

STEFANIE STAHL
JULIA TOMUSCHAT

Nestwärme, die Flügel verleiht

*Halt geben und Freiheit
schenken – wie wir erziehen,
ohne zu erziehen*



G|U

STEFANIE STAHL
JULIA TOMUSCHAT

Nestwärme, die Flügel verleiht

*Halt geben und Freiheit
schenken – wie wir erziehen,
ohne zu erziehen*



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Monika Rolle

Lektorat: Carola Kleinschmidt, Anna Cavelius

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-6787-3

1. Auflage 2018

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Fotos: Stocksy, iStockphoto, Roswitha Kaster, Gaby Gerster

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6787 11_2018_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserinnen dar. Sie wurden von ihnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten pädagogischen/psychologischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

*Für unsere Eltern
Mona und Walter Stahl - Heide und Christian Tomuschat*

NESTWÄRME UND FLÜGEL FÜR ELTERN UND KINDER

Alle Eltern wollen, dass ihre Kinder glücklich sind und später einmal lebensfähige Erwachsene werden. Sie wollen ihren Kindern eine innere Heimat geben, die ein Leben lang trägt – eine Nestwärme, die Flügel verleiht. Doch obwohl die meisten Eltern eine klare Zielvorstellung haben, scheint der Weg dorthin manchmal ungewiss, kurvig und voller Stolpersteine.

Was können wir tun, damit wir von unseren Erziehungsaufgaben nicht genervt sind? Wie können wir unser Kind lieben – auch wenn es sich anders verhält oder anders ist, als wir es uns wünschen? Kann man ein Kind zu viel lieben? Wie sollen wir Grenzen setzen? Wann müssen wir loslassen? Wodurch werden unsere Kinder als Erwachsene beziehungsfähig? Was sind die schlimmsten Fehler in der Eltern-Kind-Beziehung? Und wie vermeide ich sie? Wie schaffe ich es, dass mein Kind möglichst glücklich wird? Wie kann ich begangene Fehler wiedergutmachen? Wie kann ich mich selbst als Vater oder Mutter besser im Griff haben?

Das sind einige der Fragen, die uns in unseren Workshops von engagierten, manchmal auch bekümmerten, Müttern und Vätern gestellt werden.

Auf den ersten Blick möchte man meinen, dass all die verschiedenen Fragen auch nach recht unterschiedlichen Antworten verlangen. Tatsächlich ist es jedoch einfacher. Denn wir finden **alle Antworten** auf diese Fragen und **Lösungen** für diese Probleme, wenn wir die **drei**

existenziellen psychologischen Grundbedürfnisse des Menschen betrachten.

DREI PSYCHOLOGISCHE GRUNDBEDÜRFNISSE

1. Unser Bedürfnis nach *Bindung*. Wir benötigen zwischenmenschliche Beziehungen, einen Anschluss an andere Menschen und die Gemeinschaft, um überleben zu können. Das gilt für Kinder ebenso wie für Erwachsene. Die Fähigkeit, die wir entwickeln müssen, damit dies gelingt, ist Anpassungsfähigkeit.
2. Unser Bedürfnis nach *Autonomie*. Neben der Anpassungsfähigkeit benötigen wir auch autonome Fähigkeiten, damit wir selbstständig leben und unseren eigenen Weg gehen können. Damit dies gelingt, ist Abgrenzungsfähigkeit am wichtigsten.
3. Unser Bedürfnis nach *Selbstwert*. Jeder Mensch hat ein tiefes Bedürfnis, sich wertvoll und angenommen zu fühlen. Ein gutes Selbstwertgefühl gibt uns Kraft und innere Sicherheit. Unser Selbstwertgefühl hat weitreichende Folgen für unsere Lebenszufriedenheit.

