situation n'auraient même pas osé penser, se voient ici imprimées en

noir et blanc. C'est grinçant, dérangeant, parfois plein d'humour et d'amour et en d'autres endroits du récit on ne peut pas suivre l'auteur, on n'accepte pas, on ne comprend pas. Il brise des tabous, face aux handicapés, face aux mines de circonstance et à la compassion bienveillante. Au fil de sa lettre, il retrace certains épisodes de leur vie ensemble, à coups de chapitres très brefs.

« Si un enfant qui naît, c'est un miracle, un enfant handicapé, c'est un miracle à l'envers » (page 18) « Quand je pense que je suis l'auteur de ses jours, des jours terribles qu'il a passés sur terre, ..., j'ai envie de lui demander pardon » (page 19) « Mes enfants ne ressemblent à personne. Moi, qui voulais toujours ne pas faire comme les autres, je devrais être content » (page 101) « Mes enfants n'auront jamais un curriculum vitae.....Qu'est ce qu'on pourrait mettre sur leur curriculum vitae ? ... Mes enfants n'auront jamais un casier judiciaire. Ils sont innocents. Ils n'ont rien fait de mal... » (page 115)

Sur les blogs et sur beaucoup de pages d'associations de parents d'enfants handicapés l'auteur est félicité pour ce livre : « Mais j'ai aimé ton livre. Il a réveillé en moi des émotions qui n'avaient jamais été ainsi bousculées. Il m'a donné à réfléchir sur des questions que mon inconscient et ma bonne conscience avaient d'un commun accord mis aux abonnés absents. »

Mais finalement une toute autre vue fait surface (en mars 2009) celle de la mère des deux enfants, Agnès Brunet. <http://ouonvamaman.monsite.orange.fr/index.jhtml>

« Il semble que beaucoup de lecteurs n'aient pas compris que ce livre était un roman, et qu'ils l'aient pris au premier degré, jusque dans ses détails les plus caricaturaux. J'en profiterai pour tenter de rectifier l'image de mes fils. Je ne l'ai pas vécu comme ça. Tout au long de ma vie, j'ai pris le temps nécessaire pour connaître et apprivoiser mes garçons. Je peux vous affirmer que leur existence n'a pas été inutile. Je refuse l'idée désespérante que le passage de Matthieu et de Thomas sur cette terre n'était finalement destiné à rien. À rien d'autre qu'à accabler leur père et à servir de sujet à un livre, aussi excellent soit-il. »

C'est aussi un livre qui, complété par le site de la mère, reflète la vue différente que deux parents peuvent avoir des mêmes enfants. Il illustre comment les parents après un divorce voient leur parentage encore d'avantage sous des angles différents.

Malgré tout cela, c'est un livre à lire, à discuter, à mettre en route des réflexions sur notre vue de la vie des enfants avec ou sans handicap et de leurs parents, un livre qui nous interpelle.



X.I.15. GRIMM Hans-Ulrich / SABERSKY Annette

## **Die Wahrheit über Käpt'n Iglo und die Fruchtzwerge**

Knauer, 2005, 336 S.

Dieses Buch öffnet uns eine Tür, die normalerweise unter dem dicken Vorhang der Werbung verborgen liegt. Wir alle kennen Werbeslogans wie "mit einer extra Portion Milch", aber wer weiss schon, dass diese extra Portion Milch z. B. in der allgemein bekannten Milchschnitte gerade mal der Menge entspricht, die auf einen Esslöffel passt, dafür aber jede Menge Zucker und Fett enthält.

Das Buch zeigt uns in verschiedenen Kapiteln, wie die Produkte vermarktet werden und was wirklich dahinter steckt. Es wird wiederholt darauf hingewiesen, dass am Anfang das Stillen und danach eine möglichst natürliche Kost das Beste ist.

Anhand von Beispielen wird gezeigt, was Fertigenen für Allergiker bedeuten können, und dass Frischkost auch ADHS-Patienten weiterhelfen kann.

Das Buch gibt uns eine Reihe Tipps, wie wir uns besser ernähren können, bleibt dabei aber realistisch: "Kein Mensch isst nur gesund".

