



TransParents Online Training

Session 12

Zusatz-Handout
Schutz des freien Spiels

Hindernisse für Vertiefung und Spiel und wie wir sie überwinden¹

Wenn Kinder sich grundsätzlich bei uns geborgen fühlen, wenn sie in einer fürsorglichen und respektvollen Beziehung aufwachsen, dann können sie nicht anders, als ständig zu spielen. Sie tauchen aus dem Spiel erfrischt und genährt auf. Wir haben in den letzten elf Sessions gelernt, dass wir aus einer Kultur der Trennung kommen und dass die Effekte von Trennung und Traumata sich darin zeigen, wie wir mit uns selbst und mit den Menschen um uns herum und auch wie wir mit dem Leben in Beziehung gehen. So stehen wir vor der großen Herausforderung, dass durch unsere eigenen ungeeigneten Bindungserfahrungen und durch die Folgen einer Kultur der Trennung, an der wir alle auch beteiligt sind, viele Kinder Symptome zeigen und nicht mehr eingehend lange und vertieft spielen. Wir alle sind aber auf dem Weg, wir wollen uns darum kümmern! Zu wissen, dass das echte, kreative und tiefe Eintauchen von Kindern elementar ist, um zu erfahren, ob es ihnen gut geht, ist natürlich herausfordernd, gibt uns jedoch auch eine sehr hilfreiche Orientierung.

Das freie Spiel ist also äußerst störanfällig. Es gibt innere und äußere Komponenten, die das Spiel bedrohen und es fast aus den Institutionen und sogar den Kinderzimmern verdrängt haben. Insbesondere in den letzten 20-30 Jahren haben sich die Faktoren, die das Spiel hemmen können, verstärkt. Im Folgenden haben wir die wesentlichen inneren und äußeren Faktoren aufgelistet:

¹ Beim Schreiben dieses Handouts wurde uns bewusst, WIE essentiell und komplex die Thematik des Spielens bzw. der zunehmende Bedeutungsverlust des Spielens in unserer Gesellschaft ist, wie sehr der irrsinnige Medienkonsum unserer Kinder und Jugendlichen damit verknüpft ist und dass wir damit ein ganzes Jahresthema thematisch füllen könnten. So entstand die Idee, das nächste Praxis-Vertiefungsseminar im Februar mit dem Thema "Bedeutung des freien Spiels in einer digitalisierten Welt. Wie schützen wir das Spiel unserer Kinder und damit sie selbst vor zu starkem Medienkonsum?" live online anzubieten. Wir werden an diesem Wochenende dann alle Themen, die ihr im Folgenden angerissen findet, vertiefen. Infos dazu findet ihr auf unserer Website.

Hemmende Faktoren für das echte Spiel	Wie wir sie überwinden können
Als Erwachsene fällt es uns oft schwer, geprägt auch durch die Filter einer starken Arbeits- und Leistungskultur, echte Wertschätzung und Achtung vor dem Spiel und seiner Wichtigkeit und Ernsthaftigkeit in uns zu finden. So stören und unterbrechen wir Kinder nicht selten in ihrem vertieften Spiel und sehen die kleinen und großen Errungenschaften des Spiels nicht.	Nimm dir einmal Zeit, die Bedeutsamkeit von Spiel als essentiellen, intimsten und kreativsten Ausdruck eines Kindes in dir zu fühlen und die große Ernsthaftigkeit des Spiels wahrzunehmen, wie fühlt sich das in dir an, wenn du damit in Kontakt gehst? Vergegenwärtige dir einen Moment, wie das Kind automatisch durch das Spielen wortwörtlich sein Gehirn und seine inneren Strukturen aufbaut und dadurch ein Boden für echte Intelligenz in ihm heranwächst. Fühlst du dieses Wunder der Kraft in ihm? Vielleicht auch in dir? Und erinnere dich an die grosse Heilkraft des Spiels, wie es Kindern hilft, sich emotional auszubalancieren, Spannungszustände abzubauen, sich innerlich zu ordnen, Erfahrungen tiefer zu verstehen und zu verarbeiten und wie es hilft, dass Kinder sich ganz tief regenerieren können. Was nimmst du dann in dir wahr? Setz dich einfach mal achtsam und vielleicht mit genügend Distanz hin und schaue neugierig und offen: Was machen die Kinder? Was erforschen sie gerade? Wie ist ihr Zustand, innerlich und äußerlich? Welche Ideen haben sie? Wie fühlt sich ihre Welt an? Achte darauf, dein Kind beim Spielen nicht einfach zu stören. Stell dir vor, es ist