Bindung, Autonomie und der Selbstwert sind sozusagen die »Bausteine unserer Psyche«. So wie jedes Haus aus einem Fundament, Wänden und einem Dach besteht, ist die menschliche Psyche auf diesen drei Grundbedürfnissen aufgebaut. Dabei ist dies kein statisches Geschehen, sondern eher ein Prozess. Und alle drei Grundbedürfnisse wirken in einem engen Wechselspiel: Unser gesamtes Leben lang sind wir damit beschäftigt, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen zu pflegen (Bindung) und gleichzeitig unsere eigenen Interessen und Wünsche durchzusetzen (Autonomie). Gelingt uns beides, so hat das eine positive Auswirkung auf unseren Selbstwert. Damit

haben die psychologischen Grundbedürfnisse eine ungeheuer weitreichende Auswirkung auf unsere Persönlichkeit, auf unsere Beziehungen und nicht zuletzt auf das gesamte Weltgeschehen. Weltgeschehen – das ist nicht zu weit gegriffen. Denn Menschen, denen im Leben eine gute Balance zwischen Beziehung und Autonomie gelingt, müssen beispielsweise andere nicht abwerten oder ausgrenzen, um sich selbst besser zu fühlen. Das Miteinander von solchen »reifen« Persönlichkeiten gestaltet sich automatisch freundlicher und zugleich freier. Mit diesem Wissen können wir uns selbst besser verstehen und zugleich die Beziehung zu unseren Kindern auf feste Füße stellen. Wer die drei psychologischen Grundprinzipien versteht und beherzigt, weiß, was eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung und damit auch eine gute Erziehung ausmacht. Dann kann man viele Zweifel und Fragen rund um die »richtige« Erziehung hinter sich lassen und mit gutem Gefühl seinen Kindern alles mitgeben, was sie für ihr Leben brauchen: **Nestwärme, die Flügel verleiht**. Vor dem Hintergrund dieser drei Prinzipien wird vieles in der Kindererziehung leichter werden. Denn in allen Bereichen des Lebens lassen sich scheinbar komplexe Strukturen letztlich auf die Bedürfnisse nach Bindung, Autonomie und Selbstwert zurückführen. Kennt und versteht man diese Elemente, so kann man eine neue Sicht auf die Dinge gewinnen, die sowohl vertieft als auch vereinfacht ist.

WER WIR SIND

Bevor es jedoch weitergeht, wollen wir Autorinnen uns erst einmal vorstellen. Wir sind **Stefanie Stahl** und **Julia Tomuschat** und haben uns vor dreißig Jahren am Kaffeeautomaten vor einem Hörsaal an der Uni Trier kennengelernt. Seit damals sind wir miteinander befreundet.

Wir haben zusammen das Psychologiestudium absolviert und auch später immer den Kontakt gehalten, obwohl es uns in unterschiedliche Regionen Deutschlands verschlagen hat. Seit zirka acht Jahren helfen wir den Teilnehmer/innen unserer Workshops und unseren Klienten dabei, beziehungsfähiger zu werden. Als

Beziehungsexpertinnen wollen wir unser Wissen und unsere Erfahrungen endlich auch auf die Elternschaft und Erziehungsfragen übertragen, und das nicht nur, weil Julia inzwischen zwei halbwüchsige Kinder hat, sondern vor allem, weil Mütter und Väter uns immer wieder darum gebeten haben.

Noch eine Anmerkung: Eine Freundin von uns sagte einmal: »Bücher, in denen ich geduzt werde, lese ich nicht.« Sie findet, zwischen Autor und Leser sollte eine gewisse Distanz bestehen bleiben. Da sind wir allerdings anderer Meinung. Wir wollen gerne eine Brücke zu unserer Leserschaft bauen. Zudem haben wir festgestellt, dass sich die meisten Eltern sowieso duzen, egal ob sie sich auf dem Spielplatz oder beim Elternabend begegnen. Es scheint hier die natürliche Form der Ansprache zu sein. Da würden wir uns gerne anschließen, deshalb wählen wir auf den folgenden Seiten die Du-Form.

Einen besonderen Dank wollen wir an dieser Stelle auch unserer Freundin, der Psychotherapeutin Helena Muser, aussprechen. Sie stand unserem Manuskript mit ihrem Expertenwissen über Kinderpsychologie beratend beiseite. Auch bei unserer Lektorin Carola Kleinschmidt bedanken wir uns für ihre hervorragende Arbeit.

