

Session 3

Sichere Bindung I:
Wärme und Geborgenheit

Unser Hauptinteresse gilt der Qualität der Verbindung

Der Beziehungsraum zwischen dem Erwachsenen und dem Kind ist sowohl im autoritären Erziehungsstil („Das Kind ist das Problem“) als auch im empathistischen Erziehungsstil („Ich will es dem Kind recht machen“) von unserem Kindbewusstsein (siehe Handout 2, Seite 2 „Erwachsenes Bewusstsein“) gefärbt und je nach unserer inneren Verfassung auch recht verzerrt. Er fühlt sich dadurch nicht offen und frei an.

Unsere Anpassungsstrategien wirken wie Filter, die unseren Blick trüben. Wir fassen diese beiden Erziehungsstile deshalb auch unter dem Begriff „Paradigma der Trennung“ zusammen. Wenn wir diese Identifikationen Schritt für Schritt hinter uns lassen, entsteht Raum für eine tiefere Beziehung zu unseren Kindern. Wir wachsen in das „Paradigma der Verbundenheit“ hinein.

Wir wollen zunächst den autoritären und auch den empathistischen Stil genauer untersuchen, wohl wissend, dass die meisten Eltern beides von sich kennen und beide Stile immer wieder ineinander übergehen.

Im autoritären Erziehungsstil ist der Beziehungsraum zwischen dem Erwachsenen und dem Kind eher kühl. Es kann gut sein, dass unsere „autoritäre Seite“ nur dann mehr zum Vorschein kommt, wenn wir Stress haben. Es gibt entweder generell wenig Verbindung oder die Verbindung reißt dann in bestimmten Stresssituationen immer wieder ab.

Als Erwachsene sind wir im autoritären Stil von unserer eigenen Geschichte und unserer Vorstellung, was richtig ist und was falsch, eingenommen. Es fällt uns sehr schwer mitzubekommen, was bei dem Kind gerade los ist, oder wir bekommen es mit und finden einfach keinen Weg, unsere Vorstellung und seine Bedürfnisse in liebevoller Weise unter einen Hut zu bekommen. In diesem Stil nehmen wir die Kinder eher als störend wahr und haben manchmal den Wunsch, dass sie einfach nur anders sein müssten, dann wäre alles gut.

Wir behandeln unsere Kinder dann abwertend , ohne dass uns das wirklich auffällt. Es fällt uns auch nicht auf, weil es ja für viele von uns so normal ist. Wir beschämen durch Aussagen wie „Ah, musst du immer so nervig sein?!“ oder „Was ist denn heute bloß los mit dir?!“ und vermitteln damit dem Kind durch den uns oft nicht bewussten inneren Stress oder unsere innere Enge, dass mit ihm etwas nicht in Ordnung ist.

Im empathistischen Erziehungsstil hingegen gibt es in der Regel viel mehr Wärme zwischen dem Erwachsenen und dem Kind. Als Eltern versuchen wir hier, den Kindern sehr empathisch zu begegnen. Diese Empathie aber findet an vielen Stellen ohne echte Verbindung statt, auch wenn das eigentlich unsere tiefste Absicht und unser größter Herzenswunsch sind.

Als Erwachsene im empathistischen Erziehungsstil sind wir ebenfalls in unsere eigene Geschichte involviert, die einer authentischen Verbindung, auch oft unbewusst, im Wege steht. Wir wünschen uns, dass es dem Kind besser gehen möge als uns selbst und dass es uns dafür sein Vertrauen und seine Liebe schenken möge. Aus diesem Wunsch heraus versuchen wir, „es gut zu machen“, und geraten leicht in Stress und große innere Not, wenn das Kind „uns nicht mehr mag“.

Aus diesem Stress heraus, also weil wir möchten, dass es dem Kind immer gut gehen soll und es sich immer geliebt und gesehen fühlen soll, passiert es, dass wir im empathistischen Stil besonders empathisch sein wollen und auf scheinbare Bedürfnisse des Kindes beginnen zu reagieren. Unsere Empathie ist deshalb oft nicht eingestimmt, weil sie vermischt ist oder getragen ist von unseren eigenen Sorgen, Ängsten und Befürchtungen.

