





Prof. Dr. Svenja Taubner
mit Gerry Byrne

Das kleine Boot und sein Leuchtturm

Der Eltern-Ratgeber mit psychologischen Skills
und acht Geschichten zum Vorlesen

Mit 30 farbigen Illustrationen
von Billie Kaur Richardson





Inhaltsverzeichnis



- 7 Vorwort von Svenja Taubner
- 10 Vorwort des Leuchtturms
- 12 *Vorlese-Geschichte 1*: Die Ankunft im sicheren Hafen
- 21 *Elterninsel – Eltern als Leuchttürme*
- 26 *Vorlese-Geschichte 2*: Der erste Ausflug
- 34 *Elterninsel – Das Grundbedürfnis nach Identität oder »Ich kann was!«*
- 44 *Vorlese-Geschichte 3*: Der Piratenüberfall
- 51 *Elterninsel – Piraterie – Ihr Kind hat sich verirrt oder fühlt sich verlassen und ist wütend*
- 57 *Vorlese-Geschichte 4*: Das kleine Boot hat Geburtstag
- 64 *Elterninsel – Treibendes Floß – Ihr Kind hat sich verirrt und es sieht so aus, als möchte es nicht gefunden werden*
- 68 *Vorlese-Geschichte 5*: Das kleine Boot bekommt ein Geschwisterchen
- 76 *Elterninsel – Schlachtschiffe – Ihr Kind ist wütend und streitet sich mit Rivalen*
- 85 *Vorlese-Geschichte 6*: Das Babyboot wird krank
- 92 *Elterninsel – Felsen unter der Wasseroberfläche – Erfahrungen, die drohen, das Boot sinken zu lassen*
- 100 *Vorlese-Geschichte 7*: Das kleine Boot kann nicht schlafen
- 108 *Elterninsel – Nächtliche See – Träume, Alpträume und nächtliche Ängste*
- 113 *Vorlese-Geschichte 8*: Das Ende der Schatzsuche
- 118 *Elterninsel – Ein eigener Scheinwerfer*
- 122 Nachwort des Leuchtturms
- 123 Nachwort von Svenja Taubner
- 125 Danksagung
- 126 Weiterführende Lektüre und Basis-Literatur

Für Joshua



Vorwort von Svenja Taubner

Liebe Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel und Geschwister, hier spricht Svenja Taubner!

Mit diesem Vorlese- und Ratgeberbuch soll das psychische Immunsystem Ihres Kindes gestärkt werden. Alles hier Aufgeschriebene stammt aus Elternprogrammen für eine reflektierte Elternschaft, die ich als Psychologin mit Kolleginnen und Kollegen in Oxford (insbesondere Gerry Byrne, der dieses Buch stark beeinflusst und mitgestaltet hat), London, Houston, Oslo, Kopenhagen und Heidelberg entwickelt und mit Eltern auf der ganzen Welt umgesetzt habe. Am meisten habe ich von meinem eigenen Sohn gelernt, und ich lerne jeden Tag weiter dazu.

Die Grundlagen für mein Buch sind also die Erfahrung meiner eigenen Elternschaft, meine therapeutische Arbeit mit den typischen Problemen anderer Eltern und meine Erkenntnisse aus der Wissenschaft. Als Wissenschaftlerin und Psychotherapeutin interessiert mich vor allem die Bindungsforschung, die sich mit dem besonderen Band zwischen Eltern und Kindern beschäftigt. Diese Forschung zeigt Wege auf, wie frühe Erfahrungen Kinder für das ganze Leben mental stark machen können. Und dafür sind die Jahre zwischen 3 und 10 Jahren eines Kindes besonders wichtig! Kinder, die viel Geborgenheit mit ihren Eltern und dem erweiterten sozialen Umfeld erleben und eine gute Vorstellung davon entwickeln, wer sie sind, haben es später in allen Lebenslagen leichter. Sie können dann auch Lebenskrisen besser überstehen. In meiner Fachsprache heißt das »Resilienz«. Resiliente Kinder sind widerstandsfähig und haben ein tolles psychisches Immunsystem!

Der Leuchtturm und sein Leuchtstrahl stehen für die Fähigkeit von Eltern und anderen Erwachsenen, hinter das Verhalten ihrer Kinder leuchten zu können. Denn hinter jedem Verhalten verbirgt sich ein guter Grund, der beeinflusst, wie wir handeln. Dieser richtet sich nach unseren inneren

Bedürfnissen. Diese Bedürfnisse melden sich bei uns über Gedanken und Gefühle, die unser Gegenüber leider nicht direkt sehen, sondern nur erahnen kann. Es gibt aktuell weder Menschen noch Maschinen, die in der Lage sind, unsere Gedanken und Gefühle zu lesen. In der Fachsprache nennt sich der Versuch, die Gedanken und Gefühle beim anderen und sich selbst zu erahnen, »Mentalisieren«. Wenn wir mentalisieren, versuchen wir, die Gedanken und Gefühle, das Mentale, bei uns und anderen zu ergründen. Mentalisieren ist die Voraussetzung für eine reflektierte Elternschaft. In diesem Buch spreche ich von Eltern als Leuchtturm, die mit ihrem Leuchtstrahl das Verhalten und die Gedanken ihres Kindes nachvollziehen, weil man sich das viel leichter vorstellen und merken kann als ein Wort wie »Mentalisieren«.

Konflikte und Reibungen sind in engen Beziehungen unvermeidbar und lassen sich daher auch in Beziehungen zum eigenen Kind nicht vermeiden. Schwierig wird es für unseren Leuchtstrahl vor allem dann, wenn es zu Konflikten mit unseren Kindern kommt. Konflikte entstehen um alltägliche Pflichten wie beispielsweise Zähneputzen, Schlafengehen oder andere Einschränkungen (mit dem Spielen aufhören, einen Wunsch nicht erfüllt bekommen oder weniger Süßes essen).

Der Leuchtstrahl wird auch dann schwächer, wenn wir sehr gestresst oder müde sind oder mit Herausforderungen zu kämpfen haben, wie dem Verlust einer wichtigen Person oder unseres vertrauten Umfelds. Auch Stress bei der Arbeit, Konflikte in Beziehungen, finanzielle Sorgen oder eigene psychische Probleme können die Strahlkraft mindern. Manchmal kann es auch passieren, dass unsere Kinder bei uns besondere Knöpfe drücken, die unseren Leuchtstrahl direkt ausknipsen.

Dass unser Leuchtstrahl mal heller und mal schwächer wird, ist ganz normal. Es ist nur wichtig, dass wir das mitbekommen und dafür sorgen, dass wir den Leuchtstrahl wieder anschalten, wenn wir ihn brauchen. Denn manchmal sind wir gestresst und reagieren vielleicht zu schnell. In diesem Buch geht es also besonders darum, wie der elterliche Leuchtstrahl funktioniert und wieder angeschaltet werden kann und welche typischen Konflikte den Leuchtstrahl herausfordern können.

Boot und Leuchtturm haben kein Geschlecht, da die hier behandelten Bedürfnisse und elterlichen Fähigkeiten unabhängig vom Geschlecht gelten



und bei allen Elternteilen und allen Kindern wirken. Die wichtigsten Eltern-Skills sind erstens das »Mentalisieren«, also den Leuchtstrahl auf das Kind zu richten. Zweitens die Gedanken und Gefühle eines Kindes wertzuschätzen und ernst zu nehmen (in der Fachsprache heißt dies »Validieren«). Und drittens, wenn etwas schief läuft, Verantwortung zu übernehmen und sich mit dem Kind zu vertragen (der Fachbegriff hierfür ist »Reparieren«). Aber dazu später mehr.

Elternschaft und Beziehungen zu Kindern sind eine große Herausforderung, und auch ich freue mich, wenn ich Sie begleiten und unterstützen kann. Ich wünsche Ihnen viele wertvolle Erkenntnisse auf Ihrer persönlichen aufregenden Seereise in eine reflektierte Elternschaft!