Mit diesem Buch wollen wir eine Einladung aussprechen. Eine Einladung an dich, ein bisschen Abstand von deiner Elternrolle einzunehmen und ganz entspannt, vielleicht bei einem Cappuccino, über eine deiner wichtigsten Beziehungen nachzudenken: über die Beziehung zu deinem

Kind beziehungsweise zu deinen Kindern. Eine Beziehung, die auch für dich sicherlich höchstes Glück, tiefste Sorge und manchmal extreme Anstrengung mit sich bringt. Du liest also gerade keinen Erziehungsratgeber, sondern einen **Beziehungsratgeber**, und zwar einen Beziehungsratgeber für die Eltern-Kind-Beziehung. Da es sich nicht um einen typischen Erziehungsratgeber handelt, werden wir dich auch nicht mit diesbezüglichen Ratschlägen belästigen. Wir sind der Meinung, dass Mütter und Väter heutzutage sowieso schon Außerordentliches leisten. Es nutzt weder den Kindern noch den Eltern, wenn man ständig den »Richtigmachdruck« erhöht und Letzteren ein schlechtes Gewissen einimpft. Perfekte Eltern gibt es ebenso wenig wie perfekte Kinder. »**Erziehen, ohne zu erziehen**« bedeutet zuallererst, die Beziehung zu unseren Kindern und zu uns selbst zu reflektieren. Das ist leichter, als du denkst, extrem interessant und macht sogar Spaß. Wir können dir viele Aha-Erlebnisse in diesem Buch versprechen und dazu null erhobenen Zeigefinger. Letztlich geht es in einer guten Eltern-Kind-Beziehung darum, WENIGER zu TUN, dafür aber BEWUSSTER zu SEIN. Hierdurch können wir genauer erkennen, was unsere Töchter und Söhne tatsächlich benötigen. Und oft ist es dann ganz leicht, ihnen genau dies zu geben.

Auf den Punkt gebracht, wird es vor allem um »Halt geben und Freiheit schenken« gehen. Denn genau das sind die Fähigkeiten, die wir für die Erziehung unserer Kinder brauchen, damit wir ihnen Liebe schenken können, die ihnen Flügel verleiht und sie stark und mutig für ihr Leben macht.

WENN ES SO EINFACH WÄRE ...

Alle Eltern wünschen sich natürlich, dass sie ihr Kind vom allerersten Tag an von Herzen lieb haben und dass sich dann alles andere irgendwie von alleine ergibt. Sie wünschen sich, dass ihr Kind zu einem glücklichen und beziehungsfähigen Erwachsenen heranwächst. Und tatsächlich ist die Fähigkeit der Eltern, ihr Kind so anzunehmen und lieb zu haben, wie es ist, eine Grundvoraussetzung dafür, dass Kinder ihre ureigene Persönlichkeit entwickeln, innerlich stark und zufrieden werden. Leider stellt sich das in der Theorie einfache »Wir haben uns lieb« in der Praxis so manches Mal als große Herausforderung dar. Ohne es zu wollen, folgen wir häufig in der Erziehung nicht unseren eigenen Vorstellungen, sondern geben wie fremdgesteuert die Erfahrung weiter, die wir selbst als Kinder gemacht haben.

Fast jeder von uns kennt das: Man wollte nie so sein wie die eigenen Eltern. Doch plötzlich steht man im Flur oder im Wohnzimmer und schreit die gleichen Worte heraus wie einst der Vater oder die Mutter.

Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: Susanne sitzt mit ihrer achtjährigen Tochter Marie am Küchentisch und übt mit ihr das kleine Einmaleins. Die Mutter ist unterschwellig unruhig, weil sie noch ein wichtiges berufliches Telefonat führen müsste. Und als Marie zum fünften Mal hintereinander nicht weiß, dass sieben mal acht sechsundfünfzig ergibt, sagt Susanne genervt zu ihrem Kind: »Du bist zu dumm, um ein Loch in den Schnee zu pinkeln.« Kaum hat sie das gesagt, erschreckt sie sich sehr. Genau mit diesem Spruch hatte ihr Vater sie immer wieder verletzt.

