



Vertiefungsinput Kursblock 1

Die sichere Bindung

Jedes Baby kommt mit dem genetisch angeborenen Bedürfnis zur Welt, sich eine Bindungsperson zu suchen. Es ist auf ihren Schutz und ihre Fürsorge angewiesen, damit es überleben kann. Neben einer Hauptbindungsperson – meistens die Mutter – kann sich das Baby an weitere Personen binden. Das Baby bindet sich an die Personen, die ihm die grösste Geborgenheit bieten. Für seine Entwicklung ist dabei entscheidend, dass es zu mindestens einer Person eine **sichere Bindung** aufbauen kann. Sicher gebundene Kinder haben ein grosses Vertrauen in die Verfügbarkeit der Bindungsperson, weil diese feinfühlig und prompt auf seine Bedürfnisse eingeht. Dieses grundlegende Vertrauen prägt auch später Beziehungsmuster und ist die Basis für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung:

Sicher gebundene Kinder sind gegenüber unsicher gebundenen Kindern widerstandsfähiger bei psychischen Belastungen, verfügen über mehr Empathie und leben eher in freundschaftlichen Beziehungen, sind flexibler und kreativer sowie ausdauernder und lernen leichter. Eine sichere Bindung ist die Voraussetzung dafür, dass ein Kind mutig und neugierig seine Welt erkunden kann.

Folgende Faktoren sind entscheidend für das Entstehen einer sicheren Bindung:

- **Feinfühligkeit:** Die Bindungsperson nimmt die Signale des Babys feinfühlig wahr und reagiert angemessen und prompt darauf.
- **Sprachlicher Austausch:** Die Bindungsperson spricht von Anfang an oft mit dem Baby über seine Handlungen und Gefühle und tritt dabei in eine sprachliche Interaktion mit dem Baby.
- **Blickkontakt:** Die Bindungsperson hat häufigen und innigen Blickkontakt mit dem Baby, damit das Baby sieht, wie es ihr geht.
- **Berührung:** Die Bindungsperson nimmt immer wieder feinfühlig Körperkontakt zum Baby auf, sofern das Baby dies genießt.

Neben der sicheren Form der Bindung gibt es auch ungesunde Bindungsformen. Diese entstehen, wenn die Bindungspersonen...

- ...allzu oft nicht auf die Signale des Babys reagieren (unsicher-vermeidende Bindung)
- ...in ihrer Reaktion wechselhaft und zweideutig sind, z.B. körperlich trösten, aber gleichzeitig schimpfen (unsicher-ambivalente Bindung)
- ...z.B. aufgrund von eigenen traumatischen Erlebnissen immer wieder überfordert, abwertend oder furchteinflössend reagieren (desorganisierte Bindung)
- ...verschiedene Formen der psychischen und physischen Gewalt ausüben (Bindungsstörung)

Weiterführende Literatur

Brisch, Karl Heinz (2010): *SAFE®. Sichere Ausbildung für Eltern. Für Schwangerschaft und erste Lebensjahre*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Mierau, Susanne (2016): *Geborgen wachsen. Wie Kinder glücklich gross werden*. München: Kösel-Verlag.



Vertiefungsinput Kursblock 1 & 4

Lernstrategien

Eine neue Sprache lernen braucht Zeit und Übung

Herablassende Aussagen gegenüber Kindern sind in unserer Gesellschaft leider keine Seltenheit. Wenn wir solche Aussagen selbst schon oft gehört und vielleicht auch selbst schon benutzt haben, dann verwenden wir sie möglicherweise schon so automatisch, dass es nicht leicht ist, sie durch neue, gleichwürdigere Aussagen zu ersetzen. Eine gleichwürdige Sprache gegenüber Babys zu entwickeln, ist vergleichbar damit, eine neue Sprache zu lernen. Es braucht Zeit, Geduld und Übung, bis sich solche Satzmuster soweit eingeschliffen haben, dass wir sie ganz automatisch verwenden. Es geht also nicht darum, herablassende Aussagen sofort zu streichen und nur noch eine gleichwürdige, subjektorientierte Sprache zu benutzen. Vielmehr ist es ein fließender Übergang, bei dem wir immer öfter und immer routinierter, neue Satzmuster verwenden und alte Satzmuster ersetzen.

Für das Lernen ist es wichtig, uns selbst gegenüber eine möglichst hohe Fehlertoleranz zu entwickeln, so dass Fehler nicht dazu führen, dass man sich verurteilt oder schlecht fühlt. Studieren wir zu lange an unseren Fehlern herum, aktivieren wir automatisch wieder diejenigen Areale unseres Gehirns, in denen die alten Muster abgespeichert sind. Dadurch werden diese Muster wieder verstärkt. Dem können wir entgegenwirken, indem wir uns nicht auf die Fehler, sondern auf mögliche Alternativen konzentrieren. Wenn uns also z.B. herausrutscht «du nervst!» und wir dann denken «ich wollte doch nicht mehr 'du nervst' sagen, warum habe ich bloss jetzt schon wieder 'du nervst' gesagt», bringt uns das nicht weiter. Solche fehlerorientierten Gedanken können wir ersetzen durch alternativenorientierte Gedanken wie «Ups, ich hätte besser gesagt 'ich bin ungeduldig und möchte den Bus nicht verpassen'». Und wenn es die Situation zulässt, können wir diese Alternative nicht nur denken, sondern auch gleich aussprechen und dadurch die neuen Verknüpfungen in unserem Gehirn stärken.

Lernstrategien

Wie beim Sprachenlernen gibt es verschiedene Lernstrategien, die uns helfen können, die neue Sprache zu entwickeln. Dabei ist es natürlich individuell unterschiedlich, welche Lernstrategien uns persönlich zusagen. Die folgende Zusammenstellung dient als Inspiration:

- Inhalte vertiefen mit Übungsblättern (z.B. mit den Übungsdossiers)
- Sprachmuster lernen mit Karteikarten (z.B. mit den Dos and Don'ts Karten)
- Erinnerungshilfen schaffen (z.B. Strategiekarten aufhängen)
- Mentales Training (Neue Sprachmuster oder Verhaltensweisen mental durchspielen)
- Austausch mit Gleichgesinnten (z.B. in den Onlinemeetings)
- Lerntagebuch führen (z.B. «Ach so» Momente im Übungsdossier festhalten)
- Übungsschwerpunkte setzen (z.B. Auswahl aus Schwerpunkten im Übungsdossier treffen)
- Inhalte repetieren (z.B. «das wichtigste in Kürze» lesen oder Videos nochmals schauen)



Vertiefungsinput Kursblock 2

Baby-led weaning

Genormte Essenspläne

Die meisten Babys sind irgendwann um den sechsten Lebensmonat herum dazu bereit, zusätzlich zur Mutter- oder Flaschenmilch auch noch andere Nahrung zu sich zu nehmen. Das Altern, wann ein Baby so weit ist, ist sehr unterschiedlich. Einige wollen schon mit vier Monate anfangen, andere erst mit neun. Es gibt diverse Pläne, die vorschreiben, was das Baby in welchem Alter nun in welcher Reihenfolge am besten gefüttert bekommt. Diese Pläne sind von Land zu Land sehr unterschiedlich und verändern sich auch immer Mal wieder. Wollen Eltern solche Pläne verfolgen, kann das grossen Stress auslösen, vor allem dann, wenn das Baby nicht mitmacht, sei es, weil es noch nicht bereit dazu ist oder weil es die angebotene Nahrung nicht toll findet. Eltern versuchen dann mitunter, ihre Babys abzulenken, auszutricksen zu bestechen, zu erpressen oder mit der Beimischung bestimmter Nahrungsmittel zu verführen. Mit solchen Strategien läuft man aber Gefahr, dass das Baby ein ungesundes Essverhalten entwickelt, weil es verlernt, auf seine eigenen Intuitionen zu achten.

Baby-led weaning

Das Konzept «Baby-led weaning» - das bedeutet so viel wie «babygeleiteter Beikoststart» - zeigt einen etwas anderen Zugang zum Thema. Die erste Grundannahme hinter diesem Konzept ist, dass jedes Baby dann mit Essen anfängt, wenn es bereit dazu ist – und nicht dann, wenn es auf einem genormten Plan steht. Daher geht es zunächst darum, zu erkennen, ob wann das Baby wirklich bereit ist. Folgende Punkte können dabei helfen:

- Das Baby kann auf dem Schooss einer erwachsenen Person weitgehend selbständig sitzen und dabei sein Köpfchen stabil halten
- Das Baby ist in der Lage, nach Gegenständen zu greifen und diese gezielt zum Mund zu führen
- Der Zungenstreckreflex, mit dem das Baby intuitiv alles aus dem Mund schiebt, ist von selbst verschwunden.
- Das Baby interessiert sich bei Familienmahlzeiten für das Essen der grossen.

Wenn diese Punkte erfüllt sind, können Eltern anfangen, dem Baby Essen anzubieten. Doch das Baby entscheidet, was und wie viel es davon wirklich essen will und das Baby entscheidet auch, wie viel Milch es daneben noch weiterhin trinken möchte (so entfällt für uns die Sorge, das Baby esse zu wenig). Die zweite Grundannahme hinter dem Konzept ist nämlich, dass Babys sich aus einer Auswahl an gesunden Lebensmitteln intuitiv diejenigen aussuchen, die am besten für sie sind. Das Baby-led weaning funktioniert daher im Kern so, dass Eltern dem Baby eine Auswahl an gesunden Lebensmitteln so anbieten, dass das Baby die Lebensmittel selbständig ergreifen, in den Mund führen und mit der Zunge zerdrücken kann. Dem Baby wird also Fingerfood statt Brei angeboten (wobei natürlich auch eine Kombination möglich ist...).

Fingerfood und Baby-led weaning hat den Nachteil, dass der Essensplatz und das Baby ziemlich schmutzig werden können. Denn wesentlich beim Konzept ist auch, dass das Baby selbst entscheidet auf welche Art und Weise es das Essen erkunden will: Vielleicht will es zuerst nur daran lutschen oder es will das Essen in den Mund schieben und dann wieder rausspucken. Vielleicht will es auch mit der Hand das Essen zerdrücken und so etwas über die Beschaffenheit davon lernen. Mit der Zeit wird es den Unterschied zwischen essbaren und nichtessbaren Dingen immer besser verstehen und immer zielstrebig die essbaren Dinge in den Mund schieben.

Neben dem Nachteil mit der Sauberkeit hat das Konzept auch diverse Vorteile, z.B.:

- Babys, die am Familientisch ohne Zwang selbst das Essen erkunden dürfen, assoziieren Essen von Anfang an mit Gemeinschaft und Genuss.
- Babys, die selbst entscheiden dürfen, wieviel sie wovon essen, können ihr natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl beibehalten. Das ist für eine gesunde Essgewohnheit wesentlich.
- Babys, die Fingerfood selbst essen dürfen, entwickeln ein Gespür für verschiedene Texturen und Konsistenzen von Lebensmitteln und trainieren ihre Feinmotorik sowie ihre Mundmuskulatur.

Was isst das Baby (nicht!)?

Diese Frage sollte im Prinzip eher lauten, was das Baby nicht essen sollte. Kennt man die Liste an «verbotenen» Nahrungsmitteln kann man alles andere dem Baby anbieten und zwar am einfachsten dann, wenn man selbst sowieso gerade isst. Gefährliche Lebensmittel sind:

- **Honig und Ahornsirup** (wegen Bakterien, die bei Baby zu Vergiftungen führen können)
- **Unzerkleinerte Erbsen, Bohnen, Samen, Weintrauben, Würstchen, Nüsse und Beeren** (hier besteht die Gefahr, dass sich das Baby schlimm verschlucken könnte)
- **Rohe Eier, roher Fisch oder rohes Fleisch** (wegen der Salmonellengefahr; Vorsicht zudem bei Geräten im Fisch!)
- **Rohmilch** (wegen Bakterien)
- **Salat, Spinat und Mangold** (die Blätter können im Gaumen kleben bleiben)
- **Salz** (weil die Niere des Baby bis zum ersten Lebensjahr noch nicht ganz ausgereift ist; wenig Salz, z.B. im Wasser der Teigwaren, ist ok.)
- **Zucker, Süßungsmittel, Aromen, Geschmacksverstärker** (dadurch wird das Baby dazu verführt, über sein Sättigungsgefühl hinaus zu essen)
- **Alkohol, Koffein und Teein**
- **Quark, Joghurt oder Kuhmilch** sollte nur in kleinen Mengen gegeben werden (zu viel davon kann die Niere belasten; 200ml pro Tag sind ok.)

Weil das Baby noch nicht zu viel Salz essen sollte, kann Baby-led weaning dazu führen, dass wir unser Essen erst auf dem Teller und nicht schon beim Kochen salzen. Wenn wir so kochen, dann können Baby im Prinzip einfach bei uns mitessen – sofern wir einigermaßen gesund kochen. Geeignet für den Start sind z.B. gedünstete Gemüstickst, gekochte Eier, Teigwaren, Brot oder Obst.

Praxistipps

- Besorge einen Hochstuhl, der sich leicht abwischen lässt (vorzüglich ohne Stoffpolster!)
- Ein am Hochstuhl befestigtes Tischchen mit einem Rand verhindert, dass Essen zu Boden fällt.
- Lege evtl. unter den Hochstuhl eine Plastikmatte oder Zeitungspapier
- Besorge einen Essmantel mit Ärmchen (evtl. aus Kunststoff, da diese leicht abzuspuhlen sind).
- Plane viel Zeit ein für die ersten Essensversuche sowie für das Anschliessende Säubern.