Ihre Svenja Taubner

Vorwort des Leuchtturms

Liebe Eltern und alle, die sich um Kinder kümmern, hier spricht der Leuchtturm!

Herzlich willkommen zu den Geschichten von mir und dem kleinen Boot! Ich möchte Sie in meine Welt einladen. Vielleicht geht es Ihnen ähnlich wie mir? Man lebt sein Leben, mal gut und mal schlecht, hat sich an die Welt gewöhnt und die eigenen Aufgaben, und plötzlich taucht diese neue Verantwortung für ein neues Lebewesen auf. In meinem Fall: das kleine Boot. Und in Ihrem: Ihr Kind oder Kinder, eine Nichte oder ein Neffe, ein Enkelkind oder ein junges Geschwisterkind. Auf einmal ist alles neu, ungewohnt und manchmal stressig bis überfordernd. Wenn ich im Folgenden von Eltern schreibe, meine ich eigentlich alle Bezugspersonen von Kindern, aber leider gibt es im Deutschen nicht so ein schönes Wort wie »Caregiver«, daher nutze ich das Wort Eltern. Alle Eltern sind wie Leuchttürme, wenn sie sich mit den Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen ihrer Kinder beschäftigen und versuchen, die aufregende Seereise des Kindes sicherer zu machen. Mit meinen Geschichten in diesem Buch möchte ich dazu beitragen, dass Sie sich leichter in die innere Welt Ihrer Kinder hineinversetzen können. Und gleichzeitig den Blick auf sich selbst nicht verlieren. Auf der Seereise gibt es ganz typische Probleme zwischen Leuchttürmen und kleinen Booten, die eigentlich allen passieren und auf die Sie nach dem Lesen besser vorbereitet sein werden. Leider gibt es für viele typische Konflikte keine Patentrezepte, da jedes kleine Boot anders ist. Da hilft nur: Leuchtstrahl anschalten und durch das Ausleuchten sichere Passagen für alle finden!

Das Buch hat zwei Teile: einen Vorleseteil mit den Geschichten von mir und dem kleinen Boot, den Sie gemeinsam mit Kindern lesen und anschauen können, und einen Ratgeber- und Erklärungsteil, die »Elterninsel«. Wie der Name schon sagt, sollte diese nur von den Eltern betreten werden. Auf



der Elterninsel finden Sie Hintergrundinformationen zu den Geschichten und Übungen, die Sie als Leuchtturm stärken sollen. Meine Empfehlung für Sie als Eltern ist, dass Sie aufmerksam beobachten, wann Ihr Leuchtstrahl hell und warm auf Ihr Kind fällt. Und wann Ihr Leuchtstrahl weniger hell und kälter wird oder sogar ganz erlischt. Elternschaft ist eine große Herausforderung, und daher freue ich mich, wenn ich Sie als Eltern mit meinen Geschichten von meinem kleinen Boot und mir ein Stück begleiten und unterstützen kann.

Ihr Leuchtturm



Geschichte 1

Die Ankunft im sicheren Hafen

Eines Tages öffnete das kleine Boot zum ersten Mal die Augen. Alles war ziemlich grell und unbekannt. Und kalt war es auch irgendwie. Mit zugekniffenen Augen blickte das kleine Boot um sich und sah Wasser, so viel Wasser. Es wusste nicht genau, wie es hierhergekommen war. Es erinnerte sich schwach an eine Zeit ohne so ein grelles Licht und in einer wohligen Wärme. Jetzt fühlte es sich klein und konnte sich nicht richtig bewegen, weil es noch kein Steuer hatte und keinen Motor. In diesem Moment konnte es sich nur treiben lassen und ein bisschen zappeln. Das kleine Boot fragte sich, ob es ganz allein auf der Welt war. Ob es noch andere Boote gibt? Es war ganz durcheinander und wusste nicht einmal, wer es selbst war! »Wer bin ich? Wo bin ich? Bin ich ganz allein?«, fragte es leise ins offene Meer hinaus. Das kleine Boot fand die Stille richtig seltsam. War denn niemand hier, der ihm sagen konnte, was los war? Nach wenigen Augenblicken, die dem kleinen Boot unendlich lang vorkamen, hörte es eine sanfte Stimme aus der Nähe: »Willkommen, kleines Boot!« Das kleine Boot schaute sich überrascht um. Die Stimme sprach weiter: »Ja, ich meine dich, kleines Boot! Ich habe dich ankommen sehen, und ich freue mich, dass du da bist! Es ist ja kein Wunder, dass du verwirrt bist, so klein und neu, wie du bist. Ich passe auf dich auf und kümmere mich um dich!« Das kleine Boot blinzelte und konnte noch nicht erkennen, woher die Stimme kam.







Langsam gewöhnte es sich an die Helligkeit und sein Blick wurde schärfer. Dann sah es plötzlich etwas Großes, etwas sehr Großes. Es war weiß mit roten Streifen, hatte freundliche Augen und lächelte auf das kleine Boot hinab. »Wer bist du?«, fragte das kleine Boot etwas schüchtern. »Ich bin ein Leuchtturm. Genauer gesagt: Ich bin *dein* Leuchtturm!« Das kleine Boot machte große Augen und stotterte ungläubig. »Ein L-L-L-Leuchtturm ganz für mich allein?« Das kleine Boot kratzte sich am Kopf und runzelte die Stirn: »Moment mal, was ist denn eigentlich ein Leuchtturm?« Der Leuchtturm lächelte, beugte sich zum kleinen Boot herunter und sagte zärtlich: »Schau mal, ich bin ganz groß und kann richtig weit schauen. Ich habe eine Lampe am Kopf, die macht einen Leuchtstrahl, und den halte ich für dich bereit. Ich werde dir helfen, dich zurechtzufinden. Wenn du dich verirrst oder in unruhige See kommst, leuchte ich dir mit meinem Strahl den Weg.« Der Leuchtturm warf ein helles warmes Licht auf das kleine Boot. »Merkst du das?«

»Ui, das ist ja toll!«, strahlte das kleine Boot. Es wurde ihm ganz wohlig warm ums Herz. Jetzt fühlte es sich nicht mehr allein. Dann aber runzelte es wieder die Stirn und fragte: »Ist denn dein Leuchtstrahl immer auf mich gerichtet und nie auf andere? Und geht dein Leuchtstrahl nie aus?« Der Leuchtturm nickte und dachte kurz nach. Wieder beugte er sich etwas vor und antwortete freundlich: »Liebes kleines Boot, du hast recht! Ich leuchte manchmal auch für andere. Und manchmal bin ich auch mit anderen Dingen beschäftigt. Aber mein Leuchtstrahl ist immer in Bereitschaft für dich, wenn du mich brauchst. Und wenn er doch mal ausgeht, denn jede Glühbirne muss auch mal

gewechselt werden, dann versuche ich, das Licht ganz schnell wieder anzuschalten.«

Das kleine Boot nickte, war aber immer noch etwas verwirrt: »Lieber Leuchtturm, das sieht hier alles so groß aus, und ich weiß nicht, wo ich hingehöre oder was ich machen soll.« Der Leuchtturm streckte seine Arme aus und sagte: »Es ist kein Wunder, dass du dich sorgst, denn für dich ist ja alles noch sehr unbekannt. Ich möchte dir zeigen, wo du hingehörst. Bevor du deine große Seereise starten kannst, musst du erst mal im sicheren Hafen für die Reise vorbereitet werden. Und dort habe ich auch ein Willkommensgeschenk für dich!« Erst jetzt fiel dem kleinen Boot auf, dass der Leuchtturm nicht mitten im Meer stand, sondern irgendwie am Rande des Meeres. Er stand direkt neben einer Art Einbuchtung mit einer Mauer. »Was ist denn ein Hafen? Und wieso sicher? Und was ist eine Seereise?«, fragte das kleine Boot immer noch verwirrt.