	gerade dabei, die echte Welt zu verändern und fühle diesen Respekt vor seinem Tun, bevor du es achtsam ansprichst, falls du es unterbrechen musst. Versuche dies von einem wirklich authentischen Platz aus zu tun, fühle es in deinem Herzen. Es ist keine große Sache, also braucht es auch kein unnatürliches Aufbauschen des Spiels, sondern einfach diese feine Achtsamkeit. Es wird beginnen, sich dir gegenüber genauso zu verhalten!
Wir wollen, dass es den Kindern besonders gut geht und unterhalten sie immer, spielen mit, damit sie spielen und mischen uns ständig ein. Wir machen Kinder dadurch von uns und von Input von außen abhängig und greifen in ihre intimste Welt ein.	Schau mal, wie es ist, deinem Kind Präsenz, Nähe, Körperkontakt und Aufmerksamkeit zu schenken UND ihm Raum für seinen eigenständigen Ausdruck zu geben. Gib ihm Raum, sich mit seinen eigenen Ideen, seinem Inneren verbinden zu können. Setze dich, wenn du Lust hast, einmal etwas Neues zu probieren, mit respektvoller Distanz zu ihm/ihnen hin, sei offen zu fühlen, was sie tun, aber mische dich nicht ein. Wenn sie dir etwas zeigen oder erzählen, sei offen, höre zu, aber bringe, wenn möglich, keine neuen Impulse von deiner Seite ein. Wenn es/sie dich ständig aus Gewohnheit auffordert/auffordern mitzuspielen, gehe nicht dagegen, mache einen Moment mit und informiere es/sie nach einer Weile der Innigkeit, dass du jetzt einfach da bist, aber nicht mehr mitspielst. Komm, wenn möglich, nicht in eine Härte, gib euch Zeit! Ihr könnt auch parallelen Tätigkeiten nachgehen, aber achte darauf, dass jeder von euch einen eigenständigen Arbeitsplatz oder ein eigenständiges Projekt hat. Wenn das Kind sehr abhängig von deinem Input ist, gib ihm die Hand und biete ihm erneut etwas an, das es aber auch gut selbst weitermachen kann.

	Richte vielleicht das Kinderzimmer neu ein mit neuen Inspirationen, mit denen es selbstständig etwas spielen kann. Auch wenn du es fast nicht aushältst, es seine eigenständigen Erfahrungen machen zu lassen, wie beispielsweise, dass die Burg zusammenfällt, dass das Aufräumen viel langsamer geht, dass es gelangweilt ist oder bald frustriert sein wird, weil es beim Spielen nicht so gut läuft, als würde ein Erwachsener ständig dabei helfen und viele Ideen einbringen. Gib dir Zeit, atme einige Male ein und aus und denke daran, welch ein Geschenk es ist, deinem Kind einen eigenständigen Raum zu ermöglichen, in dem es viele eigenständige Erfahrungen machen kann. Mische dich nicht ein! Wenn es dir schwer fällt, frage dich: Welche ist deine größte Furcht oder Sorge? Schau dir das tiefer ganz neugierig an.
Das freie Spiel wird ganz oft dadurch gestört, dass Geschwisterkinder miteinander "spielen", obwohl sie voneinander genervt sind. Sie spielen ständig miteinander, weil sie das so gewohnt sind, vielleicht auch geradezu abhängig davon geworden sind, aber nicht, weil sie sich bewusst dafür entscheiden. Oft bringen sie sich dabei permanent aus der Vertiefung raus. Es kann	Nimm dir einmal Zeit, wie fühlt sich das Spiel zwischen den Geschwistern an? Ist ein Kind immer dominant und lässt dem anderen keinen eigenen Raum für dessen Spielfreude und Ideen? Unterbricht ein Kind das andere ständig, wenn es in den Spielfluss einsteigt? Welche Motivation hat es, das zu tun? Auch wenn das "Unterbrechen" ganz fein, liebevoll und geschickt läuft: Aus welchem Grund mischt sich das andere Kind ein oder bringt sich in das Spiel des Geschwisterkindes ein? Ist es einfach ein schönes Angebot oder hat das Kind, das unterbricht oder sich anschließen möchte, selbst generell Mühe zu