Des Weiteren enthält das Buch ein Lexikon der Kinderernährung, eine Reihe Tipps zum surfen und nützliche Adressen, dazu eine Liste der Dickmacher mit Kalorien- und Fettgehalt der bekanntesten Produkte. Leider fehlt in dieser Liste der Zuckergehalt, worüber viel in den vorangegangenen Kapiteln geschrieben steht, und sicherlich fehlen auf dieser Liste eine Reihe Produkte.

Ein alles in Allem sehr wertvolles Buch für alle, die sich und ihre Kinder besser ernähren wollen.

Es sei noch ausdrücklich gesagt, dass Kuhmilch nicht im ersten Lebensjahr gegeben werden sollte, und der erste Babybrei aus nur einer Zutat z.B. Möhren bestehen sollte, was im Buch nicht unbedingt klar herauskommt.

XI.16 Verein Spielraum-Lebensraum

## **Neugeborene unter dem Einfluss von TV und Handy**

2008, 71 S.

Diese Broschüre wurde vom Schweizer Verein "Spielraum-Lebensraum" zusammengestellt. Sie beinhaltet Meinungen von verschiedenen Fachleuten sowie persönliche Erfahrungen zum Thema Fernseher und Handy auf der Wochenbettstation (und danach). Ärzte, Therapeuten, eine Hebamme, eine Stillberaterin sowie Medienspezialisten kommen zu Wort und sind sich alle einig: TV-Geräte gehören nicht auf eine Wochenbettstation. Diese Zeit sollte dem Aufbau einer vertrauensvollen Mutter-Kind-Beziehung gelten, die nicht durch TV-Konsum (d.h. Ablenkung der Mutter vom Kind, gedankliche Abwesenheit der Mutter beim Stillen während der Fernseher läuft) gestört werden sollte. Für Handys sind die Meinungen und Argumente ähnlich. Hinzukommt die Strahlung, die den kleinen Organismus eines Neugeborenen überflutet.

Die Broschüre wird durch verschiedene Buchausschnitte, fiktive Briefe von einem Baby an seine Mutter die dauernd fernsieht/mit dem Handy beschäftigt ist und einer kurzen Rubrik "an alle Väter" abgerundet.

Die Broschüre ist empfehlenswert und informativ. Ich hätte mir allerdings von den Herausgeberinnen mehr Analysen und Reflektionen über die verschiedenen Meinungen, Erfahrungen und Buchtexte gewünscht – das bleibt dem Leser/der Leserin überlassen.



XII.a.12. DE BEER Hans

### **Kleiner Eisbär, wohin fährst du?**

Nord-Süd Verlag, 2002

Lars der kleine Eisbär lernte heute Schwimmen mit seinem Vater. Vater Eisbär tauchte in die Tiefe. Lars bekam langsam Angst. "Wo sein Vater bloß steckte?" Kurz darauf erschien er wieder an der Wasseroberfläche. Er hatte einen großen, dicken Fisch im Maul. "Komm, das ist unser Nachtessen, sagte Vater Eisbär und biss den Fisch in zwei Teile. Nachdem sie gefressen hatten, war es Zeit zum Schlafen. Beide kuschelten sich an einen Schneehügel. So schliefen sie bald ein. Als Lars aufwachte, hatte er ein seltsames Gefühl im Bauch. Er erschrak: Alles außer seine fast geschmolzene Scholle war Wasser! Papa Eisbär war auch nicht mehr da! Plötzlich merkte er, dass seine Scholle auch bald nur noch Wasser war. Schnell sprang er auf das Fass in seiner Nähe. Lars hatte Glück, dass das Fass auf ihn zu getrieben war. Denn gleich danach kam ein heftiger Wind auf ...

Mir gefallen die vielen großen, bunten Bilder des Buches. Für kleine Kinder genau das Richtige. Die Schrift ist nach meiner Meinung nach eher eine Vorleseschrift. Damit meine ich, dass die Eltern den kleinen Kindern das Buch vorlesen sollten. Tipp: Den Kindern immer die Bilder zeigen! Dann hören sie aufmerksamer zu.