Wie kann es dazu kommen, dass wir, wie auf Autopilot gestellt, genau die gleichen Sätze sagen wie früher der Vater oder die Mutter? Was hier wirkt, sind »transgenerationale Übertragungsphänomene« oder alltagssprachlich: Wir sind in einem alten Film gefangen. Wir machen das Verhalten unserer Eltern nach. Sie waren unser

Vorbild für Elternschaft, und das hat uns so tief geprägt, dass wir – obwohl wir uns fest vorgenommen hatten, nie so zu werden wie sie – in Abwandlung genau das Gleiche tun. Vielfach haben wir uns sogar ein Gegenideal entworfen und achten akribisch darauf, alles richtig zu machen. Doch vor allem, wenn es stressig wird, schnappt die Prägungsfalle zu und wir behandeln unsere Kinder so, wie wir es nie wollten. Wir torpedieren unser Erziehungsideal und schreien beispielsweise die Kinder an, obwohl wir sie keinesfalls anschreien wollten. Es scheint so zu sein, als wäre unser Wille, anders zu handeln, nicht ausreichend. Und mit diesem Gefühl liegen wir auch richtig. Ein gutes Modell, um die Begrenztheit des Willens zu verstehen, ist der Elefantenreiter. Der Reiter, unser Wille, sitzt zwar oben und hat auch die Zügel in der Hand. Aber wenn der fünftausend Kilo schwere Elefant nicht will, hat der Reiter keine Chance, sich durchzusetzen. Der Elefant steht für unsere emotionalen und teilweise unbewussten inneren Vorgänge, welche ihrerseits stark durch die Erfahrungen beeinflusst sind, die wir in der Kindheit gemacht haben.

LERNEN IN DER DOPPELSTRUKTUR

Unsere Erfahrungen mit unseren Eltern sind durch eine Art doppeltes Erleben geprägt. Wir lernen sozusagen die zwei Seiten einer Medaille gleichzeitig kennen: Einerseits sind wir »Opfer« oder, neutraler ausgedrückt, »Empfänger« der Erziehungsbemühungen unserer Eltern. Andererseits lernen wir auch, wie es ist, »Täter« beziehungsweise »Erziehungsausübender« zu sein, weil die Eltern automatisch auch unser Vorbild sind, wenn wir selbst einmal Kinder haben. Wir spüren beispielsweise als Kind, wie schlimm es ist, von den Eltern beschimpft zu werden, wenn sie uns richtig anmeckern. Trotzdem lernen wir in dieser

Situation beiläufig, am Vorbild unserer Eltern, »die Kunst« der Beschimpfung. Beides ist in uns abgespeichert. Unbewusst lernen wir also in einer Doppelstruktur. Auf der einen Seite sind wir als Kind Empfänger der Erziehungsbotschaft unserer Eltern und auf der anderen Seite lernen wir von ihnen zugleich, wie die Elternrolle auszufüllen ist. Als Kinder können wir uns gegen diese doppelte Botschaft nicht wehren. Unsere Eltern sind unser Kosmos, unser erster Einfluss und unsere große Liebe. Und sogar, wenn wir ganz bewusst entscheiden: »Ich mache es NIEMALS wie meine Eltern«, klappt das häufig nur für eine gewisse Zeit. Unter Druck oder in besonders stressigen Situationen verfallen wir in die gelernten Muster. Denn auch wenn wir noch so sehr in den Widerstand gehen, ist diese Doppelprägung in uns verankert und blitzt immer wieder durch. Es kann aber auch passieren, dass wir, im festen Vorsatz, es niemals zu machen wie unsere Eltern, in ein extremes Gegenteil verfallen und hierdurch vielleicht »zu viel des Guten« tun. Fühlten wir uns möglicherweise daheim vernachlässigt, neigen wir in diesem Fall zur Überbehütung unserer Kinder.