auch sehr friedlich ausschauen, obwohl ein Kind vielleicht die ganze Zeit Kompromisse eingeht und gar nicht in seinen eigenen, kreativen Spielfluss kommt.	sich zu finden und nutzt die Energie des Geschwisterkindes, sich dort anzudocken? Nimm dir in jedem Fall immer Zeit für das Kind, das "sich einmischt", unterbricht oder "stört" und versuche ihm Aufmerksamkeit zu geben, es freundlich an dich zu binden, ihm etwas vorzuschlagen, damit das andere in Ruhe weiter spielen kann. Hilf ihm, wieder vermehrt in seinen Spielfluss oder zu seinen Interessen zu finden, dabei braucht es aktiv deine Inspiration und Unterstützung.
Das Spiel wird zu pädagogischen Zwecken genutzt, die Kinder sollen spielerisch noch mehr erreichen, um gute Ergebnisse zu erzielen. Das echte Spiel ist jedoch frei von Ergebnisorientierung und es bedarf unseres Respektes, uns nicht in die Welt des Kindes einzumischen. Wir dürfen uns nicht in das freie Spiel im Sinne von Druck, Leistung und Ergebnisorientierung	Wir können Kinder schon spielerisch in etwas einbinden, spielerisch auf sie zugehen, wenn wir etwas von ihnen wollen und ihre Spielfreude nutzen, um sie zu begeistern. Jedoch bedarf es immer unseres tiefen Respektes vor ihrem Wesen und ihrem innigsten Ausdruck, was das Spiel ja für sie ist. Die Kinder sollen immer unseren Respekt fühlen, in der Ernsthaftigkeit, wie wir auf ihr Spiel eingehen. Stell dir einmal vor, du redest mit ihnen über LEGO, als würdest du mit einer wichtigen Politikerin oder einem für uns wichtigen Menschen über etwas äußerst Ernsthaftes sprechen – und Ernsthaftigkeit meint hier nicht

einmischen. Kinder lieben es, sich manchmal selbst Herausforderungen zu stellen und diese ganz unbeschwert spielerisch anzugehen. Wir dürfen sie gerne darin unterstützen, ihre Ziele zu erreichen und uns mit ihnen freuen oder sie trösten, wenn es nicht gelingt.	Betroffenheit, sondern etwas Relevantes auf Augenhöhe. Fühle, ob in dir authentische Fragen aus echtem Interesse entstehen. Oder lade deine Kinder/die Kinder, die du begleitest, spielerisch ein, tauche selbst in diesen Modus und freut euch gegenseitig! Lade sie ein, mache es vor, aber manipulierte die Kinder nicht. Schätze sie vielmehr in ihrem Ausdruck wert, ihrer Freude und ihrer Lebendigkeit und Kreativität. Lache mit ihnen! Und fühle ihre Lust, nachzuahmen. Gib ihnen dabei die Freiheit, sie selbst zu sein. Und vergiss dabei nie, dass du achtsam bleibst, wenn sie in ein Spiel eintauchen, dass es ihre Welt bleibt, dass du dich nicht einmischst und sie nicht korrigierst.
Es können auch innere Prozesse im Kind selbst sein, die das Spiel hemmen. Wenn das Kind viel in seiner Frustration stecken geblieben ist und immer ein bisschen chronisch genervt ist, dann findet es nicht in seine Mitte, weil es nur schwer Zugang zu seiner Feinfühligkeit oder Vulnerabilität hat. Generell fällt es	Wir haben immer die Chance, uns neu auf das Thema Frustration einzulassen und den Mut zu finden, uns dieser äußerst wichtigen Adaptionfähigkeit hinzuwenden. Stell dir ein Leben vor, in dem du nicht immer Stress haben musst, ob dein Kind beim kleinsten Widerstand aufgibt? Stell dir vor, wie schön es für dein Kind ist, wenn es Zugang zu sich selbst hat und nicht ständig "sauer" ist. Wenn es sich selbst besser fühlen kann und auch bei den Widrigkeiten des Lebens nicht immer sofort alarmiert ist und aufgibt?

