



3 Übungen zum dritten Kursblock: so* das Baby verstehen...

3.1 Was brauche ich? – Notizen zur Einstiegsübung

Übung zum Video 3.1

Hier kannst du deine Gedanken und Gefühle zur Einstiegsübung des Kursblocks festhalten:

Antwort	Meine Gedanken	Meine Gefühle
<i>Ok., beruhige dich erstmal. Du musst nicht weinen, das bringt dich jetzt auch nicht weiter...Noch eine Woche mehr hältst du schon durch, es wird dich nicht umbringen...</i>		
<i>Weisst du, was du tun solltest: Gönn dir ein heisses Bad, hör deine Lieblingsmusik, so richtig laut und trink ein Glas Wein. Es wird dir dann sofort besser gehen...</i>		
<i>O nein, du Arme. Du tust mir wirklich leid. Das ist ja wirklich traurig. Ich könnte grad losheulen. Das zieht mich jetzt richtig runter...</i>		
<i>Naja, so ein bisschen bist du schon selbst schuld. Du wusstest ja schon immer, dass diese Person einfach ständig nach Abenteuern sucht und durch die Welt ziehen will...</i>		
<i>Du tönst wirklich aufgelöst. Es muss schwierig sein, eine so nahesehende Person so lange nicht zu sehen.</i>		

Erkenntnisse aus der Einstiegsübung:

3.2 Lina ist müde – Notizen zum Beispielszenario

Übung zum Video 3.2

Hier kannst du deine Gedanken zum Ende des Video 3.2 («Die Bedürfnisse des Babys») notieren: Wie kann Linas Mutter auf die müde und überreizte Lina eingehen? Und was kann sie allenfalls ihrer Freundin entgegen, die meint, dass Lina zu sehr verwöhnt?

3.3 Bindung oder Autonomie? Wie war es bei mir? – Reflexion

Übung zum Video 3.2

In dieser Übung erforschst du, ob es in deiner Kindheit eine Balance zwischen Bindung und Autonomie gab oder ob die Balance zugunsten der Bindung oder zugunsten der Autonomie gestört war. Diese Übung stammt aus dem Buch «Nestwärme, die Flügel verleiht» von Stefanie Stahl und Julia Tomuschat (S. 44-45):

«Nimm dir für die Übung etwa 20 Minuten Zeit. Lies dir Frage für Frage durch. Lass jede einzeln auf dich wirken und die Antworten intuitiv entstehen. Es kann sein, dass vor deinem inneren Auge Bilder erscheinen oder vor deinem inneren Ohr Worte, Sätze und Geräusche auftauchen. Wenn du möchtest, kannst du deine Gedanken hierzu aufschreiben. Erst einmal ist es aber nur wichtig, dass du dich innerlich noch einmal in deine Kindheit begibst. Vielleicht machst du die Übung und nimmst dir dann noch etwas Zeit, um das Erlebte aufzuschreiben. Wichtig für dich zu wissen: Es kommt nicht darauf an, dass deine Erinnerungen 'richtig' sind, also objektiv überprüfbar. Es geht vielmehr darum zu erkunden, wie du deine Kindheit empfunden hast. Es geht um dich. Es geht um deine subjektive Realität.

Finde deine Erinnerungsspur

- **Erinnere dich an dein Elternhaus und versuche, einen Zugang zur Atmosphäre von damals aufzubauen.**
- **Wo bist du aufgewachsen, als du klein (bis zum sechsten Lebensjahr) warst?**
- **Wie war eure Wohnung/euer Haus?**
- **Welche Zimmer gab es? Kannst du dich noch daran erinnern, welche Möbel ihr gehabt habt?**
- **Habt ihr immer an einem Ort gelebt? Oder seid ihr viel umgezogen?**
- **Weißt du noch, wie es gerochen hat, wenn du zur Tür reingekommen bist?**
- **Wer gehörte alles zu deiner Familie? Wer war oft da?**

Wenn es dir angenehm ist, kannst du zur Beantwortung der Fragen die Augen schließen. Falls du die Augen nicht zumachen möchtest, versuche, entspannt vor dich hinzuschauen. So kannst du die Aufmerksamkeit nach innen richten.

Wie gut haben deine Mutter und dein Vater deine Bindungswünsche erfüllt?