XII.a.13. KATERWA Janouch / LINOMAN Mervi

### **Greta will baden**

Verlag Ellermann GmbH, 2007

Greta hat sich schmutzig gemacht und will jetzt baden. Ihr Vater wird zum Wasser einlassen herbei kommandiert. Greta macht sich die Haare nass unter dem Wasserfall der Dusche, Shampoo läuft wie Honig über ihren Kopf. Riesige Seifenblasen türmen sich zu einem Schaumberg auf, werden zum Schaumbart und zur Schaummütze. Auch alle Spielsachen brauchen eine gründliche Reinigung und dürfen mit in Gretas Badewannenboot. Beim Shampoo abspülen entdeckt Greta das Tauchen und findet gar sonderliches Getier tief unten im Wasser. Angesichts der Freude mit der Greta zu Werke geht, lässt sich vielleicht ein Wassermuffel bekehren. Aber auch für kleine Wasserfrösche und Nixen macht es sicher Spaß dieses Bilderbuch gemeinsam an zu schauen und erzählt zu bekommen oder vielleicht auch selbst die Geschichte zu den Bildern zu erzählen.

XII.a.14. COUSINS Lucy

### **Bonne nuit Mimi**

Albin Michel Jeunesse 2006

Mimi, la petite souris, a beaucoup joué dehors avec ses copains, le soleil se couche et la lune apparaît. Le monde va se coucher. C'est l'heure d'aller au lit. Mimi chante une chanson à Panda. Lune et étoiles veillent sur Mimi. Un petit livre très simple sur " aller au lit ". Ce n'est qu'à la relecture que j'ai été frappée par l'absence d'un adulte qui accompagne se passage de la journée active au sommeil nocturne.

XII.a.15. CHILD Lauren

### **Nein, Tomaten ess ich nicht!**

Carlsen, 2000

Charlie hat eine Schwester, die heißt Pia und der muss er manchmal Essen zubereiten. Das ist nicht so einfach denn Pia ist ziemlich eigensinnig. Sie isst vieles nicht! Charlie entwickelt so seine Tricks, er serviert keine Möhren sondern orangefarbene Lakritzstangen vom Jupiter, anstatt Erbsen grüne Drops aus Grünstadt, anstatt Kartoffelbrei gibt es Wolkenflaum und zum Schluss verlangt Pia nach Mondflutscher, die Tomaten sehr ähnlich sehen. Obwohl man Kinder nicht zum Essen überreden soll, thematisiert dieses Buch auf lustige Art und Weise Vorlieben und Abneigungen

und wirkt sicher entspannend in einer vielleicht schon verfahrenen Situation. Aber auch ohne pädagogischen Absichten genossen, ist das Buch unterhaltend und regt zum weiter fabulieren an.

XII.a.16. STÖCKLIN-MEIER Susanne

### **Von der Weisheit der Märchen**

Kösel Verlag 2008, 256 S.

"Kinder brauchen Märchen". Diese Aussage des bekannten Pädagogen Bruno Bettelheim aus den 70iger Jahren hat heute mehr denn je ihre Wichtigkeit. In diesem Buch hat die Bestseller-Autorin, eine bekannte Pädagogin, 50 wunderschöne Volksmärchen, Geschichten und Fabeln aus der ganzen Welt zusammengetragen und sie ergänzt durch Alltags- und Schülersgeschichten. Sie weist eindringlich darauf hin, wie wichtig es für Kinder ist, dass man ihnen Geschichten erzählt, um ihre Fantasie anzuregen, einen Reichtum an inneren Bildern zu schaffen, die Sprachentwicklung zu fördern und Werte zu vermitteln.

Susanne Stöcklin-Meier gelingt es vortrefflich, dem erwachsenen Erzähler viele Informationen mit auf den Weg zu geben über den Sinn und die Aussagen der verschiedenen Märchen, was es bei der Auswahl zu beachten gibt und wie eine Märchenstimmung gestaltet werden kann.

Anita Kreituse hat dieses Buch mit 30 ganzseitigen Bildern märchenhaft schön illustriert.

Ein wahrer Schatz für Familien mit Kindern ab 3-4 Jahren. Sehr empfehlenswert!