Sicherheitsvorkehrungen

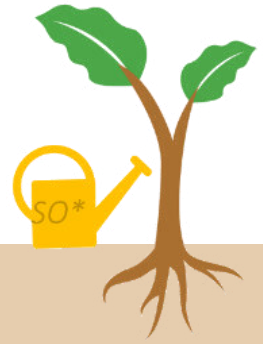
Die Gefahr des Verschluckens ist bei Fingerfood nicht grösser als bei Brei. Gesunde Babys haben einen gut ausgebildeten Würgereflex, der übrigens viel weiter vorne auf der Zunge liegt als bei uns Erwachsenen: Wenn ein Baby würgt, bedeutet das also noch nicht, dass das Essen bereits im Rachen steckt. Neben der Sicherheitsvorkehrung, dass bestimmte Lebensmittel wie unzerkleinerte Erbsen oder Nüsse nicht angeboten werden, gilt es folgendes zu beachten:

- Das Baby sollte beim Essen immer aufrecht sitzen, damit es Essen wieder aus dem Mund schieben kann.
- Das Baby darf beim Essen niemals unbeaufsichtigt sein, damit Erwachsene schnell eingreifen können, falls es sich doch einmal verschlucken sollte: Das Baby an den Füßen hochheben oder über die Knie legen und dann beherrscht auf den Rücken klopfen!

Weiterführende Literatur

Imlau, Nora (2016): *Mein kompetentes Baby. Wie Kinder zeigen, was sie brauchen*. München: Kösel-Verlag. S. 53-73.

Stern, Loretta & Nagy, Eva (2013): *Einmal breifrei, bitte! Die etwas andere Beikost*. München: Kösel-Verlag.



Vertiefungsinput Kursblock 2

Gebärdensprache mit Babys

Wenn hörende Babys gehörlose Eltern haben, dann nutzen sie ganz selbstverständlich Gebärden zur Kommunikation. Die motorische Entwicklung der Hände erlaubt es diesen Babys, sich mit den Gebärden etwa fünf bis sechs Monate früher als über die gesprochene Sprache mitzuteilen. Aus dieser Erkenntnis heraus fingen immer mehr auch hörende Eltern an, ergänzend zur gesprochenen Sprache Gebärden zu nutzen. Diese sogenannte Babyzeichensprache ist keine Sprache, die extra für Babys erfunden wurde. Es handelt sich vielmehr um einige ausgewählte Gebärden aus der Gebärdensprache gehörloser Menschen. Das Benutzen von ausgewählten Gebärden zusätzlich zur gesprochenen Sprache hilft Kindern, ihre Eltern besser zu verstehen und sich früher und besser mitzuteilen. Nach ersten Studien fördert das Gebärden sogar den Spracherwerb. So nutzen Kinder, die mit Gebärden aufwachsen mit achtzehn Monaten im Schnitt mehr Wörter als andere Kinder. Trotz dieser Ergebnisse ist es wichtig, dass es sich bei der Babyzeichensprache nicht um eine Frühförderprogramm handelt. Das Benutzen der Gebärden geschieht beiläufig, spielerisch und ohne Erwartungshaltung; das Baby kann die Gebärden nutzen, wenn es bereit dazu ist, es muss aber nicht.

Gebärden mit Babys in der Praxis

- **Wähle Gebärden aus:** Suche ein Buch, eine App oder eine Website mit Gebärden und wähle für den Anfang reichen sechs bis zwölf Gebärden für Objekte oder Tätigkeiten, die im Alltag wichtig sind, etwa «Licht» oder «Trinken».
- **Beachte die kindliche Aufmerksamkeit:** Nutze Momente, in denen das Kind mit seinem Fokus voll bei dir und deiner Mitteilung ist. Du musst nicht immer Gebärden, wenn du etwas sagst.
- **Betone die Schlüsselwörter:** Betone nur das Schlüsselwort in einem Satz mit einer Gebärde und nicht alle Wörter.
- **Wiederhole die Gebärden:** Nutze die gleichen Gebärden über einen längeren Zeitraum in immer den gleichen Situationen.
- **Beobachte die kindlichen Handbewegungen:** Die Gebärden des Babys werden am Anfang noch nicht wie deine aussehen. Wenn du aber das Gefühl hast, die Handbewegungen seinen nicht rein zufällig, dann versucht dein Kind, zu gebärden.

Weiterführende Literatur

- Gericke, Wiebke (2009): *babySignal – Mit den Händen sprechen. Spielerisch kommunizieren mit den Kleinsten*. München: Kösel-Verlag.
- König, Vivian (2018): *Kleines Wörterbuch der Babyzeichen. Mit Babys kommunizieren bevor sie sprechen können*. Schauenburg: Verlag Karin Kestner. (Online: <https://babyzeichensprache.com/>)
- Schutt, Karin & Astolfi Simone & Weidenhausen, Susanne (2017): *Babys Zeichensprache. Babys und Kleinkindern ohne Worte verstehen*. Hamburg: Nikol Verlag.

Weiterführende Videos

Im Kanal «[Zauberhafte Babyhände – Der Onlinekurs](#)» findest du einen freizugänglichen Onlinekurs zur Gebärdensprache mit Babys.

Im folgenden Video bekommst du eine kleine Einführung in die Babygebärdensprache und lernst vier wichtige Gebärden kennen.



Im Kanal «[Zwergensprache – Lieder für die Kleinsten](#)» findest du Lieder mit Babygebärden, Beispielsweise «Funkel, funkel kleiner Stern». Das ist eine lustige Art, Gebärden zu benutzen.





Vertiefungsinput Kursblock 2

Sicherheitsregeln Co-Sleeping

Co-Sleeping ist wieder im Trend, ob im Familienbett oder im Beistellbett. Kein Wunder, denn das Co-Sleeping bietet verschiedene Vorteile, z.B.:

- Die Schlafrhythmen von Mutter und Baby synchronisieren sich mit der Zeit, so dass sich Mutter und Baby zur etwa gleichen Zeit im Tiefschlaf oder in einem aktiveren Schlaf befinden. Die Mutter wird so nachts nicht aus dem Tiefschlaf gerissen, wenn das Baby stillen will.
- Die Mutter muss für das Stillen in der Nacht nicht aufstehen, sie kann im Halbschlaf stillen und schnell wieder weiterschlafen. Studien in Schlaflabors haben gezeigt, dass sich Mütter, die neben ihren Babys schlafen, nur an knapp die Hälfte der Schlafunterbrüche erinnern, während sich Mütter, die immer aufstehen, an alle Unterbrüche erinnern.
- Das Baby hat beim Einschlafen und wenn es in der Nacht aufwacht sehr viel Nähe zur Bezugsperson, was seine Bindungs- und Nähebedürfnissen nährt. So kann es positive Schlafassoziationen entwickeln, die ihm später das Einschlafen erleichtern. Spätere Kämpfe um das Schlafengehen können vorgebeugt werden, weil das Baby gelernt hat, gerne einzuschlafen.
- Beim Co-Sleeping sind die Tiefschlafphasen des Babys kürzer und dagegen die REM-Phasen länger. In den REM-Phasen ist das Gehirn sehr aktiv. Es verarbeitet vorangehende Erlebnisse und speichert Informationen ab. Wegen den längeren REM-Phasen beim Co-Sleeping hat das Gehirn mehr Zeit für solche wichtigen Reifeprozesse. So wird die Korrelation zwischen der Dauer der REM-Schlafzeit und der Ausgeglichenheit des Babys im Wachzustand erklärt.
- Positiv auf den REM-Schlaf wirkt sich auch aus, dass Babys beim Co-Sleeping etwas öfter trinken. Beim Saugen steigt der Sauerstoffgehalt in ihrem Gehirn, was die Reifungsprozesse im REM-Schlaf unterstützt.
- Auch die Mutter hat beim Co-Sleeping längere REM-Phasen. Das hilft auch ihr, die vielen neuen Eindrücke des Mutterseins zu verarbeiten und erleichtert es ihr somit, sich in der Mutterrolle zurecht zu finden.
- Wenn die folgenden Sicherheitsregeln eingehalten werden, kann Co-Sleeping das Risiko für den plötzlichen Kindstod reduzieren, weil Mutter und Baby nicht in einen so tiefen Schlaf sinken, dass sie ein gefährliches Ereignis nicht bemerken würden. Schläft das Baby allein, kommt es vor, dass das Baby zu tief schläft und nicht aufwacht, falls es einen Atemaussetzer hat. Beim Co-Sleeping ist diese Gefahr kleiner, weil das Baby weniger tief schläft.

Wichtige Regeln, wenn das Baby im Elternbett schläft

Eltern sollten nicht neben dem Baby im gleichen Bett schlafen, wenn sie...

- Raucher sind
- Medikamente oder Drogen konsumieren, die ihren Schlaf beeinflussen (z.B. Antidepressiva oder Beruhigungsmittel)
- schwer übergewichtig sind
- einen sehr tiefen Schlaf haben

Das Liegestätte sollte so gewählt sein, dass...

- die Matratze nicht zu weich oder durchgelegen ist (keine Wasserbetten!)
- es keine Lücken und Ritzen zwischen Bett und Wand oder zwischen Beistellbett und Elternbett gibt, in die das Baby sinken könnte
- das Baby nicht aus dem Bett fallen kann
- keine unnötigen Kissen, keine Stofftiere, fusseligen Wolldecken oder Felle vor die Atemwege des Babys geraten können

Das Baby sollte zum Schlafen...

- auf den Rücken gelegt werden
(die Bauchlage ist zu vermeiden, bis das Baby sich selbständig drehen kann)
- nicht neben ein anderes Kind gelegt werden
- in seinem eigenen Schlafsack liegen und keine Mütze tragen
- hoch im Bett (beim Kopf der Eltern) platziert werden, damit keine Decke über sein Gesicht gezogen werden kann
- keinen zu hohen Raumtemperaturen ausgesetzt sein (16-18°C reichen) bzw. nicht zu warm angezogen werden

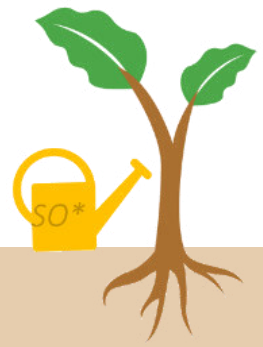
Weiterführende Literatur

Henzinger, Ursula (2017): *Bindung und Autonomie in der frühen Kindheit. Humanethologische*

Perspektiven für Bindungstheorie und klinische Praxis. Giessen: Psychosozial-Verlag. S. 141-146.

Imlau, Nora (2016): *Mein kompetentes Baby. Wie Kinder zeigen, was sie brauchen.* München: Kösel-Verlag. S. 74-93.

Schmidt Nicola (2015): *artgerecht. Das andere Baby-Buch.* München: Kösel-Verlag. S. 120-156.

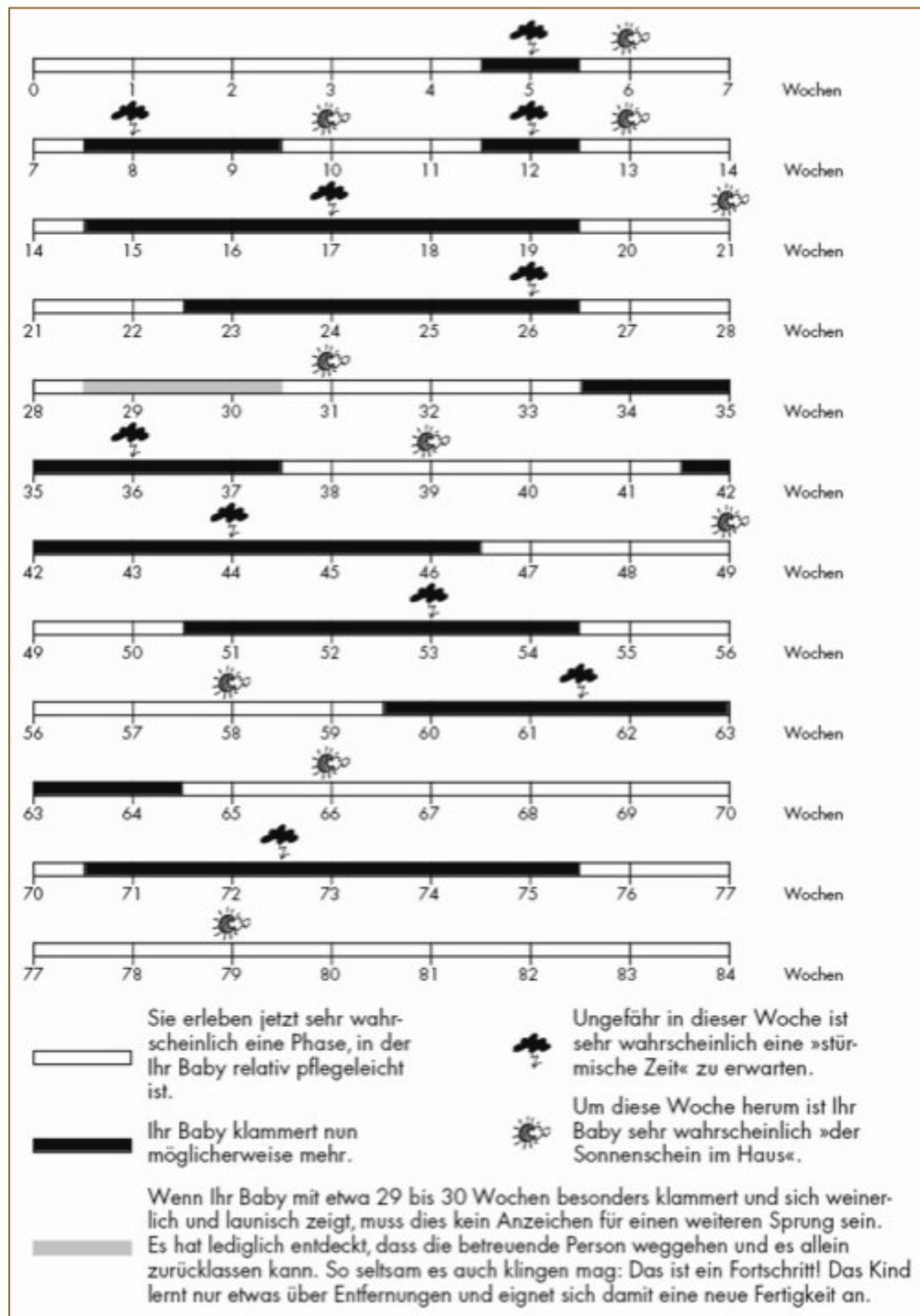


Vertiefungsinput Kursblock 2

Übersicht Entwicklungssprünge

Zehn Entwicklungssprünge in den ersten 20 Monaten

Quelle: van de Rijt Hetty & Plooij Frans X. (2015): *Oje ich wachse! Von den 10 »Sprüngen« in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 20 Monate und wie Sie damit umgehen können.* München: Wilhelm Goldmann Verlag



Hinweis: Das Buch «Oje ich wachse» gibt einen spannenden Einblick in die kognitive Entwicklung unserer Babys. Ebenso findet man im Buch viele Anregungen, welche Gegenstände und Spiele ein Baby interessieren könnten. Wir distanzieren uns jedoch ausdrücklich von der Ansicht, Babys müssten durch Spiele, Lob und Ermutigungen dazu motiviert und animiert werden, sich zu entwickeln. Babys wollen sich von sich aus, in ihrem eigenen Tempo und auf ihre eigene Art und Weise entwickeln. Sie brauchen dazu eine anregende Umgebung, aber keine Trainer, die ihnen sagen, was sie wann und wie tun sollen. Vielmehr brauchen sie Bezugspersonen, die durch Geduld und eine ermöglichende Haltung den Erkundungsbestrebungen des Babys möglichst wenig im Wege stehen. Mehr zu diesem Thema findest du im 5. Kursblock.