Wir erzeugen mit ihr beim Kind sogar immer neue Bedürfnisse, die das Kind gar nicht wirklich hat. Wir sind in Sorge, ob es dem Kind wohl gut geht und dadurch permanent beschäftigt, ohne dabei wahrzunehmen, was das Kind uns hinter seinem Verhalten wirklich sagen möchte. Es fällt uns einfach schwer, das echte Bedürfnis hinter dem scheinbaren Bedürfnis zu sehen.

Manchmal finden wir uns mit dem Kind so richtig in einer Gewohnheit wieder, in der wir es den ganzen Tag beschäftigen und unterhalten müssen.

Keinen Moment können wir in Ruhe mit jemandem sprechen. Und wenn das Kind dann mal spielt, kommt es schon gleich wieder angerannt und will etwas von uns.

Ohne es bewusst zu wollen, verhindern wir, mit unserer „empathistischen“ Sorge, mit der ständigen Beschäftigung mit dem Kind und mit unserem Gefühl, ihm nichts zumuten zu dürfen, dass das Kind sich ganz sich selbst zuwenden und vertiefen kann.

Das wohl größte Missverständnis in Bezug auf Bindungsorientierung liegt in der Gleichsetzung warmer Bindung mit völliger Fokussierung auf das Kind.

Im empathistischen Stil fällt es uns schwer zu erkennen, oder wir spielen es herunter, wenn das Kind sich auf eine Art verhält, die einem für das Kind und seine Umwelt förderlichen Leben im Wege steht.

Wir fühlen uns damit zwar innerlich nicht ganz wohl und/oder schämen uns vielleicht auch irgendwie, aber weil wir nichts anderes wissen, tun wir so, als wäre alles in bester Ordnung, während das Kind zum Beispiel große Teile der Wohnung in Unordnung bringt. Tja, das kennen einfach viele!

Die Kinder sind wie Barometer, was ja eben auch so herausfordernd ist... Sie zeigen uns durch ihr sogenanntes „schwieriges“ oder „problematisches“ Verhalten, dass etwas aus dem Lot geraten ist.

Kinder zeigen uns, dass sie sich nicht wohl fühlen, dass sie sich emotional nicht sicher fühlen, **wenn sie uns nicht fühlen, wenn wir nicht in uns selbst daheim sind, weil wir so damit beschäftigt sind, mit dem Fokus bei ihnen oder im Aussen zu sein.** Sie fordern uns damit regelrecht auf, hinzuschauen und zu wachsen. Kinder können wahrlich unsere Lehrer werden!

Unter dem sogenannten „schwierigen“ Verhalten verstehen wir, wenn Kinder beispielsweise ...

- ... immer gegen uns sind, im Widerstand sind und nicht auf uns hören.
- ... frech, permanent laut, genervt oder aggressiv sind.
- ... gepanzert und cool sind.
- ... weinerlich oder zurückgezogen sind.
- ... immer die Verantwortung übernehmen oder für die anderen schauen.
- ... angespannt sind, sich nicht vertiefen und spielen können.

Kinder zeigen mit ihrem sogenannten „schwierigen“ Verhalten, dass sie sich emotional nicht sicher fühlen. Oft zeigen sie uns damit, dass die Qualität der Bindungsbeziehung für sie zu wenig sicher ist.

Gerade wenn wir uns eher in der Kindzentrierung befinden, heisst dies jedoch nicht, uns noch mehr auf das Kind zu fokussieren. Im Gegenteil, das Kind lädt uns ein, mehr bei uns selbst zu landen. Es möchte uns fühlen, so kann es **bei uns** landen.

Die gute Nachricht:

Wenn wir inne halten und mehr bei uns selbst landen, brauchen wir dabei nicht in einem perfekten, harmonischen Zustand zu sein, sondern es „reicht“, wenn wir selbst auf uns neugierig werden!

