

Brigitte Hannig

Immer dieses Theater

Warum ist das Leben mit Kindern manchmal so anstrengend?

Eigentlich gehört die Jacke an den Haken und eigentlich weiß das Kind das ganz genau ... !

Aber warum liegt sie dann schon wieder im Flur? Und warum zanken sich die Geschwister ausgerechnet jetzt so heftig, wo Sie doch heute einmal pünktlich im Kindergarten sein müssen?

"Schon wieder dieses Theater ...", wie oft denken Sie das entnervt, wenn die Kinder das Gegenteil von dem tun, was Sie sagen oder wollen?

Bei der Häufung solcher und ähnlich anstrengender Situationen zweifeln Eltern entweder an ihren erzieherischen Fähigkeiten oder an der charakterlichen Prägung ihres Kindes.

Das Ergebnis kennen Sie: Sie schimpfen, obwohl Sie das nicht wollen und Ihr Kind ist verletzt und bockig. Die Türen knallen.

Wie kommen Sie immer wieder in solche Situationen?

Normalerweise und wenn es Ihnen „gut geht“, haben Sie einen innigen Kontakt und einen „guten Draht“ zum Kind. Dann läuft das Zusammenleben relativ reibungslos ab und Sie haben Freude aneinander.

Aus der neuesten Gehirn- und Bindungsforschung wissen wir jedoch, dass in Stress- und Krisensituationen die natürlichen und „körpereigenen“ Bindungskräfte nicht mehr ausreichend zur Verfügung stehen. Das heißt, der „Draht“ zum Kind ist in diesen Momenten dünner, er ist nicht mehr gut spürbar. Darauf reagiert das Kind – natürlich unbewußt – sofort mit Stresssymptomen wie Gebrüll, Aggression, Verweigerung o.ä. Das Kind wird „schwierig“ und die Eltern werden „laut“.

Eine Sichere Bindung ist das Urbedürfnis des Kindes.

Bindung ist nicht einfach mit Liebe gleich zu setzen. Wir gehen zwar davon aus, dass wir automatisch eine Bindung zu den Menschen haben, die wir lieben. Auf die Dauer gesehen, mag das der Fall sein, für den jetzigen Moment ist das nicht immer zutreffend.

Bindung ist ein ganz bestimmter Zustand, der sich (jetzt) *körperlich* bemerkbar macht. In den Momenten der Bindung sind Sie ruhig, weich, achtsam, einfühlsam. Das zeigt sich das in ruhigem Herzschlag, ruhiger Atmung, Wärme- und Entspannungsempfindungen.

Es fühlt sich rundherum gut an.

Doch Sie wissen, wie laut, hektisch und ungerecht Sie in den Momenten des Stresses sind. Von Bindung keine Spur.

Herz und Gehirn schlagen dann Alarm und das Kind schlägt um sich. Das ist eine sehr natürliche Reaktion auf den momentanen Bindungsverlust. Dem Kind fehlt jetzt die Sicherheit.

Denn nur in einer Sicheren Bindung fühlt sich das Kind angenommen, gesehen, ruhig und „heil“. Nur innerhalb einer Sicheren Bindung kann das Kind seinen ganzen Wert spüren und seine ihm eigenen Fähigkeiten entwickeln.

Nur dort bekommt es, was es so dringend zu seiner Selbstentfaltung und zu seinem Wohlbefinden benötigt. Also reagiert es deutlich und in seiner Art mit – oft verborgener – Angst und Stress auf das momentane Fehlen des Bindungsstromes.

In diesen Momenten sind die Kinder „schwer erziehbar“ und die Eltern „schwer erträglich“.

Dass der Bindungsstrom in schwierigen Situationen dünner wird oder versiegt, hat rein physiologisch-vegetative Gründe und ist nicht auf eine „Unfähigkeit“ oder ein „persönliches Versagen“ der Erziehenden oder auf ein generelles „Schwierigsein“ der Kinder zurückzuführen.

Aber die Eltern sind aufgerufen, die Verantwortung dafür zu übernehmen und neue Wege für sich und ihr Kind zu suchen.

Wie können Sie die Bindungskräfte gezielt aktivieren?

Wenn Sie die bindungsenergetische Zusammengehörigkeit von Beziehung und Erziehung kennen, dann ist der gute Ausgang eines Konfliktes kein Glückstreffer mehr, sondern Sie können bewußt darauf einwirken.

Wenn Sie in Krisensituationen nicht den angestregten Blick auf das Fehlverhalten des Kindes richten, sondern auf Ihre momentane körperlich-seelische Verfassung, können Sie die Bindungskräfte neu ordnen und wieder in einen strukturierten Zustand gelangen. So haben Sie Einfluss darauf, dass sich anstrengende Erziehungssituationen normalisieren und die Freude am Miteinander wieder mehr Raum einnimmt.

Der so aktivierte Bindungsstrom tut Eltern und Kindern gut und macht die Herzen weich und liebevoll. Die Kinder sind dann wie verwandelt.

Das bindungsorientierte Kommunikations- und Erziehungsmodell hilft auf diesem Weg.

Wir alle wissen, wie sehr Worte verletzen und beruhigen, wie sie trennen und verbinden können. Die herzverbindende Kommunikation verbindet den „körpereigenen“ Bindungsstrom mit der „heil-samen Kraft der Worte“ und den Gesetzmäßigkeiten der haltgebenden Erziehung und sättigt auf diese Weise das elementare Urbedürfnis des Kindes nach Sicherheit und Bindung.

So mit Bindung gesättigt, lässt sich das Kind gerne erziehen.

*

Dieser Artikel wurde 2012 in geringem Maße von der Verfasserin überarbeitet

Alle Rechte am Text bleiben bei der Verfasserin. Dieser Artikel darf – auch auszugsweise – nur im Zusammenhang mit der Quellenangabe zitiert oder verwendet werden.
Vielen Dank.