Über die 10 Entwicklungsschritte in den ersten 20 Monaten

Wenn ein Baby geboren wird, nimmt es sich selbst und seine Umwelt mit all ihren Sinnesreizen als eine Einheit auf. Es kann noch nicht zwischen einzelnen Wahrnehmungen unterscheiden. Alle Sinnesreize, die es aufnimmt, fließen zusammen und bilden eine Einheit. Wenn es zum Beispiel Musik hört, ein Mobile sieht und seine Mama riecht, dann sind das noch nicht drei verschiedene Dinge, es ist eine Wahrnehmung. Zudem erlebt es sich selbst noch als Einheit mit der Welt: Wenn es hungrig ist, ist die Welt hungrig, wenn es Müde ist, ist die Welt müde usw.

Beim ersten Sprung mit ca. 5 Wochen kann das Baby mehr sinnliche Reize wahrnehmen als vorher. Es sieht zum Beispiel auf eine weitere Distanz scharf (ca. 30cm) und ist empfänglicher für Geräusche und Berührungen. Dieses intensive Wahrnehmen neuer Reize verunsichert das Baby und es braucht nun vermehrt Körperkontakt und Schutz vor zu vielen Reizen. Es kann klarer signalisieren, wofür es sich interessiert, indem es lächelt oder seinen Blick dorthin wendet, wo sein Interesse ist.

Beim zweiten Sprung, der um die 8. Woche herum stattfindet, erkennt das Baby einzelne Muster bzw. Elemente in der Umwelt, an seinem Körper oder in seinem Körper. Es erkennt etwa seine Hand als Einheit oder eine Armbewegung oder das weiche Gefühl beim Liegen auf einer Matratze. Die Welt, die vorher eine Einheit war, spaltet sich immer mehr auf, in einzelne Elemente. Dem Baby gefällt es nun möglicherweise, wenn sich die Muster, die es entdeckt hat, wiederholen, wenn es also z.B. immer wieder die gleichen Gegenstände sieht oder es selbst oder seine Bezugsperson gewisse Laute mehrmals wiederholt.

Mit ca. 12 Wochen entdeckt das Baby die Welt der fließenden Übergänge. Einzelne Elemente, die es vorher isoliert wahrgenommen hat, können sich durch einen Übergang verändern: Ein Ton kann etwa lauter oder leiser werden, ein Arm kann sich von oben nach unten bewegen usw. Es fängt an, solche Übergänge zu üben, kann aber noch nicht einzelne Übergänge gezielt kombinieren, etwa den Arm ausstrecken und dann die Hand um ein Spielzeug greifen. Vor jedem nächsten Übergang braucht es eine kleine Pause.

Mit ca. 19 Wochen entdeckt das Baby die Welt der Ereignisse. Es lernt nun, dass mehrere fließende Übergänge, die hintereinander ausgeführt werden, zusammen ein bestimmtes Ereignis bilden, etwa all jene fließenden Übergänge, die hintereinander ausgeführt dazu führen, damit es sich vom Rücken auf den Bauch drehen kann. Seine Bewegungen werden nun fließender, da es einzelne fließende Übergänge ohne Pause kombinieren kann.

Um die 26. Woche herum öffnet sich dem Baby die Welt der Zusammenhänge. Es entdeckt z.B. dass ein Ereignis ein anderes Ereignis auslösen kann, dass z.B. das Schütteln einer Rassel zu einem Geräusch führt oder dass ein Zusammenhang zwischen Loslassen, Herunterfallen und Aufprall besteht. Es fängt immer mehr an, Ursache und Wirkung von Ereignissen zu verstehen. Kurz nach diesem Sprung erkennen viele Babys den Zusammenhang zwischen dem Weggehen einer

Bezugsperson und dem anschliessenden Alleinsein. Deswegen werden viele Babys nun grundsätzlich anhänglicher, also auch dann, wenn sie gerade nicht einen Entwicklungssprung durchmachen.

Mit ca. 37 Wochen entdeckt das Baby, dass sich Objekte, Geräusche und weiteres in Kategorien aufteilen lassen. Es kann Ähnlichkeiten und Unterschiede wahrnehmen. Es ist interessiert daran, alle möglichen Dinge zu untersuchen und mit anderen zu vergleichen. Dadurch bildet es nach und nach ein Verständnis von leicht und schwer, gross und klein, eckig und rund, weich oder hart etc. aus.

Um die 46. Woche herum eröffnet sich dem Baby die Welt der Reihenfolgen. Es entdeckt, dass gewisse Ereignisse immer in einer bestimmten Reihenfolge nacheinander ausgeführt werden müssen, um ein Ergebnis zu erzielen. Damit kann es komplexere Handlungen wie das Essen mit dem Löffel verstehen, vorhersagen und damit experimentieren.

Nach diesem Schritt nehmen viele Eltern ihr Baby als eigenwilliger wahr. Sie nehmen wahr, dass das Baby jetzt manchmal wütend oder frustriert reagiert, wenn etwas nicht nach seinem Plan läuft. Der Grund liegt darin, dass Babys nun erstmals fähig sind kleine Abfolge von Ereignissen vorherzusagen oder zu planen. Wenn aber nun ihre Vorhersage nicht zutreffen oder ihre Planungen nicht umgesetzt werden kann, ist das frustrierend und Babys können dann sehr aufgebracht reagieren. Ein Baby, das zum Beispiel plant, sich am Wohnzimmertisch hochzuziehen, um nach einem Spielzeug zu greifen, das dort liegt und danach mit diesem Spielzeug zu spielen, kann einen ziemlichen Schreianfall bekommen, wenn wir das Spielzeug stattdessen zu ihm bringen und so seinen Plan durchkreuzen.

Kurz nach dem ersten Geburtstag, um die 55. Woche herum, entdeckt das Baby, dass gewisse Handlungen zusammen ein bestimmtes Programm bilden. So erkennt das Baby, dass immer ähnliche Handlungen zum Programm «kochen» gehören oder zum Programm «draussen spazieren», wobei die Reihenfolge der Handlungen variieren kann. Es kann nun immer besser vorhersagen, was als nächstes geschehen wird und es kann auch Anfangen, solche Programme selbst zu initiieren, etwa indem es die Schuhe hervorholt und damit seine Bezugsperson auffordert, nach draussen zu gehen. Babys fangen auch an, Programme an anderen Objekten durchzuspielen, etwa eine Puppe zu füttern oder zu baden.

Um die 64. Woche eröffnet sich dem Baby die Welt der Strategien. Es versteht langsam, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, ein Ziel zu erreichen. Es fängt nun an, sich immer bewusster Ziele zu setzen – natürlich noch relativ kurzfristige – und dann zu planen und zu entscheiden und damit zu experimentieren wie es diese Ziele am besten erreichen kann. Es experimentiert mit verschiedenen Strategien und der Wirkung, die diese Strategien zeigen. Will es z.B. auf dem Regal einen Gegenstand erreichen, versucht es vielleicht zuerst, auf die Zehenspitzen zu stehen, anschliessend schiebt es einen Stuhl heran, um hochzusteigen oder vielleicht ruft es nach Mama oder Papa, damit sie ihm den Gegenstand geben.

Mit ca. 75 Wochen betritt das Baby die Welt der Systeme. Das Baby versteht nun, dass einzelne Elemente zusammen ein System mit gewissen Eigenschaften, Regeln und Abläufen bilden. Es fängt zum Beispiel an, sich selbst als System zu verstehen und von anderen Personen immer mehr abzugrenzen. Es erkennt immer mehr, dass es anders ist als andere. Es fängt an, seine Familie als System zu erfassen, auch im Unterschied zu anderen Familien, die anders funktionieren. Es begreift auch die Sprache immer mehr als System, in dem einzelne Wörter in einer bestimmten Reihenfolge nach bestimmten Regeln aneinandergereiht werden: Die Welt der Sätze öffnet sich.

Von Säugling, der sich selbst und seine Umwelt als Einheit wahrnimmt, entwickelt sich das Baby also in 75 Wochen zu einer kleinen Person, die sich selbst allmählich als eigenständig und unabhängig von seiner Umwelt wahrnimmt. Das ist eine beachtliche Entwicklung.



Vertiefungsinput zum Kursblock 4

Gefühlswortschatz erweitern

Gefühle sind wichtig!

Gefühle sind Signale, die uns anzeigen, ob es uns gerade eher gut geht oder eher schlecht. Wenn wir sie wahrnehmen, lenken sie unseren Blick auf erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse und eröffnen uns die Chance, mehr Verantwortung für unser Wohlbefinden zu übernehmen. Gerade bei unangenehmen Gefühlen ist es wichtig, sie wahrzunehmen, anstatt sie zu ignorieren und zu unterdrücken. Indem wir uns die Gefühle ins Bewusstsein holen, verhindern wir, dass wir in den Automatikmodus einer Stressreaktion geraten.

Gefühle zu benennen fällt nicht allen leicht, denn manchmal fehlt neben der Übung darin, Gefühle differenziert wahrzunehmen, auch ein reichhaltiger Wortschatz, um die Wahrnehmungen zu benennen. Das hängt auch damit zusammen, wie offen in unserer Familie über angenehme und unangenehme Gefühle geredet wurde.

Für Kinder hat es verschiedene Vorteile, wenn sie in Familien aufwachsen dürfen, in denen offen über alle möglichen Gefühle (angenehme und unangenehme) gesprochen wird:

- Die Kinder erwerben so einen differenzierten Gefühlswortschatz, der es ihnen erleichtert, ihre eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen, anstatt sich davon überrumpeln zu lassen.
- Die Kinder lernen so, auch unangenehme Gefühle auszuhalten und vorbeiziehen zu lassen, anstatt sie so lange zu unterdrücken, bis sie davon überwältigt werden.
- Die Kinder lernen so, ihre Gefühle anderen Menschen differenziert mitzuteilen. So können sie mehr Eigenverantwortung für ihr Wohlbefinden übernehmen.
- Die Kinder lernen so, Gefühle anderer Menschen besser zu erkennen, zu verstehen und zu berücksichtigen. So können sie einfühlsamer mit anderen umgehen.

Wie und wann über Gefühle sprechen?

So wie wir im Alltag über das Wetter, über Kleidung, über Aktivitäten usw. sprechen, können wir es uns zur Gewohnheit machen, auch über Gefühle zu sprechen, z.B. indem wir:

- Über unsere eigenen Gefühle sprechen: «Ich spüre gerade sehr viel Erleichterung/Wut... in mir».
- Über die Gefühle unseres Babys sprechen: «Du siehst begeistert/bestürzt... aus» oder «Ich vermute, du fühlst dich entspannt/angespannt...».
- Über die Gefühle anderer Personen (auch in Büchern/Filmen) mutmassen: «Dieses Person hat ein verkrampft Gesicht. Ich vermute, sie ist konzentriert/verärgert/ängstlich...».

Wir können nicht nur über aktuelle Gefühle sprechen, sondern auch über vergangene Gefühle. Wenn wir uns an vergangene Geschehnisse erinnern und darüber sprechen, können wir die Gefühlsebene ganz beiläufig in die Erzählungen einbeziehen: «Weisst du noch, wie wir alle ängstlich wurden, als wir vom Weg abkamen? Ich war so erleichtert, als wir den Weg wieder gefunden haben».

Gefühlswortschatz erweitern

Die Wahrnehmung unserer Gefühle können wir durch kleine Achtsamkeitspausen trainieren. Parallel dazu können wir unseren Gefühlswortschatz erweitern. Eine Möglichkeit ist es z.B. regelmässig Gefühlslisten durchzugehen und diejenigen Gefühle zu markieren, wir im Verlaufe des (letzten) Tages erlebt haben. Eine andere Möglichkeit ist es, zufällig ein Gefühl aus der Liste auszuwählen und zu überlegen (bzw. allenfalls mit jemandem zu diskutieren), wann und wie wir dieses Gefühl empfinden.