Genau aus diesem Grund ermöglicht uns erst ein tieferes Durchdringen der eigenen Geschichte, freier zu sein und die Weitergabe unglücklicher Familienmuster nachhaltig zu durchbrechen.

Dabei muss die Kindheit gar nicht schlecht gewesen sein: Die meisten Menschen haben auch viel Schönes mit ihren Eltern erlebt, das sie gern an ihre Kinder weitergeben. Aber jeder hat auch ein kleines oder sogar größeres Päckchen von negativen Prägungen aus der Kindheit zu tragen. Es gibt nämlich keine perfekten Eltern. Und wenn sie perfekt wären, wäre es vielleicht auch nicht so toll. Wer will schon perfekte Eltern haben?

Jeder von uns weist auch Kindheitsprägungen auf, die nicht so günstig sind. Und je bewusster wir uns dieser problematischen Prägungen sind, desto weniger laufen wir Gefahr, diese an unsere Kinder weiterzugeben. Dies sehen wir immer wieder bei unseren Klienten, die so mutig sind, sich mit ihren eigenen Geschichten zu konfrontieren, und so den Weg dafür ebnen, dass ihre Kinder bessere Erfahrungen machen dürfen als sie selbst. Zudem ist dein Kind anders, als du es warst. Es braucht vielleicht etwas ganz anderes, als für dich selbst in deiner Kindheit wichtig war. Vielleicht mehr Zuwendung, vielleicht mehr Freiheit, vielleicht mehr Grenzen. Die Fähigkeit, dies zu sehen, dein Kind in seiner Persönlichkeit zu akzeptieren und darauf einzugehen, erlangst du nur, wenn du den Autopiloten und die Prägungen deiner Herkunftsfamilie erkennst und durchbrichst.

GRUNDLAGEN DES LEBENS: BINDUNG UND AUTONOMIE

Ob du es willst oder nicht, ob du es so gewählt hast oder nicht, ob du es dir zutraust oder nicht – mit dem Tag der Zeugung deines Kindes, spätestens mit dem Tag der Geburt, bist du eine Beziehung eingegangen. Sobald das Baby auf der Welt ist, hast du die Erziehungsverantwortung für ein kleines Menschenkind. Als Mutter oder Vater müssen wir keinen Erziehungsführerschein machen. Kein Mensch prüft, ob wir für die Aufgabe »Kindergroßziehen« geeignet sind. Man macht es eben, so gut wie man kann und vielfach auch wirklich gut.

Dennoch ist es genau dieses intuitive Tun, welches auch unseren unbewussten Programmen und Verhaltensmustern Tür und Tor öffnet. Man kann gar nicht überschätzen, wie sehr unsere Lebenserfahrungen unsere Sicht auf die Wirklichkeit – und somit auch auf unsere Kinder – beeinflussen. Beispielsweise wirken unsere frühen Beziehungserfahrungen mit unseren Eltern wie eine Blaupause für alle weiteren Beziehungen in unserem Leben. Mit allen guten und weniger guten Facetten. Meist geschieht dies völlig unbewusst. Wenn wir als Kinder zum Beispiel gelernt haben, immer vorsichtig zu sein, weil uns sonst etwas passieren könnte, werden wir höchstwahrscheinlich diese latente Lebensangst auch an unsere Kinder weitergeben. Je genauer wir erkennen, was uns geprägt hat, desto besser können wir als Erwachsene frei darüber entscheiden, was wir als richtig und falsch empfinden. Wir sind dann sozusagen nicht mehr die Sklaven unserer

unbewusst erlernten Verhaltensmuster und Einstellungen, sondern können frei wählen.

Wir gehen ganz selbstverständlich davon aus, dass wir intuitiv wissen sollten, wie man einen kleinen Menschen großzieht, und sprechen dann gern vom elterlichen Bauchgefühl.

