



Emotionale Sicherheit: Weinen dürfen und gehalten werden!

Als meine Tochter Mirjam geboren wurde, war ich bereits tief entschlossen, mit meinen Kindern „ganz anders“ umzugehen als allgemein üblich. Ich vermutete bereits, dass der in unserer Gesellschaft „normale“ Erziehungsansatz nicht funktioniert, und da es mir ein zentrales Anliegen war, die Glücksfähigkeit meines Kindes unversehrt zu bewahren, beschäftigte ich mich schon in der Schwangerschaft mit entsprechender Literatur.

In mir setzte sich der Gedanke fest, dass glückliche Kinder niemals weinen, und dass es meine Verantwortung wäre, mein Kind allzeit „glücklich zu machen“. Mirjam war in jeder Hinsicht kooperativ. Sie weinte praktisch nie, und viele Freunde lobten unser „zufriedenes Kind“...

Der Preis dafür war allerdings hoch: Da ich ja davon ausging, dass es jeden kindlichen Unmut zu vermeiden galt, trug ich Mirjam fast ununterbrochen herum - oder ich stillte sie. Sie hatte schnell gelernt zu protestieren, wenn ich sie auf den Boden legen wollte. Somit hatte sie in ihrem ersten halben Lebensjahr praktisch keine Gelegenheit, selbst tätig zu werden. Ich stillte Mirjam so, wie ich damals den Begriff „nach Bedarf“ auffasste – also immer, wenn sie bereit war, die Brust anzunehmen. Dies hatte natürlich auch Konsequenzen für unsere Nächte. Mirjam wachte häufig auf, und ich gab ihr jedes Mal die Brust. Unser beider Nachtruhe verdiente bald diese Bezeichnung nicht mehr, ich war pausenlos erschöpft, und auch die echte Freude an meinem Kind hatte irgendwann gelitten: Ich nahm es Mirjam sozusagen übel, dass sie mich „zwang“, so viel für sie zu tun, das mir unangenehm war. Ich gehe davon aus, dass schon beim Lesen auffällt, welche verdrehte Beziehung wir damals zueinander hatten!

Erst im Laufe der nächsten Jahre lernte ich, die Dinge in einem größeren Zusammenhang zu sehen und Kindern das zu geben, was sie tatsächlich brauchen - statt einem vorgefassten Bild zu folgen, das sich in meinem Kopf festgesetzt hatte.

Mit Jonathan, meinem zweiten Kind, wurden mir verschiedene Dinge nach und nach zur Selbstverständlichkeit:

- Achtsamkeit bei jedem Kontakt (sei es wickeln, baden oder füttern, oder aber auch nur, ihn aus seinem Bett zu heben)
- eine zu seinem Entwicklungsstand passende Spielumgebung, und Zeit für ihn, sich ohne Unterbrechung der Erforschung seiner Welt zu widmen
- Gelegenheit zu weinen, wenn sich in ihm Spannungen aufgebaut hatten

Diese drei Themen sind mittlerweile für mich völlig miteinander verwoben.

In diesem Text befasse ich mich mit dem Thema der emotionalen Sicherheit, das bedeutet auf den Punkt gebracht:

Kinder müssen weinen dürfen

Weinen hat von Geburt an neben der Signalgebung auch eine spannungslösende Funktion. Wird diese nicht wahrgenommen, so baut sich im kindlichen Organismus immer mehr Spannung auf, die letztlich sowohl einen guten Schlaf als auch ein intensives Spiel behindert.

So ermutige ich heute Eltern, ihren Kindern neben den anderen erwähnten Faktoren auch Gelegenheit zum entlastenden Weinen zu geben. Die Häufigkeit und Dauer ist dabei von Kind zu Kind

sehr unterschiedlich. Gleichzeitig spielen natürlich auch die Erfahrungen, die das Kind macht, eine große Rolle. Eine traumatische Geburt wird beispielsweise mehr lösendes Weinen erfordern als eine ganz entspannt verlaufende.

