

Susanne Mierau
GEBORGENE KINDHEIT

Susanne Mierau

GEBORGENE KINDHEIT

Kinder vertrauensvoll
und entspannt begleiten

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren
Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: plainpicture/altera/Streetangel (Bild-Nr. p429m1062223f)
Foto Seite 208: © Frau und Herr Mierau UG
Illustrationen Seite 208: © Nadine Roßa
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31150-7
www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich

INHALT

EINLEITUNG	8
VERBINDUNGEN ENTWICKELN SICH	14
Unser Bindungsmuster gestaltet unser Leben und die Welt von morgen	18
Alte und neue Wege	21
Problematische Bindungsmuster	23
Es ist nicht zu spät, etwas zu ändern	24
Verbunden mit Mutter, Vater und allen anderen	26
<i>Bedürfnisorientierte Elternschaft aus der Vaterperspektive</i>	28
VERTRAUEN BILDEN	30
Warum eine sichere Bindung Freiheit lässt	34
Worin sich Helikoptereltern und bedürfnisorientierte Eltern unterscheiden	36
Eine Kindheit voller Hindernisse	38
Selbstwirksamkeit erfahren	40
Jedes Kind kommt mit seinem eigenen Temperament zu uns	41
Auf der Suche nach dem verlorenen Vertrauen	43
<i>Zehn Tipps für mehr Vertrauen im Alltag mit Kindern</i>	46

ENTWICKLUNG NACH DEM ERSTEN GEBURTSTAG	48
Säule 1: Erholsamer Schlaf	52
<i>Zehn Anregungen für einen guten Schlaf</i>	60
Säule 2: Gesunde Ernährung	61
<i>Zehn Anregungen für eine gesunde Kinderernährung</i>	73
Säule 3: Von der Windel zum Töpfchen	74
<i>Zehn Anregungen für eine Kindheit ohne Windeln</i>	79
Säule 4: Sprache und Kommunikation	81
<i>Zehn Anregungen für die Kommunikation mit Kindern</i>	91
Säule 5: Lernen im Spiel	92
<i>Zehn Anregungen für das kindliche Spiel</i>	101
Säule 6: Motorische Fähigkeiten	102
<i>Zehn Anregungen für die motorischen Bedürfnisse von Kindern</i>	110
Säule 7: Gemeinschaft mit anderen	112
<i>Zehn Anregungen für ein gutes Miteinander</i>	118

GROSSE GEFÜHLE ANNEHMEN UND BEGLEITEN	120
Umgang mit Gefühlen	123
Alle Gefühle dürfen sein	128
Schimpfen als Stresssymptom	130
Dabeibleiben	132
<i>Zehn Anregungen für das Begleiten von Gefühlen</i>	134

EUER ALLTAG IST IHRE KINDHEIT	136
Zu-Hause-Sein ist ein Gefühl	139
Neue Familienmitglieder	141

Verlust von Familienmitgliedern	145
Familienalltag gestalten	149
Es ist nicht immer alles Bullerbü	152
<i>Zehn Anregungen für den Alltag mit Kindern</i>	155
Lasten verteilen	157
<i>Zehn Anregungen, um mit Elternlasten gut umzugehen</i>	164

KINDERBETREUUNG UND KINDERBEGLEITUNG	166
Eine Betreuung und Begleitung jenseits von Freunden und Familie?	168
Das Kind einem anderen anvertrauen	172
Zeit für die Eingewöhnung	177
Und wenn es doch nicht passt?	179
<i>Gedanken zur Betreuung außerhalb der Familie</i>	182

AUF EIGENE BEDÜRFNISSE ACHTEN	184
Sich selbst nicht vernachlässigen	187
Niemand ist perfekt	191
Zurück zur Achtsamkeit mit sich selbst	192
<i>Mehr Achtsamkeit und Entspannung finden</i>	194

ANHANG	196
Schlusswort	198
Dank	200
Literatur	202
Anmerkungen	207

EINLEITUNG



»» Ein bedürfnisorientierter Weg
ist ein guter Start ins Leben.
Bedürfnisorientiert meint,
dass wir uns an den Bedürfnissen
orientieren,
die alle Menschen haben.««

KINDER VERTRAUENSVOLL ZU BEGLEITEN, erscheint uns nicht immer einfach. Wenn du dieses Buch zur Hand genommen hast, ist es wahrscheinlich dein Wunsch, als Elternteil deinem Kind eine geborgene Kindheit zu schenken: Du möchtest dein Kind liebevoll auf seinem Weg ins Leben begleiten, ihm an die Hand geben, was es braucht, und es bestmöglich auf seine Zukunft vorbereiten. Doch wie wir unseren Kindern dies ermöglichen können, bringt uns niemand bei. Was brauchen Kinder heute, damit sie morgen glückliche Erwachsene werden? Während in der Babyzeit oft noch alles recht einfach erscheint, kommt es in den anschließenden Jahren bis zum Schulalter nicht selten zu größeren Herausforderungen.