Um selbstbestimmter, gezielter und entspannter erziehen zu können, wollen wir uns die tragenden Säulen der Beziehungsfähigkeit einmal genauer anschauen. Die zwei wichtigsten Grundbedürfnisse in unserem Leben sind:

- das nach **Zugehörigkeit-Bindung** auf der einen Seite
- und das nach **Autonomie-Selbstständigkeit** auf der anderen.

Wie gut wir diese Bedürfnisse leben können, hängt zu Beginn unseres Lebens vor allem von unseren nächsten Bezugspersonen ab – meist sind dies unsere Eltern. Die Art und Weise, wie unsere Eltern mit uns umgehen, hinterlässt tiefe Spuren in unserem Gehirn. Wir Menschen kommen nämlich mit einem unfertigen Gehirn auf die Welt. In den ersten sechs Jahren unseres Lebens entwickelt es sich ganz gewaltig. Diese Entwicklung verläuft in einem engen Wechselspiel mit unserer Umwelt. Alles, was wir in dieser Zeit lernen, hinterlässt tiefe Spuren in unserem Gehirn. Unsere Nervenzellen verknüpfen sich zu riesigen Datenautobahnen, grundlegende Verhaltens-, Fühl- und Denkmuster werden geprägt. Die ersten Beziehungserfahrungen mit unseren Eltern programmieren unser Gehirn in Sachen Beziehungen. Aus diesem Grund sind die ersten Lebensjahre so besonders prägend für unser gesamtes Dasein. So erwerben wir auch in den ersten zwei Lebensjahren das sogenannte **Urvertrauen**. Menschen mit Urvertrauen können in sich selbst vertrauen und zudem ein grundsätzliches Vertrauen in andere Menschen aufbringen.

Sie haben in der Beziehung zu ihren ersten Bezugspersonen gelernt, dass Bindung und Autonomie gut nebeneinanderstehen können. Diese Gewissheit ist in ihrem Gehirn tief verankert und schenkt ihnen ein Gefühl von innerer Sicherheit und Selbstvertrauen.

Wir Menschen brauchen zum Überleben sowohl Bindung als auch Eigenständigkeit. Das gilt für Väter, Mütter und Kinder gleichermaßen.

In unseren ersten zwei Lebensjahren ist die Beziehung zu unseren Eltern sehr körpernah. Hier geht es ums Wickeln, Getragenwerden, Baden, Anziehen, Füttern und Schmusen. Wir erleben also mit und durch unseren ganzen Körper, ob wir angenommen und geliebt werden. Deswegen speichert sich das Urvertrauen nicht nur im Gehirn, sondern auch als eine tiefe körperliche Empfindung ab, als ein Gefühl, das man mit: »Ich bin okay! Ich bin willkommen!« beschreiben könnte.

Am Anfang unserer Entwicklung steht die Bindung absolut im Vordergrund. Im Mutterleib sind wir völlig gebunden und verfügen über null Autonomie. Dann kommen wir auf die Welt und werden entbunden. Finden wir in dieser neuen Welt keine Bindungsperson, die sich unserer erbarmt, dann sterben wir.

Aber wir kommen nicht nur mit einem angeborenem Bindungswunsch auf die Welt, sondern auch mit einem angeborenem **Erkundungsdrang**. Wir wollen uns zu selbstständigen Menschen entwickeln. Kleine Kinder sind unheimlich stolz, wenn sie etwas ohne die Hilfe von Mama und Papa hinkriegen. Der Ausruf »Selber machen!« gehört bei vielen kleinen Kindern zum frühen Wortschatz.

Das Bedürfnis nach Bindung ist ein existenzielles psychisches Grundbedürfnis, das genetisch tief in uns verankert ist.

Unsere ganze Entwicklung richtet sich also darauf aus, dass wir einerseits immer mehr Fähigkeiten erwerben, um uns binden zu können, und andererseits immer selbstständiger und autonomer werden. So ist der Säugling am Anfang völlig davon abhängig, dass er versorgt wird, und die einzige autonome Handlung, über die er verfügt, ist Schreien. Man kann sich vorstellen, welche tiefe Erfahrung von Ohnmacht und abgrundtiefer Verlassenheit ein Säugling macht, wenn auf sein Schreien selten oder mit Wut reagiert wird.