Genauso aber verarbeiten Kinder auch ihre täglichen Erfahrungen mit Weinen. So berichten mir viele Eltern, dass ihr Kind z.B. am Abend der Tauffeier untröstlich geweint hat. Ungewohnte, laute und intensive Erlebnisse sind für Babys notgedrungen überwältigend und erzeugen Spannung. Glücklicherweise hat hier Mutter Natur gut vorgesorgt und das Kind mit der Fähigkeit ausgestattet, sich auszuweinen.

Als dieses Thema durch das Lesen von Aletha Solters „Warum Babys weinen“ in mein Bewusstsein gedrungen war, habe ich es weitestgehend meinem Sohn Jonathan überlassen, mich in dieser Hinsicht „auszubilden“:

War er also unruhig, und konnte ich andere Faktoren (vor allem Hunger) ausschließen, so setzte ich mich mit ihm in einen bequemen Sessel, der auch meinen Arm gut abstützte. Ich hielt ihn auf dem Arm und hörte ihm zu, bis er mit dem Weinen fertig war. Was hier so einfach klingt, wenn ich es erzähle, war es natürlich nicht.



Ein bequemer Sitzplatz, gute Erdung und bewusstes, tiefes Atmen können helfen, das Weinen entspannt zu begleiten

Ich wurde von allerlei Zweifeln geplagt, während er ganz intensive Weinphasen durchlief, und außerdem meldete sich mein eigener unverarbeiteter Schmerz. Ich vereinbarte mit mir selbst folgende Strategie: Wenn Jonathan gerade meine Begleitung brauchte, würde ich nicht über meine Zweifel nachdenken, sondern erst im Anschluss, wenn ich dafür Zeit hätte. Ein Gedanke, den ich auch heute an Eltern weitergebe:

Wenn du in einer ganz intensiven Begleitung mit deinem Kind bist, so verschiebe störende Gedanken auf einen späteren, ruhigeren Zeitpunkt. In diesem Moment braucht dein Kind deine gesamte Aufmerksamkeit!

Es ist nur natürlich, dass der eigene Schmerz sich meldet, wenn man jemand anderem dabei zuhört, wie er herzzerreißend weint. Jeder Mensch weiß, dass Weinen gewissermaßen ansteckend ist - ich habe diese Erfahrung schon wiederholt bei Begräbnissen gemacht! Es war also keine Seltenheit, dass wir in unserem Sessel saßen und auch mir die Tränen über das Gesicht liefen, während ich Jonathan zuhörte. (Dieser Reflex des Mitweins zeigt mir inzwischen auch, ob eines meiner älteren Kinder gerade ein unverdautes Thema mit sich herumträgt. Geschwisterkinder, die selbst ausreichend geweint haben, sind gar nicht irritiert davon, wenn z.B. das Baby weint. Sie bleiben einfach bei ihrer eigenen Tätigkeit.)

Heute, nach 15 Jahren Erfahrung mit dem begleiteten Weinen, rührt der Schmerz des Kindes in mir zwar mein Mitgefühl, aber schon längst keinen eigenen Schmerz mehr an. So kann ich Kindern tatsächlich in aller Ruhe zuhören, wenn sie weinen müssen.

Was aber bedeutet es, einem weinenden Kind in aller Ruhe zuzuhören?

Wie schon beschrieben, sitze ich auf einem bequemen Sessel, der es mir ermöglicht, mein Kind entspannt zu halten. Ich achte dabei auf eine gute Erdung und meine eigene tiefe Atmung. Eltern, die noch nicht verinnerlicht haben, wie gut ihren Kindern dieser Vorgang tut, neigen dazu, selbst in einen körperlichen wie seelischen Stresszustand zu gehen. Sie beginnen flacher zu atmen und sich selbst immer weniger gut zu spüren. Ein Teil meiner Arbeit mit Eltern besteht darin, ihnen eben jene Sicherheit zu geben, die sie selbst dann ihrem Kind

vermitteln können. Ist diese den Eltern verloren gegangen, so erlebt auch das Kind die Sicherheit nicht, die es für die Spannungslösung benötigt. Daraus erklärt sich auch der Umstand, dass manche Babys sehr viel weinen, aber dennoch nicht in einen entspannten Zustand kommen.