- **Nun spüre einmal in dich mit der Frage, wie gut du dich von deinen Eltern behütet, versorgt und geliebt gefühlt hast.**
- **Hast du dich sicher und aufgehoben gefühlt?**
- **War die Liebe deiner Eltern an Bedingungen geknüpft – oder wurdest du einfach für das geliebt, was du bist? Falls du hierzu nicht sofort ein Gefühl hast, kannst du dir einige typische Situationen mit deinen Eltern vorstellen – dann wirst du gut spüren können, wie sie mit dir umgegangen sind und wie sich das für dich angefühlt hat.**
- **Welche Gefühle tauchen in dir auf, wenn du darüber nachdenkst – eher warme oder eher schmerzliche?**
- **Gab es Unterschiede zwischen deinen Eltern – fühltest du dich von einem Elternteil mehr geliebt?**

Vielleicht hast du, zumindest ungefähr, ein Gefühl dazu bekommen, wie deine Eltern dein Bindungsbedürfnis erfüllt haben. Bevor du dich dem nächsten Fragenblock zuwendest, atme einmal tief durch. Denn jetzt geht es um dein Bedürfnis nach Eigenständigkeit und Selbstbestimmung.

Wie gut haben deine Mutter und dein Vater deine Selbstständigkeit gefördert?

- Nun spüre einmal in dich hinein, wie deine Eltern deine autonome Entwicklung unterstützt haben.
- Haben deine Eltern dir etwas zugetraut? Haben sie dich zur Selbstständigkeit angeleitet (dir beispielsweise beigebracht, wie man sich die Schuhe zubindet oder Bratkartoffeln zubereitet ...)?
- Haben sie dir Mut gemacht, Dinge allein zu schaffen (zum Beispiel allein zur Schule zu gehen, einzukaufen, bei einer Freundin zu übernachten ...)?
- Oder wurdest du eher überbehütet und deine Eltern haben dir zu viel abgenommen?
- Durftest du dich ohne Schuldgefühle von deinen Eltern lösen (zum Beispiel eine andere Meinung haben oder dir eine eigene Wohnung suchen)?
- Welches Vorbild waren sie dir in Sachen Selbstständigkeit?

Wenn du magst, kannst du dir jetzt Notizen machen. Aber wirklich wichtig sind die Gefühle, die du beim Erinnern gespürt hast. Sie sagen dir, wie deine Bedürfnisse von Bindung und Autonomie von deinen Eltern beantwortet wurden.»

3.4 Was gebe ich weiter? – Reflexion

Übung zum Video 3.2

Du hast aus der letzten Übung eine Idee für die Balance zwischen Bindung und Autonomie in deiner eigenen Kindheit bekommen. Nun geht es darum, zu erforschen, wie dich deine Erfahrung prägt:

- Tendierst du dazu, deine Erfahrung weiterzugeben? Kippst du allenfalls in das gleiche Extrem?
- Tendierst du dazu, ins Gegenteil zu kippen, um deine Erfahrung auf keinen Fall weiterzugeben?
- Wie leicht fällt es dir, deinem Baby Liebe, Nähe, Aufmerksamkeit, Geborgenheit und Zuneigung zu schenken und mit ihm in spielerische und kommunikative Interaktionen zu treten?
- Wie leicht fällt es dir, deinem Baby Freiheit, Selbstbestimmung und Autonomie zu ermöglichen (es auch einfach mal machen zu lassen)?

3.5 Lina und die Rassel – Notizen zum Beispielszenario

Übung zum Video 3.3

Hier kannst du deine Gedanken zum Ende des Videos 3.3 («Wenn das Baby mit uns kommuniziert») notieren: Was will Lina wohl mitteilen? Was könnte Linas Mutter vermuten und wie könnte sie die Vermutung testen?

3.6 Die Signale meines Babys – Beobachtungen protokollieren

Übung zum Video 3.3

Nimm dir in den nächsten Tagen etwas Zeit, um dein Baby ganz genau zu beobachten. Mit welchen Signalen kommuniziert es mit dir? Woran erkennst du seine Bedürfnisse? Hier kannst du deine Beobachtungen festhalten:

Die Signale meines Babys	Das will es damit sagen...

3.7 Aktives Lesen – Erfahrung festhalten

Übung zum Video 3.3

Hier kannst du deine Erfahrungen mit dem aktiven Lesen sammeln.