Wir schauen neugierig:

Wo bin ich gerade?

Fühle ich meinen Körper? Meine Atmung?
Vielleicht lege ich eine Hand auf meinen Bauch.
Oder fühle ich meinen Körper gerade nicht?

Bin ich in Gedanken versunken und ganz im Kopf?
Oder nehme ich meinen Körper oder bestimmte Körperstellen wahr?

Fühle ich was ich brauche?
Oder gerade nicht?

Fühle ich viel Spannung in mir?
An welchen Stellen fühle ich Entspannung?

Nehme ich mein Herz wahr oder nicht?
Habe ich Gefühle wie Ärger, Verzweiflung, Trauer, Ohnmacht?
Oder fühle ich gerade nichts?

Essenzielle Fragen im Paradigma der Bezogenheit

Wenn sich das Kind also in diesem Sinne „problematisch“ oder „schwierig“ verhält, können wir die drei folgenden neugierigen Fragen stellen, die helfen, das Kind hinter seinem Verhalten tiefer zu verstehen.

Diese Fragen brauchen nicht immer sofort beantwortet zu werden. Sie dienen vielmehr als Orientierung in der Erforschung. Lade immer wieder deine innere Neugierde ein! Das öffnet dein Herz, dein Schauen, deine Intuition.

helfen uns, vielleicht mit einem anderen Blick das Geschehen zu interpretieren, die Kinder dadurch besser zu verstehen, sodass wir ihnen unsere tiefe Liebe besser zeigen können. Das Paradigma der Verbundenheit zeichnet sich ja dadurch aus, dass es uns ein Anliegen ist, mit den Kindern tiefer in Beziehung zu gehen. Wir wollen verstehen, was die Kinder uns wirklich kommunizieren. Wir möchten den Kindern gerade bei schwierigen Verhaltensweisen, die sich manchmal im Laufe der Zeit immer mehr verstärken, offener begegnen. Wir möchten mutiger hinschauen, um zu verstehen, um was es da geht und Hilfe von außen holen, wenn wir merken, dass wir für dieses tiefere Verständnis Unterstützung brauchen.

Wir beginnen zu erfahren, wie schön es ist, Fragen zu bewegen und mit Fragen „in Beziehung“ zu gehen. Wir fühlen auf diesem Weg ins Erwachsene Bewusstsein, wie schön es ist, offen zu sein und zu lauschen, ohne gleich alle Antworten haben zu müssen.

Wir sagen uns im Laufe der Zeit immer weniger, dass „mit uns oder unseren Kindern etwas falsch ist“ oder „wir oder sie schuld sind“, wenn es „schwierig“ ist. Wir beginnen zu sehen und zu fühlen, dass wir ja alle Menschen sind, dass wir alle auf dem Weg sind und dass uns das echte Interesse an uns und an den Kindern hilft, eine tiefere, authentische Verbindung aufzubauen

Drei neugierige Fragen, wenn mein Kind sich „schwierig“ verhält

- **Gibt es eine Unsicherheit in der Situation?**
 - Fühlt sich das Kind dort, wo es sich schwierig verhält, nicht sicher?
 - Fühlt sich das Kind im Beziehungsraum mit mir oder den Menschen, bei denen es ist, nicht sicher?
 - Gemeint ist hier die Sicherheit vor Beschämung, Schimpfen, vor meinen eigenen Sorgen, ob wirklich alles okay ist, vor dem Verlassenwerden, vor zu viel Stress im Raum etc.