IIX.b.41. HUGGENBERGER Ruth / STEINER Liliane

### **Mami hat mich nicht mehr lieb**

Zytglogge Verlag 2001

In einfachen Worten und Bildern werden die Gefühle der großen Schwester beschrieben, die sich, seit Max auf der Welt ist, von der Mutter arg vernachlässigt fühlt. Um die Aufmerksamkeit der Mutter auf sich zu lenken, täuscht Lisa Bauchschmerzen vor. Die Ärztin erkennt jedoch Lisas Problem und rät ihr, mit ihren Eltern zu reden.

Daraufhin widmen die Eltern Lisa wieder mehr Zeit und Lisa kann auch Max wieder besser akzeptieren.

Ein gut verständliches, realitätsnahes Buch mit klaren Aussagen.

XII.b.42. ORAM Hiawyn & ROSS Tony

### **Die zwei Prinzessinnen**

Carlsen 1994

"Es waren einmal zwei Prinzessinnen, die erste Prinzessin und die zweite Prinzessin. Die erste Prinzessin war sehr gerne die erste, aber der zweiten Prinzessin gefiel es überhaupt nicht, die zweite zu sein." So beginnt diese märchenhafte Geschichte über das Thema Eifersucht zwischen Geschwistern. Die kleine Prinzessin gerät bei ihren Versuchen, die erste Prinzessin aus dem Weg zu räumen, in immer grössere Bedrängnis. Dank der Einsicht und des Entgegenkommens der Eltern kommt jedoch alles wieder ins rechte Lot. Auch die Lösung ist eher märchenhaft.

Ein schönes, originelles Buch, welches die Thematik auf sehr phantasievolle Weise behandelt.

XII.b.43. HULOT Daniela

### **Tausche kleine Schwester gegen....**

Thienemanns Verlag, 2001

Seit Benni eine Schwester hat, ist er nicht mehr Benni, sondern Benjamin, der grosse Bruder. Benni findet das ätzend. Er überlegt sich, ob er nicht vielleicht Tinchen gegen Michas Raumschiff eintauschen kann...

Das Buch schildert anhand einer witzigen Idee wie anstrengend eine kleine Schwester sein kann, aber auch wie langweilig und öde es plötzlich ohne sie ist.

Grosse, farbenfrohe Bilder mit wenig Text.

XII.b.45. LAGERCRANTZ Rose / EISENBARTH Pia

### **Klara will Eis! Klara will alles! Klara will nichts!**

Oetinger Verlag, 2000

Tom hat eine kleine Schwester, Klara, auf die er hin und wieder aufpassen muss. Doch wenn Klara nicht das bekommt, was sie will, kann sie ein unausstehliches Biest sein. Dann wünscht Tom sich eine andere Schwester.

Dieses Buch beleuchtet sehr eindrucksvoll die Beziehung eines grösseren Kindes zu seinem jüngeren Geschwister. Auch die unterschiedlichen Interessen und Verhaltensweisen der verschiedenen Altersstufen werden deutlich und verständnisvoll dargestellt. Ein schönes Buch zum Vorlesen (und Lachen).

XII.b.46. NORAC Carl

### **Mon papa est un géant**

Bayard Jeunesse, 2004

" Quand mon papa éternue, c'est comme une tempête. Quand il joue au football, il shoote jusqu'à la lune. Quand j'ai peur il me prend dans ses bras et il me fait un gros câlin... "

Dans cet album grand format, très grand même pour les petites mains des trois à six ans, un petit garçon nous

présente son papa qui lui apparaît comme un géant. A chaque page, il nous dit comme il est impressionné par ce papa géant. Il se sent en sécurité avec lui et fier quand son papa l'appelle " mon grand ".

La façon dont ce petit garçon voit son papa, " tout en grand ", est très bien illustrée par Ingrid Godon : on se sent à la place de l'enfant et on retrouve au fil des pages un sentiment ancien mais connu d'être en présence de quelqu'un qui nous paraît très grand, très fort...L'illustratrice exprime également avec finesse et efficacité, en quelques traits, ce qu'il y a dans le regard de l'enfant pour son papa. Ce qu'il y a dans ce regard est émouvant et le lecteur est emporté dans le sillage de ce papa géant jusqu'à l'émotion très forte de la dernière page. Cet album est frais, tendre, plein de vie, touchant et il fait du bien !