In seiner weiteren Entwicklung erwirbt das kleine Kind immer mehr Autonomie: Es lernt Krabbeln, Laufen, Sprechen und seine Fähigkeiten bauen sich immer mehr aus, sodass es, wenn alles gut läuft, als junger Erwachsener ohne seine Eltern klarkommt. Entsprechend erweitert sich auch seine Bindungsfähigkeit: Am Anfang haben Säuglinge eine symbiotische Beziehung zu den Eltern, insbesondere zur Mutter. Dann rücken die Geschwister und andere Verwandte ins Blickfeld. Mit dem Kindergarten und der Schule erweitert sich der Bezugsrahmen des Kindes immer mehr und es lernt nach und nach, verschiedene Arten von Beziehungen zu gestalten. In der Pubertät werden dann zumeist die ersten Liebesversuche gestartet.

Durch Vernachlässigung und Aggression können sich im Gehirn des Säuglings bereits in den ersten Wochen traumatische Erlebnisse von Verlassenheit, Angst und Ohnmacht eingraben.

Bindung und Autonomie sind eng ineinander verschränkt und stellen zwei Seiten einer Medaille dar. Wenn ein Kind beispielsweise vernachlässigt wird und deshalb keine sichere Bindung zu seinen Eltern entwickelt, dann wird es auch in seiner autonomen Entwicklung gestört. Es kann sein, dass es übermäßig anhänglich wird, weil es immer Angst um die Bindung hat. Manche Kinder, die keine sichere

Bindung erfahren haben, können bei ihren autonomen Bestrebungen Gefahren nicht richtig einschätzen. Sie gefährden sich selbst und verunfallen sogar. Normalerweise schaut ein kleines Kind noch einmal kurz zu seinen Eltern, bevor es sich wegbewegt. Es fragt mit seinem Blick: »Ist alles okay?« Greift die Bezugsperson nicht ein, weiß es: »Dann kann es losgehen.« Vernachlässigten Kindern fehlt diese Rückendeckung, infolgedessen können sie auch im späteren Leben Risiken weniger gut einschätzen. Die Bindung ist das Fundament von allem – und wenn dieses wackelt, dann wackelt auch alles, was auf ihm aufbaut. So wird das vernachlässigte Kind also nicht nur ein Defizit an Bindung haben, sondern kann auch keine gesunde autonome Entwicklung vollziehen. Es kann sich also zu einem Menschen entwickeln, der zu autonom ist, der also möglichst keinem vertraut und großen Wert darauf legt, allein zurechtzukommen. Oder es entwickelt sich zu einem Menschen, der zu wenig autonom ist, also einem Menschen, der immer andere benötigt, die ihm Entscheidungen abnehmen und ihn bildlich gesprochen »an die Hand nehmen und durchs Leben führen«.

Wir möchten in unserem Buch das fragile Gleichgewicht von Bindung und Autonomie, das wir in diesem Kapitel angerissen haben, durchleuchten und zu einem tieferen Verständnis für dieses existenzielle Wechselspiel führen. Außerdem möchten wir dir zeigen, wie du eine gute Balance zwischen Bindung und Autonomie in all deinen Beziehungen leben und gestalten kannst, damit deine Kinder diese ebenfalls erwerben.

**KINDER TUN ALLES, UM GELIEBT ZU
WERDEN**

Man kann sich leicht vorstellen, dass in der langen Zeit des Aufwachsens einiges in der Interaktion zwischen Eltern und Kind schiefgehen kann. Manche Eltern sind überfordert und können dem Kind nicht die Zuneigung und Fürsorge gewähren, die es benötigt. Sie können also den Bindungswunsch ihres Kindes nicht wirklich befriedigen. In diesem Fall wird sich das Kind bemühen, seinen Eltern zu gefallen, damit die Eltern es annehmen oder es wenigstens nicht bestrafen. Kinder sind abhängig von ihren Eltern und tun alles dafür, um von ihnen geliebt zu werden.