Der Leuchtturm nickte freundlich und sprach: »Tut mir leid, so viel Neues am ersten Tag, und immer musst du nachfragen. Lass dich einfach etwas auf mich zutreiben und dann bist du gleich im Hafen. Dort ist es sicher und du bist vor den hohen Wellen geschützt. Dann können wir in Ruhe reden und du kannst mich alles fragen. Siehst du die Mauer? Das ist die Kaimauer. Hier kannst du ankern und dich ausruhen. Dieser Ort ist jetzt dein sicherer Hafen, dein Zuhause. Wenn du groß bist, wirst du vielleicht auf Reisen gehen und neue Häfen ansteuern, aber der hier bleibt dir für immer erhalten.« Das kleine Boot schloss die Augen und ließ sich vom warmen Licht des Leuchtturms in den sicheren Hafen leiten. Endlich konnte sich das kleine Boot ganz



entspannen und fühlte sich nicht mehr allein. Es lag nun sicher an einem sonnigen Ankerplatz, umgeben von wunderschönen Häusern. Jedes der Häuser hatte eine andere strahlende Farbe und wirkte freundlich. Die Häuser nickten und lächelten dem kleinen Boot offen zu. »Herzlich willkommen, kleines Boot!«, riefen sie, und manche klatschten vor Freude mit ihren Fensterläden. Der Leuchtturm nickte zufrieden und strahlte das kleine Boot an: »Ich freue mich so sehr, dass du heute in den sicheren Hafen gefunden hast. Ich würde dir gern versprechen, dass alles immer gut sein wird, aber Seereisen können manchmal auch gefährlich und unvorhersehbar sein. Deshalb ist dieser sichere Hafen so wichtig. Es ist dein Erholungsort. Dein Ankerplatz ist jetzt für dich so lange reserviert, wie du ihn haben magst.«

Das kleine Boot schaute sich zufrieden

um. Plötzlich fiel ihm das Geschenk wieder ein: »Hattest du nicht noch ein Geschenk für mich?« Der Leuchtturm griff freudig hinter sich und rief: »Natürlich! In der ganzen Aufregung hätte ich das fast vergessen! Hier kommt dein Geschenk. Es ist eine magische Seekarte. Am Anfang ist sie noch leer, aber je länger deine Seereise dauert, desto mehr wird sich die Karte füllen.« Der Leuchtturm







überreichte dem kleinen Boot eine Rolle Papier, die wie eine Piratenschatzkarte aussah. Das kleine Boot freute sich und machte große Augen. Es entrollte das Papier, und während es darauf blickte, erschien tatsächlich das Bild des sicheren Hafens an der rechten unteren Bildseite und das Bild des Leuchtturms ganz in der Mitte. »Wow, das ist ja wirklich magisch!«, rief das kleine Boot und freute sich. Der Leuchtturm nahm die Karte, rollte sie vorsichtig zusammen, verstaute sie sicher in dem kleinen Boot und sagte: »Du kannst dir die Karte jederzeit anschauen. Aber für heute hast du genug erlebt. Ruh dich aus, bevor du wieder in See stechen wirst.« Das kleine Boot rieb sich müde die Augen und lächelte beim Einschlafen: »Wie schön, dass ich hier bin. Wie gut es ist, von einem sicheren Hafen aus auf eine Seereise zu starten. Und wie gut, dass ich den Leuchtturm an meiner Seite habe.« Und schon war es eingeschlafen und träumte vom Leuchtturm, von seinem warmen Strahl und von der schönen bunten Häuserreihe.



ELTERNINSEL

zu Geschichte ①



Eltern als Leuchttürme

Das Aufwachsen und Leben ist für unsere Kinder – wie für uns selbst auch – unvorhersehbar, aufregend und manchmal auch gefährlich, wie eine Reise auf See. Der Leuchtturm steht in dieser Geschichte für die Eltern (oder einen Elternteil), die dafür sorgen, dass die Seereise sicher bleibt. Dazu nutzt der Leuchtturm den Leuchtstrahl, der garantiert, dass das Kind immer wieder in den sicheren Hafen zurückfindet, um die ganzen Erfahrungen verarbeiten zu können. Da Kinder anfangs kaum Zugang zu ihren eigenen Gefühlen und Gedanken haben, beziehungsweise diese noch nicht so gut verstehen, brauchen Sie den Leuchtstrahl eines Erwachsenen, um sich selbst kennenzulernen. Kinder lernen etwas über sich, indem sie von Erwachsenen gesehen und gespiegelt werden. Das machen wir mit Babys über unsere Gesichtsausdrücke, über Laute und auch über Worte. »Erkennen und Benennen« ist das Motto. Wie ein Pulsmesser Rückmeldung zum eigenen Herzschlag gibt, geben wir als Leuchtturm Rückmeldung zum Innenleben unseres Kindes, zu dem es selbst anfangs keinen direkten eigenen Zugang hat.

In der ersten Geschichte erkennt der Leuchtturm, dass das kleine Boot verwirrt ist und Orientierung sucht. Eine aufregende und gefährliche Seereise, wie das Leben, macht man am besten gut vorbereitet. Dazu dient der sichere Hafen. Eltern sind dann ein Leuchtturm für ihre Kinder, wenn sie ihnen einen sicheren Hafen schaffen. Dieser muss dem Kind immer wieder zur Verfügung gestellt und erhalten werden. Wenn sie ihr Kind dabei physisch, psychisch und emotional leiten, kann ihr Kind in all diesen Bereichen wachsen, und ihr Hafen wird ein sicherer Ort. Dazu nutzen Eltern ihre einführenden und verstehenden Skills, ihren *Leuchtstrahl*. Wenn Eltern ihr Kind genau beobachten oder sorgsam über ihr Kind nachdenken, dann nutzen sie ihren Leuchtstrahl bewusst, in meiner Fachsprache als Psychologin heißt dieses

bewusste Einsetzen des Leuchtstrahls »aktives Mentalisieren«. In Momenten aktiven Mentalisierens sind wir aufmerksam, ideenreich, wissbegierig und fragend in Bezug darauf, was in unserem Kind innerlich geschieht. Ihr Leuchtstrahl ist an, wenn Sie sich fragen, was im Kopf Ihres Kindes vor sich geht, wenn Sie versuchen, die Welt aus seinen Augen zu sehen, oder wenn Sie sich fragen, welches Gefühl, welcher Gedanke oder welche Überzeugung es dazu gebracht hat, sich so zu verhalten, wie es sich verhält.

Stellen Sie sich vor, wie Sie als Elternteil wie ein Leuchtturm sorgsam die Gewässer überwachen und dabei bereit sind zu bemerken, wenn Ihr Kind ein bisschen mehr Richtung auf seiner Reise benötigt oder wenn sich Gefahren abzeichnen, die das Kind noch gar nicht bemerkt hat. Als Eltern verbringen wir die meiste Zeit des Tages in einem Bereitschafts-Modus und schalten unseren Leuchtstrahl dann an, wenn er benötigt wird.

Sicherer Hafen – für das Kind da sein

Wenn Sie als Eltern für Ihr Kind da sind, zum Beispiel, wenn Sie Ihr Kind trösten, wenn es traurig, verwirrt oder besorgt ist, dann stellen Sie einen sicheren Hafen zur Verfügung. Wenn Sie sich mit ihm freuen, wenn es die Welt erkundet, die Sie für Ihr Kind sicher gemacht haben, dann stellen Sie sich Ihrem Kind als sicheren Hafen zur Verfügung. Wenn Ihr Kind die Erfahrung macht, dass Sie es wirklich verstehen wollen, wenn Sie Ihr Kind wirklich sehen, wenn Ihr Kind das Gefühl hat, dass Sie als Eltern an es glauben: Auch dann stellen Sie ihm einen sicheren Hafen zur Verfügung.