Kindern, die diesen Adaptionprozess noch nicht lernen durften, schwer, aus Fehlern zu lernen, von Korrekturen zu profitieren, Grenzen und Einschränkungen akzeptieren zu können, sich gesund anzupassen, an etwas dranbleiben zu können, erfinderisch bei Hindernissen zu sein und sich von schwierigen Erfahrungen zu erholen. Gerade Kindern mit erhöhter Sensibilität, sind auch schneller frustriert und es fällt ihnen oft noch schwerer, die Adaption zu lernen. Wir wollen an dieser Stelle gar nicht über die Ursachen erhöhter Sensibilität sprechen, weil das ein komplexes Thema ist. In jedem Fall soll aus unserer Sicht dringlichst vermieden werden, dass wir dem Kind dadurch sowas wie eine Sonderrolle geben, eine Rolle, mit der wir selbst dann wenig zu tun	Nimm dir bewusst Zeit für euren Prozess. Konfrontiere es erst mit einer Frustration, wenn du vorher mit ihm einen Moment in guter Beziehung bist. Oder wenn du es mit der Vergeblichkeit konfrontiert hast, schaue ganz fein, ob es alarmiert und gestresst ist und zuerst einfach deine Ruhe und dein Da-Sein braucht und ob dann, nach einer Weile, die Vergeblichkeit eingesickert ist oder ob es, im guten warmen und neu entstandenen Kontakt durch deine Ruhe und deine Präsenz nun darum geht, erneut klar und liebevoll zu konfrontieren. Halte es immer einfach, wenn du konfrontierst, fühle selbst das Bedauern und suche in dir nach einem Platz der Zuversicht. Gib euch Zeit! Schaue dir gerne auch nochmal Session 8 und 9 dazu an und die etwas andere Agency Übung zum Thema Frustration in Session 8. Vielleicht ist es für dich unterstützend zu hören, dass es gerade für Kinder mit erhöhter Frustration und für Kinder, die vielleicht teilweise schon gepanzert sind, die also nicht ganz mit ihrem weichen Herzen verbunden sind und sich schützen, das Spielen besonders wichtig ist! Das Spiel hat von Natur aus eine sehr starke Heilkraft. Wie kannst du, neben dem oben beschriebenen, parallel dazu für das Kind genug Räume schaffen, dass es immer und immer wieder Zeit hat in ein Spiel zu finden und ihm vielleicht auch die Hand dabei geben, wenn sein Organismus "sauer" ist, damit es mehr in diesen Fluss kommt? Was braucht es? Wo braucht es vielleicht eine feinfühlige Anregung von dir und zu Beginn ein Mitspielen, ohne die Kontrolle des Spiels zu übernehmen und dann dein Dasein, deine Geborgenheit, deine Wertschätzung? Gibt es ein anderes Kind, mit dem es immer in einen tiefen, nährenden Fluss kommt? Tut ihm die
---	--

haben und sozusagen das Kind ein "Problem" hat und ist.	wilde Natur gut, weil es da tiefer in sich ankommt? Wo findet es in eine tiefere Frequenz im Spielen? Kinder mit erhöhter Sensibilität: Unsere Aufgabe ist es aus unserer Sicht gründlich zu schauen, was braucht das Kind denn an Schutz vor Reizüberflutung (auch zu viele und zu frühe soziale Kontakte, zu viel Programm, zu viel Wettbewerb, etc.), damit es in seiner für ihn stimmigen Zeit heranreifen kann? Wie können wir das wirklich ernst nehmen? Wie du des Weiteren dein Kind/deine Kinder oder die Kinder, die du begleitest, ganz wunderbar und oft sehr tief unterstützen kannst ist, dich den folgenden Fragen hinzuwenden: „Wie ist denn mein eigener Umgang mit Frustration? Was unterstützt mich darin, zu meinen eigenen Tränen der Vergeblichkeit zu finden?“ Und: „Welches sind meine Spielräume die mich darin unterstützen, immer wieder zu meinem weichen Herzen zu finden?“ Unsere eigene Auseinandersetzung mit diesen Fragen kann sehr, sehr viel verändern. Es ist nicht selten eine Hinwendung an generationsübergreifende Traumastellen und ein Geschenk für unsere Kinder, wenn wir uns wieder mehr mit unserer eigene Feinfühligkeit und unserem weichen Herzen rückverbinden. Von dem Platz aus können wir sie oft emotional und energetisch nochmals anders begleiten. Natürlich ist es generell und gerade bei sehr feinfühligem Kindern von großer Bedeutsamkeit, dass wir selbst noch mehr ins erwachsene Bewusstsein wachsen, dass wir noch mehr in uns selbst ankommen, in uns ruhen und von dem Platz aus dem Kind mit viel Gelassenheit und Zuversicht begegnen. So
--	---