Liste angenehmer Gefühle (wenn Bedürfnisse erfüllt sind)

abenteuerlustig	entlastet	hoherfreut	sich freuen
angenehm	entschlossen	hoffnungsvoll	sicher
angeregt	entspannt	hoffnungsvoll	souverän
aufgeblüht	entzückt	inspiriert	spritzig
aufgedreht	erfreut	inspiriert	stark
aufgemuntert	erfrischt	interessiert	staunend
aufgeschlossen	erfüllt	interessiert	still
aufgeweckt	ergriffen	jubilend	stimuliert
aufmerksam	erleichtert	jubilend	stolz
ausgeglichen	ermutigt	klar	strahlend
ausgeruht	erquickt	klar	tatkräftig
befreit	erregt	konzentriert	teilnahmsvoll
befriedigt	erstaunt	kraftvoll	überglücklich
begeistert	erwartungsvoll	kreativ	unbekümmert
behaglich	fasziniert	lebendig	unbeschwert
belebt	frei	Lebenslust	unbesorgt
belustigt	freund(schaft)lich	leicht	verblüfft
berauscht	friedlich	leidenschaftlich	vergnügt
bereichert	froh	liebervoll	verliebt
beruhigt	fröhlich	locker	versichert
berührt	gebannt	Lust haben	vertrauensvoll
berührt	gefasst	lustig	verzaubert
besänftigt	gelassen	mit Liebe erfüllt	voller
beschaulich	gelöst	mitfühlend	Bewunderung
beschwingt	gerührt	motiviert	wach (sam)
beteiligt	gesammelt	munter	warmherzig
bewegt	geschützt	mutig	Wertschätzung
bezaubert	gespannt	nah	wohl(ig)
dankbar	getröstet	neugierig	wohlgemut
ehrfürchtig	glücklich	nüchtern	wohlwollend
eifrig	gutgelaunt	offen(-herzig)	zart
einbezogen	harmonisch	optimistisch	zärtlich
ekstatisch	heiter	ruhig	zentriert
elektrisiert	hellwach	sanft	zufrieden
empfindend	herzlich	satt	zuneigend
energiegeladen	hilfsbereit	schwungvoll	zutraulich
energisch	hingegen	selbstsicher	zuversichtlich
enthusiastisch	hingerissen	selig	

Liste unangenehmer Gefühle (wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind)

abgeneigt	enttäuscht	leiderfüllt	teilnahmslos
abgeschlagen	enttäuscht	lethargisch	träge
abgespannt	entwaffnet	lethargisch	traurig
Adrenalinstoß	erbost	lustlos	überdrüssig
alarmiert	ermüdet	melancholisch	überlastet
alarmiert	ernüchtert	miserabel	überrascht
allein	erregt	misstrauisch	übersättigt
angeekelt	erschlagen	mittellos	überwältigt
angeödet	erschöpft	müde	unbehaglich
angespannt	erschreckt	müde	unentschlossen
angespannt	erschüttert	mürrisch	ungeduldig
angewidert	erschüttert	mutlos	ungläubig
ängstlich	erstarrt	nervös	unglücklich
apathisch	fassungslos	niedergeschlagen	unruhig
ärgerlich	faul	ohnmächtig	unsicher
argwöhnisch	finster	panisch	unter Druck
auf Tiefpunkt	frustriert	passiv	unwohl
aufgeregt	furchtsam	peinlich berührt	unzufrieden
aufgewühlt	geängstigt	perplex	veraltet
aus der Fassung	gebrochenes Herz	pessimistisch	verängstigt
ausgehungert	gefühllos	rachsüchtig	verärgert
ausgelaugt	gehemmt	rasend vor Wut	verbittert
außer mir	gekränkt	ruhelos	verdrießlich
bedrückt	geladen	satt haben	verdrossen
bekommen	gelähmt	sauer	verlegen
bekümmert	gelangweilt	scheu	verleztlich
beleidigt	genervt	scheu	verletzt
berührt	gequält	schläfrig	verloren
beschämt	gerädert	schlapp	verschlossen
besorgt	gereizt	schlapp	verschwiegen
bestürzt	gestresst	schlecht	verspannt
betroffen	getrennt	schmerzhaft	verstimmt
betrübt	gleichgültig	chockiert	verstört
bitter	grollend	chockiert	verunsichert
blockiert	haben	schüchtern	verwirrt
depressiv	hasserfüllt	schüchtern	verzweifelt
deprimiert	Herz schwer	schwach	voller Abneigung
die Nase voll	hilflos	schwankend	widerwillig
dumpf	hin- und	schwer	wütend
durcheinander	hergerissen	schwerfällig	zaghaft
dürstend	in Panik	seelenwund	zappelig
eifersüchtig	irritiert	sehnsüchtig	zerbrechlich
einsam	kalt	skeptisch	zerrissen
elend	kaputt	sorgenvoll	zerschlagen
empört	Kloß im Hals	sprachlos	zitternd
energielos	kribbelig	starr	zögerlich
entmutigt	kummervoll	still	zornig
entrüstet	lasch	streitlustig	zwiespältig
entsetzt	lemblos	stutzig	

Weiterführende Literatur

Gaschler, Frank (2009): *Ich will verstehen, was du brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum*. München: Kösel-Verlag.

Rosenberg, Marshall B. (2010): *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Paderborn: Junfermann Verlag. S. 55-64.

van Stappen Anne & Blondiau Catherine (2018): *Das kleine Übungsheft. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern*. München: Scorpio Verlag.



Reflexionsfragen zum Kursblock 4

Stressreaktionen reflektieren

1. Was ist eigentlich genau geschehen?

Wenn wir dies Szene vor unserem inneren Auge nochmals abspielen, was können wir beobachten. Wer tut was? Wer sagt was? Der Fokus liegt auf dem was passiert ist, darauf was ein äusserer Beobachter hätte sehen oder hören können. Hier geht es noch nicht um Interpretationen, Gefühle, Gedanken usw.

2. Die Alarmbereitschaft erforschen?

In der Alarmbereitschaft springt deine Stressampel auf Orange. Dein präfrontaler Cortex funktioniert zwar noch, aber du bist bereits kurz davor, beim nächsten bedrohlichen Reiz in den roten Bereich zu flüchten.

1. An welcher Stelle im Geschehen wurde ich in Alarmbereitschaft versetzt?
2. Habe ich meine Alarmbereitschaft körperlich gespürt? War ich z.B. angespannt? Hatte ich einen verengten Brustraum? Magenschmerzen?
3. Woran hätte ein externer Beobachter allenfalls erkannt, dass ich in Alarmbereitschaft bin? An meiner Körperhaltung? An meinem Gesichtsausdruck? An dem was ich gesagt oder getan habe?
4. Welche Reize (Geschehnisse, Gedanken, Gefühle usw.) haben bei mir die Alarmbereitschaft ausgelöst? Was schien mir potenziell bedrohlich?
5. Führen diese Reize oft dazu, dass ich in Alarmbereitschaft gerate? Gibt es immer wieder ähnliche Situationen?
6. Welche Gedanken haben diese Reize in mir ausgelöst? Gibt es bestimmte negative Glaubenssätze, die aktiviert wurden, z.B. «ich bin nicht liebenswürdig» oder «ich mache immer alles falsch» oder «ich schaffe das nicht».
7. Welche Gefühle haben diese Reize in mir ausgelöst? War ich wütend? Versteckte sich hinter der Wut ein anderes Gefühl, etwa Verzweiflung, Ohnmacht, Scham, Schuld, Trauer oder Angst?
8. War ich mir dieser Gefühle in dieser Situation bewusst oder werden sie mir jetzt erst im Nachhinein bewusst?
9. Habe ich Erinnerungen daran, wie meine Eltern oder andere Bezugspersonen in meiner Kindheit mit mir umgegangen sind, wenn ich diese Gefühle gespürt und gezeigt habe?
Falls deine Gefühle geleast wurden oder du dafür kritisiert, abgewertet, beschämt oder bestraft wurdest, ist es verständlich, dass dein Gehirn sie nun als bedrohlich wahrnimmt: Es konnte nicht lernen, angemessen damit umzugehen. Das muss aber nicht so bleiben.

Auswege aus dem Alarmmodus erkunden: An dieser Stelle kannst du dir bereits vorstellen, wie es ausgesehen hätte, wenn es dir gelungen wäre, die Alarmbereitschaft zu erkennen und sie auszuhalten, anstatt in den Stressmodus zu wechseln. Was hätte dir dabei geholfen? Du kannst dir in vorstellen, wie es gewesen wäre, wenn du z.B. die 5-E-Strategie angewendet hättest:

- Welche Gefühle hättest du erkannt. Wie hättest du sie benannt: «z.B. da ist gerade Ohnmacht in mir».
- Wie hätte es sich angefühlt, wenn du deinem Gehirn mitgeteilt hättest: «Es ist gerade schwierig, aber es ist kein Notfall, ich bin in Sicherheit».
- Was hättest du empfunden, wenn du dem Gefühl bewusst nachgespürt hättest, anstatt es solange zu unterdrücken, bis du überrumpelt wirst?

3. Die Stressreaktion erforschen

1. An welcher Stelle im Geschehen wurde ich in eine Stressreaktion versetzt?
Ab wann hatte ich das Gefühl, mich nicht mehr unter Kontrolle zu haben und aus der Haut zu fahren?
2. Wie hat sich der Stressmodus körperlich angefühlt? War mein Gesicht verhärtet? Hatte ich eine verengte Brust? Bauchschmerzen? Ein Kribbeln im ganzen Körper?...
3. Woran hätte ein externer Beobachter erkannt, dass ich im Stressmodus bin? An meiner Körperhaltung? An meinem Gesichtsausdruck? An dem was ich gesagt oder getan habe?
4. Welche Reize haben bei mir den Stressmodus ausgelöst? Was war zu viel des Guten?
5. Führen diese Reize oft dazu, dass ich in den Stressmodus gerate? Gibt es immer wieder ähnliche Situationen? Oder war das eine Ausnahme? Erkenne ich ein Muster?
6. Wie real war die Bedrohung? Hätte wirklich etwas sehr Schlimmes passieren können? Was wäre das Schlimmste, was hätte passieren können?
7. Habe ich Erinnerungen an meine Kindheit, in der sich meine Eltern oder andere Bezugspersonen (in ähnlichen Situationen) ähnlich verhalten haben wie ich es jetzt tat? Manchmal hilft es, wenn wir verstehen, woher unsere Muster vielleicht kommen. Wir können uns dann besser davon distanzieren.

Auswege aus dem Stressmodus erkunden: An dieser Stelle kannst du dir vorstellen, was du hättest tun können, um selbst im Stressmodus nichts zu tun, was du nachher bereust. Wie hättest du dich beruhigen können? Hättest du ein Glas Wasser trinken können? Hätte dir die Bauchatmung geholfen? Hätte es dir vielleicht geholfen, zu tanzen, aus dem Fenster zu schreien, jemandem eine Nachricht zu schreiben? Verschiedene Ideen findest du im Video 4.4 dieses Kursblocks.

4. Den Allgemeinzustand erforschen

1. Wie ging es mir in den Stunden oder Tagen vor der Stressreaktion? War ich glücklich oder unglücklich? War ich fit oder müde? War ich entspannt oder schon angespannt?
2. Wovon habe ich in den letzten Stunden oder Tagen vor der Stressreaktion zu wenig bekommen? Hatte ich zu wenig Gesellschaft? Zu wenig Zeit für mich? Zu wenig Zuneigung? Zu wenig Schlaf? ...
3. Wovon habe ich in den letzten Stunden oder Tagen vor der Stressreaktion zu viel bekommen? Hatte ich zu viel Arbeit? Zu viel Verantwortung? Zu viel Hektik? Zu viele Termine? Zu viel Kritik ...

Frühere Auswege erkunden: Hier kannst du dir vorstellen, wie es gewesen wäre, wenn du in den Stunden oder Tagen vorher mehr von dem bekommen hättest, was dir gefehlt hat oder wenn du weniger von dem bekommen hättest, was zu viel war. So bekommst du Anhaltspunkte, was du jetzt brauchen könntest, damit eine ähnliche Situation künftig anders verlaufen könnte.

5. Alternativen imaginieren

Du hast nun das Geschehen erforscht und einige mögliche Auswege erkundet. Du hast vielleicht Muster erkannt. Nun kannst du eine Alternative imaginieren. Je öfter du dir vorstellst, wie du in einer ähnlichen Situation handeln könntest, desto eher wird diese Alternative dir auch tatsächlich zur Verfügung stehen. Stell dir die Alternative so konkret wie möglich vor:

Wie würde das Geschehen ablaufen, wenn ich mich so verhalten könnte, wie ich es mir wünschte? Was würde ich sagen? Was würde ich tun? Wie wäre meine Körpersprache? Wie wäre mein Gesichtsausdruck?

Zusatz: Negative Glaubenssätze umdeuten

Vielleicht hast du beim Erkunden des Alarmmodus negative Glaubenssätze erkannt. Solche Glaubenssätze können in schwierigen Situationen aktiviert werden und uns dann mehr oder weniger unbewusst leiten. Um das zu verhindern, kann es helfen, erkannte negative Glaubenssätze zu entmachten. Die folgende Anleitung aus dem Buch «Nestwärme, die Flügel verleiht» von Stefanie Stahl und Julia Tomuschat.ⁱ

«Bitte benenne den Glaubenssatz, den du hinterfragen möchtest, und schreibe ihn auf. Beantworte anschließend folgende Fragen:

- Auf einer Skala von 0 bis 10: Für wie wahr hältst du diesen Glaubenssatz?
- Was spricht dafür, dass er wahr sein könnte? Welche Überlegungen dazu, welche Beweise dafür gibt es?
- Was spricht dafür, dass er unwahr sein könnte? Welche Überlegungen dazu, welche Beweise dafür gibt es?
- Wie beeinflusst dieser Glaubenssatz dein Leben? Wie wirkt er sich aus? Wie beeinflusst er deinen Erziehungsstil?
- Was würde sich verändern, wenn du diesen Glaubenssatz fallen lassen würdest? Wie würde dein Leben dann aussehen? Was würde sich in der Beziehung zu deinen Kindern verändern?
- Wie lautet der Glaubenssatz, wenn du ihn ins positive Gegenteil umdrehst?
- Wie würde sich dein Leben verändern, wenn der neue (positiv umgedrehte) Glaubenssatz wahr wäre?