- **Gibt es eine Unsicherheit in Bezug auf die Erfüllung wichtiger Bedürfnisse?**
 - Fühlt das Kind meine **Liebe** nicht ausreichend?
 - Fehlt dem Kind **Kontakt**, Geborgenheit und Nähe, gerade in den ersten Jahren auch körperlich?
 - Fühlt sich das Kind nicht voll gesehen in Bezug auf seine **Grundbedürfnisse**? Werden seine authentischen Bedürfnisse eingestimmt wahrgenommen und gesehen? Ist es versorgt mit allem, was es braucht?
 - Kann das Kind sich **anvertrauen** und sich ganz zeigen, mir auch seine Geheimnisse erzählen und sein Herz ausschütten?
 - Ist genug Raum für den eigenständigen Selbsta Ausdruck des Kindes und seinen Wunsch nach **Autonomie** vorhanden?

→ Das Kind tiefer zu sehen, bedeutet hier nicht automatisch, dass wir immer alles erfüllen müssen oder sollten. Es bedeutet aber, dass wir verstehen, was unser Kind gerade bewegt und was es braucht.

- **Gibt es eine Unsicherheit durch zu wenig Orientierung?**
 - Kann das Kind mich nicht wirklich **spüren**, indem ich da bin, in dem ich meinen Raum einnehme, mich selbst fühle, weil ich möglicherweise gelernt haben, mit meinem Fokus im Aussen zu sein? Weil ich gelernt habe, mit meinem Fokus immer beim Kind zu sein und zu schauen, dass es ihm gut geht?
 - Braucht es mehr **Orientierung** oder mehr Klarheit?
 - Habe ich vermieden, „**Nein**“ zu sagen, aus Angst vor seiner Reaktion?
 - Glaube ich, dass Liebe bedeutet, so wenig **Grenzen** wie möglich zu setzen?
 - Hat das Kind genug **Strukturen** und regelmäßige Abläufe im Alltag, um sich geborgen zu fühlen und Halt zu spüren? Oder aber hat es zu viel Struktur, die es einengt?



Paradigma der Bezogenheit

Was die Kultur von Bezogenheit ausmacht, ist das Zusammenspiel zwischen Wärme und Geborgenheit einerseits und klarer Orientierung andererseits.
Dreh- und Angelpunkt ist dabei der innere Zustand der/des emotional reifen Erwachsenen.

Die/der emotional reife Erwachsene besitzt drei wesentliche Fähigkeiten:

Fels in der Brandung

Die/der Erwachsene ist wie der Fels in der Brandung, besitzt die Fähigkeit, gelassen zu bleiben und den Humor nicht zu verlieren, auch wenn die Emotionen des Kindes über sie/ihn hinwegrollen. Wow, ein kraftvolles Bild.

Leuchtturm

Die/der Erwachsene ist wie ein Leuchtturm – strahlt einerseits Klarheit aus und gibt andererseits Orientierung. Kinder, insbesondere unter sieben Jahren, brauchen dringend diese klare Orientierung von uns, um sich in einer sehr komplexen Welt zurechtzufinden. Sie kommen sogar regelrecht mit diesem Anliegen auf die Welt, von uns zu lernen und auch abschauen zu dürfen. Sie wollen von uns wissen, wie man sich hier auf diesem Planeten verhält und was

die sozialen, kulturellen und familiären Regeln sind. Es ist wie ein wunderbares Programm der Natur, dass sie diese Erwartung an Orientierung mitbringen.

Kindern unter sieben Jahren hilft es, wenn wir ihnen ohne große „Warum-Erklärungen“, Schritt für Schritt und in ihrem Tempo zeigen, wie es geht. Das meiste lernen sie, indem sie uns einfach nachahmen. Wenn wir keine Orientierung geben, dann orientieren sie sich an der „Nichtorientierung“.

Wir können es in allen Situationen des Lebens beobachten: Wenn Kinder unsere Klarheit und unsere verbundene Lebenskraft spüren können, dann fühlen sie sich wirklich sicher und geborgen.

Gesunde Selbstbeziehung

Die/Der Erwachsene hat Kontakt mit seinen Gefühlen, seinen Bedürfnissen und seinem gesunden Willen und Selbstaussdruck. Das ist für die meisten von uns ein echter Weg!