	dass das Kind unser natürliche Zustand des Seins und der Präsenz mehr fühlt, es dadurch davon indirekt lernen kann und so natürlich auch richtig bei uns auftanken kann. Und, als letzter Punkt, der ganz wichtig ist, wie können wir mehr Mut bekommen, ihm zu helfen, durch die Frustrationen zu gehen, mit ihm in diesen feinen Prozess zu kommen von in Verbindung mit ihm sein und es doch klar aber von Herzen zu konfrontieren? Und ihm die Hand geben, dass es diese Prozesse immer tiefer lernt und wir dem nicht ausweichen? Bevor die Kinder 12/13 Jahre alt sind ist es äußerst wichtig, dass sie diese Adaptionprozesse lernen. Und natürlich geht es immer auch noch später. Gib dir und ihm Zeit, doch weiche dem Prozess nicht aus, weil du damit deinem Kind in keiner Weise einen Gefallen tust für sein Leben. Vielleicht hilft dir das, noch mehr Mut zu bekommen, allenfalls auch Hilfe zu holen, wenn du siehst, wie wichtig es für sein Leben ist? Das Leben besteht nun mal voller Frustrationen.
Wir Erwachsene leben oft ein sehr hektisches und stressiges Leben mit einer unheimlich hohen Geschwindigkeit. Es geht schon früh morgens los und alles ist durchgetaktet.	Unreife Kinder können mit Hektik, Druck und Stress absolut nicht umgehen, ihr Organismus kann sich in keiner Weise gesund entwickeln. Wie können wir sie davor schützen und unser Leben so gestalten, dass es für sie artgerecht ist? Dass wir ihnen genug Zeit geben, ihre Langsamkeit respektieren, sodass sie in ihrem Rhythmus bleiben können? Für Kinder bis zwölf Jahre ist Natur elementar, sie lernen über körperliche und konkrete Erfahrungen. Diese Erfahrungen legen die Basis für gesunde Verständnisstrukturen im Gehirn, echte Intelligenz und menschenwürdige Entwicklung.