XII.b.47. ALLAN Nicholas

### **Le parcours de Paulo**

Editions Kaléidoscope, 2004

Avec beaucoup d'humour et l'imagination d'un enfant, ce livre nous raconte l'histoire d'un petit spermatozoïde, Paulo, qui se prépare pour un grand jour: la " Grande Course de Natation "

On découvre au fil des pages où il vit, comment se passe la vie de ces petits êtres étranges et amusants, et surtout quel est leur but, leur unique projet : la course vers un trésor qu'un seul pourra atteindre. On suit ensuite cette course avec Paulo qui sera l'heureux vainqueur, puis on assiste à ce qui se passe après cette victoire...On ne sait alors où est passé Paulo, et l'auteur laisse heureusement planer le suspense. Mais l'attachement suscité envers le petit héros par les premières pages nous fait imaginer que dans le bébé qui est né de cette rencontre, il reste quelque part un petit peu de Paulo...

Le ton léger et humoristique et l'imaginaire débordant de l'auteur fait que la lecture de ce livre est fluide, agréable et sympathique. Son approche de ce sujet pourtant fortement scientifique permettra je pense aux parents d'aborder avec leurs enfants les thèmes de la reproduction en général et la fécondité masculine en particulier avec beaucoup de facilité. J'ai en outre apprécié la façon dont l'auteur ébauche le développement du fœtus, de manière simple et imagée, et pose ensuite cette question de savoir où est passé Paulo ? Il y répondra de façon très symbolique, dans un langage que les enfants entendront, en abordant la question de la transmission et de l'hérédité...

Un livre très original à lire avec papa et/ou maman.

XII.b.48. BLOCH Serge

### **Sam et son papa**

Bayard éditions, 1998

Dans ce livre de quarante pages environ, Sam nous raconte sa vie, la vie de sa famille et plus particulièrement sa vie avec son papa, " son gros papa " comme il dit affectueusement. Chaque page illustre une sorte de tableau, une scène de cette vie d'enfant : la vie de famille, la maison, les promenades en ville, les vacances, les jeux, les histoires, la nuit... Tout cela est raconté par le petit Sam sur un ton très humoristique et vivant. Le lecteur est emporté dans le rythme dynamique d'un garçon plein de vie comme on peut l'être à son âge. Le papa est très bien représenté, proche de son petit garçon comme peuvent l'être les pères d'aujourd'hui, présent dans la maison mais avec une certaine distance bienveillante qui le rend très réaliste. Cela semble très bien plaire à Sam qui clôture le livre en disant : " Quand je serai grand, je serai papa ! " L'histoire est simple et les textes courts, ce qui en fait un livre très intéressant pour les enfants apprenant à lire, le ton drôle agrémentant la lecture.

XII.b.49. BAUMBACH Martina / LIEFFERING Jan

### **Und Papa seh ich am Wochenende**

Gabriel Verlag, 2006

Leo erlebt wie sich zu Hause immer mehr Spannung und Streit aufbauen. Dicke Luft herrscht zwischen Mama und Papa, der jetzt immer öfter auf dem Sofa schläft. Die Eltern trennen sich und Papa zieht aus. Leo hoffte durch sein Verstecken den Abschied verhindern zu können. Er trauert in der Wohnung wo überall leere Stellen an Papas Auszug erinnert er versucht diesen Platz mit seinem Spielzeug zu füllen. Als seine Mutter ihm anbietet den Vater am Wochenende zu besuchen, braucht Leo Rückversicherung, dass er jetzt nicht zum Mama-Leo und Papa-Leo wird sondern immer Leo bleibt. In Papas neuer Wohnung ist alles fremd, obwohl Leo doch einige Möbel und Bilder kennt. Im Schwimmbad bei seinem Vater findet er gleich Anschluss an ein Mädchen in der gleichen Situation. Als Leo am Scheidungstag bei Oma Lissi ist, ist es sehr wichtig für ihn von ihr zu erfahren, dass seine Eltern sich bemüht haben und versucht haben sich immer wieder zu vertragen. Aber noch wichtiger ist es, dass er erfährt, dass nicht sein Benehmen Schuld am Streit und an der Trennung sind und, dass auch sein bestes Benehmen, wie am Tag vor Weihnachten, nichts an der Trennungsabsicht der Eltern geändert hätte. Zurück bei seiner Mutter ist es wichtig für Leo zu erfahren, dass Eltern sich scheiden lassen, dass sie sich aber nicht von den Kindern scheiden lassen.

