

Über das Alpha-Sein

Alle Kinder brauchen uns als ein fürsorgliches "Alpha-Tier". Um Unreife zu überbrücken ist es der wichtigste Schlüssel, dass sich ein Kind in unsere fürsorgliche Führung und Anleitung hinein entspannen kann, dass wir für es der Fels in der Brandung seiner Gefühle sind. Aber auch ältere Kinder brauchen uns noch in dieser Rolle.

Bleibt die stabile, klare und fürsorgliche Führung aus, dann fühlt sich das für ein Kind, besonders ein unreifes Kind, sehr unsicher an.

Um eine Idee zu bekommen, kann man sich vielleicht vorstellen, man wäre auf einem Segelschiff auf hoher See. Stell dir vor, du wärst auf diesem Schiff, und hättest kaum Ahnung vom Segeln, Navigieren oder von der Einschätzung des Wetters und des Meeres. Es gibt aber den Kapitän, einen alten Seebären, der wo er geht und steht Ruhe und Kompetenz ausstrahlt. Das kann ein wunderbarer Segelurlaub werden. Du tust bereitwillig, was der Kapitän sagt, weil du ihm vertraust und den Rest der Zeit verbringst du damit das Meer zu bewundern, selber segeln zu lernen, immer mal wieder dem Kapitän zuzuschauen und das Leben zu genießen.

Und jetzt stell dir vor, der Kapitän ist aus irgendeinem Grund nicht mehr in der Lage zu führen. Er ist weg oder ist plötzlich ganz unklar und unsicher oder er ist in ständiger Sorge um dich und fokussiert sich immer auf dich statt auf die See oder er beginnt sehr hektisch oder cholerisch zu werden und Dinge zu tun, die sich nicht richtig anfühlen. Was geschieht bei dir? Du fühlst Stress. Die Entspannung ist weg, weil du nicht mehr vertraust. Es fühlt sich nicht mehr sicher an, abhängig zu sein von dieser Führung. Die Verletzlichkeit, die in dieser Abhängigkeit ja naturgemäß steckt, wird unangenehm.

In diesem Moment wirst du möglicherweise innerlich einen neuen Gang einlegen. Weg von Entspannung, Bereitwilligkeit, Neugier, Verletzlichkeit hin zu "Notfall-Modus". Du beginnst selber zu überlegen, was du tun musst um das Schiff heil an Land zu bekommen. Natürlich hast du weiterhin zu wenig Ahnung, entsprechend gestresst bist du und entsprechend chaotisch wird der Segeltörn. Vielleicht bist du wütend auf den Kapitän, weil du nicht mehr vertraust, und widersetzt dich seinen Weisungen. Vielleicht versuchst

du auch, ganz wach zu sein. Du versuchst abzuschätzen, was es braucht auf dem Schiff, und tust alles, um den Kapitän irgendwie zu stabilisieren, damit er wieder führt. In dir ist Anspannung, abgesehen davon spürst du dich kaum. Von außen siehst du vielleicht wie ein recht selbständiger Matrose aus, aber in dir ist Überforderung und Dauerstress.

Dieser "Notfall-Modus" ist geboren aus einem sehr intelligenten Überlebensinstinkt. Wenn der Kapitän ausfällt, kannst du dich nicht mehr entspannen und anlehnen. Bei Kindern nennen wir diesen Modus Alpha-Komplex. Er kann sehr massiv aber auch in ganz subtilen Formen auftreten und ist in jedem Fall ein Stresssymptom.

Oft ist es Alpha-Verhalten, was unsere Kinder schwer zu führen macht.

Und oft ist dieses Alpha-Verhalten ihre Antwort auf ein zuwenig an "Kapitän" im Boot.

Prof. Gordon Neufeld, ein anerkannter Entwicklungs- und Bindungsforscher spricht von einer Epidemie von Alpha-Kindern in unserer jetzigen Zeit. Es ist also ein großes Geschenk an unsere Kinder und an die Welt zu erkunden, was wir brauchen, um "unser Alpha zu sein".