Sind Eltern - aus welchen Gründen auch immer - damit überfordert, ihrem Kind ein sicheres Bindungsgefühl zu vermitteln, dann übernimmt dieses die Verantwortung für eine gelingende Beziehung zu seinen Eltern.

Dieser Prozess kann schon sehr früh in der Entwicklung eines Kindes einsetzen. So konnte man im Rahmen einer bewegenden Studie schon bei eineinhalb Monate alten Säuglingen feststellen, dass sie bemüht waren, es ihren Müttern recht zu machen. Für diese Untersuchung filmte man das Zusammensein bindungsgestörter Mütter mit ihren Säuglingen. In der Videoauswertung konnte man beobachten, dass Säuglinge ihre Mütter anlächelten, wenn sie zu ihnen schauten. Blickten die Mütter hingegen in eine andere Richtung, dann bekamen die Säuglinge einen verlorenen, eingefroren wirkenden Gesichtsausdruck. Das heißt, sie wussten auf einer tiefen, intuitiven Ebene: »Ich muss die Mama bei Laune halten, sonst geht das hier schief.« Sie spürten offensichtlich, dass es für sie um Leben und Tod ging. Ein sechs Wochen alter Säugling hatte also bereits die Verantwortung dafür übernommen, dass seine Beziehung zur Mutter gelingt.

Manchen Eltern gelingt es dagegen sehr gut, die Bindungsbedürfnisse ihres Kindes zu erfüllen, aber es fällt ihnen schwer, das Kind loszulassen. Sie fühlen sich am

wohlsten, wenn das Kind in ihrer Nähe ist. Einige tun dies auch aus der Sorge heraus, dass ihm etwas zustoßen könnte. Sie überbehüten es und binden es zu eng an sich. Es kann auch vorkommen, dass die Eltern Probleme haben, sodass sie keine Bindung aufbauen können. Das ist beispielsweise der Fall, wenn Mutter oder Vater an einem großen Kummer leiden, vielleicht sogar an einer Depression. Das Kind spürt dies sehr genau und kein Kind möchte seine Mama traurig erleben. Deswegen übernehmen Kinder auch in solchen Fällen die Verantwortung für die Mutter oder den Vater und bleiben beispielsweise öfter daheim, um das Elternteil glücklich zu machen, anstatt mit anderen Kindern zu spielen. Das Kind opfert also einen Teil seiner Autonomie, um den Kummer der Mutter oder des Vaters zu lindern. Nehmen wir einmal an, eine Mutter – wir nennen sie Sabine – hat einen gravierenden Mangel an Zuneigung in ihrer Kindheit erlitten. Sie hat sich also einen leichten »Bindungsschaden« zugezogen. Dann benötigt Sabine möglicherweise ihren kleinen Sohn Leon, um diesen Mangel zu kompensieren. Es ist ihr vermutlich nicht bewusst, aber ihre große Zuneigung und ihr Wunsch nach Nähe zu ihrem Kind hat letztlich damit zu tun, dass Leon für sie die Funktion hat, ihre Sehnsucht nach Liebe und Nähe zu stillen. Am liebsten würde Sabine ihren süßen Sohn ständig im Arm halten und knuddeln. Leon will aber nicht ständig beschmust werden. Da er nun aber sehr klein ist, kann er sich gar nicht gegen die Schmuseattacken seiner Mutter wehren, sondern muss sie über sich ergehen lassen. Für Leon bedeutet dies, dass er seine Autonomie, also seinen Wunsch nach etwas Luft und Freiraum, opfern muss, um die Nähebedürfnisse seiner Mutter auszuhalten. Vor allem, wenn Sabine ihr Verhalten beibehält und sie immer mehr Nähe haben will als ihr Sohn, dann wird Leon dies als tiefe Prägung mit in sein Erwachsenenalter übernehmen. Sein Gehirn wird Liebe und Bindung immer mit Näheüberflutung und Gefangensein assoziieren. Als Erwachsener wird er