Schon allein die Tatsache, dass du dich in dieser kritischen Form mit deinen negativen Glaubenssätzen auseinandersetzt, nimmt ihnen ein Stück weit die Macht. Du wirst sehen: Auch wenn du noch daran zweifeln solltest, ob du deine Glaubenssätze einfach ins Positive verwandeln kannst, wirst du die heilende Wirkung dieser Übung spüren.»

ⁱ Stahl, Stefanie & Tomuschat, Julia (2018): *Nestwärme, die Flügel verleiht. Halt geben und Freiheit schenken – wie wir erziehen, ohne zu erziehen*. München: Gräfe und Unzer Verlag. S. 69.



Vertiefungsinput Kursblock 4

Werte für das Familienleitbild

Ein Familienleitbild kann Klarheit schaffen, was uns als Familie wirklich wichtig ist. Das Leitbild ist eine Art Leitstern, an dem wir uns ausrichten. Mithilfe des Leitsterns erkennen wir auch schnell, wenn wir vom Weg abkommen und in eine falsche Richtung laufen. Besonders in stressigen Situationen kann uns der Leitstern Orientierung geben. Anstatt uns auf unwesentliche Details zu fokussieren und unsere Energie in Kämpfen um unwichtige Fragen zu verlieren, können wir uns mithilfe des Leitbildes ins Bewusstsein rufen, was uns eigentlich wirklich wichtig ist.

Orientierung am Leitstern: Ein Beispiel

Unser Baby weigert sich, beim Wickeln und Anziehen mitzuhelfen. Wir sind aber spät dran für ein Treffen mit Freunden und befürchten, den Bus zu verpassen. In einer solchen Situation könnten wir uns schnell auf die Pünktlichkeit fokussieren, die wir möglicherweise nicht einhalten können. Dann müssen wir anfangen, gegen unser Baby zu arbeiten, um pünktlich zu sein. Vielleicht werden wir wütend auf das Baby, weil es nicht mithilft. Hier kommt das Leitbild bzw. der Leitstern zum Zuge: Ist Pünktlichkeit ein zentraler Wert in unserem Leitbild? Gibt es da nicht vielleicht Werte wie Gleichwürdigkeit oder Liebe, die viel gewichtiger sind, die wir aber in dieser Situation gerade aus den Augen verlieren, weil wir zu stark auf die Pünktlichkeit fokussieren? Falls wir erkennen, dass wir zentrale Werte aufgeben, um nebensächliche Werte oder Ziele zu erreichen, können wir kurz innehalten und uns wieder dem Leitstern zuwenden. Wir können unseren Freunden schreiben, dass wir zu spät kommen werden und die Verbindung mit unserem Baby wieder aufnehmen. Oder wir können unsere Freunde bitten, doch stattdessen zu uns zu kommen, weil es für uns gerade zu stressig ist, aus dem Haus zu gehen. Oder wir beschränken uns darauf, dem Baby eine Windel anzuziehen und packen die Kleider einfach ein. Wenn das Baby nackt im Tragetuch ist, können wir eine Decke darüberlegen, damit es nicht friert. Es ist nicht so wesentlich, wofür wir uns konkret entscheiden, solange wir die Orientierung am Leitstern wiederfinden.

Welche Werte zählen?

Welche Werte uns wirklich wichtig sind, müssen wir als Familie herausfinden. Im Folgenden wollen wir jedoch einen kleinen Einblick in zwei Bücher geben, die mit der Philosophie der subjektorientierten Kommunikation übereinstimmen und die uns dabei helfen können, unsere eigenen Werte zu definieren.

Vier Werte nach Jesper Juul

Gleichwürdigkeit: Die Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche aller Mitglieder sind wertvoll und werden wenn immer möglich in Handlungen und Entscheidungen mitberücksichtigt, zumindest gesehen und gehört. Selbst wenn Erwachsene gegen den Willen eines Kindes entscheiden, zeigen sie Verständnis für die unerfüllten Wünsche und für die Gefühle des Kindes in dieser Situation.

Integrität: Die körperliche und geistige Unversehrtheit aller Familienmitglieder hat höchste Priorität. Erwachsene schützen ihre eigene Integrität, indem sie persönliche Grenzen wahrnehmen, aufzeigen und wenn immer möglich schützen. Grenzen ergeben sich nicht aus Konventionen oder sturen Regeln, sondern aus Situationen, in denen die eigene Integrität verletzt wird. Hinter einem liebevollen Nein zum Kind, steckt ein selbstwertschätzendes Ja zur Wahrung der eigenen Integrität. Die Erwachsenen schützen auch die Integrität des Kindes, indem sie wenn immer möglich die Grenzen des Kindes achten. Kinder lernen, Grenzen zu achten, wenn ihre eigenen Grenzen ebenfalls geachtet werden.

Authentizität: Alle Familienmitglieder dürfen sich selbst sein und sich zeigen, so wie sie sind und mit allem was da ist. Auch schwierige Gefühle und Gedanken haben Platz und dürfen gezeigt werden, wobei wenn immer möglich dabei die Integrität des Gegenübers trotzdem geachtet wird. Wütende Eltern dürfen zeigen und sagen, dass sie wütend sind. Sie versuchen aber, nicht dem Kind die Schuld dafür zu geben oder das Kind abzuwerten. «Ich bin wütend, weil ich gerne pünktlich gekommen wäre» ist eine ganz andere Botschaft als «Du bist so eine mühsame Nervensäge, wegen dir kommen wir immer zu spät!».

Eigenverantwortung: Alle Familienmitglieder dürfen Verantwortung für ihr eigenes Wohlergehen übernehmen. Ein Baby kann z.B. bereits von Geburt an die Verantwortung dafür tragen, zu entscheiden, wann es Hunger hat und wann es Schlaf braucht. Wenn es Älter wird, kann es bei einer gesunden Auswahl die Verantwortung dafür übernehmen, was es tatsächlich essen will und wie viel. In einer sicheren und anregenden Umgebung kann ein krabbelndes Baby die Verantwortung für sein «Lernen» übernehmen, also dafür, womit es sich wann, wie lange und auf welche Weise beschäftigen will. Die Erwachsenen anerkennen, dass sie selbst und nicht die Kinder, die Verantwortung für ihr eigenes Wohlergehen tragen. Wenn sie z.B. zu wenig Schlaf haben, geht es nicht in erster Linie um die Frage, wie sie das Kind ändern können, sondern darum, wie sie ihre eigene Lebensweise so anpassen können, dass mehr Schlaf möglich ist. Die Erwachsenen anerkennen auch, dass sie voll und ganz für die Qualität der Beziehung verantwortlich sind, die da entsteht, da Kinder diese Verantwortung nicht tragen können.

Sieben Werte nach Katharina Saalfrank¹

Beziehung statt Erziehung: Die Frage, wie wir tiefe, tragkräftige und gleichwürdige Beziehungen zu unseren Kindern aufbauen, steht im Zentrum des Familienlebens. Die Frage danach, wie wir Kinder zu diesem oder jenem erziehen, rückt in den Hintergrund. Wenn wir uns an der Frage orientieren, wie wir eine Beziehung aufbauen und pflegen können, in der sich alle Familienmitglieder wohl, gesehen und wertgeschätzt fühlen, werden starre Erziehungsmethoden, die einseitig auf Verhaltensänderungen bei Kindern abzielen, überflüssig.

Achtsamkeit statt Belehrung: Hinter jedem Verhalten stecken wichtige Gefühle und Bedürfnisse, die gesehen werden wollen. Es geht nicht darum, Kinder durch Belehrungen, etwa Strafen oder Belohnungen, zurecht zu biegen, sondern sie achtsam und einfühlsam durch ihre tägliche emotionale Gefühlsachterbahn zu begleiten und dabei auch für unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu sein und zu bleiben. Nur wenn wir achtsam dafür sind, wie es den Mitgliedern unserer Familie geht und was sie brauchen, können wir allen ein erfülltes Familienleben ermöglichen.

Verantwortung statt Bevormundung: Kinder können von Geburt an für gewisse Bereiche Verantwortung übernehmen (etwa wann und wie viel sie trinken wollen). Mit zunehmendem Alter können und wollen sie immer mehr Verantwortung tragen (z.B. Kleiderwahl). Damit Kinder Verantwortung üben können, brauchen sie Freiräumen, in denen Experimentieren und auch Scheitern erlaubt ist. Es geht nicht darum, Kindern einfach Aufgaben abzugeben, die sie dann nach unserer eigenen Vorstellung umsetzen sollen. Es geht darum, ihnen in immer mehr Bereichen die Verantwortung zu überlassen, Dinge zu ihrem eigenen Zeitpunkt, in ihrem eigenen Tempo und auf ihre eigene Weise tun zu dürfen.

Wertschätzung statt Abwertung: Kinder brauchen das Gefühl, dass sie so, wie sie sind, geliebt werden, selbst in Konfliktsituationen. Auch in Konflikten können wir unsere eigenen Grenzen wahren und dabei wertschätzend gegenüber den Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen des Kindes bleiben. Herablassender Machtmissbrauch hat in einem solchen Familienleben keinen Platz.

Vertrauen statt Kontrolle: Kinder wollen von sich aus immer unabhängiger und selbständiger werden. Wir müssen sie weder dazu zwingen noch dazu motivieren oder animieren. Stattdessen müssen wir ihnen wichtige Erfahrungen ermöglichen und Halt und Nähe geben, falls sie scheitern. Wir dürfen Vertrauen darin üben, dass sich unsere Kinder Aufgaben aussuchen, denen sie gewachsen sind und an denen sie wachsen können. Diese selbstmotivierten Lernprozesse müssen und sollen wir nicht durch Kontrolle unterbinden.

Dialog statt Monolog: Alle Familienmitglieder dürfen sich mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln mitteilen. Zuhören, Verständnis und Wertschätzung dessen, was man aufnimmt, sind zentrale Werte. Monologische Verhöre, Vorwurfs- oder Moralpredigten fördern dieses gegenseitige Verständnis nicht. Persönliche, ehrliche und authentische Mitteilungen sowie interessiertes, zugewandetes und offenes Zuhören dagegen schon.

Miteinander statt gegeneinander: Kinder sind Teamworker. Sie wollen uns grundsätzlich gefallen und mit uns zusammenarbeiten. Wenn Kinder aber überfordert oder gekränkt sind oder wenn ihre Bedürfnisse nicht befriedigt sind, sinkt ihre Kooperationsbereitschaft. Es liegt in der Verantwortung der Eltern, sich immer wieder für ein Miteinander zu entscheiden. Das bedeutet auch, ärgerliches Verhalten nicht persönlich zu nehmen, sondern wirklich verstehen zu wollen, sodass im Miteinander Lösungen entstehen können, mit denen es allen gut geht.

Weiterführende Literatur

Juul, Jesper (2012): *4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen*. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Saalfank, Katharina (2017): *Was unsere Kinder brauchen. 7 Werte für eine gelingende Eltern-Kind-Beziehung*. München: Gräfe und Unzer Verlag.

ⁱ Katharina Saalfank wurde als Supernanny im Fernsehen bekannt. Von den behavioristischen Erziehungsmethoden, die sie damals anwendete, hat sie sich aber inzwischen distanziert.



Vertiefungsinput zum Kursblock 4

Bedürfniswortschatz erweitern

Bedürfnisse sind wichtig!

Wenn wir gut auf uns selbst achten und damit unseren Selbstwert nähren wollen, ist es wichtig, dass wir erkennen, wann welche Bedürfnisse erfüllt sind und vor allem auch, wann wichtige Bedürfnisse zu kurz kommen. Angenehme und unangenehme Gefühle weisen uns darauf hin, welche Bedürfnisse befriedigt sind und welche nicht (vgl. Vertiefungsinput Gefühlswortschatz erweitern).

Indem wir im Familienalltag über befriedigte und unbefriedigte Bedürfnisse sprechen, helfen wir unseren Kindern, einen Bedürfniswortschatz aufzubauen, der ihnen hilft, eigene und fremde Bedürfnisse besser wahrzunehmen, zu verstehen und zu berücksichtigen.

Bedürfnisse können wir z.B. äussern, indem wir sagen:

- Ich brauche... mehr Ausgeglichenheit/Ruhe/Austausch...
- Mir ist Austausch/Ehrlichkeit/Authentizität... wichtig
- Mein Bedürfnis nach Gesellschaft/Bewegung/Sinnhaftigkeit... kommt gerade zu kurz
- Ich geniesse gerade meine Privatsphäre/das Vorwärtskommen...

Im Alltag können wir mit unseren Kindern über aktuelle oder vergangene Bedürfnisse sprechen, indem wir von uns selbst sprechen, indem wir über ihre eigenen Bedürfnisse sprechen und indem wir über Bedürfnisse anderer Personen (auch in Büchern oder Filmen) mutmassen.

Bedürfniswortschatz entwickeln

Je präziser wir vor uns selbst und vor anderen sagen können, welche Bedürfnisse erfüllt sind und welche nicht. Es kann daher sehr nährend für unser Selbstbewusstsein und für unseren Selbstwert sein, wenn wir unseren Bedürfniswortschatz differenzieren.

Wir können z.B. verschiedene Bedürfnisse auf der Liste erforschen, indem wir uns fragen, wie sich das anfühlt, wenn das Bedürfnis befriedigt oder nicht befriedigt ist. Und wir können uns an Situationen erinnern, in denen das Bedürfnis befriedigt bzw. unbefriedigt war.

