



Brigitte Hannig

## *Immer dieses Theater*

*Warum ist das Leben mit Kindern manchmal so anstrengend?*

Eigentlich gehört die Jacke an den Haken.  
Und eigentlich wissen die Kinder das ganz genau ... !

Doch warum liegt sie dann schon wieder im Flur? Und warum zanken sich die Geschwister ausgerechnet jetzt so heftig, wo Sie doch heute ausgesprochen pünktlich im Kindergarten sein müssen? "Schon wieder dieses Theater ..." – wie oft denken Sie das entnervt, wenn die Kinder das Gegenteil von dem tun, was Sie als Eltern sagen oder wollen?

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

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

## *Wie kommen Sie immer wieder in solche Situationen?*

Normalerweise – und in entspannten Momenten – haben Sie einen innigen Kontakt und einen 'guten Draht' zu Ihrem Kind. Dann läuft das Zusammenleben relativ reibungslos ab und schenkt Ihnen Freude aneinander.

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

## *Eine Sichere Bindung ist das Urbedürfnis des Kindes*

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

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

Dann fühlt der Mensch sich rundherum wohl.

Doch Sie wissen selbst, wie laut, hektisch und ungerecht Sie in den Momenten des Stresses sind. Dann ist von Bindung nichts zu spüren.

Herz und Gehirn schlagen in solchen Situationen 'Alarm' und das Kind schlägt um sich. Das ist eine sehr natürliche und folgerichtige Reaktion auf den momentanen Bindungsverlust.

Dem Kind fehlt jetzt die Sicherheit.

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

Nur dort erlebt es, was es so dringend zu seiner Selbstentfaltung und zu seinem Wohlbefinden benötigt. Also reagiert es deutlich und in seiner Art mit – oft verborgener – Angst und Stress auf die (momentane) Inaktivität des energetischen Bindungsstromes.

In diesen Momenten sind Kinder 'schwer erziehbar' und Eltern 'schwer erträglich'.

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

Und doch sind die Eltern dazu aufgerufen, die Verantwortung für die angespannte Lage zu übernehmen und neue Wege für sich und ihr Kind zu suchen.

### *Wie können Sie die Bindungskräfte gezielt unterstützen?*

Wenn Sie das bindungsenergetische Zusammenspiel von Beziehung und Erziehung kennen, dann ist der gute Ausgang einer Stresssituation oder eines Konfliktes kein Glückstreffer mehr, sondern Sie können bewusst darauf einwirken.

Wenn Sie in Krisensituationen nicht den fokussierten Blick auf das Fehlverhalten des Kindes richten, sondern auf Ihre eigene momentane körperlich-seelische Verfassung, können Sie die Bindungskräfte Ihres Körpers neu ordnen und wieder in einen strukturierten Zustand gelangen.

So haben Sie Einfluss darauf, dass sich anstrengende Erziehungssituationen normalisieren und die Freude am Miteinander wieder mehr Raum einnimmt.

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

### *Bindungskommunikation und Bindungspädagogik helfen auf diesem Weg*

Wir alle wissen, wie sehr Worte verletzen und beruhigen, wie sie trennen und verbinden können. Deshalb tut es gut, die 'herzverbindende Kommunikation' mit den Gesetzmäßigkeiten der haltgebenden Erziehung zu verbinden. Denn der dann erneut einsetzende Bindungsstrom erfüllt auf diese Weise das elementare Urbedürfnis des Kindes nach Sicherheit und Bindung.

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

Der Artikel wurde 2024 in geringem Maße überarbeitet  
Bitte diesen Text – auch auszugsweise – nur im Zusammenhang und mit Benennung der Urheberquelle zitieren oder  
verwenden. Alle Rechte bleiben bei der Verfasserin. Vielen Dank.