Das war das Signal	Das habe ich vermutet	So habe ich getestet	Das habe ich beobachtet

3.8 Bedürfnisse hinter Wünschen erkennen

Vertiefende Übung zum Video 3.3

Im Folgenden findest du einige Wünsche von Babys. Überlege dir, welches Bedürfnis hinter dem Wunsch stecken könnte und welche alternativen Möglichkeiten es gibt, auf dieses Bedürfnis einzugehen.

Der Wunsch	Mögliches Bedürfnis dahinter	Mögliche Alternative(n)
Das Baby will das Stück Schokolade aus deiner Hand reißen und in seinen Mund stecken.		
Das Baby sitzt vor dem Fernseher und will, dass du ihn anstellst.		
Das Baby will seine Gummistiefelchen anziehen.		
Das Baby will dir ins Auge fassen.		
Das Baby will, dass du es im Tragetuch trägst.		
Das Baby will sofort den Schnuller haben.		

3.9 Bedürfnisse erkennen und Kompromisse finden

Übung zum Video 3.3

Manchmal widersprechen sich deine Wünsche und die Wünsche deines Babys. Dann kann es helfen, die jeweiligen Bedürfnisse hinter den Wünschen zu erforschen und nach Möglichkeiten zu suchen, um beiden einigermaßen gerecht zu werden (vielleicht auch zeitlich verschoben):

Wunsch des Babys	Dein Wunsch	Mögliche Kompromisse
Das Baby will auf seinem Xylophon herumhämmern. Das Bedürfnis dahinter:	Du willst in Ruhe mit einer Freundin telefonieren. Das Bedürfnis dahinter:	
Das Baby will, dass du dich mit ihm beschäftigst. Das Bedürfnis dahinter:	Du willst vor dem Besuch noch das Wohnzimmer putzen. Bedürfnis dahinter:	
Das Baby will allein mit dem Löffel essen. Bedürfnis dahinter:	Du willst die Küche nicht schon wieder putzen müssen. Bedürfnis dahinter:	
Das Baby will mit dir durch die Wohnung tanzen. Das Bedürfnis dahinter:	Du willst in Ruhe ein Buch lesen. Das Bedürfnis dahinter:	

3.10 Mein Baby kann das – Mithilfemöglichkeiten schaffen

Übung zum Video 3.3

Wenn wir uns um die Bedürfnisse des Babys kümmern, können wir mit etwas Geduld dem Baby die Möglichkeit geben, seinen Teil zur Bedürfnisbefriedigung beizutragen. Hier kannst du notieren, was dein Baby bereits selbst leisten konnte, um sein Bedürfnis zu befriedigen:

Es ging um dieses Bedürfnis	Das konnte mein Baby selbst tun:

3.11 Lina weint! – Notizen zum Übungsszenario

Übung zum Video 3.4

Hier kannst du deine Gedanken zum Ende des Videos 3.4 («Wenn das Baby weint») notieren: Hast du Ideen, warum Lina weint? Wie können die Eltern auf das Weinen eingehen?

3.12 WARUM-Prozess – Erfahrungen festhalten

Übung zum Video 3.4

Wenn du den WARUM-Prozess üben willst, kannst du hier deine Erfahrung damit in einer bestimmten Situation protokollieren.

- Was hast du genau in der Situation wahrgenommen? Wie weinte dein Baby? Welche anderen Signale hat es gezeigt?
- Inwiefern ist es dir gelungen, eine akzeptierende Haltung einzunehmen? Was hat dir dabei geholfen? Gab es auch hinderliche Gedanken oder Gefühle?
- Wie hast du auf das Weinen reagiert?
- Konntest du dein Baby angemessen umsorgen, nachdem du wusstest, warum es weint?

3.13 So weint mein Baby – Beobachtungen protokollieren

Übung zum Video 3.4

Hier kannst du protokollieren, welche unterschiedlichen Arten des Weinens du bei deinem Baby beobachten kannst und was jeweils dahinter steckt.

So weint mein Baby	Das steckt dahinter

3.14 Das normale Baby – Überzeugungen hinterfragen

Vertiefende Übung zum Video 3.5

Ergänze folgende Sätze, um dir darüber Bewusstheit zu verschaffen, wie dein Bild des «normalen» Babys aussieht. Ob du dein Baby als eher «schwierig» oder eher «einfach» wahrnimmst, hängt auch von diesem Bild ab. Wenn dir dein Bild bewusst ist, kannst du es hinterfragen und allenfalls durch ein neues Bild ersetzen.

Ein Baby ist zufrieden, wenn...

Jedes Baby mag es, wenn...