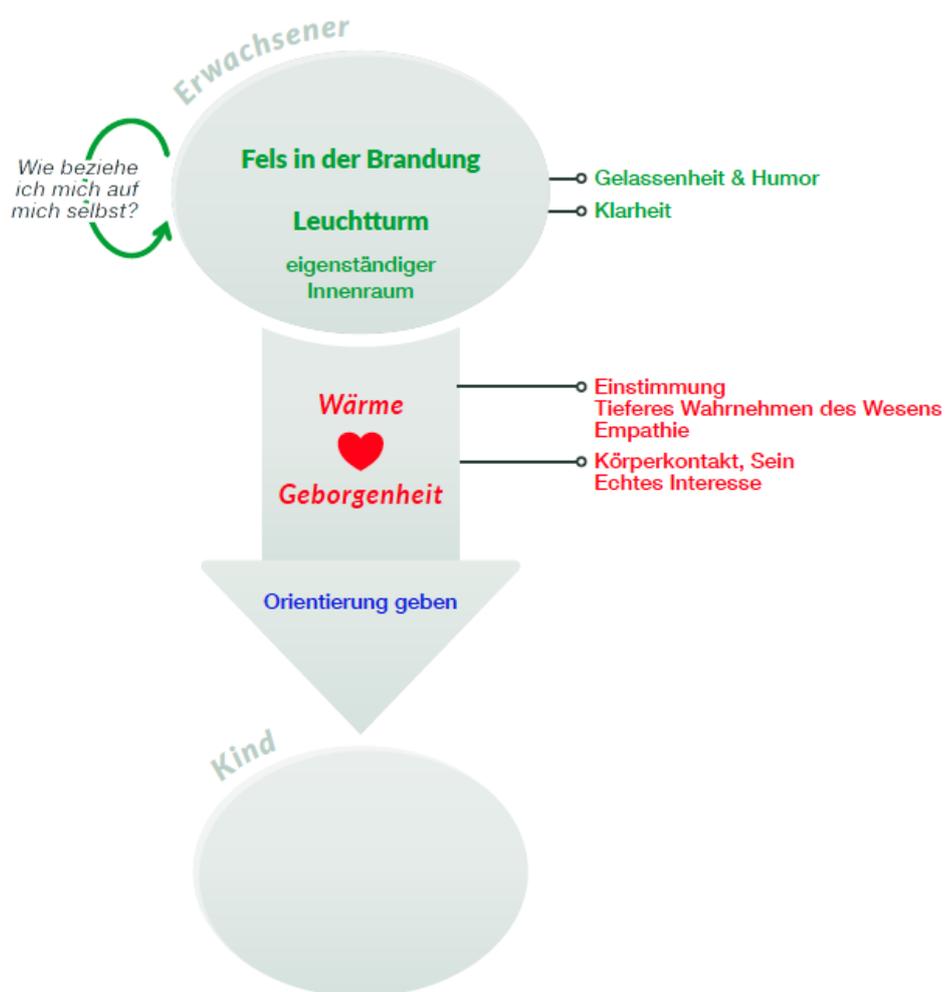
Gesunde Selbstbeziehung heißt aber auch, dass wir mitbekommen, wann die Filter unserer Vergangenheit einer Wahrnehmung des Kindes im Hier und Jetzt im Wege stehen.

Wir fühlen Neugier und Interesse statt Selbstverurteilung für uns selbst und unsere Reaktionsweisen. Wir sind sogar neugierig, wenn wir uns total in einem inneren oder äußeren Sumpf verloren haben;-)!

Daraus entsteht das Gefühl, „Innenraum“ zu haben, also eine Möglichkeit, uns selbst in den nicht immer einfachen Situationen des Alltags wahrzunehmen.

Wir „kriegen uns mit“, was uns in die Lage versetzt, mehr zu verstehen, woher unsere manchmal „autopilotenhaften“ Reaktionsmuster kommen.

