

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	<i>Vorlese-Geschichte 1</i> : Die Ankunft im sicheren Hafen
21	Elterninsel – Eltern als Leuchttürme
26	<i>Vorlese-Geschichte 2</i> : Der erste Ausflug
34	Elterninsel – Das Grundbedürfnis nach Identität oder »Ich kann was!«
44	<i>Vorlese-Geschichte 3</i> : Der Piratenüberfall
51	Elterninsel – Piraterie – Ihr Kind hat sich verirrt oder fühlt sich verlassen und ist wütend
57	<i>Vorlese-Geschichte 4</i> : 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	<i>Vorlese-Geschichte 5</i> : Das kleine Boot bekommt ein Geschwisterchen
76	Elterninsel – Schlachtschiffe – Ihr Kind ist wütend und streitet sich mit Rivalen
85	<i>Vorlese-Geschichte 6</i> : Das Babyboot wird krank
92	Elterninsel – Felsen unter der Wasseroberfläche – Erfahrungen, die drohen, das Boot sinken zu lassen
100	<i>Vorlese-Geschichte 7</i> : Das kleine Boot kann nicht schlafen
108	Elterninsel – Nächtliche See – Träume, Alpträume und nächtliche Ängste
113	<i>Vorlese-Geschichte 8</i> : 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

Vorwort von Svenja Taubner

Für Joshua



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 wohligh 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 Wellengeschützt. 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