Viele Erwachsene sind selbst sehr gestresst und ausgebrannt. Unser Leben ist komplexer geworden, jedoch sind die Hektik und der Stress auch Folgen unserer Überlebensstile. Als ganze Gesellschaft, identifiziert mit unseren adaptiven Mechanismen, rennen wir innerlich die ganze Zeit davon. In der Kindzentrierung sieht das oft so aus, dass wir die ganze Zeit damit beschäftigt sind, zu schauen, ob es den Kindern auch wirklich gut geht, ob sie wirklich spielen oder emergent sind und ob alles in Ordnung ist. Dabei sind wir einfach sehr in Sorge und innerer Unruhe. Wir bemerken dann gar nicht, wie sehr unser innerer Zustand und unsere ständige Aufmerksamkeit auf die Kinder uns aus der Mitte bringen und wie sehr das die Kinder beeinflusst.	Wir haben gesehen, wie wichtig unser innerer Zustand für Kinder ist. Kinder fühlen, ob wir wirklich da sind und können sich durch unsere Gelassenheit entspannen – auch in stressvollen Situationen und in einem hektischen Umfeld. Selbst mehr in unsere Verbindung, Gelassenheit und damit in unser erwachsenes Bewusstsein zu kommen, ist eine Schlüsselstelle und ein längerer Weg. Es lohnt sich, dafür auch ganz gezielt therapeutische Unterstützung zu holen. Du tust es für dich und deine Kinder und die zukünftigen Generationen! Was tut dir gut, um bei dir zu Hause landen zu können und es dir gemütlich zu machen? Welche Übungen des Online-Trainings haben dich unterstützt, mit deiner Aufmerksamkeit mehr in deinem Herzen zu landen, dich mehr mit dir selbst rückzuverbinden? Und auch, wenn die Kinder da sind und du mit ihnen bist: Was hilft dir, dich an diesem Ort in dir niederzulassen und es dir mit dir gemütlich zu machen? Was hilft dir, Gelassenheit zu finden? Was macht dir Spaß? Was brauchst du, um einen Platz in dir zu finden, an dem du weißt: Es ist alles in Ordnung, du bist ok, deine Kinder sind ok, es gibt Spannendes auf dem Weg mit ihnen zu lernen und zu entdecken und niemand ist perfekt? Welche Ressourcen tun dir gut? In Session 6 sprachen wir über Entwicklungstrauma und adaptive Strategien und Identifikationen. In dieser Session hier gibt es eine neue Tonaufnahme mit einer Agency Übung zu den adaptiven Strategien. Vielleicht hast du Lust, für dich/in deiner Diade nochmals tiefer neugierig zu forschen?
--	---

Technologie ist eine großartige Erfindung der Menschheit. In der Anwendung aller technologischer Möglichkeiten finden wir aber natürlich genauso das Paradigma der Trennung wieder, wie es uns auch sonst im Leben mehr oder weniger bewusst begegnet. Die neuesten technologischen Möglichkeiten vervielfachen und verstärken die Probleme der Trennung jedoch in einem enormen Ausmaß. Ein Kind ist ein biologisches Wesen und nur über konkretes körperliches Tun und über seine Erfahrungen mit den Sinnen bildet es echte Verständnisstrukturen. Dadurch wird der Boden dafür gelegt, später im Leben mit Technologie super-kreativ umgehen zu können und damit in einer positiven Beziehung zu sein. Nur so wird die Technologie zum	In den ersten fünf bis sechs Jahren sind Medien für Kinder ungeeignet. Das kindliche Gehirn sollte viele Erfahrungen mit den Händen, mit dem Körper, den Sinnen machen. Es ist äußerst wichtig, dass es alles konkret ausprobieren, fühlen und direkt mit den Händen und seinem Tun umsetzen kann. Falls du mit den unreifen Kindern bereits in eine Gewohnheit mit regelmäßigem Medienkonsum gekommen bist und du fühlst, wie wichtig diese Information für dich ist, gib dir und dem Kind/den Kindern ein paar Wochen Zeit, neue Gewohnheiten zu bilden. Nimm allen Mut zusammen und nimm dir gleichzeitig auch viel Zeit, es/sie mit der Vergeblichkeit zu konfrontieren. Biete ihm/ihnen deine Wärme dabei an, deinen Trost. Wenn es/sie sich sehr verloren fühlt/fühlen, biete ihm/ihnen ein paar schöne Anregungen und Inspirationen an, setze dich selbst hin und hilf ihnen, in eine neue Bewegung zu kommen. Was interessiert sie? Schreibe Tagebuch, damit du siehst, dass es Zeit braucht und sich in der Regel alles viel schneller verändert, als wir glauben. Kinder bis zwölf Jahre brauchen ganz viel Natur! Sie brauchen viel Raum für Bewegung, für kleine und große körperliche Herausforderungen. Sie brauchen das Bauen, Graben, Rennen, Klettern, Sortieren, Sammeln, Springen, Kämpfen, Jagen, Forschen, den Kontakt zu Tieren, Pflanzen, Bäumen etc. Alles, was sie entdecken, wollen sie begreifen, machen und verkörpern. Falls du in deinen Zellen spürst, wie relevant sich das anfühlt, schau doch mal neugierig, wie du regelmäßig Natur, Bewegung, Bauen, Klettern, Schwimmen usw. in deinem Alltag anbieten kannst?
---	---