XII.b.50. ENDRES Brigitte / PAULE Irmgard

### **Familie Patchwork**

Verlag Herder, 2007

Dieses Bilderbuch schildert anschaulich wie aus Nils und seiner Mama und Emma und ihrem Vater Lars eine Patchworkfamilie entsteht. Das Neuverliebtsein, die Eifersucht von Nils und Emma, das Zusammenziehen, die abwehrende Reaktion der beiden Kinder, der Zweit-Papa, die Verbundenheit zu Nils Vater, der immer und ewig sein Papa bleibt, all dies sind Themen, die in diesem Buch kindgerecht angeschnitten werden. Die Bilder und der Text geben viele Anregungen aber auch Freiraum um dieses Thema mit dem Kind zu besprechen und seine Gefühle ernst zu nehmen. Zwei Seiten am Ende des Buches geben Hilfestellungen für Eltern. Wenn alte und neue Partner einen Happyend wie im Buch pflegen, steht einem Happyend wie im Buch nichts im Weg.

XII.b.51. PRESSLER Mirjam / GEISLER Dagmar

### **Wir sind schon ganz groß!**

Loewe-Verlag, 2007

Ben ist krank und muss im Bett liegen. Natürlich hat seine große Schwester Lena fantastische Krankheitsvertreibungsideen: Wadenwickel. Kamillentee. Vorlesen. Ein funkelnagelneues Buch. Und Pudding zum Mittagessen. So kann sie ihrer Mama schon eine große Hilfe sein. Mit solchen lustigen Einfällen, viel Selbstbewusstsein und Neugierde erleben Ben und Lena, wie toll es ist, zusammen stark zu sein.

Auch das erste Einkaufen allein im Supermarkt erledigen sie gemeinsam. Den Wunsch nach einem eigenen Tier wird in einer weiteren Geschichte thematisiert. Die letzte Geschichte ist Bens erstem Tag im Kindergarten gewidmet.

In den authentisch erzählten Geschichten lernen die Geschwister, selbst Verantwortung zu übernehmen, neue Freunde zu finden, erste Probleme zu lösen - groß zu werden eben. Die kleinen Zuhörer kennen ähnliche Situationen aus dem eigenen Alltag, und die Geschichten machen Mut, wie Ben zu sagen: "Komm, wir können das!"

Dies sind Beispielgeschichten in denen Kinder ernst genommen werden. Sie geben wichtige Gesprächsanlässe für Vorleser und Zuhörer und Betrachter und sind in Text und Bild humorvoll und bieten Spaß für die ganze Familie.

XII.b.52-53-54.MASARCCHIA Regina / TASCHNER

Ute

### **XII.b.52. Mamas Bauch wird kugelrund**

### **XII.b.53. Ein Baby in unserer Mitte**

### **XII.b.54. Unsere kleine Nina**

Edition Riedenburg 2008, 2 x 65 S., 1x75 S.

Diese Sachbücher eignen sich, da farbig bebildert und leicht verständlich geschrieben, für Kinder ab etwa 2 Jahren.

Die Themen Aufklärung und Schwangerschaft (Band 1), Geburt und Stillen etc. (Band 2) sowie Entwicklung, Stillen und Beikost etc. (Band 3) werden unfassend behandelt und durch kleine Fragen zum Ende jedes Abschnittes quizmäßig "ans Kind gebracht".

Angenehm ist der Grundtenor: sachlich-informativ und niemals verniedlichend, wie das gerade im Aufklärungsbereich leider des Öfteren vorkommt.

Vorgänge im Bereich der Sexualität werden klar beim Namen genannt, es wird auch nicht verschwiegen, dass Wehen wehtun; dies alles aber in völlig zumutbarem Rahmen. Im Anhang bietet jedes der Büchlein sowohl die korrekten Antworten auf die kleinen Quizfragen wie auch ein Eltern-Glossar, welches viele wichtige Informationen in Stichwortform liefert, die so nuanciert sind, dass sie fast z.B. ein Stillbuch ersetzen könnten.