Stellen Sie sich vor, dass Sie als Eltern-Leuchtturm nicht nur in der physischen Welt einen sicheren Hafen zur Verfügung stellen, sondern auch in der psychischen, also in der Welt der Gedanken und Emotionen. Ihr Kind orientiert sich auch mithilfe Ihrer Gedanken und Gefühle. Es lernt sich durch diese kennen und kann so später durch die eigenen Gefühle und Gedanken navigieren. Dafür ist es hilfreich, wenn Kinder in den Gedanken und Gefühlen ihrer Eltern ein Bild von sich finden, das einigermaßen zutrifft. Gleichzeitig gehe ich davon aus, dass dieses mentale Bild Ihres Kindes immer wieder überarbeitet wird auf der Grundlage dessen, was Sie als Eltern jeden Tag aufs

Neue über Ihr Kind lernen. Das gilt besonders für starke Veränderungen und das Durcheinander, das Ihr Kind in seiner Entwicklung durchmacht und wo es Sie wieder stärker braucht (zum Beispiel bei der Eingewöhnung in eine Krippe, beim Schulanfang, bei einer neuen Aktivität). In dem sicheren Hafen unserer elterlichen Gedanken und Gefühle kann es lernen, seine eigenen Gedanken und Gefühle wie auch die der anderen zu verstehen. Es wird »in der Psyche gehalten«. Diese mentale oder seelische Form der Umarmung ist eine der wichtigsten Erfahrungen, die Ihr Kind mit Ihnen machen kann. Das konkrete physische In-den-Arm-Nehmen ist natürlich auch wichtig!

Am Anfang brauchen Kinder ganz viel Orientierung, da sie sich und ihre Gefühle nicht selbst regulieren können. In der Fachsprache heißt diese Form der Orientierung »Co-Regulation«. Eltern co-regulieren ihre Kinder, damit diese lernen können, sich selbst zu regulieren. Dieser Prozess dauert länger. Erst ab einem Alter zwischen drei und fünf Jahren lernen Kinder, die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen und auf andere Rücksicht zu nehmen. Vorher sind ihre Bedürfnisse sehr stark und drängend. Kinder sind in diesem Alter also nicht verwöhnt oder fordernd, sondern haben, zum Glück für uns Eltern, die Fähigkeit, ihre Bedürfnisse auf ihre Art deutlich zu kommunizieren. Aus Sicht der Bindungsforschung können wir Kinder nicht verwöhnen, die die Fähigkeit, auf andere Rücksicht zu nehmen, noch nicht erreicht haben. Viele Eltern haben mir erzählt, dass sie sich Sorgen machen, sie würden ihre Kinder zu sehr verwöhnen, wenn sie allen Bedürfnissen nachgeben. Das ist sicher richtig, wenn es beispielsweise um Ernährung geht. Kinder haben eine so starke Präferenz für Süßes, dass sie sich nicht gesund ernähren würden. Auch würden sie vermutlich nicht freiwillig aufräumen, Zähneputzen und die eigenen Wünsche hintenanstellen. Ich möchte hier nicht dazu auffordern, dass Kinder alle Wünsche sofort erfüllt bekommen, aber dass Bindungs- und Identitätswünsche ernst genommen werden. Der Bindungswunsch entsteht dann, wenn ein Kind sich verunsichert fühlt. Das kann körperlich sein (es ist kalt, das Kind hat Hunger, es ist müde) oder psychisch (das Kind hat Angst, ist verwirrt, überrascht, traurig oder wütend). Das Bindungssystem ist Teil unserer Biologie und fest in uns verankert. Wenn Kinder in verunsichernden Situationen sind, egal ob körperlich oder psychisch, dann springt das Bindungssystem automatisch

an. Es zeigt sich bei kleinen Kindern durch die Suche nach Nähe (Arme ausstrecken, anschmiegen, greifen) oder durch Kommunikation (schreien, rufen, weinen, jammern). Wenn wir als Eltern Bindungsbedürfnisse erfüllen, dann verwöhnen wir nicht, sondern stellen einen sicheren Hafen zur Verfügung!

Der sichere Hafen, der Leuchtstrahl und die Seekarte sind die Grundlage dafür, dass das Kind gut gerüstet in See stechen kann. Je jünger das Kind ist, desto schneller sollte der sichere Hafen zur Verfügung gestellt werden, wenn er benötigt wird. Der sichere Hafen sollte nicht aufgedrängt werden, wenn die selbstregulativen Fähigkeiten des Kindes ausreichend sind, aber zuverlässig immer dann, wenn Co-Regulation gebraucht wird. Wie ein sicherer Hafen aussehen kann, damit er Zugehörigkeit und Geborgenheit vermittelt, das liste ich weiter unten auf. Geborgenheit und Zugehörigkeit entstehen dann, wenn sich das Kind in seinen Bedürfnissen gesehen und gehalten fühlt. Einfacher ausgedrückt vermittelt ein sicherer Hafen das Folgende: »Hier bist du sicher und ich finde dich voll ok!«

Einen sicheren Hafen stellen wir jedes Mal bereit, wenn wir ...

- Bindungssignale (weinen, jammern, Nähe suchen) unseres Kindes erkennen und auf diese prompt, angemessen und verstehend reagieren.
- unser Kind trösten, wenn es gestresst oder verstört ist.
- unserem Kind erlauben zu fragen, wie wir es sehen.
- »richtig« bei unserem Kind sind, mit unserem Leuchtstrahl angeschaltet (aufmerksam darauf, wie es ihm geht, uns mit ihm freuen oder seine Traurigkeit verstehen).
- mit ihm reden oder spielen.
- unserem Kind zeigen, dass es sich bei uns ausruhen und erholen kann.
- über die Vergangenheit und Zukunft unseres Kindes reden, gute Erinnerungen aufleben lassen und über diese reden.
- wir unserem Kind erlauben, seine Gefühle auszudrücken (auch die negativen).

Bindungswunden

Bindung bedeutet das Erleben von Sicherheit und Zusammengehörigkeit. In der Welt der Seereise steht hierfür das Bild des sicheren Hafens. Im Rahmen einer sicheren Bindung bieten Eltern körperliche sowie mentale Nähe, Schutz, emotionale Verfügbarkeit und Hilfe bei schmerzlichen Gefühlen und Trost. Wenn jedoch häufig kein sicherer Hafen zur Verfügung steht, entstehen »Bindungswunden«. Das kann passieren, wenn Eltern selbst zu sehr gestresst sind oder in ihrer eigenen Kindheit keinen sicheren Hafen hatten und gelernt haben, dass es in der Not keine Sicherheit bei den Eltern oder später bei anderen Menschen gibt. Kinder reagieren auf das Fehlen eines sicheren Hafens unterschiedlich. Manche versuchen, Gefühle von Zugehörigkeit zu vermeiden, und treiben lieber auf einem Floß herum, statt den sicheren Hafen zu suchen. Hiervon erzählt die Geschichte ④ in diesem Buch. Manche Kinder verzichten auf die Erkundung, um den sicheren Hafen lautstark einzufordern. Davon handeln die Geschichte ③ über den Piratenangriff und die Geschichte ⑤ über das Schlachtschiff. Für uns Eltern ist es wichtig zu verstehen, dass auch wir Bindungswunden haben können, die dazu führen, dass wir uns schnell allein, ungesehen und von den eigenen Kindern zurückgewiesen fühlen. Eigene Bindungswunden hemmen unseren Leuchtstrahl. Aber auch mit Bindungswunden können wir unseren Kindern leuchten, wenn wir wissen, wie.



Geschichte 2

Der erste Ausflug

Nachdem das kleine Boot sich an den sicheren Hafen gewöhnt hatte, fragte der Leuchtturm, ob es heute Lust auf einen Ausflug hätte. Das kleine Boot war unsicher und jammerte: »Ich bin doch viel zu klein für einen Ausflug. Ich bleibe lieber bei dir im Hafen, wo ich sicher bin!« Der Leuchtturm nickte verständnisvoll. Dieses kleine Boot war kein Draufgänger, sondern ganz vorsichtig. Aber kleine Boote können nicht wachsen, wenn sie nur im Hafen rumliegen. »Liebes kleines Boot, du kannst nicht den ganzen Tag nur im Hafen rumliegen! Das ist doch langweilig, und bei einem Ausflug kannst du viel Spaß haben!« Das kleine Boot ließ sich nicht davon überzeugen. Es schüttelte so heftig den Rumpf, dass kleine Wellen entstanden, und drehte dem Leuchtturm das Heck zu. »Hörst du nicht zu? Ich will nicht! Lass mich in Ruhe!« Das kleine Boot fuhr ans andere Ende des Hafens, und damit war das Gespräch über den Ausflug beendet.