erweiterten Tool des Menschen und übernimmt nicht die Führung.	Daneben kann so ab sechs/sieben Jahren ein gesunder, natürlicher Kontakt mit Medien immer mehr Teil des Lebens werden. Man kann beispielsweise mal einen Film schauen, auf Wikipedia etwas nachlesen, auf dem Computer Schach spielen, eine E-Mail an die Mama schreiben, ein Hörbuch hören etc. Wie geht es dem Kind/den Kindern nach dem Medienkonsum? Was daran macht ihnen Spaß? Ist es zu viel zum Verarbeiten oder genau richtig? Brauchen sie lange zum Verdauen? Sind sie danach in einem kreativen Flow oder eher benebelt? Brauchen sie mehr Möglichkeiten und Inspiration und Unterstützung, um tiefer einzusteigen, z. B. wenn sie sich mit elf Jahren mit Blockchain auseinandersetzen wollen?
Dann gibt es den Trend, Kinder schon ganz früh und ganz lange fremd zu betreuen. Geschichtlich gesehen gab es das in der menschlichen Entwicklung noch nie in dem Ausmaß, dass Kinder unter sieben Jahren so früh, so lange und so oft fremd betreut werden.	Nichts gegen Entlastung, jedoch kann ein Kind ohne sichere, tiefe und einfühlsame Bindung nicht gesund heranwachsen. Zu viel Bindungsfrustration verdrängt das echte Spielen im Sinne von Eintauchen-Können. Das ist natürlich ein großes Thema. Falls du bemerkst, dass dein Kind/deine Kinder viel Bindungsfrustration erlebt haben oder immer noch erleben: Wie geht es dir damit? Was brauchst du da zuerst einmal? Denke daran, du musst nicht sofort eine Lösung finden, nimm dir Zeit, dich mutig auf diesen Prozess einzulassen.

	Oder wenn du in einer Einrichtung arbeitest, in der Bindungsfrustration gang und gäbe ist: Kannst du da hinschauen? Was löst es in dir aus? Was machst du damit?
Wenn Kinder die Führung übernehmen, sind sie ständig im Modus, sich um alles zu kümmern. Alpha-Kindern fällt es in der Regel schwer, ganz einzutauchen.	Kinder reagieren auf unseren inneren Zustand. Wir können unseren Alpha-Zustand nicht herbeizaubern, aber wir können uns auf den Weg machen, selbst mehr in unsere feinfühligke Kraft zu kommen. Es braucht auch eine Veränderung in unserem Mindset bei den Themen Führung, Hierarchie und Abhängigkeit. Was bedeuten diese Begriffe für dich jenseits von Dominanz im Paradigma der Bezogenheit? Was macht dir Angst/Sorge, mehr in deiner Kraft da zu sein? So ganz deinen Raum einzunehmen? Fühlst du in dir, wie es sich anfühlt, selbst eine "Bärenmama" oder ein "Bärenpapa" oder eine "Bärenbegleitperson" zu sein?
Ein ungeeignete vorbereitete Umgebung erkennt man im Kern daran, dass man den Kindern bei allem, was sie tun "Nein" sagen muss, weil die Umgebung die altersadäquaten Entwicklungsbedürfnisse der Kinder nicht widerspiegelt. In einer ungeeigneten Umgebung ist es zu laut, zu hektisch, zu viel oder zu	In einer vorbereiteten Umgebung können die Kinder mit möglichst viel Eigenständigkeit und Autonomie ihren aktuellen Entwicklungsbedürfnissen folgen und selbstbestimmt forschen und entdecken. Die Umgebung lädt dazu inspiriert ein, lässt auch Raum für Fantasie und Kreativität. Die Strukturen und Regeln einer vorbereiteten Umgebung dienen dem Wohl aller und geben klare Orientierung. Wie fühlt es sich bei euch zu Hause oder in der Institution an? In den Räumen oder dem Raum, in dem die Kinder sind, spielen und lernen? Wie ist der Raum eingerichtet, wie gemütlich ist es, wie wohl fühlst du dich, wenn du dich