Eine meiner Klientinnen kam zu einer Sitzung zu mir, als ihr Baby schon ein paar Monate alt war. Sie hatten eine für beide traumatische Geburt erlebt, und Felix weinte die ersten Lebensmonate extrem viel. In dieser einen Sitzung mit mir konnte ich sie gemeinsam durch den Prozess des lösenden Weinens begleiten. Die Mutter war im Anschluss völlig erstaunt über die Ruhe ihres Kindes: *So entspannt war er nach dem Weinen noch nie!*

Dies ist das spür- und sichtbare Zeichen, dass eine Weinphase abgeschlossen ist. Das Kind liegt dann ganz entspannt auf dem Arm der Eltern und sucht oft noch intensiven Blickkontakt - ähnlich dem „Bonding“ nach der Geburt. Diese ruhigen Momente sind auch eine großartige Gelegenheit, die Bindung zu unserem Kind zu stärken. Beide Partner (Kind und Mutter/Vater) sind nach diesem Sturm besonders bindungsbereit. Das ist natürlich ein guter Grund, sein Kind im Anschluss an die Weinattacke noch im Arm zu behalten und den Kontakt zu genießen.

Viele Eltern beschreiben diese Augenblicke als den Schlüsselmoment, der es ihnen in Zukunft viel leichter gemacht hat, sich ihrem weinenden Kind in beschriebener Qualität zuzuwenden.

Unser Leben verlief nach Jonathans Geburt also recht intensiv. Wir hatten zu dem Baby, das seine Weinphasen brauchte, auch noch die 3 1/2 jährige Mirjam, die ja diese Möglichkeit nie bekommen hatte. Von Mirjam bekamen wir also eine weitere Einschulung. Mit Babys ist das „Ermöglichen“ des Weinens ja relativ einfach: Sie weinen von selbst, wenn sie nicht durch „Ablenkungsmanöver“ (Tragen, Schaukeln, Stillen, Schnuller etc.) daran gehindert werden. Bei älteren Kindern brauchen die Eltern oft eine weitaus größere Standfestigkeit.

Mit Mirjam galt es also, gleichzeitig den Raum für das Weinen zu schaffen wie auch die Muster zu erkennen, die wir uns bereits angewöhnt hatten, um dieses zu verhindern. Eine Begebenheit ist mir dabei besonders in Erinnerung:

In der Küche beim Abendessen bekam Mirjam für gewöhnlich einen bunten Trinkbecher. Wir hatten diese in verschiedenen Farben zur Auswahl. Mirjam verlangte zuerst den roten Becher, dann den grünen, dann wieder den roten. Ich ging (gewohnheitsmäßig) auf ihre Forderungen ein – was aber ihre Laune um nichts verbesserte. Plötzlich hatte ich die Erkenntnis: Es geht nicht um die Farbe der Becher! So setzte ich mich zu ihr und sagte: *Nein, ich gebe dir den anderen Becher nicht!* Erst diese Antwort öffnete für sie die Gelegenheit zu protestieren und auch über ihren Frust zu weinen.

(Gordon Neufeld, ein kanadischer Bindungsforscher, nennt diese Tränen die „Tränen der Vergeblichkeit“. Er beschreibt sie als elementar wichtig für die Reifenentwicklung von Kindern.)



Ein: *Nein, ich gebe dir das nicht!* oder: *Nein, ich lasse dich das nicht tun!* kann oftmals die liebevollste Antwort sein, die Eltern ihren Kindern geben.

Ich meine hierbei natürlich nicht, dass man Kindern ständig Dinge verweigern soll, damit sie auch Gelegenheiten bekommen zu weinen. Es ergeben sich viele „Neins“ ganz natürlich im Alltag mit Kindern. Die beste Voraussetzung für das Wissen, wann ein NEIN angebracht wäre, ist die eigene Wahrnehmung: Am Kind lässt sich wahrnehmen, ob es sich um ein echtes Bedürfnis handelt oder ein emotionales Ablenkungsmanöver, und an mir selbst kann ich wahrnehmen, ob ich noch JA sage, wo ich doch eigentlich NEIN meine.