Der Leuchtturm dachte nach, wie er das kleine Boot von dem Ausflug überzeugen könnte. Ob er es auf das offene Meer schubsen und dann die Hafentore verriegeln sollte. Das wäre sicher erfolgreich, aber dann hätte das kleine Boot sehr viel Angst und würde dem Leuchtturm vielleicht nicht mehr vertrauen. Also dachte er weiter nach. Er könnte dem kleinen Boot befehlen, sich aus dem Hafen herauszutrauen. Das machen doch auch andere Leuchttürme so. Oder er könnte es von einem größeren



Boot hinausschleppen lassen? Aber dann wäre das kleine Boot traurig und würde denken, der Leuchtturm sei gemein. Am liebsten würde er dem kleinen Boot Mut zusprechen, aber wie könnte er das machen? Der Leuchtturm merkte, wie ungeduldig er mit dem kleinen Boot wurde. Er hatte schließlich viel zu tun und konnte sich nicht den ganzen Tag mit dem kleinen Boot beschäftigen. Der Leuchtturm seufzte und klagte bei den bunten Häusern, dass es wirklich anstrengend sei, das kleine Boot zu dem Ausflug zu bringen. Die Häuser nickten, und eines sagte: »Armer Leuchtturm! Es ist wirklich nicht leicht, ein Leuchtturm zu sein! Schau mal, dein Leuchtstrahl ist ganz schmal geworden. Erinnerst du dich noch, wie es dir ging, als du ganz neu bei uns im Hafen warst?«

Der Leuchtturm beobachtete seinen Leuchtstrahl und versuchte ihn wieder hell zu machen. Dann richtete er seinen Strahl





auf das kleine Boot und stellte sich vor, was das kleine Boot denkt und fühlt. Er versuchte die Welt aus den Augen des kleinen Bootes zu sehen und sich zu erinnern, wie er sich als kleiner Leuchtturm gefühlt hatte, als er das erste Mal auf einer Klippe stehen sollte. Und da fiel es ihm plötzlich wie Schuppen von den Augen. Am nächsten Morgen fragte er das kleine Boot, ob es noch einmal über den Ausflug mit ihm sprechen würde. Das kleine Boot rollte etwas mit den Augen, wandte seine Aufmerksamkeit dann aber doch dem Leuchtturm zu.

Der Leuchtturm räusperte sich: »Liebes kleines Boot, es tut mir leid, wenn ich dich gestern zu dem Ausflug gedrängt habe. Ich kann mir vorstellen, dass du ganz schön Respekt vor dem großen Meer hast, weil du noch so klein bist. Vielleicht hast du auch Sorge vor hohen Wellen und dass du umkippen könntest, weil du noch nicht so stark bist? Habe ich das richtig verstanden? Kein Wunder, dass du nicht rausfahren möchtest.«

Das kleine Boot hatte ganz glänzende Augen bekommen und nickte. Es blickte zum Leuchtturm auf und flüsterte: »Ich habe so ein richtiges Zwicken im Bauch, wenn ich an das offene Meer denke. Am liebsten möchte ich die Augen schließen und mich verkriechen. Das Zwicken tut fast weh, mir ist ganz komisch.



Was ist das bloß? Habe ich was Falsches gegessen?« Der Leuchtturm strich dem kleinen Boot über die Kajüte und sagte: »Ich glaube, dass du ein Gefühl beschreibst. Das könnte Angst sein. Angst warnt uns vor Gefahren. Das ist ein ganz wichtiges Gefühl. Aber manchmal hält uns die Angst auch von schönen Dingen ab, wie zum Beispiel einem Ausflug.«

Das kleine Boot fühlte sich verstanden und war froh, dass es sich nicht den Magen verdorben hatte. »Aber was mache ich denn mit dieser Angst?«, fragte es den Leuchtturm. Der Leuchtturm antwortete nach etwas Nachdenken: »Keine Angst vor der Angst! Sie gehört zu dir und ist nicht gefährlich. Heute sagt die Angst dir vielleicht, dass du beim ersten Mal nicht so weit rausfahren und aufpassen solltest, dass das Meer ruhig ist. Wenn du mir vertraust, würde ich in die Ferne schauen und dir Bescheid geben, wenn das Meer ganz glatt ist. Einverstanden?« Das kleine Boot nickte, auch wenn ihm immer noch etwas flau war. Der Leuchtturm machte sich ganz groß und blickte in alle Himmelsrichtungen. Er schaute auch noch ein zweites Mal, um ganz sicher zu sein. Schließlich sagte er dem kleinen Boot: »Jetzt ist es fast windstill und es gibt keine Wellen. Möchtest du es probieren?«

Das kleine Boot bekam Gänsehaut und wurde richtig hibbelig, aber ängstlich war es nun nicht mehr so sehr. Langsam fuhr es an den Rand des Hafens und äugte vorsichtig auf das offene Meer hinaus. Der Leuchtturm rief ihm zu: »Du machst das richtig gut! Lass dir Zeit und fahr nur so weit raus, wie es sich gut anfühlt.« Das kleine Boot sammelte seinen Mut und stach in See. Es schaute sich um und merkte, dass die Farbe des Wassers



sich änderte. Es wurde immer blauer, dann türkis und funkelte wie kleine Sterne. »Wow, ist das schön!«, dachte das kleine Boot. Die Luft wurde immer klarer und frischer. »Wow, riecht das gut!«, freute sich das kleine Boot und schaute zum ersten Mal nach unten. Da schwammen ein paar kleine bunte Fische. Die Fische lächelten zum kleinen Boot hoch und wollten Fangen spielen. »Wow, sind die lustig!« Das kleine Boot kicherte und tobte eine Weile mit den Fischen. Das kleine Boot hatte seine Angst vergessen und lachte so laut wie noch nie zuvor. Die kleinen Fische erzählten von einem großen Schatz, der irgendwo versteckt sei. Das Gerücht über den Schatz sei schon so alt wie



der Hafen selbst. »Wie genau sieht dieser tolle Schatz eigentlich aus?«, wollte das kleine Boot von den Fischen wissen. Die lachten und sprangen hoch aus dem Wasser: »Keiner hat den Schatz bisher gesehen, aber wir glauben, dass er eine Kiste mit Goldmünzen ist, die nie leer wird!« Das kleine Boot wurde noch mutiger und wollte den Schatz unbedingt sofort finden. Und da erinnerte sich das kleine Boot an seine magische Seekarte. »Ich werde den Schatz finden!«, rief es den kleinen Fischen zu, und die machten große Augen, wie selbstsicher das kleine Boot dabei war. Doch weit und breit war kein Hinweis zu finden, denn seine Seekarte war zu leer.

Schließlich wurde es müde und schaute zurück. »Oh nein! Ich bin viel zu weit gefahren! Ich kann den Hafen gar nicht mehr sehen!« Das komische Gefühl im Bauch kam wieder. Auf einmal war das Meer nicht mehr so schön türkis, und die Luft wurde stechend kalt. Selbst die kleinen Fische schienen nicht mehr so bunt. Die See wurde immer unruhiger und die Wellen höher. Das kleine Boot schaute sich hilfeschend um und fühlte sich allein. Die Angst kroch in ihm hoch und sein Herz pochte viel zu schnell.