Wir können auch die Liste durchgehen und markieren, welche Bedürfnisse vielleicht momentan gerade eher zu kurz kommen und uns dann überlegen, was wir konkret tun könnten, um ihnen mehr Beachtung zu schenken.

Liste mit Bedürfnissen

Achtsamkeit	Erholung	Lernen	Struktur(en)
Aktualisierung	Erkenntnis	Liebe	Teilnahme
Akzeptanz	Ernst	Loslassen	Tiefe
Alleinsein	Erreichen	Meisterschaft	Toleranz
Anerkennung	Feiern	Menschlichkeit	Transparenz
Annahme	Fitness	Mitgefühl	Trauer (Verlust)
Anregung	Freiheit	Mitteilung	Treue
Ästhetik	Freude	Nähe	Trost
Ästhetik	Freundschaft	Nahrung	Unabhängigkeit
Aufmerksamkeit	Frieden	Offenheit	Unterkunft
Aufrichtigkeit	Ganzheit	Ordnung	Unterstützung
Ausdruck	Geben	Orientierung	Ursache sein
Ausgeglichenheit	Geborgenheit	Pflege	Verantwortung
Ausgewogenheit	Geburt	Platz finden,	Verbindlichkeit
Austausch	Gemeinsamkeit	eigenen	Verbindung
Authentizität	Gemeinschaft	Präsenz	Verbundenheit
Autonomie	Genauigkeit	Privatsphäre	Verständigung
Beitragen	Gerechtigkeit	Respekt	Verständnis
Berechenbarkeit	Gesellschaft	Rhythmus	Verstehen
Berührung	Gesundheit	Rituale einsetzen	Vertrauen
Besonderem	Gewissen	Ruhe	Vertraulichkeit
Beständigkeit	Gleichgewicht	Sättigung	Vitalität
Bestätigung	Gleichwertigkeit	Schaffen	Wachstum
Bewegung	Glück	Schönheit	Wahlmöglichkeit
Bewusstsein	Handeln	Schutz	Wahrgenommen
Dankbarkeit	Harmonie	Sein	werden
Danksagung	Heilung	Selbstbestimmung	Wahrhaftigkeit
Dauerhaftigkeit	Herausforderung	Selbstrespekt	Wärme
Dienen	Hilfe	Selbstverant-	Wechselbeziehung
Diskretion	Hoffnung	wortung,	Weiterkommen
Durchführen	Humor	Selbstverwirk-	Wertschätzung
Effektivität	Individualität	lichung	Wissen
Ehrfurcht	Information	Selbstwertgefühl	Wissen um den
Ehrlichkeit	Inspiration	Selbstwert-	Weg
Einbezogen sein	Integrität	schätzung	Würde
Einfachheit	Intensität	Sexualität	Würdigung
Einfühlsamkeit	Intimität	Sicherheit	Zärtlichkeit
Einsicht	Klarheit	Sinn	Zeit für Integration
Empathie	Komfort	Spaß	Zugehörigkeit
Empfangen	Kommunikation	Spiel	Zuhören
Entdecken	Kongruenz	Spiritualität	Zuneigung
Entfaltung	Können	Stabilität	Zusammenarbeit
Entspannung	Kontakt	Stille	Zuspruch
Entwicklung	Kontinuität	Stimmigkeit	Zweckbestimmung
Erfahrung	Kreativität	Stimulation	

Weiterführende Literatur

Gaschler, Frank (2009): *Ich will verstehen, was du brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum*. München: Kösel-Verlag.

Rosenberg, Marshall B. (2010): *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Paderborn: Junfermann Verlag.

van Stappen Anne & Blondiau Catherine (2018): *Das kleine Übungsheft. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern*. München: Scorpio Verlag.



Vertiefungsinput zum Kursblock 4

Das Prinzip der Inkonsequenz

Woher kommt die Idee, dass wir konsequent sein sollen?

Die Idee, dass Bezugspersonen gegenüber Kindern möglichst konsequent sein sollen, ist weit verbreitet. Der Ratschlag lautet, auf das gleiche Verhalten immer auf die gleiche Weise zu reagieren. Überspitzt heisst das: Was einmal verboten ist, ist immer verboten; Was einmal erlaubt ist, ist immer erlaubt.

Diese Idee stammt aus Tierversuchen mit Ratten. In solchen Versuchen konnte man zeigen, dass es Ratten besser geht, wenn sie vorhersehen können, für welches Verhalten sie belohnt werden und für welches sie bestraft werden. Wenn die Strafen und die Belohnungen willkürlich ausfallen und unvorhersehbar sind, werden die Ratten neurotisch. Sie bekamen Hauterkrankungen, zeigten Bewegungsstörungen, irrten rasend und ziellos im Käfig umher, wurden feindselig gegenüber anderen Ratten oder weigerten sich, zu fressen.

Daraus kann man schliessen, dass es für Kinder, welche in einem Machtsystem, das auf Strafen und Belohnungen basiert, besser ist, wenn diese Strafen und Belohnungen möglichst vorhersehbar sind. Konsequenz reduziert also die schädlichen Auswirkungen dieses Systems. Das ändert aber nichts an der Tatsache, dass Erziehung, die zum Ziel hat, das Verhalten der Kinder durch Machtinstrumente wie Strafen und Belohnungen zu steuern, sich negativ auf die psychische Entwicklung der Kinder auswirkt. Der Hauptgrund dafür ist, dass durch Strafen und Belohnungen Liebe und Wertschätzung an klare Bedingungen geknüpft wird: Wenn du dich so oder so verhältst, entziehe ich dir meine Liebe und Wertschätzung und bestrafe dich. Oder: Wenn du dich so oder so verhältst, bekommst du mehr Liebe, nämlich in Form von einer Belohnung. Das Vorenthalten der Belohnung kommt dann einer Strafe gleich. Wenn Liebe und Wertschätzung an Bedingungen geknüpft werden, leidet vor allem der Selbstwert. Das Kind erlebt sich dann nicht als bedingungslos liebenswürdig, sondern nur dann, wenn es anderen gefallen kann. Wenn es in der Erziehung darum geht, das kindliche Verhalten durch Machtmittel zu steuern und zu kontrollieren, erlebt das Kind immer wieder, dass es niemanden interessiert, wie es ihm eigentlich geht und was eigentlich hinter bestimmten Verhaltensweisen steckt. Es erlebt sich immer wieder als nicht liebeswürdig und wertlos. Da ein gesunder Selbstwert aber das Immunsystem einer gesunden Psyche ist, steigt die Wahrscheinlichkeit für psychische Probleme massiv an, wenn der Selbstwert tief bzw. sehr stark an Bedingungen geknüpft ist. Konsequenz macht Machtinstrumente wie Strafen und Belohnungen vielleicht etwas weniger schädlich, doch sie bleiben trotzdem ungesund.

Konsequenz ist zum Scheitern verurteilt

Der Ratschlag, möglichst konsequent zu sein, setzt Bezugspersonen enorm unter Druck. Dabei ist das Vorhaben von Anfang an zu Scheitern verurteilt: Als Menschen mit schwankenden Stimmungen und unterschiedlichen Toleranzgrenzen je nach Situation, können wir gar nicht immer gleich auf das gleiche Verhalten reagieren, schlicht weil es nicht immer das gleiche in uns auslöst.

Wenn wir trotzdem an der Idee der Konsequenz festhalten, werden wir immer wieder erleben, dass wir versagen, weil wir unsere Idee nicht umsetzen können. Wir werden uns als inkompetent erleben, und unser Selbstvertrauen leidet. Durch unseren Fokus auf die Konsequenz verlieren wir gleichzeitig unsere echten Bedürfnisse in einer Situation aus den Augen. So leidet auch unser Selbstbewusstsein. Und schliesslich müssen wir, wenn wir konsequent sein wollen, zwangsläufig manchmal Verhaltensweisen akzeptieren, die in einer bestimmten Situation aber eigentlich unsere Grenzen verletzen. So ordnen wir unsere Selbstachtung der Konsequenz unter und dadurch leidet auch unser Selbstwert.

Authentizität statt Konsequenz. Oder: das Prinzip der Inkonsequenz

Wenn wir eine gleichwürdige Beziehung aufbauen und pflegen wollen, dann haben manipulative Machtmittel wie Strafen und Belohnungen keinen Platz. Und wenn wir auf solche Machtmittel verzichten, brauchen wir uns nicht um eine unrealistische, energieraubende und selbstzerstörerische Konsequenz zu bemühen. Zu wissen, dass man inkonsequent sein darf, weil man es sowieso ist, kann enorm entlastend sein.

Anstatt konsequent sein zu wollen, dürfen wir selbstbewusst wahrnehmen, wann in einer bestimmten Situation durch bestimmte Verhaltensweisen oder Wünsche unsere persönliche Grenze verletzt wird. So erkennen wir, wann Verhaltensweis oder Wünsche uns daran hindern, uns wohl zu fühlen. Und wenn wir dies wahrnehmen, dürfen wir authentisch bleiben und unsere Selbstachtung wahren, indem wir mit Ich-Botschaften klar kommunizieren und erklären, dass unsere persönliche Grenze gerade verletzt wird.

Wenn wir selbst wenn immer möglich rücksichtsvoll mit unseren Kindern umgehen, und wenn wir klar kommunizieren, dann dürfen wir darauf vertrauen, dass unsere Kinder ihr Bestes geben werden, um auf unsere persönlichen Grenzen Rücksicht zu nehmen.

Weiterführende Literatur

Gordon, Thomas (2011): *Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind*. München: Wilhelm Heyne Verlag.

Juul, Jesper (2012): *4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen*. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Kohn, Alfie (2010): *Liebe und Eigenständigkeit. Die Kunst bedingungsloser Elternschaft, jenseits von Belohnung und Bestrafung*. Freiburg im Breisgau: Aarbor Verlag.



Vertiefungsinput Kursblock 4

Umgang mit der Negativitätstendenz der Kinder

Auch Kinder haben eine Negativitätstendenz

Vor der Negativitätstendenz unseres Gehirns sind auch unsere Kinder nicht verschont. Ebenso wie unser Gehirn merkt sich auch ihr Gehirn negative Erlebnisse viel schneller und länger als positive Erlebnisse. Aus der Sicht der Evolution macht das Sinn: Wenn wir positive Dinge übersehen, ist das schade, aber nicht sehr bedrohlich. Wenn wir negative übersehen, ist das potenziell sehr gefährlich oder sogar tödlich.

Wenn Kinder sehr stark von der Negativitätstendenz beeinflusst werden, dann sehen sie vor allem alles, was schwierig, unfair, traurig etc. ist und achten sich nicht mehr auf die vielen kleinen schönen Momente. Vielleicht haben sie ständig Selbstmitleid, wirken depressiv verstimmt, berichten von nichts anderem als von Problemen, fühlen sich ständig unfair behandelt usw. Ein Kind darf natürlich schwierige Gefühle haben, aber wenn es den Blick für das Schöne im Leben komplett verliert und nur noch all das sieht, was zu schwierigen Gefühlen führt, dann ist das auf Dauer für seine psychische Gesundheit nicht gut.

Wie wir die Negativitätstendenz bei Kindern verstärken

Natürlich ist es wichtig, dass wir unseren Kindern Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken, wenn es ihnen nicht gut geht, wenn etwas schwierig ist, wenn sie Probleme haben, wenn sie frustriert sind usw. Nicht selten ist es nun aber so, dass Kinder für negative Gefühle sehr viel mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung bekommen als für positive Gefühle: Wenn ein Kind traurig ist und wir die subjektorientierte Kommunikation beherrschen, nehmen wir es in den Arm, sagen vielleicht etwas wie: «Dein Turm ist umgestürzt, das macht dich ganz traurig» und begleiten das Kind durch seine Trauer.

Aber was tun wir, wenn ein Kind gerade sehr fröhlich ist, z.B. weil es eine Katze streicheln darf? Oftmals erhalten solche positiven Gefühle kaum Aufmerksamkeit und Raum. Wenn Kinder aber für schwierige Gefühle immer wieder sehr viel mehr Aufmerksamkeit bekommen als für schöne Gefühle, dann können sie anfangen, nach schwierigen Gefühlen zu suchen, um unsere Aufmerksamkeit zu bekommen. So wird die Negativitätstendenz verstärkt.

Das heisst nicht, dass wir unserem Kind bei schwierigen Gefühlen keine Aufmerksamkeit schenken sollen. Aber wir können uns fragen, wie wir auch bei positiven Gefühlen unserem Kind immer wieder Zuwendung in Form von Mitfreude und Anteilnahme geben können und wie wir insgesamt den schönen Momenten in unserer Familie Raum geben wollen.

Was können wir gegen die Negativitätstendenz unserer Kinder tun?