Ein bedürfnisorientierter Weg ist ein guter Start ins Leben. Bedürfnisorientiert meint, dass wir uns an den Bedürfnissen orientieren, die alle Menschen haben: physiologische Bedürfnisse (Nahrung und Schlaf), Sicherheitsbedürfnisse (sich geschützt und frei von Bedrohung fühlen), soziale Bedürfnisse (Zugehörigkeit, Verbundenheit), Individualbedürfnisse (Freiheit, Unabhängigkeit und Selbstverwirklichung) sowie kognitive und ästhetische Bedürfnisse (Wissen, Fortschritt, Sauberkeit). Die Bedürfnisse von Kindern sind anders ausgeprägt als die von Erwachsenen, vor allem aber brauchen Kinder noch lange Zeit die Unterstützung von Bindungspersonen, um diese

Bedürfnisse zu erfüllen. Das Eingehen hierauf gibt unseren Babys das mit, was sie für ihre Entwicklung am Anfang des Lebens vor allem benötigen: Bedürfnisbefriedigung und dadurch Vertrauen in uns als Erwachsene, Vertrauen in die Beziehung zwischen ihnen und uns – und letztlich Vertrauen in sich selbst.

Doch nach und nach werden die Einflüsse von außen größer, und die Kinder entwickeln sich weiter. Sie beginnen zu sprechen, zu laufen und eigene Freundschaften zu entwickeln. Es ist nach dem ersten Geburtstag nicht immer leicht, auf dem Weg zu bleiben, den man eingeschlagen hat, oder ihn bei all den äußeren Einflüssen überhaupt noch zu finden. Wir Eltern müssen uns immer wieder anpassen, neu ausrichten und fragen uns so manches Mal, wie es denn überhaupt bedürfnisorientiert weitergehen kann mit einem Kind, das ganz andere Vorstellungen hat als wir selber: Wo hört das Wir auf, und wo fängt das Ich an? Und wie kann das miteinander verbunden werden? Wie kann Bedürfnisorientierung gelingen, wenn das Kind scheinbar etwas ganz anderes möchte als wir Erwachsenen? Und wie können das Vertrauen und die Bindung dabei aufrechterhalten werden?

Elternschaft ist wie die Reise in ein neues, unbekanntes Land: Wir müssen uns zunächst darüber klarwerden, wohin die Reise führen soll, welches Ziel wir verfolgen. Erst dann

können wir uns vorbereiten und die Koffer packen mit all den Sachen, die wir dafür benötigen. Wie im sonstigen Leben gilt auch hier: Pack nur das Nötigste ein, nicht zu viel! Die Dinge, die wir im Elterngepäck wirklich für unsere Kinder brauchen, lassen sich nicht erwerben und nehmen keinen Platz weg: Liebe, Neugierde, Freude, Abenteuerlust und Vertrauen. Sie müssen von innen kommen, aus uns selbst heraus. Wir können sie auf unserem Weg immer wieder neu entdecken, können kleine Feuer neu entfachen. Aber wir brauchen das Vertrauen, dass alles gut gehen wird, dass wir auf dem richtigen Weg sind – und das gerade dann, wenn uns die Stolpersteine der frühen Kindheit im Weg liegen. Dieses Grundvertrauen können wir nirgends kaufen. Wir müssen es als Eltern selbst entwickeln – und oft auf unserem langen Weg verteidigen und manches Mal wieder neu gewinnen. Wenn wir loslassen und verstehen, dass wir zwar die Richtung vorgeben, aber den Weg vertrauensvoll gemeinsam mit unseren Kindern gehen können, wird vieles leichter.

In diesem Buch begeben wir uns mit kleinem Handgepäck zusammen auf die Reise. Wir sehen uns die Stolpersteine an, die auf dem Weg der frühen Kindheit liegen können, und auch die Hindernisse, die wir vielleicht selbst errichten. Leider gibt es keinen immer gültigen Reiseführer durch die Kindheit, der zu jedem und jeder Familie passt. Aber es gibt Reisetipps dazu,

was wir auf unserem Weg dabei haben sollten, wie wir schwierige Situationen umschiffen können oder gut durch sie hindurchkommen. Es gibt Hinweise zu Schlechtwetter- und Sonnenscheintagen. Und auf dieser Basis kann jede Familie ihren guten Weg durch die manchmal stürmischen, manchmal lauen Tage der Kindheit finden.

