

Wut, Geschrei und Tränen

Trösten statt beruhigen

Vom Umgang mit starken Gefühlen

© Brigitte Hannig

Gedanken zur Bindungspädagogik 3

Diese Broschüre erschien von 2000 bis 2017 unter dem Titel *Elternbrief 3 – Wut, Geschrei und Tränen* im eigenen Verlag

1. Auflage 2000
2. Auflage 2003
3. Auflage 2005
4. Auflage 2009
5. Auflage 2012
6. Auflage 2017 | Neuauflage | vollständig überarbeitete und erweiterte Ausgabe

Gestaltung: Tobias Hirzel | HLP MediaService GbR | www.hlp-media.de

Druck: SD Satz und Druck GmbH | 40878 Ratingen | 02102-80880

Versand: www.in-bindung-leben.de

Inhalt

Vorwort	7
Mit Kommunikation zur Bindung Von Herz zu Herz	
Aller Anfang ist schwer	11
Oh je ... Wie kann das sein?	
Das Weinen der Kinder	15
Ein Wandel hat sich vollzogen Neue Wege suchen	
Veränderte Wahrnehmungen	23
Anerkennen, was ist Hören wir den Kinder zu	
Emotionen gehören zum Leben	31
Die wissenden Seelen Liebe allein reicht nicht	
Krisen und Entwicklung	39
Kinder wollen wachsen Das Höhere	
Beruhigung statt Trost	43
Beruhigendes für Karl Beruhigendes für Iris Beruhigendes für Christina Beruhigendes für Niklas Beruhigendes für Mara Beruhigendes für Justus	
Die Entwicklungsbremse	53
Die falschen Mittel Ungesunde Abhängigkeiten Die falsche Richtung	

Trost statt Beruhigung Die heilsame Alternative Lauschen lernen	61
Der dritte Weg Trostreiches für Karl Trostreiches für Iris Trostreiches für Christina Trostreiches für Niklas Trostreiches für Mara Trostreiches für Justus Der tragende Trost Hilfreiches Handeln	67
Neues Denken Mit den Kindern wachsen Bewusstsein entwickeln	79
Anhang Vertiefende Literatur Ein Sinnspruch Was ist Bindungspädagogik? Die Autorin	89

Vorwort

Liebe Eltern, Ihr Kind weint, tobt, schreit, trotz und brüllt viel länger und lauter, als Sie je erwartet haben? Sind Sie darüber – bei aller Freude an Ihrem Kind – oftmals erschrocken, verunsichert, ratlos, genervt oder verärgert?

Hatten Sie anfangs angenommen, dass ein liebevoll betreutes Kind keinen Grund zum Weinen hat? Und stehen Sie nun vor Ihrem schreienden Baby oder dem zornigen Geschwisterkind und rätseln, was ihnen fehlt?

Warum nur diese zermürende Lautstärke, obwohl Sie doch alles für Ihre Kinder tun?

Diese oder ähnliche Gedanken bewegen viele jungen Eltern, die ein liebevolles und harmonisches Zusammenleben mit ihrem Kind anstreben und nun täglich sein ausdauerndes Gebrüll in den Ohren haben. Wie alle Eltern wünschen auch Sie sich eine schöne Beziehung zu Ihrem Kind, auch Sie wollen, dass es sich wohl und geborgen fühlt. Auch Ihr Bestreben ist es, Ihrem Kind alles Gute mit auf seinen Lebensweg zu geben, damit es sich zu einer selbstbewussten Persönlichkeit entwickeln kann.

Doch warum dann diese Wut, dieses Geschrei und diese Tränen?

All das Gute, das Sie Ihrem Kind schenken wollen, entwickelt sich nicht durch die Liebe allein. Eine tragende Beziehung und eine gesunde Entwicklung benötigen bestimmte Bedingungen, innerhalb derer die Urbedürfnisse erfüllt werden und die so notwendige Bindung sich vollziehen kann.

Zu diesen Bindungsbedingungen gehört – neben anderem – auch eine einfühlsame und herzverbindende Kommunikation.

Mit Kommunikation zur Bindung

Wie Sie sicher wissen, ist die wichtigste Voraussetzung für die körperlich-seelisch-geistige Gesundheit und für die Entwicklung einer sozialen Persönlichkeit eine ausreichend sichere Bindung an die Eltern und an weitere Bezugspersonen. Bindung entsteht immer dort, wo ein Mensch den anderen ‚mit dem Herzen‘ *wahrnimmt*, wo er ihn

sieht, hört und versteht und – bei Kindern – die Bedürfnisse zeitnah und zuverlässig erfüllt.

Deshalb ist die einfühlsame Sprache ein starkes Bindungselement, denn aus ihr ergibt sich das wahrhaftige Verstehen und das echte Verständnis.

Verstehen heißt hier „... ich sehe dich ...“ oder „... ich höre dich ...“. Oder auch „... ich sehe deinen Kummer ...“, „... ich höre dein Anliegen ...“ und „... ich verstehe deine Motivation ...“.