Über kurz oder lang bekommen wir dadurch die Möglichkeit, immer mehr die Wahl zu haben, wie wir mit äußeren und inneren Erlebnissen umgehen wollen. Zum Beispiel wird es uns möglich, gelassener und mit intuitiver Klarheit auf die Bedürfnisse und den Willen eines Kindes zu antworten und mit Schwierigkeiten, Irritationen und Nichtwissen umzugehen.



Diese Grafik begleitet uns noch durch die nächsten Sessions und vervollständigt sich nach und nach. Die endgültige Grafik ist im Handout 8 zu finden.

Wie spüren die Kinder die Wärme und Geborgenheit, die von uns zu ihnen fließt?

Einstimmung und Empathie

Wenn wir über mehr Gelassenheit, Klarheit und gesunde Selbstbeziehung verfügen, können wir das Kind tief wahrnehmen, uns einstimmen und mit Empathie **hinter** das vordergründige Verhalten des Kindes blicken und **darauf** antworten.

Empathie ist die Fähigkeit, mich in ein anderes Wesen einzufühlen und die Welt durch seine Augen zu sehen. Durch Empathie kann ich verstehen und auch wiedergeben, was du fühlst und brauchst, ohne es zu bewerten und auch ohne es notwendigerweise gleich erfüllen zu müssen. Ich kann wirklich mit dir fühlen.

Wird das Kind hinter dem Verhalten gesehen, kommt es zur Ruhe und kann wieder ganz bei sich sein.

Die Fähigkeit der Einstimmung von uns Erwachsenen ist von größter Bedeutung für ein gesundes Aufwachsen der Kinder. Sie gehört zum Wichtigsten, was es braucht! Und mit der Gabe der Empathie können wir den anderen Menschen

fühlend in uns abbilden. Eine sichere Bindung setzt unsere Einfühlsamkeit voraus. Wir werden dies in Session 4 vertiefen.

Ohne diese Fähigkeiten passiert es oft, dass wir die innere Welt eines Kindes im Hier und Jetzt „verpassen“. Es fällt uns schwer zu spüren, was es braucht. Unsere Interaktionen mit dem Kind gehen dann öfter an seinen inneren Erfahrungen vorbei und es wird im Laufe der Zeit, wenn wir seinen Protest übergehen bzw. seinen Rückzug nicht mitbekommen, seine Wahrheit, seine Bedürfnisse, seine Lebendigkeit, seinen Selbstaussdruck und Willen aufgeben, um die Bindungsbeziehung zu uns zu sichern.

Wenn wir uns nicht in der Lage fühlen,
uns auf die Bedürfnisse unserer Kinder wirklich einzustimmen,
heißt das nicht, dass wir dazu unfähig sind oder mit uns etwas
nicht stimmt.

Es heißt vielmehr, dass wir als Kinder die Verbindung oder mit
anderen Worten die Selbstanbindung aus „guten Gründen“
aufgeben mussten und gelernt haben, dass es sich nicht gut
und sicher anfühlt, wenn wir uns mit uns verbinden oder mit
unserer authentischen Lebendigkeit oder mit dem, was wir
fühlen, brauchen und möchten.

Körperkontakt/Sein

Es gibt das ganz basale Bedürfnis nach Körperkontakt. Gerade Babys und Kleinkinder brauchen den Körperkontakt, damit ihr Nervensystem tief entspannen kann. Sie „co-regulieren“ sich, ihren Stress und ihre Ängste über

unser entspanntes Nervensystem. Für uns Bindungswesen ist Körperkontakt eine ebenso essenzielle Nahrung wie die Luft zum Atmen.

Die Gewissheit eines Kindes, bei den Eltern immer körperlich landen zu können, vermittelt ein tiefes Gefühl von Geborgenheit. Die Kinder fühlen nicht nur unseren Körper, seine Wärme und seine Weichheit, sie fühlen auch unser Nervensystem und damit unseren inneren Zustand.

Auch für ältere Kinder und Jugendliche haben nahe Bindungspersonen noch lange diese wichtige Funktion in der Co-Regulation.