VERBINDUNGEN ENTWICKELN SICH



»» Ein sicheres emotionales
Zuhause ist die Basis für
ein gutes und glückliches Leben.
Von dort aus können
unsere Kinder losziehen,
um die Welt zu erforschen. ««

DIE MEISTEN ELTERN EINT DER WUNSCH, dass ihre Kinder ein schönes Leben haben und die Herausforderungen des Lebens gut bewältigen. Das gilt für die gesamte Lebensspanne unserer Kinder, denn Eltern bleiben wir immer: vom Anfang der Schwangerschaft bis zu unserem Lebensende. Schon zu Beginn des Lebens legen wir den Grundstein dafür, dass sich dieser Wunsch erfüllen kann: Wir gehen eine Bindung zu unseren Kindern ein. Durch unseren Umgang mit ihnen prägen wir in großem Maße, wie sie die Welt erleben, wie sie lernen und wie sie wahrscheinlich auch in Zukunft mit anderen in Kontakt treten werden. Unser Umgang mit ihnen eröffnet ihnen die Welt.

In den vielen Jahren unserer Elternschaft erleben wir viele wunderschöne Momente und viele, die uns fordern und vor Entscheidungen stellen. Die Art, wie wir damit umgehen, beeinflusst immer auch die Beziehung zwischen unserem Kind und uns. Viele Entscheidungen, die wir als Eltern treffen, haben auch mit der Verbindung zwischen Kind und Erwachsenem zu tun. Es ist nicht möglich, nicht in Beziehung zu sein. Manches Mal müssen wir abwägen oder uns gegen die Empfehlungen anderer durchsetzen. Je größer unsere Kinder werden, desto mehr solcher Momente tun sich auf, und wir fragen uns, wie wir zum Wohle aller entscheiden sollen und ob wir das überhaupt können. Wir suchen den richtigen Weg, das Patentrezept für die Elternschaft und das Glück unserer Kinder.

Doch den einen immer richtigen Weg gibt es nicht im Detail. Es gibt nur die eine immer richtige Route: Gehe dorthin, wohin dich dein Herz trägt, und lass es mitentscheiden. Denn wenn wir liebevoll eine sichere Bindung als Ziel unserer gemeinsamen Reise wählen, wählen wir auch an den Weggabelungen den passenden Weg aus.

Wir könnten das Reisegepäck durchs Leben mit vielen Dingen anreichern, die ein gutes Vorankommen ermöglichen sollen: Im Designerrucksack mit extra weichen Schulterpolstern mit dem wärmsten Schlafsack, der schönsten Kleidung und den besten Spielsachen. Wir können die Inhalte beständig nachfüllen und auswechseln und noch bessere, neuere und hochwertigere Dinge einfüllen. Doch all das ist es nicht, was ein wirklich schönes Leben ausmacht.

Ein wirklich schönes Leben basiert auf Zufriedenheit, auf dem Gefühl des Vertrauens und der Geborgenheit. Doch Geborgenheit bedeutet mehr als nur Schutz und Hülle. Geborgenheit bedeutet auch, von Abenteuern in liebende Arme zurückkommen zu können. Geborgenheit kann es nur dann geben, wenn es auch Herausforderung und Erkundung gibt. Ein sicheres emotionales Zuhause ist die Basis für ein gutes und glückliches Leben. Von dort aus können unsere Kinder losziehen, um die Welt zu erforschen. Tolle Hilfsmittel können sie unterstützen, ihnen eine gute Zeit geben, doch die wirklich wichtigen Dinge sind nicht käuflich. Wir geben sie unseren Kindern kostenfrei mit, und das ist das beste Geschenk, das wir ihnen machen können. Denn mit diesem Geschenk geben wir ihnen die Möglichkeit, die Landkarte des Lebens zu lesen, wohin auch immer sie später reisen mögen, und sich Menschen an die Seite zu holen, die sie liebevoll unterstützen, wenn wir nicht mehr ihre Hauptbezugspersonen

sind. Kinder brauchen eine sichere Bindung, um gut wachsen zu können. In der Babyzeit und auch in all den Jahren danach.

UNSER BINDUNGSMUSTER GESTALTET UNSER LEBEN UND DIE WELT VON MORGEN

Kinder sind auf uns Erwachsene als Bindungspersonen angewiesen und brauchen zum Überleben unsere Nähe, Zuwendung und die Befriedigung ihrer Bedürfnisse. Nicht nur als Babys, sondern noch lange Zeit in der Kindheit sind sie auf unsere Versorgung angewiesen, da Menschenkinder als physiologische Frühgeburten auf die Welt kommen. Als die Menschen anfangen, aufrecht zu gehen, veränderten sich ihr Skelett und die Muskulatur. Gleichzeitig oder etwas später wurde auch das Gehirn der Nachkommen größer. Die anatomischen Strukturen der Gebärenden passten nicht mehr mit denen des Babys überein. Daher wurde die Geburt vorverlegt und Babys wurden immer früher geboren, sodass sie noch gut durch den Geburtskanal passen. Im Gegensatz zu anderen Säugetieren sind sie dann aber noch recht unselbstständig und angewiesen auf eine Versorgung durch einen anderen Menschen.¹

Um die Pflege und Bedürfnisbefriedigung dieser kleinen abhängigen Wesen sicherzustellen, hat die Natur das Bindungssystem eingerichtet, das dafür sorgt, dass sich die nahen Bezugspersonen an das Baby binden (Bonding) und sich das Baby nach und nach mehr an die Erwachsenen bindet (Attachment). Jedes Verhalten unseres Babys zielt darauf ab, dass es diese Fürsorge von uns erhält.