Viele Dinge, die ich „für“ Mirjam getan hatte, als sie ganz klein war, konnte ich nur tun, indem ich meine eigenen Widerstände dagegen übergab. Ich fühlte weder Mirjams wachsende Spannung noch meine eigene!

Nun gibt es aber auch noch die Auseinandersetzungen mit Kindern, die regelrecht körperlich werden. Kinder können in ihrer Frustration so außer sich geraten, dass sie beginnen zu schlagen, zu beißen, mit Dingen zu werfen, etc.

Vielleicht eine der schwierigsten Aufgaben für Eltern besteht darin, die passende Nähe und Distanz zu finden, in der das Kind sich ausreichend sicher fühlt, um diese tiefen Emotionen auch herauszulassen. Eine Lösung ist immer erst dann in Sicht, wenn sich die Spannung in Tränen ausdrückt und auch körperlich nachlässt. Die Aufgabe des Erwachsenen ist es wieder, in solchen Konfliktsituationen als sichere Basisstation anwesend zu sein. Dies kann auch bedeuten, Übergriffe von Seiten des Kindes zu verhindern. Letztendlich kann es auch bedeuten, das Kind auf dem eigenen Schoß festzuhalten.

Ein Kind festzuhalten ist für viele Eltern eine Grenzerfahrung.

Was ich von meinen Kindern gelernt habe:
Je klarer und sicherer ich selbst in dieser Situation auftrete und handle, umso mehr Sicherheit vermittele ich dem Kind. Und das ist es, was Kindern letztlich Halt gibt. Sie machen die Erfahrung, dass ihre Eltern wie ein **Fels in der Brandung** anwesend sind, wenn sie völlig von ihren eigenen Schmerzen überrollt werden. Wenn sie dann alles rausgeschrien und geweint haben, können sie sich

letztlich im Arm ihrer Bezugsperson entspannen und wiegen lassen. Dann und erst dann spüren sie auch wieder die Liebe, die zwischen ihnen und der Mutter oder dem Vater fließt. In dem vorherigen Ausnahmezustand ist weder Selbstliebe, noch die Liebe der Eltern für das Kind zugänglich.

Von Mirjams intensiven Ausbrüchen habe ich vor allem ihre heftigen verbalen Beschimpfungen in Erinnerung.

Das darfst du nicht, ich hole die Polizei!, schrie sie dann manchmal in meinem Arm.

Ich möchte Mirjam an dieser Stelle gerne selbst zu Wort kommen lassen:

Als jetzt Achtzehnjährige erinnere ich mich immer noch an so manches „Festhalten“. Ich erinnere mich, wie es mir in der Situation ging. Ich hab auch bei meinen jüngeren Geschwistern ein paar Dinge mit-erlebt und viele Kinder wahrgenommen, denen dieses liebevolle „Nein“ nicht so klar geschenkt wurde.

Für mich geht es darum, dass es Momente gibt, wo man - aus welchem Grund auch immer - einfach einen großen inneren Schmerz aufgestaut hat. Er blockiert und lässt nicht zu, sich in seiner Anwesenheit frei zu entwickeln.

Das sind Momente, da gibt es für mich keinen anderen Weg, als diesem Schmerz Ausdruck zu verleihen und ihm Raum zu geben. Erst danach ist der Weg wieder offen, für freies Spielen und Lernen. Zu entspanntem Tun in der eigenen Mitte.

Das Wunderschöne an dieser Konfrontation („einen Raum fürs Toben und Weinen schaffen“) ist, dass es dann einen Erwachsenen gibt, der dir klar signalisiert, dass er für dich da ist, dass das alles kein Problem ist. Er wird so kongruent und klar sein, wie du es gerade brauchst.