Und Verständnis bedeutet in diesem Zusammenhang „... ah, das magst du nicht ...“, „... du möchtest das lieber anders ...“ oder auch „... jetzt bist du wirklich ärgerlich ...“.¹

Für ein Kind ist es eine große Not, in seinem Anliegen nicht verstanden zu werden, denn es hat nur begrenzte Möglichkeiten, sich verständlich zu machen. Aber auch wir Erwachsenen leiden, wenn uns der andere nicht ‚wirklich‘ zuhört.

Nicht verstanden zu werden bedeutet, sich nicht wirksam mitteilen zu können. In diesen Minuten ist der ‚Nicht-Gehörte‘, der ‚Nicht-Verstandene‘ allein – er ist nicht verbunden. Für ein Kind heißt das, in den kurzen oder langen Momenten des ‚Nicht-verstanden-werdens‘ und des ‚Sich-nicht-mitteilen-könnens‘ aus der Bindung zu dem Betreuenden zu fallen. Es bedeutet, in diesen Momenten des ‚Nicht-gehört-und-nicht-gesehen-werdens‘ allein mit seinem Kummer zu sein, weil da niemand ist, der es *sieht, hört und versteht*.

Für ein Kind ist dies ein sehr verunsichernder und manchmal (aus seiner Sicht) sogar bedrohlicher Vorgang, weil in diesem Zeitraum – also im Hier und Jetzt – sein elementares Grundbedürfnis nach Bindung nicht gesichert ist.

Da die Bindung an verlässliche Bezugspersonen für ein kleines Kind jedoch das Lebenselixier ist, verursacht dieser (momentane) Verlust großen Stress. Gelingt es dem Kind nicht, sich verständlich zu machen, reagiert – jetzt oder längerfristig – sein biologisches Reflex- und

1 | Um voreiligen Schlüssen zuvorzukommen: Es heißt nicht „... ich verstehe deine Tränen und deshalb gebe ich dir doch, was du willst ...“. Doch davon später mehr.

Abwehrsystem mit Aggression oder Rückzug.²

Nach meinen Beobachtungen entstehen die ganz alltäglichen ‚Erziehungsprobleme‘ jeweils durch irrtümlich interpretierte Emotionen und mangelhaft erkannte Bedürfnisse, die dann eben – vollkommen folgerichtig – Zorn oder Verweigerung nach sich ziehen.

Wenn ein Kind sich in seiner Emotion und in seinem Anliegen nicht gesehen, gehört und verstanden fühlt, ist es aus dem daraus folgenden Stress heraus nicht mehr in der Lage, mit Eltern oder Erziehenden zu kooperieren. Es kann den Worten und Anforderungen nicht mehr folgen, es zeigt sich dann unzugänglich und versperrt sich reflexhaft den Erziehungsmaßnahmen oder Beruhigungsversuchen.

Diese Verweigerung wird allein vom vegetativen Nervensystem, nicht jedoch vom Willen des Kindes initiiert.

Diese wichtige Erkenntnis aus der Hirn- und Bindungsforschung brauchen wir unbedingt zum besseren Verstehen der schreienden und wütenden Kinder. Denn irrtümlich wird diese Erscheinung bis heute im Volksmund als ‚Trotz‘ oder ‚Starrsinn‘ bezeichnet und somit eben doch ein Wille oder eine Absicht für das unangemessene Verhalten unterstellt.³

Von Herz zu Herz

Wahrscheinlich haben Sie schon viele Ratgeber gelesen oder Tipps bekommen, wenn Ihr Kind viel weint oder oft verletzt, traurig und wütend ist. Immer wieder lesen oder hören Sie von den verschiedenen Maßnahmen, die dazu dienen sollen, ein Kind wieder fröhlich zu machen. Die einen raten zu dieser Handlung, die anderen zu jener.

2 | Alle Menschen, deren existenziellen Bedürfnisse – jetzt oder längerfristig – unerfüllt bleiben, reagieren mit den in ihnen veranlagten biologischen Stressreaktionen Kampf, Flucht, Lähmung oder Täuschung. Dieser Sachverhalt wirft verständlicherweise ein ganz anderes Licht auf die vermeintlich ‚trotzigen‘ oder ‚zornigen‘ Kinder und Jugendlichen.

3 | Landläufig wird ein starker Trotz auch oft einem starken Willen zugeordnet – dabei ist die Ursache des Aufruhrs in einem starken Mangel an (momentaner) Verbundenheit zu sehen. Die Lösung liegt also nicht in starken Erziehungsmaßnahmen – sie vergrößern nur den emotionalen Mangel – sondern in einer tragenden Bindung auch innerhalb des Konfliktes.