Da hörte es den Leuchtturm rufen und sah seinen hellen Leuchtstrahl. »Hallo kleines Boot!«, rief der Leuchtturm. »Ich habe dich schon gesucht. Hattest du so viel Spaß, dass du die Zeit vergessen hast und zu weit rausgefahren bist?« Das kleine Boot war so erleichtert, den Leuchtstrahl zu sehen,





dass ihm ein paar Tränen über die Wangen kullerten. Es folgte dem Strahl und war schnell wieder im sicheren Hafen. Hier atmete es einmal richtig durch und schmiegte sich an den Leuchtturm. »Vielen Dank, dass du mir den Weg zurück geleuchtet hast!« Der Leuchtturm nahm das kleine Boot in seine Arme und sagte sanft: »Dafür bin ich da. Ich bin froh, dass dir nichts passiert ist, und ich bin stolz, wie toll du deinen ersten Ausflug gemeistert hast!«

Das kleine Boot erzählte sprudelnd von den Fischen und allen Erlebnissen. Dann blickte es fragend in das Gesicht des Leuchtturms: »Aber ich bin zu weit gefahren. Soll ich nicht doch besser im Hafen bleiben?« Der Leuchtturm schüttelte den Kopf: »Ich merke doch, was für einen Spaß du hattest. Und ich bin begeistert, wie fröhlich du mit den bunten Fischen gespielt hast. Schau mal, dein Steuer und dein Motor sind richtig gewachsen. Also morgen wieder? Du kannst dich darauf verlassen, dass ich





dir den Weg zurück zeige.« Dann zwinkerte der Leuchtturm dem kleinen Boot zu: »Die Weltreisen heben wir uns für später auf, wenn du ein großes Boot geworden bist und neue Häfen ansteuern kannst. Jetzt ruh dich erst mal im Hafen aus.« Das kleine Boot nickte und war schon fast eingeschlafen. Dann fiel ihm wieder der Schatz ein, und er erzählte dem Leuchtturm von seiner Suche. Der Leuchtturm wollte gern die Seekarte sehen und siehe da: Es waren zwei weitere Bilder auf der Karte erschienen! Eins zeigte das kleine Boot fröhlich mit den Fischen, und das andere zeigte es auf unruhigen Wellen. Das kleine Boot freute sich über die Erinnerungen und war sich sicher, dass diese Bilder Hinweise zum Schatz sein mussten. Dann schlief es schnell ein. Es träumte von den vielen bunten Fischen und einem großen Schatz.

ELTERNINSEL zu Geschichte ②



Das Grundbedürfnis nach Identität oder »Ich kann was!«

Das kindliche Grundbedürfnis nach Identität oder Eigenständigkeit äußert sich im neugierigen Erkunden, Lernen und Tun. In der Geschichte steht hierfür der erste Ausflug des kleinen Bootes auf das Meer. Gesunde Identität, Eigenständigkeit und Selbstwert entstehen, wenn Eltern ihrem Kind ein hohes Maß an Wertschätzung, Zutrauen und Akzeptanz bieten können. In unserer Geschichte hat das kleine Boot anfangs noch kein Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und erfährt liebevolle Unterstützung vom Leuchtturm. Der Leuchtturm erwägt zunächst ungeeignete Strategien, um das kleine Boot zu motivieren, wie zum Beispiel Drohungen oder Zwang. Diese hätten vermutlich zur Folge, dass das kleine Boot sich nicht geborgen und akzeptiert gefühlt hätte, selbst wenn es den Ausflug gut überstehen würde. Ein Wegstoßen aus dem Hafen hätte das Zugehörigkeits- und Sicherheitsgefühl beschädigt. Dann hätte der Leuchtturm die Eigenständigkeit des kleinen Bootes zu Lasten der Zugehörigkeit erzwungen und ihm unausgesprochen eine negative Rückmeldung zu seinen Gefühlen gegeben, zum Beispiel in der Art »Deine Angst ist doch lächerlich«. In der Geschichte schafft es der Leuchtturm dank seines Leuchtstrahls und der Hilfe der bunten Häuser, die Eigenständigkeit und Identität des kleinen Bootes empathisch und akzeptierend zu fördern, ohne die Sicherheit und Zugehörigkeit zu unterwandern. Das kleine Boot fühlt sich gestärkt *und* zugehörig. Es lernt, dass seine Gefühle ernst genommen werden und eine Bedeutung haben: Gefühle sind innere Wegweiser, die uns eine Richtung vorgeben. In der Geschichte ist die Angst ein Wegweiser, der davor schützt, die eigenen Möglichkeiten zu überschätzen. Die Skills, die der Leuchtturm dazu nutzt, sind die beiden Kernfähigkeiten reflektierter Elternschaft: Mentalisieren und Validieren. Wir erinnern uns: Mentalisieren bedeutet, dass unser Leuchtstrahl auf das kleine Boot

gerichtet ist und beleuchtet, welche Gedanken und Gefühle es in Bezug auf den Ausflug hat. Mentalisieren kann auch bedeuten, den Leuchtstrahl des Leuchtturms auf die eigenen Erinnerungen zu richten. Dies ermöglicht ihm, die Perspektive des kleinen Bootes besser zu verstehen. Validieren heißt, Gefühle und Gedanken des kleinen Bootes ernst zu nehmen und wertzuschätzen. Dabei geht es auch um das Wertschätzen der Gefühle des Leuchtturms. Auch hier helfen die bunten Häuser, da sie ihr Mitgefühl mit ihm zeigen. Am Ende dieser Elterninsel finden Sie Übungen und Tipps, die Ihnen beim Mentalisieren und Validieren helfen sollen, damit Sie diese wichtigen psychologischen Eltern-Skills sicher einsetzen können.

Jetzt soll es allerdings darum gehen, was passiert, wenn Eltern die Fähigkeiten, das Lernen und das Zutrauen der Kinder zu oft in Frage stellen.

Identitätswunden

Identitätswunden führen zu Scham, niedrigem Selbstwert und Identifikation mit der Kritik. Diese Verletzungen treten auf bei zu häufiger elterlicher Kritik, Belächelt-Werden, Beschämung, aber auch bei Überbehütung, wenn wir zum Beispiel wie Helikopter oder Pistenraupen ständig über den Kindern kreisen oder ihnen alle Hindernisse aus dem Weg räumen. In unserer Geschichte wäre das ein Leuchtturm, der das kleine Boot nicht aus dem Hafen rauslässt oder bei jeder kleinen Welle panisch zurückruft. Eltern, die in Bezug auf die Identität und das Können ihrer Kinder Schwierigkeiten haben, den eigenen Leuchtstrahl anzuschalten, haben sich in ihrer Kindheit oftmals selbst Identitätswunden zugezogen. Sie sind also von den eigenen Eltern in ihrer Entwicklung durch Kritik oder Überbehütung eingeschränkt worden und haben nun Probleme, ihre Kinder in ihrer Identitätsentwicklung zu unterstützen. Vielleicht haben sie besonders Angst oder schämen sich schnell, wenn ihr Kind nicht so gut in einer Sache ist, wie sie es sich erhofft hatten. Eltern mit Identitätswunden neigen daher schnell dazu, ihre Kinder als respektlos wahrzunehmen, und beharren eher auf Regeln und einer genauen Ausführung ihrer Anweisungen.

Alle Eltern wollen das Beste für ihre Kinder und ihnen hilfreich zur Seite stehen. Manchmal wird dieser Wunsch jedoch überschattet von eigenen Gefühlen wie Angst und Scham. Wenn Eltern zwischen den Motiven »Ich möchte meinem Kind helfen« und »Ich möchte keine negativen Gefühle haben« schwanken, dann stehen diese Motive in Konkurrenz zueinander. Bei konflikthafter oder konkurrierender Motiven können Eltern sich dann in »Gefühlsfallen« verfangen, zum Beispiel in dem Versuch, die eigene Verletzlichkeit und schmerzhaftige Gefühle zu vermeiden.