Kinder co-regulieren sich und ihre Spannungen über unseren inneren Zustand von Präsenz, Gelassenheit und Zuversicht.
Entspannen wir uns, entspannen sie sich.

Echtes Interesse

Wenn wir in unseren Anpassungsstrategien gefangen sind, also im Kindbewusstsein leben, dann sind wir oft nicht in der Lage, uns in die Welt der Kinder einzufühlen. Es fällt uns schwer, offen zu sein für die Art und Weise, wie sie das Leben erfahren und was sie darin bewegt. Es fällt uns schwer, mit der Begeisterung der Kinder für uns unverständliche, ferne Dinge in Beziehung zu setzen.

Wir sind es vielleicht auch gewohnt, kein echtes Interesse für andere Menschen zu fühlen, weil wir das selbst nie erlebt haben, oder wir fühlen uns viel sicherer im Beschäftigtsein, als wenn wir uns auf andere Menschen und unsere Kinder einlassen.

Nimm dir im Alltag immer wieder Zeit, neugierig hinzuschauen:
Was ist es denn, was dein Kind begeistert und bewegt?

Erfahren wir die Welt wie aus den Augen dieses ganz anderen Universums, steigt automatisch auch in uns das Interesse, mehr über diese Welt zu erfahren. Wir werden selbst neugierig und spüren die Verbindung über das Teilnehmen an der Begeisterung des Kindes und seiner Welt. Wir erfahren dadurch gleichzeitig mehr über die Art und Weise, wie das Kind die Welt sieht, was es bewegt, wo seine Fragen sind und wofür seine Seele brennt. Es entsteht Verbindung, Intimität und Nähe.

Durch unsere Zuwendung und unser echtes Interesse erfahren die Kinder, dass das, was sie bewegt und begeistert, wertvoll und wichtig ist. Sie erfahren, dass das, was sie der Welt zu sagen haben, bedeutsam ist. Dadurch lernen sie sich selbst kennen. Durch unseren interessierten, warmen Blick schauen auch sie selbst mit Neugier und Offenheit auf sich und ihre Ideen und Visionen.

Hier wird nochmals konkret die Funktion der Bindung sichtbar, nämlich das Bilden des Selbst.

Im Kind entsteht durch unser echtes Interesse eine gesunde Beziehung zu sich und seinen Interessen.

Durch diese gesunde Selbstbeziehung wird ein Kind im Laufe der Jahre immer unabhängiger davon, ob die Welt sich über seine Ideen und Visionen freut. Es kann sich auch ohne dieses Feedback als „guten“, „richtigen“ und wertvollen Menschen erfahren.

Das heißt nicht, dass es nicht ein natürliches, authentisches Bedürfnis hat, mit anderen Menschen zusammenzukommen und sich in den Verbindungen zu erfahren, zu vertiefen und miteinander und voneinander Neues zu lernen.

Es heißt auch nicht, dass es vollkommen ohne andere Menschen auskommt, weil wir Menschen andere Menschen brauchen. Gelungene Reifung bedeutet vielmehr, dass Kinder natürlicherweise ein Selbstwertgefühl in sich spüren und ihnen das eine sehr starke Basis für das Leben mit all seinen kleinen und großen Herausforderungen gibt.

Kernsätze der Session:

- ❖ Kinder können Stress, Ängste und starke Gefühle noch nicht selbst abbauen. Sie co-regulieren sich nur über unseren Zustand von Entspannung.
- ❖ Echte Empathie mit Kindern bedeutet, dass wir ohne viele Worte sehen und fühlen, was das Kind wirklich braucht und eingestimmt darauf antworten.
- ❖ Echte Empathie mit Kindern bedeutet, dass wir neugierig hinter das vordergründige Verhalten schauen.
- ❖ Wird das Kind hinter dem Verhalten gesehen, kommt es zur Ruhe und kann wieder ganz bei sich sein.
- ❖ Echtes Interesse bedeutet, dass wir uns von der Begeisterung der Kinder berühren lassen.