Bindung bedeutet aus Sicht des Kindes zunächst: Ich bin mit dir verbunden, damit ich überleben und wachsen kann. Die Bindung ist deswegen ein »Sicherheitssystem des Kindes«², das die Grundversorgung regelt. Und dies gilt auch weit länger als nur für die Babyzeit: Viele Konflikte, die wir mit unseren größeren Kindern haben, drehen sich eigentlich »nur« um Versorgung, Zuwendung und Ressourcenverteilung – beim Essen, bei der Aufmerksamkeit, bei der Kleidung, bei Vorlesegeschichten und Geschwisterstreitigkeiten. Immer wieder geht es im Laufe der Elternschaft darum, wie und ob wir unsere Kinder versorgen und ihnen damit das Gefühl geben, mit uns liebevoll-fürsorglich verbunden zu sein. Wir stellen Geborgenheit her, indem wir ihre Grundbedürfnisse befriedigen und sie sich bei uns sicher fühlen.

Was sie im Babyjahr an Verständnis und Zuwendung von uns erhalten haben, erwarten sie auch in den Jahren danach von uns – auch wenn die Themen andere werden und die Entwicklung von Frustrationstoleranz fortschreitet. Als Eltern sollten wir nun nicht auf einmal den Kurs wechseln und unsere Kinder mit einem neuen Erziehungsstil konfrontieren, weil es jetzt schwerer fällt, die passenden und richtigen Antworten zu finden. Wir sollten eher auf unserem Kurs bleiben und sehen, woher die neuen Anforderungen und Fragen kommen.

Die Ausgestaltung der Bindung hängt davon ab, *wie* wir auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen, ob wir beispielsweise feinfühlig, zuverlässig, sicher und – je nach Alter – prompt reagieren. Tun wir dies, sind die Grundlagen dafür, eine sichere Bindung aufzubauen, günstig. Das ist der Idealfall für die Art von Entwicklung, die wir uns heute wünschen und für unsere Zukunft anstreben. Sicher gebundene Kinder »sind nämlich gegen psychische Belastungen widerstandsfähiger, haben

mehr Bewältigungsmöglichkeiten, leben eher in freundschaftlichen Beziehungen, sind häufiger in Gruppen, verhalten sich in Konflikten prosozialer, weniger aggressiv und finden Lösungen, die sie aufbauen und ihnen weiterhelfen. Sie sind auch kreativer, flexibler, ausdauernder, ihre Lern- und Merkfähigkeit, also ihre Gedächtnisleistungen, sind besser, ebenso ihre Sprachentwicklung«, schreibt der Arzt, Psychotherapeut und Bindungsforscher Karl Heinz Brisch.³ All dies wünschen wir uns für unsere Kinder und ihre Kindheit.

Natürlich haben solche Persönlichkeitseigenschaften ihre positiven Auswirkungen nicht nur auf den jeweiligen Menschen, sondern können einen gesamtgesellschaftlichen Einfluss nehmen: Unser Ziel als Eltern ist es heute, soziale, liebevolle und friedvolle Menschen wachsen zu lassen, die für eine gute gemeinsame Zukunft sorgen. Gerade jetzt, in Zeiten des Klimawandels mit allen politischen Herausforderungen, die damit zusammenhängen, ist dies eine wichtige Zukunftsperspektive. »Liebe – und nicht Profit, Größe oder Leistung – ist das entscheidende Merkmal unserer Evolution«⁴, schreibt der Psychoanalytiker Arno Gruen und erläutert, dass eine Demokratie nur durch Empathie überhaupt erst möglich ist. Für die Entwicklung der Empathie ist es notwendig, dass die Bedürfnisse von kleinen Kindern angemessen beantwortet werden.

In einer demokratischen, gleichberechtigten und friedlichen Gesellschaft, die wir heute anstreben, brauchen wir deswegen sicher gebundene Kinder, damit sie die Gegenwart leben und die Zukunft gestalten können, die wir uns für uns alle wünschen. Unsere Art der Erziehung heute gestaltet die Welt von morgen. Mit der Art, wie wir auf unsere Kinder eingehen und sie wachsen lassen, bestimmen wir, wie sie