- Wenn unser Kind positive Gefühle hat, können wir diese Gefühle benennen und dem Kind unsere Mitfreude schenken: «Du bist gerade so fröhlich. Es macht dir richtig Spass, die Katze zu streicheln. Was für ein schöner Moment!» Vielleicht können wir auch so etwas sagen wie: «Deine Fröhlichkeit ist richtig ansteckend».
 - Wir können schon mit sehr kleinen Kindern regelmässig, z.B. immer abends vor dem Schlafen über schöne Erinnerungen sprechen. Wir können z.B. von zwei bis drei Momenten erzählen, in denen unser Kind glücklich war: «Magst du dich noch erinnern an die Begegnung mit der Katze? Da hattest du richtig Spass. Und als du vorhin noch dein Lieblingsbuch angeschaut hast, sahst du so zufrieden und friedlich aus. Ach, und magst du dich noch erinnern, als...»
 - Wir können unseren kleinen Kindern auch von Dingen erzählen, die wir beim Zusammensein mit ihnen schön fanden: «Heute habe ich es richtig genossen, als wir zusammen die Vögel gefüttert haben. Das könnten wir eigentlich öfter tun.»
 - Wenn unsere Kinder älter werden, können wir ihnen Fragen stellen, die ihnen helfen, sich an schöne Erlebnisse zu erinnern und darüber zu erzählen:
 - Was war heute schön? Was ist gut gelaufen? Kommen dir zwei oder drei Dinge in den Sinn?
 - Was denkst du, wie ist es dazu gekommen, dass du dieses schöne Erlebnis hattest?
 - Kannst du etwas tun, damit du vielleicht ein solches Erlebnis wieder einmal hast?
 - Gibt es jemand, der heute etwas nettes für dich getan hat? Was und was war das?
 - Gibt es etwas, worauf du dich morgen besonders freust?
- Und wenn unsere Kinder dann erzählen, können wir ihnen neugierig und aufmerksam zuhören, so dass sie, wenn sie mögen, ganz viel über ihre schönen Momente erzählen können: «Das hört sich an, als ob dich das richtig stolz gemacht hat. Wie ging es dann weiter?»
- Auch wenn Kinder ganz schlechte Tage haben und viel darüber erzählen wollen, können wir, nachdem wir dem Negativen genug Raum gegeben haben, auch noch nach dem Positiven fragen: «Das hört sich wirklich nach einem miesen Tag an, den du da hattest. So vieles ist schlecht gelaufen. Da müssen wir ja echt gute Detektive sein, um doch noch etwas Schönes zu finden. Meinst du wir könnten es trotzdem schaffen?»
 - Wir können in der Familie für eine gewisse Zeit Rituale einführen, die uns dabei helfen, Positives zu erinnern. Die folgenden Ideen sind für etwas ältere Kinder gedacht. Sei kreativ und suche etwas, was für deine Familie passt:
 - Die Erinnerungsschachtel: Jedes Familienmitglied besitzt eine Schuhschachtel (schön verziert). Unter der Woche sammeln alle Mitglieder in dieser Schachtel Erinnerungsstücke an schöne Momente: Fotos, Eintrittstickets, kleine Zettel mit Notizen, Naturmaterialien, Agendaseiten etc. Am Ende der Woche sitzt die Familie zusammen und gibt jedem Mitglied Zeit, um Dinge aus seiner Kiste zu zeigen und darüber zu erzählen.
 - Der Dankbarkeitsfamilienkalender: In diesem Familienkalender werden keine Termine eingetragen. Stattdessen hat jedes Mitglied Platz, um regelmässig zu notieren, wofür es gerade dankbar ist bzw. was gerade gut ist/war. Kleineren Kindern kann man beim Aufschreiben helfen.

Hinweis: Um einen positiven Austausch in der Familie zu etablieren, müssen wir nicht über Jahre pflichtbewusst jeden Abend von drei schönen Erlebnissen erzählen oder ähnliches. Es reicht, während einer gewissen Zeit (ca. fünf bis acht Wochen) den positiven Austausch bewusst regelmässig zu pflegen, um die Grundstimmung in einer Familie nachhaltig zu verbessern.

Quellenangabe

Die meisten Informationen aus diesem Text stammen aus dem Onlinekurs «Resilienz-Sprachkurs für Eltern» von Nora Völker: <https://www.nora-voelker.de/>



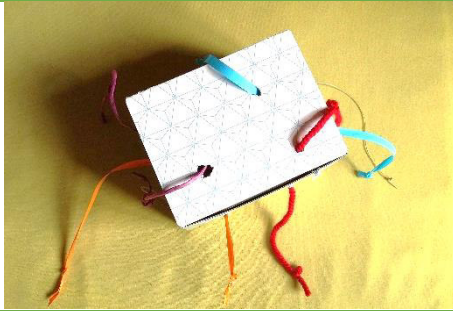
Vertiefungsinput Kursblock 5

Eine anregende Umgebung zuhause schaffen

Spielzeug aus Haushaltsmaterial selbst herstellen

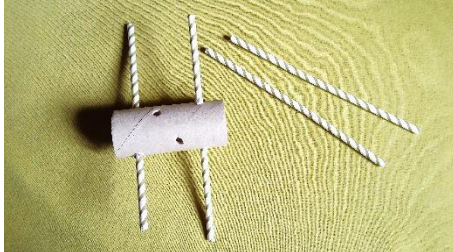
Musikinstrumente	
	Rassel aus PET-Flasche <ul style="list-style-type: none">• PET-Flasche evtl. leicht zerknittern• Reis, Bohnen, Büroklammern, Kieselsteine oder ähnlichem in Flasche füllen (evtl. auch Öl/Wasser)• Deckel zu Sicherheit abkleben• Evtl. Flasche in eine Socke packen
	Rassel aus Schneebesen und Baumnüssen <ul style="list-style-type: none">• Nuss, Balle o.ä. in einen Schneebesen drücken• Evtl. etwas Schnur um den Besen wickeln (damit nichts rausfällt)
	Rassel aus Stöckchen <ul style="list-style-type: none">• Ein etwas grösserer Stock und mehrere kleinere Stöcke sammeln• Die kleineren Stöcke an den grösseren Binden
	Gitarre aus Dose und Gummibändern <ul style="list-style-type: none">• Blechdose/Kuchenform oder ähnliches mit Gummibändern beziehen• Kochlöffel diagonal durchlegen (für die Regulierung der Tonhöhe)• Evtl. zur Sicherheit Gummibänder mit Klebeband fixieren
	Trommel aus Alu-Dose und Ballon <ul style="list-style-type: none">• Hals eines Ballons abschneiden• Körper des Ballons über Alu-Dose stülpen• Mit Gummiband befestigen• Beliebiger verzieren• Als Stab stumpfe Stifte oder Kochlöffel benutzen
	Schlagzeug aus Küchenmaterial <ul style="list-style-type: none">• Verschiedene Pfannen, Dosen, Büchsen etc. verkehrt herum aufstellen• Als Stab Kochlöffel benutzen

Sensorik- und Motorik-Spiele



Ziehspiel aus Kartonkiste und Bändern

- Löcher in Kartonkiste stechen
- Verschiedene Bänder jeweils durch zwei Löcher ziehen und an beiden Enden verknoten



Steck- und Ziehspiel aus WC-Papierrolle und Röhrchen

- Löcher in eine WC-Papierrolle stechen
- Röhrchen oder abgestumpfte Grillstäbchen durchstecken oder dem Baby zum Durchstecken zur Verfügung stellen



Spionagebeutel aus Gefrierbeutel und Hirse/Reis

- Gefrierbeutel mit Reis/Hirse o.ä. füllen
- Kleine, stumpfe Gegenstände reinfüllen
- Zur Sicherheit die Ränder mit Klebeband abkleben
- Evtl. Suchkarte mit Abbildungen der versteckten Gegenstände herstellen
- Spannende Sensorik-Beutel lassen sich auch mit Öl, Gel, Glitzer, Farbe etc. befüllen



Steckspiel aus Chipsdose und Aludeckeln

- Einen Schlitz in den Deckel einer Chipsdose, Milchpulverdose o.ä. schneiden
- Aludeckel zum Reinstecken bereitstellen
- Andere Steckspiele lassen sich z.B. mit Kartonkisten und Eisstäbchen oder für älteren Kindern mit einem kleineren Schlitz und Münzen herstellen



Puzzlespiel aus Karton und Röhrchen

- Aus Karton eine Unterlage und Formen ausschneiden
- Mit Röhrchen (oder Grillstäbchen) die Formen nachkleben (mit gutem Leim befestigen!)
- Für ältere Kinder: Buchstaben des Namens ausschneiden und als Puzzle-Form nutzen

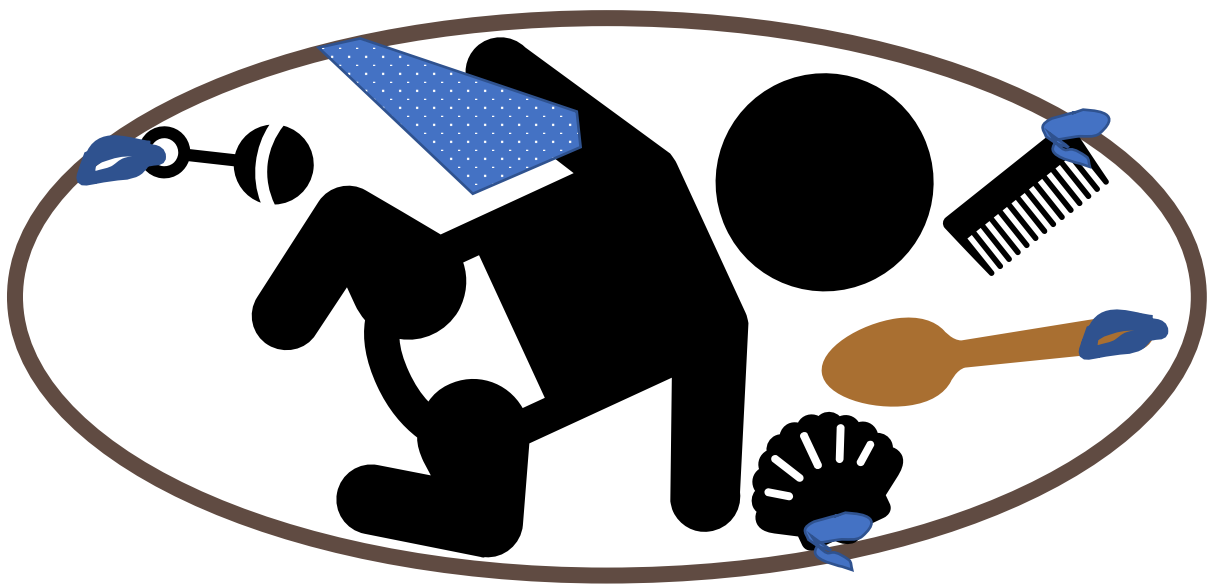


Fädelspiel aus WC-Papierrollen (später Nudeln)

- WC-Papierrollen in Ringe schneiden (evtl. bemalen)
- Schnur zum Durchfädeln bereitstellen
- Für grössere Kinder Nudeln mit Löchern drin zum auffädeln bereitstellen

Weiteres

- Kugelbahn aus WC-Papierrollen:
<https://www.geo.de/geolino/basteln/22323-rtkl-anleitung-murmelbahn-aus-papprollen>
- Sensorik-Reifen aus Gymnastikreifen und diversen Materialien:
<https://mamakreativ.com/wie-beschaefte-ich-mein-baby-diy-sensorik-reifen/>
- Diverse Spielideen aus Alltagsmaterial:
<https://www.youtube.com/watch?v=VEr341lIZOg>



Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten schaffen

Zum Draufkrabbeln und Draufsteigen:

- Hindernisse aus Kissen, Matratzen, Kisten, umgedrehtem Wäschekorb etc. bereitstellen (auf Yoga-Matte legen, damit sie nicht rutschen)
- Rampe aus Regalbrett oder kleiner Matratze mit darunterliegenden Kissen bauen

Zum Hindurchkrabbeln:

- Grössere Kartonkiste als Röhre nutzen
- Tunnels mit Stühlen und Tücher bauen

Zum Hineinsteigen:

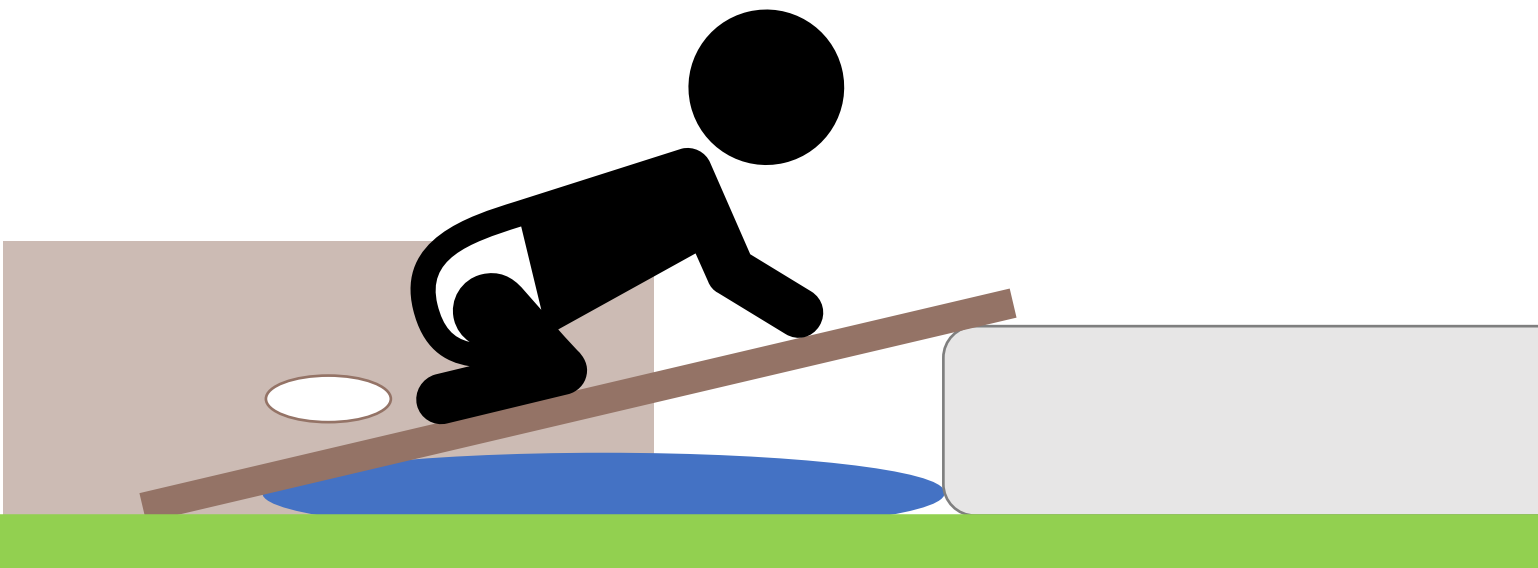
- Babybadewanne, Kartonkiste oder Wäschekorb bereitstellen (evtl. irgendwo festbinden, um das Umkippen zu vermeiden)
- Das Baby in einer grossen Kartonkiste zeichnen lassen
- Kiste mit Kastanien füllen («Ballenbecke»n)

Zum Herumschieben:

- Stühle (evtl. Filzchen ankleben oder Tücher unten anbinden)
- Umgedrehte Eimer (evtl. ein Tuch unten befestigen oder auf ein Pflanzenrollbrett stellen)

Zum Verfolgen:

- Mit Malerklebeband Linien auf den Boden kleben
- Ein Labyrinth aus Steinen/Ästen etc. legen
- Verschiedene Naturmaterialien auf Kartonquadrate kleben, damit einen Barfussweg legen



In spielerische Interaktionen treten

Ursache- und Wirkung-Spiele:

In solchen Spielen reagieren Erwachsene auf eine Handlung des Babys immer auf die gleiche Weise. Z.B. gibt die Bezugsperson immer einen Pips von sich, wenn das Baby einen Gegenstand aus einer Dose nimmt. Oder die Person macht ein glückliches Gesicht, wenn das Baby die rechte Wange berührt und ein trauriges, wenn es die linke berührt.