Aller Anfang ist schwer

Immer wieder beobachte ich, das Eltern sehr schnell unruhig werden, wenn ihre Kinder weinen oder schreien. Meist folgt darauf ein nervöser Handlungsdrang, der allein zum Ziel hat, die Tränen oder den mutmaßlichen Auslöser der Tränen so schnell wie möglich zu beseitigen. Hierbei sind die Eltern und Betreuenden durchaus einfallsreich – die Kleineren bekommen die Teeflasche, eine Rassel oder den ‚Fliegergriff‘ angeboten, die Größeren Kekse, Joghurt oder Versprechungen auf Verlockendes.

In diesen Handlungen ist – mehr oder weniger – ein gewisser Ehrgeiz zu spüren. Mit lieben Worten „ ... komm, mein Schatz ... du brauchst doch nicht zu weinen ... schau mal hier, wie schön ...“ soll der Unmut so schnell wie möglich beseitigt werden.

Aber ebenso liegt auch eine Anspannung in der Luft – als wäre das Weinen etwas, was nicht sein soll; etwas, was man nicht akzeptieren kann, etwas, was man schnell beenden muss. Oftmals wirkt das gerade so, als würde ein weinendes oder schreiendes – schlimmer noch ein trotzendes – Kind ein ‚schlechtes Licht‘ auf seine Mutter werfen. In den oft vorwurfsvollen oder abschätzigen Blicken der Mitmenschen ist dieser Schluss – „... die wird wohl mit ihrem Kind nicht fertig ...“ – leicht zu erkennen.

Kein Wunder also, dass Eltern – insbesondere die Mütter – bei den starken Gefühlsausbrüchen ihrer Kinder in der Öffentlichkeit unter Anspannung stehen.⁵ Aber eine gewisse Unruhe überkommt sie auch zu Hause, wenn sie schon ‚alles getan haben‘ und das Baby immer noch schreit, der Zweijährige immer noch wütend ist und die Fünfjährige immer noch schmolzt.

Um die Eltern zu entlasten und den Kindern einen angemessenen Raum für ihre emotionsgeladenen Mitteilungen zu geben, widme ich mich in dieser Broschüre dem Weinen der kleinen Kindern und seiner einfühlsamen Begleitung.

Denn wie oft erlebe ich, dass die Eltern mit den ‚Nerven am Ende‘ sind, weil ihr Baby viel öfter und länger weint, als sie sich das je vorgestellt hatten. Weil sie beim besten Willen nicht verstehen kön-

⁵ | Warum auch immer, kommen die Väter bei dieser unschönen und unpassenden Bewertung wesentlich besser weg – „... ah ... der Papa kümmert sich ... wie schön ... ist ja auch manchmal nicht leicht, oder ...?“.

Doch wie viel zugewandter wäre es, dem Kind erst einmal genau zuzuhören, um zu erfahren, was es wirklich auf dem Herzen hat?

Wie viel wirksamer wäre es, durch ein ‚echtes‘ Verstehen von *Herz zu Herz* die momentane Bindungsqualität zu erneuern, bevor Sie mit Aktionen oder Ablenkungen auf die nicht so gern gesehenen Tränen oder Wutausbrüche Ihres Kindes reagieren?

Haben Sie sich schon einmal die Zeit genommen, andächtig und mit offenem Herzen hinzuhören – „... oh ... das gefällt dir jetzt aber gar nicht ...“ – was Ihr Kind *wirklich* ausdrücken will? Haben Sie schon Ihrem Kind erzählt – „... ich mag nicht mehr vorlesen ... ich bin jetzt müde ...“ – wie Ihnen *wirklich* zumute ist? Haben Sie – auch während einer Konfliktsituation – einen ‚Draht‘ zu Ihrem Kind? Spüren Sie – mitten im Stress – noch die Verbindung zu ihm?

Weil ein Kind – gerade in seinen starken Emotionen – i m m e r mit dem Herzen verstanden werden möchte, mache ich Sie in dieser Broschüre mit der *Bindungskommunikation* vertraut.

Diese Kommunikation ‚von Herz zu Herz‘ wird anfangs vermutlich nicht einfach für Sie sein. Denn wahrscheinlich sind Sie – wie fast alle Menschen des westlichen Kulturkreises – ganz darauf geschult, die Welt mit dem Kopf zu verstehen.⁴

Um die Bindungen zu stärken und den Kindern eine gesunde Entwicklung ihrer Beziehungs- und Liebesfähigkeit zu ermöglichen, möchte ich diese Sprache von ‚Herz zu Herz‘, von Mensch zu Mensch, von Mutter zu Kind und von Vater zu Kind stärken, unterstützen und beleben.

Lernen Sie die emotionale Ausdrucksweise Ihres Kindes in ihrer tieferen Bedeutung kennen, finden Sie neue Wege zu einem empathischen Verstehen seiner Gefühle und zu einem angemessenen Umgang mit seinen Tränen.

⁴ | Der Kopf ist zwar das ‚richtige Organ‘ zum Denken, doch nur das Herz ist das ‚richtige Organ‘ zum Fühlen – während der Bauch das ‚richtige Organ‘ zum Handeln ist.