Gefühlsfallen

Gefühlsfallen entstehen aus Bindungs- und Identitätswunden, die Eltern mitbringen und oft selbst nicht kennen. Gefühlsfallen können zu negativem Umgang mit dem Kind führen. Das unbewusste Festhalten an alten emotionalen Wunden hat also hohe Kosten für die aktuelle Beziehung zum Kind. Dann setzen wir unsere psychischen Skills eher zum Selbstschutz ein. Auf Dauer braucht man mehr Energie für das unbewusste Festhalten an alten Verletzungen als dafür, sie loszulassen. Aber sich den eigenen Bindungs- und Identitätswunden zu stellen, bedeutet, sich erneut verletzlich zu machen und das Risiko einzugehen, mit schmerzlichen Gefühlen konfrontiert zu werden. In der Geschichte erinnert sich der Leuchtturm an seine eigenen Gefühle von Unsicherheit und Angst. Hier helfen ihm die bunten Häuser mit ihrem Mitgefühl. Sie weisen ihm den Weg aus der Gefühlsfalle, und sein Leuchtstrahl kann wieder heller scheinen, weil er nicht dem ersten Impuls folgt, das kleine Boot auszuschimpfen oder auszulachen, weil es so ängstlich ist.

Unruhige See – Ihr Kind hat sich verirrt und hofft, gefunden zu werden

Wenn Kinder lange genug erkundet haben, müde, verunsichert oder verängstigt sind, dann haben sie kein Interesse mehr daran, weiter zu entdecken. Je älter die Kinder werden, desto länger können ihre Erkundungsreisen sein.

Anfangs sind sie eher kurz, und oft geraten unsere Kinder dabei in eine unsichere Situation. Dann müssen wir als Eltern vielleicht die Führung übernehmen und die Erkundung unseres Kindes unterstützen. Wenn ein Kind sich vorübergehend auf der Erkundungsreise verirrt hat oder sich auf unruhiger See befindet, hofft es, Unterstützung zu finden. Vielleicht sucht das Kind aktiv einen Elternteil auf, weil es getröstet werden möchte, oder es braucht Hilfe dabei, seine Gefühle zu benennen. Manchmal ist das Einzige, was das Kind in diesem Moment weiß, dass es seine Mutter oder seinen Vater braucht. Dabei kann es sein, dass auch Eltern nicht genau wissen, was mit ihrem Kind los ist, und ihnen dafür ebenfalls die Worte fehlen. Wenn sie aber mental bei ihrem Kind sind und mit ihm zusammen versuchen, etwas zu verstehen, helfen sie ihm, seine Gefühle zu sortieren und sich nicht allein zu fühlen. Wichtig ist: Oft gibt es nicht die eine richtige Lösung für ein Problem, und Sie unterstützen Ihr Kind am besten durch Empathie, Offenheit und Neugierde.

Den Leuchtstrahl bewusst anschalten durch hilfreiche Haltungen

Bestimmte psychische Skills können uns dabei helfen, andere Zugänge zu unseren Kindern zu entdecken und unseren Mentalisierungs-Skill zu aktivieren. Oft reagieren wir impulsiv und unüberlegt auf bestimmte Verhaltensweisen, ohne wirklich verstanden zu haben, worin gerade das eigentliche Problem liegt. Das kann dann, wie oben bereits beschrieben, in eine Gefühlsfalle führen, wenn unverarbeitete Bindungs- oder Identitätswunden unsere Haltung und unser Verhalten negativ beeinflussen. Hilfreiche Haltungen lenken unsere Aufmerksamkeit vom äußeren Verhalten unserer Kinder auf deren Gedanken und Gefühle. Wenn wir verstehen, warum unsere Kinder sich so verhalten, wie sie sich verhalten, können wir besser auf sie eingehen und damit vermeiden, dass ein Streit eskaliert.

Die hilfreichen Skills sind:

1. *Aufmerksamkeit, Offenheit und Neugier* auf das kindliche Erleben
2. *Übernahme der Perspektive*: die Welt durch die Augen des Kindes sehen – auch uns selbst aus der Perspektive des Kindes

3. *Anerkennung, Bestätigung und Empathie*: Wertschätzung des Kindes und der kindlichen Bedürfnisse nach Zugehörigkeit und Identität
4. *Validieren*: Wertschätzung der Gefühle und Gedanken des Kindes

Wenn wir im Kontakt mit unseren Kindern in eine hilfreiche Haltung finden, passiert etwas Grundlegendes bei unseren Kindern. Wir stärken damit ihre Fähigkeit, mit anderen Menschen gute Beziehungen einzugehen. Wir bringen unseren Kindern durch unsere hilfreichen Skills Einfühlungsvermögen und Empathie bei. Dadurch legen wir Grundlagen für ein gutes Zurechtkommen in Gruppen und die Fähigkeit, später einen eigenen Leuchtstrahl zu besitzen. Durch das Nachvollziehen von Gedanken und Gefühlen sind wir anderen Menschen und damit auch unseren Kindern viel näher.

Aufmerksamkeit, Offenheit und Neugier auf das kindliche Erleben

Hier geht es darum, die Realität des Kindes zu erforschen und sich überraschen zu lassen. Das gelingt uns am besten durch Neugier, Offenheit und echtes Interesse. Wir richten unseren Leuchtstrahl auf das Kind. Wir sehen genauer hin, wenden uns ihm zu. Dann können wir ganz offen darüber nachdenken, warum das Kind sich auf eine bestimmte Weise verhält. Wir sind neugierig auf sein Erleben, seine Gedanken und Gefühle. Wenn wir nicht neugierig und offen sind, sondern schon genau zu wissen meinen, was los ist, ist das ein Zeichen dafür, dass unser Leuchtstrahl ausgeht. Zum Beispiel, wenn ich mein Kind als undankbar erlebe, weil es schlechte Laune auf einem Ausflug entwickelt und es mir nicht gelingt, die schlechte Laune zu verstehen.

Übernahme der Perspektive

Es kommt häufig vor, dass zwei Menschen verschiedene Ideen davon haben, wie eine Situation zu verstehen ist, und sich daher auch anders verhalten. Was könnte unser Kind denken? Was könnte unser Kind fühlen? Es geht bei der Übernahme der Perspektive darum zu akzeptieren, dass unsere Kinder

häufig etwas anderes denken und fühlen als wir. Wenn wir unsere Perspektive als die einzig richtige erleben, ist das ein Zeichen dafür, dass unser Leuchtstrahl weniger hell wird.

Empathie, Anerkennung und Bestätigung vermitteln

Im Gegensatz zur Perspektivübernahme, bei der wir erkennen und akzeptieren, dass unser Kind sich anders verhält, denkt und fühlt als wir, geht es bei der Empathie darum, sich in unser Kind hineinzusetzen und mitzufühlen.

Es ist wichtig für unsere Kinder, dass wir ihre Gefühle nicht in Frage stellen. Aus dem Gefühlserleben unserer Kinder heraus macht vieles Sinn – dies nachzuvollziehen, sich hineinzusetzen und mitzufühlen, erhöht unsere eigene Empathie und in der weiteren Entwicklung auch die unserer Kinder. Das Anerkennen und Bestätigen der kindlichen Gefühle ist ein wichtiger Beitrag für das Gesundwerden und Gesundbleiben. Kindern, die sich gut in andere hineinversetzen können, fällt es häufig leichter, in Gruppen und Alltagssituationen zurechtzukommen. Wenn wir verschlossen sind und die Gefühle des Kindes uns egal sind, ist das ein Zeichen für einen schwachen Leuchtstrahl.

Wertschätzende Kommunikation

Im Erziehungsalltag ist es wichtig, mit Kindern wertschätzend und respektvoll umzugehen, um ihnen ein positives Vorbild vorzuleben. Am besten funktioniert die Kommunikation mit unseren Kindern, wenn wir dabei einen freundlichen Gesichtsausdruck haben. Hierfür sind die Regeln der wertschätzenden Kommunikation hilfreich, die sich deutlich von einer Kommunikation von oben oder von unten unterscheidet. Wertschätzende Kommunikation funktioniert besonders gut, wenn der Leuchtstrahl hell und voll angeschaltet ist. Wenn Sie Merkmale der nicht wertschätzenden Kommunikation an sich feststellen (siehe Tabelle auf der nächsten Seite), ist dies ein Zeichen, dass der Leuchtstrahl ausgeht.