Kein Baby mag es, wenn...

Jedes Baby braucht...

Kein Baby braucht...

Wenn ein Baby müde ist, dann...

Das normale Baby ist...

3.15 Entwicklungsprotokoll – Entwicklungsschritte festhalten

Übung zum Video 3.5

Hier kannst du die Entwicklungssprünge deines Babys protokollieren. In der linken Spalte findest du die Woche, um die herum ein Sprung stattfindet. Bedenke, dass das nur ein Richtwert ist und dass sich der Sprung auch schon in den Tagen und Wochen vorher ankünden kann.

	Vor dem Sprung: Woran erkenne ich, dass ein Sprung bevorsteht?	Alter des Kindes zu Beginn des Sprungs	Nach dem Sprung: Was kann mein Baby Neues? Wofür interessiert es sich neu? Was versucht es Neues zu tun?
5			
8			
12			
19			
26			
37			
46			
55			
64			
75			

3.16 Step by Step – Tages-/Wochenschwerpunkte setzen

Vertiefende Übung zum 3. Kursblock

Um sich die *subjektorientierte* Kommunikation anzueignen, ist sinnvoll, sich kleine Schwerpunkte zu setzen und nicht alles auf einmal ändern zu wollen. Wähle aus den folgenden Schwerpunkten einen passenden für den nächsten Tag oder die nächste Woche aus oder suche nach eigenen Tages- oder Wochenschwerpunkten:

- ☐ Ich will mir Zeit nehmen, um auf die leisen Signale meines Babys zu achten und um sie aktiv zu entschlüsseln.
- ☐ Ich will meine Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse lenken, die hinter den Wünschen meines Babys stecken (und hinter meinen eigenen Wünschen).
- ☐ Ich will für das Baby Möglichkeiten schaffen, dass es das, was es bereits selbst zur Befriedigung seiner Bedürfnisse tun kann, auch selbst tun darf, wenn es das möchte (z.B. nach meiner Ankündigung den Arm alleine durch den Pulloverärmel führen).
- ☐ Ich will mir Zeit nehmen, um mich auf die Ausscheidungssignalen des Babys zu achten (und um es abzuhalten).
- ☐ Ich will mich darin üben, dem Weinen des Babys mit einer akzeptierenden und ruhigen Haltung zu begegnen (WARUM-Prozess), anstatt das Weinen möglichst schnell «abschalten» zu wollen.
- ☐ Ich will mich darauf achten, wodurch mein Baby überreizt wird, sodass ich mögliche Überreizungsquellen abdämpfen oder beseitigen kann.
- ☐ Ich will meine Aufmerksamkeit speziell auf die Bindungsbedürfnisse lenken (insbesondere wenn es mir näher liegt, auf die Autonomiebedürfnisse einzugehen).
- ☐ Ich will meine Aufmerksamkeit speziell auf die Autonomiebedürfnisse lenken (insbesondere wenn es mir näher liegt, auf die Bindungsbedürfnisse einzugehen).
- ☐
- ☐
- ☐

Für die Arbeit an deinen Tages- oder Wochenschwerpunkten kannst du dir z.B. ein Lerntagebuch zulegen, in welchem du deine Schwerpunkte notierst und reflektierst.

3.17 Ich erinnere mich... – Erinnerungshilfen schaffen

Vertiefende Übung zum 3. Kursblock

Vielleicht hast du schon eine passende Erinnerungshilfe gefunden. Vielleicht suchst du noch eine oder du willst deine alte Erinnerungshilfe anpassen. Wie kannst du dich im Alltag daran erinnern, subjektorientiert zu kommunizieren?

- ☐ Strategiekarten zu den Kursen aufhängen
- ☐ Ein bestimmtes Hintergrundbild auf dem Handy/PC einrichten, das mich erinnert
- ☐ Eine bestimmte regelmässige Tätigkeit, die mich daran erinnert (z.B. beim Pflanzengiessen/ Zähneputzen...): _____
- ☐ Einmal/mehrmals am Tag einen Wecker stellen
- ☐
- ☐

3.18 Ach so ist das!

Hier kannst du die wichtigsten Erkenntnisse zum dritten Kursblock für dich festhalten!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Wie könntest sich dein Alltag durch diese Einsichten verändern?

Woran könnten andere Menschen beobachten, dass du diese Einsichten gewonnen hast?

Woran könnte dein Baby merken, dass du diese Einsichten gewonnen hast?