In den Worten meines Papas: „Ich tu dir nicht weh, ich halte dich nur so fest, dass du nicht weg, und auch mir nicht wehtun kannst. Wenn du lockerlässt, werde auch ich lockerlassen.“

Dieses einfache und sichere Statement gab (und gibt) mir einen großen Halt. In so einer Situation kann man toben, schreien und wüten. Und ich wünsche jedem Kind, dass es jemanden hat, der es auf diese Art und Weise „aus-hält“. Weil es so schön ist, wie sicher und geborgen und klar und angenommen man sich fühlt, nachdem der Schmerz wieder draußen ist.

Auch jetzt, als Jugendliche, wo „Festhalten“ schon lange kein Thema mehr ist, spüre ich dieses tiefe

Vertrauen und die Sicherheit, die daraus entsteht, dass meine Eltern zu hundert Prozent zu mir (mit all meinen Emotionen) stehen. Das ist der Rückhalt, der mich frei macht zu fliegen.

Werden Kinder auf diese Weise festgehalten, so rufen sie oft: *Du tust mir weh!*

Intensive Selbstüberprüfung ergibt dann immer, dass ich das Kind so locker wie möglich halte und ihm damit sicherlich keinen Schmerz zufüge. Ich denke mittlerweile, dass das Kind damit den inneren Schmerz meint, der in einer solchen Situation tief aus seinem Körper aufsteigt. Es kann dann oft nicht so deutlich unterscheiden, dass dieser Schmerz von innen und nicht von außen kommt.

Dazu ein weiteres Beispiel: Kürzlich verließ mein Mann Engelbert mit Jelja (6 Jahre) den Mittagstisch, weil sie ganz offensichtlich in einem emotionalen Ausnahmezustand war. Sie brüllte dann so lange und intensiv: *Hör auf Papa, du tust mir weh!*, dass ich trotz langjähriger Erfahrung unsicher wurde und nachschauen ging, was sich denn zwischen den Beiden abspielte: Engelbert saß neben Jelja, und Jelja trat regelmäßig mit ihren Füßen nach ihm. Engelbert hielt ihre Füße nur so weit fest, dass sie ihm nicht weh tun konnte. Bei jedem Tritt schrie sie: *Du tust mir weh, hör auf!*

Ich werde des Öfteren gefragt, wodurch man wissen kann, ob und wie fest ein Kind gehalten werden soll. Das Maß für den richtigen Kontakt ist das Kind selbst. Es geht bei einer haltgebenden Erziehung darum, dem Kind die Sicherheit, die es verloren hat, wieder zugänglich zu machen. Wie körperlich dieser Vorgang sein kann und muss, zeigt uns letztlich das Kind selbst. Ich beginne beispielsweise oft mit meinen Kindern damit, mich mal mit ihnen in ein Zimmer zurückzuziehen – das ich gegebenenfalls auch zusperre, wenn sie sonst weglaufen würden. Meine Botschaft ist: *Ich sehe, dass du wütend/traurig etc. bist, und ich lass dich jetzt nicht alleine.*

Beginnt das Kind den körperlichen Kontakt zu suchen, dann nehme ich es auf den Schoß. Den Kontakt suchen kann auch bedeuten, dass es z.B. versucht, mich zu schlagen. Dann sage ich: Nein, ich lass dich das nicht tun! - und ich werde eben so sehr in den körperlichen Kontakt gehen, wie es das Kind braucht, um sich seinen Gefühlen zu stellen. Hinter der Wut findet sich immer die Traurigkeit, die sich in Tränen ausdrücken möchte.



Sicherer und guter Halt bei der Mama... hier auch von mir begleitet im Spielraum

Eine allgemeingültige Formel, wie ein Kind gehalten werden sollte, gibt es meiner Erfahrung nach nicht. Die Situation wird bestimmt vom Zusammenspiel der handelnden Personen, und das Ziel ist es dabei, dem Kind das zu geben, was es braucht.

Insofern ist es mir auch immer wichtig zu betonen, dass das Festhalten niemals zur Erziehungsmethode werden darf.