Alle drei Bücher sind meiner Meinung nach ohne Einschränkung empfehlenswert, wenngleich der Preis von 14,9 € pro Büchlein für manche oberhalb der Schmerzgrenze liegen dürfte.

XII.c.24. GIREL Kent et Stéphane

### **Le papa de Jonas**

Éditions de Rouergue, 2004

Jonas habite dans les îles, loin d'ici, avec son papa et sa maman. Un jour, le papa de Jonas invite sa famille à prendre l'avion pour aller voir la neige, loin de leur île. Ce sera leur dernier voyage ensemble. Le papa décèdera une nuit de neige. Jonas et sa maman rentreront seuls dans leur île.

En quelques pages joliment illustrées, en quelques phrases teintées d'une poésie forte de sens et même d'une pincée d'humour parfois, ce livre dit avec beaucoup de délicatesse et de sobriété la perte d'un papa. On lit entre les lignes ce que vivent de l'intérieur Jonas et sa maman : la tristesse, la vie sans l'autre, le poids que le souvenir de ce papa prend dans la vie de Jonas et de sa maman, le temps pour faire le deuil, et aussi la guérison du cœur, l'acceptation de la perte et enfin la réouverture du cœur pour la vie, pour un autre, pour aimer à nouveau. Je trouve très touchante la façon dont ce processus de deuil est relaté, en quelques phrases, en quelques dessins, du point de vue de la maman d'une part et également du petit garçon chez lequel on ressent très finement cette attitude caractéristique des jeunes enfants confrontés à la mort : une certaine incompréhension et une distance par rapport aux événements côtoie le sentiment de tristesse et de manque dans l'absence. Tout aussi touchante est la façon dont sont diffusés les sentiments du papa qui se sait condamné et l'explication de la maman à son petit de ce que représente l'amour entre deux adultes. C'est très juste, très délicat, très touchant. Je suis toujours impressionné par le contenu impressionnant que certains auteurs pour enfant parviennent à transmettre par le dessin et quelques lignes, et plus encore lorsque cela est fait dans la simplicité et la discrétion qui sied à ce thème notamment. Un seul petit bémol, l'un ou l'autre mot pourrait être difficilement compréhensibles par des enfants de cet âge. À part ce détail, ce livre est une vraie réussite! À lire et à relire.

XII.c.25. WENINGER Brigitte / THARLET Eve

### **Kind ist Kind**

minedition 2005

Die beiden Froschkinder verlieren ihre Eltern. Was soll aus ihnen werden? Amsel, Igel und Maulwurf sind voller Mitgefühl aber ratlos: So ein Frosch ist doch ein ganz eigenes Wesen! Mama Maus lässt solche Einwände nicht gelten: Ein Kind ist ein Kind! Ohne Umstände nimmt sie die Frösche in ihre Familie auf. Bald helfen alle mit, um den Kleinen ein neues Zuhause und einen Platz in der großen Lebensgemeinschaft zu geben.

Das Bilderbuch erzählt einfühlsam von Trennung, Abschied und Neubeginn, Hilfsbereitschaft und Integration und von der unbedingten Gleichbehandlung aller Kinder. Das Buch entstand in Zusammenarbeit mit SOS- Kinderdorf und zusätzliche Spiel und Lernimpulse kann man noch von der Webseite [www.minedition.com](http://www.minedition.com) downloaden.

XII.c.26. CUNO Sabine

### **Nina und der Kinderarzt**

Ravensburger 2004

Dieses kleine Bilderbuchheftchen beschreibt Ninas Besuch beim Arzt, inklusiv Blutabnahme. Der Text bietet ausführlichere Informationen an als die Bilder, deshalb eignet es sich sowohl für Kleinkinder wie Sechs- bis Siebenjährige. Der Grossteil des Büchleins ist Ninas anschließendem Kinderarztspiel gewidmet. Es wird gezeigt, was sich alles finden lässt um die Arbeitsgeräte des Arztes zu improvisieren. Dann werden Teddy Tom und Puppe Nina untersucht. Puppe Tessy bekommt gar Ketschupblut auf ihr Bein, bevor es verbunden wird und Schluppi ein Pflaster nach der Blutabnahme