Zu den Ursache- Wirkung-Spielen gehören auch Imitationsspiele, bei denen die erwachsene Person die Geräusche des Babys liebevoll imitiert, ohne sich darüber lächerlich zu machen.

Blödsinn machen:

Babys finden es oft lustig, wenn man mit Dingen, die sie bereits verstehen, absichtlich etwas Falsches macht, z.B. wenn man sich die Hose über den Kopf zieht oder mit der Zahnbürste so tut als ob man sich die Haare bürsten möchte.

Trennungsspiele:

Bei Trennungsspielen versteckt sich die Bezugsperson für kurze Zeit, z.B. hinter der Hand, unter einem Tuch oder hinter einer Tür, und kommt dann wieder hervor.

Alternativ kann die Bezugsperson auch ein leichtes Tuch über den Kopf des Babys legen. Das Baby kann das Tuch selbst wegziehen oder warten, bis die Bezugsperson das Tuch wegnimmt.

Machtumkehrspiele:

In solchen Spielen geht es darum, dass die Bezugsperson vorgibt, unfähig, unwissend, schwach oder ängstlich zu sein, z.B. indem sie sich vom Baby umschubsen lässt und dramatisch zu Boden sinkt. Solche Spiele sind nährend für die Autonomiebedürfnisse.

Bewegungsspiele:

Viele Babys lieben es, gemeinsam mit ihrer Bezugsperson zu tanzen oder andere Bewegungsspiele zu spielen, wie das «Hopp-hoppe-Reite-Spiel» oder später «Ringel, Ringel, Reihe»

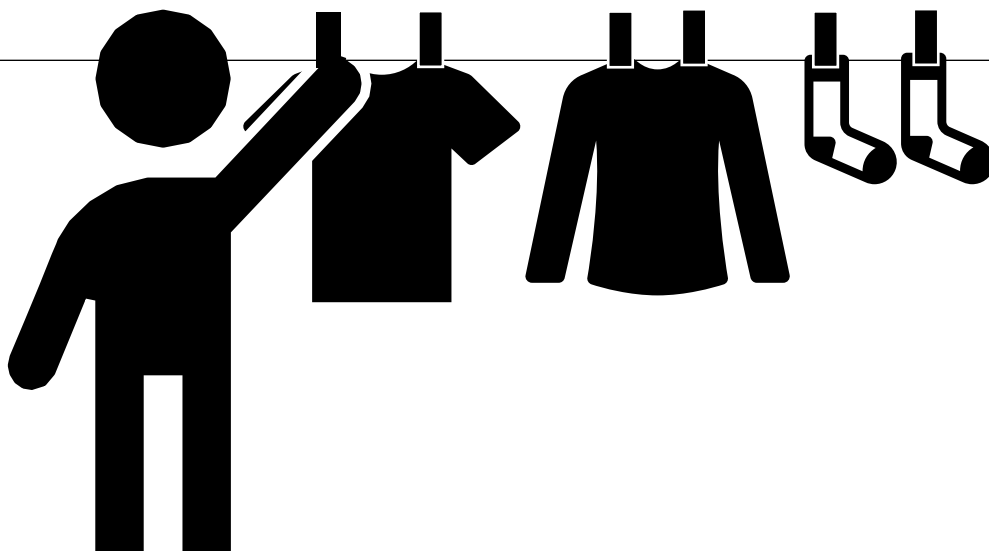
Sing- und Sprechspiele:

Fingerferse oder Lieder mit Handbewegungen oder Gebärden finden viele Babys spannend und lustig. Dabei sollten wir uns aber damit zurückhalten, das Baby dazu zu drängen, uns etwas nachzumachen.



Den Zugang zu alltäglichen Aktivitäten erleichtern

- Das Kind zum Arbeiten auf einen Stuhl oder einen Lernturm stellen
- Eine Schnur aufspannen, damit das Kind Wäsche aufhängen kann
- Die Sockenkiste/-schublade oder andere Kleiderkiste auf Kindshöhe bringen, damit das Kind Wäsche selbständig einräumen kann
- Visuelle Markierungen (Zeichnungen/Bilder des Inhalts) an Schränken/Kisten/Schubladen anbringen, damit das Kind Dinge selbständig finden und auch wieder wegräumen kann
- Einen Putzlappen an einen Haken auf Kindshöhe anbringen, damit das Kind Verschüttetes selbständig aufwischen kann
- Eine niedrige Schublade oder ein niedriges Regal in der Küche für das Kind reservieren, damit es z.B. dort selbständig sein Geschirr und Besteck holen kann, wenn wir den Tisch decken
- Einen kleinen Besen und eine kleine Giesskanne kaufen/sich schenken lassen, damit das Kind beim Putzen und Blumengiessen mitmachen kann
- Für den Einkauf eine visuelle Einkaufsliste erstellen (Zeichnungen oder Bilder), damit das Kind selbständig verschiedene Waren suchen kann
- ...





Vertiefungsinput Kursblock 5

Wie lernen Kinder soziales Verhalten?

Kinder verhalten sich manchmal asozial

Kinder brechen immer wieder soziale Regeln und verhalten sich auf eine Art und Weise, die aus unserer Sicht völlig asozial ist. Sie schlagen andere Kinder, wollen nicht teilen oder nehmen ungefragt Dinge weg, die ihnen nicht gehören usw. In vielen Erwachsenen löst ein solches Verhalten Scham und Wut aus. Sie wünschen sich natürlich, dass ihr Kind empathisch und feinfühlig ist. Nicht selten unterstellen Erwachsene bewusst oder unbewusst ihren Kindern völlig zu Unrecht böse Absichten oder eine böse Natur, wenn diese sich «daneben» benehmen. Schnell richtet sich dann die Wut auf das vermeidlich böse Kind. Vielleicht sprechen wir dann harsche Befehle aus: «Gib das sofort zurück! Du musst teilen!». Oder wir drohen oder strafen: «Wenn du diesem Kind noch einmal etwas wegnimmst, gehen wir sofort nach Hause». Oder wir beschimpfen das Kind herablassend: «Wie oft habe ich dir schon gesagt, dass man andere nicht schlägt? Wann begreifst du das endlich?»

Befehle, Drohungen, Strafen, Schimpfen oder ähnliches bringen Kinder zwar vielleicht dazu, sich kurzfristig aus Angst und Gehorsam sozial erwünscht zu verhalten. Nur: echtes soziales Verhalten beruht auf Empathie und nicht auf Gehorsam. Und indem wir unsere Kinder zu sozialem Verhalten zwingen, helfen wir ihnen nicht dabei, Empathie zu entwickeln. Studien haben beispielsweise gezeigt, dass Kinder, die von ihren Eltern zum Teilen gezwungen werden, später weniger gern teilen als Kinder, die nicht zum Teilen gezwungen werden. Diese Kinder assoziieren Teilen mit etwas Unangenehmem, während Kinder, die freiwillig teilen, die Erfahrung machen, dass sich das gut anfühlt.¹ Es bringt Kindern also nichts, wenn wir sie zu sozialem Verhalten zwingen, z.B. indem wir schimpfen, ihnen mit Strafen drohen oder sie mit Belohnungen erpressen. Viel eher geht es um die Frage, wie wir unsere Kinder darin begleiten und unterstützen können, empathisch mit anderen zu sein, sich also in andere hineinzuversetzen und entsprechend zu handeln.

Kinder lernen Kinder soziales Verhalten?

Wenn wir dieser Frage nachgehen, müssen wir erstens verstehen, dass es ein Entwicklungsbedürfnis jedes Kindes ist, sich in die Gesellschaft, in der es lebt, einzugliedern. Dazu ist es nötig, zu lernen, auf andere Rücksicht zu nehmen und sich an soziale Regeln und Normen zu halten. Das heisst nicht, dass dieses Bedürfnis immer dazu führt, dass unsere Kinder tatsächlich rücksichtsvoll sind. Manchmal sind sie entwicklungs- oder situationsbedingt noch nicht zur nötigen Perspektivübernahme fähig und manchmal sind auch gerade andere Bedürfnisse wichtiger, z.B. das Bedürfnis Forschen, nach Selbstwirksamkeit und Autonomie. Manchmal werden Kinder auch schlicht und einfach von starken Gefühlen überrollt, so dass ihr Gehirn in den Kampfmodus schaltet. Es heisst aber, dass wir das Bild vom Kind, dass ohne hartes Durchgreifen zum kleinen Tyrannen heranwächst, loslassen dürfen.

¹ Nachzulesen in: Kohn, Alfie (2010): *Liebe und Eigenständigkeit. Die Kunst bedingungsloser Elternschaft, jenseits von Belohnung und Bestrafung*. Freiburg im Breisgau: Aarbor Verlag.

Zweitens müssen wir auch verstehen, dass Kinder viel mehr über Beobachten und Nachmachen lernen als darüber, was wir ihnen predigen oder von ihnen erzwingen. Sie sind – nicht zuletzt dank ihren Spiegelneuronen – Meister darin, das Verhalten von ihren Bezugspersonen zu beobachten und zu kopieren. Wenn ihnen sozial angemessenes Verhalten vorgelebt wird, werden sie dies in ihrem eigenen Tempo immer mehr übernehmen, sofern sie erleben, dass ihre Bezugspersonen mit diesem Verhalten gut durchs Leben kommen.

Das bedeutet für uns z.B.:

- dass wir uns beim Baby oder bei anderen Menschen aufrichtig entschuldigen, wenn wir einen Fehler gemacht haben.
- dass wir unser Baby liebevoll anfassen, dass wir akzeptieren, wenn es unseren Körperkontakt nicht will und natürlich, dass wir ihm nicht weh tun.
- dass wir im Alltag zu unserem Baby und zu anderen Menschen «bitte» und «danke» sagen.
- dass wir liebevoll mit dem Baby und mit anderen Menschen sprechen und so wenig wie möglich schreien.
- dass wir unsere Dinge mit dem Baby und mit anderen Menschen teilen und vorleben, was es heisst, grosszügig zu sein.
- dass wir wenn immer möglich akzeptieren, wenn unser Baby Nein sagt oder ein Nein durch sein Verhalten signalisiert.

Kinder kopieren auch asoziales Verhalten!

Gerade weil Kinder so viel durch beobachten und nachmachen von uns lernen, sind herablassende Umgangsformen wie Schimpfen, Strafen, Drohen, Erpressen usw. umso gefährlicher. Sie schaden nicht nur der inneren Stärke unserer Kinder, sie führen auch dazu, dass unsere Kinder diese herablassenden Umgangsformen übernehmen. Ein Kind, das oft bestraft wird, lernt, dass es in Ordnung ist andere zu bestrafen, wenn man die entsprechende Macht besitzt. Ein Kind, das oft beschimpft wird, lernt, dass es in Ordnung ist, andere zu beschimpfen, wenn man wütend wird. Alice Miller erläutert diesen Sachverhalt in ihrem Buch «Am Anfang war Erziehung» etwas überspitzt folgendermassen:

„Wenn man einem Kind Moral predigt, lernt es Moral predigen, wenn man es warnt, lernt es warnen, wenn man es schimpft, lernt es schimpfen, wenn man es auslacht, lernt es auslachen, wenn man es demütigt, lernt es demütigen, wenn man seine Seele tötet, lernt es töten. Es hat dann nur die Wahl, ob sich selbst oder die anderen oder beides.“²

Was tun, wenn das Kind durch asoziales Verhalten Grenzen verletzt?

Wenn Babys und Kinder durch ihr Verhalten die Grenzen anderer Personen überschreiten, haben sie ein Recht darauf, dies zu erfahren, denn sie können dies oft noch nicht selbst erfassen. Solche Situationen sind wichtige Lernsituationen für die Entwicklung von Empathie. Je besser es uns gelingt, unsere Botschaft ruhig und empathisch zu vermitteln, umso aufnahmefähiger sind die Kinder. Folgende Videos enthalten wertvolle Inputs, wie wir damit umgehen können, wenn Babys oder Kleinkinder Grenzen verletzen:

- Kursblock 4, Video 4.5: «...indem wir unsere Grenzen schützen»
- Kursblock 5, Video 5.7: «...wenn Kinder in Konflikte geraten»

² Alice Miller, zitiert nach Kriebs, Simone (2017): *Die entspannte Familie. Wie man aus einer Mücke keinen Elefanten macht*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, S. 23.