Ich halte ein Kind nicht fest, damit ich endlich meinen Willen durchsetze und es tut, was ich von ihm erwarte. Ich halte mein Kind dann fest, wenn es mir als die beste Möglichkeit erscheint, ihm zu helfen und es meiner Fürsorge und Liebe zu versichern.

Als wir gerade in der intensiven Erfahrung mit Mirjam und dem Festhalten waren, hatte ich ein unerwartetes Schlüsselerlebnis. In Mirjams damaliger Kindergruppe gab es ein Mädchen, das ich schon geraume Zeit als extrem angespannt wahrnahm. Das war auch insofern auffallend, als ich dieses Mädchen früher schon ganz anders – wesentlich freundlicher im Kontakt mit Erwachsenen – erlebt hatte. Eines Tages kam ich in die Kindergruppe, und Penelope war wie ausgewechselt. Sie wirkte entspannter, ja, strahlte geradezu. Ich fragte sofort die Betreuerin, die mir, als wir allein waren, folgende Geschichte erzählte: Es sei heute zu einer emotionalen Eskalation zwischen ihr und Penelope gekommen. Sie hätte sich daraufhin mit dem Mädchen in einem Raum eingesperrt und hätte sie lediglich daran gehindert, sich selbst oder



Wenn Eltern ihrem Kind gerade nicht die Aufmerksamkeit schenken können, die es braucht, ist es wunderbar, tatkräftige und liebevolle Unterstützung zu finden.

irgendwelchen Dingen Schaden zuzufügen (Polster durfte sie beispielsweise werfen). Daraufhin hätte das Mädchen getobt und geweint, bis es sich wieder entspannen konnte.

Dies war und ist für mich das Beispiel einer Betreuerin, die sich intuitiv auf ein Kind in höchster Not einstellen konnte. Einige Zeit später habe ich erfahren, dass Penelopes Eltern gerade in eine sehr belastende Scheidung verwickelt und aus diesem Grund so mit sich selbst beschäftigt waren, dass

sie kaum mehr Aufmerksamkeit für die Not ihrer Tochter haben konnten! Was hätte also Penelope Besseres passieren können, als auf eine andere erwachsene Bezugsperson zu treffen, die ihr das gab, was sie so dringend brauchte, ihre Eltern ihr aber gegenwärtig nicht geben konnten?

Zum Abschluss möchte ich die Geschichte von Herrn Traurig erzählen:

Immer wieder sind Eltern ganz und gar erstaunt, wenn sie von mir hören, dass ich das kindliche Weinen als völlig normal und sehr wichtig einstuft. Eine Mutter war bei einem meiner Vorträge sehr berührt, da es für sie völlig neue Gedanken waren. Sie hatte einen etwa 8-jährigen Sohn, der mittlerweile zu ihr sagte, sie sollen doch lieber einen Ausflug machen, denn heute käme wieder der „Herr Traurig“ auf Besuch. Gemeinsam planten sie also lieber eine Unternehmung, damit sie nicht zu Hause waren, wenn er kam.

Diese Geschichte zeigt wunderbar, wie Kinder die Vermeidungsstrategien erlernen und sich zu eigen machen können. Ich finde es wunderschön, wie es diesem Buben dennoch gelingt, eine Metapher für das zu finden, worum es geht. Vielleicht hat er durch diese Beschreibung seiner Mutter ermöglicht, auch meine – für sie ganz neue – Sichtweise anzunehmen.

Und – wer weiß? – vielleicht entscheiden sie ja miteinander, das nächste Mal zu Hause zu bleiben, wenn Herr Traurig seinen Besuch ankündigt.

Liebe LeserInnen,

dieser Text ist als Impuls gedacht und soll noch erweitert werden...ich freue mich über Rückmeldungen und Fragen zur weiteren Vertiefung!

Antonia Stängl



Hofkellerweg 13, 3140 Pottenbrunn, Tel: 02742/4344311, Fax: 02742/4344340
antonia@antoniastaengl.at www.antoniastaengl.at

Elternbegleitung *** Eltern-Kind-Gruppen *** Vorträge *** Seminare