wenig kreativ, zu unsicher, zu gefährlich, zu wenig geborgen, um wirklich in ein Spiel eintauchen zu können.	einstimmst? Wie findest du aus den Augen deines/des Kindes gesehen das Material, die Spielsachen? Wie ordentlich und übersichtlich ist es? Fehlt dir etwas oder stört dich etwas? Was würde dich hier inspirieren, interessieren? Nimm gerne ein Spielzeug oder etwas zum Basteln oder Bauen, was dich gerade anspricht, und vertiefe dich damit. Falls dich nichts inspiriert, ist das schon mal eine wichtige Aussage, aber dann sei damit, dass es gerade hier nichts Spannendes für dich als Kind gibt.
Die Gleichaltrigenorientierung beschreibt die Bindung hin zu anderen Kindern. Kinder geben dabei ihre eigenen Spielideen zugunsten der Gruppenzugehörigkeit auf, ihr Ziel ist es, mehr ein Teil der Gruppe zu sein als eine eigenständige Meinung und Idee zu haben. Natürlich treffen auch Kinder, die	Fühlst du, ob dein Kind sich immer noch an dir orientiert und an dich gebunden ist? Oder erreichst du es fast gar nicht mehr? Natürlich können Kinder in bestimmten Momenten auch mal mehr an ihren Geschwistern oder an ihren Freunden orientiert sein, beispielsweise mitten in einem ausgelassenen Spiel. Kannst du dennoch intuitiv fühlen, ob du noch die Alpha-Person für sie bist? Fühlst du, wie lange der soziale Kontakt für dein Kind eine Bereicherung ist? Es darf auch gerne mal wild und lebendig und sehr aufeinander bezogen sein – Kannst du jedoch immer mehr ein Gefühl dafür entwickeln, ob es noch aus der

gesund an uns gebunden sind, immer wieder Entscheidungen zugunsten der Gruppenzugehörigkeit, jedoch nicht grundsätzlich zu Lasten ihrer Entwicklung. Unreife Kinder brauchen im sozialen Kontext generell genug Schutz von uns, weil sie diese Fähigkeit, sowohl sich selbst als auch andere präsent zu haben, noch nicht entwickelt haben. Sie vergessen entweder stark sich selbst oder denken nur an sich und brauchen da unsere Führung und unser Überbrücken ihrer Unreife. Der Prozess, Kinder und Jugendliche wieder mehr zu uns zu holen, ist kein einfacher Prozess, weil sie sich zu Beginn äußerst dagegen wehren. Oft interpretieren wir diese Gegenreaktion falsch und geben auf.	sozialen Erfahrung heraus genährt ist oder es ihm nachher nicht so gut geht? Nimm dir in nächster Zeit vor, das mehr mitzubekommen. Wie kommt es nach einem Besuch bei Freunden nach Hause? Nach der Schule? Was braucht es da wirklich? Weitere soziale Kontakte? Oder flüchtet es in weitere soziale Kontakte, weil es sich selbst schon innerlich etwas verloren hat und ablenken möchte? Manchmal ist das auch tagesformabhängig, manchmal schon chronisch. Kann es sich selbst einbringen in soziale Kontakte und hat genug Identität und Struktur gebildet? Oder gibt es sich grundsätzlich auf, passt sich an und möchte immer gleich sein? Gibst du dir die Erlaubnis, Dinge auch abzusagen und den Kindern genug Zeit zu lassen, wenn du fühlst, dass es ihnen gut tut? Wenn du deine Kinder kaum noch erreichen kannst und sie nur noch mit den Freunden sein wollen, geht es darum, hinzuschauen, welcher der tiefere gute Grund dafür ist. Vielleicht dachtest du einfach, dass das normal ist? Gerade wenn die Kinder älter werden, ist das ja oft "normal" in unserer Kultur. Vielleicht wolltest du dich wie viele Eltern einfach nicht einmischen, wenn die anderen Kinder immer an der Haustüre geklingelt haben und mit deinen spielen wollten? Vielleicht ist es aber auch so, dass deine Kinder zu wenig Zeit mit dir verbringen? Oder dass sich die Bindung zu dir für sie nicht sicher genug anfühlt? Oder dass sie sich nicht wohl dabei fühlen, dir ihre Geheimnisse anzuvertrauen oder sich dir gegenüber zu öffnen? Es gibt viele weitere Gründe
---	---

	und es lohnt sich hier, nochmals genauer hinzuleuchten und sich Unterstützung zu holen.
--	---