Kommunikation »von oben«	Wertschätzende Kommunikation	Kommunikation »von unten«
Stress <i>Unterbrechen, Eile</i>	Ruhe <i>Zuhören, aussprechen lassen</i>	Stress <i>Keine eigene Meinung vertreten</i>
Verallgemeinerungen <i>»immer, nie, ständig ...«</i>	Konkretheit <i>»heute, jetzt, diese eine Situation«</i>	Umschreibungen <i>»vielleicht, wenn es dir wirklich nichts aus- macht ...«</i>
Kritik, Ermahnungen, Anklagen oder Abwer- tungen <i>»Du bist ...«</i>	Wünsche und Bedürf- nisse, Lösungsvor- schläge, konkretes Lob <i>»Ich fühle mich ...«, »Ich möchte ...«</i>	Unkonkretes <i>»Man könnte sagen, er hat auch gemeint ...«</i>
Anklage, Ärger, Drohung	Sachlichkeit und Ruhe	Rechtfertigung, Verteidigung
Verletzung <i>»Das verstehe ich über- haupt nicht.«</i>	Respekt <i>»Ich kann dich verstehen.«</i>	Unterwürfigkeit <i>»Du hast wie immer recht.«</i>
Feindseligkeit <i>Mangelnder Blickkon- takt, Unterbrechen, Zeigefinger, steife und übertrieben aufrechte Körperhaltung, übertrie- bene Lässigkeit ...</i>	Kontaktbereitschaft <i>Blickkontakt, zuhören, aussprechen lassen, Lächeln, offene und ent- spannte Körperhaltung, zugewandt ...</i>	Ängstlichkeit <i>Hilfloser Rückzug, Vermeidung von Blick- kontakt, verschlossene und unsichere Körper- haltung ...</i>

Validieren

Wir wissen bereits, was Validieren bedeutet: dass Eltern die Gefühle und Gedanken ihrer Kinder ernst nehmen. Dazu gehört auch, das »Dasein« ihrer Gedanken und Gefühle anzuerkennen und diese anzusprechen. Es ist sehr hilfreich, wenn Validierung ganz offen gezeigt und kommuniziert wird. Damit lassen sich viele Eskalationen, Konflikte und Missverständnisse vermeiden oder schnell lösen. Diese psychischen Skills brauchen etwas Übung, verbessern aber die Beziehung zwischen Eltern und Kind nachhaltig und entlasten Eltern. Viele Eltern geben mir die Rückmeldung, wie schwierig sie das Validieren finden, weil es manchmal konträr zur selbst auferlegten Erziehungsrolle, den Erwartungen anderer und den eigenen Gefühlsfallen steht. Die Voraussetzung für gutes Validieren ist immer, dass der elterliche Leuchtstrahl angeschaltet ist. *Wichtig:* Validieren der Gefühle heißt nicht, dass wir jedes Verhalten gut finden! Durch das Validieren helfen wir unseren Kindern, die eigenen Gefühle besser kennenzulernen und eine Verbindung zu ihrem Verhalten herzustellen. Gefühle sind Wegweiser, aber keine Befehle, denen wir blind folgen müssen. Wir können Kindern beibringen, dass wir Gefühle ernst nehmen und uns dann entscheiden, ob wir ihnen folgen wollen. Denn wenn Gefühle gehört und anerkannt werden, lässt der Druck nach, dass wir unbedingt nach ihnen handeln müssen. Wäre unser kleines Boot seiner Angst gefolgt, hätte es nie den schönen Ausflug machen können. Als der Leuchtturm die Angst des kleinen Bootes validierte, sind zwei tolle Sachen passiert: Zum einen schwand die Angst des kleinen Bootes, und zum anderen hat es sein Gefühl der Angst näher erkundet.

Die folgenden Schritte sollen Ihnen beim Üben des Validierens helfen:

1. Seien Sie aufmerksam gegenüber Ihrem Kind, fokussiert und hören Sie aktiv zu (Augenkontakt, Hinwenden, Nicken).
2. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, wie Sie wirken, besonders im Hinblick auf nonverbale Signale (vermeiden Sie Augenrollen, Kopfschütteln, Stirnrunzeln ...).
3. Können Sie hören, was Ihr Kind sagt? Tauchen Sie in seine innerliche Welt ein? Wie fühlt sich Ihr Kind in diesem Moment? Vielleicht haben wir selbst nie erlebt, wie schmerzhaft es sein kann, beim Fußball zu verlieren. Aber wir haben sicherlich ähnliche Erfahrungen gemacht, sei es bei einem anderen Sport oder einer Situation, die sich ähnlich angefühlt hat.
4. Teilen Sie Ihrem Kind mit, was Sie von seinen Gefühlen verstanden haben. Bitte machen Sie das ohne Bewertung, sondern aus einer verstehenden Haltung: »Ich verstehe, dass du jetzt wütend bist, weil ...«, »Ich kann sehen, dass dich das wirklich nervt, wenn ...«
5. Zeigen Sie Toleranz für die Gefühle Ihres Kindes, auch wenn Sie mit dem Verhalten nicht einverstanden sind.
6. Reagieren Sie auf eine Weise, die Ihrem Kind das Gefühl gibt, ernst genommen zu werden. Das ist die Basis für gemeinsame Lösungen.

Typische Schwierigkeiten beim Validieren liegen darin begründet, dass der mitfühlende erste Satz mit einem Nebensatz ergänzt wird, der mit einem »aber« beginnt, wie zum Beispiel: »Ich verstehe, dass du Angst vor dem großen Meer hast, aber ich kann dich nicht den ganzen Tag im Hafen lassen.« Durch das »aber« kommt die durchaus ernst gemeinte Wertschätzung bei den Kindern nicht an, und damit verliert die Validierung ihre Wirkung. Daher empfehle ich Ihnen, das »aber« durch ein »weil« zu ersetzen und sich bestimmte Satzanfänge einzuprägen (siehe Kasten auf der nächsten Seite).

Eine gelungene Validierung führt dazu, dass Kinder sich verstanden fühlen, und eröffnet ihnen innere Räume, um gemeinsam eine Lösung für das Problem zu suchen. Dabei können Eltern unterstützen, wenn die Kinder dies wünschen.

Validierungssätze

»Kein Wunder, dass du dich (*Gefühl einfügen*) fühlst, weil ...«

»Natürlich bist du (*Gefühl einfügen*), wenn ...«

»Ich kann mir vorstellen, dass du (*Gefühl einfügen*) bist, wenn ...«

Ersetzen Sie »aber« durch »weil« (z. B.: »Ich kann sehen, dass du traurig bist, weil ...«)



Geschichte 3

Der Piratenüberfall

Langsam kehrte der Alltag in den sicheren Hafen ein. Das kleine Boot fühlte sich zufrieden und aufgehoben im Hafen und hatte gleichzeitig große Lust auf neue Ausflüge. Immer wenn die Wellen zu wild wurden, konnte es mit der Hilfe des Leuchtturms in den Hafen zurück und stach erst wieder in See, wenn es sich sicher fühlte. Immer wieder suchte es nach dem Schatz, aber der war wirklich schwer zu finden! Das fand das kleine Boot mühsam, doch es wollte noch nicht aufgeben. Eines Tages würde es den Schatz finden! Der Alltag hatte leider auch so manche

Seiten, die dem kleinen Boot gar nicht gefielen. Jeden

Tag musste es seinen Bootsbauch geputzt be-

kommen. Und da konnte der Leuchtturm

richtig streng werden, wenn das

kleine Boot sich weigerte.

Wenn ein Boot im

Hafen rumliegt

und übers Meer

fährt, können

sich so allerlei

kleine Saugtiere

an der Unterseite

des kleinen Bootes

festkleben. Diese

