

Sebastian Bröder

Halt mich fest, Mama!

*Wie Kinder Ängste überwinden
und selbstständig werden*





Inhalt

4 **Schritt für Schritt in die Welt**

Der lange Weg zur Selbstständigkeit

8 **Halt mich fest und lass mich los**

Warum Bindung und Selbstständigkeit zusammengehören

14 **„Was hat er denn auf einmal?“**

Warum Kinder fremdeln und wie wir ihnen am besten helfen

20 **„Papa, geh nicht weg!“**

Wie der Übergang in den Kindergarten gelingt

28 **Abschied am Abend**

Wie Kinder in den Schlaf finden

36 **„Und dann wurde mir plötzlich ganz heiß“**

Mit Kindern über Gefühle reden

44 **„Ich traue mich nicht“**

Schüchternen Kindern Mut machen

50 **„Sie braucht uns doch!“**

Wenn Eltern schlecht loslassen können

56 **Hilf mir, es selbst zu tun**

Erziehung, die selbstständig macht

63 **Zum Weiterlesen**

64 **Impressum**



Kinder streben nach Selbstständigkeit. Unsere Aufgabe ist es, sie dabei zu begleiten

Schritt für Schritt in die Welt

Der lange Weg zur Selbstständigkeit

Ist das wirklich schon sieben Jahre her? Lenas Eltern kommt es fast so vor, als wäre es erst gestern gewesen, dass ihre Tochter geboren wurde. Winzig klein war sie damals, und scheinbar zu nichts anderem auf der Welt, als supersüß zu sein, sehr viel zu schlafen und hin und wieder zu schreien (eigentlich schrie Lena ganz schön oft, aber das ist längst vergessen). Und heute ist Lena mit ihren Eltern auf der Einschulungsfeier. Stolz steht sie da mit allen anderen Erstklässlern und hält ihre selbst gebastelte Schultüte im Arm. „Weißt du noch, wie ängstlich sie war, als sie in den Kindergarten kam?“, flüstert Lenas Vater seiner Frau ins Ohr. „Ein bisschen schüchtern ist sie natürlich jetzt auch – aber sie hat gut gelernt, damit umzugehen.“

Vom Säugling zur Schulreife in weit unter 100 Monaten: Es ist wirklich ein Wunder, mit welch rasanter Geschwindigkeit Kinder sich in ihren ersten Lebensjahren entwickeln. Schienen sie am Anfang noch völlig abhängig von uns, sind sie bereits wenige Jahre später in der Lage, lesen und schreiben zu lernen und sich im sozialen Gefüge zu behaupten. Dazwischen (und auch noch lange danach) absolvieren sie nahezu täglich Schritte auf dem Weg zur Selbstständigkeit. Manche dieser Schritte sind ganz klein und wir bemerken sie fast gar nicht – andere wirken wie riesige Sprünge: die Einschulung zum Beispiel, aber auch der erste Abend mit dem neuen Babysitter, die Eingewöhnung in die Kita oder das erste Mal, dass sie bewusst das Wort „ich“ benutzt.



Angst gehört dazu

Auch wenn diese Schritte alle Fortschritte sind, können viele von ihnen ganz schön verunsichern. Selbstständigkeit bedeutet Unabhängigkeit und der Weg dorthin ist gepflastert mit Trennungserfahrungen – die erste ist gleich die Geburt: Waren Mutter und Kind neun Monate lang körperlich verbunden, findet bei der Entbindung die erste schmerzhafte Trennung des Säuglings von seiner engsten Bezugsperson statt. Bis zur Einschulung folgen viele weitere kleine und große Trennungserfahrungen. Sie sind fraglos notwendig, machen zugleich aber auch Angst.

Besonders deutlich tritt die Trennungsangst bei den meisten Kindern kurz vor dem ersten Geburtstag auf: Im sogenannten Fremdel-alter reagieren sie auf Personen, die sie nicht täglich erleben, mit oft vehementer Ablehnung. Bei den kleinsten Auslösern klammern sie sich an ihre Eltern und wollen gar nicht mehr herunter von deren Arm. Einschlafschwierigkeiten haben ebenfalls häufig mit der Angst vor dem Verlassenwerden zu tun: „Was ist, wenn ich aufwache, und Mama und Papa sind nicht mehr da?“ Diese Befürchtung macht schlaflos. Fast immer kommt Trennungsangst auch beim Eintritt in den Kindergarten beziehungsweise in die Kita auf. Die meisten Kinder erfahren dann nämlich die erste „echte“ Trennung von ihren wichtigsten Bezugspersonen. Ein Vormittag bei der Oma ist eben doch etwas ganz anderes als ein Vormittag in der Einrichtung.